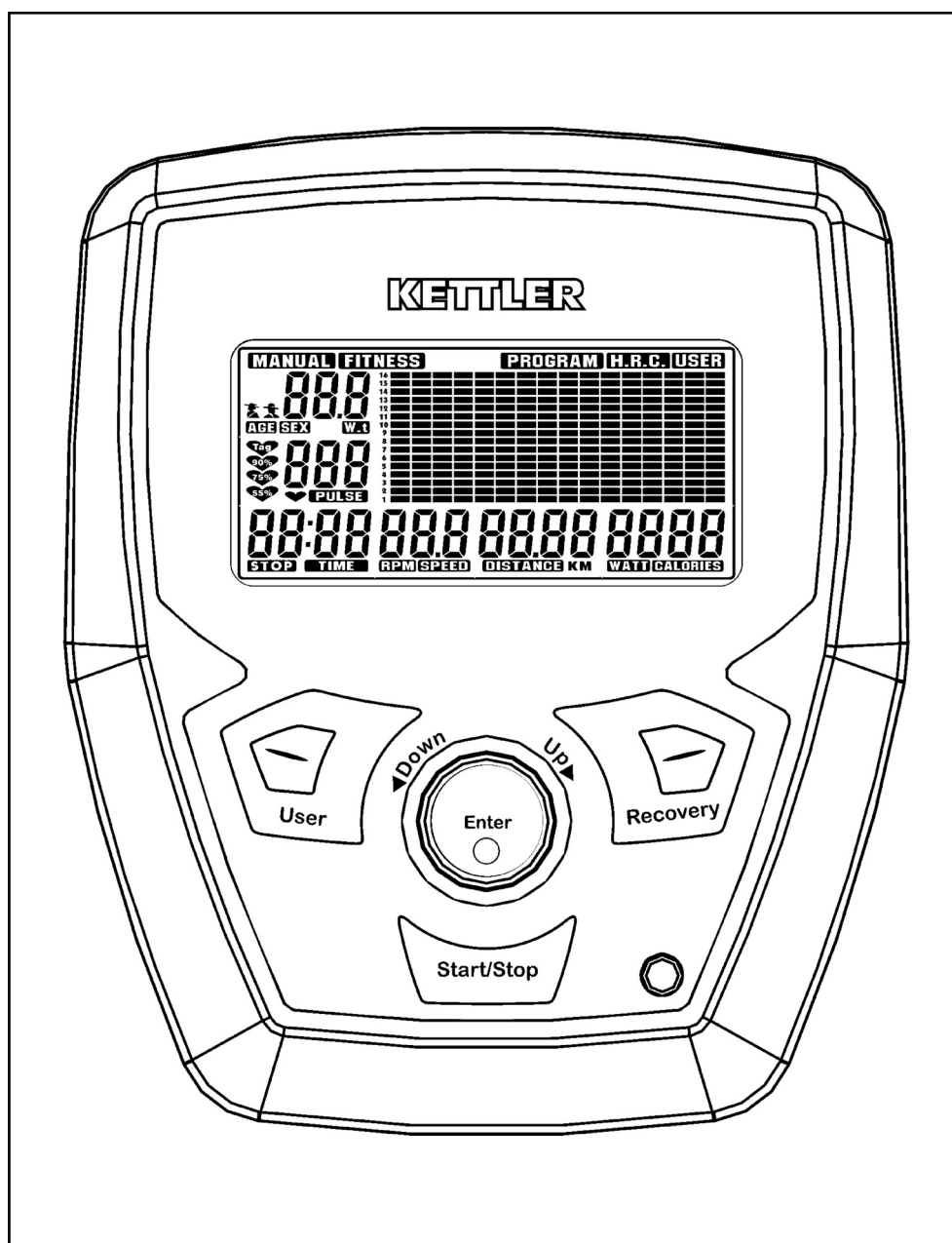


Computer- und Trainingsanleitung SM 9150-75



2-21

D

22-41

GB

42-61

F

62-81

NL

82-101

E

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise	2
Kurzbeschreibung	3
• Funktionsbereich / Tasten	4-5
• Anzeigebereich / Display	5-7
Schnellstart	7
• ohne Vorkenntnisse	7
Individuelle Voreinstellungen	8
• Benutzer Voreinstellung (U1–U0)	8
Trainingsprogramme allgemein	8
• MANUAL	9
• FITNESS	9
• PROGRAM	9
• H.R.C. (Ziel-Herzfrequenz)	9
• USER	9
Zielvorgaben	10
• PULSE Herzfrequenz	10
• TIME Trainingszeit	10
• RPM/SPEED Geschwindigkeit	10
• DISTANCE Trainingsstrecke	10
• CALORIES Energieverbrauch	10

Persönliche Trainingsvorgaben	10
• Allgemein	10
• Zielwertvorgaben	11
Beispiel: DISTANCE	
• Schlafmodus	11
• Trainingsende und -unterbrechung	12
Training	13
Einstellung der Trainingsprogramme	13
• MANUAL	13
Manuelles Training	
• FITNESS	13-14
Voreingestelltes Programm zum Fitnesstraining	
• PROGRAM	14
12 voreingestellte Programme zum Training	
• H.R.C. (Ziel-Herzfrequenz)	15-16
Training anhand einer Ziel-Herzfrequenz (THR)	
• USER	16-17
Trainingsprogramm durch Benutzereinstellung	
• RECOVERY	17
Erholungspulsmessung	

Allgemeine Hinweise	18
• Fitnessnotenberechnung	18
Formel	15
• Hinweise zur Pulsmessung	18
Mit Ohrclip	18
Mit Handpuls	18
Mit Brustgurt	18
• Störungen beim Computer	18
Trainingsanleitung	19
• Ausdauertraining	19
• Belastungsintensität	19
• Belastungsumfang	19
Glossar	20



Dieses Zeichen gibt in der Anleitung einen Hinweis auf das Glossar. Dort wird der jeweilige Begriff erklärt.

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.

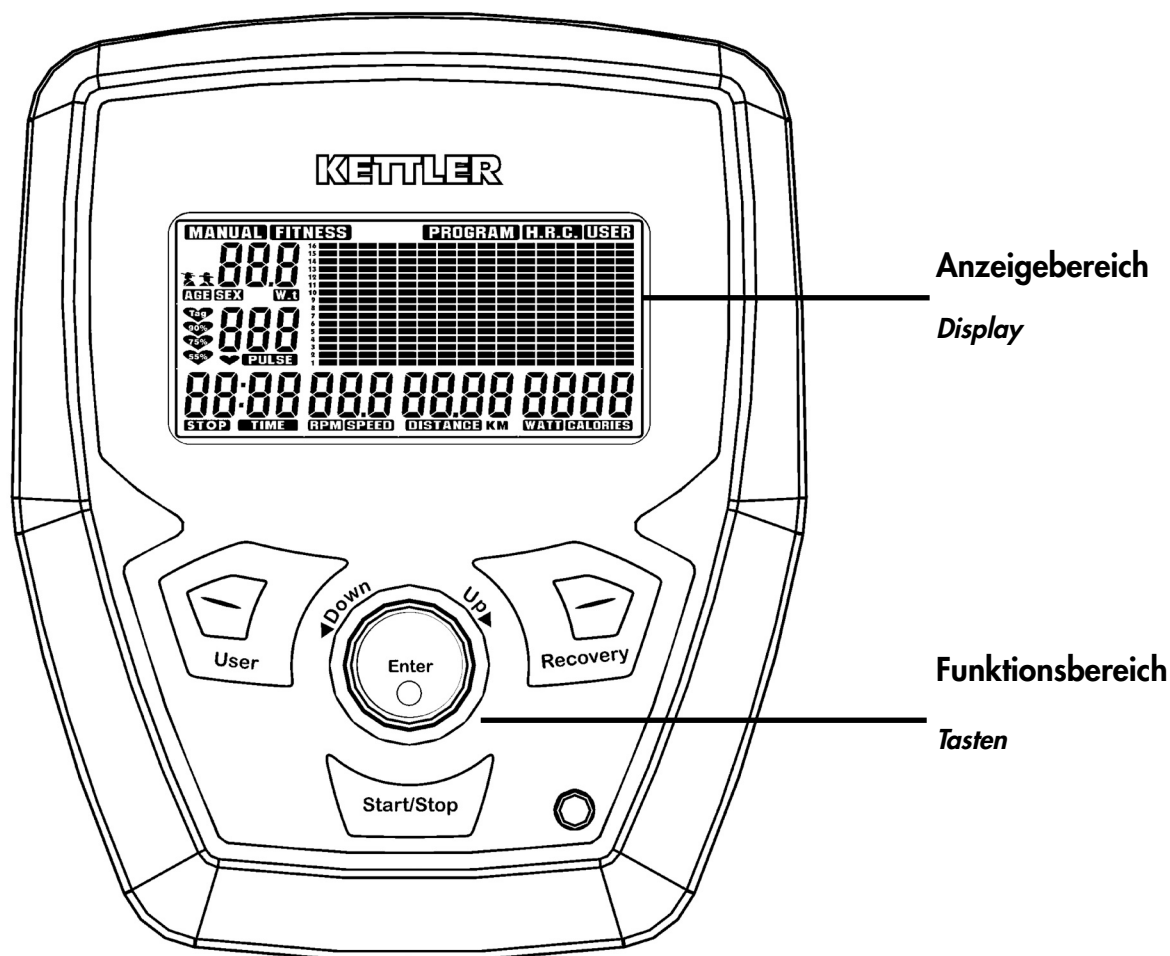
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.
Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß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

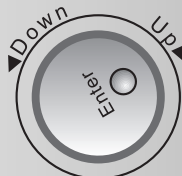
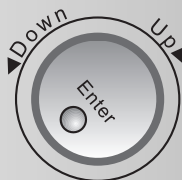
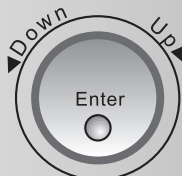
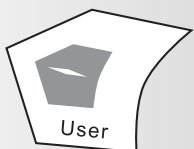
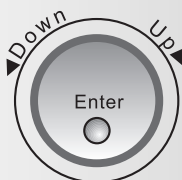
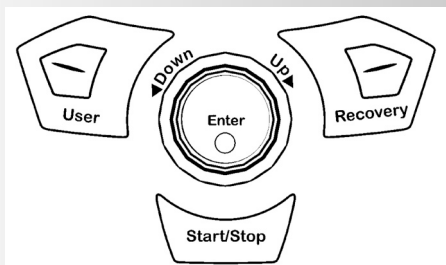
Kurzbeschreibung

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



Die Elektronik weist folgende Funktionen auf:

- personenbezogene Benutzervorgaben dauerhaft speicherbar
U1 – U4; Geschlecht, Alter, Gewicht
- Überwachung mit optischem und akustischem Hinweis
Altersabhängiger Maximalpuls, Zielpuls
- Anzeige einer Fitnessnote 1-6 berechnet mit dem Erholungspulswert nach 1 Minute
- Trainingsprogramme mit individuellen oder voreingestellten Einstellungsmöglichkeiten für
Fitness-, Ausdauer-, Kraft- oder Ziel-Herzfrequenztraining
- Motorische Bremsstufenverstellung
- Berechnung des Energieverbrauchs nach Bremsstufe und Trittfrequenz
- Wahl der Anzeige für Geschwindigkeit und Entfernung [KM/H oder M/H]
- Wahl der Anzeige für Temperatur [°C oder °F]
- Pulsempfänger bereits eingebaut für Brustgurt T34 von POLAR.



Kurzanleitung

Funktionsbereich

Die Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

Die genauere Anwendung wird in den einzelnen Kapiteln erläutert. In diesen Beschreibungen werden die Namen der Funktionstasten auch so verwendet.

START / STOP

Mit dieser Taste starten Sie das Training. Ein nochmaliges Drücken dieser Taste stoppt die Zählfunktion des Computers und Einstellungen können verändert werden. Wenn dann wiederum START gedrückt wird, zählt der Computer nach der neuen Einstellung weiter.

ENTER

Die ENTER-Taste ist kombiniert mit dem UP/DOWN Drehknopf. Durch Drücken der Taste ENTER bestätigen Sie die durch Drehen gewählten Einstellwerte, Menüs, Programme und Funktionen.

Längeres Drücken der ENTER-Taste bewirkt ein Neustart des Trainingscomputers.

UP/DOWN

Der UP/DOWN Drehknopf ist kombiniert mit der ENTER-Taste. Langsames Drehen verändert die Einstellwerte schrittweise. Schnelles Drehen erlaubt eine schnelle Zählfolge der Einstellwerte. Durch Drücken der Taste ENTER bestätigen Sie die durch Drehen gewählten Einstellwerte, Menüs, Programme und Funktionen.

- Mit dem UP/DOWN Drehknopf werden Vorgabewerte eingestellt. Dazu muß sich das Gerät in der STOP-Position befinden > Feld STOP unten links blinkt
- Während des Trainings kann mit diesem Drehknopf der Gesamtbelastungsbereich abgesenkt oder angehoben werden > grafische Balkendarstellung.
- In der Vorauswahl wird mit UP oder DOWN die gewünschte Benutzereinstellung (USER U1-U0) ausgewählt.
- Die Trainingsprogrammwahl (MANUAL, PROGRAM, USER oder H.R.C.) wird auch mit UP oder DOWN vorgenommen.
- Nach der Auswahl und Bestätigung eines Trainingsprogramms werden die weiteren Parametereinstellungen für dieses Training ebenfalls mit dem UP/DOWN Drehknopf eingestellt und bestätigt: TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE.

UP Aufwärtseinstellung von Vorgabewerten.

Durch Rechtsdrehung der Drehknopfes (UP) erhöhen Sie die Einstellwerte.

DOWN Abwärtseinstellung von Vorgabewerten.

Durch Linksdrehung der Drehknopfes (DOWN) verringern Sie die Einstellwerte.

Benutzer Voreinstellung (U1 / U2 / U3 / U4 / U0)

Mit der USER-Taste kann der gewünschte bzw. voreingestellte Benutzer ausgewählt werden.

Wird das Gerät z.B. wegen eines Standortwechsels vom Stromnetz genommen, und wieder neu angeschlossen, so bleiben die eingegeben personenbezogenen Benutzerdaten (U1 bis U4) bei einem Neustart erhalten.

Als Gastbenutzer kann U 0 gewählt werden.

WICHTIG! Mit der USER-Einstellung werden keine Trainingsdaten gespeichert (TIME, DISTANCE und CALORIES)! Diese Daten werden lediglich während einer Trainingseinheit gezählt.

RECOVERY

Nutzen Sie die RECOVERY-Taste zur Aktivierung der Erholungspulsmessung nach dem Training.

Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 3 Quellen erfolgen:

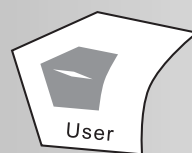
1. Handpuls (Standard)
2. Ohrclip – (Optional)
Der Stecker wird in die Buchse eingesteckt.
3. Brustgurt ohne Empfänger (Optional)
Der Empfänger ist in dieser Elektronik hinter der Anzeige eingebaut. Ein eingesteckter Ohrclip muss entfernt werden. Der POLAR-Brustgurt T34 ohne Einsteckempfänger ist als Zubehör (Art.-Nr. 67002000) erhältlich.

Displayanzeigen

Allgemein

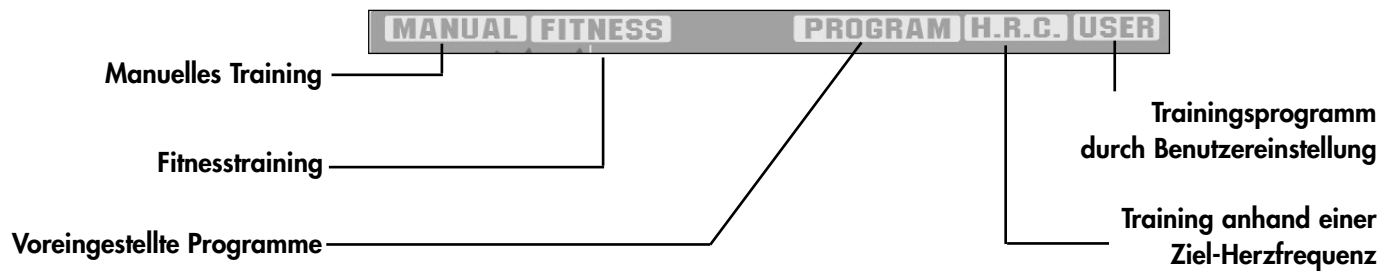
Das Display teilt sich in vier Anzeigebereiche

1. In der oberen Zeile wird der Status oder die Auswahl der Trainingsprogramme dargestellt
2. Links oben in dem Feld wird der aktuelle Benutzer angezeigt (U 0-4) und die benutzerspezifischen Daten werden erfasst: Geschlecht, Alter und Gewicht.
Aus diesen Eingabedaten errechnet der Computer während des Trainings die Puls- und Belastungsdaten.
3. Die Großanzeige als grafische Darstellung des Belastungsumfangs (Streckenprofil) gibt eine einfache Orientierung innerhalb des Trainingsablaufes an. Ein Balkensegment = geringe Belastung; 16 Balkensegmente übereinander = maximale Belastung.
4. Unterhalb des Benutzerfeldes und in der gesamten unteren Displayzeile sind mehrere Segmentanzeigen nebeneinander, wo die verschiedenen Zielvorgaben und Trainingseinheiten angezeigt werden. Bei Voreinstellung dieser Einheiten blinkt jeweils die Funktionsbezeichnung > z.B. TIME.

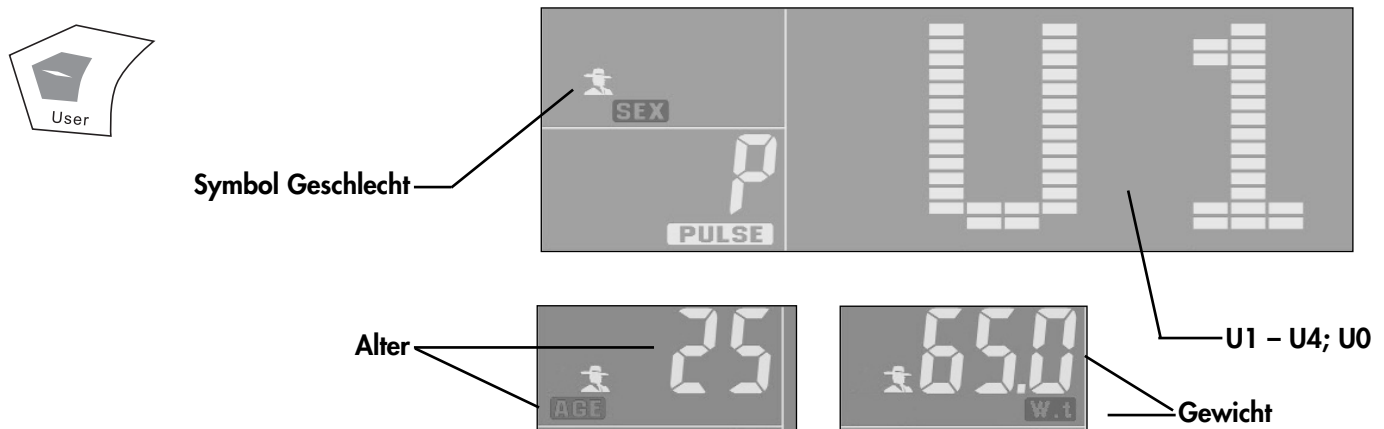


Trainings- und Bedienungsanleitung

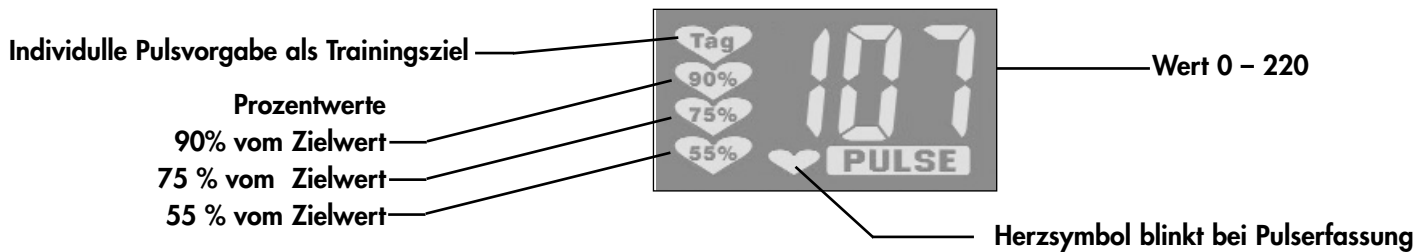
Trainingsprogramme



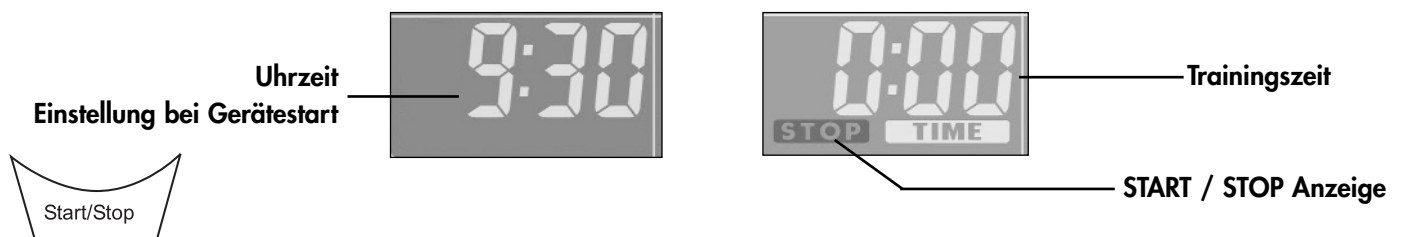
Personenbezogene Benutzerdaten



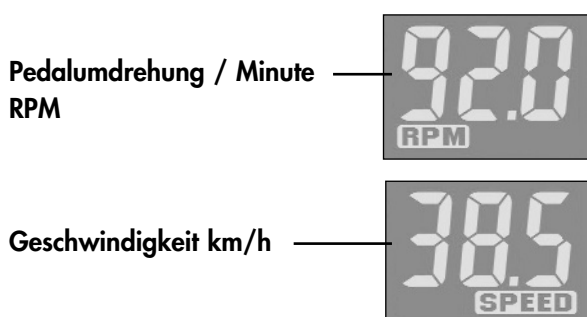
Pulsanzeige



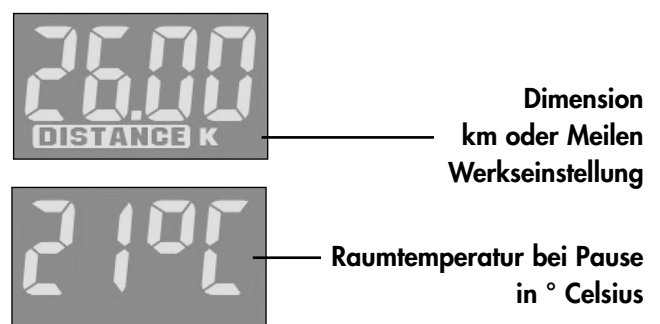
Uhrzeit / Trainingszeit / Start-Stopp

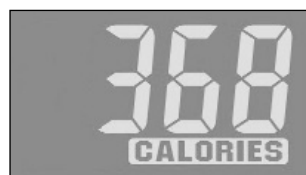


Umdrehung / Geschwindigkeit



Entfernung / Temperatur

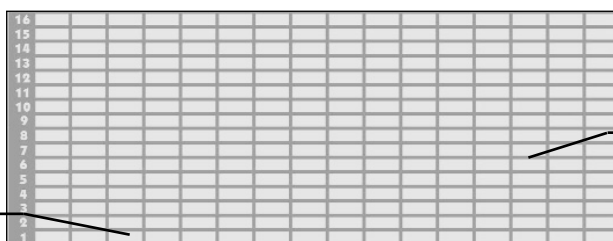


Energieverbrauch

Calorienverbrauch

Balkendiagramm**Belastungsanzeige****Belastungsprofil**

1 Punkt (Höhe) = 1 Stufe
1. Reihe = Stufe 1



16 Spalten

1 Spalte entspricht 1 Minute
bei Crosstrainern:
200 m oder 0,1 Meilen
bei Heimtrainern:
400 m oder 0,2 Meilen

Schnellstart (ohne Vorkenntnisse)

Sie können ohne Vorkenntnisse mit dem Training beginnen. Im Display werden dann die verschiedenen Informationen angezeigt. Für ein effizientes Training und zum Einstellen Ihrer persönlichen Trainingsvorgaben, lesen und befolgen Sie bitte diese Bedienungsanleitung.

Lesen Sie auch die allgemeinen Hinweise in der Trainingsanleitung.

Einstellung der Uhrzeit

Nach dem ersten Einschalten des Gerätes oder dem Neuanschluß des Netzsteckers wird im Display links unten das Zeitfenster angezeigt mit der Einstellmöglichkeit für Stunden und Minuten.

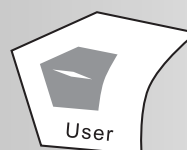
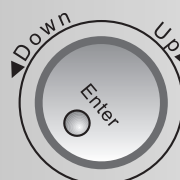
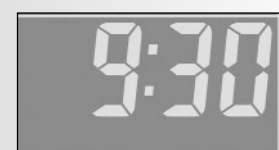
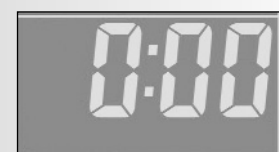
Die Uhrzeit wird mit dem UP/DOWN Drehknopf verändert: Zuerst Stunde UP/DOWN drehen und mit ENTER-drücken bestätigen, danach Minuten, und wieder mit der ENTER-Taste die gewählte Zeit bestätigen.

Wenn das Gerät durch längeres Drücken der ENTER-Taste neu gestartet wird, bleibt die eingestellte Uhrzeit erhalten, bzw. zählt weiter. Durch zweimaliges Drücken der ENTER-Taste (Bestätigen der Uhrzeit) gelangen Sie zur weiteren Auswahl.

Anschließend erscheint die Benutzeranzeige (U 1-0)
U = USER = Benutzer. Durch Betätigung der Taste USER wählen Sie für den Schnellstart U 0 > Gastbenutzer.

Drücken Sie die Taste START und beginnen mit dem Training.

Sie beenden das Training, indem sie aufhören zu treten und die STOP-Taste drücken. Die erreichten Trainingswerte werden angezeigt.



Individuelle Voreinstellungen

Benutzer Voreinstellung

(U1 / U2 / U3 / U4 / U0)

Es werden die persönlichen Daten von bis zu 4 verschiedenen Benutzern gespeichert, die bei einem Neustart abgerufen werden können. Das individuelle Training kann also von 4 verschiedenen Personen, mit deren gespeicherten persönlichen Daten, über einen längeren Zeitraum fortgeführt werden.

Die persönlichen Daten werden abgefragt und sind: Geschlecht, Alter und Gewicht. Gastbenutzer = U0.

Mit der USER-Taste kann der gewünschte bzw. voreingestellte Benutzer ausgewählt werden. In dem Benutzerfeld (oben links) blinkt U1; noch einmal drücken > U2; usw. bis U0.

Wenn Sie ihren voreingestellten persönlichen Daten nicht verändern wollen, drehen Sie nun den UP/DOWN Drehknopf. Damit gelangen sie direkt in die Programmauswahl in der oberen Displayanzeige.

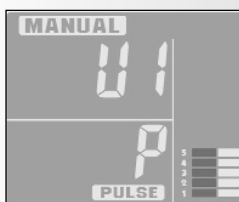
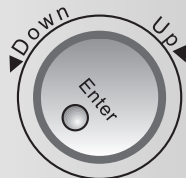
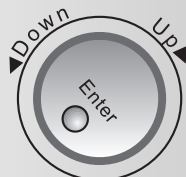
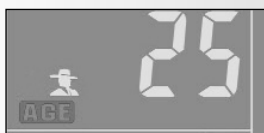
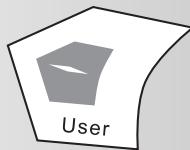
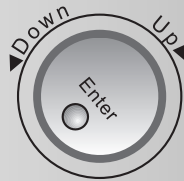
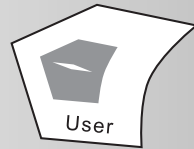
Wenn sie nach Auswahl eines Benutzers (z.B. U1) den Drehknopf einmal kurz drücken (ENTER), gelangen Sie zur Eingabe oder Veränderung der persönlichen Daten > Geschlecht, Alter und Gewicht. U1 steht in dem großen Display rechts. In dem Benutzerdisplay (oben links) blinkt SEX (Geschlecht) und das Symbol Mann oder Frau kann angewählt werden. Die Einstellung erfolgt wieder durch Drehen des UP/DOWN Drehknopfes, bis der passende Wert bzw. das Symbol angezeigt wird und jeweiliges Bestätigen mit der ENTER-Taste > Drehknopf kurz drücken. Beispiel: Mann (Symbol + SEX); 25 (AGE); 65 (W.t).

Durch nochmaliges Drücken der ENTER-Taste gelangen Sie zur Einstellung der Trainingsprogramme.

Wird das Gerät z.B. wegen eines Standortwechsels vom Stromnetz genommen, und wieder neu angeschlossen, so bleiben diese eingegeben Benutzerdaten (U1 bis U4) bei einem Neustart erhalten.

Als Gastbenutzer kann U 0 gewählt werden. Für das Training sind die persönlichen Eingaben Geschlecht, Alter und Gewicht nicht möglich und werden somit auch nicht gespeichert. Es sind auch nur die Trainingsfunktionen MANUAL und PROGRAM für den Gastbenutzer zugänglich.

WICHTIG! Mit der Benutzer-Einstellung (U1 bis U4) werden lediglich die persönlichen Daten, aber nicht die Trainingsdaten TIME, DISTANCE und CALORIES gespeichert.



Trainingsprogramme (obere Displayzeile)

Die verschiedenen Trainingsprogramme werden mit dem UP/DOWN Drehknopf angewählt, und mit ENTER bestätigt.

Die detaillierten Angaben sind unter "Einstellung der Trainingsprogramme" erklärt.

Die Programmunterschiede sind wie folgt definiert:

MANUAL Manuelles Training

Diese Einstellung wählt man für eine individuelle Trainingssequenz, indem die einzelnen Funktionen [TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE] von Hand eingestellt werden.

Das Streckenprofil bleibt linear, und läuft über den eingestellten Zeitraum von links nach rechts ab. Der Widerstandwert kann während des Trainings mit UP/DOWN angehoben oder abgesenkt werden.

FITNESS Voreingestelltes Programm zum Fitnesstraining

Diese Programmeinstellung hat eine feste Zeit- und Belastungsvorgabe, und kann nicht verändert werden. Am Ende des Trainingsdurchlaufs gibt das Programm anhand der errechneten Pulsdaten eine Auswertung über den Trainingserfolg. Das wird analog der Recoveryeinstellung angezeigt mit F1 für besten Wert und F6 für schlechtesten Wert.

PROGRAM Voreingestellte Programme zum Training

Hier stehen 12 fest eingestellte Trainingsprogramme zur Verfügung. Anhand des Streckenprofils können Sie erkennen, welche Schwierigkeitsgrade die jeweilige Einstellung enthält.

H.R.C. Training anhand einer Ziel-Herzfrequenz (THR)

In dieser Programmeinstellung wird die Belastung entsprechend der voreingestellten Herzfrequenz geregelt. Dafür ist es nötig, dass der Puls während des Trainings erfasst wird.

Siehe > Möglichkeiten der Pulserfassung.

Das Programm bietet 3 voreingestellte Zielwerte an: 55, 75 und 90% des Pulswertes.

Pulswert = 220 minus Lebensalter.

Außerdem ist noch ein variabler Zielwert möglich: "Tag"

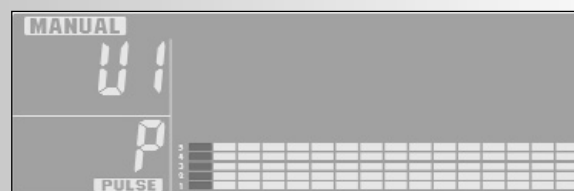
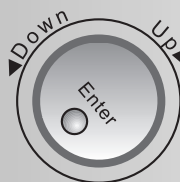
Sie können in dieser Einstellung den Zielwert selbst bestimmen. Bei Erreichen des Pulswertes während des Trainings sendet das Gerät ein Signal.

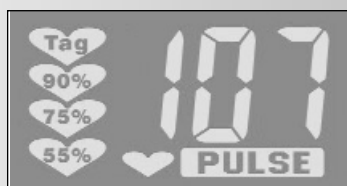
USER Trainingsprogramm durch Benutzereinstellung (User=Benutzer)

Diese Programmwahl erlaubt eine individuelle Einstellung des Streckenprofils. Es muss mindestens ein Vorgabewert gewählt werden > [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE].

Nach Auswahl und Einstellung des Trainingsprogrammes gelangen Sie mit der ENTER-Taste zu den Zielvorgaben.

MANUAL FITNESS PROGRAM H.R.C. USER





Zielvorgaben und Trainingseinheiten

In der unteren Displayzeile sind einzelne Segmentanzeigen mit den verschiedenen Zielvorgaben und Trainingseinheiten.

PULSE Puls / Herzfrequenz

Wenn der Puls während des Trainings erfasst wird, blinkt das Herzsymbol in dieser Segmentanzeige und der Pulswert wird in Herzschlag pro Minute angezeigt. Anzeigebereich: min. 30 bis max. 240. Wenn der Puls-Zielwert im Training erreicht wird, sendet der Computer ein Alarmsignal.

