



- 2 – 7 – DE –
8 – 13 – EN –
14 – 19 – FR –
20 – 25 – NL –
26 – 31 – ES –
32 – 37 – IT –
39 – 43 – PL –
44 – 49 – CS –
50 – 55 – PT –
56 – 61 – DA –
62 – 67 – RU –



Computeranleitung

„YM 6725“

L'ordinateur d'entraînement

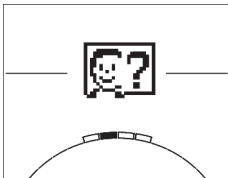
Écran de visualisation et touches



1

1. Écran de visualisation

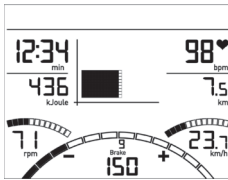
L'écran de visualisation tient toutes les informations importantes à votre disposition. Il faut différencier l'affichage du menu et l'affichage de l'entraînement :



Affichage du menu

Lors de la mise en marche de l'affichage, vous parvenez à **l'affichage du menu**.

C'est là que vous pouvez effectuer des réglages des données de l'utilisateur ou de l'appareil, sélectionner un entraînement et lire les résultats de votre entraînement.



Affichage de l'entraînement

Après sélection d'un entraînement, vous parvenez à **l'affichage de l'entraînement**.

Il tient à votre disposition toutes les valeurs d'entraînement importantes ainsi que le profil d'entraînement.

2

Touche centrale - Appuyer

Dans le menu : par pression sur la touche centrale, vous confirmez l'élément choisi. Vous sautez à l'option de menu sélectionnée ou à l'entraînement sélectionné

Pendant l'entraînement : pas de fonction

3

Touche centrale - Tourner

Dans le menu : modifiez la sélection dans le menu respectif. La représentation en forme de demi-cercle dans la zone inférieure de l'écran indique des possibilités de sélection supplémentaires.

Pendant l'entraînement : modifiez la résistance de pédalage

4

Touche de gauche

Dans le menu : retournez en arrière à l'option de menu supérieur. Des modifications éventuellement effectuées ne sont pas mémorisées.

Pendant l'entraînement : terminez l'entraînement et démarrez la mesure du pouls de récupération. Par une nouvelle pression vous revenez à l'entraînement.

5

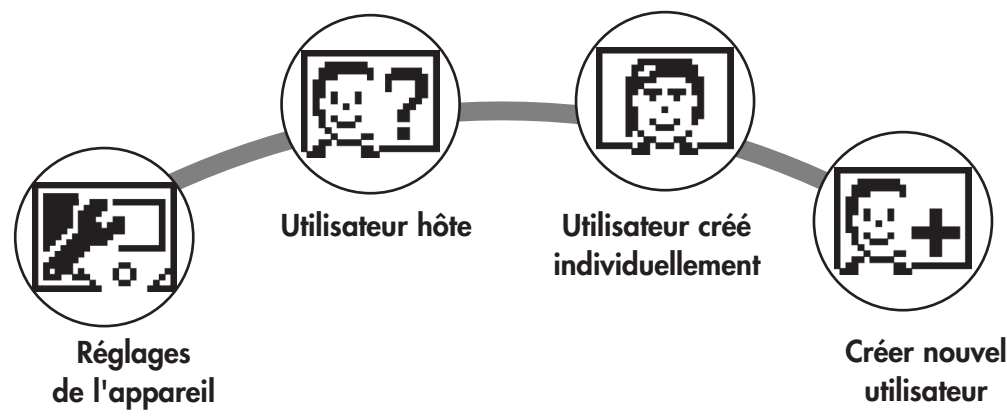
Touche de droite

Dans le menu : appel de l'information contextuelle. La signification de l'option de menu est expliquée plus en détails.

Pendant l'entraînement : affichage des valeurs moyennes. Par pression de la touche a lieu l'affichage des valeurs moyennes pendant quelques secondes.

