

Trainings- und Bedienungsanleitung UM 678x



2 – 13

DE

14 – 25

EN

26 – 37

SV

38 – 49

FI

50 – 61

ET

62 – 73

LV

74 – 85

LT

86 – 97

RU





Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise 2

- Service 2
- Ihre Sicherheit 2

Kurzbeschreibung 3

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

Schnellstart 6

(Zum Kennenlernen)

Quickstart

- Trainingsbeginn 6
- Trainingsende 6
- Standby Betrieb 6

Programmauswahl 7

Trainingsbereich MANUAL 7

- Training mit manueller Belastungsverstellung

Trainingsbereich PROGRAM 8

- Training mit vorgegebenen Profilen

Trainingsbereich PERSONAL 9

- Training mit eigenem Profil

Trainingsbereich H.R.C 10

- Training mit pulsgesteuertem Programm

RECOVERY - Funktion 11

- Erholpulsmessung mit Fitnessnote

Trainingsende und Standby 11

Allgemeine Hinweise 12

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

Trainingsanleitung 13

- Ausdauertraining 13
- Belastungsintensität 13
- Belastungsumfang 13

Leistungstabelle 98

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

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

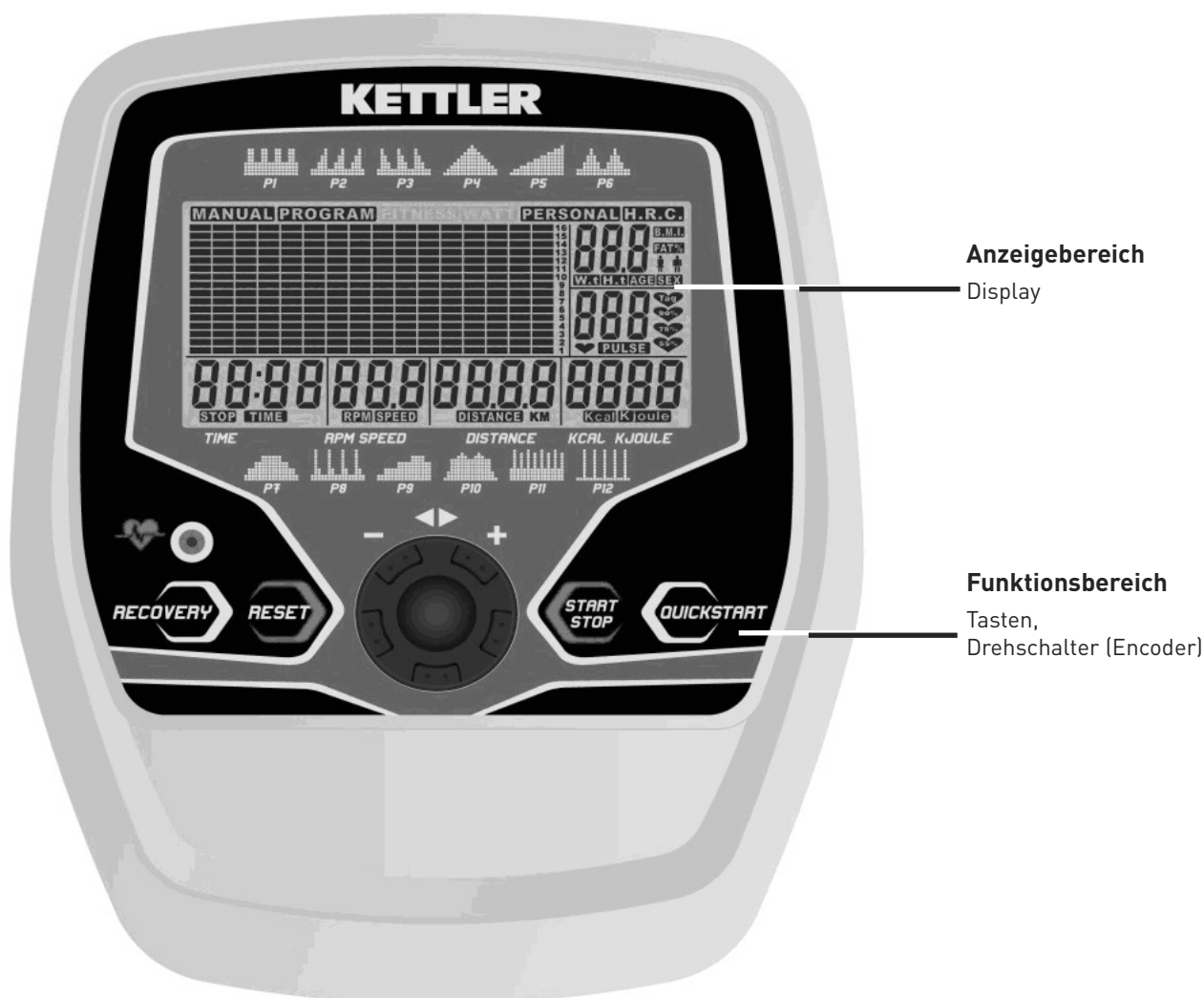
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Zu Ihrer Sicherheit:

- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.

Kurzbeschreibung

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



Die Elektronik weist folgende Funktionen auf:

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

Trainings- und Bedienungsanleitung



Kjoule > Kcal > Kjoule



Kurzanleitung

Funktionsbereich

Die 5 Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

Alle Tasten

- Anzeige erwacht aus dem Standby-Modus

RECOVERY (Erholungspuls mit Fitnessnote)

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

RESET (kurz drücken) vor dem Training

- Mit dieser Funktionstaste wird die aktuelle Anzeige gelöscht.

RESET (länger drücken)

- Löschen der Anzeige für einen Neustart.

Encoder (rechts drehen)

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

Encoder (links drehen)

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

Encoder (kurz drücken)

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

Encoder (länger drücken)

- Die Trainingsauswahl der aktuellen Person wird wieder angezeigt.
- oder
- Die Anzeige wird gelöscht mit anschließender Programm oder Personenauswahl.

RESET + Encoder (gleichzeitig)

- Umstellung des Energieverbrauchs von Kilojoule auf Kilokalorien

START STOP

- Trainingsstart. Die Trainingszeit zählt hoch.
- Trainingsstop mit STOP Anzeige. Die Trainingszeit bleibt stehen. Der Durchschnitt Ø der Bremsstufen wird kurz angezeigt.

QUICKSTART

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

Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 3 Quellen erfolgen:

1. Ohrclip
2. Handpulssensoren
3. Brustgurt

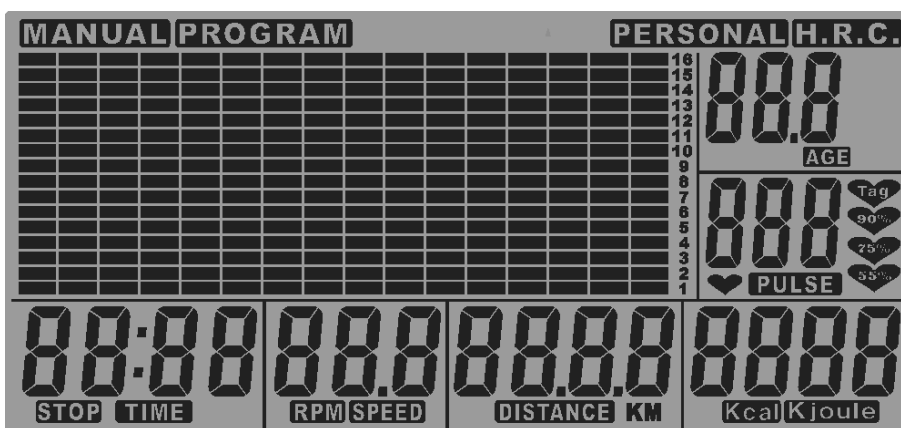
Anzeigebereich / Display

Das Display informiert über die verschiedenen Funktionen.