TIME Trainingszeit

In diesem Display wird die Trainingszeit in Minuten und Sekunden gemessen. Anzeigebereich: min. 00:00 bis max. 99:00

RPM /SPEED Geschwindigkeit

In diesem Display wird im Wechselintervall (alle 6 Sekunden) die Trittfrequenz als RPM (Round per minute = Umdrehung pro Minute) und SPEED die Geschwindigkeit in km/h angezeigt. Anzeigebereich: min. 0,0 bis max. 99,9 km/h

DISTANCE Trainingsstrecke

Die zurückgelegte Entfernung wird in km gemessen. Die Streckenzählung beginnt mit >0<, und kann maximal bis 99,99 km angezeigt werden. Die Zählabstufung erfolgt in 0,01 km Schritten = 10 Meter.

CALORIES Kilokalorien-, Energieverbrauch

In diesem Display wird der errechnete Kalorienverbrauch angezeigt. Der Wert wird im Training anhand der Widerstands- und Zeitmessungen ermittelt. Anzeigebereich: min. 0 bis max. 990. Die Daten dienen aber nur als grobe Richtlinie im Vergleich der verschiedenen Übungen, und können nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

Persönliche Trainingsvorgaben

Allgemein

- Ohne besondere Voreinstellungen zählen die Werte in den einzelnen Vorgaben [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE] von >0< an aufwärts.
- Die einmal eingestellten Zielvorgaben für TIME; DISTANCE, CALORIES oder PULSE bleiben bei jedem Neustart erhalten, und werden während des Trainings auf >0< heruntergezählt. Diese Zielvorgaben können aber jederzeit neu angepasst werden.
- Für ein sinnvolles Training reicht es aus, lediglich in einer Vorgabe [TIME; DISTANCE, CALORIES oder PULSE] einen Zielwert einzustellen.
- Wenn ein persönlicher Zielwert als Trainingsvorgabe eingestellt wird, zählt der Computer von diesem Wert nach unten. Bei Erreichen des Ziel-

wertes >0< ertönt ein Signalton. Wenn danach – ohne Einstellung eines neuen Zielwertes weiter trainiert wird, zählt der Computer in diesem Modus nach Drücken der START-Taste wieder von dem voreingestellten Wert abwärts.

- Einmal eingestellte Zielwerte können während des Trainings nicht verändert werden, sondern nur nach Drücken der STOP-Taste.

Zielwertvorgabe

Die Einstellung der Zielwerte ist bei allen Vorgaben gleich:

z. B. DISTANCE

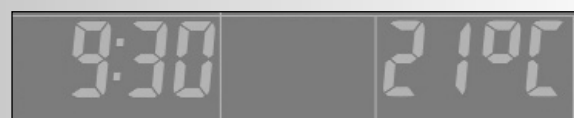
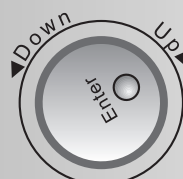
1. Drücken Sie die ENTER-Taste, bis in dem Anzeigensegment die Bezeichnung >DISTANCE< blinkt.
2. Durch Drehen in Richtung UP erhöhen sie den Wert. z.B. DISTANCE in 0,1 km Schritten.
3. Wenn Sie den Zielwert wieder reduzieren möchten, drehen Sie in DOWN Richtung. Es wird wieder von dem vorherigen Wert heruntergezählt.
4. Wenn Sie den Zielwert eingestellt haben, drücken Sie die ENTER-Taste. Der Wert ist dann in dieser Funktion gespeichert und sie gelangen in die nächste Funktion z.B. CALORIES.
5. Geben Sie möglichst nur einen Vorgabewert ein, weil sich sonst die Trainingsziele überschneiden. Z.B. wenn Sie das voreingestellte Zeitziel früher erreichen würden als das voreingestellte Streckenziel.
6. Die anderen Vorgaben [TIME, CALORIES oder PULSE] werden wie unter 1-4 beschrieben ebenfalls mit den Tasten UP, DOWN und ENTER eingegeben.

Nach Abschluß aller Vorgaben drücken Sie die START-Taste und beginnen Sie mit dem Training.

Während des Trainings sind alle aktuellen Werte parallel nebeneinander ablesbar. Der voreingestellte Wert wird bis auf >0< heruntergezählt.

SCHLAFMODUS

Wenn keine RPM oder PULSE erfasst werden oder keine manuelle Einstellungen innerhalb von 4 Minuten vorgenommen werden, so schaltet das Gerät in den Schlafmodus. In dem TIME Segment wird die Uhrzeit und in dem DISTANCE Segment die Raumtemperatur angezeigt. Der Computer schaltet nach wenigen Sekunden in einen Sparmodus, sodass die Werte nur schwach zu erkennen sind.



Trainings- und Bedienungsanleitung



Trainingsende oder -unterbrechung

- Bei einer Unterbrechung des Trainings und keiner weiteren Eingabe, läuft die Zeit weiter (TIME). Nach Wiederaufnahme des Trainings werden auch die anderen Einheiten (DISTANCE, CALORIES und PULSE) weitergezählt.
- Wird das Training mit der STOP-Taste unterbrochen, und erfolgt keine weitere Eingabe, dann wird auch die Zeitzählung angehalten. Nach Drücken der START-Taste und Wiederaufnahme des Trainings werden alle Einheiten (TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE) weitergezählt.
- Wird das Training mit der STOP-Taste unterbrochen, und es erfolgt eine Änderung der Benutzer-, Programm- oder Zielvorgabenauswahl, dann zählen alle Einheiten (TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE) ab dem standardmäßigen Startwert. WICHTIG! In diesem Fall werden die vorherigen Trainingswerte nicht gespeichert!
- Wird das Gerät z.B. wegen eines Standortwechsels vom Stromnetz genommen, und wieder neu angeschlossen, so zählen alle Einheiten (TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE) ab dem standardmäßigen Startwert. WICHTIG! In diesem Fall werden die vorherigen Trainingswerte nicht gespeichert!

Training

Einstellung der Trainingsprogramme

Nach Einschalten des Gerätes und Benutzerwahl (U 0–4) blinkt die Programmzeile im oberen Displaybereich.

Bei Unterbrechung des Trainings mit der STOP-Taste gelangen Sie direkt in die Programmzeile im oberen Displaybereich.

- Wählen Sie das Trainingsprogramm (MANUAL, PROGRAM, H.R.C. oder USER) mit dem Drehknopf und bestätigen wieder mit ENTER.
- Wenn der von Ihnen gewählte Trainingsmodus MANUAL, PROGRAM oder USER ist, und Sie einen Zielwert für die Herzfrequenz voreinstellen, wird der Computer einen optischen und akustischen Alarm abgeben, sobald der aktuelle Wert der Herzfrequenz den Zielwert erreicht ist.

Training > MANUAL Manuelles Training

Das Streckenprofil wird gleichmäßig in einer Linie dargestellt. Alle Vorgabeeinstellungen sind individuell möglich. [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE]

Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

Mit dem Drehknopf UP/DOWN kann vor Beginn oder während des Trainings das gesamte Streckenprofil angehoben oder abgesenkt werden.

Über die eingestellte Trainingszeit (TIME) zählt der Computer in dem Streckenprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem blinkenden Balken den Trainingsfortlauf. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste und ohne Veränderung der Zielwerte, können Sie die Einheit noch einmal trainieren.

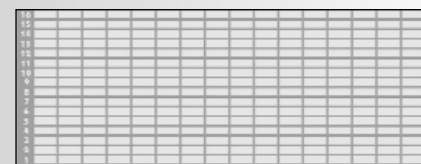
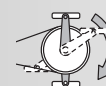
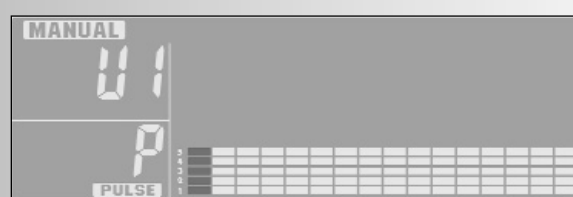
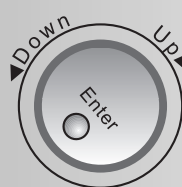
FITNESS Voreingestelltes Programm zum Fitnesstraining

Diese Programmeinstellung hat eine feste Zeit- und Belastungsvorgabe, und kann nicht verändert werden. Bei dieser Trainingsart zählt die Zeit (TIME) von 12 Minuten herunter auf 0.

Die Belastungsvorgabe von dem Programm ist gleichmäßig (5 Balken), und das Belastungsdiagramm kann in diesem Trainingsmodus nicht nach oben oder unten verschoben werden. Über die erzielte (DISTANCE), (RPM/SPEED) und (CALORIES) errechnet der Computer eine Fitnessnote.

Bei einer Unterbrechung des Trainings von mehr als 4 Sekunden, oder durch Betätigen der STOP-Taste wird die Zählung gestoppt und der Fitnesswert angezeigt. Die Zählung kann danach nicht fortgesetzt werden, sondern nur über START neu mit dem Zeitwert von 12 Minuten gestartet werden.

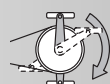
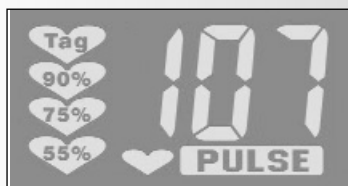
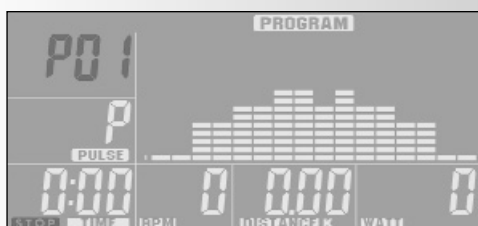
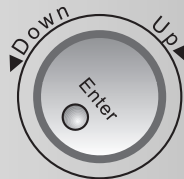
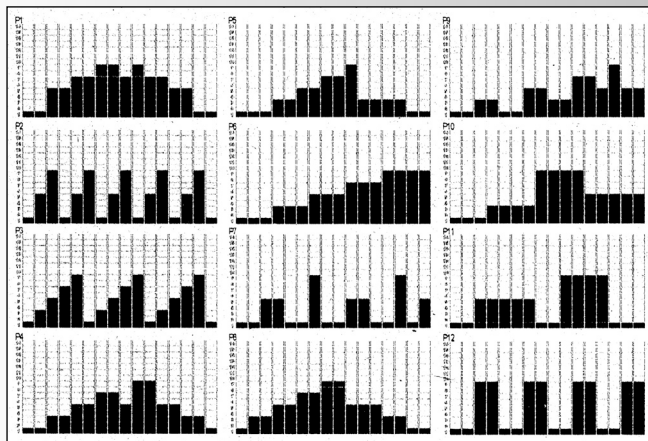
MANUAL FITNESS PROGRAM H.R.C. USER



26.00
DISTANCE K



Trainings- und Bedienungsanleitung



Am Ende des Trainingsdurchlaufs von 12 Minuten gibt das Programm anhand der errechneten Pulsdaten eine Auswertung über den Trainingserfolg. Das wird analog der Recoveryeinstellung angezeigt mit F1 für besten Wert und F6 für schlechtesten Wert.

Wenn in einer kürzeren Zeit als 12 Minuten die Fitnessnote F1 erreicht wird, stoppt das Programm automatisch die Trainingseinheit.

Training > PROGRAM

Voreingestellte Programme zum Training

Im Trainingsmodus PROGRAM können Sie zwischen 12 verschiedenen fest eingestellten Trainingsprogrammen wählen:

Durch Bewegen des Drehknopfes in Richtung UP oder DOWN wechseln Sie zwischen den Programmen. Im Display erscheint ca. 1 Sekunde die Programmnummer (P1-6) dann wird das Streckenprofil blinkend dargestellt. Mit der Taste ENTER bestätigen Sie die Wahl, oder wählen mit UP/DOWN ein anderes Programm.

Wenn Sie ein Programm ausgewählt haben, können Sie zusätzlich einen Vorgabewert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] eingeben.

Sie kommen jeweils zu der nächsten Einstellmöglichkeit durch Drücken der ENTER Taste.

Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

Mit dem Drehknopf UP/DOWN kann vor Beginn oder während des Trainings das gesamte Streckenprofil angehoben oder abgesenkt werden.

Über die eingestellte Trainingszeit (TIME) zählt der Computer in dem Streckenprofil (Balkendiagramm von links nach rechts mit dem blinkenden Balken den Trainingsfortlauf. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training auch fortsetzen.

Training > H.R.C.

Training anhand einer Ziel-Herzfrequenz (THR)

In diesem Trainingsmodus wird das Streckenprofil entsprechend der Benutzer-Eingabewerte (U 1-4) sowie der gemessenen Herzfrequenz automatisch angepasst.

Wenn Sie mit den Tasten START/STOP; UP/DOWN und ENTER den Trainingsmodus H.R.C. gewählt haben, blinkt in dem PULSE Segment das untere Herzsymbol mit dem Wert 55%. Mit dem Drehknopf haben sie die Einstellwahl von 55, 75, 90 % und der individuellen Einstellung der Ziel-Herzfrequenz „Tag“.

Die Prozentvorgaben 55%, 75% und 90% beziehen sich auf die maximale Pulsfrequenz ($220 - \text{Lebensalter}$) und geben 3 allgemeine Trainingsintensitäten für das Fitness-Training vor.

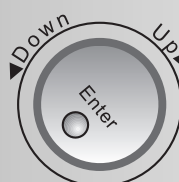
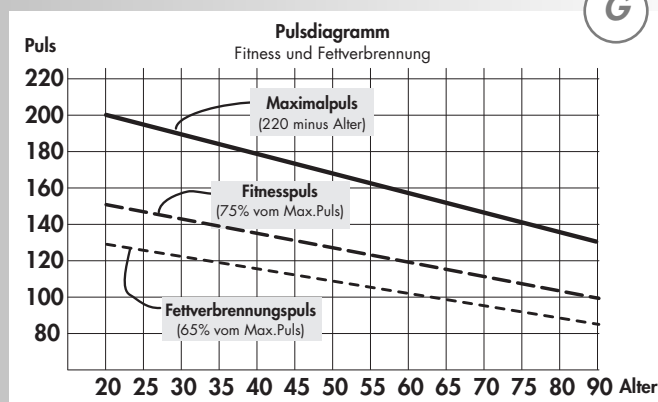
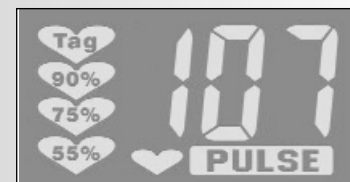
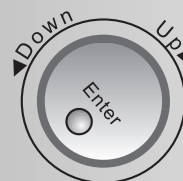
- 55% der max. Herzfrequenz ($220 - \text{Lebensalter}$) entsprechen dem Einstiegsbereich des allgemeinen Fettverbrennungstrainings. Man kann diese Vorgabe dann auch manuell steigern auf 65%.
- 75% der max. Herzfrequenz ($220 - \text{Lebensalter}$) entsprechen dem Bereich für ein allgemeines Fitnesstraining.
- 90% der max. Herzfrequenz ($220 - \text{Lebensalter}$) eignen sich nur für kürzere submaximale Belastungsintervalle zur Belastungssteigerung im Intervalltraining.
- Die Einstellung „Tag“ erlaubt die Vorgabe eines individuellen Pulswertes als Trainingsziel. Bei Überschreitung dieses eingestellten Wertes erfolgt ein Signal.

Nach der Wahl des THR-Wertes bestätigen Sie mit ENTER, und gelangen in die Vorgabeeinstellung.

In diesem Trainingsmodus ist es nicht möglich, zusätzlich einen PULSE-Wert einzustellen. Alle anderen Vorgaben können frei eingestellt werden. [TIME, DISTANCE oder CALORIES]

Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

- Der Computer verfolgt ihre aktuell gemessene Herzfrequenz-Zahl im Vergleich zu dem voreingestellten Zielwert und passt die Bremsstufe während des Trainings an.
- Wenn die aktuelle Herzfrequenz geringer als der Zielwert ist, wird die Bremsstufe alle 30 Sekunden um jeweils eine Stufe erhöht, bis der Maximalwert des Widerstandes oder die eingestellte Herzfrequenz erreicht ist.
- Wenn die aktuelle Herzfrequenz über dem Zielwert liegt, wird die Bremsstufe automatisch reduziert. Sie wird solange alle 15 Sekunden um eine Stufe reduziert, bis die eingestellte Herzfrequenz erreicht ist.





- Wenn die Bremsstufe auf 1 gesunken ist, aber die Zahl für die Herzfrequenz immer noch 1 Minute lang höher als der Zielwert ist, stoppt der Computer und ein akustisches Alarmsignal ertönt als Warnung. Reduzieren Sie die Trainingsintensität, oder stoppen Sie die Trainingseinheit. Beachten Sie unbedingt die medizinischen Sicherheitsempfehlungen!
- Über die eingestellte Trainingszeit [TIME] zählt der Computer in dem Streckenprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem blinkenden Balken den Trainingsfortlauf.
- Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE oder CALORIES] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training auch fortsetzen.

Training > USER

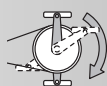
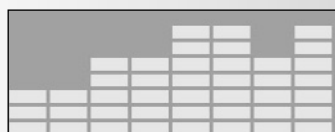
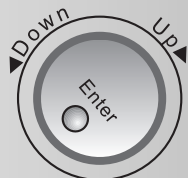
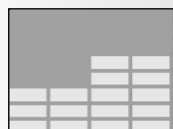
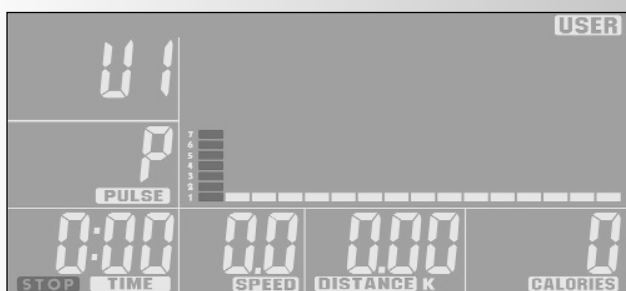
Trainingsprogramm durch Benutzereinstellung (User=Benutzer)

Dieser Trainingsmodus hat keinen Zusammenhang mit der Benutzereinstellung (U1 - U0) beim Start des Gerätes!

Im Trainingsmodus USER können Sie ein eigenes Streckenprofil entwerfen.

Die Eingabe erfolgt über den Drehknopf UP/DOWN, um die Profilhöhen einzustellen. Zum nächsten Balken gelangen Sie mit der Taste ENTER; dann wieder UP oder DOWN für Höhe usw. Programmieren Sie alle 16 Balken.

Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training. Wenn Sie ihr eigenes Streckenprofil entworfen haben, können Sie zusätzlich die Vorgabewerte einstellen. Hierzu drücken Sie die ENTER Taste 2 Sekunden. Das TIME Segment blinkt. Sie können einen beliebigen Trainingszeitwert (TIME) durch Drehen des UP/DOWN Knopfes eingeben und mit der ENTER Taste bestätigen. Sie gelangen damit zu der Wegeinstellung (DISTANCE) usw. Alle Vorgaben sind individuell möglich. [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE]. Es muss mindestens ein Vorgabewert gewählt werden. Nach Einstellung der Vorgaben, das Training mit Drücken der START-Taste und aktivem Training beginnen.



Mit dem Drehknopf UP/DOWN kann vor Beginn oder während des Trainings das gesamte Streckenprofil angehoben oder abgesenkt werden.

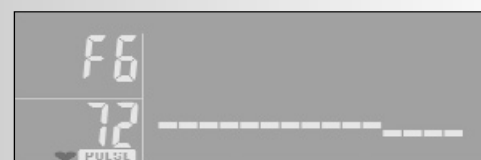
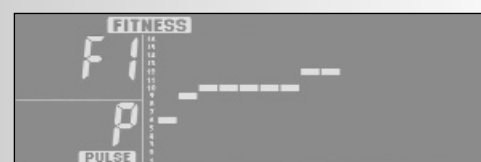
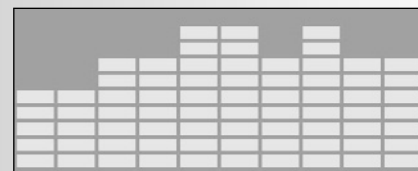
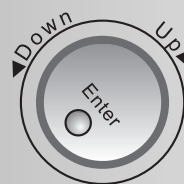
Über die eingestellte Trainingszeit (TIME) zählt der Computer in dem Streckenprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem blinkenden Balken den Trainingsfortlauf. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training auch fortsetzen.

RECOVERY Erholungspulsphase

Die RECOVERY-Funktion kann nach jedem Trainingsprogramm angewendet werden.

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

Wenn Sie die Zielwerte erreicht haben beenden Sie das Training, drücken die RECOVERY-Taste, und lassen danach die Hände auf den Handpulsensoren liegen. Bei vorheriger Pulsmessung erscheint im Display 00:60 für Zeit und im PULSE-Display blinkt der aktuelle Pulswert. Die Zeit beginnt von 00:60 herunter zu zählen. Lassen Sie die Hände auf den Handpulsensoren liegen, bis auf >0< gezählt worden ist. In dem Benutzerdisplay wird ein Wert zwischen F1 und F6 angezeigt. F1 ist der beste und F6 der schlechteste Status. Die Diagrammlinie in dem Balkenfeld zeigt den Pulsverlauf während der Messzeit an. Nochmaliges Drücken von RECOVERY beendet die Funktion.



Allgemeine Hinweise

Fitnessnotenberechnung

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

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

P1 = Belastungspuls P2 = Erholungspuls
Note 1 = sehr gut Note 6 = ungenügend

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

Möglichkeiten der Pulserfassung

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

Mit Ohrclip

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

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

Mit Brustgurt

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

Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

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

Mit Handpuls

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

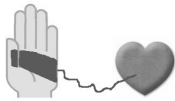
- Umfassen Sie die Kontaktflächen immer mit beiden Händen
- Vermeiden Sie ruckartiges Umfassen
- Halten Sie die Hände ruhig und vermeiden Sie Kontraktionen und Reiben auf den Kontaktflächen

Hinweis:

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

Störungen beim Trainingscomputer

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

		
	✓	✓
	optional	✓
	optional	optional

Zu Ihrer Sicherheit

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

Trainingsanleitung

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

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

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

Planung und Steuerung des Trainings

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

Zur Belastungsintensität

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

Trainingsziel: Fettverbrennung/Gewichtsreduktion

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

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

Trainingsziel Herz-Kreislauf-Fitness:

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

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

Als fitnesspositiv werden von Seiten der Sportmedizin folgende Belastungsfaktoren erachtet:

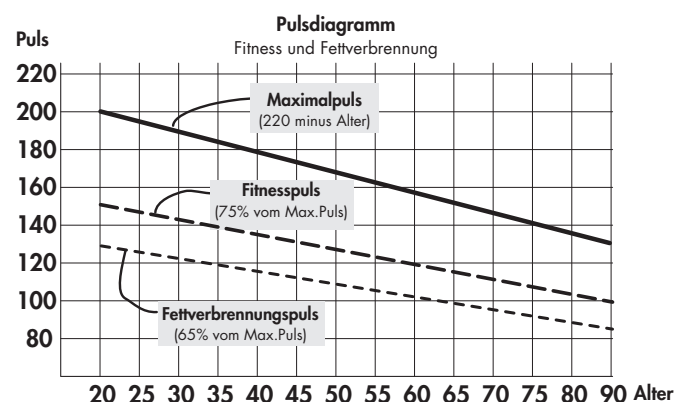
Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer	
täglich	10	min
2-3 x wöchentlich	20-30	min
1-2 x wöchentlich	30-60	min

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

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
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

Zur persönlichen Trainingsdokumentation können Sie die erreichten Trainingswerte in der Leistungstabelle eintragen.

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



Glossar

Balkendiagramm

Anzeigebereich mit 16 x 16 Punkten zur Darstellung von Belastungs- und Pulsprofilen sowie Text- und Wertanzeigen.

Recovery

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

Programme

Trainingsmöglichkeiten die manuell oder programmbestimmte Belastungen oder Zielpulse abfordern.

Profile

Im Punkte-Feld dargestellte Änderung von Belastungen über die Zeit oder die Strecke.

Dimension

Einheiten zur Anzeige von km/h oder mph, Kjoule oder kcal

Energie

Berechnet den Energieumsatz des Körpers

Steuerung

Die Elektronik regelt die Belastung oder den Puls auf manuell eingegebene oder vorgegebene Werte.

Puls

Erfassung des Herzschlages pro Minute

MaxPuls(e)

Errechneter Wert aus 220 minus Lebensalter

Zielpuls

Manuell oder programmbestimmter Pulswert, der erreicht werden soll.

Fettverbrennung(s)-puls

Errechneter Wert von: 65% MaxPuls

Fitnesspuls

Errechneter Wert von: 75% MaxPuls

Manuell

Errechneter Wert von: 40 – 90% MaxPuls

Alter

Hier Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

Menü

Anzeige in der Werte eingegeben oder ausgewählt werden sollen.

Glossar

Eine Ansammlung von Erklärungsversuchen

[illegible]

G

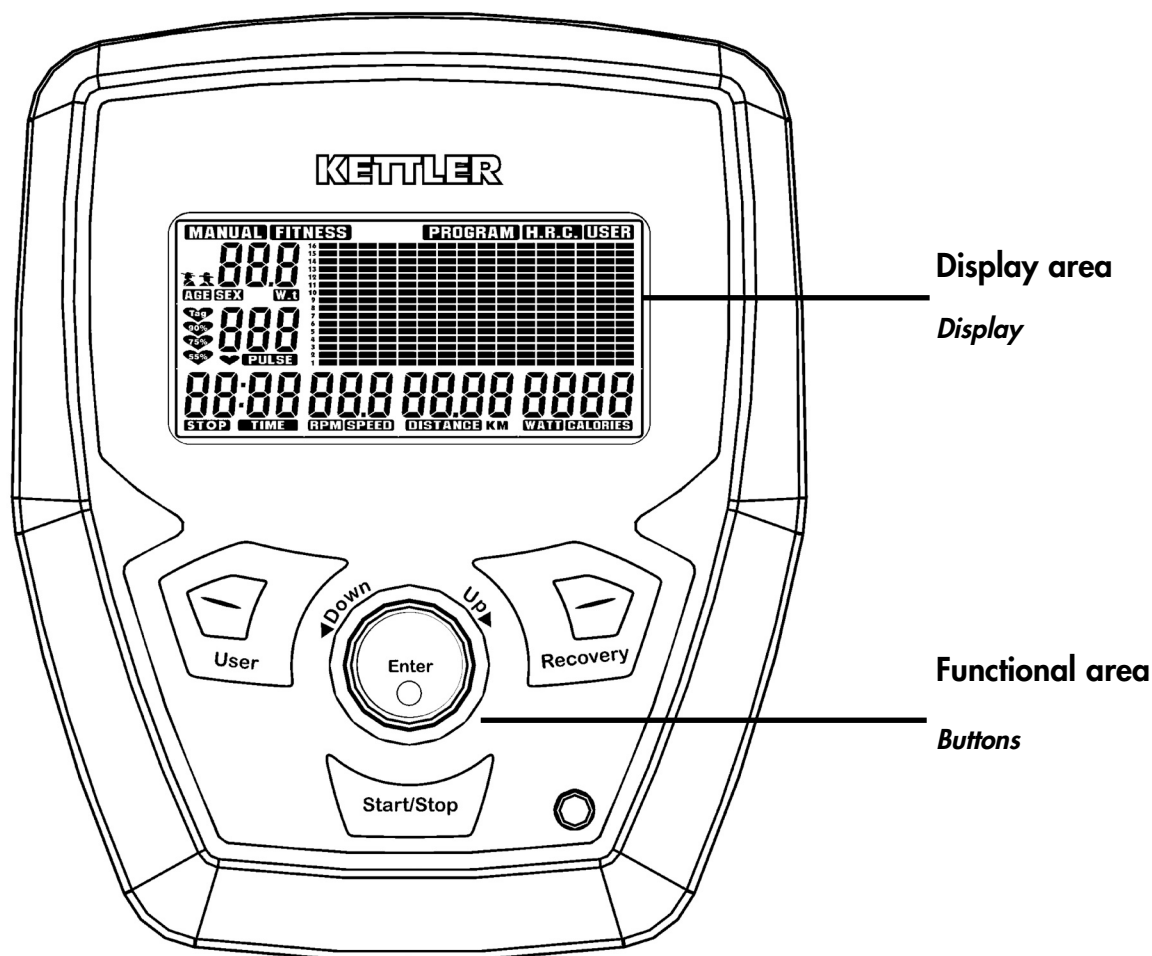
Safety information

- Faults or damaged parts must be exchanged immediately.
Only original KETTLER spare parts may be used.
- The machine may not be used until repairs have been completed.
- The safety level of the machine can only be maintained on the condition that it is regularly checked for damage and wear and tear.

- **Before starting to train, please consult your doctor to ensure that you are physically fit and able to train on this machine. The results from this examination should form the basis for the structuring of your training program. Incorrect or excessive training may pose potential risks to your health.**

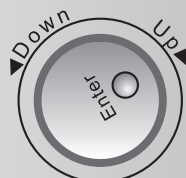
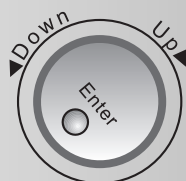
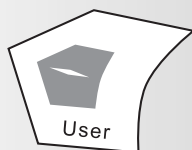
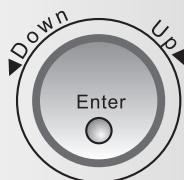
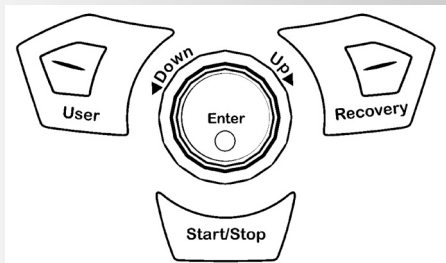
Brief description

The machine is equipped with a functional area with buttons and a display area (display) with variable symbols and graphics.



The electronics have the following functions:

- Personal user settings can be saved on a long-term basis
U1 – U4; gender, age, weight
- Monitoring with visual and audible signals
Age-related maximum pulse, target heart rate
- Display of fitness level between 1 and 6 calculated from the recovery heart rate after 1 minute
- Training program with individual or preset options for
fitness, endurance, strength or target heart rate training
- Motor-controlled brake stage adjustment
- Calculation of energy consumption according to the brake stage and pedaling frequency
- Selection of the speed and distance display [KM/H or M/H]
- Selection of the temperature display [°C or °F]
- Pre-installed pulse receiver for the T34 POLAR chest strap.



Brief instructions

Functional area

The buttons are briefly explained below.

The correct use of these buttons is explained in the individual chapters. The names of the functional buttons are also used in these descriptions as follows:

START / STOP

This button starts the workout. By pressing this button again, the computer counter is stopped and the settings can be adjusted. If the START button is then pressed again, the computer will continue to count according to the new settings.

ENTER

The ENTER button is combined with the UP/DOWN control knob. The ENTER button is pressed to confirm the settings, menus, programs and functions which have been selected by turning the control knob.

Pressing and holding the ENTER button restarts the training computer, see chapter 1.

UP/DOWN

The UP/DOWN control knob is combined with the ENTER button. Turning this knob slowly gradually changes the set values. Turning the knob quickly allows for a quick change of the set values. The ENTER button is pressed to confirm the settings, menus, programs and functions which have been selected by turning the control knob.

- Using the UP/DOWN control knob, default values can be adjusted. This must take place when the machine is in a STOP position > the bottom left STOP button will blink
- During training, this control knob can be used to increase or decrease the overall intensity level > graphical bar chart.
- The desired user settings are preselected using the UP or DOWN control knob (USER U1-U0).
- The selection of a training program (MANUAL, PROGRAM, USER or H.R.C.) is also carried out using the UP or DOWN control knob.
- After selecting and confirming a training program, the further parameter settings for this training program are also set and confirmed using the UP/DOWN control knob: TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE.

UP Upwards adjustment of default values.

By turning the control knob to the right (UP), you can increase the set value.

DOWN Downwards adjustment of default values.

By turning the control knob to the left (DOWN), you can decrease the set value.

User presetting (U1 / U2 / U3 / U4 / U0)

Using the USER button, the desired or preset user can be selected.

If the machine has to be disconnected from the mains and reconnected for e.g. due to a change in location, the input personal user data will be retained when the machine is restarted (U1 to U4).

U 0 can be selected for a guest user.

IMPORTANT! No training data is saved using this USER setting (TIME, DISTANCE and CALORIES)! This data is only counted during a training session.

RECOVERY

The RECOVERY button can be used to activate the recovery heart rate measurement after your training session.

Heart rate measurement

The heart rate measurement can be taken in 3 ways:

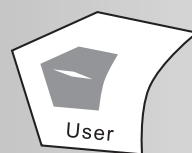
1. Hand pulse sensor (standard)
2. Ear clip (optional)
The plug is connected to a socket in the machine.
3. Chest strap without receiver (optional)
The receiver is built into this electronic unit behind the display. If an ear clip is plugged in, this must be removed. The POLAR T34 chest strap without a plug-in receiver is available as an accessory (Item no. 67002000).

