

- **DE** - 2 - 9
- **EN** - 10 - 17
- **FR** - 18 - 25
- **NL** - 26 - 33
- **ES** - 34 - 41
- **IT** - 42 - 49
- **PL** - 50 - 57
- **CS** - 58 - 65
- **PT** - 66 - 73
- **DA** - 74 - 81
- **RU** - 82 - 89



Abb. ähnlich

Trainings- und Bedienungsanleitung SE 3610

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise	2		
• Service	2	• Training mit Gangschaltung	7
• Ihre Sicherheit	2	• Training mit Leistungsvorgabe	7
Kurzbeschreibung	3	• Training durch Pulssteuerung	7
• Anzeigen	3	PULSEHOLD	7
• Tasten	3	Individuelle Einstellungen	8
• Funktionen	3	• Bluetooth aktivieren	8
Kurzanleitung	4	• Kilometer- / Meilen- Anzeige	8
• Tasten	4	• Warnton bei Maximal Puls	8
• Pulsmessung	4	• Gesamtkilometer löschen	8
• Anzeigebereiche	4	• Anzeige im Standby	8
Training	6	Schnittstelle	8
Trainingsbeginn	6	Trainingssoftware	8
Trainingsbereitschaft	6	Firmware-Update	8
Training	6	Trainingsanleitung	9
Trainingsunterbrechung	6		
Trainingswiederaufnahme	7		
Trainingsende - Standby-Betrieb	7		
Trainingsmöglichkeiten	7		

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

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

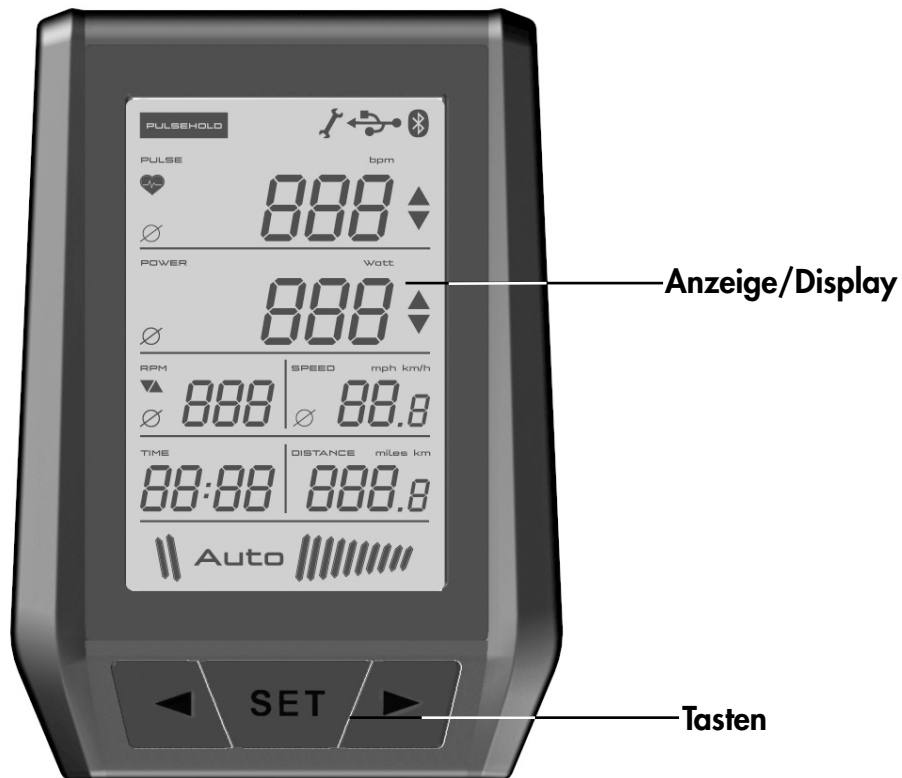
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.
Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß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

Zu Ihrer Sicherheit:

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

Kurzbeschreibung

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



Die Elektronik weist folgende Funktionen auf:

- 2 Modi: Rennrad-Ergometer mit Gangschaltung oder drehzahlunabhängiger Ergometer mit Leistungsvorgabe
- Pulsgesteuertes Training durch Pulsübernahme "PULSEHOLD"
- Tendenz für Puls und Leistung
- Durchschnittsanzeige von Trittfrequenz, Geschwindigkeit, Puls und Leistung
- Geschwindigkeits- und Entfernungsanzeige in km/h oder m/h
- Akustische Signale
- Anzeige der Gesamtkilometer des Gerätes

Anzeigewerte

Die Abbildungen zeigen den Betrieb als Rennrad-Ergometer.



Kurzanleitung

Tasten

SET kurz drücken

im Stillstand

Die Anzeige wacht aus dem Standby-Mode auf.

Auswahl wird übernommen.

Eingaben werden aufgerufen. Die Einstellung wird übernommen.

im Training

Durchschnittsanzeige für 5 Sekunden

SET länger drücken

im Stillstand

Neustart der Anzeige. (Reset)

im Training

Wechsel in die Betriebsart "Pulsgesteuert". Ist nur in der Betriebsart "Leistung" möglich.

Pfeil links / Pfeil rechts drücken

Ändert den Gang, die Einstellung oder den Wert. Längerer Druck auf die Tasten bewirkt eine schnellere Werteänderung.

Pfeil links + Pfeil rechts gemeinsam drücken

nach Reset bei Anzeige aller Segmente

Aufruf des Menü "Individuelle Einstellungen".

im Stillstand/Training

Wechsel zwischen Betriebsart "Gangschaltung" und "Leistung".

Pulsmessung

Der Empfänger ist bei dieser Elektronik hinter der Anzeige platziert.

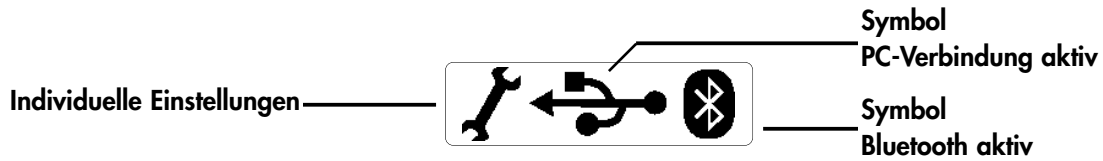
(Brustgurt gehören nicht immer zum Lieferumfang)

Der POLAR-Brustgurt T34 ohne Einsteckempfänger ist als Zubehör (Art.-Nr. 67002000) erhältlich. Es funktionieren nur „5 kHz Systeme von POLAR“.

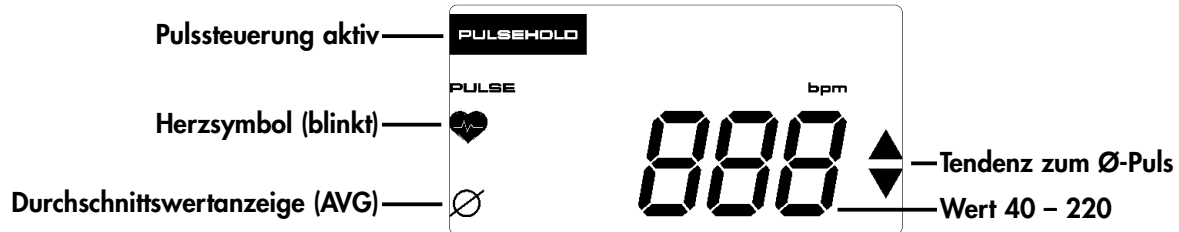
Anzeigebereich / Display

Der Anzeigebereich informiert über die verschiedenen Funktionen und jeweils gewählten Einstellmodi.

Symbol



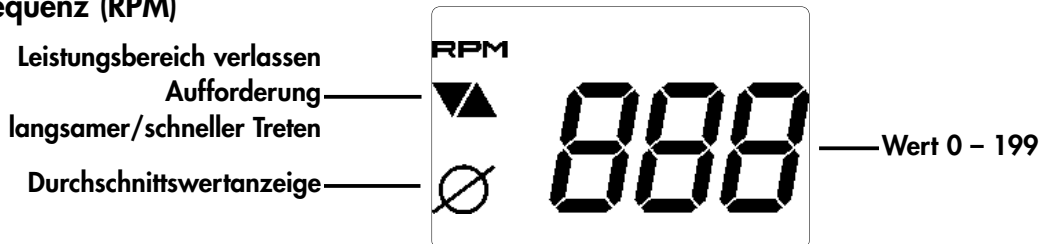
Puls (PULSE)



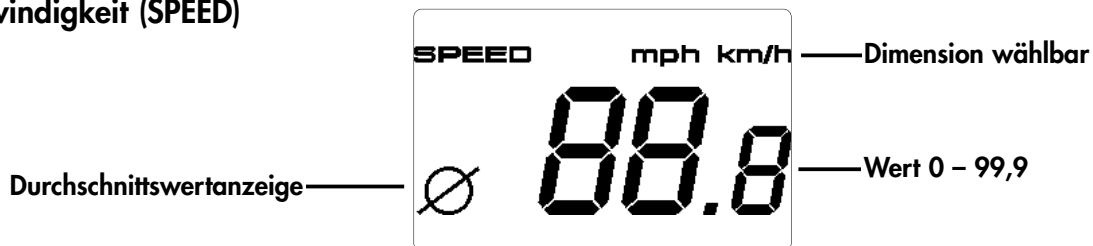
Leistung (POWER)



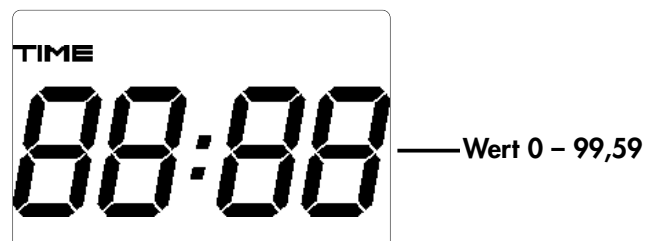
Trittfrequenz (RPM)



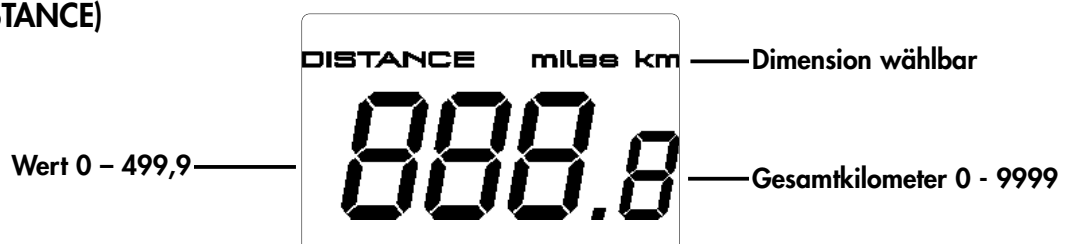
Geschwindigkeit (SPEED)

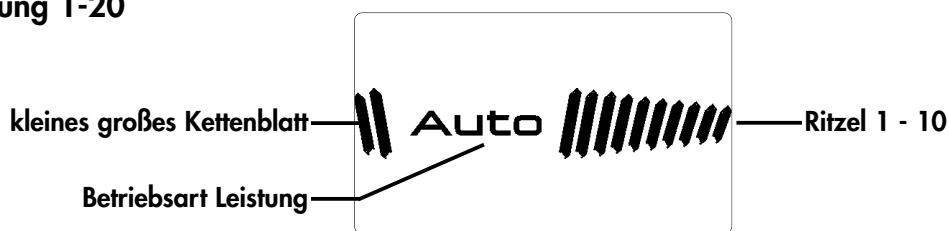


Zeit (TIME)

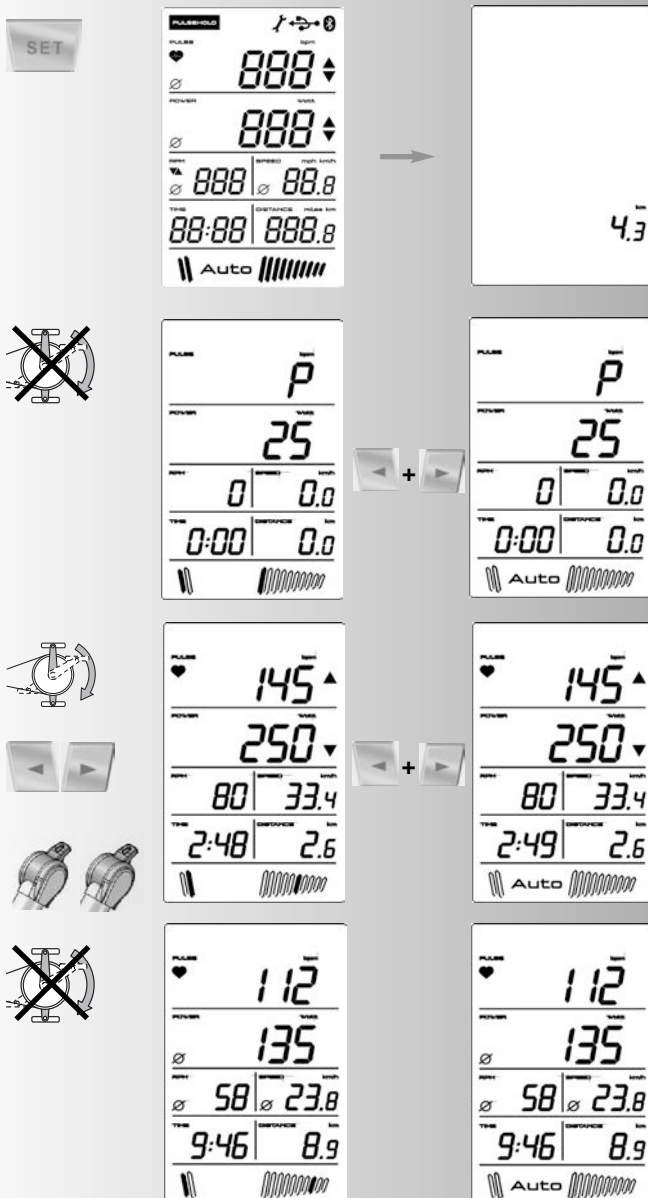
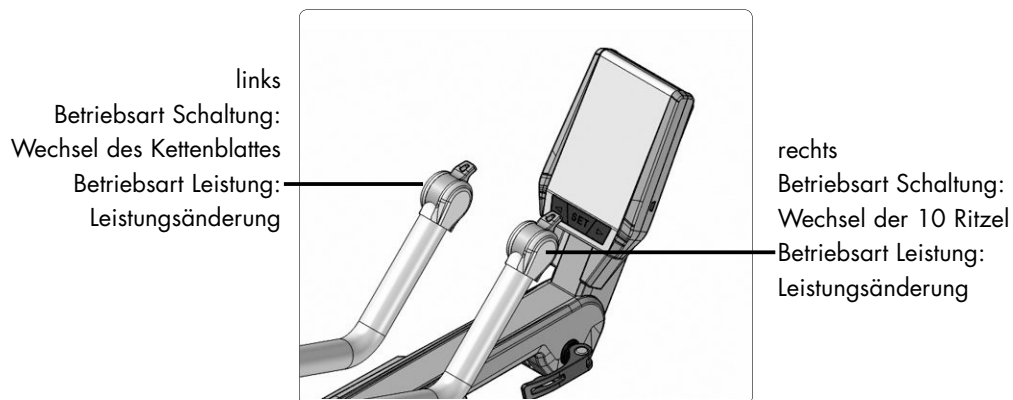


Entfernung (DISTANCE)





Schalthebel



Trainingsbeginn

Drücken der SET-Taste weckt die Anzeige aus dem Standby-Betrieb auf. Es werden alle Segmente und danach die trainierten Geamtkilometer kurz angezeigt.

Trainingsbereitschaft

Die Pulsanzeige zeigt einen Wert oder "P", wenn kein Pulswert erfasst wird.

Der Leistungswert zeigt 25 Watt.

Alle anderen Werte zeigen "0".

Die Betriebsart "Gangschaltung mit Gang 1" wird angezeigt oder durch gemeinsames Drücken der Pfeil-Tasten die Betriebsart "Leistung"

Training

Das Training beginnt durch Pedaltreten.

Die Anzeigen für Pedalumdrungen, Geschwindigkeit, Entfernung, und Zeit zählen hoch.

Die "Pfeil-Tasten" oder die Schalter der Gangschaltung ändern den Gang oder den Leistungswert.

Trainingsunterbrechung

Hören Sie mit dem Pedaltreten auf. Fällt die Pedalumdrung unter 10 U/min, wird Trainingsunterbrechung erkannt. Die Durchschnittswerte für Umdrehung, Geschwindigkeit, Leistung werden mit dem Ø Zeichen angezeigt.



Trainingswiederaufnahme

Bei Fortsetzung des Trainings innerhalb von 10 Minuten werden die letzten Werte weiter- oder heruntergezählt.

Trainingsende - Standby-Betrieb

Wird nicht weiter trainiert und keine Taste gedrückt, schaltet die Anzeige nach 10 Minuten in den Standby-Betrieb. Drücken Sie die "SET" Taste oder treten in die Pedale, erscheint die Anzeige wieder mit der Trainingsbereitschaft.

Unter "Individuelle Einstellungen > Eco" legen Sie fest, ob die Anzeige mit "On" im Standby ausgeschaltet oder mit "OFF" beibehalten wird.



Trainingsmöglichkeiten

- 2 Modi: Rennrad-Ergometer mit 20 stufiger Gangschaltung oder Ergometer mit Leistungsvorgabe "Auto".
- Pulsgesteuertes Training durch Pulswertübernahme "PULSEHOLD"

Training mit Gangschaltung

Die Steuerung simuliert eine 20 stufige Gangschaltung. Die Gänge können mit den Pfeiltasten oder den Schalthebeln geändert werden. Die Leistung wird aus eingestelltem Gang und der Geschwindigkeit berechnet. Das Training beginnt mit dem Pedaltreten. Alle Werte zählen hoch.

Hinweis:

Die Verstellung der Gänge mittels Pfeil-Tasten überspringt nicht gebräuchliche Kettenblatt-Ritzel Kombinationen.

Training mit Leistungsvorgabe

Die Leistung kann mit den Pfeiltasten oder den Schalthebeln geändert werden. Das Training beginnt mit dem Pedaltreten. Alle Werte zählen hoch.

Training durch Pulssteuerung "PULSEHOLD"

Durch längeres Drücken der "SET-Taste" wird der aktuelle Puls als Zielpuls übernommen und "PULSEHOLD" wird angezeigt. Die Steuerung gleicht die Belastung an, um den Puls beizubehalten. Erneutes Drücken einer Taste oder Trainingsunterbrechung beendet die Funktion.

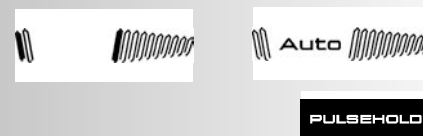
Liegt der aktuelle Puls 10 Schläge unter oder über dem Zielpuls wird das Herzsymbol ohne Umriss angezeigt und ein Signalton ausgegeben, wenn unter "Individuellen Einstellungen" der "Warnton in der PULSEHOLD-Funktion aktiviert" ist.

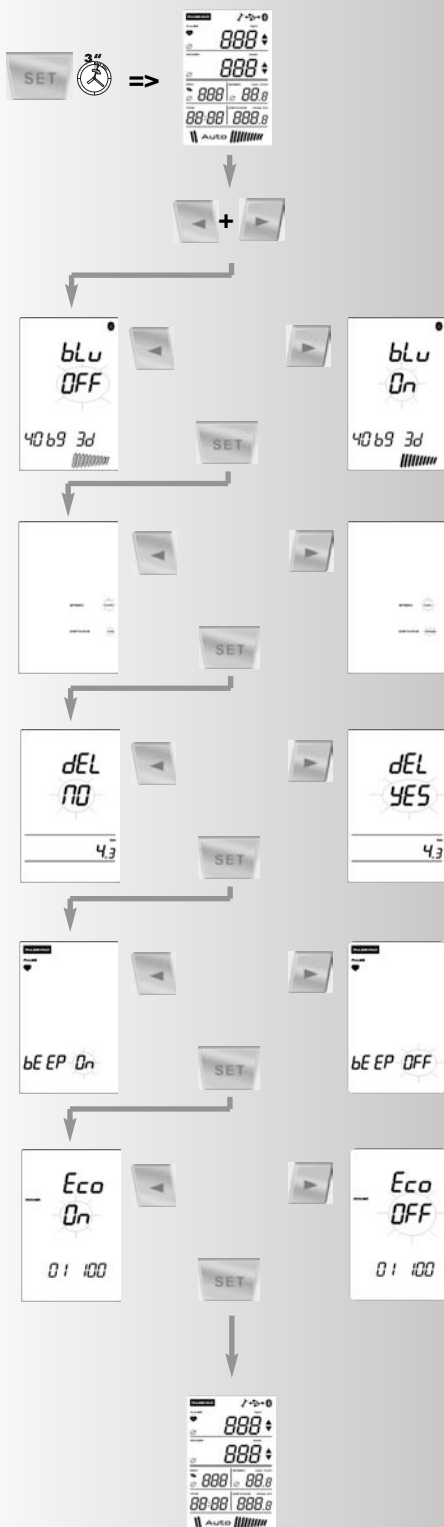
Hinweis:

Die PULSEHOLD-Funktion ist nur im Training im Modus "Leistungsvorgabe "Auto" und bei Pulserfassung möglich. Der aktuelle Pulsschlag muss über 90 Schläge/min sein.

Bemerkung:

Bei Verlust des Pulssignals wird "P" angezeigt und die Leistung wird heruntergeregelt.





Individuelle Einstellungen

Es können Änderungen in den Menüpunkten:

- Bluetooth aktivieren (optional)
- Km - oder Meilen - Anzeige
- Gesamtkilometer löschen
- Warnton in der PULSEHOLD-Funktion aktivieren
- Anzeige im Standby

vorgenommen werden.

Drücken Sie länger die "SET"-Taste. Werden alle Segmente angezeigt, drücken Sie gemeinsam die Tasten Pfeil links und Pfeil rechts.

Zuerst können Sie Bluetooth mit den Pfeil-Tasten aktivieren = "blue On" oder deaktivieren = "blu OFF".

Eine 6 stellige Kennung wird angezeigt.

"SET" drücken schließt die Wahl ab und springt zum nächsten Menüpunkt "Kilometer oder Meilen"- Anzeige.

Hier legen Sie fest ob "SPEED" und "DISTANCE in Kilometer oder Meilen angezeigt werden.

Mit den Pfeil-Tasten ändern Sie die blinkenden Anzeigen.

"SET" drücken schließt die Wahl ab und springt zum nächsten Menüpunkt "Gesamtkilometer löschen".

Mit den Pfeil-Tasten wählen Sie Löschen Ja/Nein.

"SET" drücken schließt die Wahl ab und springt zum nächsten Menüpunkt "Warnton in der PULSEHOLD-Funktion aktivieren".

Hier wählen Sie, ob bei einer Abweichung vom PULSEHOLD-Wert ein Warnton ausgegeben werden soll.

Mit den Pfeil-Tasten aktivieren Sie die Überwachung.

"SET" drücken schließt die Eingabe ab und springt zur nächsten Einstellung "Eco".

Hier legen Sie fest, ob die Anzeige mit "On" im Standby ausgeschaltet oder mit "OFF" beibehalten wird.

Mit den Pfeil-Tasten wählen Sie die Einstellung.

Zusätzlich wird hier die Softwareversion angezeigt.

"Set" drücken schließt die Eingaben mit einem Neustart der Anzeige ab.

Schnittstelle

Die Anzeige hat einen Mini-USB Anschluss. Ein 3 Meter langes Verbindungskabel zum PC gehört zum Lieferumfang.

Trainingssoftware und Firmware-Update

Die Software WORLD TOURS 2.0 ermöglicht Ihnen die Steuerung dieses Gerätes mit einem PC / Notebook über diese Schnittstelle. Auf unserer Internetseite www.kettler.net finden Sie Information zu unserer Trainingssoftware und zu Firmware-Updates dieses Gerätes.

Bedienungsanleitung

Aktuellere Bedienungsanleitungen finden Sie auf unserer Internetseite www.kettler.net unter Sport > SERVICE-CENTER > Computeranleitungen.

Trainingsanleitung

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

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

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

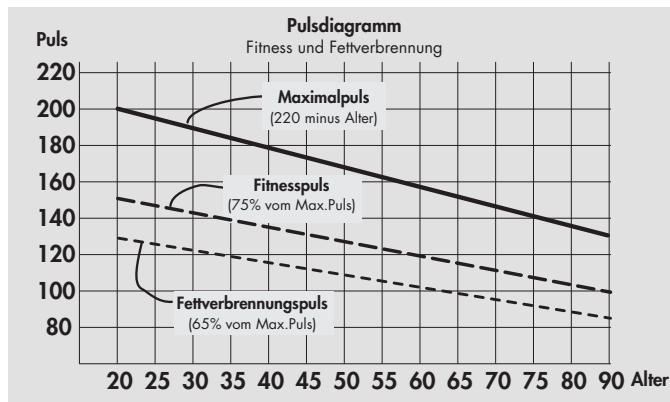
Richtwerte für das Ausdauertraining

Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig. Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschläge minus Lebensalter.

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

Belastungsintensität

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



Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche:
Der optimale Belastungsumfang ist gegeben, wenn über einen längeren Zeitraum 65–75% der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht wird.

Faustregel:

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	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
1. Woche	
3 x wöchentlich	2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
2. Woche	
3 x wöchentlich	3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
3. Woche	
3 x wöchentlich	4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training
4. Woche	
3 x wöchentlich	5 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training

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

Table of contents

Safety instructions	10	Training options	15
• Service	10	• Training with gearset	15
• Your safety	10	• Training with power setting	15
Short description	11	• Training by pulse control	
• Displays	11	PULSEHOLD	15
• Keys	11	Custom settings	16
• Functions	11	• Activate Bluetooth	16
Brief instructions	12	• Kilometres/miles display	16
• Keys	12	• Warning beep when maximum heart	
• Pulse measurement	12	rate reached	16
• Display ranges	12	• Delete total kilometres	16
Training	14	• Display in standby mode	16
Start of training session	14	Interface	
Training standby	14	Training software	16
Training	14	Firmware update	16
Training interrupted	14	Training instructions	17
Restart training session	15		
End of training - standby mode	15		

Safety Instructions

Note the following points for your own safety:

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

Only use original KETTLER replacement parts.

- The apparatus must not be used until it has been repaired.
- The safety level of the apparatus can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear.

For your safety:

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

Short description

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



The computer has the following functions:

- 2 modes: Racing exercise bike with gearset or speed independent exercise bike
- Heart rate controlled training using pulse hold "PULSEHOLD"
- Trend calculated for heart rate and performance
- Display of averages for pedalling frequency, speed, heart rate and performance
- Speed and distance display in km/h or m/h
- Acoustic signals
- Display of the device's total kilometres

Display values

The displays show the mode as racing exercise bike.



Brief instructions

Keys

Press Set briefly

in standby mode

The display is activated.

The selection is applied.

Input is selected. The setting is applied.

during training

Display of averages for 5 seconds

Press and hold Set

in standby mode

Restart the display (reset)

during training

Change to "Heart rate controlled" mode. Only possible in "Power" mode

Press the left arrow / right arrow

Changes the gear, setting or value. If you press and hold the keys the values change faster.

Press the left arrow + right arrow at the same time

after reset with display of all segments

Selects the "Custom settings" menu.

in standby/during training

Changes between the "Gearset" and "Power" mode

Pulse measurement

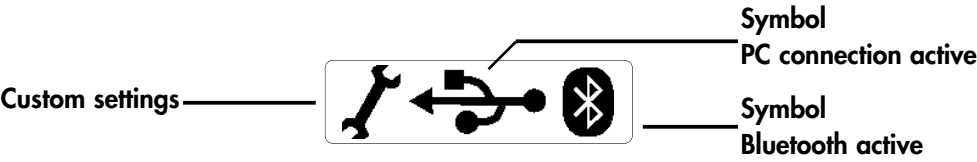
The receiver is positioned behind the display with this computer.
(Chest straps are not always supplied)

The POLAR T34 chest strap without plug-in receiver is available as an accessory (Art. No. 67002000). Only the "5 kHz systems from POLAR" work.

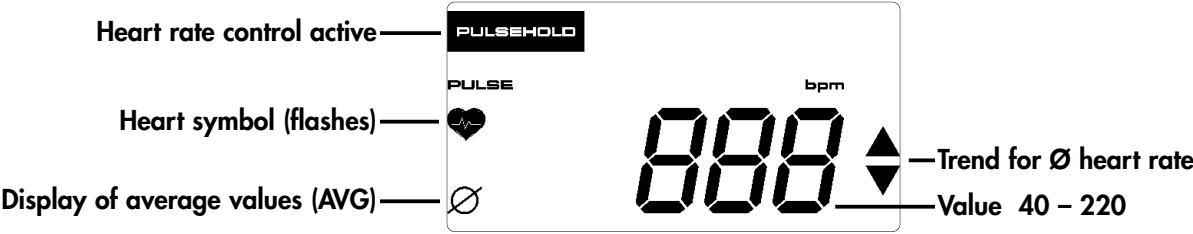
Display area / display

The display area informs you about the different functions and settings chosen.