Le menu

Premier niveau : le menu de démarrage - la sélection de l'utilisateur



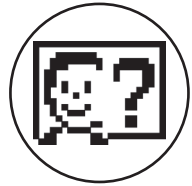
Au démarrage de l'appareil, vous parvenez au menu de démarrage après une brève salutation. Dans ce menu, on choisit essentiellement l'utilisateur sur le compte duquel l'entraînement doit avoir lieu. Vous pouvez par ailleurs créer un nouvel utilisateur et prévoir au point "Réglages de l'appareil" des réglages de bases servant à tous les utilisateurs.

Aperçu des options de menu (de gauche à droite) :



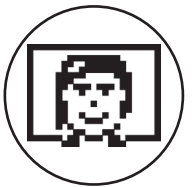
1. Réglages des appareils

Cette option de menu vous permet d'effectuer tous les réglages d'appareil servant à tous les utilisateurs (p. ex. modification de la langue de l'appareil, modification de l'unité de mesure, etc.).



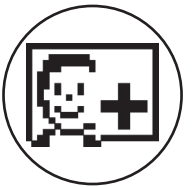
2. Utilisateur hôte

L'utilisateur hôte est un profil utilisateur réglé d'avance. Il offre la possibilité de s'entraîner sans réglage préalable. Dans le profil de l'utilisateur hôte, les résultats de l'entraînement ne sont pas mémorisés. En outre, des réglages personnels ne peuvent avoir lieu.



3. Utilisateurs créés individuellement (nommés par leur nom)

À droite de l'utilisateur hôte apparaissent au maximum 4 utilisateurs créés individuellement. Ils sont conçus comme comptes utilisateurs personnels pour des personnes s'entraînant régulièrement. Le compte permet d'effectuer des réglages personnels et de mémoriser des résultats d'entraînement personnels.

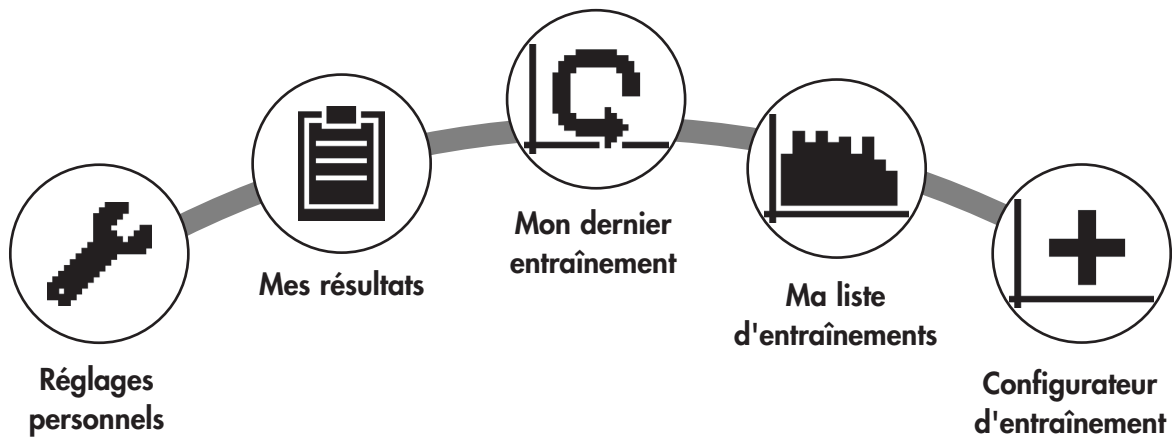


4. Créer nouvel utilisateur

Ce menu permet de créer un nouvel utilisateur individuel (cf. point 3). Lors de la sélection de cette option de menu, le nom et l'âge sont demandés. En plus, l'utilisateur peut choisir un visage pour le profil. Après, le nouvel utilisateur est complété dans le menu de démarrage.

Le menu

Deuxième niveau : le menu de l'utilisateur - Dans le compte personnel de l'utilisateur



Si vous avez sélectionné un utilisateur individuel, vous parvenez au menu utilisateur de cette personne. Il s'agit ici presque uniquement de l'entraînement personnel. Le menu de l'utilisateur hôte comprend uniquement les trois éléments de droite.



1. Réglages personnels

Cette option de menu vous permet d'effectuer tous les réglages spécifiques de l'utilisateur (p.ex. modification de l'âge). Des modifications dans ce menu n'ont pas d'effet sur les données d'autres utilisateurs.