Display functions

General

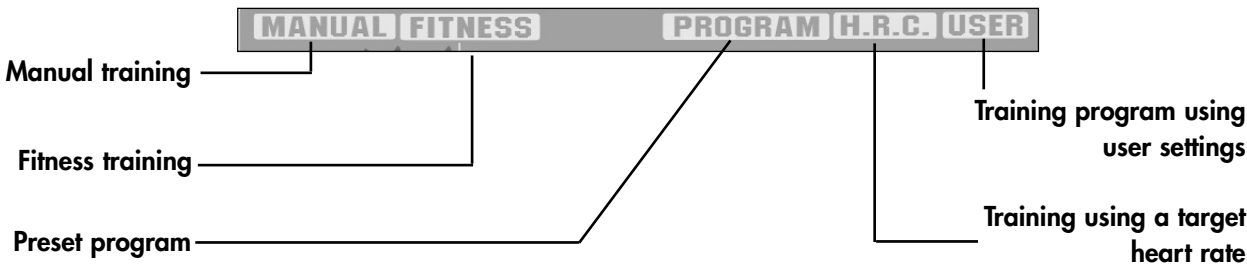
The display is divided into four separate display areas

1. The top row displays information on the status or selected training program
2. The top left zone gives information on the current user (U 0-4) and user-specific data is recorded: gender, age and weight.
Using this input data, the computer calculates data relating to heart rate and the level of intensity during training.
3. The large screen which displays a graphic image of the training distance (course profile) offers simple user guidance during the training session.
One bar = low intensity; 16 bars above one another = maximum intensity.
4. Below the user display and in the entire bottom row of the screen, there are several adjacent symbols where the different target values and training units are displayed. When presetting these units, the functional symbol will blink > e.g. TIME.

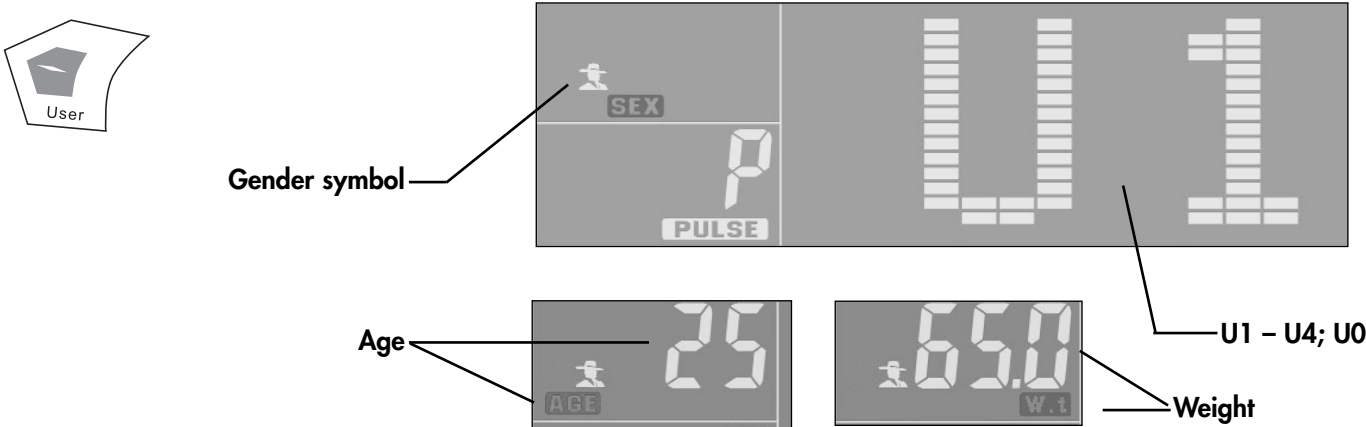


Training and operating instructions

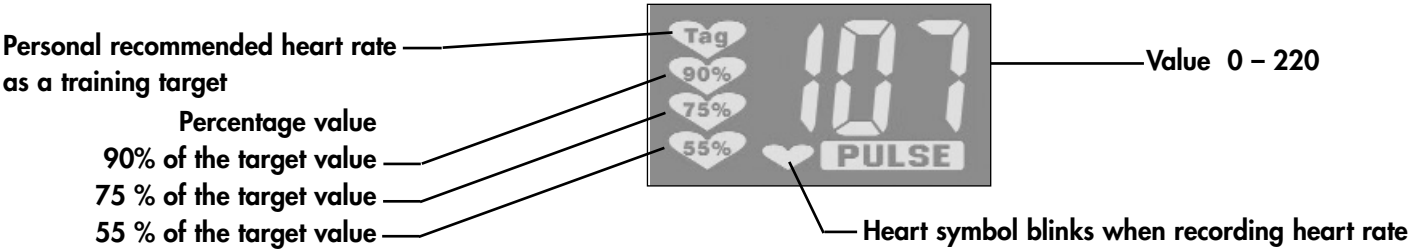
Training program



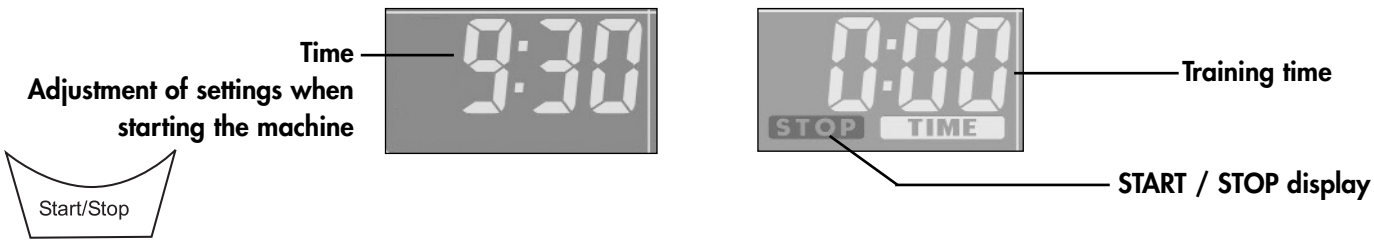
Personal user data



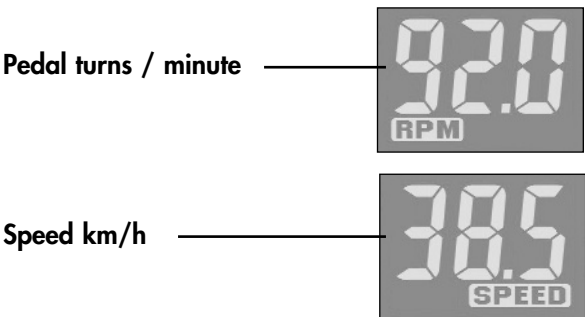
Display of heart rate



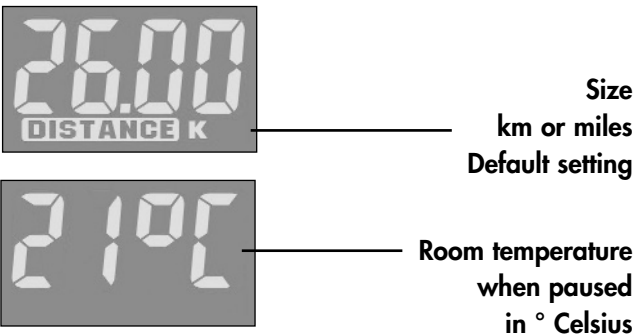
Time / training time / start - stop

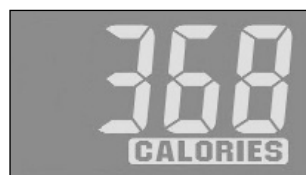


Turns / speed



Distance / temperature

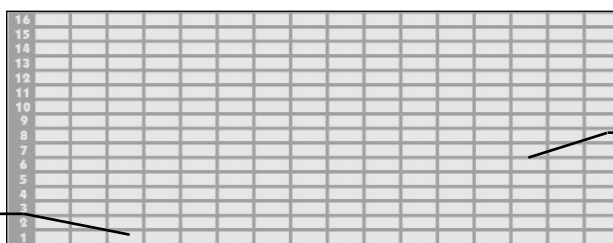


Energy consumption

Calories burnt

Bar chart**Intensity display****Intensity profile**

1 point (height) = 1 level
1 row = level 1



1 column corresponds to 1 minute for cross-trainers:
200 m or 0.1 miles
For exercise bikes: 400 m or 0.2 miles

16 columns

Quick start (for beginners)

You can start training without previous experience. The different information will then be displayed on the screen. For an effective training session and to adjust your personal training settings, please read and follow these operating instructions.

Please also read the general information in the training instructions.

Setting the time:

After first switching on or reconnecting the machine to the mains, the time window will be displayed on the bottom left of the screen with setting options for hours and minutes.

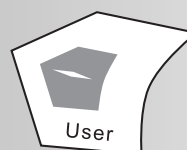
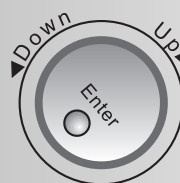
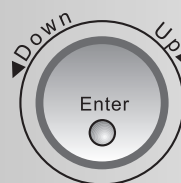
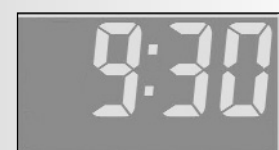
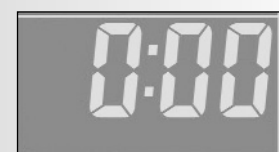
The time can be changed using the UP/DOWN control knob: First move the hours UP/DOWN and confirm by pressing ENTER, then repeat to set the minutes and confirm the selected time by pressing the ENTER button.

If the machine is restarted by pressing and holding the ENTER button, the set time will be maintained as normal. By pressing the ENTER button twice (confirming the time) you will have further selection options.

The user display will then appear (U 1-0) U = USER. By pressing the USER button you can opt for a quick start U 0 > guest user.

Press the START button and start training.

You can finish your workout by stopping and pressing the STOP button. The training values achieved will then be displayed.



Individual presets

User presetting

(U1 / U2 / U3 / U4 / U0)

The personal data can be saved for up to four different users and recalled when restarting the machine. The individual training program can therefore be used by four different people over a long period of time using their personal saved data.

The personal data is recalled and includes: gender, age and weight.

Guest user = U 0.

With the USER button, the desired or preset user can be selected. In the user field (top left) U1 will blink; if you press this again > U2 will appear; continue to press until reaching U 0.

If you do not wish to change your preset personal data, turn the UP/DOWN control knob. This will take you directly to the program selection in the upper part of the display.

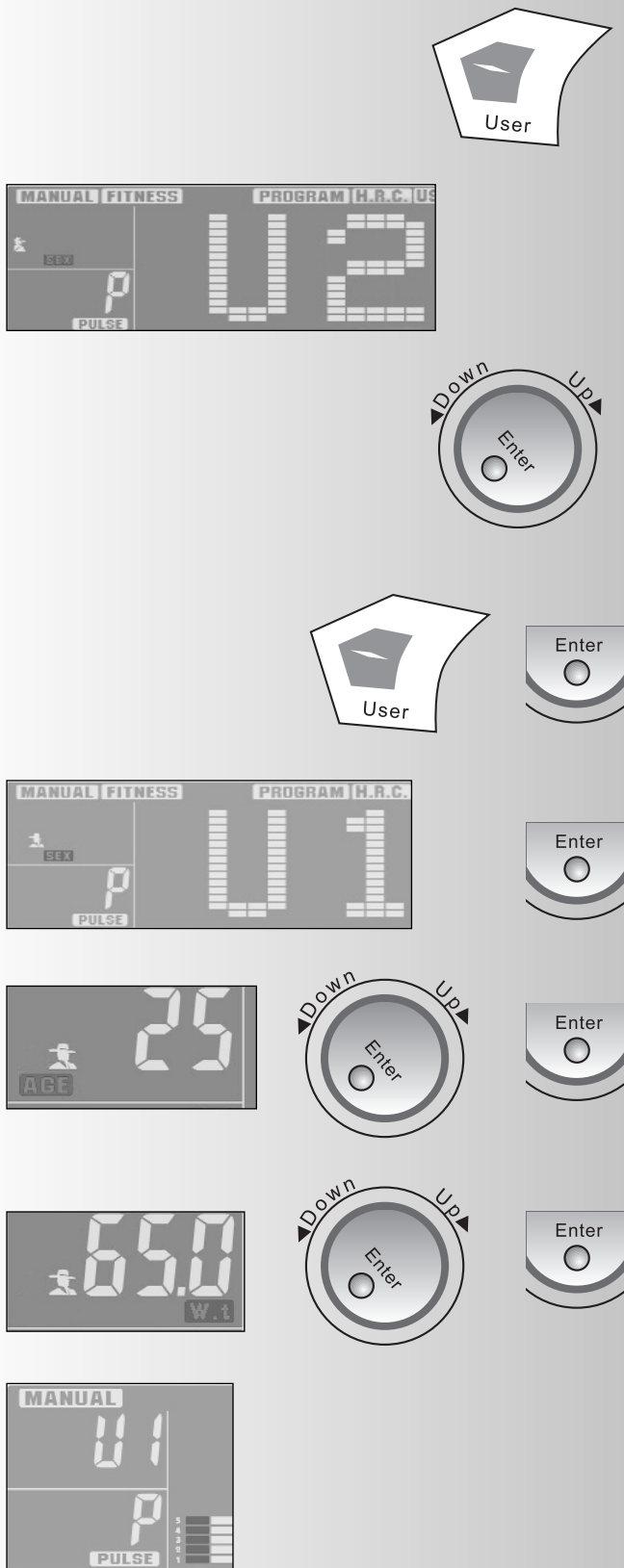
If, after selecting a user (e.g. U1) you press the control knob once (ENTER), you will be able to enter or change your personal data > gender, age and weight. U1 is located at the right of the large display screen. In the user display (top left) the symbol SEX (gender) will blink and a male or female symbol can be selected. Adjusting these settings once again takes place by turning the control knob UP/DOWN, until the desired value or symbol is displayed and confirmed by pressing the ENTER button > press the control knob once. Example: male (symbol + SEX); 25 (AGE); 65 (WEIGHT).

By pressing the ENTER button once again, this will allow you to set your training program.

If the machine is disconnected from the mains or reconnected for e.g. due to a change in location, the input user data (U1 to U4) will be retained when restarting.

U 0 can be selected as a guest user. For training, it is not possible to input personal data such as gender, age and weight and this data is therefore not saved. Only the training functions MANUAL and PROGRAM may be accessed by the guest user.

IMPORTANT! In the user setting (U1 to U4), only personal data is saved, not training data such as TIME, DISTANCE and CALORIES.



Training program (top display row)

The different training programs are selected with the UP/DOWN control knob and confirmed by pressing ENTER.

Detailed information is explained under "Setting the training program". The differences in programs are defined as follows:

MANUAL Manual Training

This setting is selected for an individual training session, in which the individual functions are set manually [TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE].

The course profile remains linear and runs from left to right over the set timeframe. The resistance level can be increased or decreased using the UP/DOWN control knob during the training.

FITNESS preset program for fitness training

This program setting has a fixed time and intensity setting and can not be changed. At the end of the training session the program gives an analysis of training success using the calculated pulse data. This is displayed analogously to the recovery setting with F1 corresponding to the best score and F6 the worst.

PROGRAM preset training program

There are 12 fixed training program settings available. Using the course profile you can see the level of difficulty for each setting.

H.R.C. Training using a target heart rate (THR)

In this program setting, the intensity is set according to the preset heart rate. It is therefore necessary that the heart rate is recorded during training.

See > Pulse recording options.

The program offers 3 preset target values: 55, 75 and 90% of the heart rate.

Heart rate = 220 minus your age.

A further variable target value is also possible: "day"

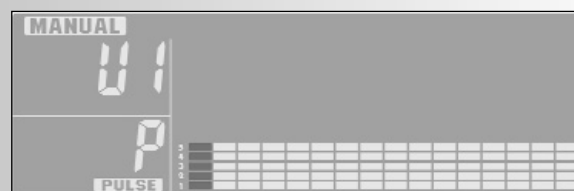
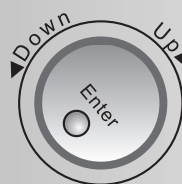
You can personally define the target value using this setting. When reaching the set heart rate during the training session, the machine will emit a signal.

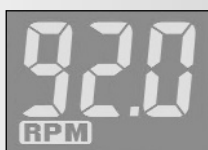
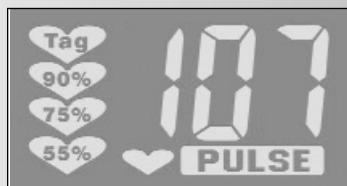
USER training program with user settings

This program allows for an individual adjustment of the course profile. At least one default value must be selected. > [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE].

After selecting and setting the training program, you can view the target values by pressing the ENTER button.

MANUAL FITNESS PROGRAM H.R.C. USER





Target values and training units

In the bottom display row, there are several segment symbols displayed with the different target values and training units.

PULSE Pulse / Heart rate

If the pulse is recorded during the training session, the heart symbol will blink in this segment and the pulse value will be displayed as heart beats per minute. Display area: min. 30 to a max. 240.

Once the target pulse value has been achieved during the training session, the computer will emit an alarm signal.

TIME Training time

The training time is measured in minutes and seconds in this display. Display area: min. 00:00 to a max. 99:00

RPM /SPEED Speed

In this display area, the RPM (Rounds per minute) and SPEED are displayed in km/h at 6 second intervals. Display area: min. 0.0 to max. 99.9 km/h

DISTANCE Training course

The distance covered is measured in km. The calculation of distance covered begins at >0< and can be displayed to a maximum of 99.99 km. This calculation takes place at distances of 0.01 km = 10 metres.

CALORIES Calories burnt, energy consumption

In this display, the calculated number of burnt calories is displayed. The value is determined in training using the resistance and time measurements. Display area: min. 0 to a max. of 990. However, the data merely serves as a rough estimate by comparison to the different exercises and can not be used for medical purposes.

Personal training settings

General

- Without configuring particular presets, the values for the individual settings [TIME; DISTANCE, CALORIES and PULSE] are counted upwards from >0<.
- The set target values for TIME; DISTANCE, CALORIES and PULSE are retained every time the machine is restarted and are counted down to >0< during the workout. However, these target values can be reset at any time.
- For a meaningful workout, it is sufficient to enter just one target value for one setting [TIME; DISTANCE, CALORIES or PULSE].
- If a personal target value is set as a training value, the computer will begin counting down from this value. When the target value has reached >0< a signal will sound. If the workout is continued without setting a new target value, the

computer will begin counting down from the pre-set value in this mode after pressing the START button.

- Once target values have been set, the workout can not be changed unless the STOP button is pressed.

Target values

The setting of target values is the same for all default settings:

e.g. DISTANCE

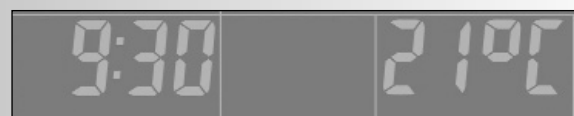
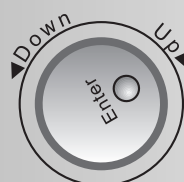
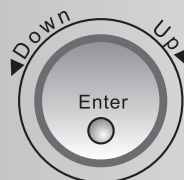
1. Press the ENTER button until the >DISTANCE< symbol blinks in the display area.
2. By turning the control knob in an UPWARDS direction you can increase the value, e.g. increase the DISTANCE in stages of 0.1 km.
3. If you would like to further reduce the target value, you must turn the knob DOWNWARDS. The computer will continue to count down from the previous value.
4. Once you have set the target value, press the ENTER button. The value is then saved in this function and this will take you to the next function e.g. CALORIES.
5. If possible, only one default value should be entered. Otherwise the training targets will overlap for e.g. if you would like to reach the preset target value before the preset course target.
6. The other default values [TIME, CALORIES or PULSE] are also entered using the UP, DOWN and ENTER buttons as described under points 1-4.

After entering all default values, press the START button and begin your workout.

During the training session, all current values can be read beside one another. The preset value is counted down to >0<.

SLEEP MODE

If no RPM or PULSE values are recorded or no manual settings are carried out within 4 minutes, the machine will switch to sleep mode. The time and room temperature are displayed in the TIME and DISTANCE segments respectively. After a few seconds, the machine will switch to energy-saving mode meaning that the values will only be faintly visible.



Training and operating instructions



Stop or pause training.

- If training is paused and no further settings are adjusted, the time will continue (TIME). Upon resuming the workout the other units will also continue to be counted (DISTANCE, CALORIES and PULSE).
- If the workout is stopped using the STOP button and there is no further setting input, the time counter is also stopped. After pressing the START button and resuming the workout all units (TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE) will continue to be counted.
- If the workout is stopped using the STOP button and there is a change of user, program or target value selection, all units (TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE) will then begin counting from the standard start value. IMPORTANT! In this case, the previous training values are not saved!
- If the machine is removed from the mains or reconnected e.g. due to a change of location, all units will be counted (TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE) from the standard start value. IMPORTANT! In this case, the previous training values are not saved!

Training

Setting the training program

After switching on the machine and selecting a user (U 0–4) the program field in the upper display area will blink.

When training is stopped using the STOP button, you will be taken directly to the program field in the upper display area.

- Select the training program (MANUAL, PROGRAM, H.R.C. or USER) with the control knob and confirm by pressing ENTER.
- If the training mode that you have selected is MANUAL, PROGRAM or USER, and you preset a target heart rate value, the computer will emit a visual and audible alarm, as soon as the heart rate value has reached the target value.

Training > MANUAL Manual Training

The course profile is displayed in one smooth line. All default settings can be set individually: [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE]

Start the workout by pressing the START button and active training.

By using the UP/DOWN control knob, the entire course profile can be increased or decreased before or during the workout.

During the set training time (TIME), the computer counts from left to right in the course profile (bar graph) with the blinking bars indicating training progress. Once the preset value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE] has been reached, an audible signal will sound for 8 seconds. No further training data will be counted. You have reached the training target! By pressing the START button and without changing the target value, you can repeat the workout session.

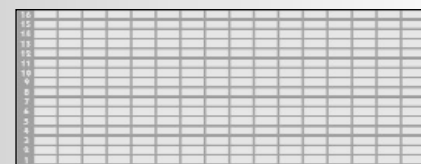
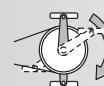
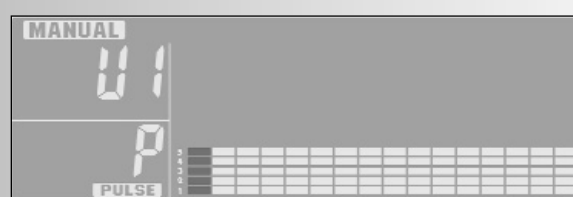
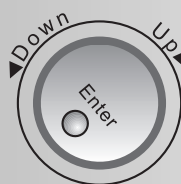
FITNESS Preset program for fitness training

This program setting has a fixed time and intensity setting and can not be changed. For this type of workout, the time (TIME) will count downwards from 12 minutes to 0.

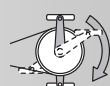
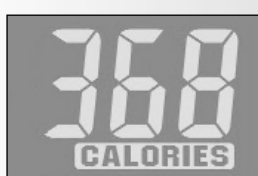
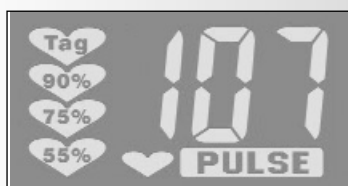
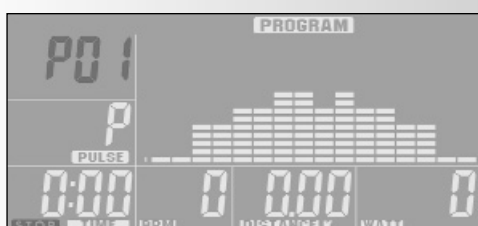
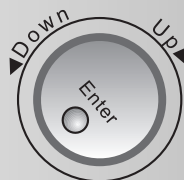
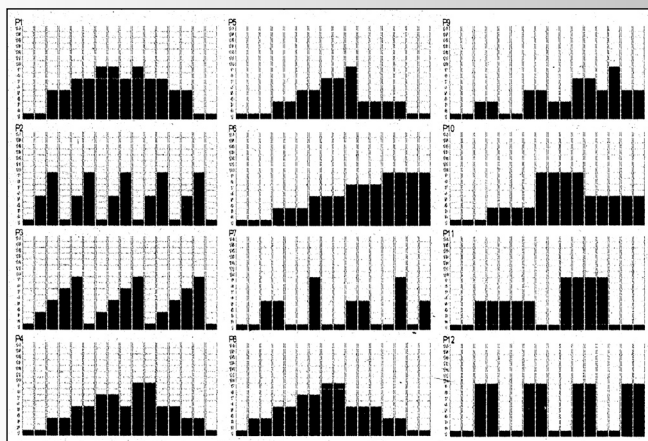
The program intensity setting is consistent (5 bars), and the intensity setting can not be moved upwards or downwards in this training mode. The computer will calculate a fitness score on the basis of the target (DISTANCE), (RPM/SPEED) and (CALORIES).

If training is paused for more than 4 seconds or if the STOP button is pressed, counting is stopped and the fitness score is displayed. After this time, counting can not be resumed but only restarted using the START button with the target value of 12 minutes.

MANUAL FITNESS PROGRAM H.R.C. USER



Training and operating instructions



At the end of the 12 minute workout, the program will give an evaluation of training success using the calculated pulse data. This is displayed analogously to the recovery setting with F1 corresponding to the best and F6 the worst score respectively.

If the fitness score F1 is achieved in less than 12 minutes, the program will automatically stop the workout session.

Training > PROGRAM

Preset programs for your training

In the training enter PROGRAM you can select one of 12 different factory-pre-set training programs:

By turning the turning knob upwards or downwards, you can move from one program to the next. The alternating display shows the program number (P1-12) for about 1 second and then the route profile in blinking form. Via the ENTER key you confirm your selection, or select another program via UP and/or DOWN.

If you have selected your program, you can additionally enter a default value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE].

Press the ENTER key to reach the respective next setting possibility. Training start by pressing the START key and active training.

Via the UP and DOWN turning knob, the entire route profile can be increased or reduced either prior to the start of or during the training. By means of the set training period (TIME), the computer counts the training progress in the route profile (bar graph from left to right with a blinking bar. If the pre-set value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE] is reached, an acoustic signal will sound for 8 seconds. The training data is not counted further. You have reached your training target! By pressing the START key, it is also possible to continue your training.

Training > H.R.C.

Training via target heart rate (THR)

In this training mode the route profile is automatically adapted to the user's input values (U 1-4) as well as the measured heart rate.

If you have selected the training mode H.R.C. using the keys START/STOP, UP/DOWN and ENTER, the bottom heart symbol will blink in the PULSE segment with the value 55%. You can select 55, 75 or 90 % using the turning knob and set the individual target heart rate "date".

The percentage defaults 55%, 75% and 90% refer to the maximum pulse rate (220 - age) and pre-determine 3 general training intensities for the fitness training.

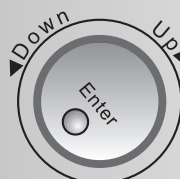
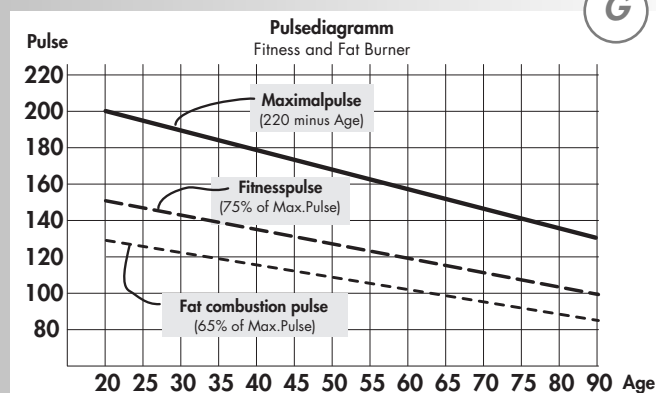
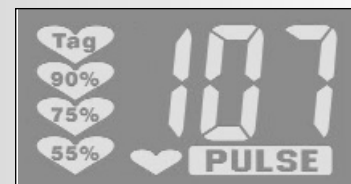
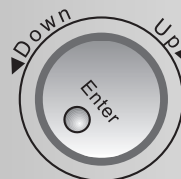
- 55% of the max. heart rate (220 - age) corresponds to the starting phase of the general fat burning trainings. This default can then also be increased manually to 65%.
- 75% of the max. heart rate (220 - age) corresponds to the phase for a general fitness training.
- 90% of the max. heart rate (220 - age) is only suited for shorter sub-maximum exertion intervals for performance increase in interval training.
- The setting "Tag" allows you to enter an individual pulse value as your training target. If this set value is exceeded, a signal will sound.

In this training mode it is not possible to set an additional PULSE value. All other default values can be set as desired. [TIME, DISTANCE or CALORIES]
After selecting your THR value, confirm it via ENTER. You then reach the default setting.

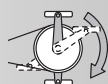
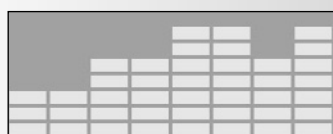
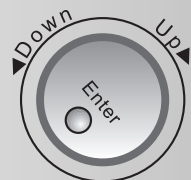
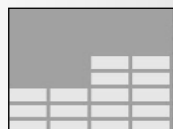
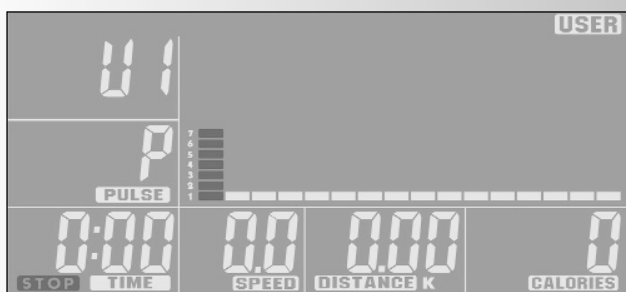
In this training enter it is not possible to set a PULSE value. All other default values can be set freely. [TIME, DISTANCE or CALORIES]

Training start by pressing the START key and active training.

- The computer compares your currently measured heart rate with the pre-set target value and accordingly adapts the braking level during your training.
- If the current heart rate is lower than the target value, the braking level will be increased by one step every 30 seconds, until the maximum value of the resistance or the set heart rate is reached.
- If the current heart rate is above the target value, the braking level is automatically reduced. It will be reduced by one step every 15 seconds until the set heart rate is reached.



Training and operating instructions



- If the brake stage is reduced to 1 but the heart rate value remains higher than the target value for one minute, the computer will stop and an audible alarm signal will sound as a warning. Reduce the workout intensity or stop the workout session. It is imperative that medical safety recommendations are followed!
- Over the set training period [TIME] the computer counts the training progress in the route profile (bar graph) from left to right with a blinking bar.
- If the pre-set value [TIME, DISTANCE or CALORIES] is reached, an acoustic signal will sound for 8 seconds. The training data is not counted further. You have reached your training target! By pressing the START key, it is also possible to continue your training.

Training > USER

Training program using the user setting

This training mode has no connection with the user setting (U1 - U0) when starting the machine!

In the training enter USER you can design your individual route profile.

The setting is made via the turning knob UP / DOWN in order to adjust the profile height. You reach the next bar via the ENTER key; then UP or DOWN again for height, etc. Program all 16 bars. Training start by pressing the START key and active training.

If you have designed your individual route profile, you can additionally set the default values. To this end, press the START STOP key. To this end, press and hold the ENTER key for 2 seconds. The TIME segment is blinking. Turn the UP / DOWN knob to enter any training time value (TIME), then confirm with ENTER. You will thus reach the distance setting (DISTANCE), etc.

All default values can be set individually [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE]. At least one default value must be selected. After completing the setting of the default values, you can start your training by pressing the START key and start your active training.

The entire route profile can be increased or reduced via the UP and DOWN keys either prior to the start of or during the training.

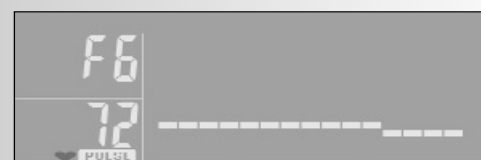
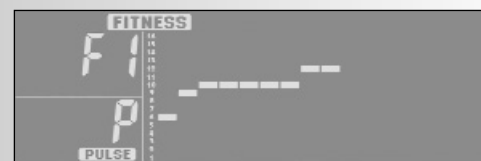
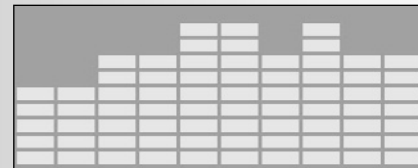
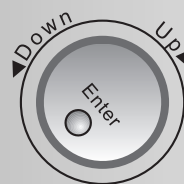
By means of the set training period (TIME), the computer counts the training progress in the route profile (bar graph from left to right with a blinking bar. If the pre-set value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE] is reached, an acoustic signal will sound for 8 seconds. The training data is not counted further. You have reached your training target! By pressing the START key, it is also possible to continue your training.

RECOVERY Recovery heart rate phase

The RECOVERY function can be used after every training program.

Using the RECOVERY button, a measurement of the recovery heart rate can be taken at the end of the workout. The difference between the start and end heart rate per minute is calculated and a fitness score is determined. For regular training, the improvement of this score is a measure of increasing levels of fitness.

If the target values are reached, finish the workout, press the RECOVERY button and then place your hands on the hand pulse sensors. For a previous pulse measurement, 00:60 appears in the time display and the current pulse value blinks in the PULSE symbol. The time begins to count down from 00:60. Place your hands on the hand pulse sensors until reaching >0<. In the user display screen, a value between F1 and F6 will be displayed with being F1 the best and F6 the worst level. The line in the bar chart shows the pulse course during the measurement time. Press the RECOVERY button once again to end the function.