Symbol



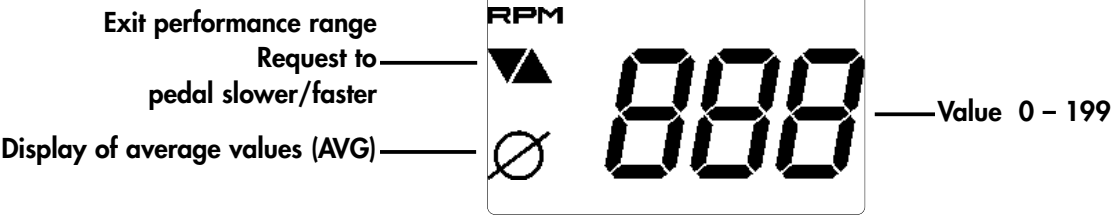
PULSE



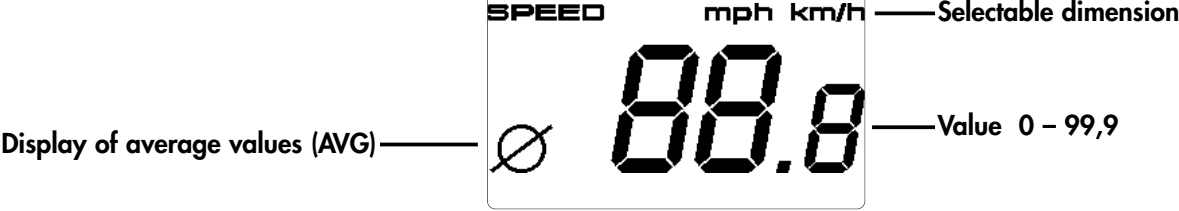
POWER



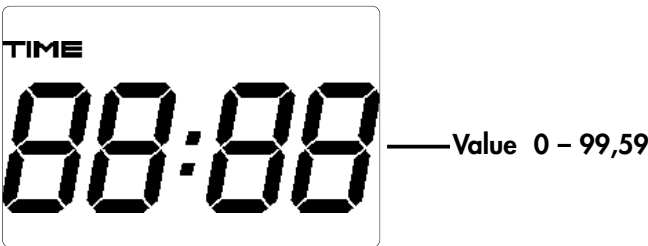
Peddalling frequency (RPM)



SPEED



TIME

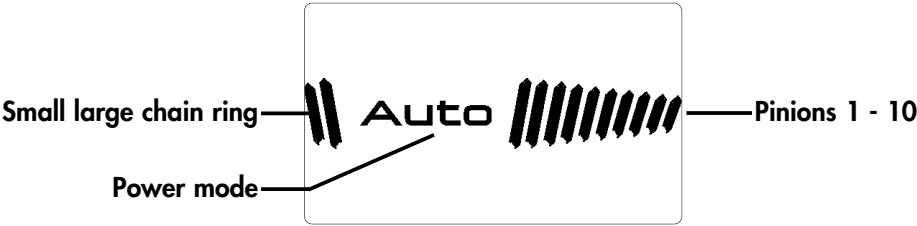


DISTANCE

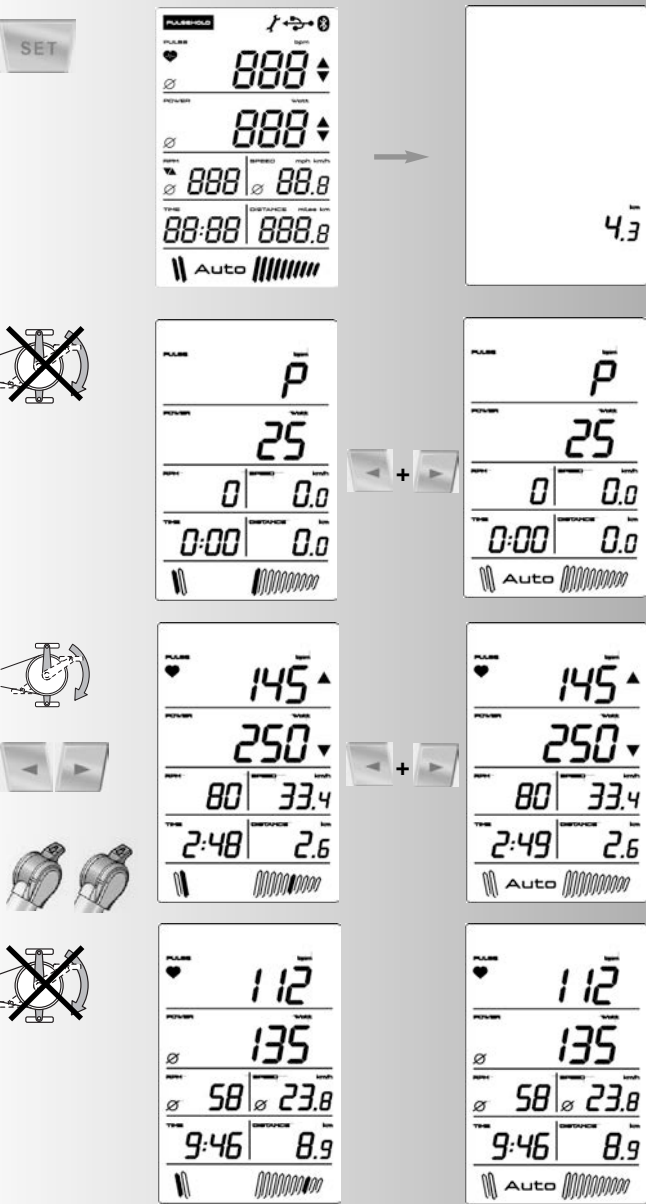
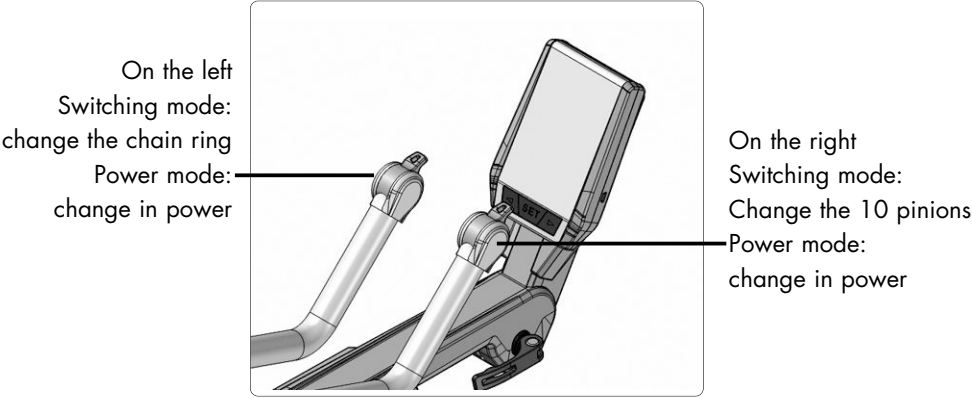


Training and operating instructions

Gearset 1-20



Shifting lever



Start of training session

Press the SET key to activate the display and exit standby mode. All segments are displayed briefly followed by the total kilometres covered.

Training standby

The pulse display shows a value or "P" if a pulse value is not being recorded.
The power value shows 25 watts.
All other values show "0".
The "Gearset with gear 1" mode is displayed or the "Power mode" is displayed by pressing both the arrow keys at the same time.

Training

The training session begins when you start pedalling.
The displays for pedalling frequency, speed, distance and time count up.
The "arrow keys" or gearset switch change the gear or power value.

Training interrupted

Stop pedalling. Once the pedalling frequency drops below 10 rpm it is recognised that the training is interrupted. The average values for pedalling frequency, speed, power are displayed with the Ø symbol.



Restart training session

If you resume the training session within 10 minutes, the counting continues up or down from the last values.

End of training - standby mode

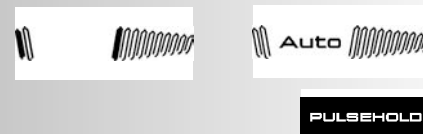
If the training session is not continued and a key is not pressed, the display switches to standby mode after 10 minutes. If you press the "SET" key or start pedalling the display appears again with training standby mode.

Under "Custom settings > Eco" you can decide whether the display is switched off using "On" in standby mode or if "OFF" is kept as the default.



Training options

- 2 modes: Racing exercise bike with 20-stage gearset or exercise bike with "Auto" power setting.
- Heart rate controlled training using pulse hold "PULSEHOLD"



Training with gearset

The control simulates a 20-stage gearset. The gears can be changed using the arrow keys or gear levers. The power is calculated from the set gear and speed. The training session begins when you start pedalling. All the values count up.

Note:

The changing of gears using the arrow keys does not skip the usual chain ring and pinion combinations.



Training with power setting

The power can be changed using the arrow keys or gear levers. The training session begins when you start pedalling. All the values count up.



Training using heart rate control "PULSEHOLD"

By pressing and holding the "SET" key the current pulse is applied as the target heart rate and "PULSEHOLD" is displayed. The control adapts the training session to maintain the heart rate. Press the key again or interrupt the training to end this function.

If the current heart rate is 10 beats below or over the target heart rate the heart symbol is displayed without an outline and a beep sounds if "Activate warning beep in PULSEHOLD function" is enabled under "Custom settings".



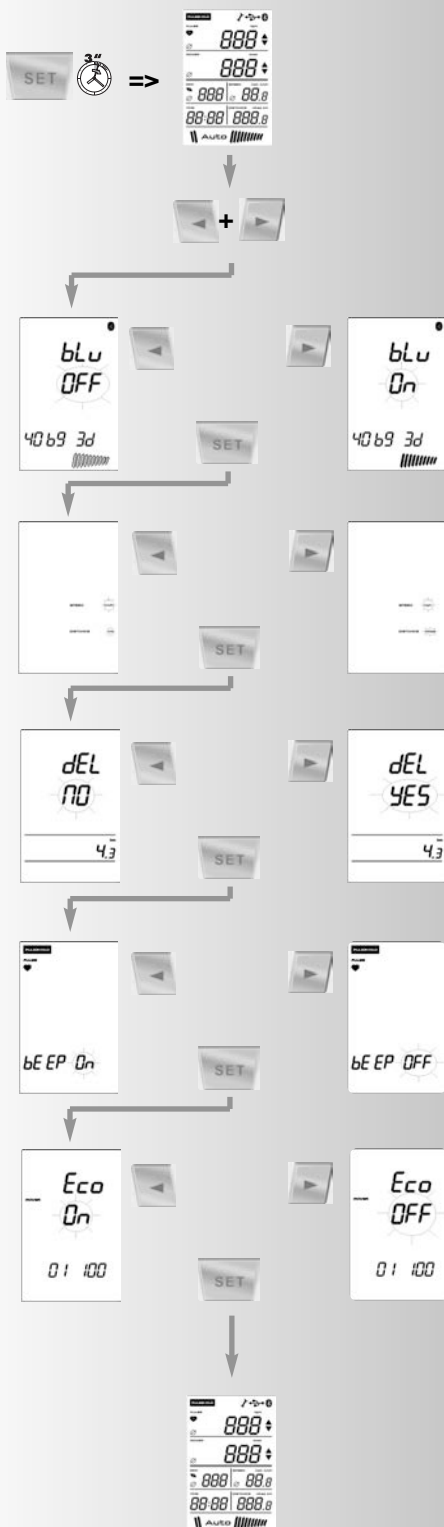
Note:

The PULSEHOLD function is only possible in the "Auto" power setting mode when recording the pulse. The current pulse must be over 90 beats/min.‡

Comment:

"P" is displayed if the pulse signal is lost and the power is decreased.

Training and operating instructions



Custom settings

Changes can be made in the following menu items:

- Activate Bluetooth (optional)
- Km or miles display
- Delete total kilometres
- Activate warning beep in PULSEHOLD function
- Display in standby mode

Press and hold the "SET" key. All the segments are displayed, press the left arrow and right arrow keys at the same time.

First of all you can activate Bluetooth using the arrow keys = "blu On" or deactivate it = "blu OFF".

A 6 digit ID is displayed.

Press "SET" to complete the selection and skip to the next menu item "Kilometres or miles" display.

Here you decide whether "SPEED" and "DISTANCE" is displayed in kilometres or miles.

You change the flashing displays using the arrow keys.

Press "SET" to complete the selection and skip to the next menu item "Delete total kilometres".

Using the arrow keys you choose del yes/no.

Press "SET" to complete the selection and skip to the next menu item "Activate warning beep in PULSEHOLD function".

Here you choose whether a warning beep should be sounded when you deviate from the PULSEHOLD value.

You activate monitoring using the arrow keys.

Press "SET" to complete the selection and skip to the next menu item "Eco".

Here you set whether the display is switched off using "On" in standby mode or if "OFF" is kept as the default.

You select the setting using the arrow keys.

The software version is also displayed here.

Press "Set" to finish your input and restart the display.

Interface

The display has a mini USB port. A 3 metre long cable to connect to a PC is supplied.

Training software and firmware update

The WORLD TOURS 2.0 software allows you to control this device using a PC / laptop via this interface. You can find information about our training software and firmware updates for this device on our website www.kettler.net.

Instructions for use

You can find more up-to-date instructions for use on our website www.kettler.net under Sport > SERVICE-CENTER > Computer instructions.

Training Instructions

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

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

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

Guide values for the endurance training

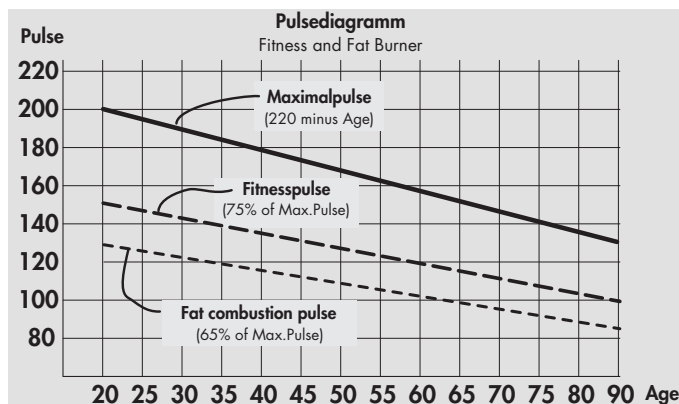
Maximum pulse: maximum strain means the reaching of the individual maximum pulse. The maximum achievable heart rate is dependant on age.

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

Example: age 50 years $\rightarrow 220 - 50 = 170$ pulse / min.

Load Intensity

Load pulse: the optimum intensity of load is reached at 65–75% of the maximum pulse. This value changes depending on age.



Extent Of Load

Duration of a training unit and its frequency per week:

The optimum extent of load is attained, if 65–75% of the individual heart / circulation performance is achieved over a longer period.

Empirical Formula:

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

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

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

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

Sommaire

Conseils de sécurité	18		
• Service	18	Possibilités d'entraînement	23
• Votre sécurité	18	• Entraînement avec changement de vitesse	23
Brève description	19	• Entraînement avec objectif de performance	23
• Affichages	19	• Entraînement par le biais de contrôle du pouls PULSEHOLD	23
• Touches	19	Réglages individuels	24
• Fonctions	19	• Activer le Bluetooth	24
Brève instruction	20	• Affichage de kilomètres/miles	24
• Touches	20	• Alarme sonore quand le pouls est au maximum	24
• Mesure du pouls	20	• Supprimer le kilométrage total	24
• Plage d'affichage	20	• Affichage en mode veille	24
Entraînement	22	Interface	24
Début de l'entraînement	22	Programme d'entraînement	24
Préparation à l'entraînement	22	Mise à jour du logiciel d'exploitation	24
Entraînement	22	Instructions d'entraînement	25
Interruption de l'entraînement	22		
Reprise de l'entraînement	23		
Fin de l'entraînement – mode veille	23		

Conseils de sécurité

Veuillez respecter les points suivants pour votre propre sécurité :

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

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

Pour votre sécurité :

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

Brève description

L'appareil électronique comporte une plage de fonctions avec des touches et une plage d'affichage (écran) dont les symboles et graphiques peuvent être variables.



L'appareil électronique présente les fonctions suivantes :

- 2 modes: Vélo de course ergomètre avec dérailleur ou ergomètre indépendant de la vitesse
- Entraînement avec surveillance du pouls par la prise du pouls "PULSEHOLD"
- Tendance du pouls et de la performance
- Affichage de la fréquence moyenne de pédalage, de la vitesse moyenne, du pouls moyen et de la performance moyenne
- Affichage de la vitesse et de la distance en km/h ou m/h
- Signaux sonores
- Affichage du kilométrage total de l'appareil

Valeurs affichées

Les illustrations montrent le mode de fonctionnement en tant que vélo de course ergomètre



Instruction succincte

Touches

Appuyer brièvement sur SET

à l'arrêt

L'affichage est activé à partir du mode veille.

La sélection se fait.

Les données sont appelées. Le réglage se fait.

Pendant l'entraînement

Affichage de la moyenne pendant 5 secondes

Appui plus long sur SET

à l'arrêt

Redémarrage de l'affichage. (Reset)

Pendant l'entraînement

Passage en mode « monitoring du pouls ». Est seulement possible en mode « Performance ».

Appuyer sur la flèche dirigée vers la gauche / flèche dirigée vers la droite

Change la vitesse, le réglage ou la valeur. Un appui plus long sur les touches entraîne un changement de valeur plus rapide.

Appuyer en même temps sur la flèche vers la gauche + flèche vers la droite

Après Reset pour afficher tous les éléments

Appel du menu « Réglages individuels ».

A l'arrêt/pendant l'entraînement

Passe du mode « changement de vitesse » au mode « performance ».

Mesure du pouls

Le récepteur est placé au dos de l'appareil électronique.

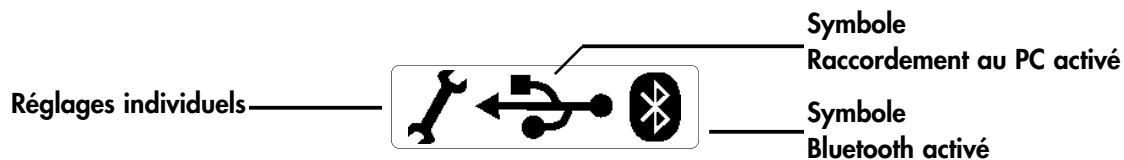
(Les ceintures pectorales ne sont pas toujours fournies)

La ceinture pectorale POLAR T34 est disponible comme accessoire (art. n° 67002000) sans récepteur à brancher. Seuls fonctionnent les « systèmes de 5 kHz de POLAR ».

Plage d'affichage / écran

La plage d'affichage informe l'utilisateur des différentes fonctions et lui indique les modes de réglage sélectionnés.

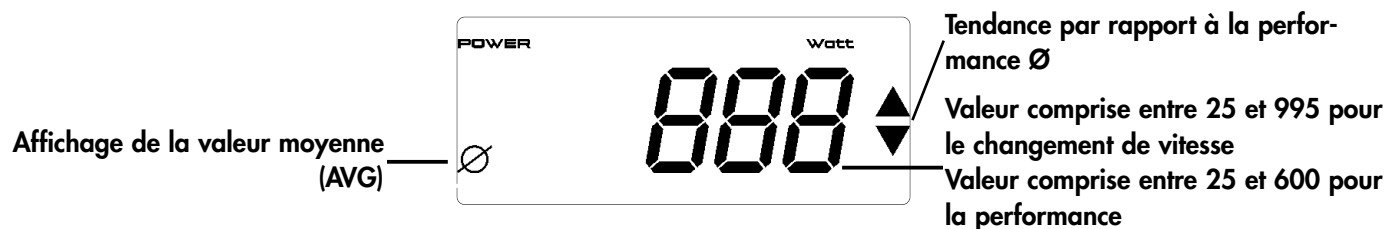
Symbole



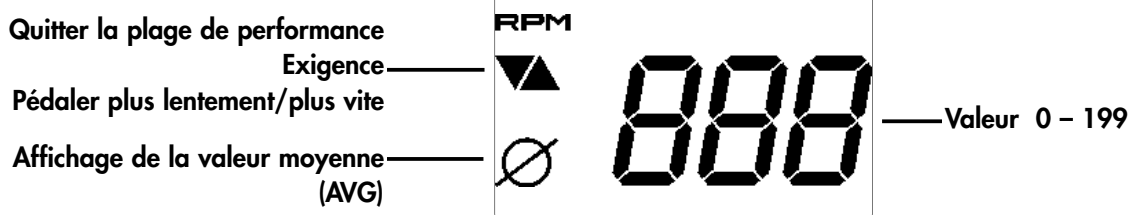
Pouls (PULSE)



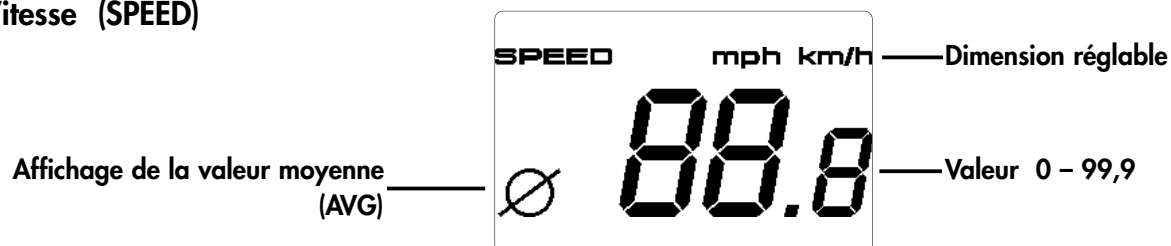
Performance (POWER)



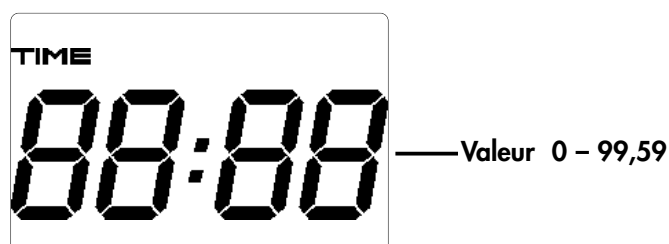
Fréquence de pédalage (RPM)



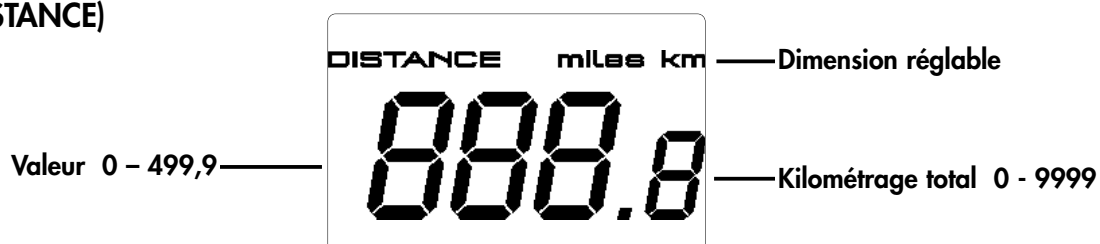
Vitesse (SPEED)



Temps (TIME)

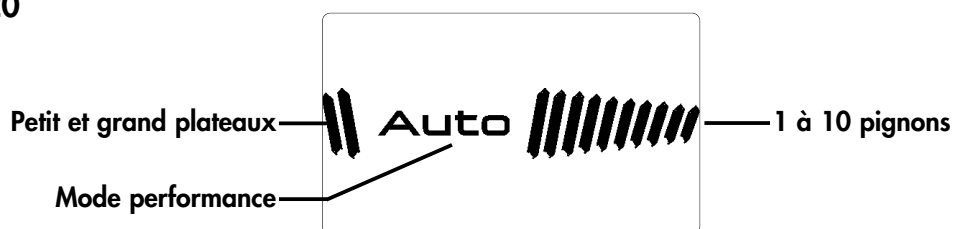


Distance (DISTANCE)



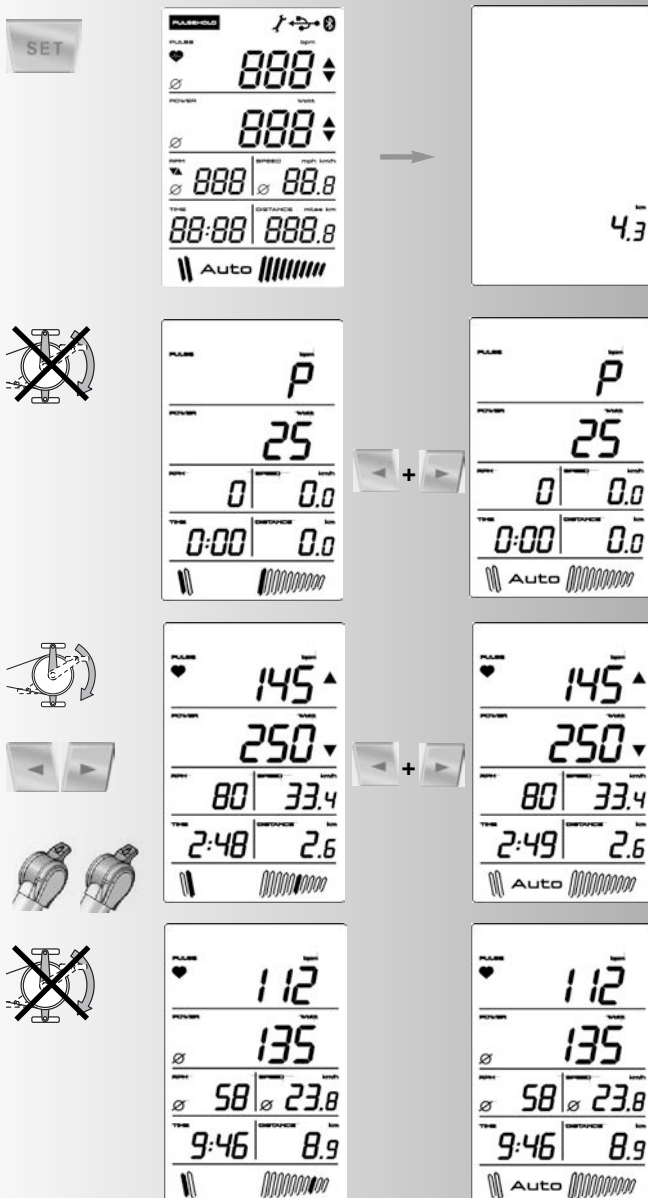
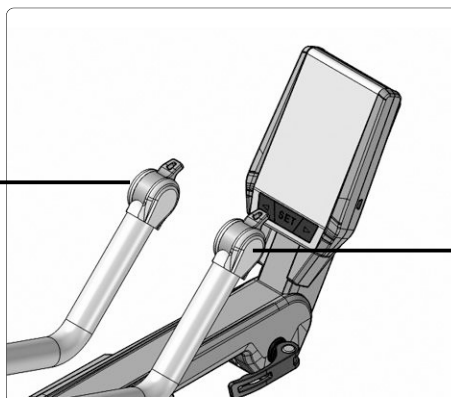
Mode d'emploi et instructions d'entraînement

Dérailleur 1-20



Levier de vitesse

A gauche
Mode Changement de vitesse :
Changement de plateau
Mode Performance :
Modification de performance



Début de l'entraînement

En appuyant sur la touche SET, on active l'affichage à partir du mode veille. Tous les éléments apparaissent, puis le kilométrage total de l'appareil s'affiche de suite après.

Préparation à l'entraînement

L'affichage du pouls indique une valeur ou un « P » quand aucun pouls n'est enregistré.

La valeur de la puissance indique 25 watts.

Toutes les autres valeurs indiquent « 0 ».

Le mode « Passage à la vitesse 1 » s'affiche ou en appuyant en même temps sur les touches des flèches, c'est le mode « Performance » qui s'affiche.

Entraînement

L'entraînement commence au premier tour de pédale.

Les affichages des tours de pédale, de la vitesse, de la distance et du temps commencent à augmenter.

Les « touches des flèches » ou les commandes du dérailleur changent la vitesse ou la valeur de performance.

Interruption de l'entraînement

Arrêtez de pédaler. Quand le nombre de tours de pédale tombe en-dessous de 10 t/min., l'appareil reconnaît l'interruption de l'entraînement. Les valeurs moyennes des tours, de la vitesse et de la performance sont indiquées par le symbole Ø.



Reprise de l'entraînement

Les dernières valeurs sont décomptées ou continuent de défiler quand l'entraînement continue dans les 10 minutes.

Fin de l'entraînement – mode veille

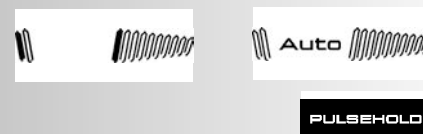
Si l'utilisateur ne continue pas l'entraînement et s'il n'appuie sur aucune touche, l'affichage passe en mode veille au bout de 10 minutes. Si vous appuyez sur la touche « SET » ou si vous redonnez un coup de pédale, l'affichage réapparaît en mode de préparation à l'entraînement.

En sélectionnant le menu « Réglages individuels > Eco », vous déterminez si l'affichage doit être éteinte (en appuyant sur « On ») ou conservée (en appuyant sur « OFF ») en mode veille.



Possibilités d'entraînement

- 2 modes: vélo de course ergomètre à 20 vitesses ou ergomètre à objectif de performance « auto ».
- Entraînement avec monitoring du pouls par le biais de la prise de pouls « PULSE-HOLD »



Entraînement avec changement de vitesse

Le mécanisme de commande simule le système d'un dérailleur à 20 vitesses. Les vitesses peuvent être changées par les touches des flèches ou les leviers de vitesse. La performance est calculée à partir de la vitesse réglée et de la vitesse. L'entraînement débute par le premier coup de pédale. Toutes les valeurs augmentent.

Indication:

La simulation des vitesses par le biais des touches des flèches saute les combinaisons plateau/pignon non courantes.

Entraînement avec objectif de performance

La performance peut être modifiée par le biais des touches des flèches ou des leviers de vitesse. L'entraînement débute au premier coup de pédale. Toutes les valeurs augmentent.

Entraînement par le biais du contrôle du pouls « PULSEHOLD »

En appuyant longtemps sur la « touche SET » le pouls actuel est enregistré comme pouls cible et le mot « PULSEHOLD » s'affiche à l'écran. Le mécanisme de commande réajuste l'effort pour conserver le pouls. En appuyant à nouveau sur une touche ou en interrompant l'entraînement, la fonction s'éteint.

Quand le pouls actuel présente 10 pulsations de moins ou de plus que le pouls cible, le symbole du cœur est affiché sans contour et une alarme sonore retentit quand « l'alarme sonore est activée dans la fonction PULSEHOLD » du menu « Réglages individuels ».

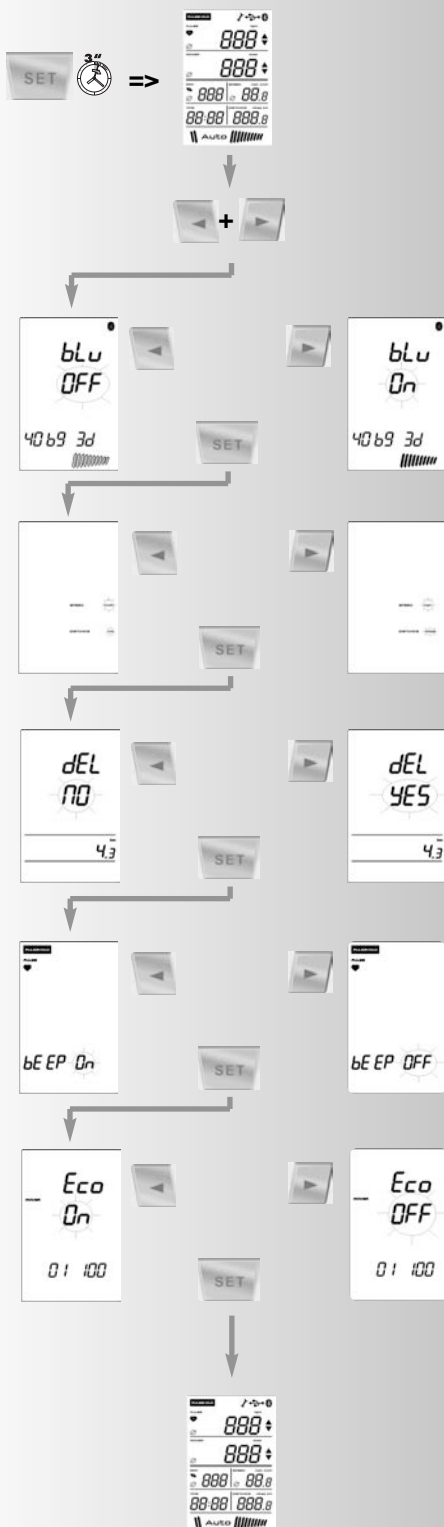
Indication :

La fonction PULSEHOLD n'est disponible que pendant l'entraînement en mode « Objectif de performance auto » quand un pouls est enregistré. La pulsation actuelle doit être supérieure à 90 pulsations/min.

Remarque :

En cas de perte du pouls, un « P » s'affiche à l'écran et la performance est réglée à un niveau inférieur.





Réglages individuels

Il est possible d'effectuer des modifications dans les menus :

- Activer le Bluetooth (en options)
- Affichage des km ou miles
- Supprimer le kilométrage total
- Activer l'alarme sonore dans la fonction PULSEHOLD
- Affichage en mode veille

Appuyez plus longtemps sur la touche « SET ». Quand tous les éléments s'affichent, sur les touches des flèches dirigées vers la gauche et la droite en même temps.

Tout d'abord, vous pouvez activer le Bluetooth avec les touches des flèches = « blue On » ou le désactiver = « blue OFF ».

Un identifiant à 6 chiffres s'affiche.

Quand vous appuyez sur « SET » vous terminez l'étape et passez au menu suivant : Affichage en « kilomètres ou en miles ».

Ici, vous déterminez si « SPEED » et « DISTANCE » doivent être affichés en kilomètres ou en miles.

En appuyant sur les touches des flèches vous modifiez les affichages clignotants.

En appuyant sur « SET », vous terminez l'étape et passez au menu suivant « Supprimer le kilométrage total ».

Vous sélectionnez Supprimer Oui/Non avec les touches des flèches.

En appuyant sur « SET », vous terminez l'étape et passez au menu suivant : « Activer l'alarme sonore dans la fonction PULSEHOLD ».