2. Mes résultats

Au point "Mes résultats", il est possible de lire la performance globale personnelle obtenue ainsi que le résultat du dernier entraînement.



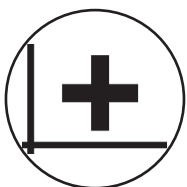
3. Mon dernier entraînement

En sélectionnant cette option de menu, vous parvenez directement au dernier entraînement démarré. Cette option de menu est toujours présélectionnée lorsqu'on arrive au menu utilisateur. Le dernier entraînement n'est ainsi jamais qu'à un clic de distance.



4. Ma liste d'entraînements

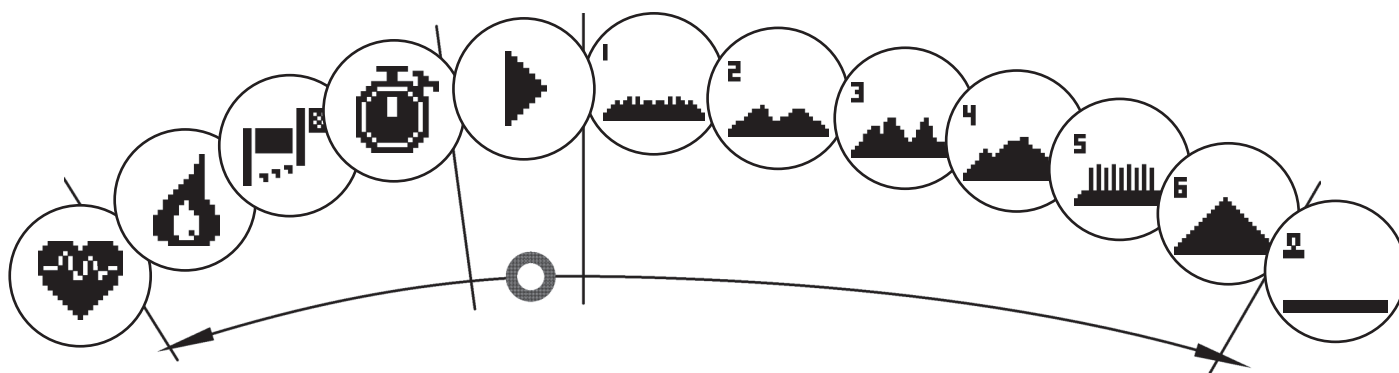
Dans la sélection possible se trouvent tous les entraînements mémorisés sur l'appareil. Les différentes formes d'entraînement seront décrites plus loin.



5. Configurateur d'entraînement

Avec le configurateur d'entraînement, il est possible d'établir un profil d'entraînement individuel. Une fois que vous l'avez créé, le profil est déposé dans la liste d'entraînements. Chaque utilisateur a une place de mémoire à sa disposition pour un entraînement configuré de manière individuelle. La configuration d'un nouvel entraînement écrase l'entraînement existant jusque là.

Les entraînements disponibles dans le menu "Ma liste d'entraînements"



À l'option de menu "Ma liste d'entraînements" d'un utilisateur individuel ou d'un utilisateur hôte se trouvent différentes formes d'entraînement. Ceux-ci sont expliqués ci-après :

1. Démarrage rapide



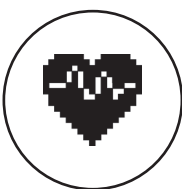
Démarrez un entraînement aisément sans autres possibilités de prédéfinition. Toutes les valeurs sont à zéro. Vous décidez de la durée et de l'intensité de l'entraînement. Cet entraînement est préréglé lors de l'entrée dans le menu "Ma liste d'entraînement".

2. Entraînements avec prédéfinition du but (temps / distance / calories)



Si vous tournez vers la gauche en partant de Démarrage rapide, vous parvenez aux 3 entraînements avec prédéfinition du but. Fixez-vous une valeur cible personnelle pour la durée d'entraînement, la distance d'entraînement ou une valeur énergétique à réduire par entraînement. Pendant l'entraînement s'effectue le compte à rebours de la valeur sélectionnée jusqu'à zéro.