General information

Calculation of fitness score

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

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

P1 = Training pulse P2 = Recovery pulse
Score 1 = very good Score 6 = poor

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

Possibilities for Pulse Measurement

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

With ear clip

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

Avoid disturbing pulses.

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

With breast clip

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

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

With hand pulse

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

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

Comment:

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

Faults in the Training Computer

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

		
	✓	✓
	optional	✓
	optional	optional

For Your Safety:

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

Training Instructions

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

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

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

Planning and control of your training

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

Regarding exertion intensity

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

Training target: fat burning/weight reduction

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

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

Training target cardio-vascular fitness:

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

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

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

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

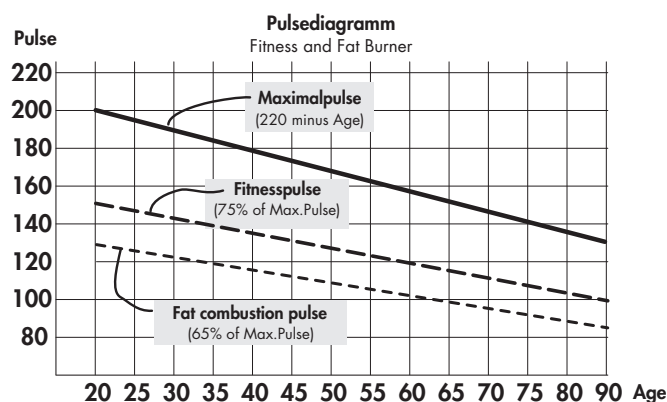
Beginners should not start with training units of 30 to 60 minutes.

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

Training frequency	Extent of training session
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
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
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
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

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

Prior to and after every training unit gymnastic exercises lasting approx. 5 minutes serve the warming up and/or cooling down. There should be a day without training between two training units, if you later on prefer to train three



times a week for 20 - 30 minutes each. Otherwise nothing can be said against a daily training.

Glossary

Bar chart

Display area with 16 x 16 points for the display of intensity and pulse profiles as well as text and value symbols.

Recovery

Recovery heart rate measurement at the end of the workout. The difference between the start and end heart rate per minute is determined and a fitness score is determined. For regular training, the improvement of this score is a measure of increasing levels of fitness.

Programs

Training options that include manual or certain program intensities or target pulses.

Profiles

The change of intensity over time or a throughout course is displayed in the point field.

Units

Units for the display of km/h or mph, kJoules or kcal

Energy

Calculates the body's metabolic rate

Control

The electronic mechanisms regulate the intensity or the heart rate according to manually set or predefined values.

Pulse

Recording of heart beats per minute

Maximum pulse

Value calculated from 220 minus age

Target pulse

Manual or program-specific pulse value that should be reached.

Fat burn pulse

Value calculated from: 65% max. pulse

Fitness pulse

Value calculated from: 75% max. pulse

Manual

Value calculated from: 40 – 90% max. pulse

Age

Press here to calculate your maximum pulse.

Menu

Display in which values should be entered or selected.

Glossary

A list of explanations

Performance table

[illegible]

Table des matières

Conseils de sécurité	42
Description succincte	43
• Zone fonctions / Touches	44-45
• Zone affichage / Ecran	45-47
Démarrage rapide	47
• sans connaissances préalables	47
Préréglages individuels	48
• Préréglage utilisateur (U1-U0)	48
Programmes d'entraînement en général	48
• MANUAL	49
• FITNESS	49
• PROGRAM	49
• H.R.C. (fréquence cardiaque cible)	49
• USER	49
Objectifs	50
• PULSE Fréquence cardiaque	50
• TIME Durée d'entraînement	50
• RPM/SPEED Vitesse	50
• DISTANCE Trajet d'entraînement	50
• CALORIES Consommation en énergie	50

Consignes d'entraînement personnelles	50
• Généralités	50
• Valeurs cibles prédéfinies	51
Exemple : DISTANCE	
• Mode veille	51
• Fin et interruption de l'entraînement	52
Entraînement	53
Réglage des programmes d'entraînement	53
• MANUAL	53
Entraînement manuel	
• FITNESS	53-54
Programme préréglé pour l'entraînement de fitness	
• PROGRAMME	54
12 programmes préréglés pour l'entraînement	
• H.R.C. (fréquence cardiaque cible)	55-56
Entraînement à partir d'une fréquence cardiaque cible (THR)	
• USER	56-57
Programme d'entraînement par réglage de l'utilisateur	
• RECOVERY	57
Mesure du pouls de repos	

Remarques générales	58
• Calcul d'une note de fitness	58
Formule	55
• Conseils relatifs à la mesure de la fréquence cardiaque	58
Avec clip oreille	58
Avec le pouls radial	58
Avec une ceinture pectorale	58
• Défauts de l'ordinateur	58
Instructions d'entraînement	59
• Entraînement d'endurance	59
• Intensité de l'effort	59
• Ampleur de l'effort	59
Glossaire	60

G

Dans les instructions, ce signe renvoie au glossaire. Le terme en question y est expliqué.

Conseils de sécurité

Pour votre sécurité, veuillez tenir compte des points suivants :

- L'installation de l'appareil d'entraînement doit se faire sur une base appropriée et solide.
- Avant la première mise en service et, en plus, au bout d'environ 6 jours de service, vérifier la bonne fixation des connexions.
- Pour éviter toute blessure résultant d'un mauvais effort ou d'un effort excessif, n'utiliser l'appareil d'entraînement que conformément aux instructions.
- Il n'est pas conseillé d'installer l'appareil dans des locaux humides où de la rouille risquerait à la longue de se former.
- Assurez-vous régulièrement du bon fonctionnement et de l'état convenable de l'appareil d'entraînement.
- Les contrôles techniques de sécurité font partie des obligations de l'exploitant et doivent avoir lieu de façon régulière et correcte.

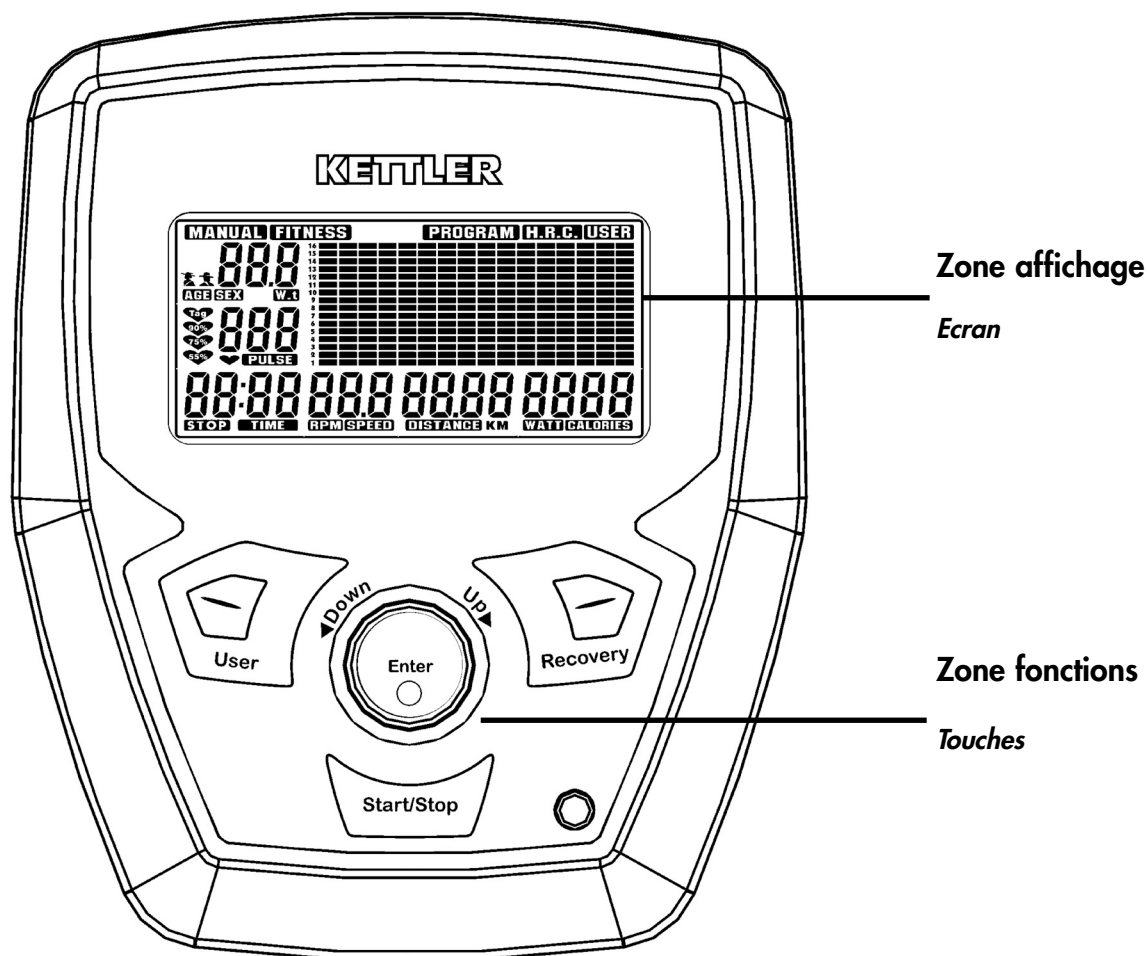
- Remplacer immédiatement toute pièce de construction défectueuse ou endommagée.
N'utilisez que des pièces de rechange d'origine KETTLER.
- Jusqu'à sa remise en état, l'appareil ne doit pas être utilisé.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu qu'à condition de vérifier régulièrement l'absence de dommages et d'usure.

Pour votre sécurité:

- **Avant de commencer l'entraînement, consulter votre médecin traitant pour vous assurer que l'entraînement avec cet appareil ne risque pas de nuire à votre santé. Le diagnostic du médecin devrait servir de base à la conception de votre programme d'entraînement. Un entraînement abusif ou incorrect risque de s'avérer nuisible.**

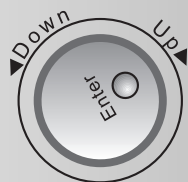
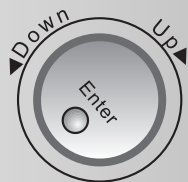
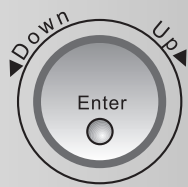
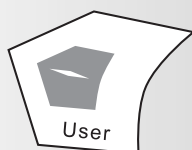
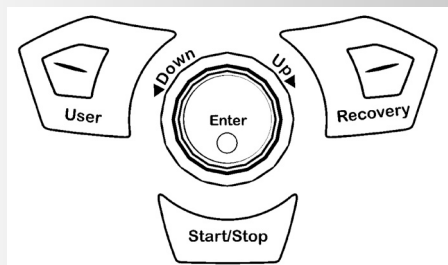
Description succincte

L'appareil dispose d'une zone fonctions avec des touches et d'une zone affichage (écran) avec des symboles et graphiques variables.



Le système électronique possède les fonctions suivantes:

- Données personnelles de l'utilisateur mémorisables de manière durable
U1 – U4; sexe, âge, poids
- Surveillance avec indication optique et acoustique
Pouls maximal dépendant de l'âge, pouls cible
- Affichage d'une note de condition physique 1 à 6 calculée avec la valeur du pouls de récupération après 1 minute
- Programmes d'entraînement avec possibilités de réglage individuelles ou préréglées pour entraînement fitness, endurance, musculation ou fréquence cardiaque cible
- Réglage motorisé des niveaux de frein
- Calcul de la consommation en énergie en fonction du niveau de frein et de la fréquence du pédalage
- Choix de l'affichage pour la vitesse et la distance [KM/H ou M/H]
- Choix de l'affichage pour la température [°C ou °F]
- Capteur de pouls intégré pour la ceinture pectorale T34 de POLAR.



Instructions succinctes

Zone fonctions

La fonction des touches est brièvement expliquée ci-après. L'utilisation exacte est décrite dans les chapitres individuels. Ces descriptions utilisent également les noms des touches de fonction.

START / STOP

Cette touche vous permet de démarrer l'entraînement. Une nouvelle pression de cette touche arrête la fonction de comptage de l'ordinateur et les réglages peuvent être modifiés. Quand on appuie ensuite de nouveau sur START, l'ordinateur continue de compter selon le nouveau réglage.

ENTER

La touche ENTER est combinée au bouton rotatif UP/DOWN. Par pression de la touche ENTER, vous confirmez les valeurs de réglage, menus, programmes et fonctions sélectionnés en tournant.

Appuyer de manière prolongée sur la touche ENTER entraîne un redémarrage de l'ordinateur d'entraînement ; cf. chapitre 1.

UP/DOWN

Le bouton rotatif UP/DOWN est combiné à la touche ENTER. Une rotation lente modifie les valeurs de réglage petit à petit. Une rotation rapide permet d'obtenir une série de chiffres plus rapide pour les valeurs de réglage. Par pression de la touche ENTER, vous confirmez les valeurs de réglage, menus, programmes et fonctions sélectionnés en tournant.

- Avec le bouton rotatif UP/DOWN, on règle les valeurs de consigne. A cet effet, l'appareil doit se trouver à la position STOP> Le champ STOP en bas à gauche clignote.
- Pendant l'entraînement, il est possible avec ce bouton rotatif de diminuer ou d'augmenter l'ensemble de la plage d'effort > représentation graphique à barres.
- Dans la présélection, on choisit le réglage utilisateur souhaité avec UP ou DOWN (USER U1-U0).
- Le choix du programme d'entraînement (MANUAL, PROGRAM, USER ou H.R.C.) s'effectue également avec UP ou DOWN.
- Après la sélection et confirmation d'un programme d'entraînement, les autres réglages paramétriques pour cet entraînement sont également réglés et confirmés avec le bouton rotatif UP/DOWN : TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE.

UP Réglage croissant des valeurs de consigne.

Par rotation du bouton vers la droite (UP), vous augmentez les valeurs de réglage.

DOWN Réglage décroissant des valeurs de consigne.

Par rotation du bouton vers la gauche (DOWN), vous diminuez les valeurs de réglage.

Utilisateur Préréglage (U1 / U2 / U3 / U4 / U0)

Avec la touche USER, il est possible de sélectionner l'utilisateur souhaité ou préréglé.

Si l'appareil, par exemple suite à un changement d'emplacement, est débranché du réseau électrique et rebranché, les données utilisateur personnelles entrées (U1 à U4) demeurent lors d'un nouveau démarrage.

En tant qu'utilisateur anonyme, vous pouvez sélectionner U 0.

IMPORTANT ! Avec le réglage USER, aucune donnée d'entraînement n'est mémorisée (TIME, DISTANCE et CALORIES)! Ces données sont uniquement comptées pendant une unité d'entraînement.

RECOVERY

Utilisez la touche RECOVERY pour activer la mesure pouls de récupération après l'entraînement.

Prise du pouls

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

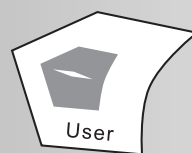
1. Pouls radial (standard)
2. Clip oreille – (optionnel)
La fiche se branche dans la prise.
3. Ceinture pectorale sans récepteur (optionnel)
Le récepteur est intégré dans l'électronique derrière l'affichage. Il faut enlever tout clip oreille branché.
La ceinture pectorale POLAR T34 sans récepteur à brancher est livrable comme accessoire (art. n° 67002000).

Affichages

Généralités

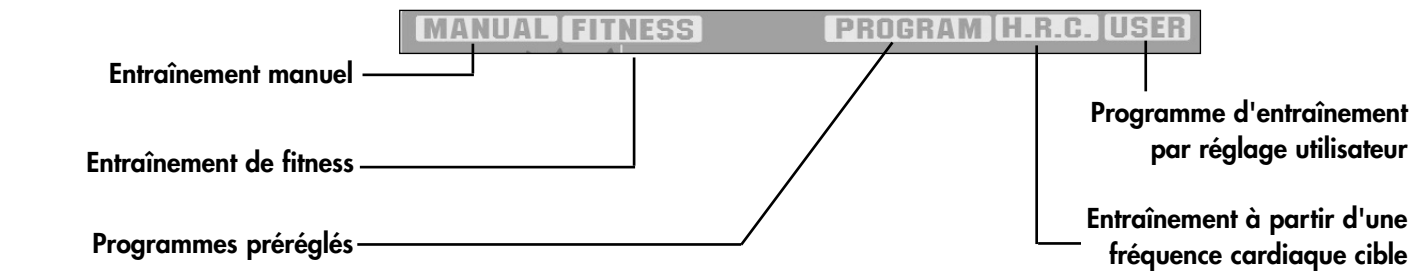
L'écran se divise en quatre zones d'affichage :

1. La ligne supérieure représente l'état ou la sélection des programmes d'entraînement
2. Dans le champ en haut à gauche, on voit l'utilisateur actuel (U 0-4) et les données spécifiques à l'utilisateur sont saisies : sexe, âge et poids.
A partir de ces données entrées, l'ordinateur calcule pendant l'entraînement le pouls et l'effort.
3. Le grand affichage comme représentation graphique de l'ampleur du stress (profil du parcours) fournit une orientation simple pendant le déroulement de l'entraînement. Un segment à barre = effort réduit; 16 segments à barre au-dessus les uns des autres = effort maximal.
4. En dessous du champ utilisateur et dans toute la ligne d'affichage inférieure, plusieurs affichages de segment ont lieu les uns près des autres indiquant les différents objectifs et unités d'entraînement. En cas de préréglage de ces unités, la désignation de fonction respective > p.ex. TIME clignote.

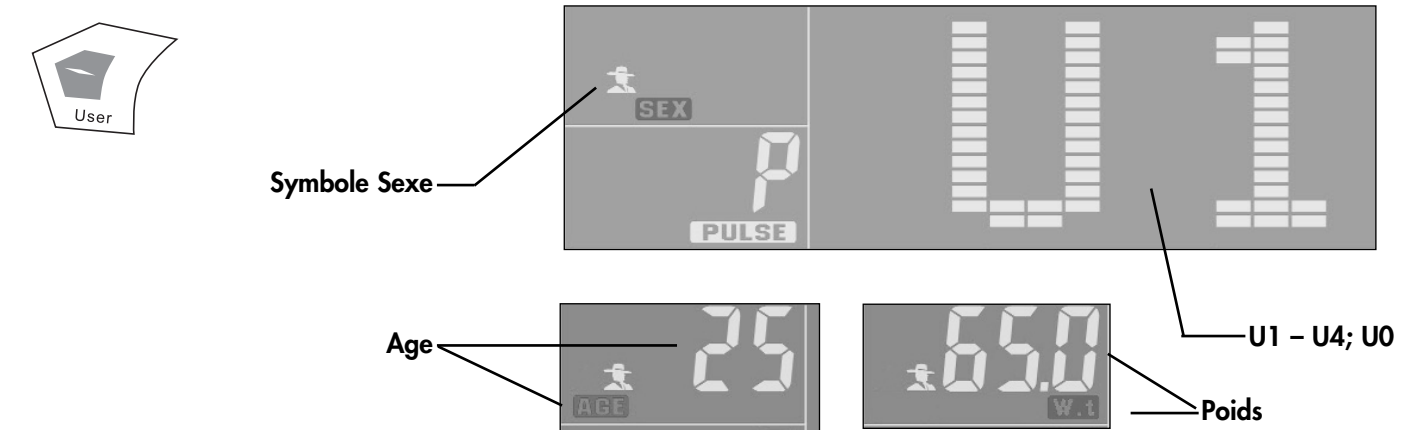


Mode d'emploi et instructions d'entraînement

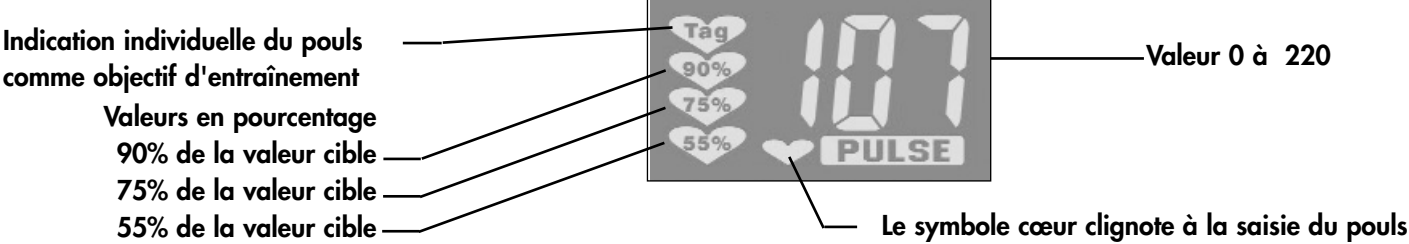
Programmes d'entraînement



Données utilisateur relatives à la personne



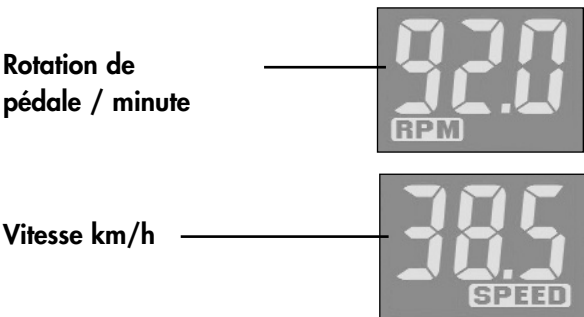
Affichage du pouls



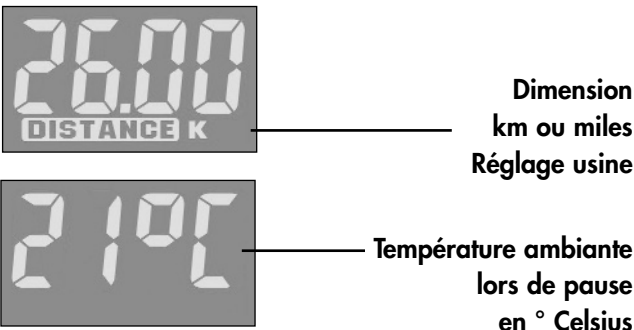
Heure / Durée d'entraînement / Démarrage-Arrêt

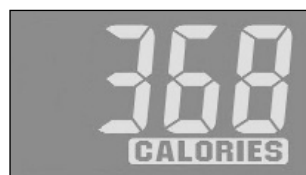


Rotation / Vitesse



Distance/ Température



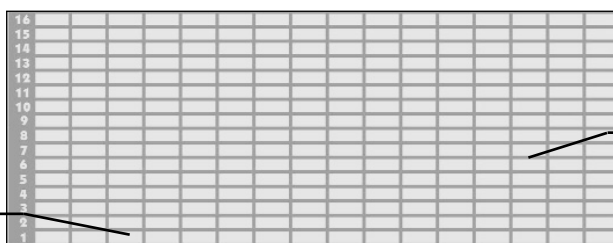
Dépense en énergie

Consommation de calories

Diagramme à barres**Affichage de l'effort****Profil de l'effort**

1 point (hauteur) = 1 niveau

1ère rangée = niveau 1



16 colonnes

1 colonne correspond à
1 minute pour les vélos
elliptiques :

200 m ou 0,1 mile

pour les vélos d'appartement:
400 m ou 0,2 miles**Démarrage rapide****(sans connaissances préalables)**

Vous pouvez commencer l'entraînement sans connaissances préalables. Les différentes informations apparaissent alors à l'affichage. Pour un entraînement efficace et pour régler vos données de consigne d'entraînement personnelles, veuillez lire et suivre ces instructions.

Lisez également les remarques générales dans les instructions d'entraînement.

Réglage de l'heure

Après la première mise en marche de l'appareil ou la nouvelle connexion de la fiche secteur, l'écran affiche en bas à gauche la fenêtre temps avec la possibilité de réglage pour les heures et les minutes.

L'heure se modifie avec le bouton rotatif

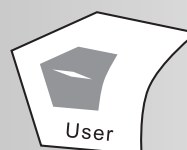
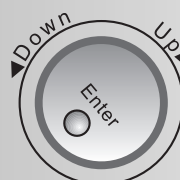
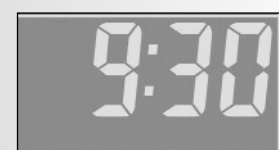
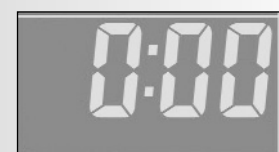
UP/DOWN : tourner d'abord l'heure UP/DOWN et confirmer en appuyant sur ENTER, ensuite les minutes, et confirmer de nouveau le temps sélectionné avec la touche ENTER.

Lorsque l'appareil est redémarré par une longue pression de la touche ENTER, l'heure réglée est conservée ou continue de compter. En appuyant deux fois sur la touche ENTER (confirmation de l'heure), vous parvenez à la sélection suivante.

L'affichage utilisateur apparaît ensuite (U 1-0) U = USER = utilisateur. En actionnant la touche USER, vous sélectionnez pour le démarrage rapide U 0 > utilisateur anonyme.

Appuyez sur la touche START et commencez l'entraînement.

Vous terminez l'entraînement en cessant de pédaler et en appuyant sur la touche STOP. Les valeurs d'entraînement atteintes sont affichées.



Préréglages individuels

Préréglage utilisateur

(U1 / U2 / U3 / U4 / U0)

Les données personnelles de 4 utilisateurs différents au maximum sont mémorisées et peuvent être appelées en cas de nouveau démarrage. L'entraînement individuel peut donc être poursuivi par 4 personnes différentes avec leurs données personnelles mémorisées pendant une période prolongée.

Les données personnelles requises sont : sexe, âge et poids. Utilisateur anonyme = U0.

Avec la touche USER, il est possible de sélectionner l'utilisateur souhaité ou préréglé. Dans le champ utilisateur (en haut à gauche), U1 clignote; appuyer encore une fois > U2; etc. jusqu'à U0.

Si vous ne voulez pas modifier vos données personnelles préréglées, tournez maintenant le bouton rotatif UP/DOWN. Vous parviendrez ainsi directement dans l'affichage supérieur de la sélection de programme.

Si, après avoir sélectionné un utilisateur (p.ex. U1), vous tournez brièvement le bouton rotatif (ENTER), vous parvenez à l'entrée ou à la modification des données personnelles > sexe, âge et poids. U1 se trouve dans le grand affichage à droite. A l'affichage utilisateur (en haut à gauche) SEX (sexe) clignote et le symbole homme ou femme peut être sélectionné. Le réglage a lieu de nouveau en tournant le bouton rotatif

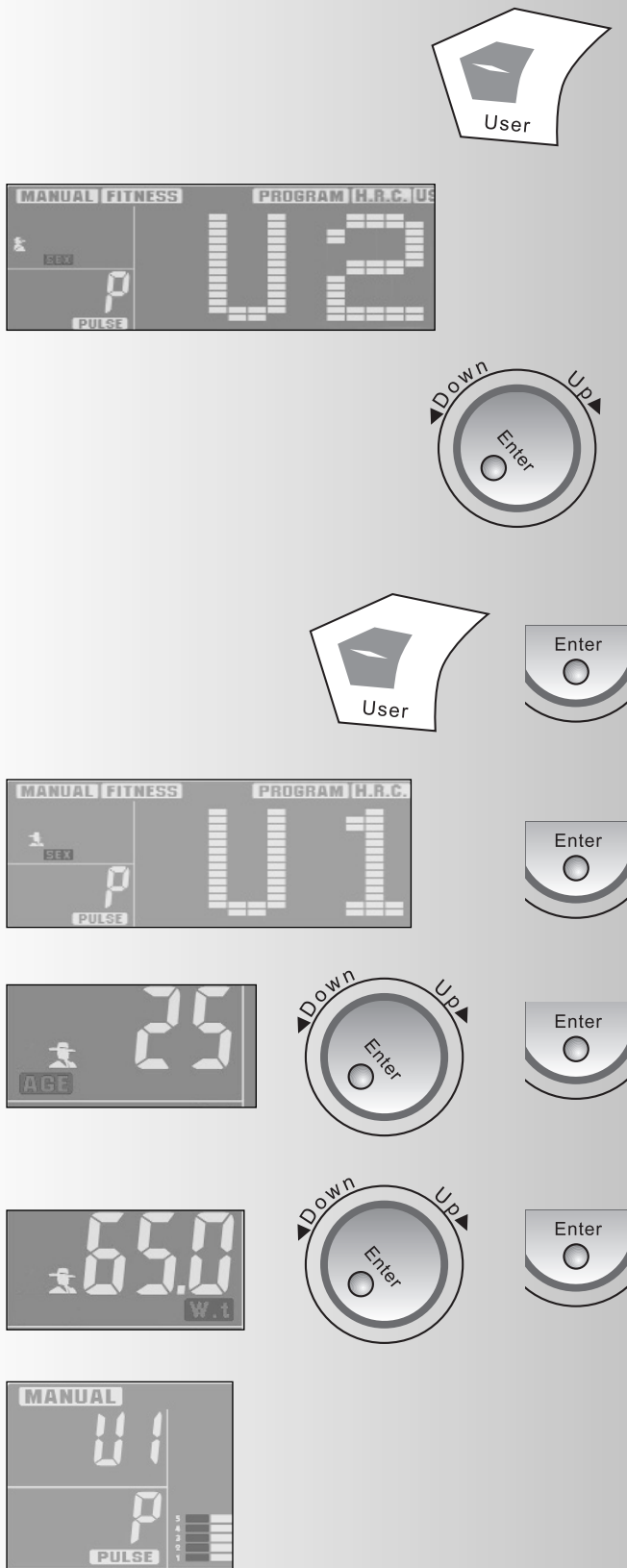
UP/DOWN jusqu'à ce que la valeur ou bien le symbole approprié(e) soit affiché(e) et en confirmant respectivement avec la touche ENTER > brève pression sur le bouton rotatif. Exemple : homme (symbole + SEX); 25 (AGE); 65 (W.t).

Par nouvelle pression sur la touche ENTER, vous parvenez au réglage des programmes d'entraînement.

Si l'appareil, par exemple suite à un changement d'emplacement, est débranché du réseau électrique et rebranché, ces données utilisateur entrées (U1 à U4) demeurent lors d'un nouveau démarrage.

En tant qu'utilisateur anonyme, vous pouvez sélectionner U 0. Pour l'entraînement, les entrées personnelles sexe, âge et poids ne sont pas possibles et ne sont donc pas mémorisées. Seules les fonctions d'entraînement MANUAL et PROGRAM sont accessibles à l'utilisateur anonyme.

IMPORTANT ! Avec le réglage utilisateur (U1 à U4), seules les données personnelles sont mémorisées, mais pas les données d'entraînement TIME, DISTANCE et CALORIES.



Programmes d'entraînement (ligne supérieure de l'affichage)

Les différents programmes d'entraînement sont sélectionnés avec le bouton rotatif UP/DOWN et confirmés avec ENTER.

Les données détaillées sont expliquées à "Réglage des programmes d'entraînement". Les différences de programme sont définies comme suit :

MANUAL Entraînement manuel

On sélectionne ce réglage pour une séquence d'entraînement individuelle en réglant les fonctions individuelles [TIME, DISTANCE, CALORIES et PULSE] manuellement.

Le profil du parcours demeure linéaire et se déroule de gauche à droite pendant la période réglée. Il est possible d'augmenter ou de diminuer la valeur de résistance pendant l'entraînement avec UP/DOWN.

FITNESS Programme préréglé pour l'entraînement de condition physique

Ce réglage de programme a une valeur prédéfinie fixe pour le temps et l'effort et ne peut être modifié. A la fin de l'entraînement, le programme fournit une estimation du succès de l'entraînement à partir des données pouls calculées. Ceci est affiché de manière analogue au réglage Recovery avec F1 pour la meilleure valeur et F6 pour la moins bonne.

PROGRAM Programmes préréglés pour l'entraînement

12 programmes d'entraînement réglés de manière fixe sont ici disponibles. A l'aide du profil de parcours, vous reconnaissez les degrés de difficulté du réglage respectif.

H.R.C. Entraînement à partir d'une fréquence cardiaque cible (THR)

Dans ce réglage de programme, le stress est réglé conformément à la fréquence cardiaque préréglée. Pour cela, il est nécessaire que le pouls soit saisi pendant l'entraînement.

Cf. > Possibilités de saisie du pouls.

Le programme propose 3 valeurs cibles préréglées : 55, 75 et 90% de la valeur pouls.

Valeur pouls = 220 moins âge.

Par ailleurs une valeur cible variable est encore possible : "Jour"

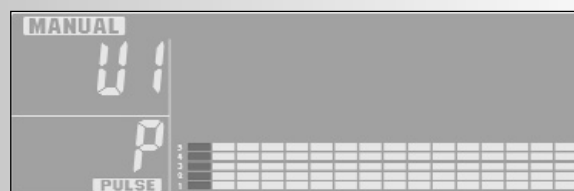
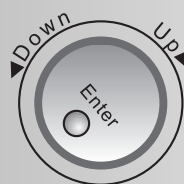
Dans ce réglage, vous pouvez déterminer la valeur cible vous-même. Lorsque la valeur du pouls est atteinte pendant l'entraînement, l'appareil émet un signal.