Ici, vous déterminez si une alarme sonore doit retentir quand il y a un écart par rapport à la valeur PULSEHOLD.

Vous activez la surveillance à l'aide des touches des flèches.

En appuyant sur « SET », vous terminez la saisie et passez au réglage suivant : « Eco ».

Ici, vous déterminez si l'affichage doit être éteinte (en appuyant sur « On ») ou conservée (en appuyant sur « OFF ») en mode veille.

Choisissez le réglage avec les touches des flèches.

De plus, la version du logiciel s'affiche ici.

En appuyant sur « SET » vous terminez la saisie et l'affichage se réinitialise.

Interface

L'écran possède un port mini-USB. Un câble de raccordement au PC de 3 mètres de long est fourni.

Logiciel d'entraînement et mise à jour du logiciel d'exploitation

Le logiciel WORLD TOURS 2.0 vous permet de commander cet appareil depuis un PC / ordinateur portable par le biais de cette interface. Vous trouverez des informations sur notre logiciel d'entraînement et sur les mises à jour du logiciel d'exploitation de cet appareil sur notre site Internet

www.kettler.net.

Mode d'emploi

Vous trouverez des modes d'emploi actualisés sur notre site Internet www.kettler.net dans le menu Sport > SERVICE-CENTER > Instructions informatiques.

Instructions d'entraînement

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

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

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

Valeurs indicatives pour l'entraînement d'endurance

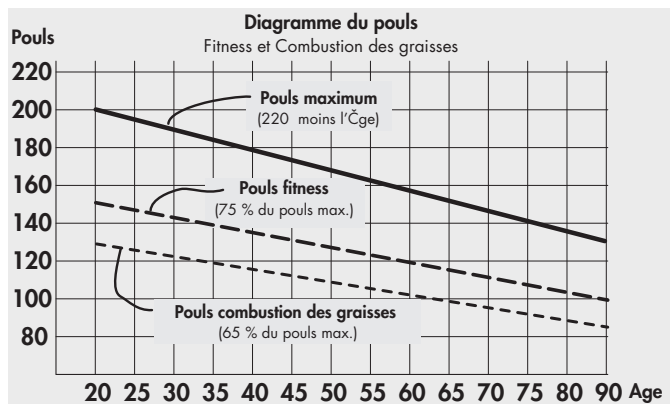
Pouls maximum: On entend par sollicitation maximale l'obtention du pouls maximum individuel. La fréquence cardiaque maximale accessible dépend de l'âge.

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

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

Intensité à l'effort

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



Envergure de l'effort

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

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

Principe:

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

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

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

Fréquence d'entraînement Unité d'entraînement

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

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

Inhoudsopgave

Veiligheidsaanwijzingen	26	Trainingsmogelijkheden	31
• Service	26	• Training met versnelling	31
• Uw veiligheid	26	• Training met ingesteld vermogen	31
Korte beschrijving	27	• Training met polsslagaansturing "PULSEHOLD"	31
• Weergaven	27	Individuele instellingen	32
• Toetsen	27	• Bluetooth activeren	32
• Functies	27	• Kilometer- of mijlenweergave	32
Korte instructie	28	• Waarschuwingssignaal bij maximale polsslag	32
• Toetsen	28	• Totaal aantal kilometers wissen	32
• Polsslagmeting	28	• Weergave in standby-modus	32
• Weergavegedeelten	28	Interface	32
Training	30	Trainingssoftware	32
Training starten	30	Firmware-update	32
Training instellen	30	Trainingshandleiding	33
Training	30		
Training onderbreken	30		
Training hervatten	31		
Training afronden - standby-modus	31		

Veiligheidsaanwijzingen

Let voor uw eigen veiligheid op de volgende punten:

- Het trainingsapparaat dient op een daarvoor geschikte, stevige ondergrond opgesteld te worden.
- Vóór het eerste gebruik en vervolgens na ca. 6 dagen gebruik dient gecontroleerd te worden of de verbindingen nog goed vast zitten.
- Om letsel door foutieve belasting of overbelasting te vermijden, mag het trainingsapparaat alleen volgens de handleiding bediend worden.
- Het opstellen van het apparaat in vochtige ruimtes is op langer termijn, wegens de daarmee verbonden roestvorming, niet aan te bevelen.
- Overtuig u regelmatig van het goed functioneren en een goede toestand van het trainingsapparaat.
- De veiligheidstechnische controles tellen tot de gebruiker-splichten en dienen regelmatig en grondig plaats te vinden.

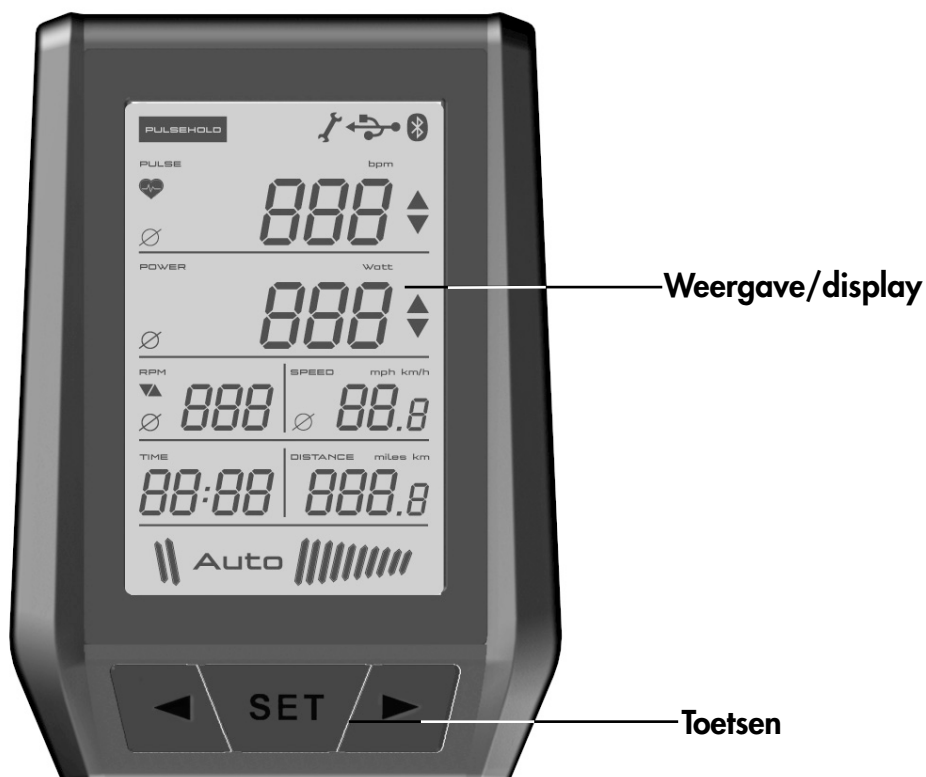
- Defecte of beschadigde onderdelen dienen direct vervangen te worden. Gebruik hiervoor alleen originele KETTLER onderdelen.
- Tot na de reparatie mag het apparaat niet gebruikt worden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen gewaarborgd worden indien er regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.

Voor uw veiligheid:

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

Samenvatting

De elektronica heeft een bedieningsgedeelte met toetsen en een weergavegedeelte (display) met wisselende symbolen en grafieken



De elektronica beschikt over de volgende functies: :

- Twee modi: biketrainer-ergometer met versnelling of toerentalonafhankelijke ergometer
- Polsslaggestuurde training door polsslagovername "PULSEHOLD"
- Tendens voor polsslag en vermogen
- Weergave gemiddelde trapfrequentie, snelheid, polsslag en vermogen
- Snelheids- end afstandswaergave in km/h of m/h
- Akoestische signalen
- Weergave totaal aantal afgelegde kilometers van het apparaat

Waardenwaergave

De afbeeldingen tonen het gebruik als biketrainer-ergometer.



Korte instructie

Toetsen

Kort op SET drukken

bij stilstand

Display komt uit standby-modus.

Keuze wordt overgenomen.

Invoer wordt opgehaald. De instelling wordt overgenomen.

Tijdens de training

Gemiddelde weergave gedurende 5 seconden

Langer op SET drukken

bij stilstand

Herstarten van het display (reset).

Tijdens de training

Wisselen naar de modus "polsslaggestuurd". Is alleen in de modus "vermogen" mogelijk

Op pijl naar links / pijl naar rechts drukken

Wijzigt de versnelling, de instelling of de waarde. Langer op de toetsen drukken veroorzaakt een snellere verandering van de waarden.

Tegelijk op pijl naar links + pijl naar rechts drukken

na reset bij weergave van alle onderdelen

Oproepen van het menu "individuele instellingen".

Bij stilstand / tijdens training

Wisselen tussen modus "versnelling" en "vermogen".

Polsslagmeting

De ontvanger bevindt zich bij deze modus achter de display.

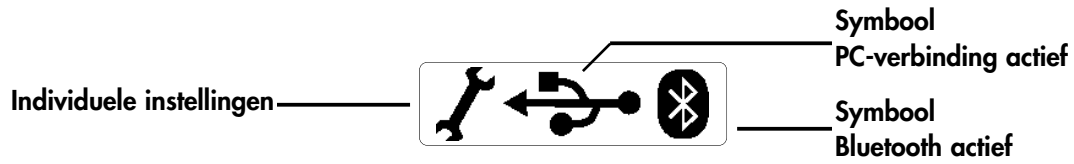
(Borstgordels maken niet altijd deel uit van de levering)

De POLAR-borstgordel T34 zonder insteekontvanger is als accessoire (art.nr. 67002000) verkrijgbaar. Alleen 5 kHz-systemen van POLAR zijn geschikt.

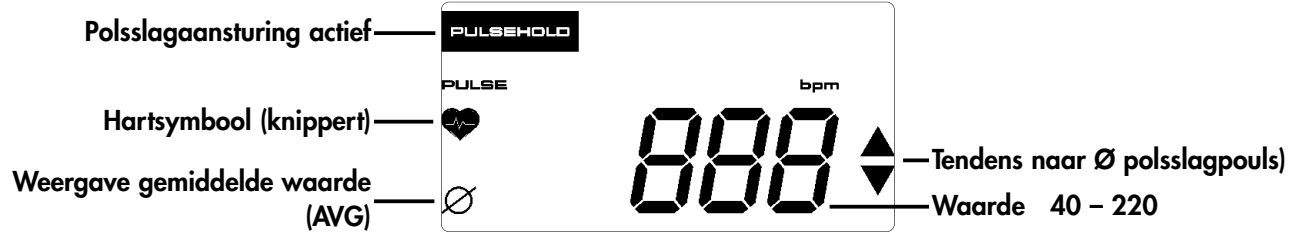
Weergavegedeelte / display

Het weergavegedeelte informeert over de verschillende functies en de gekozen instelmodi.

Symbol



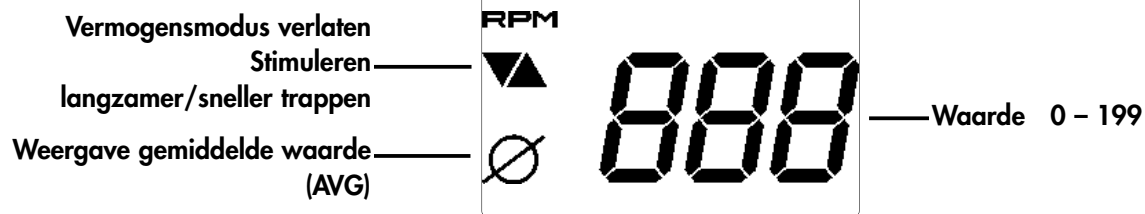
Polsslag (PULSE)



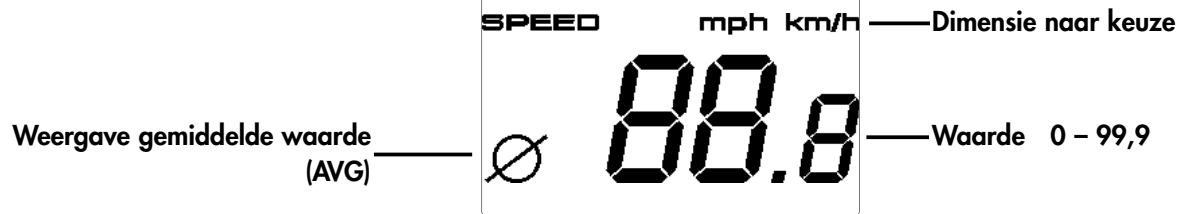
Vermogen (POWER)



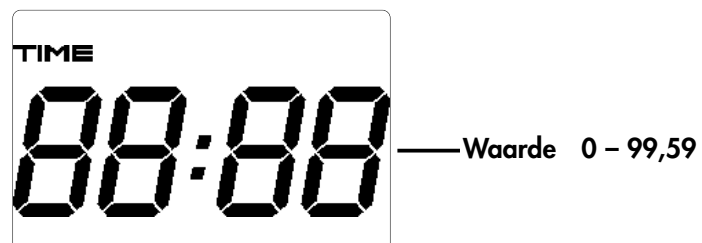
Trapfrequentie (RPM)



Snelheid (SPEED)



Tijd (TIME)

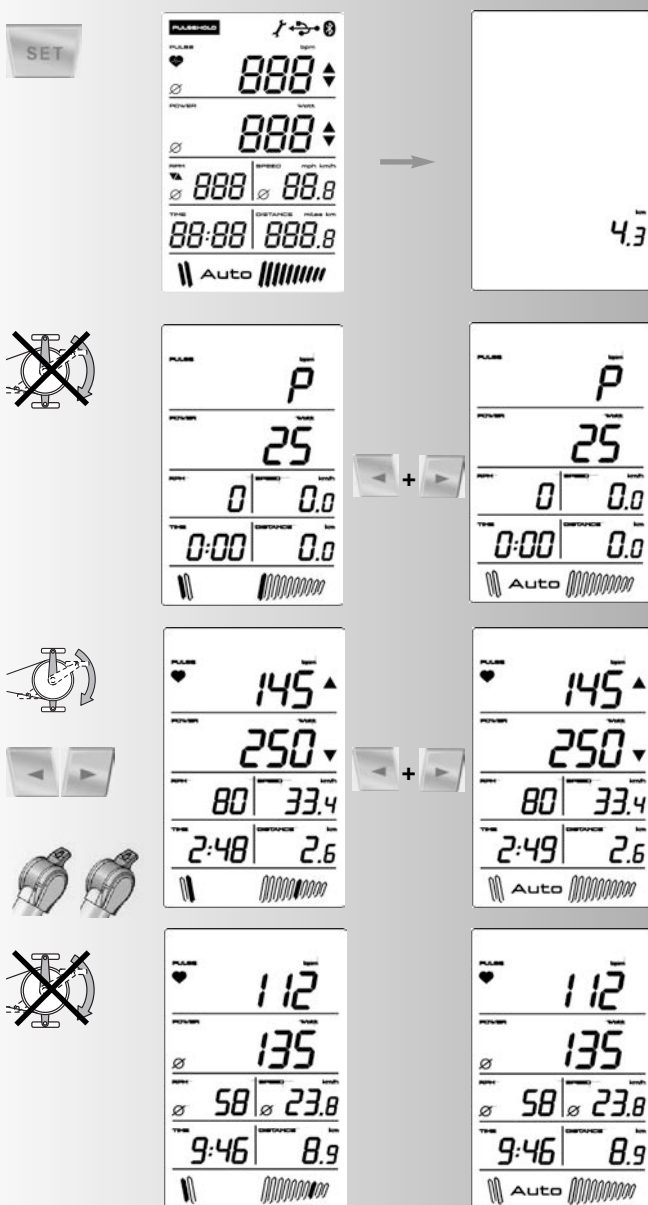
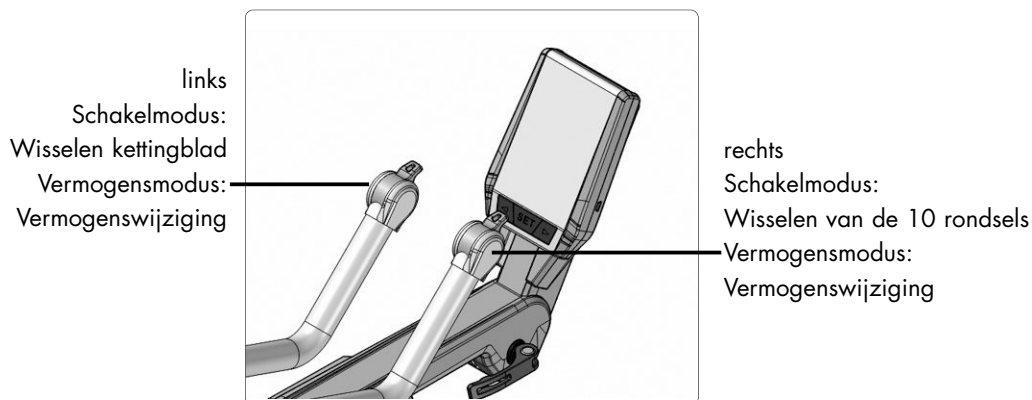


Afstand (DISTANCE)





Schakelhendel



Training starten

Door op de SET-toets te drukken komt de display uit de standby-modus. Alle onderdelen en het totaal aantal afgelegde kilometers worden kort weergegeven.

Training instellen

De polsslagweergave toont een waarde of „P”, indien geen polsslagwaarde wordt geregistreerd.

De vermogenswaarde geeft 25 watt aan.

Alle andere waarden staan op "0".

De modus "schakelen met 1e versnelling" wordt weergegeven door het tegelijk indrukken van de pijltoetsen in de modus "vermogen".

Training

De training begint door het trappen op de pedalen. De weergaven voor het aantal pedaalomwentelingen, de snelheid, afstand en tijd tellen op.

De "pijltoetsen" of de versnellingschakelaar wijzigen de versnellingsstand of de vermogenswaarde.

Training onderbreken

Stop met trappen. Als het aantal pedaalomwentelingen lager wordt dan 10 per minuut wordt dit als onderbreking herkend. De gemiddelde waarde voor het aantal omwentelingen, de snelheid en het vermogen worden met het symbool Ø aangegeven.



Training hervatten

Bij voortzetting van de training binnen 10 minuten worden de laatste waarden verder op- of afgeteld.

Training afronden - standby-modus

Als niet verder wordt getraind of geen toets wordt ingedrukt schakelt het display na 10 minuten over op standby-modus. Als u op de "SET" toets drukt of gaat trappen licht het display weer op met de trainingsinstellingen.

Via "individuele instellingen > Eco" legt u vast of het display door "On" in de standby-stand wordt uitgeschakeld of met "OFF" blijft gehandhaafd.

Trainingsmogelijkheden

- Twee modi: biketrainer-ergometer met 20-traps versnelling of ergometer met ingesteld vermogen "auto".
- Polsslaggestuurde training door polsslagwaardeovername "PULSE-HOLD"

Training met versnelling

De aansturing simuleert een 20-traps versnelling. De versnellingen kunnen met de pijltoetsen of de schakelaars worden gewijzigd. Het vermogen wordt berekend uit de gekozen versnelling en de snelheid. Door te trappen begint de training. Alle waarden tellen op.

Opmerking:

Het wijzigen van de versnellingen via de pijltoetsen slaat ongebruikelijke kettingblad-rondsel-combinaties over.

Training met ingesteld vermogen

Het vermogen kan met de pijltoetsen of de schakelaars worden veranderd. Door te trappen begint de training. Alle waarden tellen op.

Training met polsslagaansturing "PULSEHOLD"

Door langer indrukken van de "SET-toets" wordt de actuele polsslag als doelpolsslag overgenomen en "PULSEHOLD" afgebeeld. De aansturing loopt parallel aan de belasting om de polsslag stabiel te houden. Herhaald indrukken van een toets of een trainingsonderbreking beëindigt de functie.

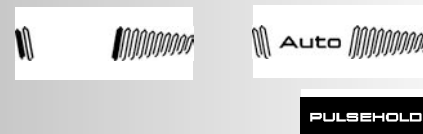
Als de actuele polsslag 10 slagen onder of boven de doelpolsslag ligt wordt het hartsymbool zonder contour afgebeeld en klinkt een signaal indien onder "individuele instellingen" het "waarschuwingssignaal in de PULSEHOLD-functie is geactiveerd".

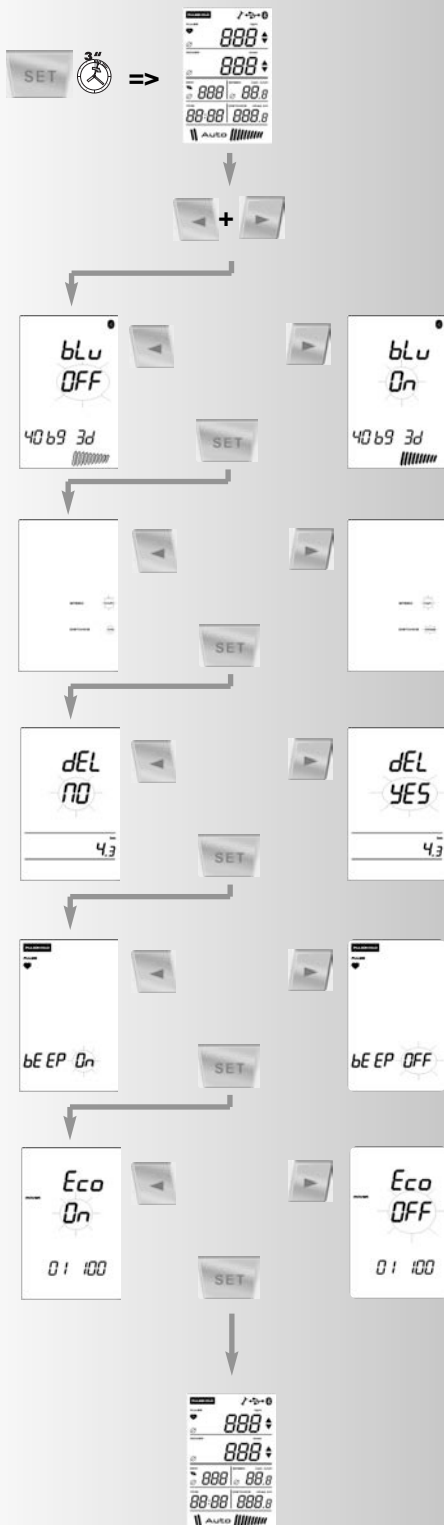
Tip :

De PULSEHOLD-functie is alleen mogelijk in de modus "ingesteld vermogen auto" en bij de polsslagregistratie. De actuele polsslag dient meer dan 90 slagen/min te zijn.

Opmerking :

Bij het verliezen van het polsslag signaal wordt een "P" getoond en het vermogen verlaagd.





Individuele instellingen

Veranderingen in de menuonderdelen:

- Bluetooth activeren (optioneel)
- Kilometer- of mijlenweergave
- Totaal aantal kilometers wissen
- Waarschuwingssignaal in de PULSEHOLD-functie activeren
- Weergave in standby-modus

zijn mogelijk.

Druk langer op de "SET"-toets. Worden alle onderdelen afgebeeld, druk dan tegelijk op de pijl links en rechts-toetsen.

Allereerst kunt u Bluetooth met de pijltoetsen activeren = "blue On" of deactiveren = "blue OFF".

Een zescijferige identificatiecode verschijnt.

Op "SET" drukken sluit de keuzeprocedure af en vervolgens wordt doorgegaan naar het onderdeel "kilometers of mijlen"-weergave.

Hier bepaalt u of "SPEED" en "DISTANCE" in kilometers of in mijlen weergegeven worden.

Met de pijltoetsen wijzigt u de knipperende weergaven.

Op "SET" drukken sluit de keuzeprocedure af en vervolgens wordt doorgegaan naar het onderdeel "totaal aantal kilometers wissen".

Met de pijltoetsen kiest u voor wissen ja/nee.

Op "SET" drukken sluit de keuzeprocedure af en vervolgens wordt doorgegaan naar het onderdeel "waarschuwingssignaal in de PULSEHOLD-functie activeren".

Hier kiest u of bij een afwijking van de PULSEHOLD-waarde een signaal moet worden afgegeven.

Met de pijltoetsen activeert u het monitoren.

Op "SET" drukken sluit de keuzeprocedure af en vervolgens wordt doorgegaan naar het onderdeel "eco".

Hier bepaalt u of de weergave met "On" in de standby-modus uitgeschakeld of met "OFF" gehandhaafd blijft.

Met de pijltoetsen kiest u de instelling.

Aanvullend wordt hier de softwareversie getoond.

Op "Set" drukken sluit de invoer met een herstart van de weergave af.

Interface

De display heeft een mini-USB-aansluiting. Een drie meter lange verbindingsskabel voor de pc is bijgesloten in de verpakking.

Trainingssoftware en firmware-update

Het softwareprogramma WORLD TOURS 2.0 stelt u in staat het apparaat met een pc / notebook via het interface aan te sturen.

Op onze website www.kettler.net vindt u informatie over onze trainingssoftware en de firmware-update van het apparaat

Bedieningshandleidingen

Actuele bedieningshandleidingen vindt u op onze website www.kettler.net onder Sport > SERVICE-CENTER > Computeranleitungen.

Handleiding voor de training

Sportgeneeskunde en trainingswetenschap maken gebruik van de ergometrie o.a. voor de controle van de goede werking van hart, de bloedsomloop en ademhalingsstelsel.

Of uw training na enkele weken de gewenste effecten heeft bereikt, kunt u als volgt vaststellen:

1. U behaalt een bepaalde duurprestatie met minder hart-/bloedsomloopinspanning dan tevoren
2. U houdt een bepaalde duurprestatie met dezelfde hart-/bloedsomloopinspanning gedurende langere tijd vol.
3. U herstelt zich na een bepaalde hart-/bloedsomloopinspanning sneller dan tevoren.

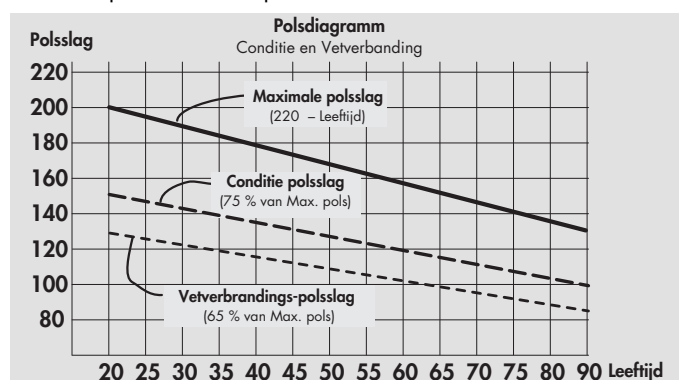
Richtwaarden voor de duurtraining

Maximale polsslag: Men verstaat onder een maximale belasting het bereiken van de individuele maximum polsslag. De maximaal bereikbare hartfrequentie is afhankelijk van de leeftijd. Hier geldt de vuistregel: De maximale hartfrequentie per minuut komt overeen met 220 polsslagen minus leeftijd.

Voorbeeld: leeftijd 50 jaar $220 - 50 = 170$ polsslagen/min.

Belastingsintensiteit

Belastingspolsslag: De optimale belastingsintensiteit wordt bij 65–75% (vgl. diagram) Van de maximale polsslag bereikt. Afhankelijk van de leeftijd verandert deze waarde.



Belastingomvang

Duur van een trainingseenheid en de frequentie daarvan per week:

Van de optimale belastingomvang is sprake, als er over een langere periode 65–75% van de individuele hart-/bloedsomloopinspanning wordt bereikt.

Vuistregel:

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

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

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

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

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

Índice de contenido

Indicaciones de seguridad	34	Posibilidades de entrenamiento	39
• Servicio técnico	34	• Entrenamiento con selección de las marchas	39
• Su seguridad	34	• Entrenamiento con indicaciones de la potencia	39
Breve descripción	35	• Entrenamiento por control del pulso PULSEHOLD	39
• Indicadores	35	Ajustes individuales	40
• Teclas	35	• Activar Bluetooth	40
• Funciones	35	• Indicador de kilómetros / millas	40
Instrucciones resumidas	36	• Tono de advertencia con el pulso máximo	40
• Teclas	36	• Borrar kilómetros totales	
• Medición del pulso	36	• Indicación en modo de espera	
• Intervalos de indicación	36	Interfaz	40
Entrenamiento	38	Software de entrenamiento	40
Inicio del entrenamiento	38	Actualización del firmware	40
Disposición para el entrenamiento	38	Instrucciones para el entrenamiento	41
Entrenamiento	38		
Interrupción del entrenamiento	38		
Reanudación del entrenamiento	39		
Fin del entrenamiento - Modo de espera	39		

Indicaciones de seguridad

Observe los siguientes puntos para su propia seguridad:

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

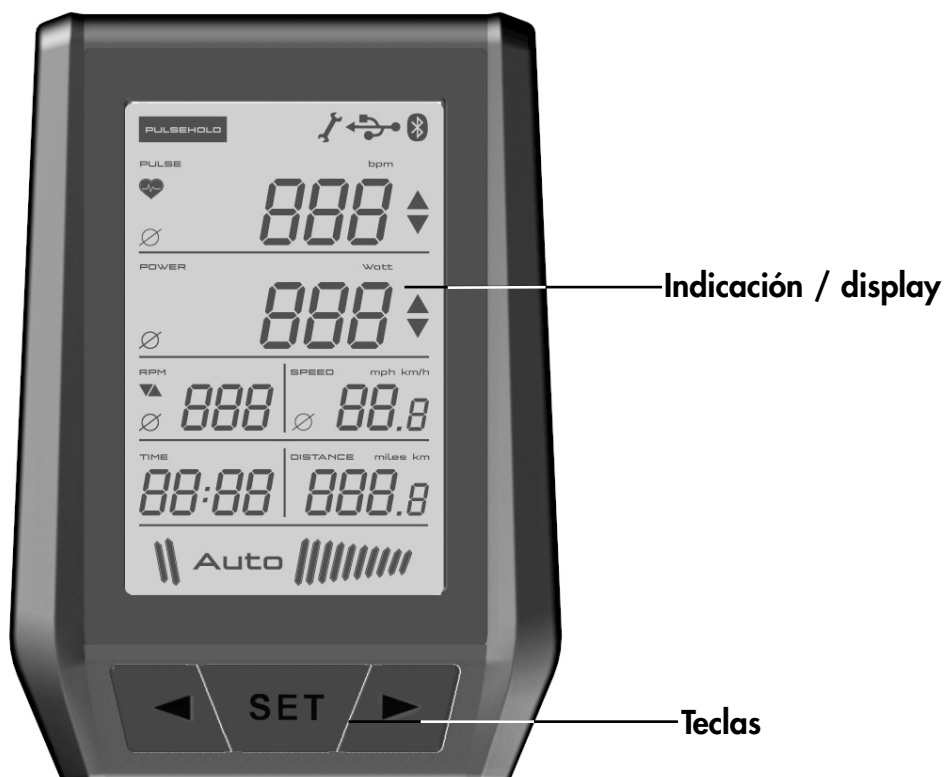
- Sustituir los componentes defectuosos o dañados inmediatamente. Utilizar únicamente piezas de repuesto originales de KETTLER.
- No utilizar el aparato hasta que no haya sido reparado.
- El nivel de seguridad del aparato solamente podrá mantenerse bajo la condición de que sea revisado periódicamente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

Para su seguridad:

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

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:

- 2 modos: Ergómetro de bicicleta de carretera con selección de las marchas o ergómetro independiente de las revoluciones
- Entrenamiento controlado por el pulso mediante recepción del pulso "PULSEHOLD"
- Tendencia para pulso y potencia
- Indicación promedio de frecuencia de paso, velocidad, pulso y potencia
- Indicación de velocidad y distancia en km/h o m/h
- Señales acústicas
- Indicación del total de kilómetros del aparato

Valores de indicación

Las ilustraciones muestran el funcionamiento como ergómetro de bicicleta de carretera.