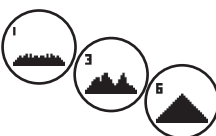
3. Entraînement s'orientant à la fréquence cardiaque (entraînement HRC)



L'entraînement HRC se trouve entièrement à gauche dans la liste de sélection. C'est la forme d'entraînement idéale pour s'entraîner dans une zone de fréquence cardiaque définie. Avant l'entraînement, indiquez une fréquence cardiaque cible. L'appareil de sport règle alors la résistance de freinage pendant l'entraînement de telle manière que vous parvenez à la fréquence cardiaque prédéfinie et la maintenez. Le graphique central dans l'écran de visualisation vous montre pendant l'entraînement si vous vous entraînez dans la zone cible ou si vous êtes en dessous ou au-dessus de cette zone cible.

CONSEIL : dans le menu, vous pouvez définir un niveau de freinage avec lequel vous souhaitez démarrer l'entraînement HRC au point "Réglages personnels" > "Niveau de démarrage HRC". Des sportifs bien entraînés ont tendance à sélectionner un niveau de démarrage plus élevé. Des sportifs débutants un réglage moindre.

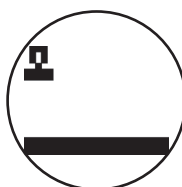
4. Profils d'entraînement



Si vous tournez vers la droite en partant de Démarrage rapide, vous parvenez aux profils d'entraînements 1 à 6. Dans les profils d'entraînement, l'appareil de sport modifie automatiquement le niveau de freinage conformément au profil. Les modifications des niveaux de freinage sont alors modérés dans les profils 1 à 3, exigeants dans les profils 4 à 6. Après sélection d'un profil d'entraînement, déterminez encore la durée d'entraînement et démarrez ensuite l'entraînement.

CONSEIL : en tournant la touche centrale (3) pendant l'entraînement, vous déplacez tout le profil vers le haut/ vers le bas.

5. S'entraîner avec le profil configuré personnellement.



Tout à droite dans la liste de sélection se trouve la place de mémoire pour votre profil personnalisé.

Fonctions d'entraînement

Zones de pouls

5 zones de pouls Z1-Z5 sont affichées. Elles sont calculées en fonction de l'âge entré.

Pouls d'entraînement maximal (HR Max) = $220 - \text{âge}$

Z1 = 50- 60% du HR Max = ÉCHAUFFEMENT

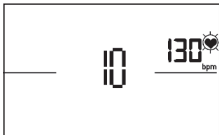
Z2 = 61- 70% du HR Max = COMBUSTION DE GRAISSE

Z3 = 71- 80% du HR Max = ENDURANCE

Z4 = 81- 90% du HR Max = ENDURANCE INTENSIVE

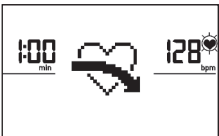
Z5 = 91-100% du HR Max = ZONE MAXIMALE

Les zones de pouls sont affichées dans la zone de texte lorsque la fonction est active à "Réglages personnels>Zones de pouls".

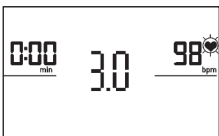


Mesure du pouls de récupération

Appuyez sur **la touche du pouls de récupération** pendant l'entraînement et avec la mesure de la fréquence cardiaque active. La mesure démarre au bout de 10 secondes.



Le système électronique mesure votre pouls avec un décompte de 60 secondes.



La note du pouls de récupération est ensuite affichée.

L'affichage se termine au bout de 20 secondes ou par pression de la touche du pouls de récupération.

Si le pouls n'est pas saisi au début ou à la fin du décompte du temps, un message d'erreur apparaît.

Arrêter l'affichage

L'affichage s'arrête au bout de 4 minutes d'inactivité ou par pression prolongée de la touche gauche.

Mesure de la fréquence cardiaque

La mesure de la fréquence cardiaque peut se faire à partir de 2 sources :

1. Pouls de la main

Le raccord se trouve au dos de l'affichage;

2. Ceinture pectorale

Le récepteur se trouve derrière l'affichage.