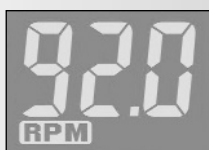
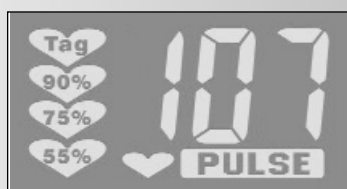
USER Programme d'entraînement par réglage de l'utilisateur (User=utilisateur)

Ce choix de programme permet un réglage individuel du profil de parcours. Il faut choisir au moins une valeur de consigne > [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE].

Après sélection et réglage du programme d'entraînement, vous parvenez avec la touche ENTER aux objectifs.

MANUAL FITNESS PROGRAM H.R.C. USER





Objectifs et unités d'entraînement

A la ligne inférieure de l'écran se trouvent des affichages individuels de segment avec les différents objectifs et unités d'entraînement.

PULSE Pouls / Fréquence cardiaque

Lorsque le pouls est saisi pendant l'entraînement, le symbole du cœur clignote dans cet affichage de segment et la valeur du pouls est indiquée en battement de cœur par minute. Plage d'affichage : min. 30 à max. 240.

Lorsque la valeur cible du pouls est atteinte pendant l'entraînement, l'ordinateur émet un signal d'alarme.

TIME Durée d'entraînement

Dans cet affichage, la durée d'entraînement est mesurée en minutes et secondes. Plage d'affichage : min. 00:00 à max. 99:00

RPM /SPEED Vitesse

Cet affichage indique alternativement (toutes les 6 secondes) la fréquence de pédalage en tant que RPM (Round per minute = tour par minute) et SPEED, la vitesse en km/h. Plage d'affichage : min. 0,0 à max 99,9 km/h

DISTANCE Parcours d'entraînement

La distance parcourue est mesurée en km. Le comptage du parcours commence à >0< et peut être affiché jusqu'à un maximum de 99,99 km. L'échelonnement de comptage s'effectue par pas de 0,01 km = 10 mètres.

CALORIES Consommation en kilocalories, consommation énergétique

Cet affichage présente la consommation calculée en calories. La valeur est déterminée pendant l'entraînement à partir des mesures de résistance et temps. Plage d'affichage: min. 0 à max. 990. Les données ne servent cependant que de lignes directrices approximatives dans la comparaison des différents exercices et ne peuvent être utilisées à des fins médicales.

Consignes d'entraînement personnelles

Généralités

- Sans réglage préalable particulier, les valeurs comptent dans les consignes individuelles [TIME; DISTANCE, CALORIES et PULSE] à partir de zéro >0< dans un ordre croissant.
- Les objectifs ayant été réglés une fois pour TIME; DISTANCE, CALORIES ou PULSE sont conservés en cas de nouveau démarrage et le compte pendant l'entraînement s'effectue à rebours jusqu'à >0<. Ces objectifs définis peuvent cependant être modifiés à tout moment.
- Pour un entraînement judicieux, il suffit de régler une valeur cible uniquement dans une donnée de consigne [TIME; DISTANCE, CALORIES ou PULSE].
- Lorsqu'une valeur cible personnelle est réglée comme consigne d'entraînement, l'ordinateur compte à partir de cette valeur dans un ordre décroissant.

sant. Lorsque la valeur cible >0< est atteinte, un signal sonore retentit. Si on continue ensuite l'entraînement – sans réglage d'une nouvelle valeur cible, l'ordinateur compte de nouveau dans ce mode après pression de la touche START dans l'ordre décroissant à partir de la valeur préréglée.

- Des valeurs cibles qui ont été réglées une fois ne peuvent pas être modifiées pendant l'entraînement, mais uniquement après pression de la touche STOP.

Consigne de valeur cible

Le réglage des valeurs cibles est identique pour toutes les données de consigne :

p. ex. DISTANCE

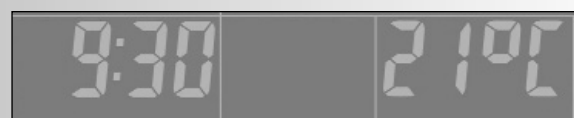
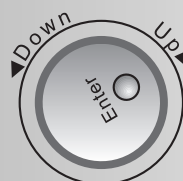
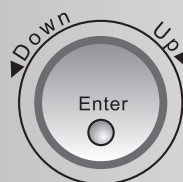
1. Appuyez sur la touche ENTER jusqu'à ce que la désignation >DISTANCE< clignote dans le segment d'affichage.
2. Par rotation en direction UP, vous augmentez la valeur. Par exemple DISTANCE par pas de 0,1 km.
3. Si vous souhaitez de nouveau réduire l'objectif, tournez en direction DOWN. Le compte à rebours s'effectuera à nouveau à partir de la valeur précédente.
4. Lorsque vous avez réglé la valeur cible, appuyez sur la touche ENTER. La valeur est alors mémorisée dans cette fonction et vous accédez à la fonction suivante, p. ex. CALORIES.
5. N'entrez si possible qu'une seule valeur de consigne vu que sinon les objectifs d'entraînement se chevauchent. Par exemple, si vous deviez atteindre la cible temps réglée au préalable plus tôt que la cible parcours préréglée.
6. Les autres données de consigne [TIME, CALORIES ou PULSE] sont entrées aussi comme décrit à 1-4 avec les touches UP, DOWN et ENTER.

Une fois toutes les données de consigne terminées, appuyez sur la touche START et commencez l'entraînement.

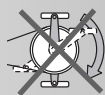
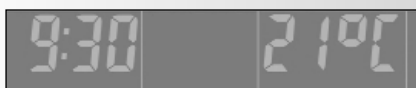
Pendant l'entraînement, toutes les valeurs actuelles sont lisibles les unes à côté des autres. Le comptage s'effectue dans l'ordre décroissant depuis la valeur préréglée jusqu'à >0<.

MODE ETAT DE VEILLE

Lorsqu'il n'y a pas de saisie de RPM ou PULSE ou qu'aucun réglage manuel n'a lieu au cours de 4 minutes, l'appareil passe en veille. Dans le segment TIME a lieu l'affichage de l'heure et dans le segment DISTANCE celui de la température ambiante. L'ordinateur commute au bout de quelques secondes en mode économie si bien que les valeurs sont difficiles à distinguer.



Mode d'emploi et instructions d'entraînement



Fin ou interruption de l'entraînement

- En cas d'interruption de l'entraînement avec aucune autre indication, le temps continue de s'écouler (TIME). Après reprise de l'entraînement, le comptage des autres unités (DISTANCE, CALORIES et PULSE) se poursuit.
- Si l'entraînement est interrompu avec la touche STOP et qu'aucune autre indication n'a lieu, le comptage temps est alors également interrompu. Après pression de la touche START et reprise de l'entraînement, le comptage de toutes les unités (TIME, DISTANCE, CALORIES et PULSE) reprend.
- Si l'entraînement est interrompu avec la touche STOP et qu'une modification de la sélection utilisateur, programme ou objectif a lieu, toutes les unités (TIME, DISTANCE, CALORIES et PULSE) comptent à partir de la valeur de démarrage standard. IMPORTANT ! Dans ce cas, les valeurs d'entraînement précédentes ne sont pas mémorisées !
- Si l'appareil, par exemple suite à un changement d'emplacement, est débranché du réseau électrique et rebranché, toutes les unités (TIME, DISTANCE, CALORIES et PULSE) comptent à partir de la valeur de démarrage standard. IMPORTANT ! Dans ce cas, les valeurs d'entraînement précédentes ne sont pas mémorisées !

Entraînement

Réglage des programmes d'entraînement

Après enclenchement de l'appareil et choix de l'utilisateur (U 0-4), la ligne de programme clignote dans la zone d'affichage supérieure.

En cas d'interruption de l'entraînement avec la touche STOP, vous parvenez directement à la ligne de programme dans la zone d'affichage supérieure.

- Sélectionnez le programme d'entraînement (MANUAL, PROGRAM, H.R.C. ou USER) avec le bouton rotatif et confirmez de nouveau avec ENTER.
- Si le mode d'entraînement que vous avez choisi est MANUAL, PROGRAM ou USER, et que vous avez réglé auparavant une valeur cible pour la fréquence cardiaque, l'ordinateur émettra une alarme optique et acoustique dès que la valeur actuelle de la fréquence cardiaque aura atteint la valeur cible.

Training > MANUAL Entraînement manuel

Le profil du parcours est représenté régulièrement dans une ligne. Tous les réglages de consigne sont possibles individuellement. [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE]

Début d'entraînement par pression de la touche START et entraînement actif.

Il est possible d'augmenter ou de diminuer l'ensemble du profil de parcours avec le bouton rotatif UP et DOWN avant le début ou pendant l'entraînement.

A partir de la durée d'entraînement réglée (TIME), l'ordinateur calcule de gauche à droite la poursuite de l'entraînement dans le profil de parcours (diagramme à barres) avec la barre clignotante. Lorsque la valeur préréglée [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] est atteinte, un signal acoustique retentit pendant 8 secondes. Les données d'entraînement ne sont plus comptées. Vous avez atteint l'objectif de l'entraînement ! Vous pouvez répéter l'entraînement correspondant à cette unité en appuyant sur la touche START sans modifier les objectifs.

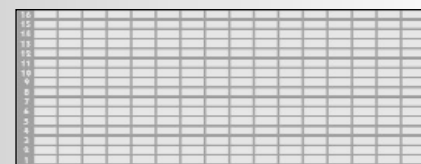
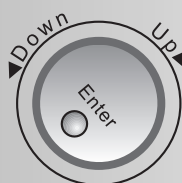
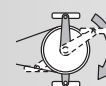
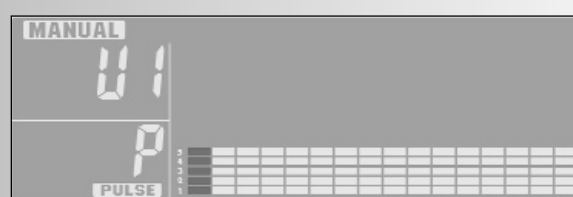
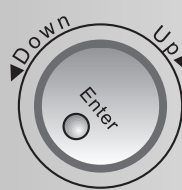
FITNESS Programme préréglé pour l'entraînement de fitness

Ce réglage de programme a une valeur prédéfinie fixe pour le temps et l'effort et ne peut être modifié. Dans ce genre d'entraînement, le comptage du temps (TIME) s'effectue à rebours de 12 minutes à 0.

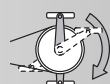
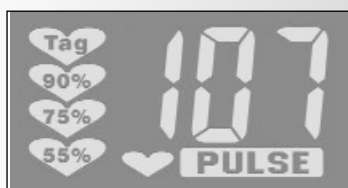
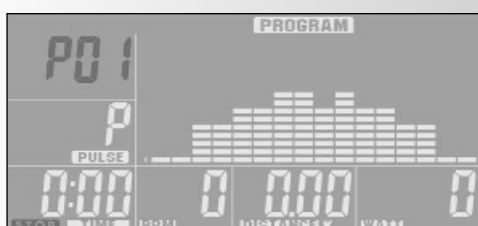
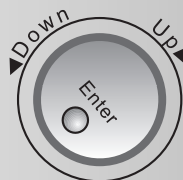
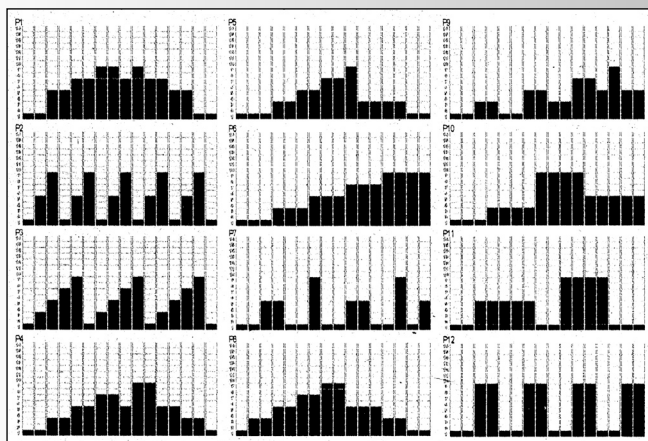
La valeur de l'effort définie par le programme est régulière (5 barres) et le diagramme de l'effort ne peut pas être déplacé vers le haut ni vers le bas dans ce mode d'entraînement. L'ordinateur calcule une note de condition physique à partir des (DISTANCE), (RPM/SPEED) et (CALORIES) obtenues.

En cas d'interruption de l'entraînement de plus de 4 secondes ou par activation de la touche STOP, le comptage s'arrête et la valeur fitness est affichée. Le comptage ne peut pas se poursuivre ensuite, mais ne peut qu'être redémarré avec START avec la valeur temps de 12 minutes.

MANUAL FITNESS PROGRAM H.R.C. USER



Mode d'emploi et instructions d'entraînement



Ce programme présente un réglage par défaut de la durée et de la performance et ne peut pas être modifié. A la fin de l'entraînement, le programme évalue la réussite de l'entraînement à l'aide du calcul des données relatives aux pulsations. L'affichage s'effectue de la même façon que pour le réglage du repos : F1 pour la meilleure valeur et F6 pour la valeur la plus mauvaise.

Entraînement > PROGRAM

Programmes préréglés pour l'entraînement

Dans le menu d'entraînement PROGRAM, vous pouvez choisir entre 12 programmes différents réglés de manière définitive.

En tournant le bouton rotatif en direction UP ou DOWN, vous changez de programme. Le numéro de programme (P 1-12) apparaît dans l'affichage pendant environ une seconde, ensuite le profil de parcours se met à clignoter. À l'aide de la touche ENTER, vous confirmez votre choix, ou vous choisissez un autre programme à l'aide des touches UP et DOWN.

Lorsque que vous avez sélectionné un programme, vous pouvez en outre introduire une valeur comme objectif [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE]

Vous accédez toujours au réglage suivant en appuyant sur la touche ENTER. Début de l'entraînement en appuyant sur la touche START et entraînement actif.

À l'aide des boutons rotatifs UP / DOWN, il est possible d'augmenter ou de réduire l'ensemble du profil de parcours.

Par la durée d'entraînement installée (TIME, l'ordinateur calcule le déroulement de l'entraînement de gauche à droite dans le profil de parcours (diagramme à barres) à l'aide des barres clignotantes. Lorsque la valeur prédéfinie [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] est atteinte, un signal sonore retentit pendant 8 secondes. Les données de l'entraînement ne seront plus calculées. Vous avez atteint votre objectif d'entraînement ! Vous pouvez également poursuivre l'entraînement en appuyant sur la touche START.

Entraînement >H.R.C.

Entraînement au moyen de la fréquence cardiaque cible

Dans ce mode d'entraînement, le profil du parcours est automatiquement adapté selon les valeurs d'entrée de l'utilisateur (U 1-4) et la fréquence cardiaque mesurée.

Si vous avez sélectionné le mode d'entraînement THR à l'aide des touches START/STOP, UP / DOWN et ENTER, le symbole cœur affiché en bas dans le segment PULSE indique la valeur 55% et clignote. A l'aide du bouton rotatif, vous pouvez choisir un réglage de 55, 75, 90 % et le réglage individuel de la fréquence cardiaque à atteindre "jour".

Les objectifs en pourcent 55%, 75% et 90% concernent la fréquence de pulsation maximum ($220 - \text{âge}$) et fixez 3 intensités d'entraînement générales pour l'entraînement fitness.

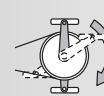
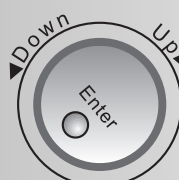
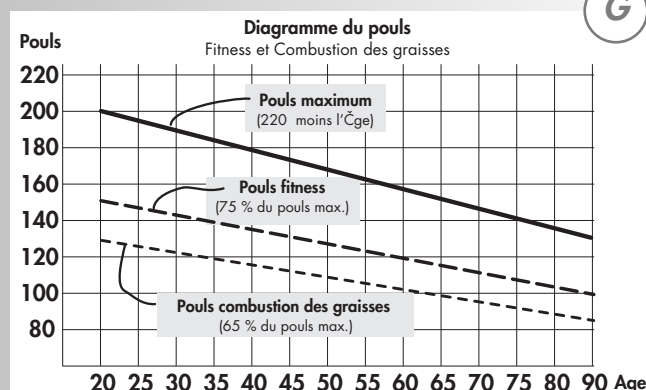
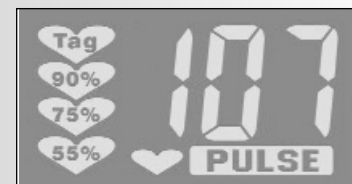
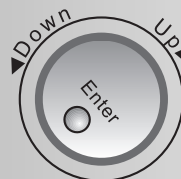
- 55% de la fréquence cardiaque maximale ($220 - \text{âge}$) correspondent à la zone d'entrée de l'entraînement général destiné au brûlage des graisses. Il est également possible d'augmenter ces objectifs manuellement jusqu'à 65%.
- 75% de la fréquence cardiaque maximale ($220 - \text{âge}$) correspondent à la zone destinée à l'entraînement général fitness.
- 90% de la fréquence cardiaque maximale ($220 - \text{âge}$) conviennent uniquement pour un intervalle de charge maximale plus courte destinée à l'augmentation du rendement dans l'entraînement intermédiaire.
- Le réglage "Tag" permet de saisir la valeur de consigne individuelle du pouls comme valeur d'entraînement à atteindre. Un signal indique le dépassement de la valeur réglée.

Après la sélection de la valeur THR, confirmez avec ENTER et accédez au réglage des objectifs.

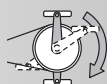
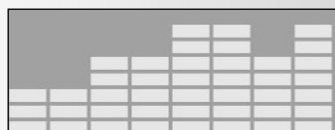
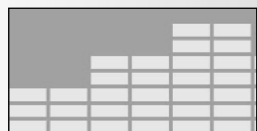
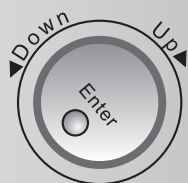
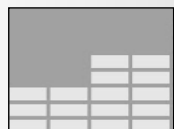
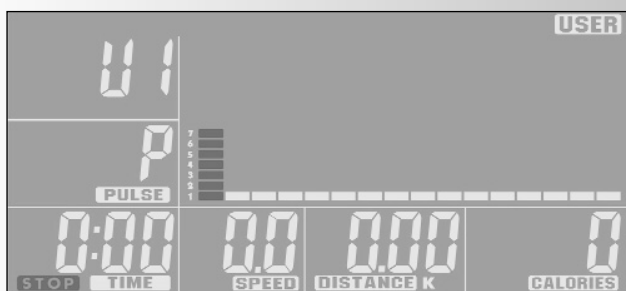
Dans ce mode d'entraînement, il n'est pas possible de régler une valeur PULSE en plus. Toutes les autres valeurs peuvent être réglées librement. [TIME, DISTANCE ou CALORIES]

Début de l'entraînement en appuyant sur la touche START et entraînement actif.

- L'ordinateur suit votre mesure de fréquence cardiaque en comparaison avec les valeurs prédéfinies comme objectifs et ajuste le cran de freinage pendant l'entraînement.
- Quand la fréquence cardiaque est plus faible que la valeur fixée comme objectif, le cran de freinage est augmenté toutes les 30 minutes d'un cran chaque fois, jusqu'à ce que la valeur maximum de résistance ou la fréquence cardiaque fixée soit atteinte.
- Quand la fréquence cardiaque actuelle dépasse la valeur fixée comme objectif, le cran de freinage est diminué automatiquement. Le cran de freinage sera réduit toutes les 15 secondes d'un cran jusqu'à ce



Mode d'emploi et instructions d'entraînement



que la fréquence cardiaque fixée soit atteinte.

- Quand le cran de freinage est réduit à 1, mais le chiffre pour la fréquence cardiaque est supérieur à la valeur fixée comme objectif pendant encore une minute, l'ordinateur s'arrête et un signal sonore retentit en guise d'avertissement.
- Par la durée d'entraînement installée (TIME, l'ordinateur calcule le déroulement de l'entraînement de gauche à droite dans le profil de parcours (diagramme à barres) à l'aide des barres clignotantes.
- Lorsque la valeur prédéfinie [TIME, DISTANCE ou CALORIES] est atteinte, un signal sonore retentit pendant 8 secondes. Les données de l'entraînement ne seront plus calculées. Vous avez atteint votre objectif d'entraînement ! Vous pouvez également poursuivre l'entraînement en appuyant sur la touche START.

Training > USER

Programme d'entraînement par réglage de l'utilisateur (User=utilisateur)

Ce mode d'entraînement n'a pas de rapport avec le réglage utilisateur (U1 - U0) au démarrage de l'appareil !

Dans le menu d'entraînement USER, vous pouvez créer un profil personnel de parcours. Pour installer un profil, il est nécessaire de tourner le bouton rotatif UP / DOWN pour réaliser la saisie. Vous accédez à la barre suivante à l'aide de la touche ENTER; ensuite vous programmez les 16 barres à nouveau à l'aide des touches UP ou DOWN pour la hauteur etc.

Début de l'entraînement en appuyant sur la touche START et entraînement actif. Lorsque vous avez créé votre propre profil de parcours, vous pouvez en outre fixer les valeurs comme objectifs. Pour ce faire, appuyez sur la touche START STOP.

Tous les objectifs peuvent être réalisés séparément. Pour cela, appuyez sur la touche ENTER pendant 2 secondes. Le segment TIME clignote. Vous pouvez saisir librement la durée de l'entraînement (TIME) en tournant le bouton UP / DOWN et en confirmant à l'aide de la touche ENTER. Vous accédez ainsi au réglage suivant (DISTANCE) etc. [TIME, DISTANCE,

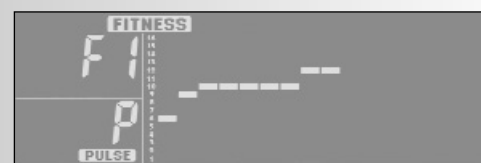
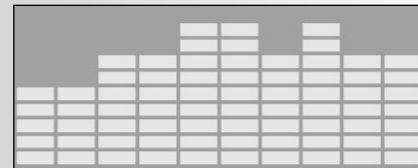
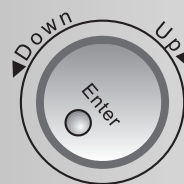
CALORIES ou PULSE] Au moins une valeur doit être choisie comme objectif. Une fois les objectifs fixés, début de l'entraînement en appuyant sur la touche START et commencez l'entraînement actif. A l'aide des touches UP et DOWN, il est possible d'augmenter ou de réduire l'ensemble du profil de parcours avant le début ou pendant l'entraînement. Par la durée d'entraînement installée (TIME, l'ordinateur calcule le déroulement de l'entraînement de gauche à droite dans le profil de parcours (diagramme à barres à l'aide des barres clignotantes. Lorsque la valeur prédéfinie [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] est atteinte, un signal sonore retentit pendant 8 secondes. Les données de l'entraînement ne seront plus calculées. Vous avez atteint votre objectif d'entraînement ! Vous pouvez également poursuivre l'entraînement en appuyant sur la touche START.

RECOVERY Phase de récupération du pouls

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

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

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



Remarques générales

Calcul de la note de condition physique

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

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

P1 = pouls à l'effort P2 = pouls de récupération
Note 1 très bien Note 6 = insuffisant

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

Possibilités d'enregistrement du pouls

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

Avec un clip-oreille

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

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

Avec la ceinture pectorale

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

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

Avec les capteurs du guidon

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

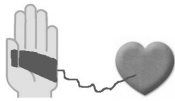
- Saisissez toujours les surfaces de contact avec les deux mains.
- Evitez de saisir le guidon de manière discontinue.
- Gardez vos mains calmes et évitez de contracter et de frotter les surfaces de contact.

Remarque :

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

Dérangements de l'ordinateur d'entraînement

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

		
	✓	✓
	En option	✓
	En option	En option

Pour votre sécurité

Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.

Instructions d'entraînement

L'appareil a été spécialement conçu pour le sportif amateur. Il est parfaitement adapté à l'entraînement cardio-vasculaire. L'entraînement doit être conçu méthodiquement selon les principes de l'entraînement d'endurance. Ce dernier entraîne essentiellement des changements et des adaptations du système cardiovasculaire tels que la baisse de la fréquence cardiaque au repos et du pouls sous effort.

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

Planning et commande de l'entraînement

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

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

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

Pour l'intensité de la charge

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

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

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

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

Objectif d'entraînement coeur – circulation – fitness:

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

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

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

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

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

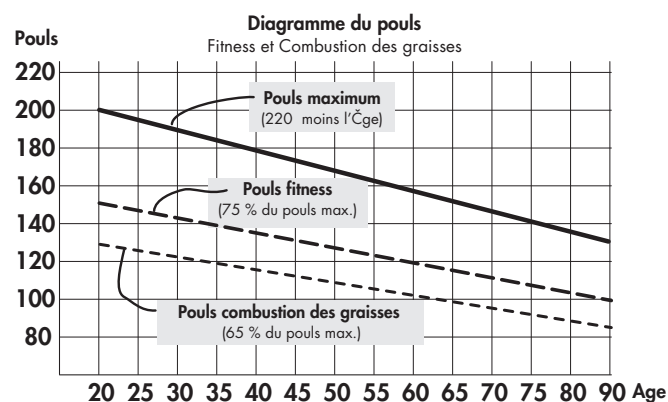
Les débutants ne devraient pas commencer avec des unités d'entraînement de 30 à 60 minutes.

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

Fréquence d'entraînement	Unité d'entraînement
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

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

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



Glossaire

Diagramme à barres

Plage d'affichage avec 16 x 16 points pour la représentation des profils d'effort et de pouls ainsi qu'affichages de texte et valeurs.

Recovery

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

Programmes

Possibilités d'entraînement exigeant des efforts ou des pouls cibles déterminés manuellement ou par le programme.

Profils

Modification d'efforts représentée dans le champ de points pour le laps de temps ou le parcours.

Dimension

Unités pour l'affichage en km/h ou mph, Kjoule ou kcal

Energie

Calcule la dépense énergétique du corps

Commande

Le système électronique règle l'effort ou le pouls selon les valeurs prédéfinies ou entrées manuellement.

Pouls

Saisie des battements du cœur par minute

MaxPuls(e)

Valeur calculée à partir de 220 moins l'âge

Pouls cible

Valeur du pouls déterminée par le programme ou manuellement et devant être atteinte.

Pouls de combustion des lipides

Valeur calculée de : 65% de MaxPuls

Pouls de condition physique

Valeur calculée de : 75% de MaxPuls

Manuel

Valeur calculée de : 40 à 90% de MaxPuls

Age

Entrée effectuée pour le calcul du pouls maximal.

Menu

Affichage dans lequel des valeurs doivent être entrées ou sélectionnées.

Glossaire

Recueil de termes avec essai d'explication

Tableau des performances

[illegible]

Inhoudsopgave

Veiligheidsaanwijzingen	62
Korte beschrijving	63
• Functiebereik / toetsen	64-65
• Weergav bereik / display	65-67
Snelstart	67
• zonder voorkennis	67
Individuele programmeringen	68
• Gebruiker programmering (U1-U0)	68
Trainingsprogramma's algemeen	68
• MANUAL	69
• FITNESS	69
• PROGRAM	69
• H.R.C. (doelhartslagfrequentie)	69
• USER	69
Doelprogrammeringen	70
• PULSE Hartslagfrequentie	70
• TIME Trainingstijd	70
• RPM/SPEED Snelheid	70
• DISTANCE Trainingsafstand	70
• CALORIES Energieverbruik	70

Persoonlijke	
trainingsprogrammeringen	70
• Algemeen	70
• Doelwaardeprogrammeringen	71
Voorbeeld: DISTANCE	
• Slaapmodus	71
• Trainingseinde en -onderbreking	72
Training	73
Instellen van de trainingsprogramma's	73
• MANUAL	73
Manuele training	
• FITNESS	73-74
Voorgeprogrammeerd programma voor fitness training	
• PROGRAM	74
12 voorgeprogrammeerde programma's voor de training	
• H.R.C. (Doelhartslagfrequentie)	75-76
Training aan de hand van een doelpolsslagfrequentie (THR)	
• USER	76-77
Trainingsprogramma door gebruikerinstellingen	
• RECOVERY	77
Herstelpolsslagmeting	

Algemene aanwijzingen	78
• Conditiecijferberekening	78
Formule	75
• Aanwijzingen voor polsslagmeting	78
Met oorclip	78
Met handsensoren	78
Met borstgordel	78
• Storingen bij de computer	78
Trainingshandleiding	79
• Conditietraining	79
• Belastingintensiteit	79
• Belastingomvang	79
Woordenlijst	80

G

Dit teken verwijst in de handleiding naar de woordenlijst. Daar wordt het betreffende begrip uitgelegd.

Veiligheidsaanwijzingen

Neem onderstaande punten voor uw eigen veiligheid in acht:

- Het opstellen van het trainingsapparaat dient op een daarvoor geschikte, stevige ondergrond plaats te vinden.
- Voor het eerste gebruik en vervolgens na ca. 6 gebruiksdagen dient gecontroleerd te worden of de verbinding nog goed vast zitten.
- Om letsel als gevolg van foutieve belasting of overbelasting te vermijden, mag het trainingsapparaat uitsluitend volgens de handleiding gebruikt worden.
- Opstellen van het apparaat in vochtige ruimtes is, op langere duur gezien, wegens de daarmee verbonden roestvorming niet aan te bevelen.
- Controleer regelmatig of het apparaat nog goed functioneert en nog in een goede toestand verkeert.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de gebruikerplichten en dienen regelmatig en zorgvuldig uitgevoerd te worden.

- Defecte of beschadigde onderdelen dienen direct te worden vervangen.

Gebruik hiervoor uitsluitend originele KETTLER onderdelen.

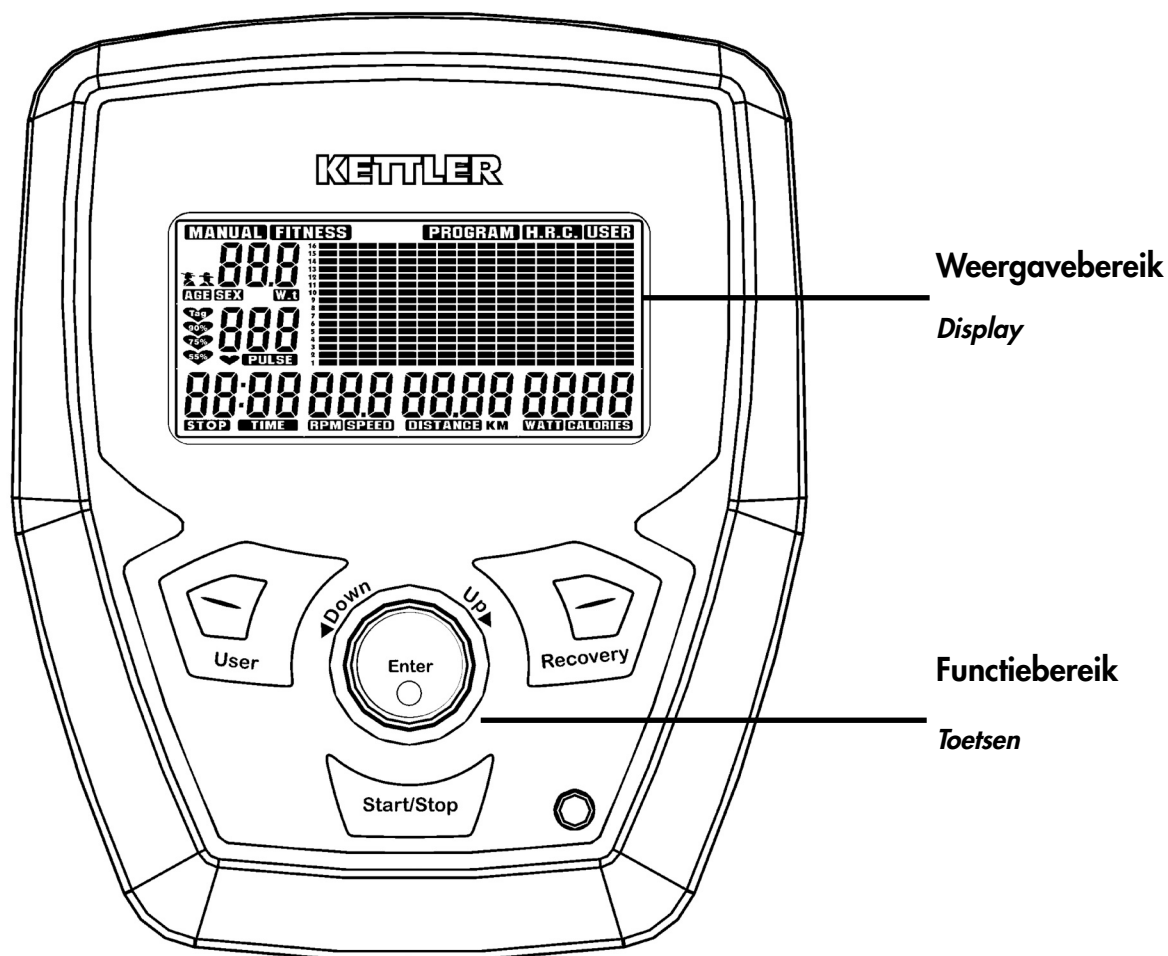
- Het apparaat niet gebruiken tot reparatie heeft plaatsgevonden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen onder de voorwaarde gegarandeerd worden, dat er regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.

Voor uw veiligheid:

- Raadpleeg voor u begint met trainen uw huisarts of uw gezondheidstraining met dit apparaat toelaat. Zijn advies dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Foutieve of overmatige training kan gezondheidsproblemen tot gevolg hebben.