Instrucciones resumidas

Teclas

Pulsar brevemente SET

en parada

La indicación se activa desde el modo de espera.

Se adopta la selección.

Se cargan entradas. Los ajustes se aplican.

en el entrenamiento

Indicación promedio durante 5 segundos

Pulsar de forma prolongada SET

en parada

Reinicio de la indicación. (Reset)

en el entrenamiento

Cambio al modo de operación de "Controlado por el pulso".

Solo es posible en el modo de operación "Potencia".

Pulsar flecha izquierda / flecha derecha

Cambia la marcha, el ajuste o el valor. Al pulsar las teclas de forma prolongada cambia el valor más rápidamente.

Pulsar conjuntamente flecha izquierda + flecha derecha

tras Reset con indicación de todos los segmentos

Carga del menú "Ajustes individuales".

en parada/entrenamiento

Cambio entre los modos de operación "Selección de las marchas" y "Potencia".

Medición del pulso

El receptor está incorporado en este sistema electrónico detrás del indicador.

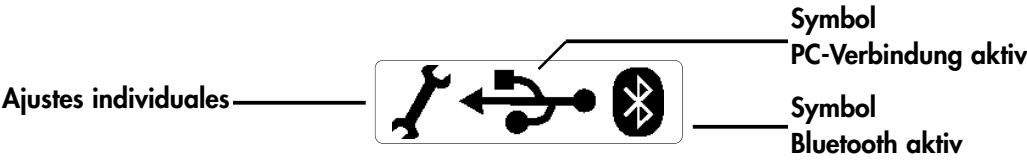
(Los cinturones de pecho no siempre se incluyen en el volumen de suministro)

El cinturón de pecho POLAR T34 sin receptor enchufable se puede adquirir como accesorio (n.º art. 67002000). Solo funcionan "sistemas de 5 kHz de POLAR".

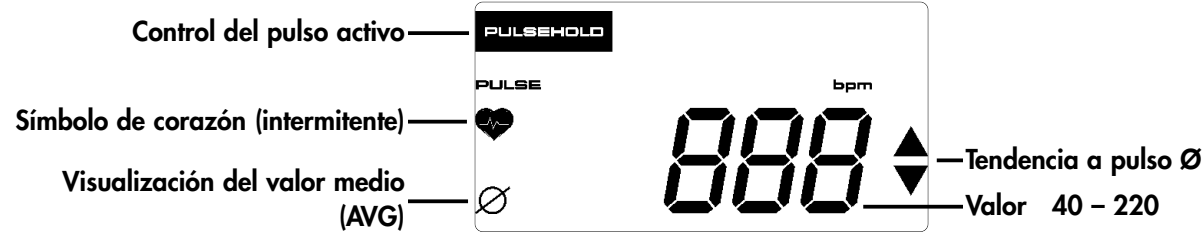
Área de indicación / display

La zona de visualización informa sobre las distintas funciones y los modos de ajuste elegidos en cada caso.

Símbolo



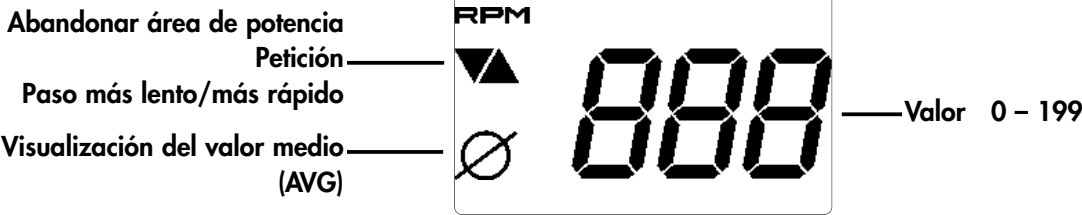
Pulso (PULSE)



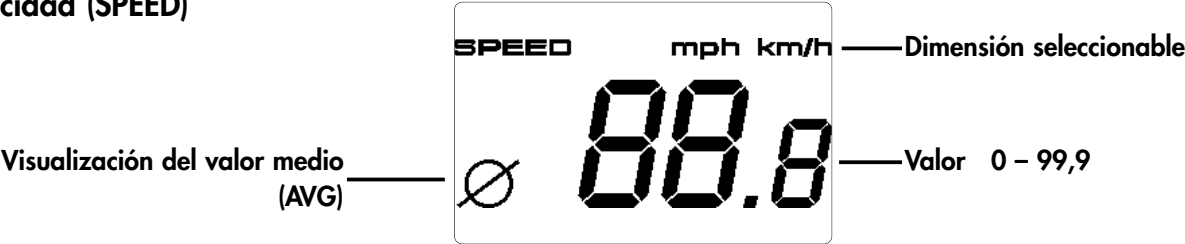
Potencia (POWER)



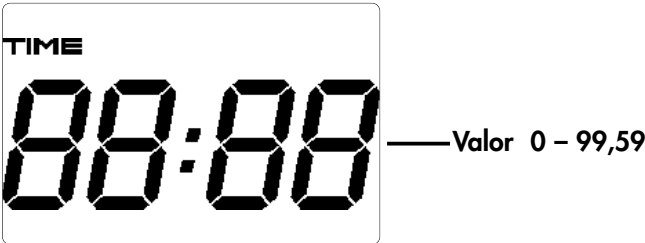
Frecuencia de paso (RPM)



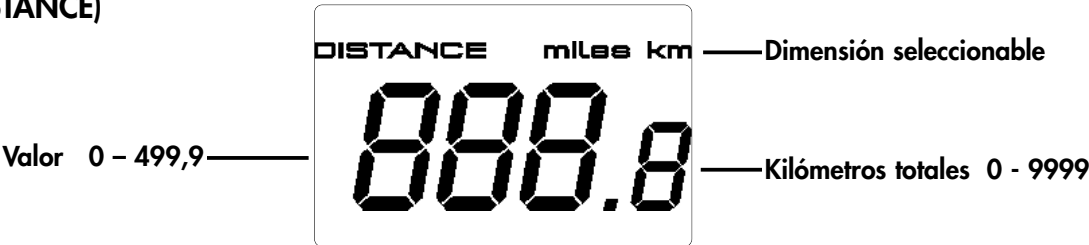
Velocidad (SPEED)



Tiempo (TIME)

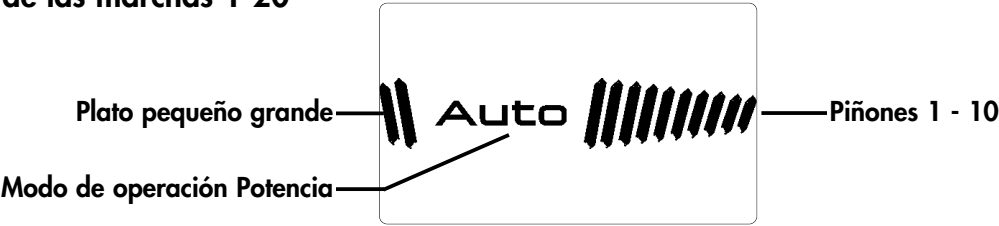


Distancia (DISTANCE)

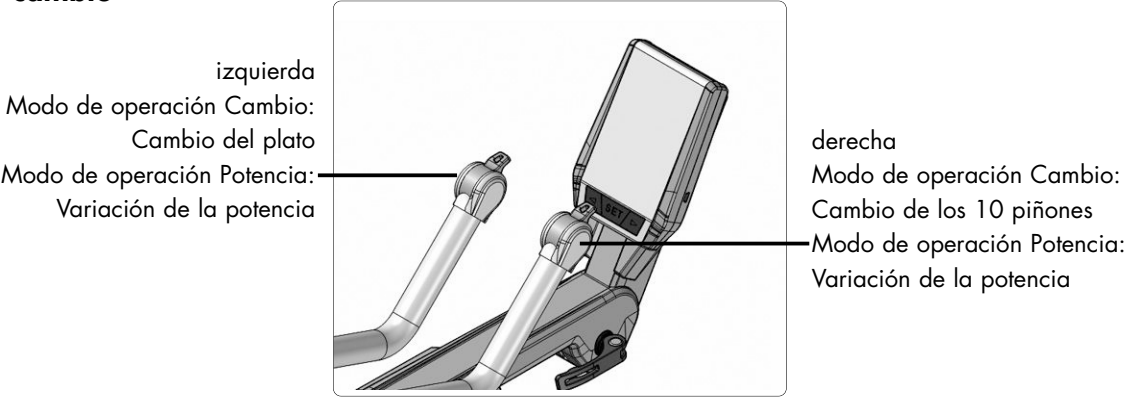


Instrucciones de entrenamiento y de uso

Selección de las marchas 1-20



Palanca de cambio



Inicio del entrenamiento

Al pulsar la tecla SET se activa el indicador desde el modo de espera. Se muestran brevemente todos los segmentos, y, a continuación, los kilómetros totales de entrenamiento.

Disposición para el entrenamiento

El indicador del pulso muestra un valor o "P" si no se registra ningún valor del pulso.
El valor de la potencia indica 25 vatios.
El resto de valores indican "0",
Se muestra el modo de operación "Selección de las marchas con marcha 1" o, al pulsar conjuntamente las teclas de flecha, el modo de operación "Potencia".

Entrenamiento

El entrenamiento comienza con pedaleo.
Las indicaciones de vueltas de pedal, velocidad, distancia y tiempo se cuentan hacia arriba.
Las "teclas de flecha" o los interruptores de la selección de las marchas cambian la marcha o el valor de la potencia.

Interrupción del entrenamiento

Deje de pedalear. Si las vueltas de pedal descienden por debajo de 10 rpm, se detecta una interrupción del entrenamiento. Los valores medios de las vueltas, la velocidad, la potencia se representan con el símbolo Ø.

Reanudación del entrenamiento

Si se continúa el entrenamiento durante los 10 minutos siguientes, se siguen contando los últimos valores o se descuentan.

Fin del entrenamiento - Modo de espera

Si no se reanuda el entrenamiento y no se pulsa ninguna tecla, al cabo de 10 minutos la indicación pasa al modo de espera. Al pulsar la tecla "SET" o al mover los pedales, la indicación vuelve a aparecer con la disposición para el entrenamiento.

En "Ajustes individuales > Eco" se determina si el indicador se apaga con "On" en el modo de espera o se mantiene con "OFF".

Posibilidades de entrenamiento

- 2 modos: Ergómetro de bicicleta de carretera con selección de las marchas de 20 niveles o ergómetro con la especificación de potencia "Auto".
- Entrenamiento controlado por el pulso mediante recepción del pulso "PULSE-HOLD"

Entrenamiento con selección de las marchas

El control simula una selección de las marchas de 20 niveles. Las marchas se pueden cambiar con las teclas de flecha o las palancas de cambio. La potencia se calcula a partir de la marcha ajustada y la velocidad. El entrenamiento comienza con pedaleo. Todos los valores aumentan.

Nota:

El ajuste de las marchas mediante las teclas de flecha se salta las combinaciones de plato-piñón no habituales.

Entrenamiento con especificación de potencia

La potencia se puede cambiar con las teclas de flecha o las palancas de cambio. El entrenamiento comienza con pedaleo. Todos los valores aumentan.

Entrenamiento por control del pulso "PULSE-HOLD"

Mediante pulsación prolongada de la tecla "SET" se aplica el pulso actual como pulso objetivo y se muestra "PULSEHOLD". El control adapta la carga para mantener el pulso. La nueva pulsación de una tecla o la interrupción del entrenamiento finaliza la función.

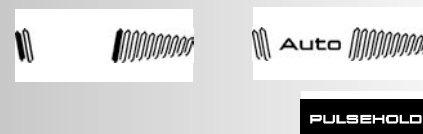
Si el pulso actual está 10 latidos por debajo o por encima del pulso objetivo se muestra el símbolo del corazón sin contorno, y se emite una señal acústica si en "Ajustes individuales" está activado el "tono de advertencia en la función PULSEHOLD".

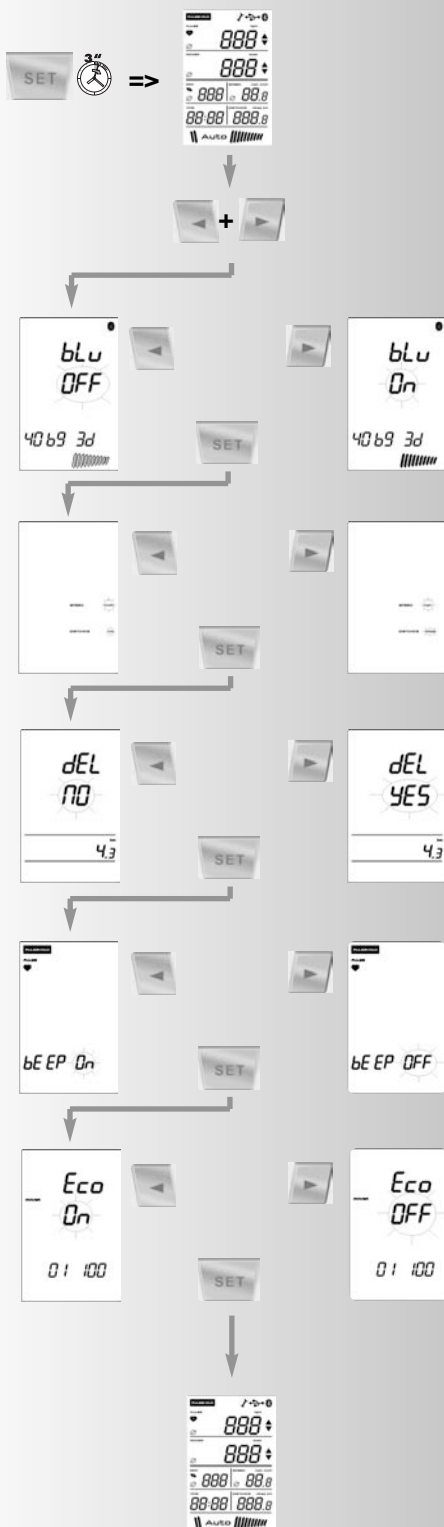
Nota:

La función PULSEHOLD solo es posible en el entrenamiento en el modo "Especificación de la potencia "Auto" y con registro del pulso. El pulso actual debe ser superior a 90 pulsaciones/min.

Observación:

En caso de que se pierda la señal del pulso se indica "P", y se baja la potencia.





Ajustes individuales

Se pueden realizar cambios en las opciones de menú:

- Activar Bluetooth (opcional)
- Indicador de kilómetros o millas
- Borrar kilómetros totales
- Activar tono de advertencia en la función PULSEHOLD
- Indicación en modo de espera

Pulse de forma prolongada la tecla "SET". Si se señalan todos los segmentos, pulse conjuntamente las teclas flecha izquierda y flecha derecha.

Primero puede activar = "blue On" o desactivar = "blue OFF" el Bluetooth con las teclas de flecha.

Se indica una identificación de 6 dígitos.

Al pulsar "Set" se cierra la selección y se salta a la siguiente opción de menú "Kilómetros o millas".

Aquí establece si se muestran "SPEED" y "DISTANCE" en kilómetros o millas.

Con las teclas de flecha se cambian las indicaciones que parpadan.

Al pulsar "SET" se cierra la selección y se salta a la siguiente opción de menú "Borrar kilómetros totales".

Con las teclas de flecha se selecciona Borrar sí/no.

Al pulsar "SET" se cierra la selección y se salta a la siguiente opción de menú "Activar tono de advertencia en la función PULSEHOLD".

Aquí se selecciona si en caso de una variación del valor PULSEHOLD se ha de emitir un tono de advertencia.

Con las teclas de flecha se activa la vigilancia.

Al pulsar "SET" se cierra la entrada y se salta al siguiente ajuste "Eco".

Aquí se determina si la indicación está apagada en modo de espera con "On" o se mantiene con "OFF".

Con las teclas de flecha se selecciona el ajuste.

Además se muestra aquí la versión de software.

Al pulsar "Set" se cierran las entradas con un reinicio de la indicación.

Interfaz

El indicador tiene una conexión mini USB. En el volumen de suministro está incluido un cable de conexión al PC de 3 m de largo.

Software de entrenamiento y actualización del firmware

El software WORLD TOURS 2.0 le permite controlar este aparato con un PC / notebook a través de esta interfaz. En nuestra página web www.kettler.net encontrará información sobre nuestro software de entrenamiento y las actualizaciones del firmware de este aparato.

Instrucciones de uso

Encontrará instrucciones de uso más actuales en nuestra página web: www.kettler.net, en Sport > SERVICE CENTER > Instrucciones de ordenador

Instrucciones de entrenamiento

En la medicina deportiva y el mundo especializado en los entrenamientos utilizan la ergometría, entre otros, para comprobar el estado del corazón, la circulación y el sistema respiratorio. Tras haber transcurrido algunas semanas desde el inicio del entrenamiento, podrá determinar si ha tenido los efectos deseados como se indica a continuación:

- 1. Consigue una resistencia determinada con un menor esfuerzo del corazón / de la circulación que antes
- 2. Consigue una resistencia determinada con el mismo esfuerzo del corazón / de la circulación durante más tiempo.
- 3. Tras un esfuerzo determinado del corazón / de la circulación, se recupera más rápido que antes.

Valores orientativos para un entrenamiento de resistencia

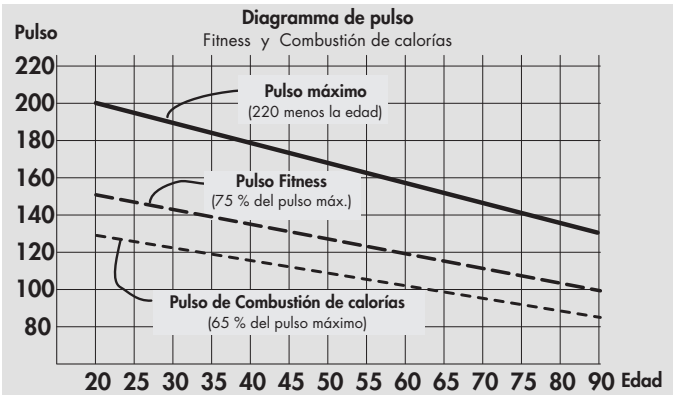
Pulso máximo: significa llegar al pulso máximo individual bajo un esfuerzo máximo. La máxima frecuencia coronaria obtenible depende de la edad de la persona.

Existe una fórmula empírica: la máxima frecuencia coronaria por minuto corresponde a 220 pulsaciones menos la edad de la persona.

Ejemplo: Edad de 50 años > $220 - 50 = 170$ pulsaciones/min.

Intensidad de esfuerzo

Pulso de esfuerzo: la intensidad óptima del esfuerzo se alcanza con el 65 – 75 % (ver diagrama) del pulso máximo. En función de la edad, este valor va cambiando.



Envergadura del esfuerzo

Duración de una unidad de entrenamiento y su frecuencia semanal:

La envergadura óptima del esfuerzo se obtiene cuando, durante un período de tiempo considerable, se obtiene un 65 – 75% del esfuerzo individual del corazón / de la circulación.

Fórmula empírica:

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

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

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

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

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

Antes y después de realizar una unidad de entrenamiento, deberá hacer ejercicios de calentamiento o descalentamiento durante unos 5 minutos. Entre dos unidades de entrenamiento deberá dejar un día de pausa si después va a optar por el entrenamiento de 3 veces por semana de 20 - 30 minutos. Si no es el caso, no hay nada en contra de un entrenamiento diario.

Indice

Istruzioni di sicurezza	42	Possibilità di allenamento	47
• Servizio di assistenza	42	• Allenamento con cambio di velocità	47
• La vostra sicurezza	42	• Allenamento con impostazione del rendimento	47
Breve descrizione	43	• Allenamento mediante controllo della frequenza cardiaca PULSEHOLD	47
• Visualizzazioni	43	Impostazioni individuali	48
• Tasti	43	• Attivazione Bluetooth	48
• Funzioni	43	• Visualizzazione chilometri/miglia	48
Guida rapida	44	• Segnale acustico di avvertimento con frequenza cardiaca massima	48
• Tasti	44	• Cancellazione chilometraggio complessivo	48
• Misurazione frequenza cardiaca	44	• Visualizzazione in Stand-by	48
• Campi di visualizzazione	44	Interfaccia	48
Allenamento	45	Software di allenamento	48
Inizio allenamento	46	Aggiornamento del firmware	48
Disponibilità all'allenamento	46	Istruzioni per l'allenamento	49
Allenamento	46		
Interruzione allenamento	46		
Ripresa allenamento	47		
Fine allenamento - Funzionamento stand-by	47		

Avvisi sulla sicurezza

Osservare i seguenti punti per salvaguardare la propria sicurezza:

- L'apparecchio deve essere installato su un pavimento idoneo e stabile.
- Prima della messa in funzione iniziale e dopo circa 6 giorni di allenamento si deve controllare il corretto serraggio dei collegamenti.
- L'apparecchio deve essere impiegato soltanto in conformità alle istruzioni, onde evitare eventuali lesioni causate da carichi fisici irregolari oppure da sforzi eccessivi.
- Evitare di installare l'apparecchio in locali umidi che favoriscono la formazione della ruggine.
- Verificare ad intervalli regolari la funzionalità ed il corretto stato dell'apparecchio.
- I controlli della sicurezza tecnica rientrano negli obblighi dell'esercente e devono essere eseguiti a regola d'arte e ad intervalli regolari.

- I componenti difettosi o danneggiati vanno sostituiti tempestivamente. Devono essere impiegate esclusivamente parti di ricambio originali della KETTLER.
- Non è consentito utilizzare un apparecchio che richiede riparazioni.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere preservato soltanto se viene controllato regolarmente in merito alla presenza di danni o di fenomeni di usura.

Per la Sua sicurezza:

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

Breve descrizione

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:

- 2 modalità: cicloergometro da corsa con cambio di velocità o ergometro indipendente dal numero di giri
- Allenamento guidato dalla frequenza cardiaca tramite acquisizione della frequenza cardiaca "PULSEHOLD"
- Tendenza per frequenza cardiaca e rendimento
- Visualizzazione valori medi di frequenza di pedalata, velocità, frequenza cardiaca e rendimento
- Visualizzazione di velocità e distanza in km/h oppure m/h
- Segnali acustici
- Visualizzazione del chilometraggio complessivo dell'apparecchio

Valori visualizzati

Le illustrazioni mostrano il funzionamento come cicloergometro da corsa.



Guida rapida

Tasti

Azionamento breve SET

Ad apparecchio fermo

La visualizzazione esce dalla modalità Stand-by.

La selezione viene adottata.

Vengono richiamate le immissioni. Le impostazioni vengono adottate.

Durante l'allenamento

Visualizzazione dei valori medi per 5 secondi.

Azionamento lungo SET

Ad apparecchio fermo

Riavvio della visualizzazione (Reset).

Durante l'allenamento

Passaggio al modo di funzionamento "Guidato dalla frequenza cardiaca". È possibile solo nel modo di funzionamento "Rendimento".

Azionamento freccia a sinistra/freccia a destra

Modifica la velocità, l'impostazione o il valore. Premendo i tasti più a lungo, i valori vengono modificati più rapidamente.

Azionamento contemporaneo freccia a sinistra + freccia a destra

Dopo Reset alla visualizzazione di tutti i segmenti.

Richiamo del menu "Impostazioni individuali".

Ad apparecchio fermo/durante l'allenamento

Alternanza tra i modi di funzionamento "Cambio di velocità" e "Rendimento".

Misurazione frequenza cardiaca

In questo sistema elettronico il ricevitore è posizionato dietro il display.

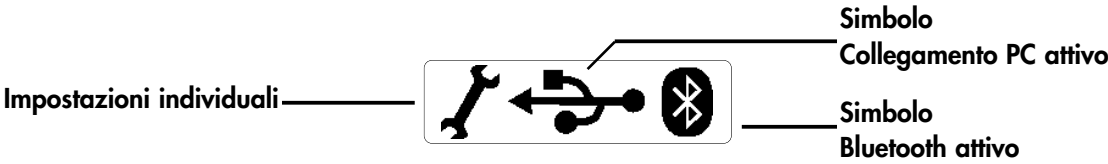
(Le fasce toraciche non sono sempre incluse nella fornitura)

La fascia toracica POLAR T34 senza ricevitore ad innesto è disponibile tra gli accessori (N° art. 67002000). Funzionano solo i sistemi a 5 kHz di POLAR.

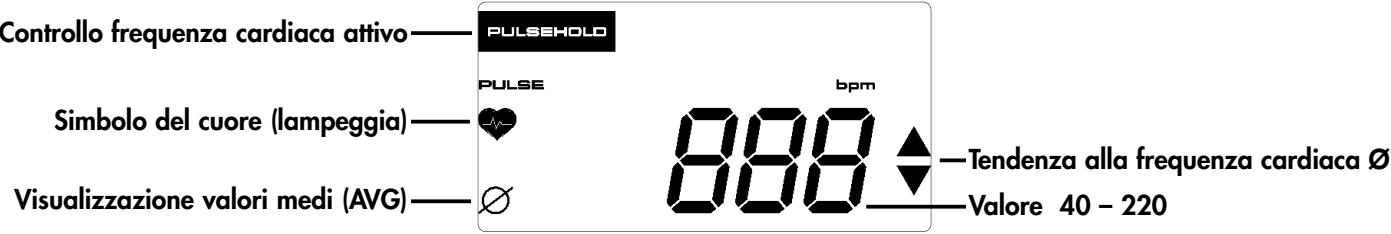
Campo di visualizzazione/display

Il campo di visualizzazione dà informazioni sulle diverse funzioni e sulle modalità d'impostazione di volta in volta selezionate.

Simbolo



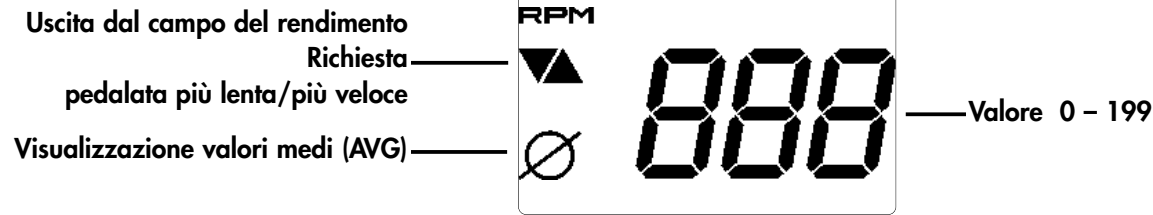
Frequenza cardiaca (PULSE)



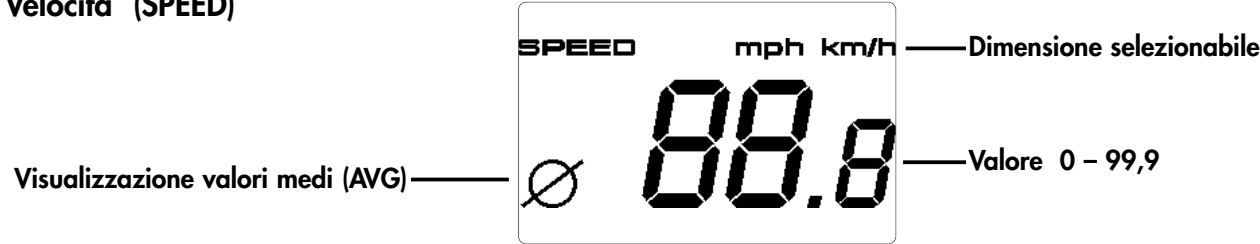
Rendimento (POWER)



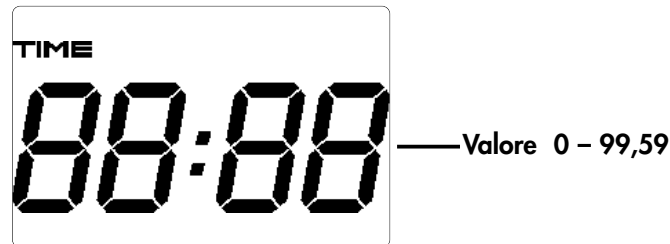
Frequenza di pedalata (RPM)



Velocità (SPEED)



Tempo (TIME)

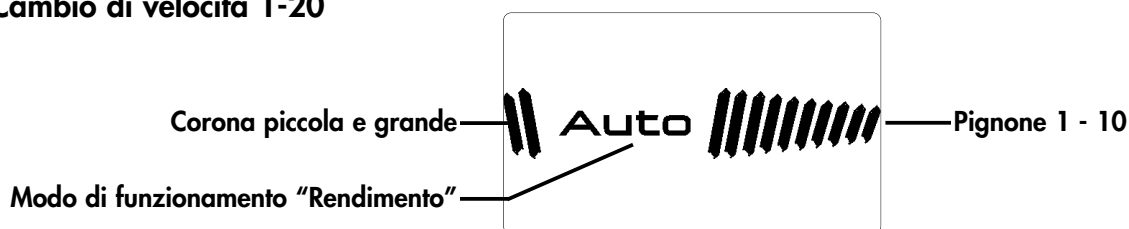


Distanza (DISTANCE)



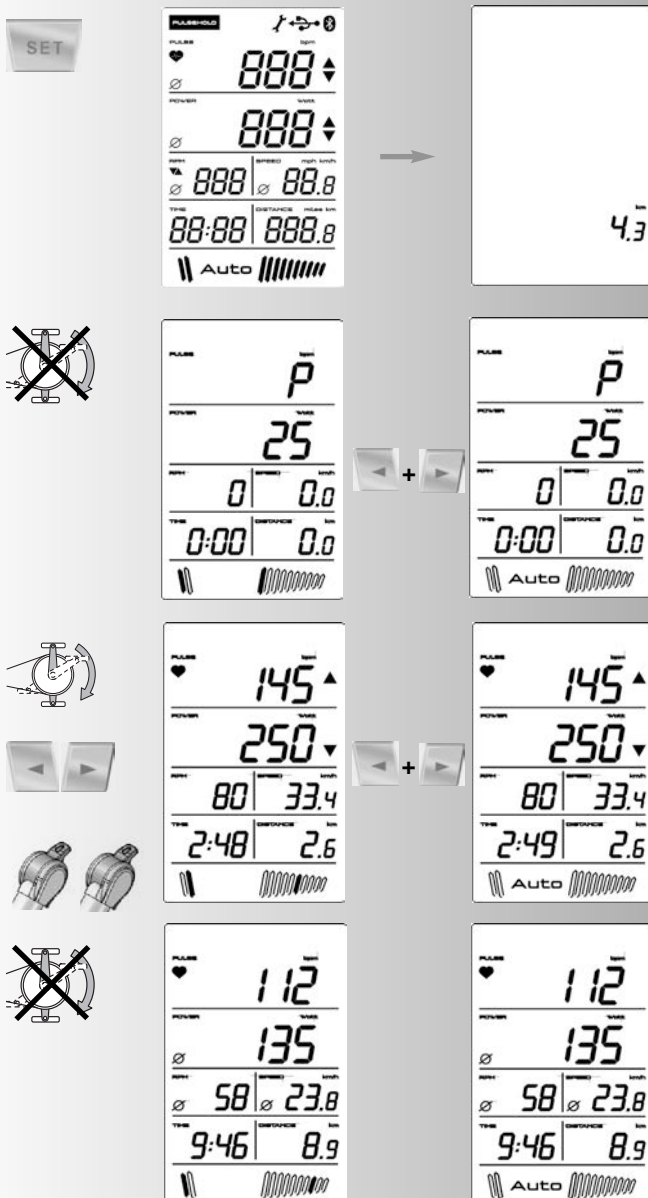
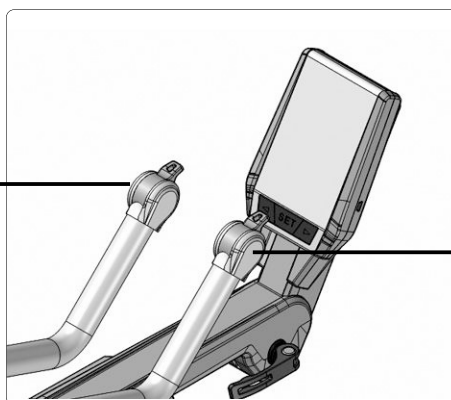
Istruzioni per l'allenamento e l'uso

Cambio di velocità 1-20



Leva del cambio

Sinistra
Modo di funzionamento "Cambio":
cambio della corona
Modo di funzionamento "Rendimento":
modifica del rendimento



Inizio allenamento

Premendo il tasto SET la visualizzazione esce dalla modalità Stand-by. Vengono visualizzati brevemente tutti i segmenti e poi i chilometri complessivi percorsi.