(Les ceintures pectorales ne font pas toujours partie des fournitures) La ceinture pectorale POLAR T34 est livrable comme accessoire (n° d'art. 67002000). Seuls des "systèmes non codés" fonctionnent.

Pour un entraînement se basant sur la fréquence cardiaque, nous recommandons l'utilisation d'une ceinture pectorale

Veiligheidsaanwijzingen

Let op de volgende punten voor uw eigen veiligheid:

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

Voor uw veiligheid:

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

De trainingscomputer

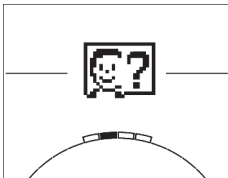
Display en toetsen



1

1. Display

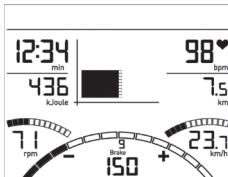
Het display houdt alle belangrijke informatie voor u gereed. Er dient onderscheid gemaakt te worden tussen de menuweergave en de trainingsweergave:



Menuweergave

Bij het inschakelen van het display komt u in de **menuweergave**.

Hier kunt u instellingen bij de gebruiker- of apparaat-gegevens uitvoeren, een training kiezen evenals uw trainingsresultaten aflezen.



Trainingsweergave

Na het kiezen van een training komt u in de **trainingsweergave**.

U krijgt alle belangrijke trainingswaarden evenals het trainingsprofiel.

2

2. Centrale toets - indrukken

In het menu: door indrukken van de centrale toets bevestigt u het gekozen element. U verspringt naar het gekozen menupunt of de gekozen training.

Tijdens de training: geen functie

3

3. Centrale toets - draaien

In het menu: u wijzigt de keuze in het betreffende menu. De halve cirkelvormige weergave in het onderste displaybereik signaleert extra keuzemogelijkheden.

Tijdens de training: u wijzigt de trapweerstand

4

4. Linker toets

In het menu: u springt terug naar het menupunt erboven. Eventueel uitgevoerde wijzigingen worden niet opgeslagen.

Tijdens de training: u beëindigt de training en start de herstelpolsslagmeting. Door opnieuw indrukken keert u terug naar de training.

5

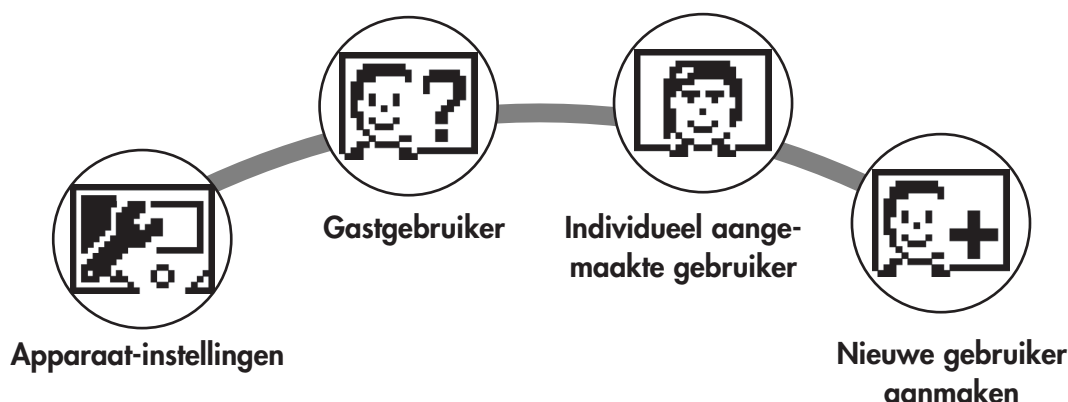
5. Rechter toets

In het menu: oproepen van de contextinformatie. De betekenis van het menupunt wordt nader verklaard.

Tijdens de training: weergave van gemiddelde waarden. Bij het indrukken van de toets worden enkele seconden lang de gemiddelde waarden getoond.