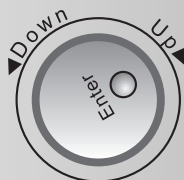
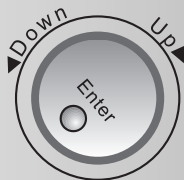
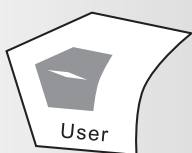
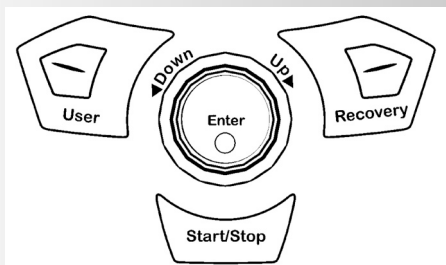
Korte beschrijving

Het apparaat heeft een functiebereik met toetsen en een weergavebereik (display) met wisselende symbolen en grafiek.



De elektronica beschikt over onderstaande functies:

- persoonsgebonden gebruikerprogrammeringen langdurig op te slaan
U1 – U4; geslacht, leeftijd, gewicht
- Bewaking met optisch en akoestisch signaal
Leeftijdafhankelijker maximale polsslag, doelpolsslag
- Weergeven van een conditiecijfer 1-6 berekend a.d.h.v.de herstelpolsslag na 1 minuut
- Trainingsprogramma's met individuele of voorgeprogrammeerde instelmogelijkheden voor fitness-, conditie-, kracht- of doelpolsslagtraining
- Motorisch gestuurde remniveaustelling
- Berekening van het energieverbruik a.d.h.v. remniveau en trapfrequentie
- Keuze van de weergave voor snelheid en afstand [KM/H of M/H]
- Keuze van de weergave voor temperatuur [°C of °F]
- Polsslagontvanger reeds ingebouwd voor borstgordel T34 van POLAR.



Korte handleiding

Funcatiebereik

De toetsen worden in onderstaande tekst kort uitgelegd.

Het precieze gebruik wordt in de diverse hoofdstukken uitgelegd. In deze beschrijvingen worden de namen van de functietoetsen ook zo gebruikt.

START / STOP

Met deze toets start u de training. Nogmaals indrukken van deze toets stopt de telfunctie van de computer en instellingen kunnen gewijzigd worden. Als vervolgens weer op START gedrukt wordt, telt de computer na de nieuwe instelling verder.

ENTER

De ENTER toets is gecombineerd met de UP/DOWN draaiknop. Door indrukken van de toets ENTER bevestigt u de door draaien gekozen waardes, menu's, programma's en functies.

Langer indrukken van de ENTER toets resulteert in een herstart van de trainingscomputer.

UP/DOWN

De UP/DOWN draaiknop is gecombineerd met de ENTER toets. Langzaam draaien wijzigt de instelwaarde stapsgewijs. Snel draaien resulteert in een snelle telafloop van de instelwaardes. Door indrukken van de toets ENTER bevestigt u de door draaien gekozen instelwaardes, menu's, programma's en functies.

- Met de UP/DOWN draaiknop worden voorgeprogrammeerde waardes ingesteld. Daarvoor dient het apparaat zich in de STOP positie te bevinden > veld STOP links onder knippert
- Tijdens de training kan met deze draaiknop het totale belastingbereik verlaagd of verhoogd worden > grafische balkweergave.
- In de keuze aan het begin wordt met UP of DOWN de gewenste gebruikerinstelling (USER U1-U0) gekozen.
- De trainingsprogrammakeuze (MANUAL, PROGRAM, USER of H.R.C.) gebeurt ook met UP of DOWN.
- Na de keuze en bevestiging van een trainingsprogramma worden de verdere parameterinstellingen voor deze training eveneens met de UP/DOWN draaiknop ingesteld en bevestigd: TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE.

UP naar boven instellen van programmeringwaardes.

Door naar rechts draaien van de draaiknop (UP) verhoogt u de instelwaarde.

DOWN naar beneden instellen van programmeringwaarde.

Door naar links draaien van de draaiknop (DOWN) verlaagt u de instelwaarde.

Benutzer Voreinstellung (U1 / U2 / U3 / U4 / U0)

Met de USER toets kan de gewenste resp. voorgeprogrammeerde gebruiker gekozen worden.

Wordt het apparaat bijv. wegens een standplaatswijziging van het stroomnet gehaald en weer opnieuw aangesloten, blijven de ingevoerde persoonsgebonden gebruikersgegevens (U1 tot U4) bij een herstart behouden.

Als gastgebruiker kan U 0 gekozen worden.

BELANGRIJK! Met de USER instelling worden geen trainingsgegevens opgeslagen (TIME, DISTANCE en CALORIES)! Deze gegevens worden slechts tijdens een trainingseenheid geteld.

RECOVERY

Gebruik de RECOVERY toets voor het activeren van de herstelpolsslagmeting na de training.

Polsslagmeting

De polsslagmeting kan via 3 bronnen plaatsvinden:

1. Handsensoren (standaard)
2. oorclip – (als accessoire verkrijgbaar)

De stekker wordt in de bus gestoken.

3. Borstgordel zonder ontvanger (als accessoire verkrijgbaar)

De ontvanger is in deze elektronica achter het display ingebouwd. Een ingestoken oorclip dient verwijderd te worden. De POLAR borstgordel T34 zonder insteekontvanger is als accessoire (Art.-Nr. 67002000) verkrijgbaar.

Displayweergaves

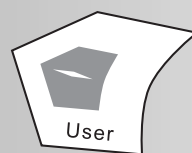
Algemeen

Het display is in vier weergavegebieden opgedeeld.

1. In de bovenste regel wordt de status of de keuze van het trainingsprogramma getoond
2. Links boven in het veld wordt de actuele gebruiker getoond (U 0-4) en de gebruikersgebonden gegevens worden opgeslagen: geslacht, leeftijd en gewicht.

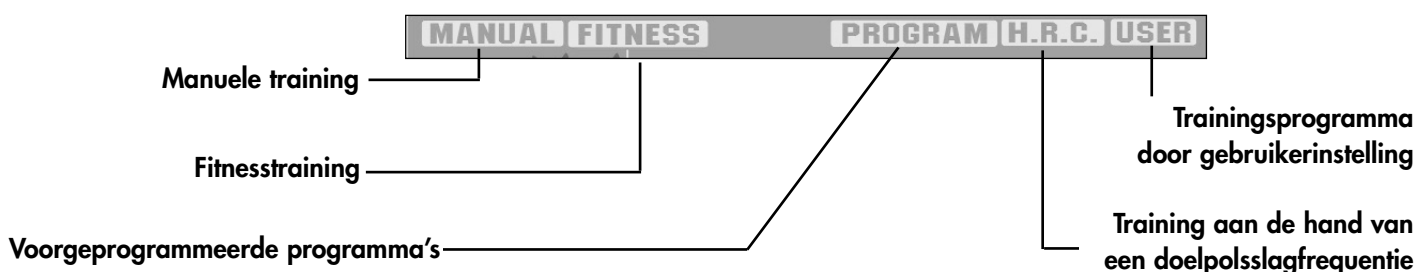
Met deze geprogrammeerde gegevens berekend de computer tijdens de training de polsslag- en belastinggegevens.

3. Het grote veld als grafische weergave van de belastingomvang (afstandprofiel) geeft een eenvoudige oriëntering binnen de trainingsafloop aan. Een balksegment = geringe belasting; 16 balksegmenten boven elkaar = maximale belasting.
4. Onder het gebruikerveld en in de gehele onderste displayregel zijn meerdere segmentweergaves naast elkaar, waar de diverse doelprogrammeringen en trainingseenheden weergegeven worden. Bij het programmeren van deze eenheden knippert steeds de functiebeschrijving > bijv. TIME.

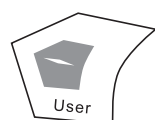


Trainings- en bedieningshandleiding

Trainingsprogramma's



Persoonsgebonden gebruikergegevens



Symbol geslacht



Leeftijd



U1 - U4; U0

Gewicht

Polsslagweergave

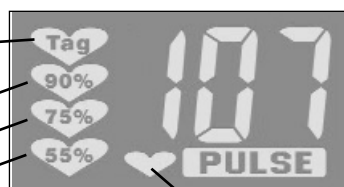
Individuele polsslagprogrammering als trainingsdoel

Percentages

90% van de doelwaarde

75 % van de doelwaarde

55 % van de doelwaarde



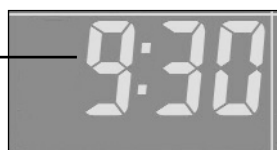
Waarde 0 - 220

Hartsymbool knippert bij polsslagmeting

Tijd / trainingstijd / Start - Stop

Tijd

Instellen bij apparaatstart



Trainingstijd

START / STOP weergave

Omwentelingen / snelheid

Pedaalomwentelingen / minuut



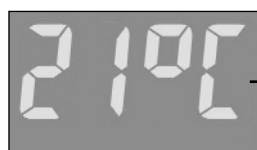
Snelheid km/h



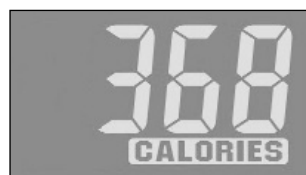
Afstand / temperatuur



Dimensie
km of mijl
Fabrieksinstelling



Kampertemperatuur
bij pauze
in ° Celsius

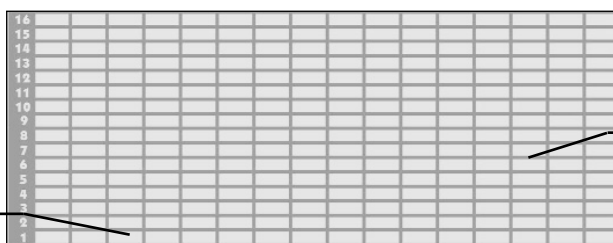
Energieverbruik

Calorieënverbruik

Balkdiagram**Belastingweergave****Belastingsprofiel**

1 punt (hoogte) = 1 trede

1 rij = niveau 1



16 kolommen

1 kolom staat voor 1 minuut
bij crosstrainer:
200 m of 0,1 mijl
bij hometrainers: 400 m of
0,2 mijl

Snelstart (zonder voorkennis)

U kunt zonder voorkennis met de training beginnen. In het display worden dan de verschillende informatieën weergegeven. Voor een efficiënte training en het instellen van uw persoonlijke trainingsgegevens, lees en volg daarvoor a.u.b. deze bedieningsaanwijzingen.

Lees ook de algemene aanwijzingen in de trainingshandleiding.

Instellen van de tijd

Na het eerste inschakelen van het apparaat of na een opnieuw aansluiten van de stroomstekker wordt in het display links onder het tijdveld weergegeven met de instelmogelijkheid voor uren en minuten.

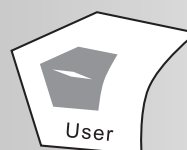
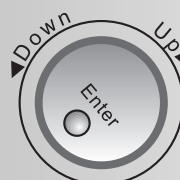
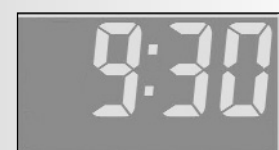
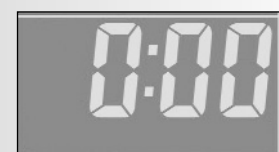
De tijd wordt met de UP/DOWN draaiknop gewijzigd: eerst uren UP/DOWN draaien en met ENTER indrukken bevestigen, daarna minuten, en weer met de ENTER toets de gekozen tijd bevestigen.

Als het apparaat door langer indrukken van de ENTER toets opnieuw gestart wordt, blijft de ingestelde tijd behouden, resp. telt verder. Door tweemaal indrukken van de ENTER toets (bevestigen van de tijd) komt u in het volgende keuzemenu.

Vervolgens verschijnt het gebruikerveld (U 1-0) U = USER = gebruiker. Door indrukken van de toets USER kiest u voor een snelstart U 0 > gastgebruiker.

Druk op de toets START en begin met de training.

U beëindigt de training door te stoppen met trappen en de STOP toets in te drukken. De bereikte trainingswaarden worden weergegeven.



Individuele programmeringen

Gebruiker programmering

(U1 / U2 / U3 / U4 / U0)

De persoonlijke gegevens van 4 verschillende gebruikers kunnen opgeslagen worden, die bij een herstart opgeroepen kunnen worden. De individuele training kan dus door 4 verschillende personen met hun opgeslagen persoonlijke gegevens, over een langere periode voortgezet worden.

De persoonlijke gegevens worden opgevraagd en zijn: geslacht, leeftijd en gewicht. gastgebruiker = U0.

Met de USER toets kan de gewenste resp. voorgeprogrammeerde gebruiker gekozen worden. In het gebruikerveld (links boven) knippert U1; nogmaals indrukken > U2; etc. tot U0.

Als u uw voorgeprogrammeerde persoonlijke gegevens niet wilt wijzigen, draait u aan de UP/DOWN draaiknop. Daarmee gaat u direct naar de programmakeuze in het bovenste displayveld.

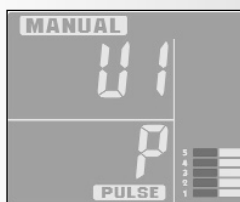
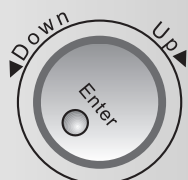
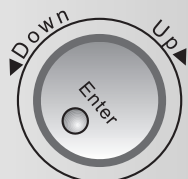
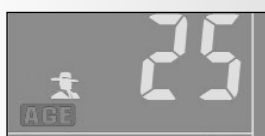
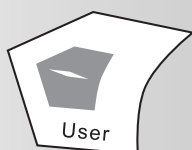
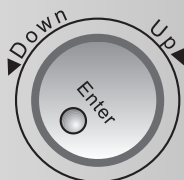
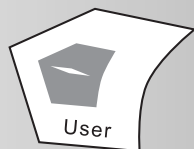
Als u na kiezen van een gebruiker (bijv. U1) de draaiknop eenmaal kort indrukt (ENTER), gaat u naar het ingeven of wijzigen van de persoonlijke gegevens > geslacht, leeftijd en gewicht. U1 staat in het groten displayveld rechts. In het gebruikerveld (links boven) knippert SEX (geslacht) en het symbool man of vrouw kan gekozen worden. Het instellen gebeurt weer door draaien van de UP/DOWN draaiknop tot de juiste waarde resp. het juiste symbool weergegeven wordt en dit bevestigt wordt met de ENTER toets > draaiknop kort indrukken. Voorbeeld: Man (symbool + SEX); 25 (AGE); 65 (Weight).

Door nogmaals indrukken van de ENTER toets gaat u naar het instellen van de trainingsprogramma's.

Wordt het apparaat bijv. wegens een wisseling van standplaats van het stroomnet genomen en weer opnieuw aangesloten, blijven deze ingevoerde gebruikersgegevens (U1 tot U4) bij een herstart behouden.

Als gastgebruiker kan U 0 gekozen worden. Voor de training zijn de persoonlijke programmeringen geslacht, leeftijd en gewicht niet mogelijk en worden dus ook niet opgeslagen. Er zijn ook alleen de trainingsfuncties MANUAL en PROGRAM voor de gastgebruiker toegankelijk.

BELANGRIJK! Met de gebruikerinstelling (U1 tot U4) worden alleen de persoonlijke gegevens, maar niet de trainingsgegevens TIME, DISTANCE en CALORIES opgeslagen.



Trainingsprogramma's (bovenste displayregel)

De diverse trainingsprogramma's worden met de UP/DOWN draaiknop gekozen en met ENTER bevestigd.

De gedetailleerde weergaves worden onder "instelling van de trainingsprogramma's" uitgelegd. De program-maverschillen zijn als volgt gedefinieerd:

MANUAL Manuele training

Deze instelling kiest men voor een individuele trainingsafloop, waarin de aparte functies [TIME, DISTANCE, CALORIES en PULSE] met de hand ingesteld worden.

Het afstandprofiel blijft lineair en loopt via de ingestelde tijd van links naar rechts. De weerstandwaarde kan tijdens de training met UP/DOWN verhoogd of verlaagd worden.

FITNESS Voorgeprogrammeerd programma voor een fitnessstraining

Deze programma-instelling heeft een vaste tijd- en belastingsprogrammering en kan niet gewijzigd worden. Aan het einde van de training geeft het programma aan de hand van de berekende polsslaggegevens een indicatie over het trainingssucces. Dat wordt analoog aan de recovery instelling weergegeven met F1 voor de beste waarde en F6 voor de slechtste waarde.

PROGRAM voorgeprogrammeerde programma's om te trainen

Hier staan 12 vast geprogrammeerde trainingsprogramma's ter beschikking. Aan de hand van het afstandprofiel kunt u herkennen welk snelheidsniveau de betreffende instelling bevat.

H.R.C. Training aan de hand van een doelpolsslagfrequentie (THR)

In deze programma instelling wordt de belasting overeenkomstig de voorgeprogrammeerde hartslagfrequentie geregeld. Daarvoor is het noodzakelijk dat de polsslag tijdens de training gemeten wordt.

Zie > mogelijkheden voor polsslagmeting.

Het programma biedt 3 voorgeprogrammeerde doelwaarden: 55, 75 en 90% van de polsslagwaarde.

Polsslagwaarde = 220 minus leeftijd.

Bovendien is nog een variabele doelwaarde mogelijk: "dag".

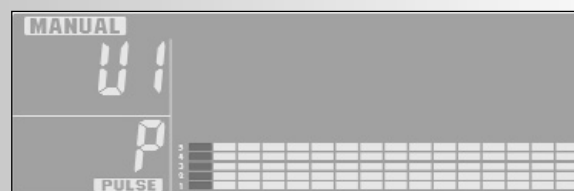
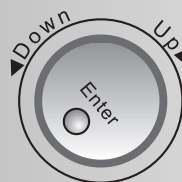
U kunt in deze instelling de doelwaarde zelf bepalen. Bij het bereiken van de polsslagwaarde tijdens de training zendt het apparaat een signaal.

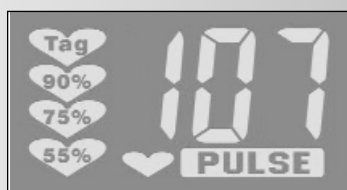
USER trainingsprogramma door gebruikerinstelling (User=gebruiker)

Deze programmakeuze staat een individuele instelling van het afstandprofiel toe. Er moet minstens een programmeerwaarde gekozen worden > [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE].

Na het kiezen en instellen van het trainingsprogramma gaat u met de ENTER toets naar de doelprogrammeringen.

MANUAL FITNESS PROGRAM H.R.C. USER





Doelprogrammeringen en trainingseenheden

In de onderste displayregel zijn aparte segmentweergaves met de diverse doelprogrammeringen en trainingseenheden.

PULSE Polsslag / hartslagfrequentie

Als de polsslag tijdens de training gemeten wordt, knippert het hartsymbool in deze segmentweergave en de polsslagwaarde wordt in hartslag per minuut weergegeven. Weergavebereik: min. 30 tot max. 240.

Als de polsslag doelwaarde tijdens de training wordt bereikt, zendt de computer een alarmsignaal.

TIME trainingstijd

In dit display wordt de trainingstijd in minuten en seconden gemeten. Weergavebereik: min. 00:00 tot max. 99:00

RPM /SPEED snelheid

In dit display wordt afwisselend (elke 6 seconden de trapfrequentie als RPM (Rounds per minute = omwentelingen per minuut en SPEED de snelheid in km/h weergegeven. Weergavebereik: min. 0,0 tot max 99,9 km/h

DISTANCE trainingsafstand

De afgelegde afstand wordt in km gemeten. De afstandtelling begint met >0< en kan maximaal tot 99,99 km weergegeven worden. De teleenheid gebeurt in 0,01 km stappen = 10 meter.

CALORIES kilocalorieën-, energieverbruik

In dit display wordt de berekende calorieënverbruik weergegeven. De waarde wordt in de training aan de hand van de weerstand- en tijdmetingen berekend. Weergavebereik: min. 0 tot max. 990. De gegevens dienen echter alleen als grove richtlijn om de diverse trainingen te vergelijken en kunnen niet voor medische doeleinden gebruikt worden.

Persoonlijke trainingsgegevens

Algemeen

- Zonder speciale programmeringen tellen de waarden in de diverse programmeringen [TIME; DISTANCE, CALORIES en PULSE] van >0< af omhoog.
- De eenmaal ingestelde doelprogrammeringen voor TIME; DISTANCE, CALORIES of PULSE blijven bij elke herstart behouden en worden tijdens de training op >0< teruggeteld. Deze doelprogrammeringen kunnen echter te allen tijde opnieuw aangepast worden.
- Voor een zinvolle training is het voldoende slechts bij een programmering [TIME; DISTANCE, CALORIES of PULSE] een doelwaarde in te stellen.
- Als een persoonlijke doelwaarde als trainingsprogrammering ingesteld wordt, telt de computer vanaf deze waarde terug. Bij het bereiken van de doelwaarde >0< hoort u een signaaltoon. Als daarna – zonder instelling van een nieuwe doelwaarde verder getraind wordt, telt de computer in deze modus na

indrukken van de START toets weer vanaf de geprogrammeerde waarde terug.

- Eenmaal ingestelde doelwaardes kunnen tijdens de training niet gewijzigd worden, dit kan alleen na indrukken van de STOP toets.

Doelwaardeprogrammering

Het instellen van de doelwaardes is bij alle programmeringen hetzelfde:

bijv. DISTANCE

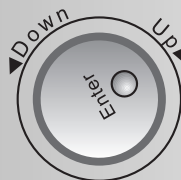
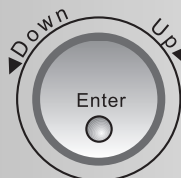
1. Druk op de ENTER toets tot in het displaysegment de omschrijving >DISTANCE< knippert.
2. Door draaien in de richting UP verhoogt u de waarde. Bijv. DISTANCE in 0,1 km stappen.
3. Als u de doelwaarde weer wilt reduceren, draait u in de DOWN richting. Er wordt weer vanaf de vorige waarde teruggeteld.
4. Als u de doelwaarde ingesteld heeft, drukt u op de ENTER toets. De waarde is dan in deze functie opgeslagen en u gaat naar de volgende functie bijv. CALORIES.
5. Voer indien mogelijk slechts een programmeerwaarde in, omdat de trainingsdoelen zich anders overlappen. Bijv. als u het voorgeprogrammeerde tijddoel eerder bereikt dan het voorgeprogrammeerde afstandsdoel.
6. De andere programmeringen [TIME, CALORIES of PULSE] worden zoals onder 1-4 beschreven ook met de toetsen UP, DOWN en ENTER ingevoerd.

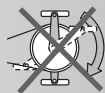
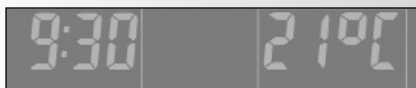
Aan het einde van alle programmeringen drukt u op de START toets en begint met trainen.

Tijdens de training zijn alle actuele waardes parallel naast elkaar af te lezen. De voorgeprogrammeerde waarde wordt tot >0< teruggeteld.

SLAAPMODUS

Als geen RPM of PULSE gemeten wordt of geen manuele instellingen binnen 4 minuten wordt uitgevoerd, schakelt het apparaat in de slaapmodus. In het TIME segment wordt de tijd en in het DISTANCE segment de kamertemperatuur getoond. De computer schakelt na enkele seconden in een spaarmodus, zodat de waardes slechts zwak te herkennen zijn.





Trainingseinde of -onderbreking

- Bij een onderbreking van de training en geen verdere instellingen, loopt de tijd verder (TIME). Na heropvatten van de training worden ook de andere eenheden (DISTANCE, CALORIES en PULSE) verder geteld.
- Wordt de training met de STOP toets onderbroken en volgen er geen verdere instellingen, dan wordt ook de tijdtelling gestopt. Na indrukken van de START toets en hervatten van de training worden alle eenheden (TIME, DISTANCE, CALORIES en PULSE) verder geteld.
- Wordt de training met de STOP toets onderbroken en er volgt een wijziging van de gebruiker-, programma- of doelprogrammering keuze, dan tellen alle eenheden (TIME, DISTANCE, CALORIES en PULSE) vanaf de standaard startwaarde. **BELANGRIJK!** In dit geval worden de vorige trainingswaardes niet opgeslagen!
- Wordt het apparaat bijv. wegens een standplaatswijziging van het stroomnet gehaald en weer opnieuw aangesloten, tellen alle eenheden (TIME, DISTANCE, CALORIES en PULSE) vanaf de standaard startwaarde verder. **BELANGRIJK!** In dit geval worden de vorige trainingswaardes niet opgeslagen!

Training

Setting the training program

Instellen van de trainingsprogramma's

Na inschakelen van het apparaat en gebruikerkeuze (U 0-4) knippert de programmaregel in het bovenste displaybereik.

Bij onderbreking van de training met de STOP toets gaat u direct naar de programmaregel in het bovenste displaybereik.

- Kies het trainingsprogramma (MANUAL, PROGRAM, H.R.C. of USER) met de draaiknop en bevestig weer met ENTER.
- Als de door u gekozen trainingsmodus MANUAL, PROGRAM of USER is en u een doelwaarde voor de hartslagfrequentie programmeren, zal de computer een optische en akoestisch alarm afgeven zodra de actuele waarde van de hartslagfrequentie van de doelwaarde bereikt is.

Training > MANUAL manuele training

Het afstandprofiel wordt gelijkmatig in een lijn weergegeven. Alle programmeringen zijn individueel mogelijk. [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE]

Trainingsbegin door indrukken van de toets START en actieve training.

Met de draaiknop UP/DOWN kan voor begin of tijdens de training het totale afstandprofiel verhoogd of verlaagd worden.

Via de ingestelde trainingstijd (TIME) telt de computer in het afstandprofiel (balkdiagram) van links naar rechts met de knipperende balk het trainingsverloop. Als de voorgeprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] bereikt wordt, klinkt er 8 seconden lang een akoestisch signaal. De trainingsgegevens worden niet verder geteld. U heeft het trainingsdoel bereikt! Door indrukken van de START toets en zonder wijziging van de doelwaarde kunt u de eenheid nogmaals trainen.

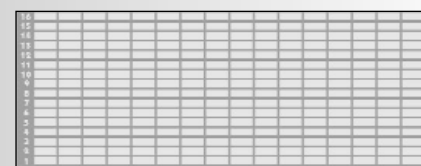
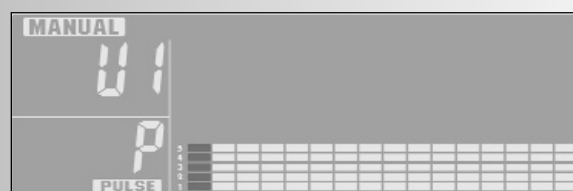
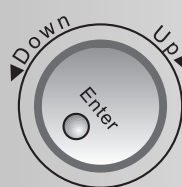
FITNESS voorgeprogrammeerd programma voor een fitness training

Deze programma-instelling heeft een vaste tijd- en belastingprogrammering en kan niet gewijzigd worden. Bij deze trainingswijze telt de tijd (TIME) van 12 minuten terug naar 0.

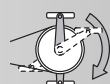
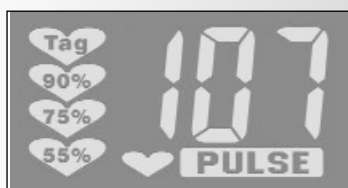
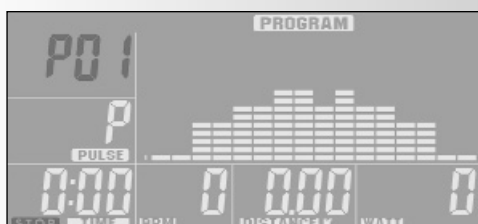
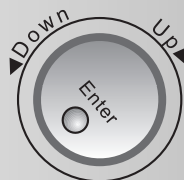
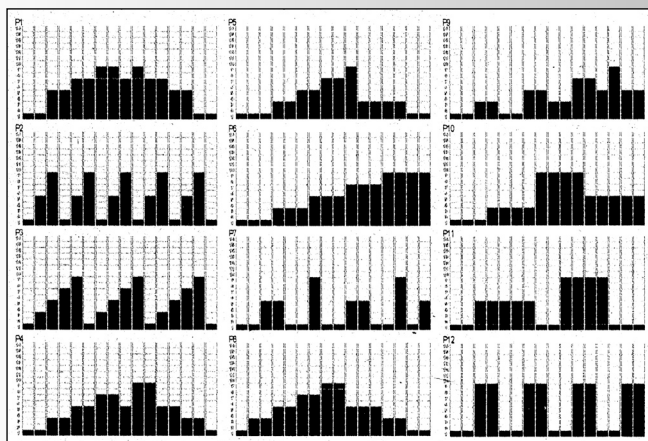
De belastingprogrammering van het programma is gelijkmatig (5 balken) en het belastingdiagram kan in deze trainingsmodus niet naar boven of beneden verschoven worden. Via de bereikte (DISTANCE), (RPM/SPEED) en (CALORIES) berekend de computer een conditiecijfer.

Bij een onderbreking van de training van meer dan 4 seconden of door gebruik van de STOP toets wordt de telling gestopt en het conditiecijfer getoond. De telling kan daarna niet voortgezet worden, alleen via START opnieuw met de tijdstelling van 12 minuten gestart worden.

MANUAL FITNESS PROGRAM H.R.C. USER



Trainings- en bedieningshandleiding



Aan het einde van de trainingsafloop van 12 minuten geeft het programma aan de hand van de berekende polsslaggegevens een waardering over het trainings-succes. Dat wordt analoog aan de recovery instelling weergegeven met F1 voor de beste waarde en F6 voor de slechtste waarde.

Als in een kortere tijd dan 12 minuten het conditiecijfer F1 bereikt wordt, stopt het programma automatisch de trainingseenheid.

Training > PROGRAM

Voorgeprogrammeerde programma's voor het trainen

In de trainingmodus PROGRAM kunt u tussen 12 verschillende voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's kiezen:

Door bewegen van de draaiknop in de richting UP of DOWN schakelt u tussen de programma's. In de display verschijnt ca. 1 seconden lang het programma-nummer (P1-12) dan wordt het afstandsprofiel knipperend weergegeven. Met de toets ENTER bevestigt u de keuze of kies met UP resp. DOWN een ander programma.

Als u een programma gekozen heeft kunt u daarbij nog een voorgeprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] invoeren. U komt steeds in de volgende instelmogelijkheid door indrukken van de ENTER toets.

Trainingsbegin door indrukken van de toets START en actief trainen. Met de draaiknop UP / DOWN kan voor het begin of tijdens de training het volledige afstandsprofiel verhoogd of verlaagd worden. Via de ingestelde trainingstijd (TIME) toont de computer in het afstandsprofiel (balkdiagram) van links naar rechts met de knipperende balk het trainingsverloop. Als de voorgeprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] bereikt wordt, hoort u 8 seconden lang een akoestisch signaal. De trainingsgegevens worden niet verder geteld. U heeft het trainingsdoel bereikt! Door indrukken van de START-toets kunt u de training weer voortzetten.

Training > H.R.C.

Training aan de hand van de doelpolsslag

In deze trainingsmodus wordt het afstandprofiel in overeenstemming met de programmeerwaarden van de gebruiker (U 1-4) en de gemeten polsslag automatisch aangepast.

Als u met de toetsen START/STOP; UP / DOWN en ENTER de trainingsmodus H.R.C. gekozen heeft, knipt u in het PULSE veld het onderste hartsymbool met de waarde 55%. Met de draaiknop heeft u de instelkeuze van 55, 75, 90 % en de individuele instelling van de doelpolsslag „Tag“.

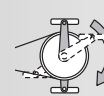
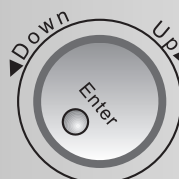
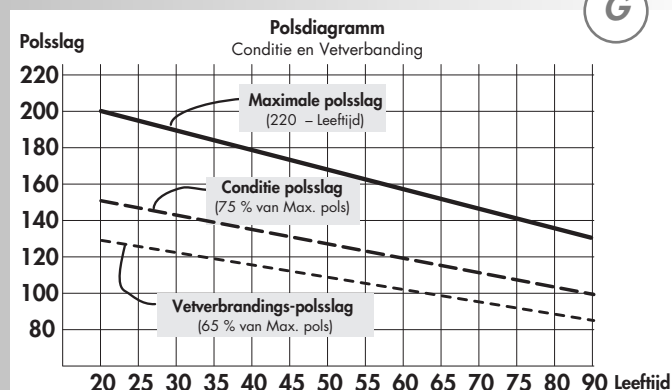
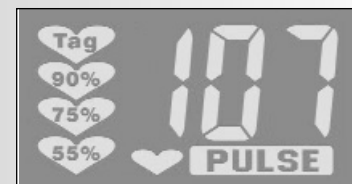
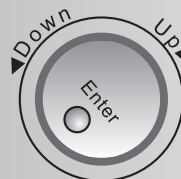
De percentageprogrammeringen 55%, 75% en 90% hebben betrekking op de maximale polsslagfrequentie ($220 - \text{leeftijd}$) en geeft 3 algemene trainingsintensiteiten voor de fitnesstraining.