Disponibilità all'allenamento

La visualizzazione della frequenza cardiaca indica un valore oppure "P" se non viene rilevato alcun valore per la frequenza. Il valore del rendimento indica 25 watt.

Per tutti gli altri valori compare "0".

Viene visualizzato il modo di funzionamento "Cambio di velocità con velocità 1" oppure il modo di funzionamento "Rendimento" premendo contemporaneamente i tasti freccia.

Allenamento

L'allenamento inizia pedalando.

I valori visualizzati per pedalate, velocità, distanza e tempo vengono conteggiati in modo incrementale.

I tasti freccia o gli interruttori del cambio modificano la velocità o il valore di rendimento.

Interruzione allenamento

Smettere di pedalare. Se le pedalate scendono al di sotto di 10 g/min, viene rilevata un'interruzione dell'allenamento. I valori medi per pedalate, velocità e rendimento vengono visualizzati con il segno Ø.



Ripresa allenamento

Se si riprende l'allenamento entro 10 minuti, gli ultimi valori vengono conteggiati in modo incrementale o a decrescere.

Fine allenamento - Funzionamento stand-by

Se non si premono tasti o non si riprende l'allenamento, dopo 10 minuti la visualizzazione passa alla modalità Stand-by. Premendo il tasto "SET" o pedalando, ricompare la visualizzazione e l'allenamento può riprendere.

Alla voce "Impostazioni individuali > Eco" si stabilisce se la visualizzazione in Stand-by venga disattivata con "On" oppure venga conservata con "Off".

Possibilità di allenamento

- 2 modalità: cicloergometro da corsa con cambio di velocità a 20 livelli o ergometro con impostazione del rendimento "Auto".
- Allenamento guidato dalla frequenza cardiaca tramite acquisizione dei valori della frequenza cardiaca "PULSEHOLD".

Allenamento con cambio di velocità

Il sistema di controllo simula un cambio di velocità a 20 livelli. La velocità può essere modificata con i tasti freccia o le leve del cambio. Il rendimento viene calcolato a partire dalla velocità impostata. L'allenamento inizia pedalando. Tutti i valori vengono conteggiati in modo incrementale.

Avvertenza:

regolando la velocità mediante i tasti freccia vengono tralasciate le combinazioni corona-pignone non usate.

Allenamento con impostazione del rendimento

Il rendimento può essere modificato con i tasti freccia o le leve del cambio. L'allenamento inizia pedalando.

Tutti i valori vengono conteggiati in modo incrementale.

Allenamento mediante controllo della frequenza cardiaca "PULSEHOLD"

Premendo a lungo il tasto "SET", la frequenza cardiaca attuale viene adottata come frequenza cardiaca target e viene visualizzato "PULSEHOLD". Il sistema di controllo adegua il carico per conservare la frequenza cardiaca. Premendo nuovamente un tasto o quando si interrompe l'allenamento, la funzione viene terminata.

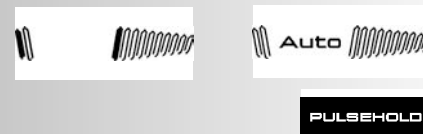
Se la frequenza cardiaca attuale è inferiore o superiore di 10 battiti rispetto alla frequenza cardiaca target, viene visualizzato il cuore senza contorno e viene emesso un segnale acustico, se alla voce "Impostazioni individuali" è attivato il segnale acustico di avvertimento nella funzione PULSEHOLD.

Avvertenza:

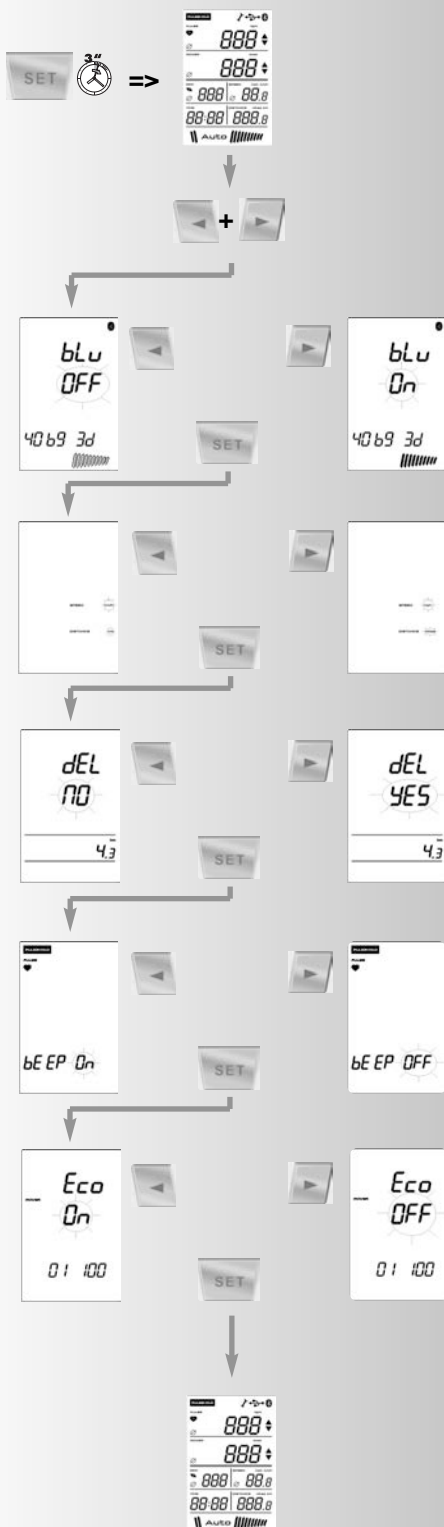
la funzione PULSEHOLD è possibile solo se ci si allena nella modalità di impostazione del rendimento "Auto" e con il rilevamento della frequenza cardiaca. Il battito cardiaco attuale deve avere una frequenza superiore a 90 battiti/min.

Nota:

se il segnale della frequenza cardiaca si perde, compare "P" e il rendimento viene ridotto.



PULSEHOLD



Impostazioni individuali

È possibile eseguire modifiche nei punti di menu:

- Attivazione Bluetooth (opzionale)
- Visualizzazione chilometri o miglia
- Cancellazione chilometraggio complessivo
- Attivazione segnale acustico di avvertimento nella funzione PULSEHOLD
- Visualizzazione in Stand-by

Premere a lungo il tasto "SET". Quando vengono visualizzati tutti i segmenti, premere contemporaneamente i tasti freccia a sinistra e a destra

Innanzitutto è possibile attivare il Bluetooth con i tasti freccia = "blue On" oppure disattivarlo = "blue OFF".

Viene visualizzato un segnale di identificazione a 6 caratteri. Premendo "SET" si conclude la selezione e si passa rapidamente al punto di menu successivo "Visualizzazione chilometri o miglia".

Qui si stabilisce se "SPEED" e "DISTANCE" debbano essere visualizzati in chilometri o miglia.

I tasti freccia consentono di modificare le visualizzazioni lampeggianti.

Premendo "SET" si conclude la selezione e si passa rapidamente al punto di menu successivo "Cancellazione chilometraggio complessivo".

I tasti freccia permettono di selezionare Cancellazione Sì/No. Premendo "SET" si conclude la selezione e si passa rapidamente al punto di menu successivo "Attivazione segnale acustico di avvertimento nella funzione PULSEHOLD".

Qui si seleziona se, in caso di divergenza dal valore PULSEHOLD, debba essere emesso un segnale acustico di avvertimento.

I tasti freccia consentono di attivare il monitoraggio.

Premendo "SET" si conclude l'immissione e si passa rapidamente all'impostazione successiva "Eco".

Qui si stabilisce se la visualizzazione in Stand-by venga disattivata ("On") oppure conservata ("OFF").

I tasti freccia consentono di selezionare l'impostazione.

Inoltre qui viene visualizzata la versione software.

Premendo "Set" si concludono le immissioni con un riavvio della visualizzazione.

Interfaccia

Il display ha un collegamento mini USB. Un cavo di collegamento al PC della lunghezza di 3 metri è incluso nella fornitura.

Software di allenamento e aggiornamento del firmware

Il software WORLD TOURS 2.0 consente di comandare questo apparecchio mediante un PC/computer portatile attraverso questa interfaccia. Il nostro sito internet www.kettler.net riporta informazioni relative al nostro software di allenamento e all'aggiornamento del firmware di questo apparecchio.

Istruzioni per l'uso

Istruzioni per l'uso attuali sono riportate sulla nostra pagina internet www.kettler.net alla voce Sport > SERVICE-CENTER > Istruzioni per il computer.

Istruzione per l'allenamento

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

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

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

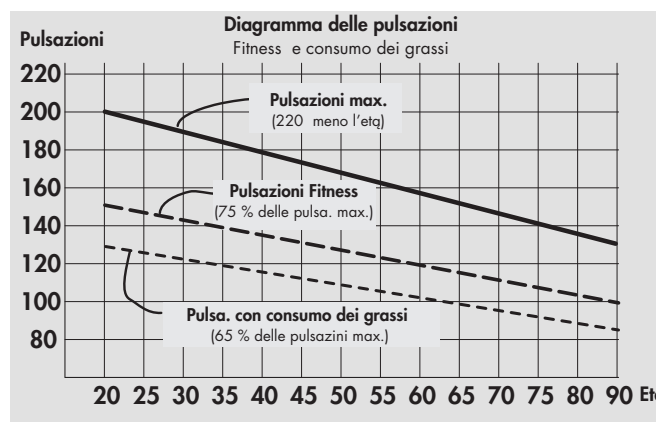
Valori di riferimento per il allenamento di resistenza

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

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

Intensità di carico

Polso sotto carico: L'intensità di carico ottimale si ottiene con il 65-75% (cfr. diagramma) del polso massimo. Questo valore varia in relazione all'età.



Durata e frequenza d'allenamento

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

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

Formula empirica:

Frequenza di allenamento	Durata dell'allenamenti
ogni giorno	10 min
2-3 volte ogni settimana	20 - 30 min
1-2 volte ogni settimana	30 - 60 min

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

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

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

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

Spis treści

Wskazówki bezpieczeństwa

- Serwis 50
- Państwa bezpieczeństwo 50

Krótki opis

- Wskazania 51
- Przyciski 51
- Funkcje 51

Krótką instrukcja

- Przyciski 52
- Pomiar tętna 52
- Strefa wskazań 52

Trening

- Początek treningu 54
- Gotowość do treningu 54
- Trening 54
- Przerwanie treningu 54
- Wznowienie treningu 55
- Zakończenie treningu – tryb standby 55

Rodzaje treningów

- Trening ze zmianą biegów 55
- Trening z zadaniem wynikiem 55
- Trening sterowany w zależności od wartości tętna PULSEHOLD 55

Ustawienia indywidualne

- Aktywacja bluetooth 56
- Wskazywanie w kilometrach / milach 56
- Sygnał ostrzegawczy przy osiągnięciu maks. tętna 56
- Kasowanie całkowitej liczby kilometrów 56
- Wskazanie w trybie standby 56

Interfejs

Oprogramowanie treningowe

Aktualizacja oprogramowania układowego

Instrukcja treningu

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Ze względu na Państwa bezpieczeństwo prosimy o przestrzeganie następujących uwag:

- Trener należy posadowić na odpowiednim, mocnym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem i dodatkowo po ok. 6 dniach użytkowania urządzenia należy sprawdzić mocowanie wszystkich połączeń.
- Aby uniknąć urazów wskutek nieprawidłowego lub nadmiernego obciążenia treningiem, urządzenie należy użytkować wyłącznie wg instrukcji.
- Nie zaleca się ustawiania urządzenia na dłuższy czas w pomieszczeniach wilgotnych ze względu na ryzyko korozji.
- Należy regularnie sprawdzać działanie i stan techniczny urządzenia.
- Kontrole stanu technicznego i stanu bezpieczeństwa urządzenia należą do obowiązków użytkownika i muszą być przeprowadzane regularnie i w prawidłowy sposób.

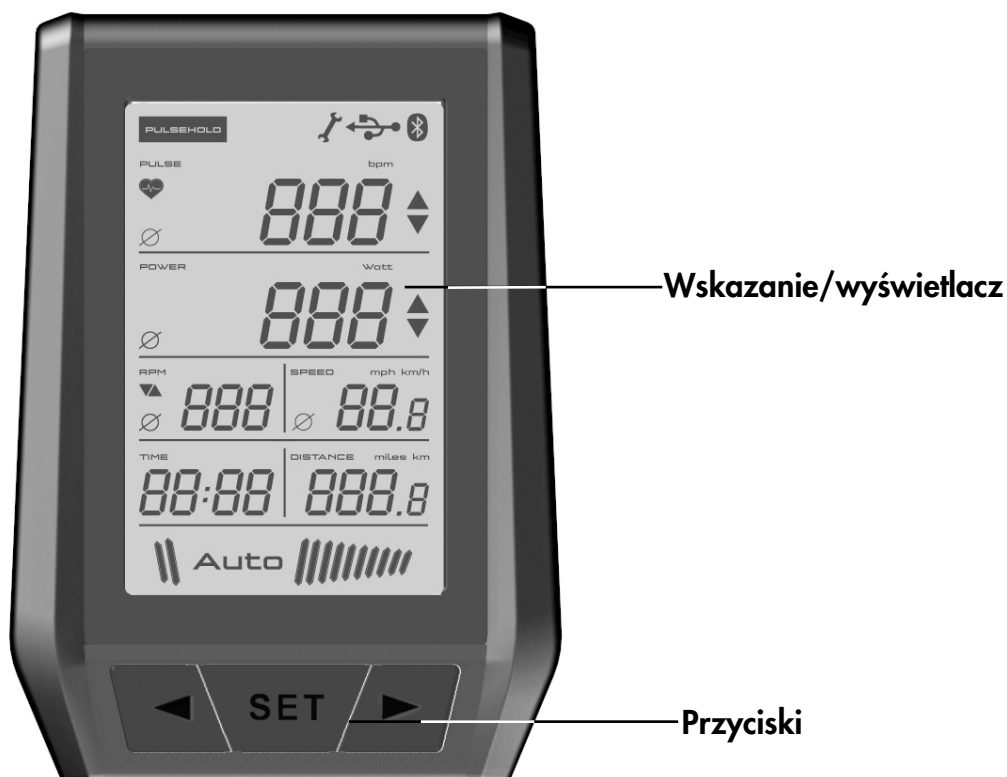
- Defekty lub uszkodzone części należy natychmiast wymienić. Stosować tylko oryginalne części zamienne marki KETTLER.
- Uszkodzonego urządzenia do chwili jego naprawy nie wolno użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być utrzymany tylko pod warunkiem, że będzie ono regularnie sprawdzane pod kątem uszkodzeń i zużycia.

Dla Państwa bezpieczeństwa:

- Przed podjęciem treningów należy przeprowadzić badania lekarskie w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań do ćwiczeń na tym trenerze. Wynik badania lekarskiego powinien być podstawą dla kształtowania Państwa indywidualnego programu treningowego. Nieprawidłowy lub nadmierny trening może być niekorzystny dla zdrowia.

Krótki opis

Urządzenie elektroniczne wyposażone jest w strefę funkcjonalną z przyciskami oraz strefę wskazań (wyświetlacz), na której zmieniają się symbole i grafiki.



Urządzenie elektroniczne ma następujące funkcje:

- 2 tryby: Ergometr roweru wyścigowego ze zmianą biegów lub ergometr niezależny od liczby obrotów
- Trening sterowany w zależności od tętna przez przejście wartości tętna „PULSEHOLD”
- Tendencja tętna i osiągniętych wyników
- Wskazanie średniej częstotliwości pedałowania, prędkości, tętna i osiągniętych wyników
- Wskazanie prędkości i dystansu w km/h lub m/h
- Sygnały akustyczne
- Wskazanie całkowitej liczby kilometrów urządzenia

Wskazania

Ilustracje przedstawiają eksploatację urządzenia jako ergometru rowerowego.



Krótką instrukcja

Przyciski

Krótkie naciśnięcie przycisku SET

gdy urządzenie nie pracuje

Wskaźnik wychodzi z trybu standby.

Wybór jest przejmowany.

Następuje aktywacja wprowadzonych danych. Ustawienie jest przejmowane.

podczas treningu

Wskaźnik średniej przez okres 5 s

Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku SET

gdy urządzenie nie pracuje

Ponowne uruchomienie wyświetlacza (resetowanie)

podczas treningu

Zmiana na tryb pracy „Sterowanie w zależności od tętna” jest możliwa tylko w trybie pracy „Wynik”.

Naciśnięcie strzałkę w lewo / w prawo

Następuje zmiana biegu, ustawienia lub wartości. Dłuższe przytrzymanie wciśniętych przycisków, powoduje szybszą zmianę wartości.

Jednoczesne naciśnięcie strzałki w lewo oraz strzałki w prawo

po zresetowaniu przy wskazaniu wszystkich segmentów

Wywołanie menu „Ustawienia indywidualne.”

gdy urządzenie nie pracuje / podczas treningu

Następuje zmiana pomiędzy trybem pracy „Zmiana biegów” oraz „Wynik”.

Pomiar pulsu

Odbiornik w tym urządzeniu elektronicznym jest umieszczony za wyświetlaczem.

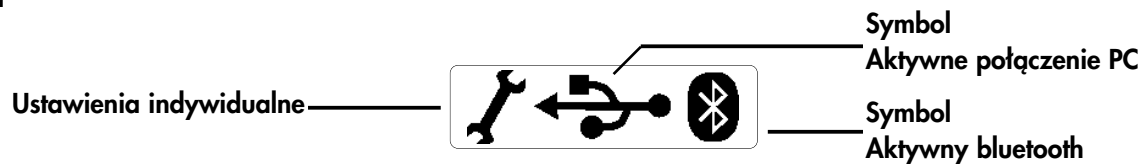
(Dostawa nie zawsze obejmuje pasy piersiowe.)

Pas piersiowy POLAR T34 bez odbiornika wtykowego można zamawiać jako akcesoria (nr art. 67002000). Działają tu wyłącznie „systemy o częstotliwości 5 kHz firmy POLAR”.

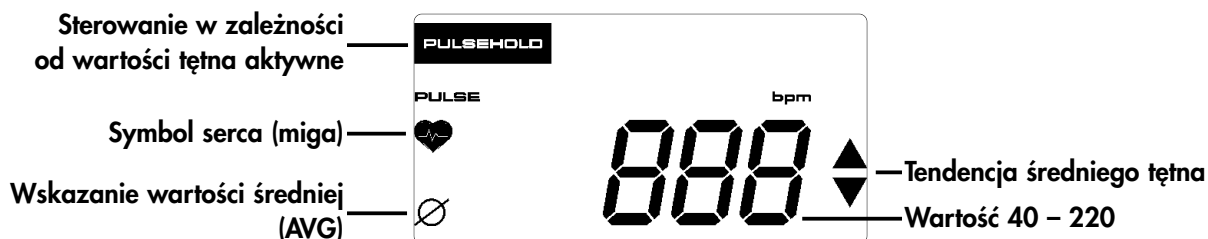
Strefa wskazań / wyświetlacz

W strefie wskazań pojawiają się informacje o różnych funkcjach oraz o wybranym w danej chwili trybie ustawień.

Symbol



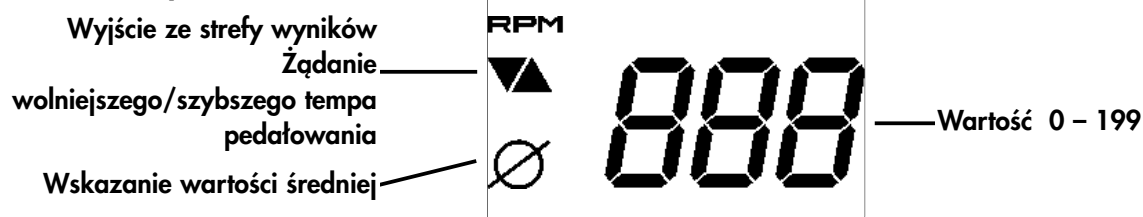
Tętno (PULSE)



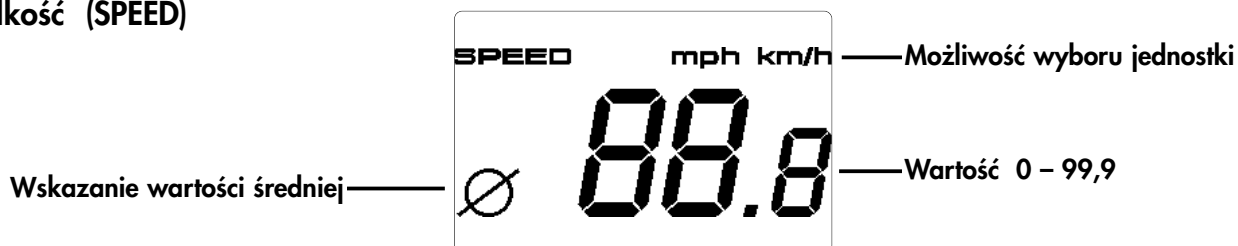
Wynik (POWER)



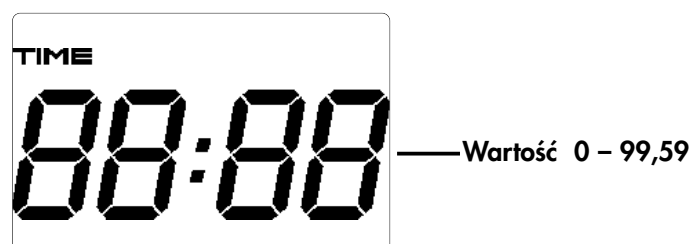
Częstotliwość pedałowania (RPM)



Prędkość (SPEED)



Czas (TIME)

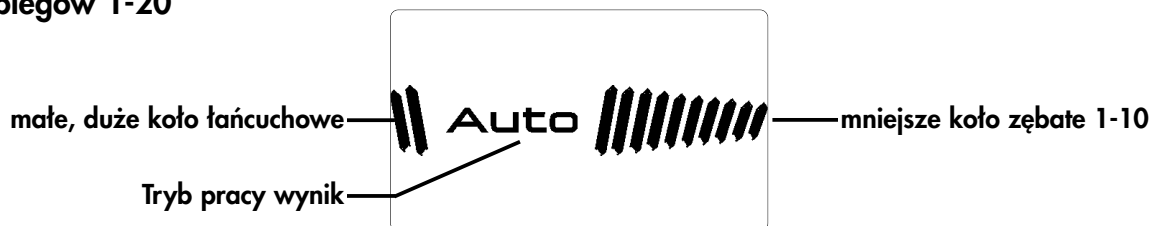


Odległość (DISTANCE)



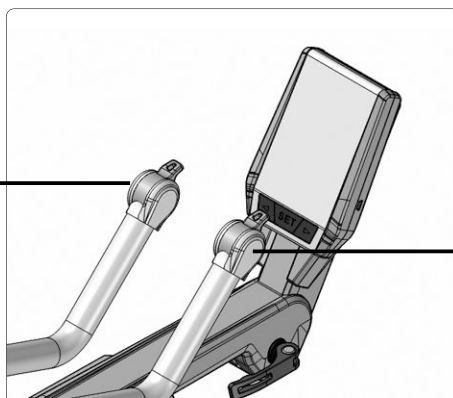
Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

Zmiana biegów 1-20

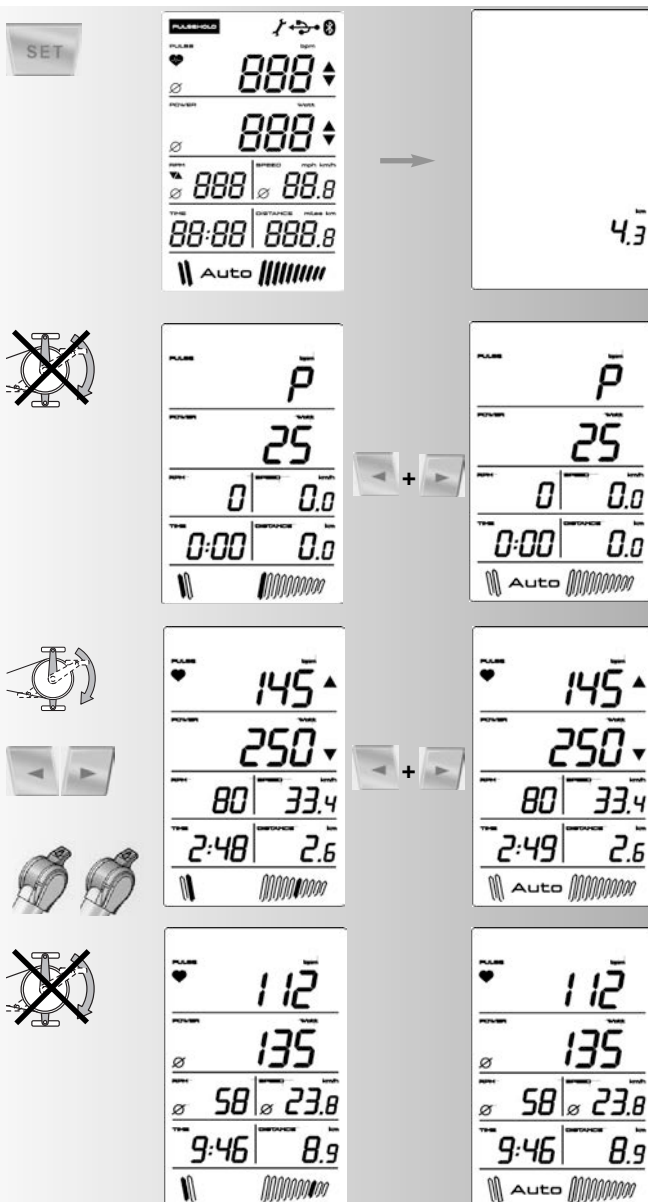


Dźwignia do nastawiania

lewa
Tryb pracy przełączanie:
zmiana koła łańcuchowego
Tryb pracy wynik:
Zmiana wyniku



prawa
Tryb pracy przełączanie:
Zmiana 10 mniejszych kół zębatach
Tryb pracy wynik:
Zmiana wyniku



Początek treningu

Naciśnięcie przycisku SET powoduje aktywację wyświetlacza z trybu standby. Przez krótki czas wyświetlane są wszystkie segmenty, a następnie całkowita liczba kilometrów treningu.

Gotowość do treningu

Pole wskazania tętna pokazuje jakąś wartość lub „P”, jeżeli tętno nie jest rejestrowane.

Wartość mocy wskazuje 25 watów.

Wszystkie pozostałe wartości wskazują „0”.

Jest wyświetlany tryb pracy „Zmiana biegów z biegiem 1” lub na skutek jednoczesnego naciskania strzałek, tryb pracy „Wynik”.

Początek treningu

Trening startuje się z chwilą rozpoczęcia pedałowania.

Wskazania dla obrotów pedałów, prędkości, odległości i czasu są naliczane rosnąco.

„Strzałki” lub przełączniki zmiany biegów zmieniają bieg lub wartość osiąganego wyniku.

Przerwanie treningu

Należy zaprzestać pedałowania. Jeżeli obroty pedałów spadną poniżej 10 obr./min, oznacza to przerwanie treningu. Wartości średnie obrotów, prędkości, osiągniętych wyników zostaną wyświetlone ze znakiem Ø.



Wznowienie treningu

Jeżeli w ciągu 10 minut nastąpi wznowienie treningu, ostatnie wartości będą liczone narastająco lub malejąco.

Zakończenie treningu – tryb standby

Jeżeli trening nie będzie kontynuowany i żaden przycisk nie zostanie wciśnięty, po upływie 10 min wyświetlacz przejdzie w tryb standby. Należy nacisnąć przycisk „SET” lub rozpocząć pedałowanie, wtedy ponownie pojawi się wskazanie o gotowości do treningu.

W polu „Ustawienia indywidualne > Eco” należy ustalić, czy wskazanie w trybie standby powinno zostać wyłączone za pomocą funkcji „ON”, czy zachowane za pomocą funkcji „OFF”.

Rodzaje treningów

- 2 tryby: Ergometr roweru wyścigowego z 20-stopniową zmianą biegów lub ergometr z zadaniem wynikiem „Auto”.
- Trening sterowany w zależności od wartości tętna przez przejście wartości tętna „PULSE-HOLD”

Trening ze zmianą biegów

Sterowanie symuluje dwudziestostopniową zmianę biegów. Biegi można zmieniać przy pomocy strzałek lub dźwigni. Wynik obliczany jest na podstawie ustawionego biegu oraz prędkości. Trening rozpoczyna się z chwilą rozpoczęcia pedałowania. Wartości są naliczane narastająco.

Wskazówka:

Regulacja biegów za pomocą strzałek nie przekracza przyjętych kombinacji kół łańcuchowych i mniejszych kół zębatych.

Trening z zadaniem wynikiem

Można zmieniać ustawione wyniki przy pomocy strzałek lub dźwigni. Trening rozpoczyna się z chwilą rozpoczęcia pedałowania.

Wartości są naliczane rosnąco.

Trening sterowany w zależności od wartości tętna „PULSEHOLD”

Wskutek dłuższego naciśnięcia przycisku „SET” aktualne tętno zostanie przejęte jako tętno docelowe, i wyświetla się „PULSE-HOLD”. Sterownik dostosowuje obciążenie tak, aby zachować tętno. Po ponownym naciśnięciu przycisku lub przerwaniu treningu funkcja zostaje zakończona.

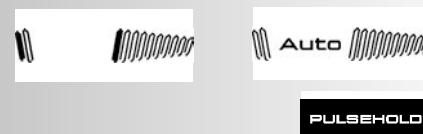
Jeżeli aktualne tętno jest o 10 uderzeń niższe lub wyższe od tętna docelowego, zostaje wskazany symbol serca bez konturu i rozlega się sygnał dźwiękowy, gdy w „Ustawieniach indywidualnych” jest „aktywowany sygnał ostrzegawczy w funkcji PULSEHOLD”.