Het menu

Eerste niveau: het startmenu – het kiezen van de gebruiker



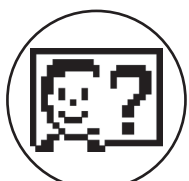
Bij het starten van het apparaat belandt u na een korte begroeting in het startmenu. In dit menu wordt hoofdzakelijk de gebruiker gekozen, op wiens account er getraind moet worden. Bovendien kunt u een nieuwe gebruiker aanmaken en onder het punt "apparaat-instellingen" gebruiker-overschrijdende basisinstellingen uitvoeren.

De menupunten in een overzicht (van links naar rechts):



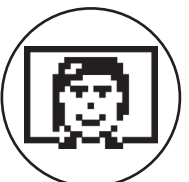
1. Apparaat-instellingen

In dit menupunt kunt u alle gebruiker-overschrijdende apparaat-instellingen uitvoeren (bijv. wijzigingen van de taal, wijzigingen van de meeteenheid etc.).



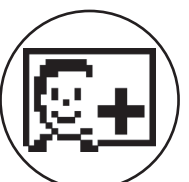
2. Gast-gebruiker

De gast-gebruiker is een voorgeprogrammeerde gebruikersprofiel. Het biedt de mogelijkheid zonder programmeringen te trainen. In het gast-gebruiker-profiel worden geen trainingsresultaten opgeslagen. Bovendien kunnen er geen persoonlijke instellingen ingevoerd worden.



3. Individueel aangemaakte gebruiker (met naam benoemd)

Rechts van de gast-gebruiker verschijnen tot 4 individueel aangemaakte gebruikers. Ze zijn als persoonlijke gebruiker-accounts voor regelmatig trainende personen ontworpen. In de accounts kunnen persoonlijke instellingen ingevoerd worden en persoonlijke trainingsresultaten opgeslagen worden.

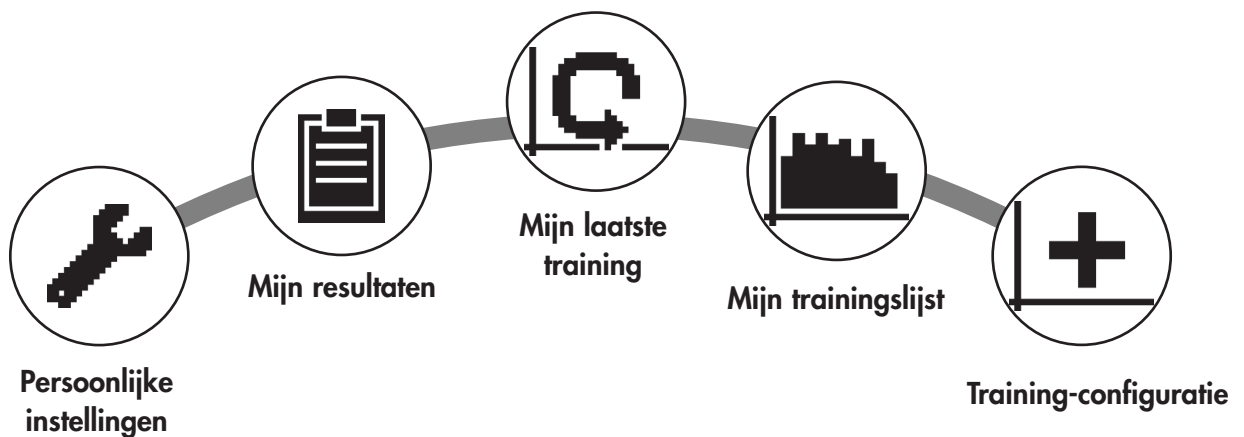


4. Nieuwe gebruiker aanmaken

In dit menu kunt u een nieuwe individuele gebruiker (zie punt 3) aanmaken. Bij het kiezen van dit menupunt worden naam en leeftijd gevraagd. Bovendien kan de gebruiker een profielgezicht uitkiezen. Aansluitend wordt de nieuwe gebruiker in het startmenu toegevoegd.

Het menu

Tweede niveau: het gebruikersmenu – in het persoonlijke account van de gebruiker



Heeft u een individuele gebruiker gekozen, belandt u in het gebruikersmenu van deze persoon. Hier draait bijna alles om de persoonlijke training. Het gebruikersmenu van de gast-gebruiker heeft slechts de drie rechter elementen.