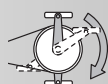
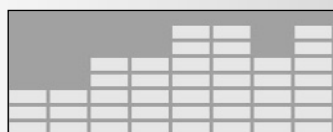
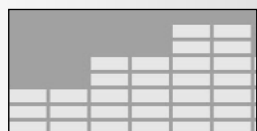
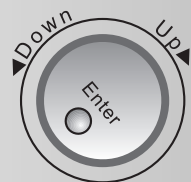
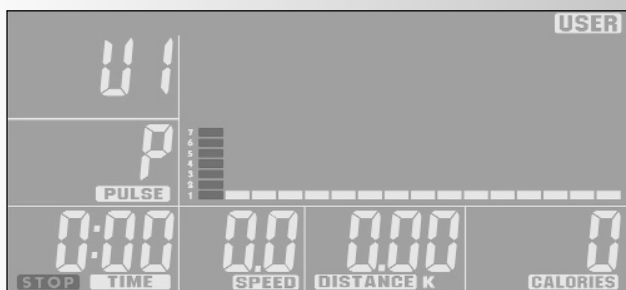
- 55% van de maximale hartslag ($220 - \text{leeftijd}$) is gelijk aan het instapbereik van de algemene vetverbrandingstraining. Men kan deze programmering ook manueel verhogen naar 65%.
- 75% van de maximale hartslag ($220 - \text{leeftijd}$) is gelijk aan het bereik voor een algemene fitnesstraining.
- 90% van de maximale hartslag ($220 - \text{leeftijd}$) is geschikt voor een korte submaximale belastingintervallen voor vermogenverbetering in een intervaltraining.
- 5411- De instelling „Tag“ veroorzaakt een programmering van een individuele polsslagwaarde als trainingsdoel. Bij overschrijding van deze ingestelde waarde hoort u een signaal.

Na de keuze van de THR-waarde met de ENTER toets bevestigen, u komt dan in de programmeermodus.

In deze trainingsmodus is het niet mogelijk tevens een PULSE waarde in te stellen. Alle andere programmeringen kunnen vrij ingesteld worden. [TIME, DISTANCE of CALORIES]. Trainingsbeging door indrukken van de toets START en actief trainen.

- De computer volgt uw actueel gemeten hartslag in vergelijking met de voorgeprogrammeerde doelpolsslag en past het remniveau tijdens de training aan.
- als de actuele hartslag lager dan de doelwaarde is, wordt het remniveau elke 30 seconden steeds met 1 niveau verhoogd tot de maximale weerstand of de voorgeprogrammeerde doelpolsslag bereikt is.
- Als de actuele hartslag hoger dan de doelwaarde is, wordt het remniveau automatisch verlaagd. Zij wordt elke 15 seconden met 1 niveau verlaagd tot de ingestelde doelpolsslag bereikt is.





- Als het remniveau naar 1 gedaald is, maar de waarde voor de hartslagfrequentie nog steeds 1 minuut lang hoger dan de doelwaarde is, stopt de computer en een akoestisch alarmsignaal weerklinkt als waarschuwing. Reduceer de trainingsintensiteit of stop de trainingseenheid. Neem te allen tijde de medisch veiligheidsadviezen in acht!
- Via de ingestelde trainingstijd [TIME] toont de computer in het afstandsprofiel (balkdiagram) van links naar rechts met de knipperende balk het trainingsverloop.
- Als de geprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE of CALORIES] bereikt wordt, hoort u 8 seconden lang een akoestisch signaal. De trainingsgegevens worden niet verder geteld. U heeft het trainingsdoel bereikt! Door indrukken van START kunt u de training weer voortzetten.

Training > USER

Trainingsprogramma door gebruikerinstelling (USER = gebruiker)

Deze trainingsmodus hangt niet samen met de gebruikerinstelling (U1 - U0) bij de start van het apparaat!

In de trainingsmodus USER kunt u een eigen afstandsprofiel ontwerpen. De invoer gebeurt via de draaiknop UP / DOWN, om de profielhoogtes in te stellen. Naar de volgende balk gaat u met de knop ENTER; dan weer UP of DOWN voor hoogte etc. Programmeer alle 16 balken. Trainingsbegin door indrukken van de START toets en actieve training.

Als u uw eigen afstandsprofiel ontworpen heeft, kunt u daarbij ook de waardes programmeren. Druk daarvoor op de toets START/STOP. Hiervoor drukt u de ENTER toets 2 seconden in.

Het TIME segment knippert. U kunt een willekeurige trainingstijdwaarde (TIME) door draaien van de UP / DOWN knop ingeven en met de ENTER toets bevestigen. U geraakt daarmee in de afstandinstelling (DISTANCE) etc. Alle programmeringen zijn individueel mogelijk. [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE]. Er moet minstens een geprogrammeerde waarde gekozen worden. Na instellen van de programmeringen de training beginnen door indrukken van de START toets en actief trainen.

Met de toetsen UP en DOWN kan voor en tijdens de training het totale afstandsprofiel verhoogd of verlaagd worden.

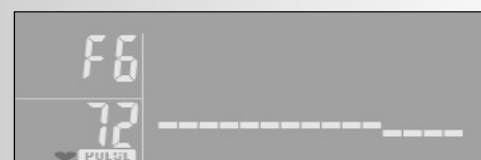
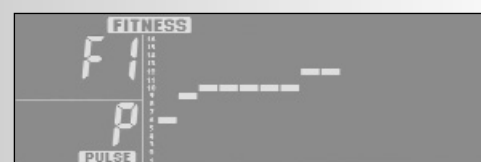
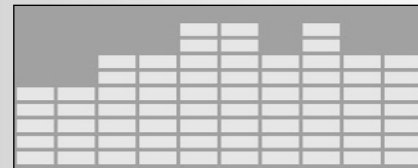
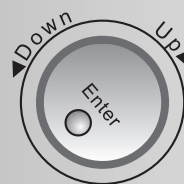
Via de ingestelde trainingstijd (TIME) toont de computer in het afstandsprofiel (balkdiagram) van links naar rechts met de knipperende balk het trainingsverloop. Als de voorgeprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] bereikt wordt, hoort u 8 seconden lang een akoestisch signaal. De trainingsgegevens worden niet verder geteld. U heeft het trainingsdoel bereikt! Door indrukken van de START-toets kunt u de training weer voortzetten.

RECOVERY herstelpolsslagfase

De RECOVERY functie kan na elk trainingsprogramma uitgevoerd worden.

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

Als u de doelwaarde bereikt heeft beëindigt u de training, druk op de RECOVERY toets en laat daarna de handen op de handsensoren liggen. Bij de voorgaande polsslagmeting verschijnt in het display 00:60 voor tijd en in het PULSE display knippert de actuele polsslagwaarde. De tijd begint van 00:60 terug te tellen. Laat uw handen op de handsensoren liggen tot naar >0< terug geteld is. In de gebruikerdisplay wordt een waarde tussen F1 en F6 weergegeven. F1 is de beste en F6 de slechtste status. De diagramlijn in het balkenveld toont de polsslagafloop tijdens de meettijd. Nogmaals indrukken van RECOVERY beëindigt de functie.



Algemene aanwijzingen

Conditiecijferberekening

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

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

P1 = belastingpolsslag P2 = herstelpolsslag
Cijfer 1 = uitstekend Cijfer 6 = onvoldoende

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

Mogelijkheden voor polsslagmeting

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

Met oorclip

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

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

Met borstgordel

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

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

Met handsensoren

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

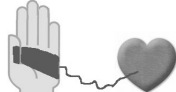
- Pak de contactvlakken altijd met beide handen vast.
- Vermijd rukachtig vastpakken.
- Houd de handen rustig en vermijd contracties en wrijven over de contactvlakken.

Opmerking:

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

Computerstoringen

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

		
	✓	✓
	optioneel	✓
	optioneel	optioneel

Voor uw veiligheid

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

Trainingshandleiding

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

Tips voor de training

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

Planning en sturing van de training

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

M.b.t. belastingintensiteit

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

Trainingsdoel: vetverbranding / gewichtsvermindering

De optimale polsslag wordt volgens de vuistregel

$$(220 - \text{leeftijd}) \times 0,65 \text{ berekend.}$$

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

Trainingsdoel: hart en bloedsomloop fitness

De optimale polsslag wordt volgens de vuistregel

$$(220 - \text{leeftijd}) \times 0,75 \text{ berekend.}$$

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

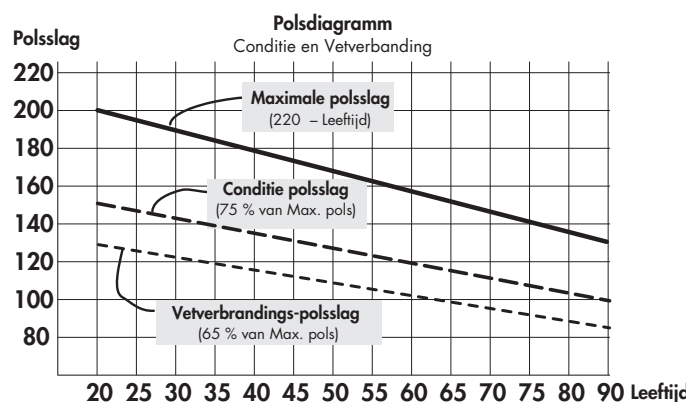
Trainingsfrequentie	Trainingsduur
Dagelijks	10 min
2-3 keer week	20-30 min
1-2 keer week	30-60 min

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

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

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

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



Woordenlijst

Balkdiagram

Weergavebereik met 16 x 16 punten voor het weergeven van belasting- en polsslagprofielen evenals tekst- en waarde-waargaves.

Recovery

Herstelpolsslagmeting bij trainingseinde. Uit begin- en eind-polsslag van een minuut wordt daaruit de afwijking en een conditiecijfer berekend. Bij gelijke training is de verbetering van dit cijfer een indicatie voor uw conditieverbetering.

Programma's

Trainingsmogelijkheden die manueel of programmabepaalde belastingen of doelpolsslagen vereisen.

Profielen

In het puntenveld weergegeven wijziging van belastingen via de tijd of de afstand.

Dimensie

Eenheden voor weergave van km/h of mph, Kjoule of kcal.

Energie

Berekend de energieomzetting van het lichaam.

Aansturing

De elektronica regelt de belasting of de polsslag aan de hand van manueel ingevoerde of voorgeprogrammeerde waarden.

Polsslag

Meting van de hartslagen per minuut.

MaxPolsslag(en)

Berekende waarde uit 220 minus leeftijd.

Doelpolsslag

Manueel of programmabepaalde polsslagwaarde, die bereikt dient te worden.

Vetverbrandings-polsslag

Berekende waarde van: 65% MaxPolsslag

Fitnesspolsslag

Berekende waarde van: 75% MaxPolsslag

Manueel

Berekende waarde van: 40 – 90% MaxPolsslag

Leeftijd

Hier invoeren voor berekening van de maximale polsslag.

Menu

Weergave waarin de waardes ingevoerd of gekozen moeten worden.

Woordenlijst

Een verzameling van verklaringspogingen.

Prestatietabel

[illegible]

Índice de contenido

Indicaciones de seguridad 82

Breve descripción 83

- Área de función / teclas 84-85
- Área de indicación / display 85-87

Inicio rápido 87

- sin conocimientos previos 87

Ajustes previos individuales 88

- Ajuste previo del usuario (U1-U0) 88

Programas de entrenamiento

en general 88

- MANUAL 89
- FITNESS 89
- PROGRAM 89
- H.R.C. (frecuencia cardiaca objetivo) 89
- USER 89

Objetivos predeterminados 90

- PULSE Frecuencia cardiaca 90
- TIME Tiempo de entrenamiento 90
- RPM/SPEED Velocidad 90
- DISTANCE Recorrido de entrenamiento 90
- CALORIES Consumo de energía 90

Datos predeterminados de entrenamiento personal 90

- En general 90
- Datos predeterminados de valor objetivo 91
Ejemplo: DISTANCE
- Modo de espera 91
- Final e interrupción del entrenamiento 92

Entrenamiento 93

Ajuste de los programas de entrenamiento 93

- MANUAL 93
Entrenamiento manual
- FITNESS 93-94
Programa preajustado para el entrenamiento de fitness
- PROGRAM 94
12 programas preajustados para el entrenamiento
- H.R.C. (frecuencia cardiaca objetivo) 95-96
Entrenamiento por medio de una frecuencia cardiaca objetivo (THR)
- USER 96-97
Programa de entrenamiento por medio de Ajuste del usuario
- RECOVERY 97
Medición del pulso de recuperación
- Indicaciones generales 98

Indicaciones generales 98

- Cálculo de la nota de fitness 98
Fórmula 95
- Indicaciones para la medición del pulso 98
Con clip de oreja 98
Con pulso de la mano 98
Con cinturón de pecho 98
- Anomalías en el ordenador 98

Instrucciones para el entrenamiento 99

- Entrenamiento de resistencia 99
- Intensidad de esfuerzo 99
- Alcance del esfuerzo 99

Glosario 100



En las instrucciones, este carácter remite al glosario. Allí se explica el concepto en cuestión.

Indicaciones de seguridad

Preste atención a las siguientes indicaciones para su propia seguridad:

- El aparato de entrenamiento debe emplazarse en una base firme adecuada para ello.
- Antes de la primera puesta en servicio y, además, al cabo de aprox. 6 días de uso se debe comprobar el asiento firme de las conexiones.
- Para evitar lesiones por esfuerzos erróneos o sobrecarga, el aparato de entrenamiento solo se debe manejar conforme a las instrucciones.
- El emplazamiento del aparato en salas húmedas no es recomendable a la larga, debido a la formación de óxido que ello comporta.
- Cerciórese regularmente del estado operativo y correcto del aparato de entrenamiento.
- Los controles técnicos de seguridad forman parte de las obligaciones del usuario y se deben efectuar correctamente y con regularidad.

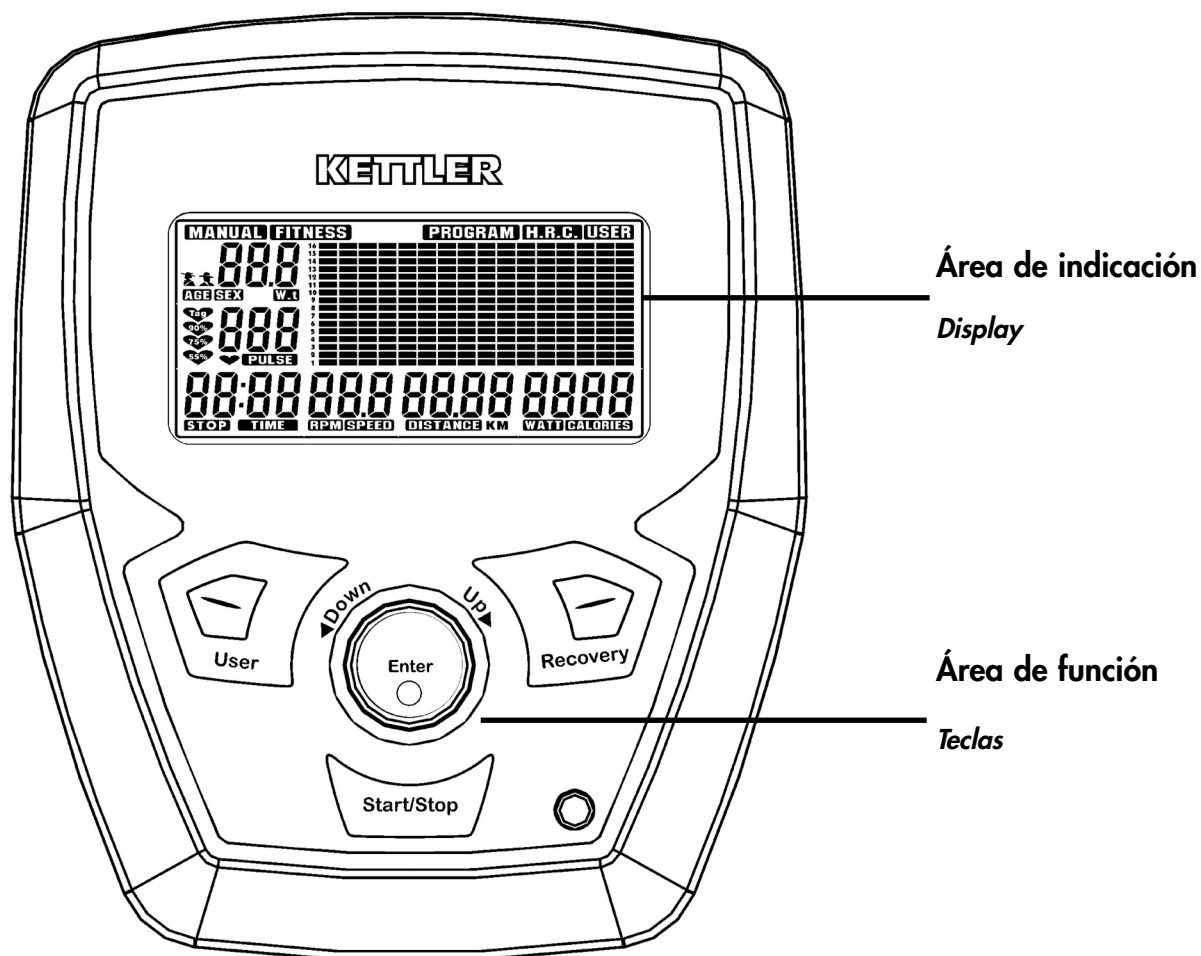
- Los elementos defectuosos o dañados eventuales se deben cambiar inmediatamente.
Utilice únicamente repuestos KETTLER originales.
- El aparato no se debe volver a utilizar mientras no haya sido reparado.
- El nivel de seguridad del aparato solo se puede mantener mediante su comprobación regular con respecto a defectos y 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 debería representar la base para el establecimiento de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento inadecuado o excesivo puede dañar la salud.**

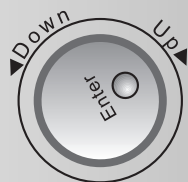
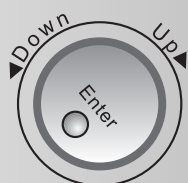
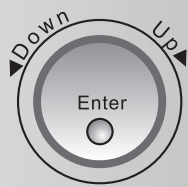
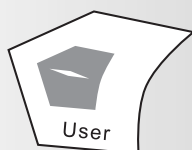
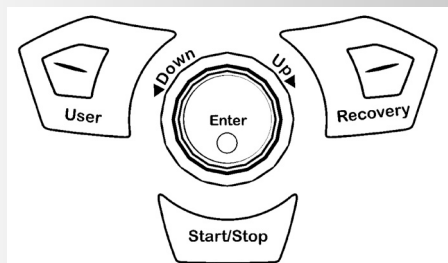
Breve descripción

El aparato 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:

- Datos predeterminados del usuario referidos a la persona U1 – U4; sexo, edad, peso
- Vigilancia con indicación óptica y acústica
Pulso máximo dependiente de la edad, pulso objetivo
- Indicación de una nota de fitness 1-6 calculada con el valor del pulso de recuperación al cabote 1 minuto
- Programas de entrenamiento con posibilidades de ajuste individuales o preajustadas para Entrenamiento de fitness, resistencia, fuerza o frecuencia objetivo
- Ajuste motorizado de los niveles de freno
- Cálculo del consumo de energía según el nivel de freno y la frecuencia de paso
- Selección de la indicación para la velocidad y la distancia [KM/H o M/H]
- Selección de la indicación para temperatura [°C o °F]
- Receptor del pulso ya incorporado para el cinturón de pecho T34 de POLAR.



Instrucciones resumidas

Área de función

Las teclas se explican a continuación de forma breve: En los distintos capítulos se explica la utilización más detalladamente. En estas descripciones se emplean también los nombres de las teclas de función de este modo.

START / STOP

Con esta tecla se inicia el entrenamiento. Presionando una vez más esta tecla se detiene la función de recuento del ordenador, y se pueden modificar los ajustes. Si se pulsa de nuevo START, el ordenador sigue contando de acuerdo con el nuevo ajuste.

ENTER

La tecla ENTER está combinada con el botón giratorio UP/DOWN. Mediante pulsación de la tecla ENTER se confirman los valores de ajuste, menús, programas y funciones seleccionados por giro.

La pulsación más prolongada de la tecla ENTER ocasiona un reinicio del ordenador de entrenamiento; ver capítulo 1.

UP/DOWN

El botón giratorio UP/ DOWN está combinado con la tecla ENTER. Su lento giro modifica paso a paso los valores de ajuste. Su giro rápido permite una rápida secuencia de conteo de los valores de ajuste. Mediante pulsación de la tecla ENTER se confirman los valores de ajuste, menús, programas y funciones seleccionados por giro.

- Con el botón giratorio UP/DOWN se ajustan valores predeterminados. Para este fin se debe encontrar el aparato en la posición de STOP > parpadea el campo STOP abajo a la izquierda
- Durante el entrenamiento se puede disminuir o aumentar con este botón giratorio el intervalo de esfuerzo total > representación gráfica con barras
- En la preselección se selecciona con UP o DOWN el ajuste del usuario deseado (USER U1-U0).
- El programa de entrenamiento (MANUAL, PROGRAM, USER o H.R.C.) se realiza también con UP o DOWN.
- Tras la selección y confirmación de un programa de entrenamiento se ajustan y confirman asimismo los demás ajustes de parámetros para este entrenamiento con el botón giratorio UP/DOWN. TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE.

UP Ajuste hacia arriba de valores predeterminados. Mediante giro a la derecha del botón giratorio (UP) se aumentan los valores de ajuste.

DOWN Ajuste hacia abajo de valores predeterminados. Mediante giro a la izquierda del botón giratorio (DOWN) se disminuyen los valores de ajuste.

Ajuste previo del usuario (U1 / U2 / U3 / U4 / U0)

Con la tecla USER se puede seleccionar el usuario deseado o preajustado.

Si el aparato se desconecta de la red eléctrica, p. ej., con ocasión de un cambio de emplazamiento, y se vuelve a conectar, los datos del usuario referidos a la persona que se han introducido (de U1 a U4) se conservan al producirse un reinicio.

Como usuario invitado se puede seleccionar U 0.

¡IMPORTANTE! ¡Con el ajuste USER no se memorizan los datos de entrenamiento (TIME, DISTANCE y CALORIES)! Estos datos se cuentan únicamente durante una unidad de entrenamiento.

RECOVERY

Utilice la tecla RECOVERY para activar o desactivar la medición del pulso de recuperación tras el entrenamiento.

Medición del pulso

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

1. Pulso de la mano (estándar)
2. Clip de oreja – (opcional)
Se enchufa el conector en la hembrilla
3. El receptor está incorporado en este sistema electrónico detrás del indicador. Debe retirarse el clip de oreja si está enchufado. El cinturón de pecho POLAR T34 sin receptor enchufable se puede adquirir como accesorio (n.º art. 67002000).

Indicaciones del display

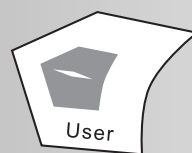
En general

The display is divided into four separate display areas

1. The top row displays information on the status or selected training program
2. The top left zone gives information on the current user (U 0-4) and user-specific data is recorded: gender, age and weight.

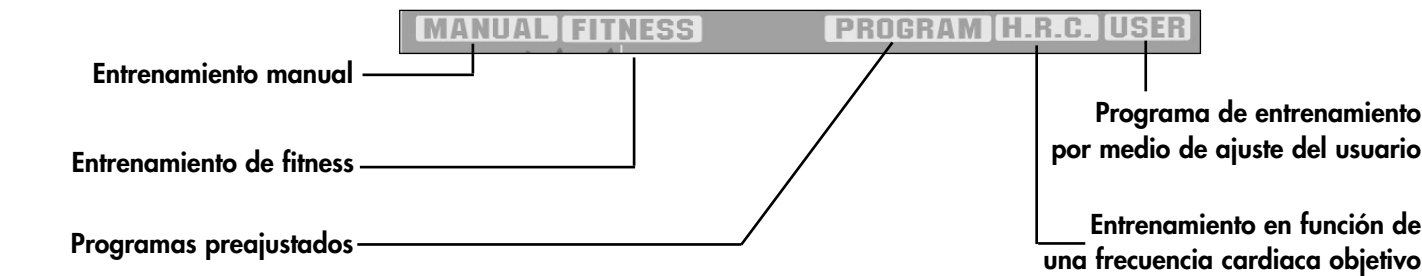
Using this input data, the computer calculates data relating to heart rate and the level of intensity during training.

3. The large screen which displays a graphic image of the training distance (course profile) offers simple user guidance during the training session. One bar = low intensity; 16 bars above one another = maximum intensity.
4. Below the user display and in the entire bottom row of the screen, there are several adjacent symbols where the different target values and training units are displayed. When presetting these units, the functional symbol will blink > e.g. TIME.

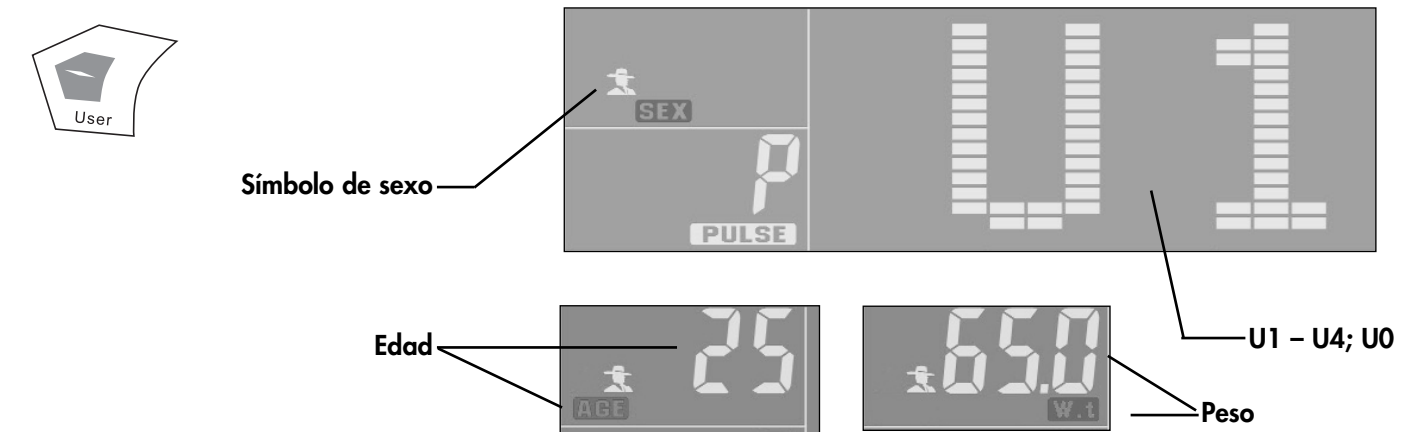


Instrucciones de entrenamiento y de uso

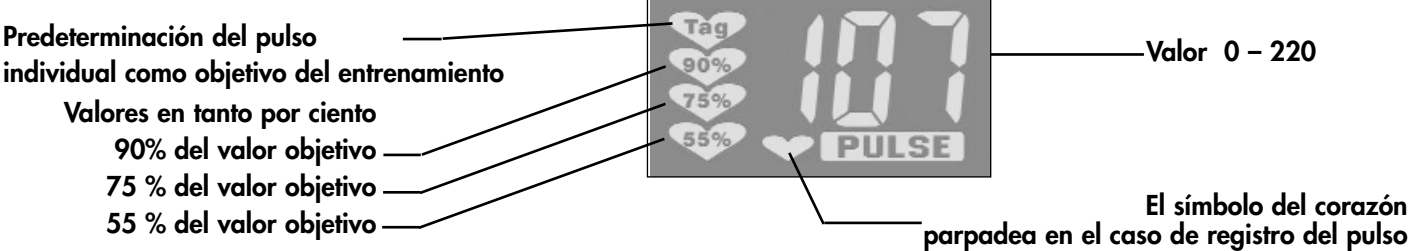
Programas de entrenamiento



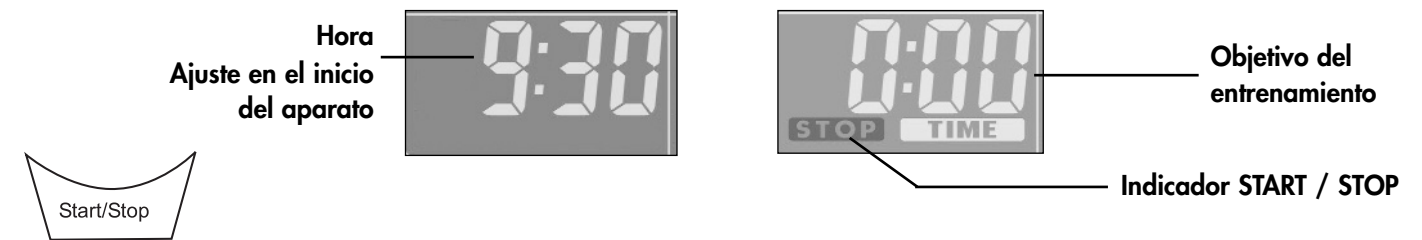
Datos del usuario referidos a la persona



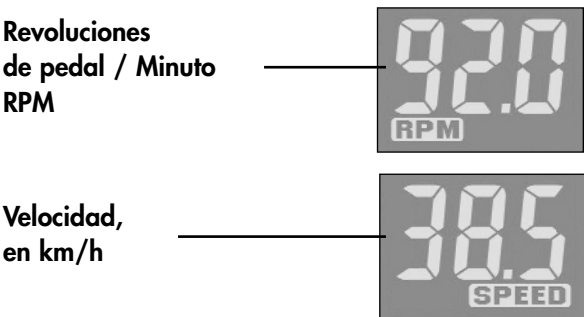
Indicador del pulso



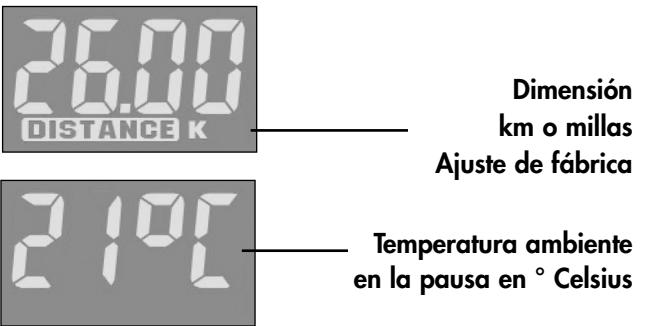
Hora / Tiempo de entrenamiento / Inicio-parada

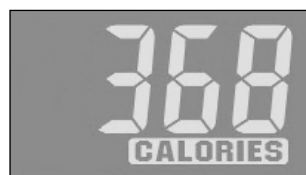


Número de revoluciones / Velocidad



Distancia / Temperatura



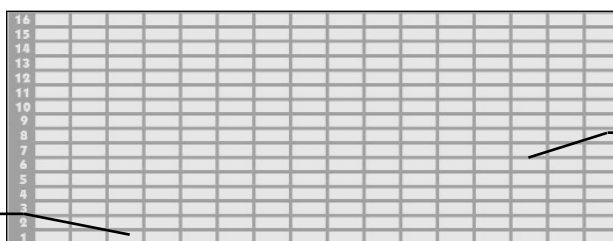
Consumo de energía

Consumo de calorías

Diagrama de barras**Indicador de esfuerzo****Perfil de esfuerzo**

1 punto (altura) = 1 nivel

1.ª fila = nivel 1



16 columnas

1 columna corresponde a 1 minuto en entrenadores de campo a través:

200 m o 0,1 millas

en entrenadores de casa:

400 m o 0,2 millas

Inicio rápido**(sin conocimientos previos)**

Puede empezar a entrenar sin conocimientos previos. Se indican entonces en el display las distintas informaciones. Para un entrenamiento eficaz y para el ajuste de sus datos predeterminados de entrenamiento personal lea y siga estas instrucciones de manejo.

Lea también las indicaciones generales en las instrucciones para el entrenamiento.

Ajuste de la hora:

Tras encender el aparato o al conectar de nuevo el enchufe de red se muestra en el display abajo a la izquierda la ventana de tiempo con la posibilidad de ajuste para horas y minutos.

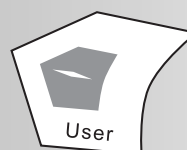
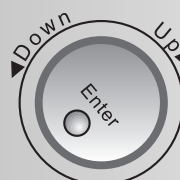
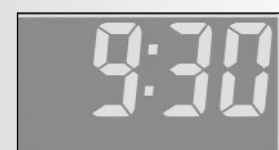
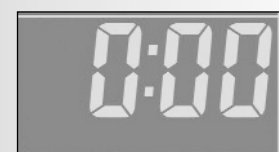
La hora se modifica con el botón giratorio UP/DOWN: Gire primero UP/DOWN para las horas y confirme el ajuste pulsando ENTER; a continuación los minutos, y confirme nuevamente la hora seleccionada con la tecla ENTER.

Si el aparato se reinicia mediante una pulsación prolongada de la tecla ENTER, se mantiene la hora ajustada y se sigue contando. Pulsando nuevamente la tecla ENTER (confirmación de la hora) accederá a otra selección.

A continuación aparece el indicador del usuario (U 1-0) U = USER = usuario. Mediante pulsación de la tecla USER seleccione para el inicio rápido U 0 > usuario invitado.

Pulse la tecla START y empiece el entrenamiento.

Para finalizar el entrenamiento deje de caminar y pulse la tecla STOP. Se mostrarán los valores de entrenamiento alcanzados.



Ajustes previos individuales

Ajuste previo del usuario (U1 / U2 / U3 / U4 / U0)

Se guardan los datos personales de hasta 4 usuarios distintos, que se pueden cargar cuando tiene lugar un reinicio. Por lo tanto, el entrenamiento personal de 4 personas diferentes con sus datos personales guardados se puede reanudar durante un periodo de tiempo relativamente largo.