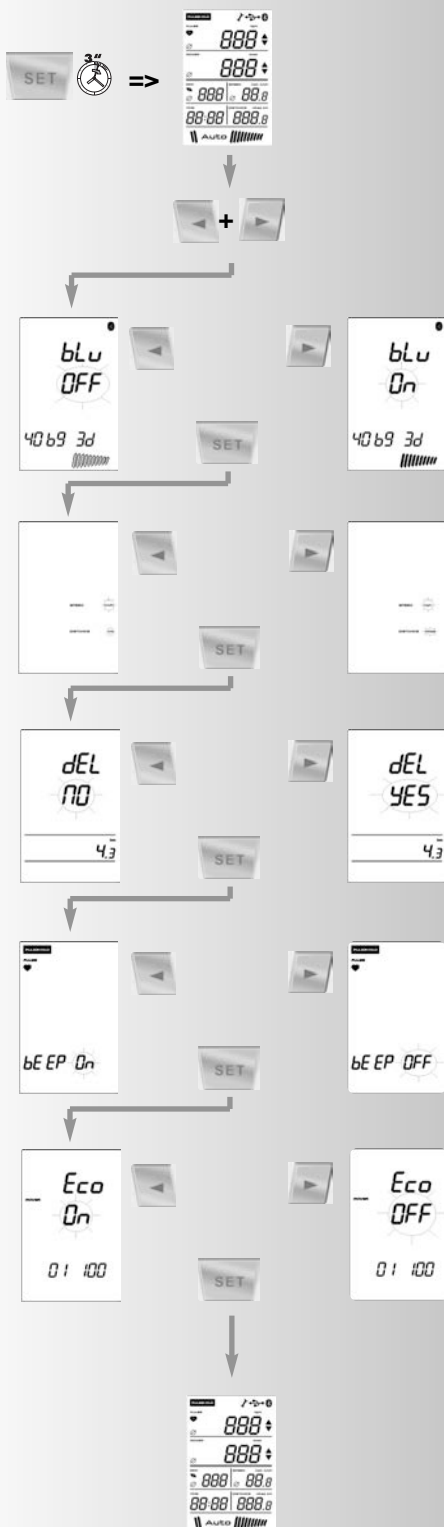
Wskazówka:

Funkcja PULSEHOLD jest możliwa wyłącznie podczas treningu, w trybie „zadany wynik Auto” oraz przy rejestracji tętna. Aktualne tętno musi wynosić powyżej 90 uderzeń/min.

Uwaga:

W przypadku utraty sygnału tętna pojawia się wskazanie „P”, a wyniki są obniżane.





Ustawienia indywidualne

Można dokonać zmian w następujących punktach menu:

- Aktywacja bluetooth (opcjonalnie)
- Wskazanie w kilometrach lub milach
- Kasowanie całkowitej liczby kilometrów
- Aktywowanie sygnału ostrzegawczego w funkcji PULSE-HOLD
- Wskazanie w trybie standby

Należy nacisnąć i przytrzymać przycisk „SET”. Gdy wskazane zostaną wszystkie segmenty, nacisnąć jednocześnie przyciski: strzałkę w lewo i strzałkę w prawo.

Najpierw za pomocą strzałek można aktywować bluetooth = „blue On” albo dezaktywować = „bLU OFF”.

Nastąpi wskazanie znacznika identyfikacyjnego, składającego się z 6 znaków.

Po naciśnięciu przycisku „SET” wybór zostaje zatwierdzony i następuje przejście do kolejnego punktu menu – wskaźnika „Kilometry albo mile”.

Tutaj można ustalić, czy „SPEED” oraz „DISTANCE” mają być wyświetlane w kilometrach, czy w milach.

Przy pomocy strzałek należy zmienić migające wskazania.

Po naciśnięciu przycisku „SET” wybór zostaje zatwierdzony i następuje przejście do kolejnego punktu menu – „Kasowanie całkowitej liczby kilometrów”.

Przy pomocy strzałek należy wybrać „tak/nie”.

Po naciśnięciu przycisku „SET” wybór zostaje zatwierdzony i następuje przejście do kolejnego punktu menu – „Aktywacja sygnału ostrzegawczego w funkcji PULSEHOLD”.

Tutaj należy wybrać, czy na wypadek odchylenia od wartości PULSEHOLD powinien się uruchomić sygnał ostrzegawczy.

Przy pomocy strzałek należy aktywować kontrolę.

Po naciśnięciu przycisku „SET” wybór zostaje zatwierdzony i następuje przejście do następnego ustawienia „Eco”.

Tutaj należy określić, czy w trybie standby wyświetlacz powinien się wyłączyć (przycisk „ON”) czy powinien pozostać włączony (przycisk „OFF”).

Ustawienie należy wybrać przy pomocy strzałek.

Dodatkowo wyświetli się tu wersja oprogramowania.

Naciśnięcie przycisku „SET” powoduje ponowne uruchomienie wyświetlacza.

Interfejs

Wyświetlacz wyposażony jest w złącze USB w wersji mini.

Dostawa obejmuje kabel łączący do PC o długości 3 m.

Oprogramowanie treningowe i aktualizacja oprogramowania układowego

Oprogramowanie WORLD TOURS 2.0 umożliwia sterowanie urządzeniem przy pomocy PC / notebooka przez ten interfejs. Na naszej stronie internetowej www.kettler.net można znaleźć informacje na temat naszego oprogramowania treningowego oraz aktualizacji oprogramowania układowego tego urządzenia.

Instrukcja obsługi

Bardziej aktualne instrukcje obsługi można znaleźć na naszej stronie internetowej www.kettler.net w zakładce Sport > SERVICE-CENTER > Computeranleitungen.

Instrukcja treningu

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

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

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

Wskaźniki dot. treningu wytrzymałościowego

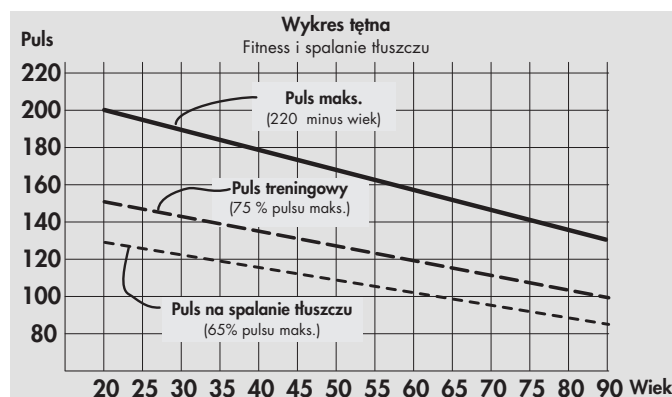
Tętno maksymalne: Pod pojęciem maksymalne obciążenie należy rozumieć osiągnięcie indywidualnego tętna maksymalnego. Maksymalnie osiągalna częstota uderzeń serca jest zależna od wieku.

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

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

Intensywność obciążenia

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



Zakres obciążenia

Czas trwania jednostki treningowej i jak często w tygodniu:

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

Reguła:

Częstotliwość ćwiczenia	Czas trwania treningu
codziennie	10 min.
2-3 razy tygodniowo	20 - 30 min.
1-2 razy tygodniowo	30 - 60 min.

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

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

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

Obsah

Bezpečnostní pokyny	58	Možnosti tréninku	63
• Servis	58	• Trénink s přepínáním převodů	63
• Vaše bezpečnost	58	• Trénink se zadáním výkonu	63
Stručný popis	59	• Trénink s řízením pulsu PULSEHOLD	63
• Zobrazení	59	Individuální nastavení	64
• Tlačítka	59	• Aktivace zařízení Bluetooth	64
• Funkce	59	• Zobrazení km/míle	24
Stručný návod	60	• Výstražný zvukový signál při dosažení maximálního pulsu	64
• Tlačítka	60	• Vymazání celkového počtu kilometrů	64
• Měření pulsu	60	• Zobrazení v pohotovostním režimu	64
• Oblasti zobrazení	60	Rozhraní	64
Trénink	62	Tréninkový software	64
Zahájení tréninku	62	Aktualizace firmwaru	64
Připravenost k tréninku	62	Návod k tréninku	65
Trénink	62		
Přerušování tréninku	62		
Opětovné zahájení tréninku	63		
Konec tréninku - provoz v pohotovostním režimu (stand by)	63		

Bezpečnostní pokyny

V zájmu vaší bezpečnosti respektujte následující body:

- Instalace tréninkového přístroje musí být provedena na vhodném a pevném podkladě.
 - Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
 - K zamezení zranění v důsledku chybné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
 - Instalace přístroje ve vlhkých prostorách po delší dobu nelze se související tvorbou rzi doporučit.
 - Pravidelně kontrolujte funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
 - Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a musí být pravidelně a řádně prováděny.
 - Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit.
- Používejte pouze originální náhradní díly od firmy KETTLER.

- Přístroj nesmí být až do opravy používán.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

Pro vaší bezpečnost:

- Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem vysvětlit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský náález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

Stručný popis

Elektronika disponuje funkční oblastí s tlačítky a oblastí zobrazení (displej) s proměnlivými symboly a grafikou.



Elektronika disponuje následujícími funkcemi:

- 2 režimy: Ergometr se simulací závodního kola s přepínáním převodů a ergometr nezávislý na otáčkách
- Trénink s řízením pulsu s přejímáním hodnoty „PULSEHOLD“
- Tendence pro puls a výkon
- Zobrazení průměrných hodnot pro frekvenci šlapání, rychlost, puls a výkon
- Zobrazení rychlosti a vzdálenosti v km/h nebo m/h
- Akustické signály
- Zobrazení celkového počtu kilometrů přístroje

Zobrazované hodnoty

Obrázky ukazují použití jako ergometr se simulací závodního kola.



Stručný návod

Tlačítka

Krátké stisknutí tlačítka SET

v klidovém stavu

Displej se aktivuje z pohotovostního režimu (stand by).

Převzme se výběr.

Otevřou se zadání. Použije se provedené nastavení.

při tréninku

Zobrazení průměru na 5 sekund

Delší stisknutí tlačítka SET

v klidovém stavu

Restart zobrazení.(reset)

při tréninku

Přepnutí do provozního režimu „S řízením pulsu“. Je možné pouze v provozním režimu "Výkon".

Stisknutí šipky doleva / šipky doprava

Změní převod, nastavení nebo hodnotu. Delší stisknutí tlačítek má za následek rychlejší sled hodnot.

Současné stisknutí šipky doleva + šipky doprava

po resetu při zobrazení všech segmentů

Vyvolání nabídky „Individuální nastavení“.

v klidovém stavu/při tréninku

Přepínání mezi provozním režimem „Přepínání převodů“ a „Výkon“.

Měření pulsu

Přijímač je u této elektroniky umístěn za displejem.

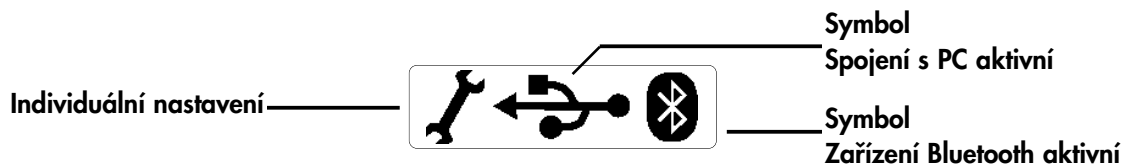
(hrudní pásy nejsou vždy součástí dodávky)

Hrudní pás POLAR T34 bez zásuvného přijímače lze obdržet jako příslušenství (obj. č. 67002000). Fungují pouze "5 kHz systémy POLAR".

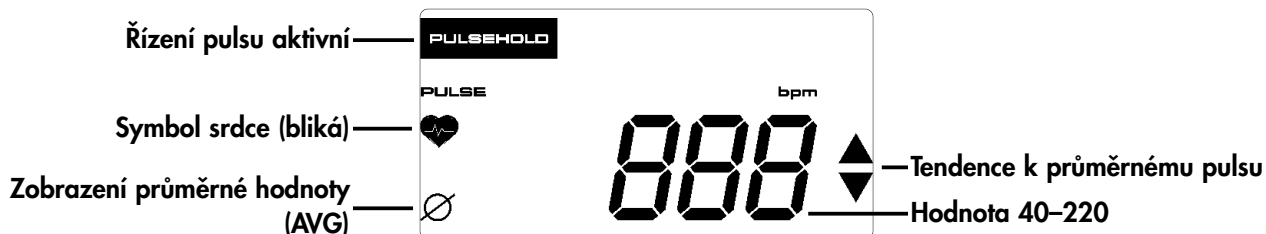
Oblast zobrazení / displej

Oblast zobrazení informuje o různých funkcích a daném vybraném režimu nastavení.

Symbol



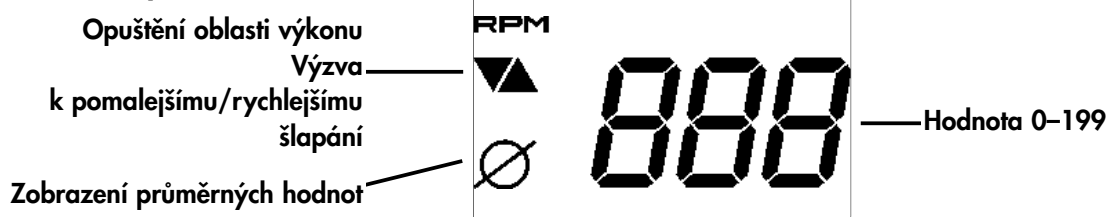
Puls (PULSE)



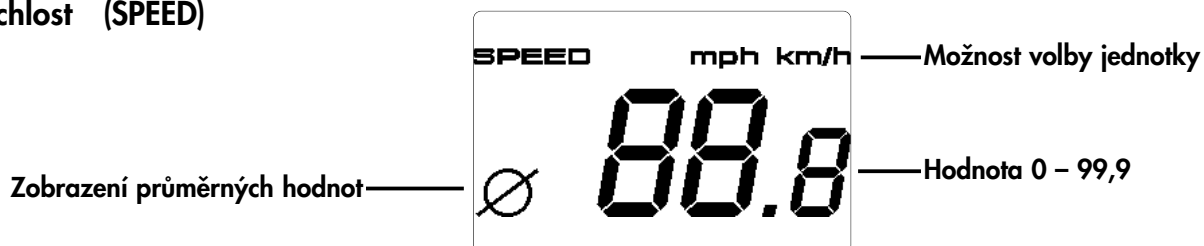
Výkon (POWER)



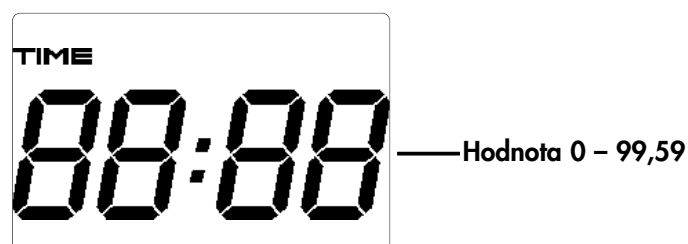
Frekvence šlapání (RPM)



Rychlost (SPEED)



Čas (TIME)



Vzdálenost (DISTANCE)



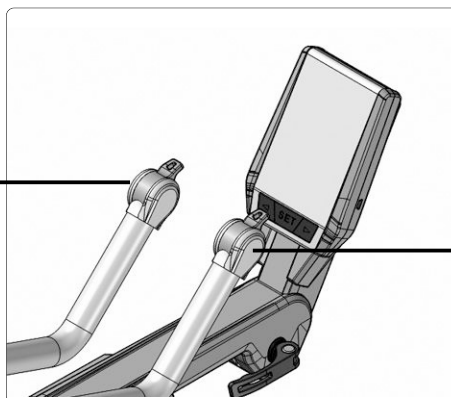
Návod k tréninku a obsluze

Přepínání převodů 1-20

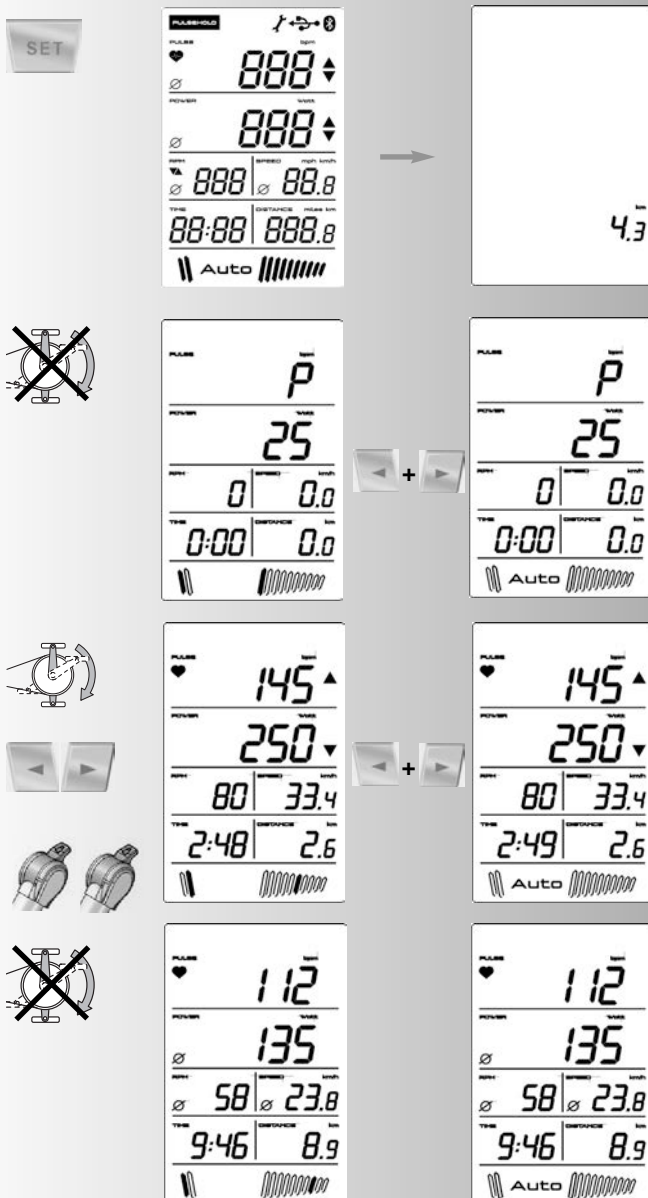


Přepínací páčka

vlevo
Provozní režim Přepínání převodů:
Změna řetězového kola
Provozní režim Výkon:
Změna výkonu



vpravo
Provozní režim Přepínání převodů:
Změna mezi 10 pastorky
Provozní režim Výkon:
Změna výkonu



Zahájení tréninku

Stisknutím tlačítka „SET“ aktivujete zobrazení z pohotovostního režimu (stand by). Krátce se zobrazí všechny segmenty displeje a poté celkový počet natrénovaných kilometrů.

Připravenost k tréninku

Zobrazení pulsu ukazuje hodnotu nebo „P“, pokud není zaznamenána žádná hodnota pulsu.

Hodnota výkonu ukazuje 25 wattů.

Všechny ostatní hodnoty ukazují „0“.

Zobrazí se provozní režim "Přepínání převodů s převodem 1" nebo současným stisknutím tlačítek se šipkami provozní režim "Výkon".

Trénink

Trénink se zahájí sešlápnutím pedálů.

Zobrazení počtu otáček pedálů, vzdálenosti, rychlosti, energie a času se budou přičítat.

Tlačítka se šipkami nebo přepínače přepínání převodů mění převod nebo hodnotu výkonu.

Přerušení tréninku

Přestaňte šlapat na pedály. Pokud klesnou otáčky pedálů pod 10 ot./min., bude rozpoznáno přerušení tréninku. Zobrazí se průměrné hodnoty pro otáčky, rychlost, výkon se symbolem Ø.



Opětovné zahájení tréninku

Při pokračování v tréninku během 10 minut budou poslední hodnoty dále přičítány nebo odečítány..

Konec tréninku - provoz v pohotovostním režimu (stand by)

Pokud již dále neprobíhá žádný trénink a není stisknuto žádné tlačítko, přepne se zobrazení po 10 minutách do pohotovostního režimu (stand by). Pokud stisknete tlačítko „SET“ nebo šlápnete na pedály, zobrazení se opět objeví a je připraveno pro trénink.

V položce „Individuální nastavení > Eco“ můžete stanovit, zda má být zobrazení v pohotovostním režimu vypnuto pomocí „On“ nebo zachováno pomocí „OFF“.

Možnosti tréninku

- 2 režimy: Ergometr se simulací závodního kola s 20 převody nebo ergometr ze zadáním výkonu „Auto“.
- Trénink s řízením pulsu s přejímáním hodnoty pulsu „PULSE-HOLD“

Trénink s přepínáním převodů

Řízení simuluje 20 převodů. Převody lze měnit tlačítky se šipkami nebo přepínacími páčkami. Výkon se vypočítá z nastaveného převodu a rychlosti. Trénink se zahájí sešlápnutím pedálů. Všechny hodnoty se načítají..

Upozornění:

Přepínání převodů prostřednictvím tlačítek se šipkami nepřeskočí obvyklé kombinace řetězového kola a pastorku.

Trénink se zadáním výkonu

Výkon lze měnit tlačítky se šipkami nebo přepínacími páčkami. Trénink se zahájí sešlápnutím pedálů.

Všechny hodnoty se načítají.

Trénink s řízením pulsu prostřednictvím „PULSE-HOLD“

Delším stisknutím tlačítka „SET“ se převezme aktuální puls jako cílový puls a zobrazí se „PULSEHOLD“. Řízení vyrovná zátěž tak, aby se udržoval nastavený puls. Opětovné stisknutí libovolného tlačítka nebo přerušení trénink tuto funkci ukončí.

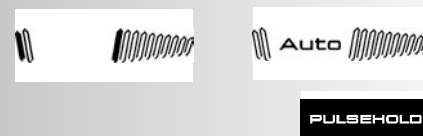
Pokud je aktuální puls o 10 tepů nižší nebo vyšší než cílový puls, zobrazí se symbol srdce bez obrysu a bude vydán zvukový signál, pokud je v položce „Individuální nastavení“ aktivována položka "Aktivovat výstražný zvukový signál u funkce PULSE-HOLD".

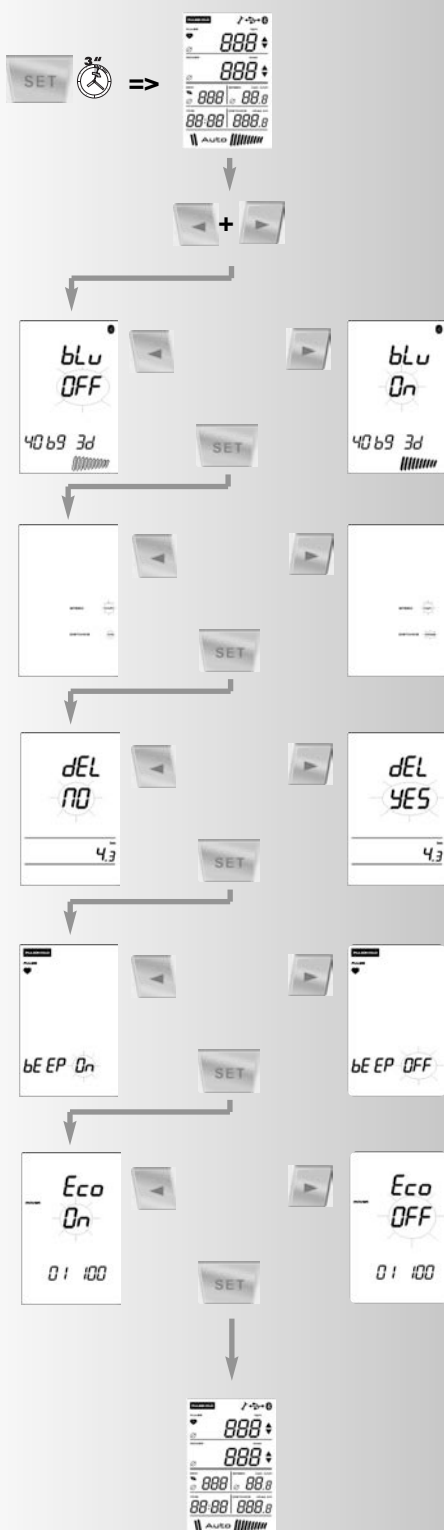
Upozornění:

Funkce PULSEHOLD je možná pouze při tréninku v režimu „Zadání pulsu „Auto“ a při měření pulsu. Aktuální puls musí být nad 90 tepů/min.

Poznámka:

Při ztrátě signálu pulsu se zobrazí „P“ a dojde k řízenému snížení výkonu.





Individuální nastavení

Lze provést změny nastavení v položkách nabídky:

- Aktivace zařízení Bluetooth (volitelná funkce)
- Zobrazení km nebo mílí
- Vymazání celkového počtu kilometrů
- Aktivovat výstražný zvukový signál u funkce PULSEHOLD
- Zobrazení v pohotovostním režimu

Stiskněte na delší dobu tlačítko „SET“. Jakmile se zobrazí všechny segmenty displeje, stiskněte současně levé a pravé tlačítko se šipkou.

Nejprve lze aktivovat = „blue On“ nebo deaktivovat = „blue OFF“ zařízení Bluetooth pomocí tlačítek se šipkami.

Zobrazí se 6místná identifikace.

Stisknutím tlačítka „SET“ ukončíte zadávání a zobrazení přeskóčí na další položku nabídky „Kilometry nebo míle“.

Zde stanovíte, jestli má být rychlost „SPEED“ a vzdálenost „DISTANCE“ zobrazená v kilometrech nebo mílích.

Pomocí tlačítek se šipkami měníte blikající zobrazení.

Stisknutím tlačítka „SET“ ukončíte zadávání a zobrazení přeskóčí na další položku nabídky „Vymazání celkového počtu kilometrů“.

Pomocí tlačítek se šipkami vyberte Vymazat ano/ne.

Stisknutím tlačítka „SET“ ukončíte zadávání a zobrazení přeskóčí na další položku nabídky „Aktivovat výstražný zvukový signál u funkce PULSEHOLD“.

Zde vyberete, zda má být při odchýlení od hodnoty PULSEHOLD vydán výstražný zvukový signál.

Tlačítky se šipkami aktivujete sledování pulsu.

Stisknutím tlačítka „SET“ ukončíte zadávání a zobrazení přeskóčí na další nastavení „Eco“.

Zde můžete nastavit, zda má být zobrazení v pohotovostním režimu vypnuto pomocí „On“ nebo zachováno pomocí „OFF“.

Tlačítky se šipkami vyberete nastavení.

Dodatečně se zobrazí verze softwaru.

Stisknutím tlačítka „Set“ ukončíte zadávání a proběhne restart displeje.

Rozhraní

Displej disponuje přípojkou USB MINI. 3 metry dlouhý propojovací kabel pro PC je obsažen v rozsahu dodávky.

Tréninkový software a aktualizace firmwaru

Software WORLD TOURS 2.0 vám umožňuje ovládat tento přístroj pomocí PC / notebooku přes toto rozhraní. Na naší webové stránce www.kettler.net naleznete

informace k našemu tréninkovému softwaru a k aktualizacím firmwaru tohoto přístroje.

Návod k obsluze

Aktuální návody k obsluze naleznete na naší internetové stránce www.kettler.net v položce Sport > SERVICE-CENTER > Computeranleitungen.

Návod k tréninku

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

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

1. Určitý vytrvalostní výkon zvládnete s menším srdečním / oběhovým výkonem.
2. Vydržíte určitý vytrvalostní výkon se stejným srdečním / oběhovým výkonem delší dobu.
3. Po určitém srdečním / oběhovém výkonu se zotavíte rychleji než předtím.

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

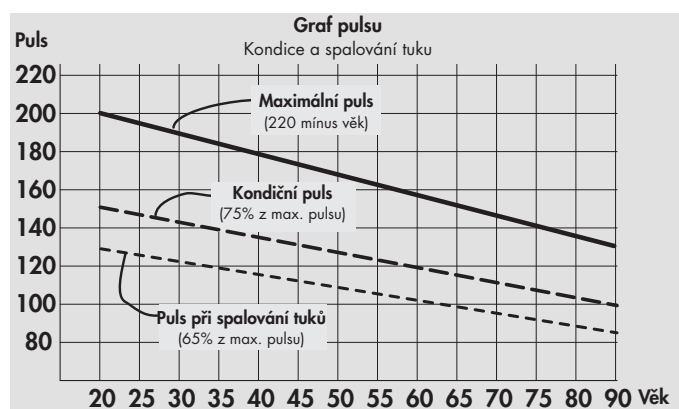
Maximální puls: Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

Platí tu orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepů mínus věk.

Příklad: Věk 50 let > $220 - 50 = 170$ tepů/min.

Intenzita zatížení

Zátěžový puls: Optimální intenzita zátěže je dosažena při 65-75% (srov. graf) maximálního pulsu. V závislosti na věku se tato hodnota mění.



Rozsah zatížení

Trvání jedné tréninkové jednotky a jejich četnost v týdnu:

Optimální rozsah zatížení je zajištěn, pokud je po delší čas dosaženo 65 – 75% individuálního srdečního/oběhového výkonu.

Základní pravidlo:

Četnost tréninků	Doba tréninku
denně	10 min.
2-3 x týdně	20 -30 min.
1-2 x týdně	30 -60 min.

Začátečníci by neměli začínat tréninkovými jednotkami 30-60 minut.

Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech koncipován následovně:

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

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

Índice

Instruções de segurança	66	
• Assistência técnica	66	
• A sua segurança	66	
Descrição breve	67	
• Indicações	67	
• Teclas	67	
• Funções	67	
Instruções breves	68	
• Teclas	68	
• Medição da pulsação	68	
• Áreas de indicação	68	
Treino	70	
Início do treino	70	
Prontidão para o treino	70	
Treino	70	
Interrupção do treino	70	
Retomar o treino	71	
Fim do treino - modo de standby	71	
		Possibilidades de treino 71
		• Treino com mecanismo de mudanças 71
		• Treino com valores de rendimento 71
		• Treino mediante comando por pulsação PULSEHOLD 71
		Ajustes individuais 72
		• Ativar Bluetooth 72
		• Indicação de quilómetros/milhas 72
		• Som de aviso no caso de pulsação máxima 72
		• Apagar total de quilómetros 72
		• Indicação em standby 72
		Interface 72
		Software de treino 72
		Atualização do firmware 72
		Instruções de treino 73

Instruções de segurança

Respeite os seguintes pontos para a sua própria segurança:

- O aparelho tem de ser montado sobre uma base estável e adequada para o efeito.
- Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.
- Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho apenas pode ser utilizado de acordo com as instruções.
- Não é recomendável a colocação do aparelho em espaços húmidos, de forma permanente, devido à possibilidade de formação de ferrugem.
- Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.
- Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.

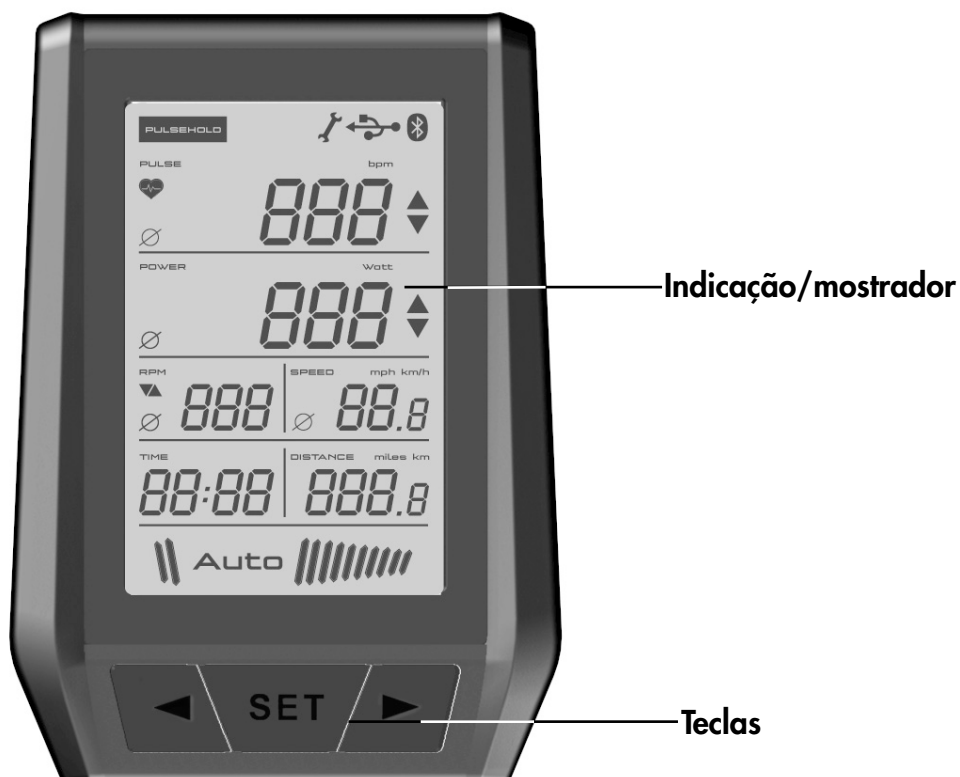
- Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados. Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.
- Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.
- O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.