1. Persoonlijke instellingen

In dit menupunt kunt u alle gebruiker-specifieke instellingen invoeren (bijv. wijzigen van de leeftijd). Wijzigingen in dit menu hebben geen effect op de gegevens van andere gebruikers.



2. Mijn resultaten

Onder 'Mijn resultaten' kunt u de persoonlijk behaalde totale prestatie evenals het resultaat van de laatste training aflezen.



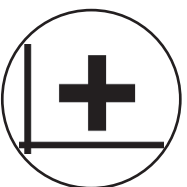
3. Mijn laatste training

Door het kiezen van dit menupunt belandt men direct in de laatste gestarte training. Dit menupunt is altijd pre-geselecteerd, als men in het gebruikersmenu belandt. Daardoor is de laatste training slechts een klik verwijderd.



4. Mijn trainingslijst

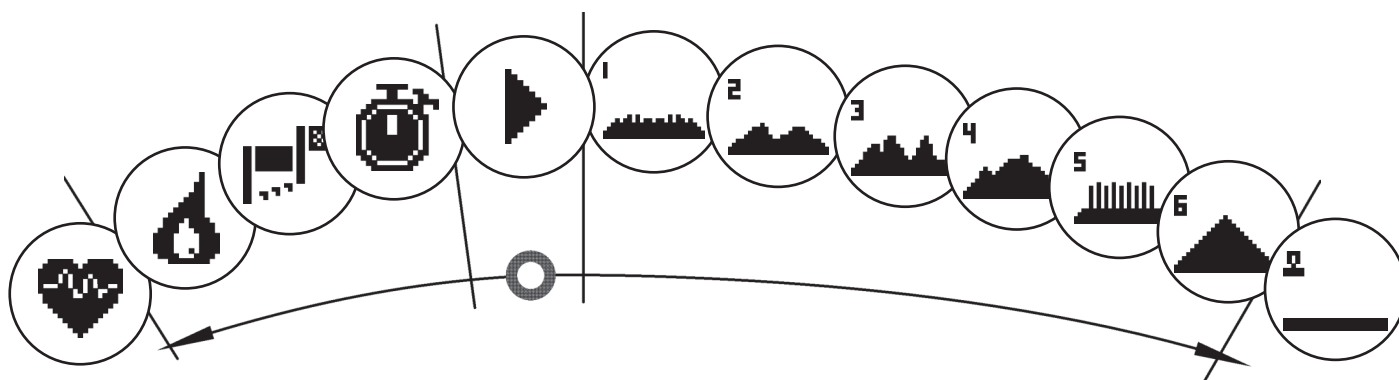
In de erachter liggende keuze bevinden zich alle op het apparaat opgeslagen trainingen. De diverse trainingsvormen worden iets verder naar onderen beschreven.



5. Trainingsconfiguratie

Met de trainingsconfiguratie kan men een individueel trainingsprofiel aanmaken. Heeft u het eenmaal aangemaakt, wordt het profiel in de trainingslijst opgevoerd. Elke gebruiker staat een opslagplek voor een individueel geconfigureerde training ter beschikking. Door configuratie van een nieuwe training wordt de voorgaande training overschreven.

De beschikbare trainingen in het menu 'Mijn trainingslijst'



In het menupunt 'Mijn trainingslijst' van een individuele gebruiker of gast-gebruiker bevinden zich diverse trainingsvormen. Deze worden hieronder toegelicht:



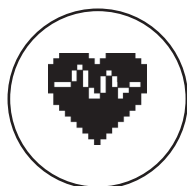
1. Snelstart

Start ongecompliceerd een training zonder verdere programmeermogelijkheden. Alle waarden staan op nul. U beslist via trainingsduur en intensiteit. Deze training is bij aankomst in het menu 'Mijn trainingslijst' voorgegeven.



2. Training met doelprogrammering (tijd / afstand / calorieën)

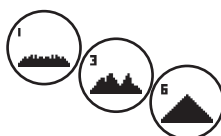
Draait u uitgaand van de snelstart naar links, belandt u bij de 3 trainingen met doelprogrammering. Stel voor uzelf een persoonlijke doelwaarde in voor de trainingstijd, de trainingsafstand of een weg te trainen energiewaarde. Tijdens de training telt dan de gekozen waarde terug naar nul.