Se consultan los datos personales, que son: sexo, edad y peso. Usuario invitado = U0,

Con la tecla USER se puede seleccionar el usuario deseado o preajustado. En el campo de usuario (arriba a la izquierda) parpadea U1; pulse nuevamente > U2; etc. hasta U0.

Si no desea modificar sus datos personales predeterminados gire ahora el botón giratorio UP/DOWN. De este modo accederá directamente a la selección de programa en la línea superior del display.

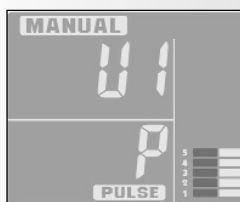
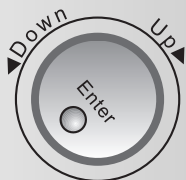
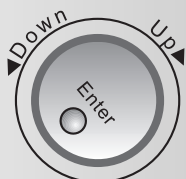
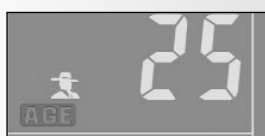
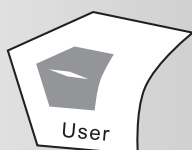
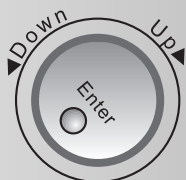
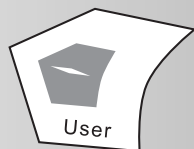
Si tras la selección de un usuario (p. ej., U1) presiona brevemente una vez el botón giratorio (ENTER) accederá a la introducción o la modificación de los datos personales > sexo, edad y peso. U1 se encuentra en el display grande, a la derecha. En el display del usuario (arriba a la izquierda) parpadea SEX (sexo) y se puede seleccionar el símbolo Hombre o Mujer. El ajuste se realiza de nuevo mediante el giro del botón giratorio UP/DOWN hasta que se señala el valor adecuado o el símbolo, y se realiza la confirmación correspondiente pulsando brevemente la tecla ENTER > botón giratorio. Ejemplo: hombre (símbolo + SEX); 25 (AGE); 65 (W.t).

Pulsando nuevamente la tecla ENTER se accede al ajuste de los programas de entrenamiento.

Si el aparato se desconecta de la red eléctrica, p. ej., con ocasión de un cambio de emplazamiento, y se vuelve a conectar, estos datos del usuario que se han introducido (de U1 a U4) se conservan al producirse un reinicio.

Como usuario invitado se puede seleccionar U 0. Para el entrenamiento no son posibles las entradas personales sexo, edad y peso, y por lo tanto tampoco se memorizan. Para al usuario invitado solo son accesibles las funciones de entrenamiento MANUAL y PROGRAM.

¡IMPORTANTE! Con el ajuste del usuario (de U1 a U4) se guardan únicamente los datos personales, pero no los datos de entrenamiento TIME, DISTANCE y CALORIES..



Programas de entrenamiento

(línea superior del display)

Los diferentes programas de entrenamiento se seleccionan con el botón giratorio UP/DOWN y se confirman con ENTER.

Los datos detallados se explican en "Ajuste de los programas de entrenamiento". Las diferencias entre los programas se definen del modo siguiente:

MANUAL Entrenamiento manual

Este ajuste se selecciona para una secuencia de entrenamiento individual, ajustando para ello manualmente las diferentes funciones [TIME, DISTANCE, CALORIES y PULSE].

El perfil del recorrido permanece lineal y transcurre de izquierda a derecha durante el periodo de tiempo ajustado. El valor de la resistencia puede ser aumentado o disminuido durante el entrenamiento con UP/DOWN.

FITNESS Programa preajustado para el entrenamiento de fitness

Este ajuste de programa tiene predeterminados fijos el tiempo y el esfuerzo, y no se puede modificar. Al final de la ejecución del entrenamiento, el programa proporciona una evaluación del resultado del entrenamiento en base a los datos de pulso calculados. Esto se indica de forma análoga al ajuste de la recuperación, con F1 para el mejor valor y F6 para el peor valor.

PROGRAM Programas preajustados para el entrenamiento

Aquí se dispone de 12 programas de entrenamiento ajustados fijos. En base al perfil del recorrido podrá reconocer usted cuál es el grado de dificultad que tiene cada ajuste

H.R.C. Entrenamiento en función de una frecuencia cardiaca objetivo (THR)

En este ajuste de programa se regula el esfuerzo de acuerdo con la frecuencia cardiaca preajustada. Para ello es necesario que se registre el pulso durante el entrenamiento.

Ver > Posibilidades del registro del pulso.

El programa ofrece 3 valores objetivo preajustados: 55, 75 y 90% del valor de pulso.

Valor de pulso = 220 menos la edad.

Además también es posible un valor objetivo variable: "Día"

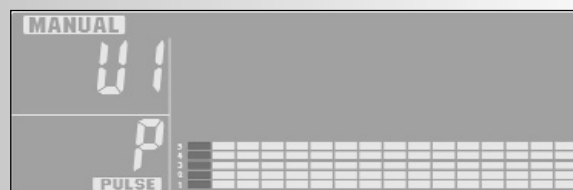
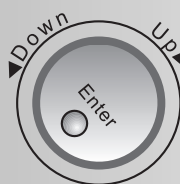
En este ajuste puede determinar usted mismo el valor objetivo. Al alcanzar el valor de pulso durante el entrenamiento, el aparato emite una señal

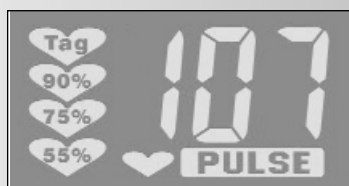
USER Programa de entrenamiento mediante ajuste del usuario

Esta selección de programa permite el ajuste individual del perfil del recorrido. Se ha de seleccionar como mínimo un valor predeterminado > [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE].

Tras la selección y el ajuste del programa de entrenamiento se accede con la tecla ENTER a los objetivos predeterminados

MANUAL FITNESS PROGRAM H.R.C. USER





Objetivos predeterminados y unidades de entrenamiento

En la línea inferior del display se encuentran indicadores de segmentos individuales con los diversos objetivos predeterminados y las diferentes unidades de entrenamiento.

PULSE Pulso / Frecuencia cardíaca

Si se registra el pulso durante el entrenamiento, el símbolo del corazón parpadea en este indicador de segmentos, y se señala el valor del pulso en latidos del corazón por minuto. Intervalo de indicación: de mín. 30 a máx. 240.

Cuando se alcanza el valor objetivo del pulso en el entrenamiento, el ordenador emite una señal de alarma.

TIME Tiempo de entrenamiento

En este display se mide el tiempo de entrenamiento en minutos y segundos. Intervalo de indicación: de 00:00 como mín. a 99:00 como máx.

RPM / SPEED Velocidad

En este display se muestra en un intervalo de cambio (cada 6 segundos) la frecuencia de paso como RPM (Round per minute = revoluciones por minuto) y SPEED la velocidad en km/h. Intervalo de indicación: de mín. 0,0 a máx. 99,9 km/h

DISTANCE Recorrido de entrenamiento

La distancia recorrida se mide en km. El recuento del recorrido empieza en >0<, y se pueden señalar como máximo 99,99 km. El salto numérico se produce cada 0,01 km = 10 metros

CALORIES Consumo de kilocalorías, energía

En este display se indica el consumo de calorías calculado. El valor se determina por medio de mediciones de la resistencia y el tiempo. Intervalo de indicación: de mín. 0 a máx. 990. Sin embargo, los datos solo sirven de directriz aproximada al comparar los distintos ejercicios, y no pueden utilizarse para fines médicos

Datos predeterminados de entrenamiento personal

En general

- Sin ajustes previos especiales, los valores de los distintos datos predeterminados [TIME; DISTANCE, CALORIES y PULSE] se cuentan hacia delante desde >0<
- Una vez ajustados los objetivos predeterminados para TIME; DISTANCE, CALORIES o PULSE se mantienen en cada reinicio y se cuentan hacia atrás durante el entrenamiento hasta llegar a >0<. Sin embargo, estos datos predeterminados se pueden volver a ajustar en cualquier momento.

- Para un entrenamiento con sentido basta únicamente con ajustar un valor objetivo en un dato predeterminado [TIME; DISTANCE, CALORIES o PULSE]
- Si se ajusta un valor objetivo personal como dato predeterminado de entrenamiento, el ordenador cuenta desde este valor hacia atrás. Al alcanzarse el valor objetivo >0< suena una señal acústica. Si a continuación se sigue entrenando sin ajustar un nuevo valor objetivo, tras pulsar la tecla START, el ordenador reanuda en ese modo el recuento hacia atrás desde el valor preajustado.
- Una vez ajustados, los valores objetivo no se pueden modificar durante el entrenamiento, sino solo tras pulsar la tecla STOP.

Predeterminación de valores objetivo

El ajuste de los valores objetivo es igual en todos los datos predeterminados:

p. ej., DISTANCE

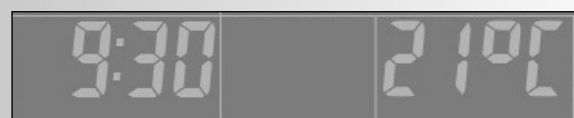
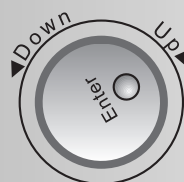
1. Pulse la tecla ENTER hasta que en el segmento indicador parpadee la denominación >DISTANCE<.
2. Mediante el giro en dirección UP se incrementará el valor. Por ejemplo, DISTANCE por pasos de 0,1 km
3. Cuando desee reducir de nuevo el valor objetivo, realice el giro en dirección DOWN. Se cuenta hacia atrás de nuevo a partir del valor anterior
4. Cuando haya ajustado el valor objetivo, pulse la tecla ENTER. Entonces se memoriza el valor en esta función y se accede a la siguiente función, p. ej., CALORIES
5. Introduzca a ser posible solo un valor predeterminado, porque de lo contrario se entrecruzan los objetivos de entrenamiento, p. ej. si alcanzase el objetivo de tiempo preajustado antes que el objetivo de recorrido preajustado
6. Los demás datos predeterminados [TIME, CALORIES o PULSE] se introducen asimismo, como se describe en 1-4, con las teclas UP, DOWN y ENTER.

Una vez concluidas todas las predeterminaciones de datos pulse la tecla START y empiece el entrenamiento.

Durante el entrenamiento se pueden leer paralelamente, unos junto a otros, los valores de cada momento. El valor preajustado se cuenta hacia atrás hasta >0<.

MODO DE ESPERA

Si no se registran RPM o PULSE o no se realizan ajustes manuales en el transcurso de 4 minutos, el aparato cambia al modo de espera. En el segmento TIME se señaliza la hora, y en el segmento DISTANCE la temperatura ambiente. El ordenador cambia tras unos pocos segundos al modo de ahorro, de forma que los valores solo se pueden distinguir débilmente



Instrucciones de entrenamiento y de uso



Final o interrupción del entrenamiento

- En caso de interrupción del entrenamiento y sin otras entradas, vuelve a correr el tiempo (TIME). Tras reanudarse el entrenamiento se siguen contando también las demás unidades (DISTANCE, CALORIES y PULSE)
- Si se interrumpe el entrenamiento con la tecla STOP y no se realizan mas entradas, también se detiene el recuento del tiempo. Tras pulsar la tecla START y reanudar el entrenamiento se siguen contando todas las unidades (TIME, DISTANCE, CALORIES y PULSE)
- Si se interrumpe el entrenamiento con la tecla STOP y no se produce una modificación de la selección de usuario, programa u objetivos predeterminados, todas las unidades (TIME, DISTANCE, CALORIES y PULSE) se cuentan a partir del valor de inicio estándar. ¡IMPORTANTE! ¡En ese caso no se memorizan los valores de entrenamiento anteriores!
- Si el aparato se desconecta de la red eléctrica, p. ej., debido a un cambio de emplazamiento, y se vuelve a conectar, todas las unidades (TIME, DISTANCE, CALORIES y PULSE) se cuentan a partir del valor de inicio estándar. ¡IMPORTANTE! ¡En ese caso no se memorizan los valores de entrenamiento anteriores!

Entrenamiento

Ajuste de los programas de entrenamiento

Después de conectar el aparato y seleccionar el usuario (U 0-4) parpadea la línea de programa en la zona superior del display

En caso de interrupción del entrenamiento con la tecla STOP se accede directamente a la línea de programa en la zona superior del display.

- Seleccione el programa de entrenamiento (MANUAL, PROGRAM, H.R.C. o USER con el botón giratorio y confirme de nuevo con ENTER.
- Si el programa de entrenamiento que ha seleccionado es MANUAL, PROGRAM o USER, y preajusta un valor objetivo para la frecuencia cardiaca, el ordenador emite una alarma óptica y acústica tan pronto como el valor de la frecuencia en ese momento haya alcanzado el valor objetivo.

Entrenamiento > MANUAL Entrenamiento manual

El perfil del recorrido se representa uniformemente en una línea. Son posibles todos los ajustes de valores predeterminados. [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE]

Inicio del entrenamiento mediante pulsación de la tecla START y entrenamiento activo.

Con el botón giratorio UP/DOWN se puede aumentar o disminuir antes del inicio del entrenamiento o durante el mismo el perfil del recorrido completo.

Por medio del tiempo de entrenamiento ajustado (TIME), el ordenador cuenta en el perfil del recorrido (diagrama de barras) el progreso del entrenamiento de izquierda a derecha con el diagrama de barras intermitente. Cuando se alcanza el valor preajustado [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE], suena una señal acústica durante 8 segundos. Los datos del entrenamiento no se siguen contando. ¡Ha alcanzado el objetivo del entrenamiento! Mediante pulsación de la tecla START y sin variación de los valores objetivo puede entrenar la unidad una vez más.

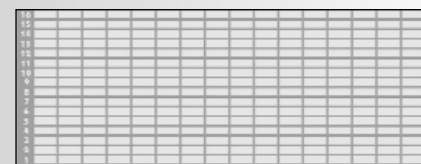
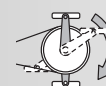
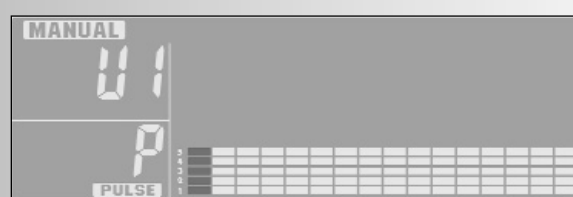
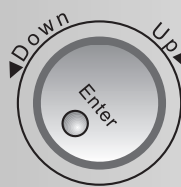
FITNESS Programa preajustado para el entrenamiento de fitness

Este ajuste de programa tiene predeterminados fijos el tiempo y el esfuerzo, y no se puede modificar. En este modo de entrenamiento, el tiempo (TIME) se cuenta desde 12 minutos hacia atrás hasta 0.

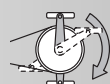
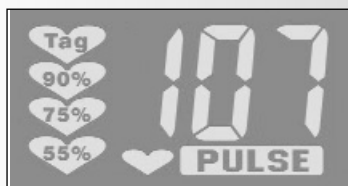
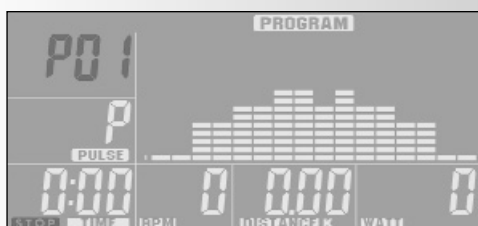
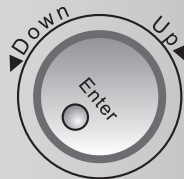
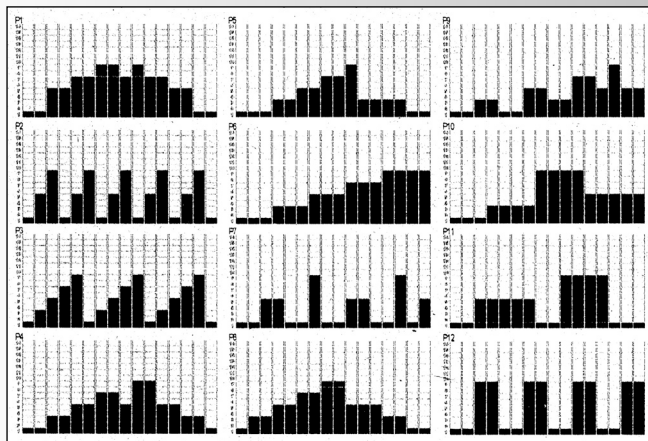
El dato predeterminado de esfuerzo del programa es uniforme (5 barras), y el diagrama de esfuerzo no puede desplazarse hacia arriba o hacia abajo en este modo de entrenamiento. Por medio de los valores de (DISTANCE), (RPM/SPEED) y (CALORIES) alcanzados el ordenador calcula una nota de fitness.

En caso de una interrupción del entrenamiento de duración superior a 4 segundos, o mediante accionamiento de la tecla STOP se detiene el recuento y se muestra el valor de fitness. Entonces no se puede reanudar el recuento, sino solamente iniciar de nuevo por medio de START con el valor de tiempo de 12 minutos.

MANUAL FITNESS PROGRAM H.R.C. USER



Instrucciones de entrenamiento y de uso



Al final de la ejecución del entrenamiento de 12 minutos, el programa proporciona una evaluación del resultado del entrenamiento en base a los datos de pulso calculados. Esto se indica de forma análoga al ajuste de la recuperación, con F1 para el mejor valor y F6 para el peor valor.

Si se alcanza la nota de fitness F1 en un tiempo inferior a 12 minutos, el programa detiene automáticamente la unidad de entrenamiento

Entrenamiento > PROGRAM

Programas preconfigurados para el entrenamiento

Programas preconfigurados para el entrenamiento

En el modo de entrenamiento PROGRAM podrá seleccionar entre 12 distintos programas de entrenamiento fijamente configurados:

Girando el botón giratorio en dirección UP o DOWN podrá cambiar entre los programas. En el display aparecerá durante aprox. 1 segundo el número del programa (P1 – 12), a continuación se presentará intermitentemente el perfil del recorrido. Con el pulsador ENTER deberá confirmar la selección o seleccionar otro programa con UP o DOWN.

Si ha seleccionado un programa, podrá introducir adicionalmente un valor predeterminado [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE].

Pulsando la tecla ENTER se desplazará usted cada vez a la siguiente posibilidad de ajuste.

Inicio del entrenamiento presionando el pulsador START y entrenamiento activo.

Todo el perfil del recorrido puede elevarse o reducirse antes de comenzar o durante el entrenamiento con el botón giratorio UP / DOWN.

A través del tiempo de entrenamiento configurado (TIME), el ordenador va contando el progreso del entrenamiento de izquierda a derecha en el perfil del recorrido (diagrama de barras) mediante la barra destellante. Cuando se alcanza el valor preconfigurado [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE], se emitirá una señal acústica durante 8 segundos. Los datos del entrenamiento no seguirán contando. ¡Vd. ha alcanzado el objetivo del entrenamiento! Presionando el pulsador START también podrá continuar el entrenamiento.

Entrenamiento > H.R.C.

Entrenamiento mediante una frecuencia cardíaca objetivo (THR)

En este modo de entrenamiento el perfil del recorrido se adapta automáticamente de acuerdo con los valores del usuario introducidos (U 1-4), así como con la frecuencia cardíaca medida.

Una vez ha seleccionado con las teclas START/STOP; UP / DOWN y ENTER el modo de entrenamiento H.R.C., parpadea en el segmento PULSE el símbolo del corazón inferior con el valor 55%. Con el botón giratorio puede usted seleccionar el ajuste del 55, 75, 90% y el ajuste individual de la frecuencia cardíaca objetivo "Tag"

Los porcentajes predeterminados del 55%, 75% y 90% se refieren a la frecuencia máxima del pulso ($220 - \text{edad}$) y predeterminan 3 intensidades generales para el entrenamiento fitness.

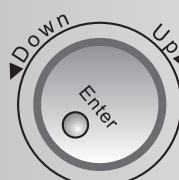
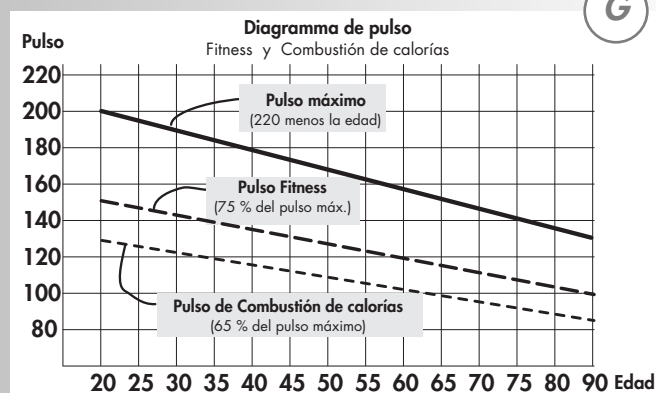
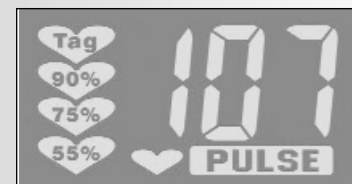
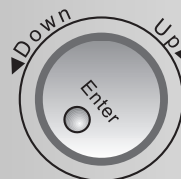
- el 55% de la frecuencia cardíaca máx. ($220 - \text{edad}$) corresponde al rango inicial de un entrenamiento general de consumo de calorías. También es posible incrementar esta predeterminación manualmente al 65%.
- el 75% de la frecuencia cardíaca máx. ($220 - \text{edad}$) corresponde al rango de un entrenamiento general de fitness.
- el 90 % de la frecuencia cardíaca máx. ($220 - \text{edad}$) es indicado para breves intervalos de esfuerzo submáximos para aumentar el rendimiento en el entrenamiento por intervalos.
- El ajuste "Tag" permite la predeterminación de un valor de pulso individual como objetivo de entrenamiento. Al sobrepasar este valor ajustado se produce una señal.

Después de seleccionar el valor THR, confirme con ENTER y accederá a la configuración de los valores predeterminados.

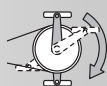
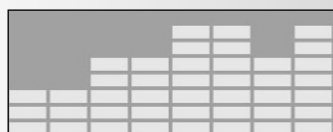
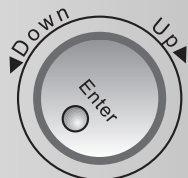
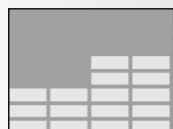
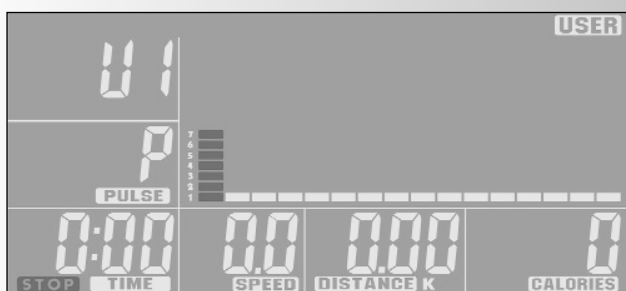
En este modo de entrenamiento no es posible ajustar además un valor de PULSE. Todos los demás datos predeterminados se pueden ajustar libremente. [TIME, DISTANCE o CALORIES]

Inicio del entrenamiento presionando el pulsador START y entrenamiento activo.

- El ordenador controlará su actual valor de la frecuencia cardíaca medido en comparación con el valor objetivo configurado, y adaptará el nivel de frenado durante el entrenamiento.
- Si la frecuencia cardíaca actual es inferior al valor objetivo, el nivel de frenado es incrementado cada 30 segundos en un nivel, hasta alcanzar el valor máximo de la resistencia o la frecuencia cardíaca configurada.
- Si la frecuencia cardíaca actual se sitúa por encima del valor objetivo, el nivel de frenado será reducido automáticamente. Será reducido un nivel cada 15 segundos hasta que se alcance la frecuencia cardíaca configurada.



Instrucciones de entrenamiento y de uso



- Si el nivel de freno ha bajado a 1 pero el número para la frecuencia cardiaca todavía es durante 1 minuto más alto que el valor objetivo, el ordenador se detiene y suena una señal acústica como advertencia. Reduzca la intensidad de entrenamiento o detenga la unidad de entrenamiento. ¡Tenga en cuenta imprescindiblemente las recomendaciones médicas de seguridad!
- A través del tiempo de entrenamiento configurado (TIME, el ordenador va contando el progreso del entrenamiento de izquierda a derecha en el perfil del recorrido (diagrama de barras mediante la barra destellante.
- Cuando se alcanza el valor preconfigurado [TIME, DISTANCE o CALORIES], se emitirá una señal acústica durante 8 segundos. Los datos del entrenamiento no seguirán contando. ¡Vd. ha alcanzado el objetivo del entrenamiento! Presionando el pulsador START podrá continuar el entrenamiento.

Entrenamiento > USER

Programa de entrenamiento mediante ajuste del usuario (User=usuario)

Este modo de entrenamiento no tiene relación con el ajuste del usuario (U1 - U0) al iniciarse el aparato.

En el modo de entrenamiento USER podrá diseñar un perfil de recorrido propio. La introducción se realiza a través del botón giratorio UP / DOWN para ajustar la altura de los perfiles. Accederá a la siguiente barra con el pulsador ENTER; después nuevamente UP o DOWN para la altura, etc. Programe las 16 barras. Inicio del entrenamiento presionando el pulsador START y entrenamiento activo. Si ha diseñado su propio perfil de recorrido, podrá configurar adicionalmente los valores predeterminados. Presione para ello el pulsador START STOP. Todas las predeterminaciones pueden realizarse individualmente. Para ello presione durante 2 segundos la tecla ENTER.

Parpadea el segmento TIME. Girando el botón UP / DOWN puede introducir el valor de tiempo de entrenamiento (TIME) que desee y confirmarlo con la tecla ENTER. Con ello accede al ajuste del recorrido (DISTANCE) etc.

[TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE]. Hay que seleccionar como mínimo un valor predeterminado.

Después de configurar los valores predeterminados, podrá comenzar el entrenamiento presionando el pulsador START y el entrenamiento activo.

Todo el perfil del recorrido puede elevarse o reducirse antes de comenzar o durante el entrenamiento con los pulsadores UP o DOWN.

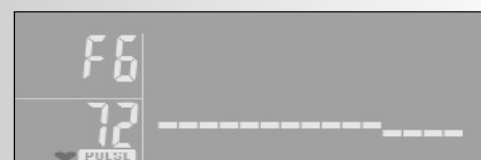
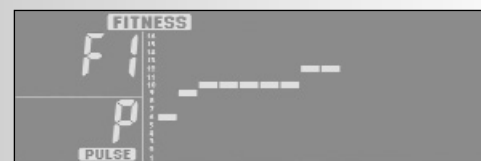
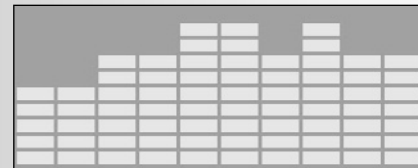
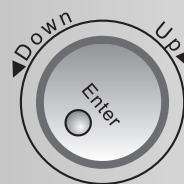
A través del tiempo de entrenamiento configurado (TIME) el ordenador va contando el progreso del entrenamiento de izquierda a derecha en el perfil del recorrido (diagrama de barras mediante la barra destellante. Cuando se alcanza el valor preconfigurado [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE], se emitirá una señal acústica durante 8 segundos. Los datos del entrenamiento no seguirán contando. ¡Vd. ha alcanzado el objetivo del entrenamiento! Presionando el pulsador START también podrá continuar el entrenamiento.

RECOVERY Fase de recuperación

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

Con la tecla RECOVERY se accede a una medición del pulso de recuperación al final del entrenamiento. A partir del pulso inicial y final de un minuto se determina la diferencia y una nota de fitness. La mejora de esta nota con el mismo entrenamiento representa una medida para la mejora del estado de fitness.

Cuando haya alcanzado los valores objetivo finalice el entrenamiento, pulse la tecla RECOVERY y deje a continuación las manos apoyadas en los sensores de pulso de la mano. En caso de medición previa del pulso aparece en el display 00:60 para el tiempo, y en el display PULSE parpadea el valor de pulso actual. El tiempo empieza a contar hacia atrás desde 00:60. Deje apoyadas las manos en los sensores de pulso de la mano hasta que el recuento haya llegado a >0<. En el display del usuario se muestra un valor entre F1 y F6. F1 es el mejor estado, y F6 el peor. La línea de diagrama en el campo de barras indica el desarrollo del pulso durante el tiempo de medición. La nueva pulsación de RECOVERY finaliza la función



Indicaciones generales

Cálculo de la nota de fitness

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

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

P1 = pulso de esfuerzo P2 = pulso de recuperación
 Nota 1 = muy bien Nota 6 = insuficiente

La comparación entre el pulso de esfuerzo y el de recuperación es una posibilidad fácil y rápida de controlar el fitness corporal. La nota de fitness es un valor orientativo para su capacidad de recuperación tras los esfuerzos corporales. Antes de que pulse la tecla de recuperación y determine su nota de fitness, es conveniente que se entrene en su intervalo de esfuerzo durante un tiempo relativamente largo, es decir, 10 minutos como mínimo. En caso de entrenamiento cardiovascular regular comprobará que su nota de fitness mejora.

Posibilidades del registro del pulso

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

Con el clip de oreja

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

Evite impulsos perturbadores.

- Sujete el clip de oreja cuidadosamente en el lóbulo y busque el punto más favorable para el registro (el símbolo del corazón parpadea sin interrupciones).
- No entrene bajo una radiación fuerte de luz, p. ej. luz de neón, luz halógena, focos, luz solar.
- Excluya completamente las sacudidas u oscilaciones del sensor de oreja y del cable. Sujete el cable siempre con la pinza en su ropa, o incluso mejor, en una cinta para el pelo.

Con la cinta para el pecho

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

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

Con el pulso de mano

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

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

Comentario:

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

Averías en el ordenador de entrenamiento

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

		
	✓	✓
	opcional-mente	✓
	opcional-mente	opcional-mente

Para su seguridad:

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

Instrucciones de entrenamiento

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

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

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

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

Planificación y control del entrenamiento

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

Acerca de la intensidad del esfuerzo

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

Objetivo del entrenamiento: Consumo de calorías/reducción de peso

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

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

Objetivo de entrenamiento fitness cardiovascular:

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

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

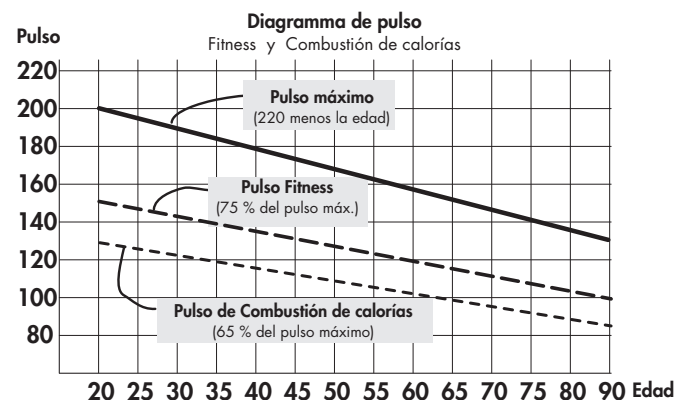
El entrenamiento de principiantes durante las primeras 4 semanas podría diseñarse como sigue:

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

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

Frecuencia del entrenamiento	Contenido de una unidad de entrenamiento
1ª 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
2ª 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
3ª 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
4ª 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 cada unidad de entrenamiento, aprox. 5 minutos de gimnasia servirán para el calentamiento previo o para relajarse tras el ejercicio. Entre dos unidades de entrenamiento debería existir un día sin entrenamiento, si prefiere posteriormente el entrenamiento de 3 veces por semana de 20 - 30 minutos. Por lo demás, no hay nada que se oponga a un entrenamiento diario.



Glosario

Diagrama de barras

Área de indicación con 16 x 16 puntos par representar perfiles de esfuerzo y de pulso, así como indicaciones de texto y valores.

Recovery

Medición de la recuperación al final del entrenamiento. A partir del pulso inicial y final de un minuto se determina la diferencia y una nota de fitness. La mejora de esta nota con el mismo entrenamiento representa una medida para la mejora del estado de fitness.

Programas

Posibilidades de entrenamiento que requieren esfuerzos o pulsos objetivo determinados manualmente o por programa.

Perfiles

Modificación de los esfuerzos representada en el campo de puntos por medio del tiempo o el recorrido.

Dimensión

Unidades para la visualización de km/h o mi/h, Kjulios o kcal.

Energía

Calcula el gasto energético del cuerpo

Control

El sistema electrónico regula el esfuerzo o el pulso sobre valores introducidos manualmente o predeterminados.

Pulso

Registro de los latidos del corazón por minuto

Pulso(s) máx.

Valor calculado a partir de 220 menos la edad

Pulso objetivo

Valor del pulso manual o determinado por el programa que se ha de alcanzar.

Pulso de combustión de grasa

Valor cálculo de: 65% pulso máximo

Pulso de fitness

Valor cálculo de: 75% pulso máximo

Manual

Valor cálculo de: 40 – 90% pulso máximo

Edad

Aquí se hace la entrada para el cálculo del pulso máximo.

Menú

Indicación en la cual se deberán introducir o seleccionar valores.

Glosario

Una recopilación de intentos de explicación

Tabla de rendimiento

[illegible]

[illegible]

[illegible]

KETTLER