Para a sua segurança:

- **Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.**

Descrição breve

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:

- 2 modos: Ergômetro de corrida com mecanismo de mudanças ou ergômetro com funcionamento independente do número de rotações
- Treino comandado por pulsações mediante aceitação da pulsação "PULSEHOLD"
- Tendência para pulsação e rendimento
- Indicação dos valores médios da frequência dos pedais, velocidade, pulsação e rendimento
- Indicação da velocidade e da distância em km/h ou m/h
- Sinais acústicos
- Indicação do total de quilômetros do aparelho

Valores indicados

As imagens mostram o funcionamento como ergômetro de corrida.



Instruções breves

Teclas

Premir SET brevemente

com o aparelho imobilizado

A indicação sai do modo standby.

A seleção é aceite.

Os dados são seleccionados. O ajuste é aceite.

durante o treino

Indicação dos valores médios durante 5 segundos

Premir SET prolongadamente

com o aparelho imobilizado

Reinicialização da indicação. (Reset)

durante o treino

Mudança para o modo de funcionamento "Comandado por pulsação". Só é possível no modo de funcionamento "Rendimento".

Premir seta para a esquerda/seta para a direita

Altera a mudança, o ajuste ou o valor. Ao premir as teclas mais prolongadamente, os valores mudam com maior rapidez.

Premir seta para a esquerda + seta para a direita

após o reset na indicação de todos os segmentos

Abrir o menu "Ajustes individuais".

com o aparelho imobilizado/durante o treino

Mudança entre o modo de funcionamento "Mecanismo de mudanças" e "Rendimento".

Medição da pulsação

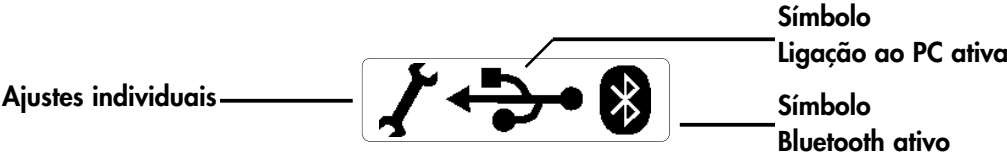
Nesta eletrónica, o recetor está colocado atrás do mostrador. (Os cintos torácicos não estão incluídos no âmbito de fornecimento)

O cinto torácico T34 da POLAR sem recetor de encaixe está disponível como acessório (ref.º 67002000). Funcionam apenas "sistemas de 5 kHz da POLAR".

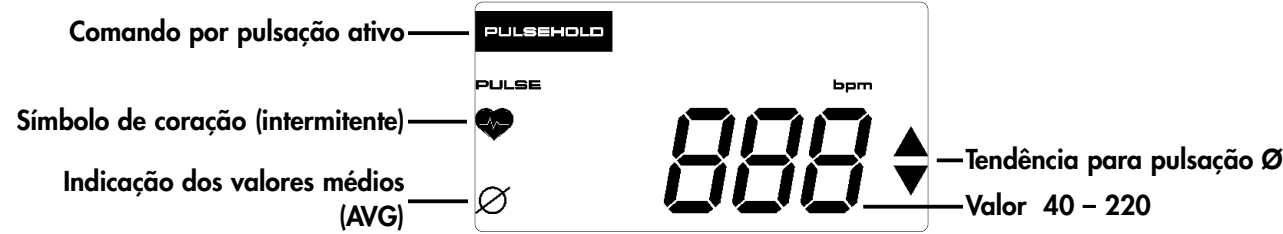
Área de indicação/Mostrador

A área de indicação informa sobre as diferentes funções e os modos de ajuste seleccionados respetivamente

Símbolo



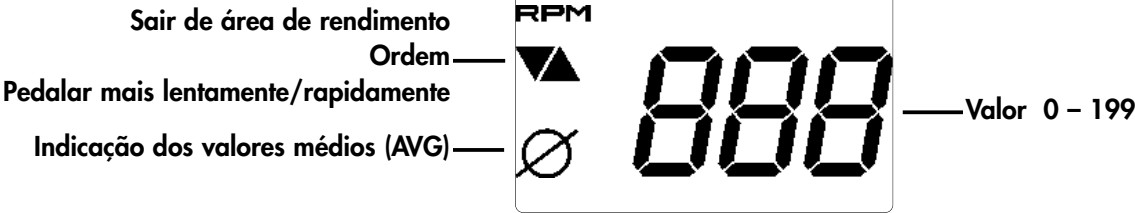
Pulsção (PULSE)



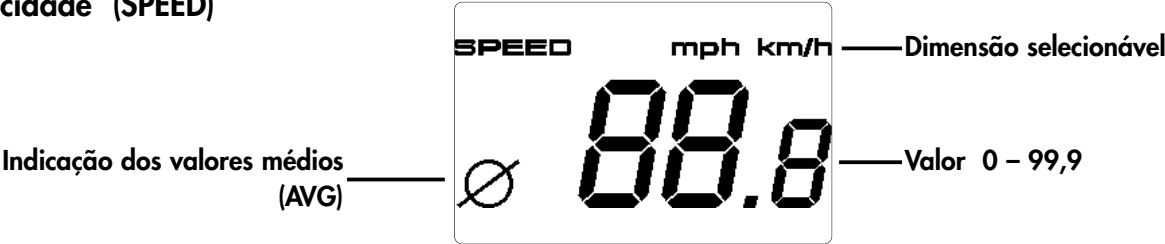
Rendimento (POWER)



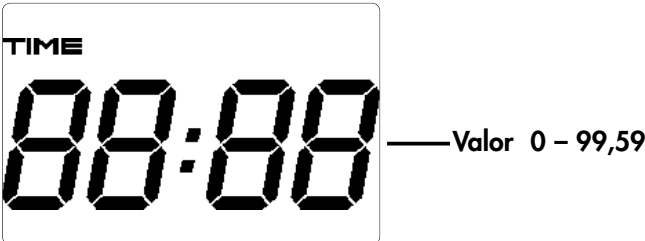
Frequência dos pedais (RPM)



Velocidade (SPEED)



Tempo (TIME)

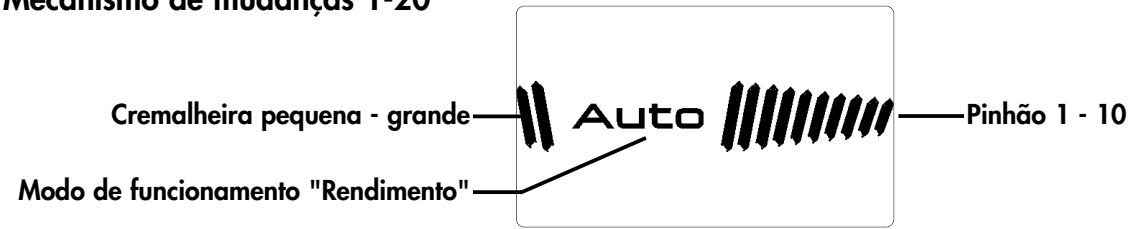


Distância (DISTANCE)

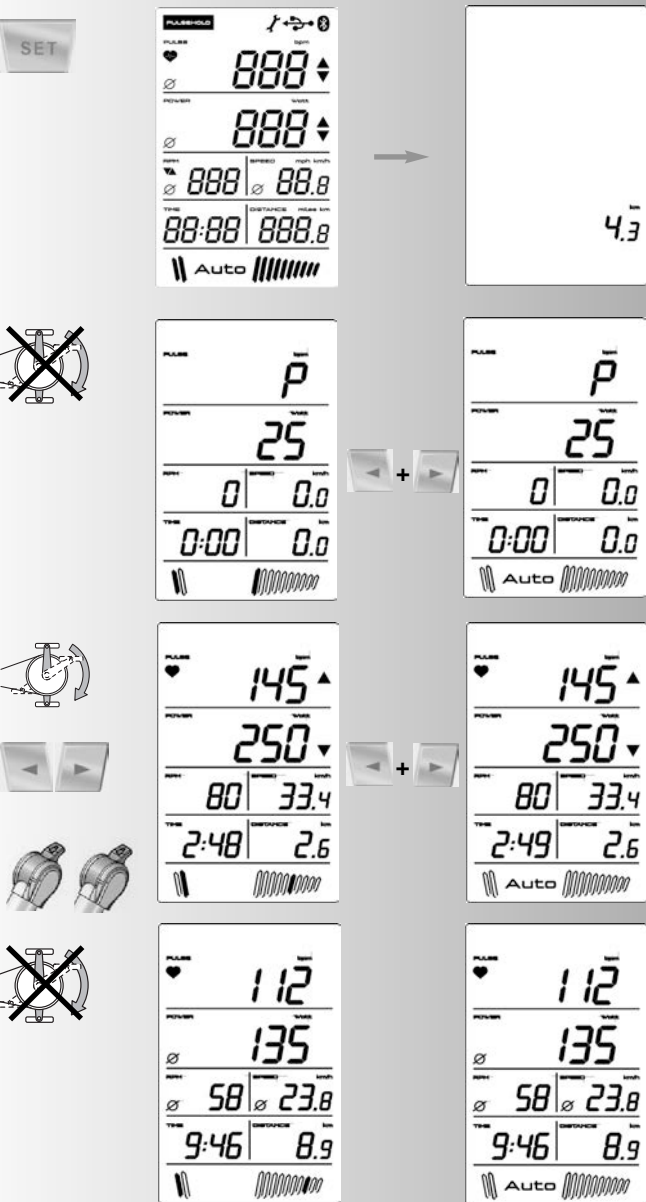
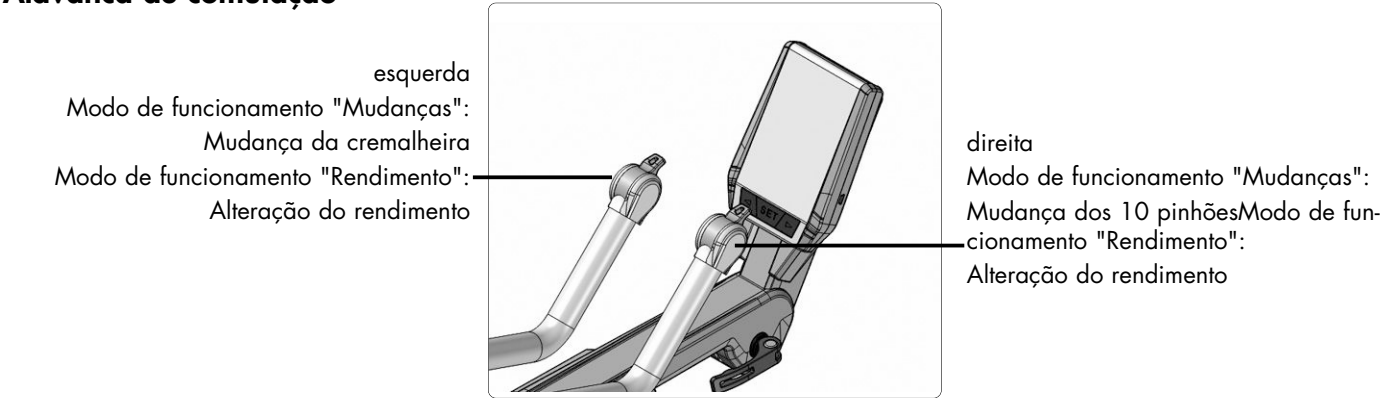


Instruções de treino e utilização

Mecanismo de mudanças 1-20



Alavanca de comutação



Início do treino

Ao premir a tecla SET, retira a indicação do modo de standby. São mostrados todos os segmentos e de seguida o total de quilómetros treinados.

Prontidão para o treino

A indicação da pulsação indica um valor ou "P", caso não seja detetado nenhum valor da pulsação.
O valor do rendimento indica 25 Watt.
Todos os outros valores indicam "0".
É indicado o modo de funcionamento "Mecanismo de mudanças com mudança 1" ou, premindo simultaneamente as teclas de seta, o modo de funcionamento "Rendimento".

Treino

O treino é iniciado ao pedalar.
As indicações das rotações do pedal, velocidade, distância e tempo surgem em contagem crescente.
As "teclas de seta" ou o interruptor do mecanismo de mudanças alteram a mudança ou o valor do rendimento.

Interrupção do treino

Parar de pedalar. Se a rotação do pedal descer abaixo das 10 r.p.m., é detetada uma interrupção do treino. Os valores médios para rotação, velocidade, rendimento são indicados com o símbolo Ø.



Retomar o treino

Ao retomar o treino dentro de 10 minutos, os últimos valores continuam a ser somados ou descontados.

Fim do treino - modo de standby

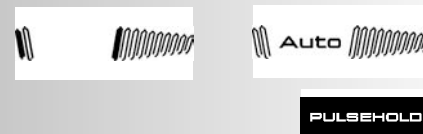
Se se deixar de treinar e não se premir qualquer tecla, a indicação comuta para o modo de standby após 10 minutos. Se premir a tecla "SET" ou começar a pedalar, volta a surgir a indicação com a prontidão para o treino.

Em "Ajustes individuais > Eco" irá determinar se a indicação é desligada com "On" em standby ou se é mantida com "OFF".



Possibilidades de treino

- 2 modos: Ergómetro de corrida com mecanismo de 20 mudanças ou ergómetro com valores de rendimento "Auto".
- Treino comandado por pulsações mediante aceitação da pulsação "PULSEHOLD"



Treino com mecanismo de mudanças

O comando simula um mecanismo de 20 mudanças. As mudanças podem ser trocadas com as teclas de seta ou as alavancas de comutação. O rendimento é calculado com base na mudança ajustada e na velocidade. O treino inicia com o pedalar. Todos os valores surgem em contagem crescente.

Indicação:

O ajuste das mudanças com as teclas de seta não salta combinações usuais de cremalheira/pinhão.

Treino com valores de rendimento

O rendimento pode ser alterado com as teclas de seta ou as alavancas de comutação. O treino inicia com o pedalar. Todos os valores surgem em contagem crescente.

Treino mediante comando por pulsação "PULSEHOLD"

Premindo mais prolongadamente a "tecla SET", a pulsação atual é aceite como pulsação pretendida e surge a indicação "PULSEHOLD". O comando ajusta o esforço para manter a pulsação. Ao premir novamente uma tecla ou ao interromper o treino, termina a função.

Se a pulsação atual se encontrar 10 batimentos abaixo ou acima da pulsação pretendida, surge o símbolo de coração sem contorno e soa um sinal, no caso de em "Ajustes individuais" se encontrar definida a opção "Som de aviso na função PULSEHOLD ativado".

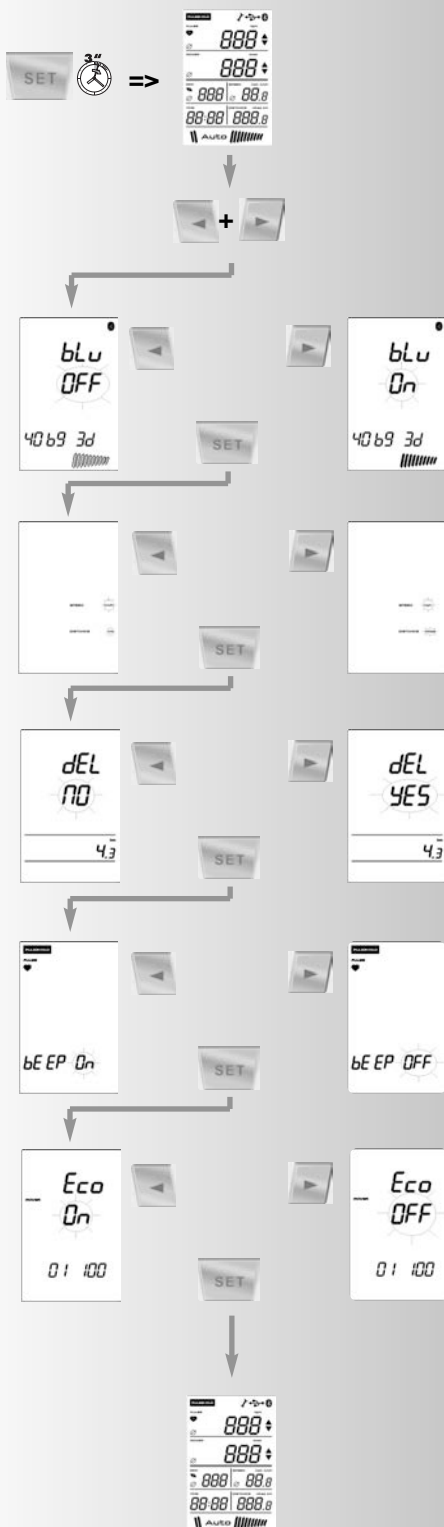
Indicação:

A função PULSEHOLD só é possível durante o treino no modo "Valores de rendimento Auto" e durante a medição da pulsação. A pulsação atual tem de ser superior a 90 batimentos/min.

Observação:

No caso de perda do sinal de pulsação, surge a indicação "P" e o rendimento é regulado em contagem decrescente.





Ajustes individuais

Podem ser efetuadas alterações nos pontos de menu:

- Ativar Bluetooth (opcional)
- Indicação em km ou milhas
- Apagar total de quilómetros
- Ativar som de aviso na função PULSEHOLD
- Indicação em standby

Premir a tecla "SET" prolongadamente. Se forem indicados todos os segmentos, premir simultaneamente as teclas de seta para a esquerda e para a direita.

Primeiro, pode ativar = "blue On" ou desativar = "blue OFF" o Bluetooth com as teclas de seta.

É indicado um código de 6 dígitos.

Ao premir "SET", fecha a seleção e salta para o ponto de menu seguinte: indicação em "Quilómetros ou milhas".

Aqui, pode determinar se as indicações "SPEED" e "DISTANCE" surgem em quilómetros ou milhas.

Com as teclas de seta, pode alterar as indicações intermitentes.

Ao premir "SET", fecha a seleção e salta para o ponto de menu seguinte: "Apagar total de quilómetros".

Com as teclas de seta, seleciona Apagar Sim/Não.

Ao premir "SET", fecha a seleção e salta para o ponto de menu seguinte: "Ativar som de aviso na função PULSEHOLD".

Aqui, seleciona se, em caso de divergência do valor PULSEHOLD, deverá ser emitido um som de aviso.

Com as teclas de seta, pode ativar o controlo.

Ao premir "SET", fecha a introdução e salta para o ajuste seguinte "Eco".

Aqui, determina se a indicação é desligada com "On" em standby ou se é mantida com "OFF".

Com as teclas de seta, pode selecionar o ajuste.

Aqui é exibida adicionalmente a versão de software.

Ao premir "Set", fecha as introduções com uma reinicialização da indicação.

Interface

O mostrador tem uma ligação mini-USB. No âmbito de fornecimento está incluído um cabo de ligação ao PC de 3 metros de comprimento.

Software de treino e atualização do firmware

O software WORLD TOURS 2.0 permite o comando deste aparelho com um PC/portátil através desta interface. No nosso site, www.kettler.net, poderá encontrar

informações sobre o software de treino e a atualização do firmware deste aparelho.

Instruções de utilização

Poderá encontrar instruções de utilização mais atuais no nosso site www.kettler.net, em Desporto > SERVICE-CENTER > Instruções do computador.

Instruções de treino

A medicina desportiva e a ciência do desporto aproveitam a ergometria da bicicleta, entre outros aparelhos, para verificar a capacidade do coração, sistema cardiovascular e sistema respiratório.

Da seguinte forma, pode verificar se o seu treino, após algumas semanas, resultou nos efeitos desejados:

1. Consegue dar um determinado rendimento de resistência com menos rendimento cardiovascular que antes
2. Mantém um determinado rendimento de resistência com o mesmo rendimento cardiovascular durante um período de tempo mais longo.
3. Recupera mais rapidamente após um determinado rendimento cardiovascular que antes.

Valores de referência para o treino de resistência

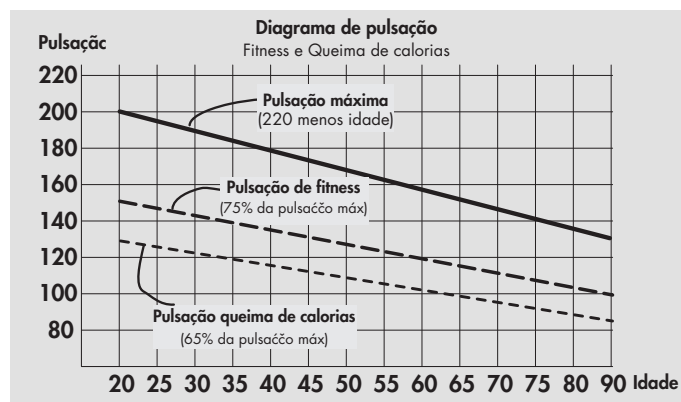
Pulsação máxima: Rendimento máximo é sinónimo de alcance da pulsação máxima individual. O ritmo cardíaco máximo depende da idade.

Aqui vale a seguinte regra geral: O ritmo cardíaco máximo por minuto corresponde a 220 pulsações menos a idade.

Exemplo: idade 50 anos $220 - 50 = 170$
pulsações/min.

Intensidade de esforço

Pulsação em esforço: A intensidade de esforço ideal é alcançada com 65–75 % (cf. diagrama) da pulsação máxima. Este valor muda conforme a idade.



Grau de esforço

Duração de uma sessão de treino e respectiva frequência por semana:

O grau de esforço ideal verifica-se quando são alcançados 65–75 % do rendimento cardiovascular individual durante um período de tempo mais prolongado.

Regra geral:

Frequência de treino	Duração do treino
diariamente	10 min
2 a 3 x semana	20–30 min
1 a 2 x semana	30–60 min

Os principiantes deverão iniciar com unidades de treino de 30 a 60 minutos.

Durante as primeiras 4 semanas o treino pode ser concebido da seguinte forma:

frequência do exercício Alcance de uma unidade de treino

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

Antes e após cada unidade de treino deve realizar aprox. 5 minutos de ginástica para o aquecimento ou o arrefecimento. Entre duas unidades de treino deverá encontrar-se um dia sem treino, se no seguimento preferir o treino 3 vezes por semana de 20 a 30 minutos. Fora disso, não há nenhum inconveniente em fazer um treino diário.

Indholdsfortegnelse

Sikkerhedsanvisninger	74		
• Service	74	Træningsmuligheder	79
• Din sikkerhed	74	• Træning med gearskift	79
Kort beskrivelse	75	• Træning med indstilling af ydelse	39
• Visninger	75	• Pulsstyret træning med PULSEHOLD	79
• Knapper	75	Individuelle indstillinger	80
• Funktioner	75	• Aktivering af bluetooth	80
Kort vejledning	76	• Display med kilometer eller mil	80
• Knapper	76	• Advarselssignal ved makspuls	80
• Pulsmåling	76	• Slet total antal kilometer	80
• Displayområder	76	• Displayvisning i standby	80
Træning	77	Interface	80
Træningsstart	78	Træningssoftware	80
Træningsberedskab	78	Firmware-update	80
Træning	78	Træningsvejledning	81
Træningsafbrydelse	78		
Genoptagelse af træningen	79		
Træningsafslutning - standby	79		

SIKKERHEDS VEJLEDNING

FØLG VENLIGST NEDENSTÅENDE RETNINGSLINIER.

- Træningsmaskinen skal stå oprejst og på et jævnt underlag.
- Alle samlinger skal tjekkes og efterspændes med jævne mellemrum.
- For at undgå skader må træningsmaskinen kun bruges i henhold til vejledningerne.
- Maskinen må ikke udsættes for fugt, da dette kan forårsage rust.
- Tjek jævnligt maskinens funktioner og tilstand.
- Sikkerhedstjek skal udføres jævnligt og sikkert af brugeren.
- Defekte eller beskadigede dele bør udskiftes og kun med originale KETTLER dele.

- Maskinen må ikke benyttes før reparationen er gennemført.
- Maskinens sikkerhedsstand kan kun opretholdes hvis den tjekkes jævnligt for skader og slidtage.

For deres sikkerhed.

- Før de begynder at træne bør de henvende dem til deres læg og få klarlagt om de kan og bør træne på dette træningsudstyr. Den medicinske vurdering bør være basis for deres træningsprogram. Ukorrekt eller overdreven træning kan medføre skader på deres helbred.

Kort beskrivelse

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



Elektronikken har følgende funktioner:

- 2 modi: Racercykelergometer med gear eller omdrejningsuafhængigt ergometer
- Pulsstyret træning med pulsmodtagelse "PULSEHOLD"
- Tendens for puls og ydelse
- Visning af gennemsnitlig trædefrekvens, hastighed, puls og ydelse
- Visning af hastighed og distance i km/h eller m/h
- Akustiske signaler
- Visning af apparatets samlede antal kilometer

Displayværdier

Illustrationerne viser brugen som racercykelergometer.



Kort vejledning

Knapper

Tryk kort på SET

i stilstand

Displayet vågner op fra standby.

Udvalg overtages.

Indstillingerne hentes. Indstillingen overtages.

under træning

Gennemsnitsvisning 5 sekunder

Hold SET-knappen nede

i stilstand

Displayet starter igen. (Reset)

under træning

Skift til driftsarten "Pulsgesteuert". Er kun mulig i driftsarten "Leistung".

Tryk på pil mod venstre / pil mod højre

Ændrer gear, indstilling eller værdi. Holdes knapperne nede, sker der et hurtigere skift af værdier.

Tryk på pil mod venstre + pil mod højre samtidig

efter reset ved visning af alle segmenter

Menuen "Individuelle Einstellungen" hentes.

i stilstand/under træning

Skift mellem driftsart "Gangschaltung" og "Leistung".

Pulsmåling

Modtageren er ved denne elektronik placeret bag displayet.

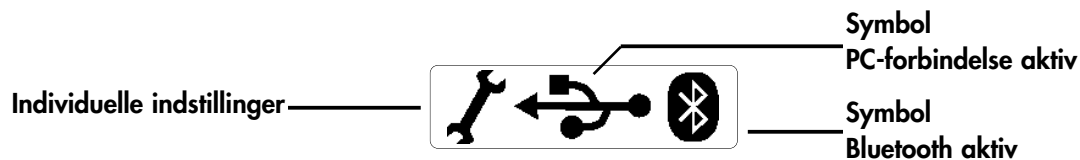
(Brystbælte følger ikke altid med)

POLAR-brystbælte T34 uden indstiksmodtager fås som tilbehør (art.-nr. 67002000). Det er kun 5 kHz systemer fra POLAR, der fungerer.

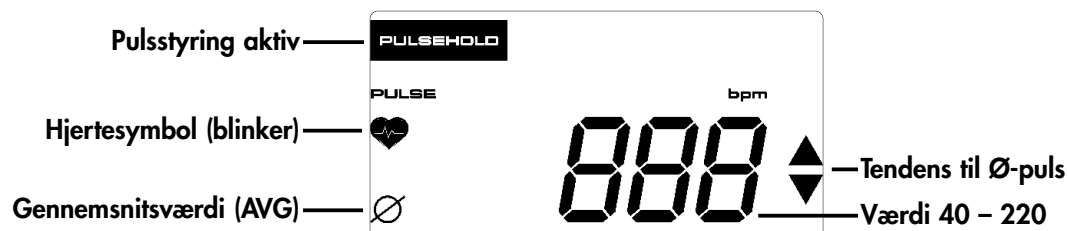
Visningsområde / display

Visningsområdet informerer om de forskellige funktioner og de valgte indstillingsmodi.

Symbol



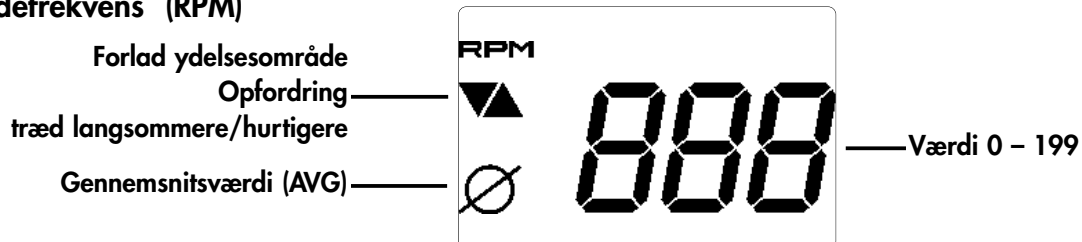
Puls (PULSE)



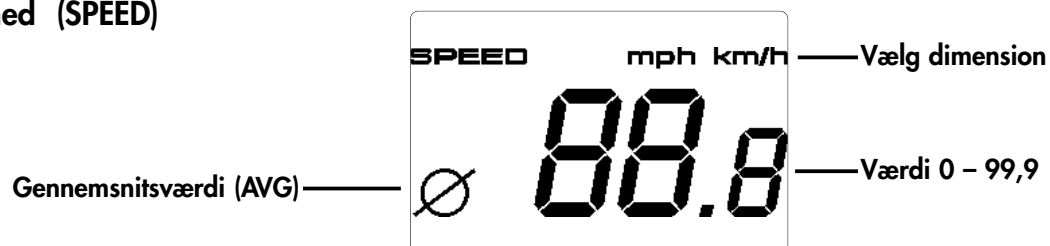
Ydelse (POWER)



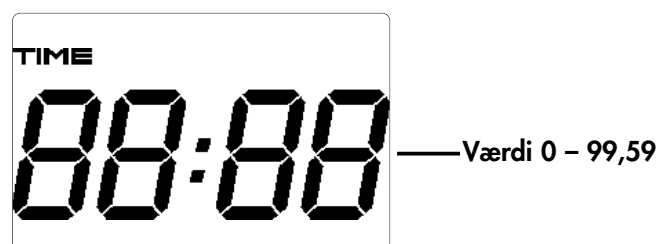
Trædefrekvens (RPM)



Hastighed (SPEED)



Tid (TIME)



Distance (DISTANCE)



Trænings- og betjeningsvejledning

Gear 1-20

Driftsart ydelse

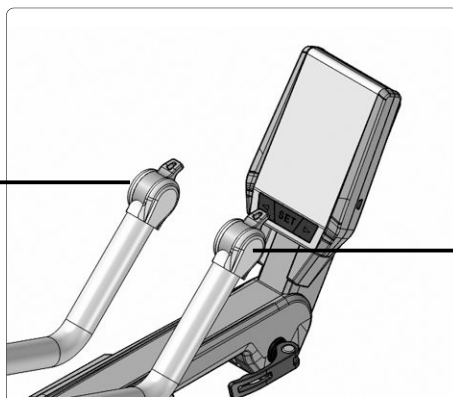
Lille stort kædeblad



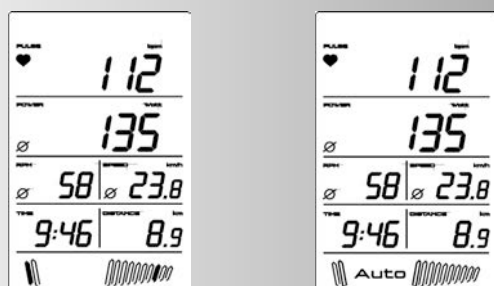
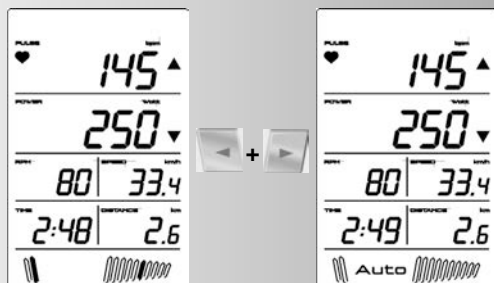
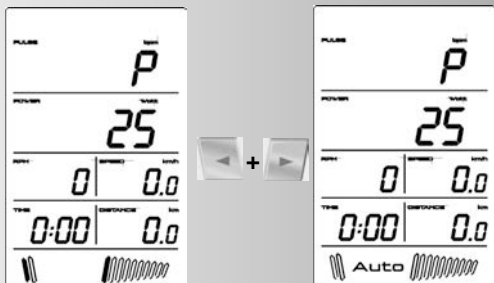
Drevhjul 1 - 10

Geararm

Venstre
Driftsart gear:
Ændring af kædeblad
Driftsart ydelse:
Ændring af ydelse



Højre
Driftsart gear:
Ændring af de 10 drevhjul
Driftsart ydelse:
Ændring af ydelse



Træningsstart

Med et tryk på SET-knappen vågner displayet op fra standby. Displayet viser kort alle segmenter og derefter det samlede antal trænedes kilometer.