3. Hartslaggeoriënteerde training (HRC training)

Helemaal links in de keuzelijst bevindt zich de HRC training. Het is de ideale trainingsvorm om gericht in een bepaald hartslagbereik te trainen. Voor de training voert u een doel-hartslag in. Het sportapparaat stelt de remweerstand tijdens de training dan zo in, dat u deze voorgeprogrammeerde polslag bereikt en behoudt. Het centrale veld op het display toont u tijdens de training of u in het doelsslagbereik traint of dat u zich boven of onder het doelgebied bevindt.

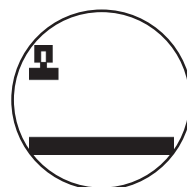
TIP: in het menu kunt u onder 'Persoonlijke instellingen' > 'HRC Startlevel' een remniveau bepalen waarmee u de HRC training start. Goed getrainde sporters kiezen neigen naar een hogere startlevel, beginnende sporters naar een lagere instelling.



4. Profieltraining

Draait u uitgaand van de snelstart naar rechts, belandt u in de profieltrainingen 1 – 6. In de profieltrainingen wijzigt het sportapparaat het remniveau automatisch, conform het profiel. Daarbij zijn de remniveau-wijzigingen in de profielen 1-3 gematigd, in de profielen 4-6 intensief. Na het kiezen van een profieltraining bepaalt u nog de trainingsduur en start dan uw training.

TIP: door draaien van de centrale toets (3) tijdens de training schuift u het totale profiel naar boven / naar onderen.



5. Het zelf geconfigureerde profiel trainen

Helemaal rechts in de keuzelijst bevindt zich de opslagplaats voor uw individueel aangemaakt profiel.

Trainingsfuncties

Polsslagzones

Er worden 5 polsslagzones Z1-Z5 weergegeven. Ze worden afhankelijk van de ingevoerde leeftijd berekend.

Maximale trainingspolsslag (HR Max) = $220 - \text{leeftijd}$

Z1 = 50- 60% van HR Max = OPWARMEN

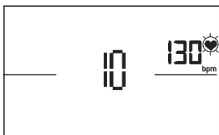
Z2 = 61- 70% van HR Max = VETVERBRANDING

Z3 = 71- 80% van HR Max = UITHOUDINGSVERMOGEN

Z4 = 81- 90% van HR Max = UITHOUDINGSVERMOGEN INTENSIEF

Z5 = 91-100% van HR Max = MAXIMAAL BEREIK

De polsslagzones worden in het tekstveld weergegeven, als de functie onder "Persoonlijke instellingen>Polsslagzones" geactiveerd is.

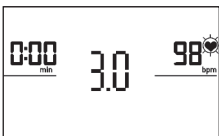


Herstelpolsslagmeting

Druk tijdens **de training en bij actieve polsslagmeting** op de herstelpolsslag-toets. Na 10 seconden start de meting.



De elektronica meet 60 seconden terugtellend uw polsslag.



Daarna wordt het herstelpolsslagcijfer weergegeven.

De weergave wordt na 20 seconden of door indrukken van de herstelpolsslag-toets beëindigd.

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

Uitschakelen van het display

Na 4 minuten inactiviteit of door langer indrukken van de linker toets schakelt de display uit.

Polsslagmeting

De polsslagmeting kan via 2 bronnen plaatsvinden:

1. Handsensoren

De aansluiting bevindt zich aan de achterzijde van het display;

2. Borstgordel

De ontvanger bevindt zich achter het display.

(borstgordels behoren niet altijd tot de leveromvang) De POLAR-borstgordel T34 is als accessoire (artikelnr. 67002000) verkrijgbaar. Er functioneren alleen "ongecodeerde systemen".

Voor een hartfrequentie-georiënteerde training wordt een borstgordel aanbevolen.

Indicaciones de seguridad

Observe los siguientes puntos para su propia seguridad:

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

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

Para su seguridad:

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

[illegible]



HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net