Træningsberedskab

Pulsdisplayet viser en værdi eller "P", hvis der ikke kan registreres nogen puls.

Ydelsesværdien viser 25 watt.

Alle andre værdier viser "0".

Der vises ydelsesarten "Gangschaltung mit Gang 1" eller ved tryk på pileknapperne samtidig ydelsesarten "Leistung".

Træning

Træningen begynder ved, at der trædes i pedalerne.

Pedalomdrejninger, hastighed, distance og tid tæller opad.

Med "pileknapperne" eller gearknapperne kan du skifte gear eller ændre ydelsesværdien.

Træningsafbrydelse

Der ophøres med at træde i pedalerne. Ved færre end 10 pedalomdrejninger/min, registrerer apparatet, at træningen afbrydes. Omdrejninger, hastighed og ydelse vises som gennemsnitsværdier med Ø-symbolet.



Genoptagelse af træningen

Fortsættes træningen inden for 10 minutter, tælles de sidste værdier videre opad eller nedad.

Træningsafslutning - standby

Trænes der ikke videre, og trykkes der ikke på nogen knap, skifter displayet til standby efter 10 minutter. Trykker du på "SET" knappen, eller træder du i pedalerne, aktiverer du displayet igen med apparatets træningsberedskab.

Under "Individuelle Einstellungen > Eco" bestemmer du, om displayet med "On" slukkes i standby eller med "OFF" forbliver uændret.

Træningsmuligheder

- 2 modi: Racercykelergometer med 20-trins gear eller ergometer med indstillet ydelsesværdi "Auto".
- Pulsstyret træning med pulsværdimodtagelse "PULSE-HOLD"

Træning med gearskift

Styringen simulerer et 20-trins gear. Gearene kan ændres med pileknapperne eller geararmene. Ydelsen beregnes ud fra det valgte gear og hastigheden. Træningen begynder ved, at der trædes i pedalerne. Alle værdier tælles opad.

OBS:

Skiftes der gear ved hjælp af pileknapperne, springes der ikke over typiske kædeblads-drevhjulskombinationer.

Træning med indstilling af ydelse

Ydelsen kan ændres med pileknapperne eller geararmene. Træningen starter ved, at der trædes i pedalerne.

Alle værdier tæller opad.

Pulsstyret træning med "PULSEHOLD"

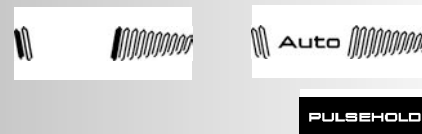
Ved et langt tryk på "SET"-knappen overtages den aktuelle puls som målpuls, og "PULSEHOLD" ses på displayet. Styringen regulerer belastningen, så pulsen forbliver uændret. Trykkes der igen på en knap, eller afbrydes træningen, afsluttes funktionen. Ligger den aktuelle puls 10 slag under eller over målpulsen, ses hjertesymbolet uden omrids på displayet, og der lyder en signaltone, hvis funktionen "Warnton in der PULSEHOLD-Funktion aktiviert" under "Individuellen Einstellungen" er aktiveret.

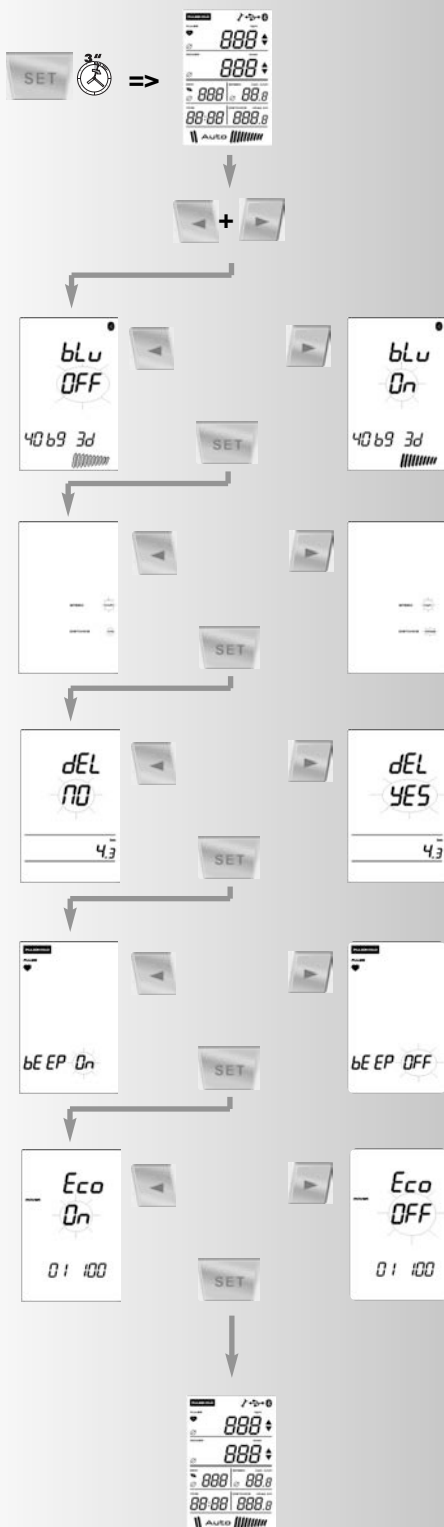
OBS:

PULSEHOLD-funktionen er kun mulig under træning i modus "Leistungsvorgabe "Auto" og ved pulsregistrering. Den aktuelle puls skal være på over 90 slag/min.

Bemærkning:

Mistes pulssignalet vises "P" på displayet, og ydelsen reguleres ned.





Individuelle indstillinger

Der kan foretages ændringer i menupunkterne:

- Aktivering af bluetooth (frivilligt)
- Display med km eller mil
- Slet total antal kilometer
- Aktivering af advarselssignal i PULSEHOLD-funktionen
- Displayvisning i standby

Hold "SET"-tasten nede. Viser alle segmenter, tryk samtidig på knapperne pil mod venstre og pil mod højre.

Først kan du aktivere bluetooth = "blue On" eller deaktivere bluetooth = "blue OFF" med piletasterne.

Der vises 6 tegn.

Trykker du på "SET", afslutter du valget og springer til næste menupunkt "Kilometer oder Meilen".

Her bestemmer du, om "SPEED" og "DISTANCE" skal vises i kilometer eller mil.

Du ændrer det blinkende display med pileknapperne.

Trykker du på "SET", afslutter du valget og springer til næste menupunkt "Gesamtkilometer löschen".

Med pileknapperne vælger du slet ja/nej.

Trykker du på "SET", afslutter du valget og springer til næste menupunkt "Warnton in der PULSEHOLD-Funktion aktivieren".

Her vælger du, om der skal lyde et advarselssignal ved afvigelse fra PULSEHOLD-værdien.

Med pileknapperne aktiverer du overvågningen.

Trykker du på "SET", afsluttes indtastningen, og der springes frem til næste indstilling "Eco".

Her bestemmer du med "On", om displayet skal slukke i standby eller med "OFF", om det skal forblive uændret.

Indstillingen vælger du med pileknapperne.

Desuden vises softwareversionen her.

Trykker du på "Set", afsluttes indtastningen med en nystart af displayet.

Interface

Displayet har en mini-USB port. Der følger en 3 meter lang forbindelsesledning til PC med.

Træningssoftware og firmware-update

Software WORLD TOURS 2.0 gør det muligt for dig at styre dette apparat med en PC / notebook over dette interface. På vores hjemmeside www.kettler.net kan du finde informationer om vores træningssoftware og firmware-updates til dette apparat.

Betjeningsvejledning

Mere aktuelle betjeningsvejledninger finder du på vores hjemmeside www.kettler.net under Sport > SERVICE-CENTER > Computeranleitungen.

Trænings vejledning

Sports medicin og trænings forskning bruger blandt andet cykel ergometri til tests af hjertets funktionelle kapacitet, blodcirkulation og åndedræt.

Du kan selv teste om du har opnået den ønskede effekt af træningen, efter nogle uger, ved at bruge følgende fremgangsmåde.

1. Du kan gennemføre en krævende træning med mindre puls end før.
2. Du kan gennemføre en krævende træning over en lang periode med samme puls.
3. Du restituerer hurtigere, efter endt træning, end før.

Vejledende værdier for udholdenhedstræning.

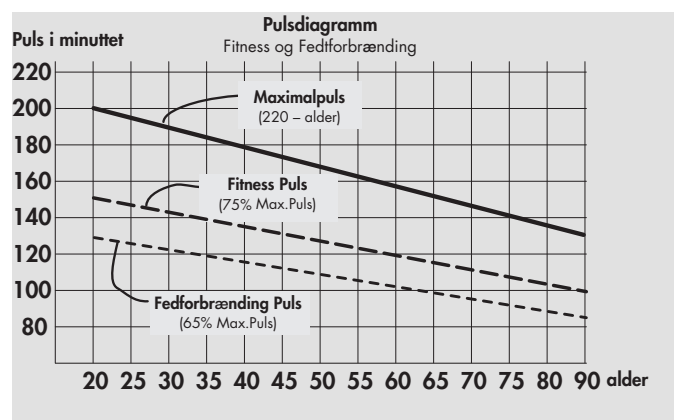
Den korrekte pulstræning. Basis for at vælge pulsværdi er alder. Generelt er den korrekte puls.

Max puls pr. minut henviser til 220 hjerteslag minus alder.

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

Belastnings intensitet.

Pulsbelastning. Den bedste pulsbelastning nås ved 65 – 75% (se også diagram) af max pulsen. Denne værdi ændre sig med alderen.



BELASTNINGSVARIGHED

Varighed og hyppighed af træningen, pr. uge

Bedste resultat opnås kun ved hvis værdien på 65 – 75% opnås over en længere periode

TOMMELFINGERREGEL:

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

BEGYNDERE BØR IKKE STARTE MED TRÆNING UD OVER 30 – 60 MINUTTER

FØLGENDE BEGYNDERPROGRAM KAN MED FORDEL ANVENDES I DE NÆSTE 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

FØR OG EFTER HVER TRÆNING KAN DET ANBEFALES AT BRUGE ET 5 MINUTTERS GYMNASTIKPROGRAM, SAMT AFS-LAPNINGSPROGRAM EFTER TRÆNING. MELLEM 2 TRÆ-NINGSDAGE BØR DER HOLDES 1 TRÆNINGSFRI DAG. KAN UDVIDES TIL HEVR 3. DAG I DET SENERE TRÆNINGSFØRSLØB. DR ER IKKE NOGET DER TALER IMOD DAGLIG TRÆNING.

Оглавление

Указания по технике безопасности	82				
• Сервис	82	ожидания	87	ПО для тренировок	88
• Ваша безопасность	82	Возможности тренировки	87	Обновление прошивки	88
Краткое описание	83	• Тренировка с переключением скоростей	87	Руководство по проведению тренировок	89
• Индикация	83	• Тренировка с заданной нагрузкой			
• Кнопки	83	• Тренировка с управлением по пульсу Функция PULSEHOLD	87		
• Функции	83	Индивидуальные настройки	88		
Краткое руководство	84	• Включение Bluetooth	88		
• Кнопки	84	• Индикация в км / милях	88		
• Измерение пульса	84	• Звуковой сигнал при максимальном пульсе	88		
• Области индикации	85	• Удаление общего километража	88		
Тренировка	86	• Индикация в режиме ожидания	88		
Начало тренировки	86	Интерфейс	88		
Готовность к тренировке	86				
Тренировка	86				
Прерывание тренировки	86				
Возобновление тренировки	87				
Завершение тренировки – режим					

Указания по технике безопасности

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

- Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.
- Перед первым вводом в эксплуатацию проверьте прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.
- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки используйте тренажер исключительно в соответствии с руководством.
- Установка устройства во влажных помещениях на длительное время не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины.
- Регулярно проверяйте исправность тренажера и его надлежащее состояние.
- Пользователь обязан проводить проверки по технике безопасности. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.
- Замену неисправных или поврежденных компонентов выполняйте немедленно. Используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещается.
- Сохранить устройство в постоянной безопасности можно только путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа.

Для вашей собственной безопасности:

- **Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью.**

Краткое описание

У электронного модуля есть область функций с кнопками и область индикации (дисплей) с изменяющимися символами и графикой.



Электронный модуль обладает следующими функциями:

- 2 режима: велоэргометр с переключением скоростей или эргометр, работающий вне зависимости от частоты вращения
- Тренировка с управлением по пульсу с помощью функции передачи значений пульса "PULSEHOLD"
- Ориентация на пульс и нагрузку
- Индикация средних значений частоты педалирования, скорости, пульса и нагрузки
- Индикация скорости и расстояния в км/ч или милях/ч
- Звуковые сигналы
- Индикация общего километража прибора

Показатели

На рисунках показан пример работы в режиме велоэргометра.

Краткое руководство

Кнопки



SET (краткое нажатие)

В состоянии покоя

Переключение дисплея из режима ожидания.

Сохранение выбора.

Для активации ввода данных. Выбор настройки.

Во время тренировки

Индикация средних значений в течение 5 секунд

SET (длительное нажатие)

В состоянии покоя

Перезапуск дисплея.(Сброс)

Во время тренировки

Переход в режим "Пульсозависимого управления".

Возможно только в режиме "Нагрузка"

Нажатие на левую / правую стрелку

Изменение скорости, настройки или значения. При длительном нажатии на кнопки происходит более быстрое изменение значений.

Одновременное нажатие на левую и правую стрелку

После сброса при индикации всех сегментов

Вызов меню "Индивидуальные настройки".

В состоянии покоя/во время тренировки

Переход между режимами "Переключение скорости" и "Нагрузка".

Измерение пульса

Приемник в этом электронном модуле расположен за дисплеем.

(Нагрудные ремни не входят в комплект поставки)

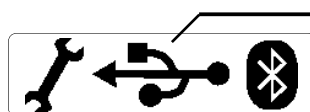
Нагрудный ремень POLAR T34 без съемного приемника можно приобрести в качестве дополнительного оборудования (арт. № 67002000). Работают только "системы 5 кГц фирмы POLAR".

Область индикации/дисплей

Область индикации предоставляет информацию о различных функциях и выбранных режимах настройки

Символ

Индивидуальные настройки



Символ

Соединение с компьютером активно

Символ Bluetooth включен

Пульс (PULSE)

Пульсозависимое управление активно

Символ сердца (мигает)

Индикация среднего значения (AVG)



Ориентация на частоту пульса Ø

Значение 40 – 220

Нагрузка (POWER)

Индикация среднего значения (AVG)



Ориентация на значение нагрузки Ø

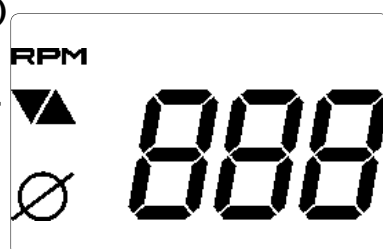
Значение 25 – 995

Переключение скоростей
Значение 25 – 600 Нагрузка

Частота педалирования (RPM)

Выход из области нагрузки
Требование
Медленный/быстрый темп

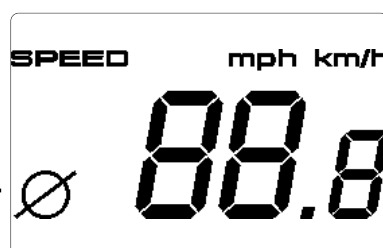
Индикация среднего значения (AVG)



Значение 0 – 199

Скорость (SPEED)

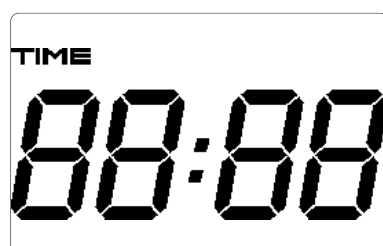
Индикация среднего значения (AVG)



Настраиваемая единица измерения

Значение 0 – 99,9

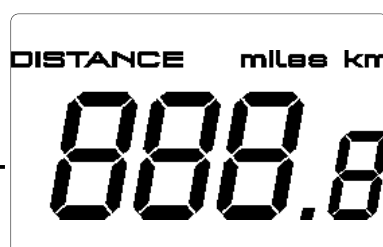
Время (TIME)



Значение 0 – 99,59

Расстояние (DISTANCE)

Значение 0 – 499,9



Настраиваемая единица измерения

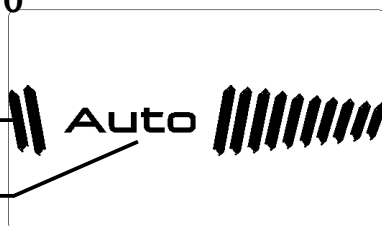
Общий километраж 0 – 9999

Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

Переключение скоростей 1-20

Малая и большая передняя шестерня

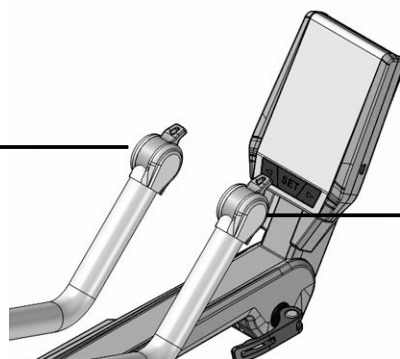
Режим "Нагрузка"



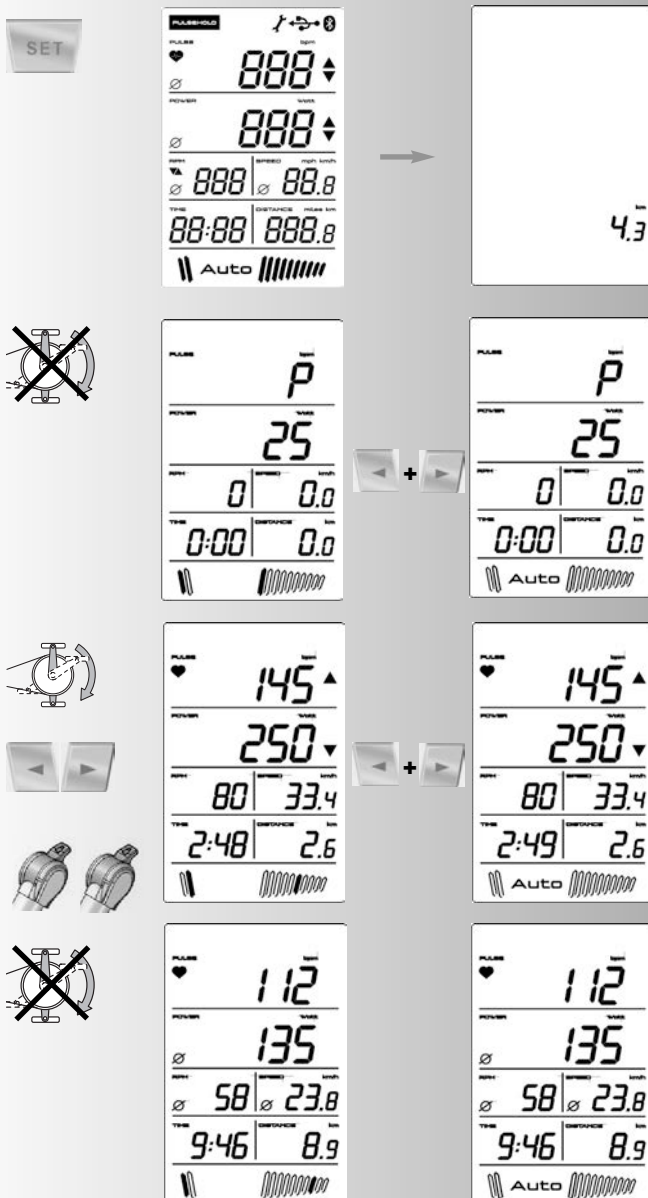
Шестерни 1 - 10

Переключатель

Слева
Режим переключений:
Переключение между
передними шестернями
Режим "Нагрузка":
Изменение нагрузки



Справа
Режим переключений:
Переключение между 10
задними шестернями
Режим "Нагрузка":
Изменение нагрузки



Начало тренировок

После нажатия на кнопку SET дисплей выходит из режима ожидания. Осуществляется кратковременная индикация всех сегментов, а затем – общего километража, пройденного за тренировку.

Готовность к тренировке

В области индикации пульса отображается значение или символ "P", если частота пульса не измерена. Показатель нагрузки – 25 Ватт.

Все остальные значения равны "0".

Отображается режим работы "Переключение скоростей со скорости 1" или при одновременном нажатии на кнопки-стрелки отображается режим "Нагрузка".

Тренировка

Тренировка начинается после задействования педалей.

Индикация частоты вращения педалей, скорости, расстояния и времени считаются по возрастанию.

"Кнопки-стрелки" или переключатель скоростей изменяют скорости и нагрузку.

Прерывание тренировки

Прекратите крутить педали. Если частота вращения педалей опускается ниже 10 об/мин, распознается прерывание тренировки. Средние значения оборотов, скорости и нагрузки отображаются символом Ø.

Возобновление тренировки

При продолжении тренировки в течение 10 минут



отсчет не начнется сначала — будут использоваться последние полученные значения.

Завершение тренировки – режим ожидания

Если тренировка не продолжается и вы не нажимаете на кнопки, через 10 минут индикация переходит в режим ожидания. Если вы нажмете на кнопку "SET" или задействуете педали, на дисплее снова отобразится готовность к тренировке.

В "Индивидуальных настройках > Есо" вы можете выбрать выключение дисплея кнопкой "On" в режиме ожидания или сохранение данных нажатием "OFF".

Возможности тренировки

- 2 режима: велоэргометр с возможностью 20-ступенчатого переключения скоростей или эргометр с заданной нагрузкой "Авто".
- Тренировка с управлением по пульсу с помощью функции передачи значений пульса "PULSE-HOLD"

Тренировка с переключением скоростей

Система управления имитирует 20-ступенчатое переключение скоростей. Скорости переключаются кнопками-стрелками или переключателями скоростей. Нагрузка складывается из выбранной передачи и скорости. Тренировка начинается после задействования педалей. Все значения отсчитываются по возрастанию.

Указание:

При переключении скоростей кнопками-стрелками неиспользуемые сочетания передних и задних шестерней пропускаются.

Тренировка с заданной нагрузкой

Нагрузку можно изменять кнопками-стрелками или переключателями скоростей. Тренировка начинается после задействования педалей.

Все значения отсчитываются по возрастанию.

Тренировка с управлением по пульсу "PULSEHOLD"

При длительном нажатии на кнопку "SET" текущая частота пульса выбирается в качестве целевого пульса, и отображается надпись "PULSEHOLD". Система управления регулирует нагрузку для поддержания нужной частоты пульса. Повторное нажатие на кнопку или прерывание тренировки выключают данную функцию.

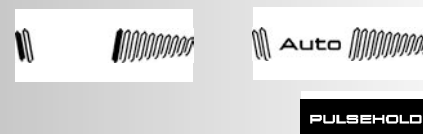
Если текущая частота пульса выше или ниже целевого пульса на 10 ударов, символ сердца отображается без контура и раздается звуковой сигнал, если в "Индивидуальных настройках" активирована функция "Звуковой сигнал для функции PULSEHOLD".

Указание:

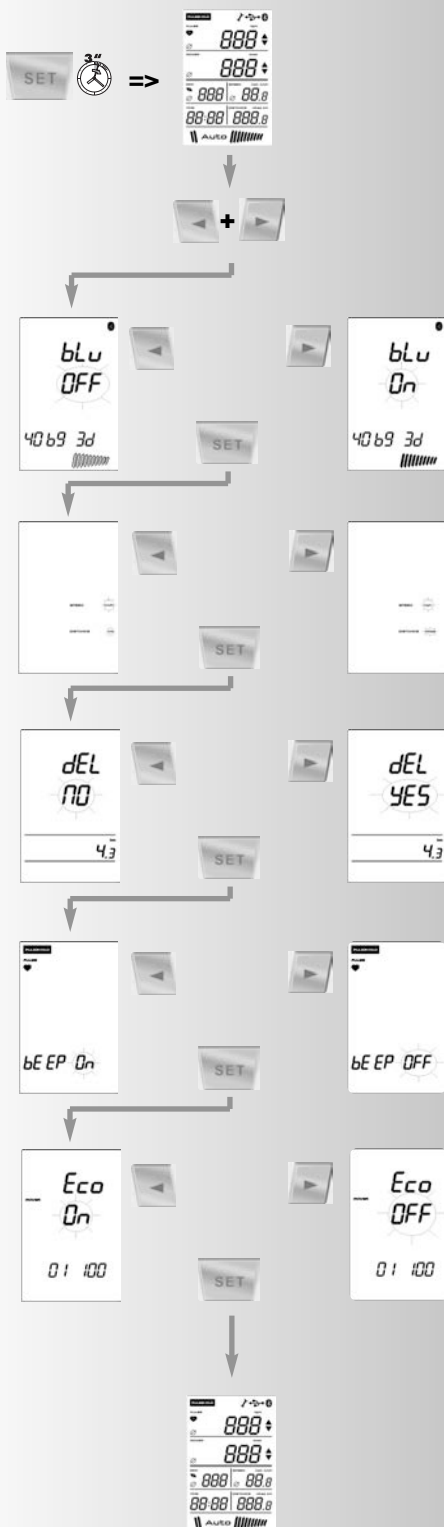
Функция PULSEHOLD доступна только при тренировке в режиме "Заданная нагрузка АВТО" и при измерении пульса. Текущая частота пульса должна превышать 90 ударов в минуту.

Примечание:

При потере сигнала пульса отображается символ "P", а нагрузка снижается.



Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации



Индивидуальные настройки

В следующих пунктах меню можно вносить изменения:

- Включение Bluetooth (опционально)
- Индикация в км или милях
- Удаление общего километража
- Включение звукового сигнала для функции PULSE-HOLD
- Индикация в режиме ожидания

Нажмите и удерживайте кнопку "SET". Если отображаются все сегменты, одновременно нажмите на кнопки "Стрелка влево" и "Стрелка вправо".

Теперь вы можете включить Bluetooth кнопками-стрелками = "blue On" или отключить = "blue OFF".

Отображается 6-значный код.

При нажатии на кнопку "SET" подтверждается выбор и осуществляется переход к следующему пункту меню "Индикация в километрах или милях".

В этом пункте вы определяете, в километрах или милях будут отображаться "SPEED" и "DISTANCE".

Вы можете изменить мигающую индикацию кнопками-стрелками.

При нажатии на кнопку "SET" подтверждается выбор и осуществляется переход к следующему пункту меню "Удаление общего километража".

Вы подтверждаете или отменяете удаление кнопками-стрелками (да/нет).

При нажатии на кнопку "SET" подтверждается выбор и осуществляется переход к следующему пункту меню "Включение звукового сигнала для функции PULSE-HOLD".

В этом пункте вы выбираете, будет ли издаваться звуковой сигнал при отклонении от заданной величины пульса в функции PULSEHOLD.

Вы можете активировать контроль кнопками-стрелками.

При нажатии на кнопку "SET" подтверждается выбор и осуществляется переход к следующей настройке "Eco".

В данном подменю выбирается выключение индикации кнопкой "On" в режиме ожидания или сохранение данных с помощью "OFF".

Вы можете выбрать данную настройку кнопками-стрелками.

Дополнительно здесь отображается версия ПО.

При нажатии на кнопку "SET" подтверждается выбор и предлагается перезапуск дисплея.

Интерфейс

Дисплей оснащен разъемом Mini-USB. Кабель для подключения к компьютеру длиной 3 метра входит в комплект поставки.

ПО для тренировок и обновление прошивки

Программное обеспечение WORLD TOURS 2.0 позволяет вам управлять данным устройством с помощью компьютера / ноутбука через интерфейс. На нашем сайте www.kettler.net вы найдете информацию о нашем ПО для тренировок и инструкции по обновлению прошивки этого устройства.

Руководство по эксплуатации

Актуальные руководства по эксплуатации доступны на нашем сайте www.kettler.net в разделе Sport > SERVICE-CENTER > руководства по эксплуатации компьютеров.

Рекомендации по проведению тренировок

Эргометрия используется в спортивной медицине и атлетической подготовке для проверки состояния сердца, кровеносной и дыхательной системы.

Вы достигнете желаемых результатов через несколько недель, если:

1. Вы достигаете определенных результатов с меньшей нагрузкой на сердце, чем раньше.
2. Вы выдерживаете определенную нагрузку в течение длительного времени, при этом нагрузка на сердце не изменяется.
3. Вы быстрее приходите в норму после определенной нагрузки на сердце, чем раньше.

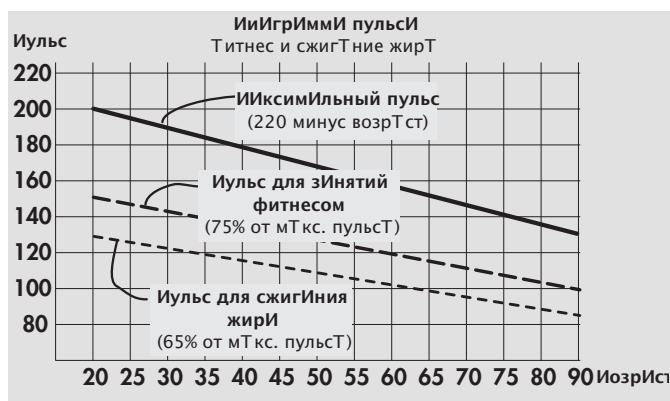
Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость

Максимальный пульс: Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса. Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста. Здесь действует эмпирическая формула: максимальная частота сердечных сокращений в минуту соответствует 220 ударам минус значение возраста.

Пример: возраст 50 лет $\rightarrow 220 - 50 = 170$ ударов в минуту

Интенсивность нагрузки

Пульс нагрузки: Оптимальная интенсивность нагрузки достигается в диапазоне 65–75% от максимального пульса (см. диаграмму). В зависимости от возраста это значение изменяется.



Объем нагрузки

Длительность тренировки и количество тренировок в неделю

Оптимальный объем нагрузки достигается, когда в течение длительного периода времени пульс поддерживается на уровне 65–75% от максимума.

Эмпирическое правило:

Частота тренировок	Продолжительность тренировок
ежедневно	10 мин
2-3 раза в неделю	20–30 мин
1-2 раза в неделю	30–60 мин

Начинающим нельзя сразу приступать к тренировкам длительностью 30–60 минут.

Тренировка для начинающих в первые 4 недели должна выглядеть следующим образом:

Частота занятий	Объем тренировки
1-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 2 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 2 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 2 минуты
2-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 3 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 3 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 2 минуты
3-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 4 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 3 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 3 минуты
4-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 5 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 4 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 4 минуты

Перед каждой тренировкой и после тренировки необходимо выделять по 5 минут на занятия гимнастикой для разогрева и охлаждения. Между двумя тренировками должен быть один день без тренировки, если в дальнейшем вы планируете проводить тренировки 3 раза в неделю по 20–30 минут. В другом случае противопоказаний для ежедневных тренировок нет.



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