Programmauswahl aus 4 Trainingsbereichen

MANUAL: Die Belastungsstufen werden manuell vom Trainierenden eingestellt.
PROGRAM: 12 Programme (Profile) stellen die Belastungsstufen ein.
PERSONAL: Eigenes Profil stellt die Belastungsstufen ein
H.R.C.: Das Programm zum Pulstraining mit der Vorgabe eines Trainingspulses

Belastungsprofil
 Höhe = Stufe 1-16
 Startposition = links



Person (USER)

U0 = Gast, U1-U4

AGE

Alter: 10-99

PULSE

Puls

Anzeige

40 - 220

55%, 75%,

90%, Tag

Berechnete Puls-
werte nach Alter

TIME

Trainingszeit

Anzeige

0:00 > 99:59

99:00 > 0:00

STOP

Pause

Trainingsunterbre-
chung

RPM

Trittfrequenz

Anzeige

14 - 199

SPEED

Geschwindig-
keit

Anzeige

- 99,9 km/h

DISTANCE

Entfernung

Anzeige

0:00 > 99:59

99:00 > 0:00

Kcal Kjoule

Energieverbrauch

Anzeige

0 > 9999

9990 > 0

Kcal oder Kjoule

Standby Modus mit Temperaturanzeige



Die Pedalumdrehungen in der Anleitung

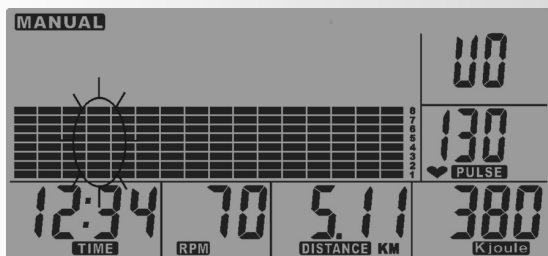
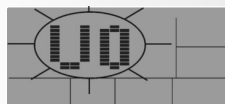
beziehen sich auf einen Heimtrainer

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

Bei einem Crosstrainer ist die Zuordnung

60 U/min = 9,5 km/h

Trainings- und Bedienungsanleitung



Schnellstart (Zum Kennenlernen)

Quickstart:

ohne besondere Einstellungen

- "QUICKSTART" drücken.

letzter Benutzer wird angezeigt
oder
Person auswählen

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

- Pedal treten

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

Der aktuelle Balken wechselt im 15 Sekundentakt.

Belastung ändern

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

Trainingsunterbrechung

- "START STOP" drücken

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

Trainingsfortsetzung

- "START STOP" drücken
- Pedal treten

oder

Trainingsende und Standby Betrieb

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

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

Trainingsbereich MANUAL (manuelle Belastungsver- stellung)

Blinkende Bereiche können verändert werden.

- "Encoder" drehen verändert.

- "Encoder" drücken übernimmt.

Personendaten eingeben

- "Taste" oder "Encoder" betätigen.

Letzter Benutzer wird blinkend angezeigt.

Person bestimmen

Person übernehmen (hier Person1)

Alter eingeben

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

Alter übernehmen (hier 50 Jahre)

Trainingsauswahl

Trainingsbereich MANUAL einstellen

MANUAL übernehmen

Trainingswerte vorgeben

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

Trainingszeit überspringen

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

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

Entfernung überspringen

oder bestimmen und übernehmen (hier 7,00 KM)

Energieverbrauch überspringen

oder bestimmen und übernehmen (hier 300 Kjoule)

Pulswert überspringen

oder bestimmen und übernehmen

wieder Trainingszeit usw. (hier 130 Schläge/min)

Training

- "START STOP" drücken
- Pedal treten

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

Belastung ändern

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

Trainingsunterbrechung

- "START STOP" drücken

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

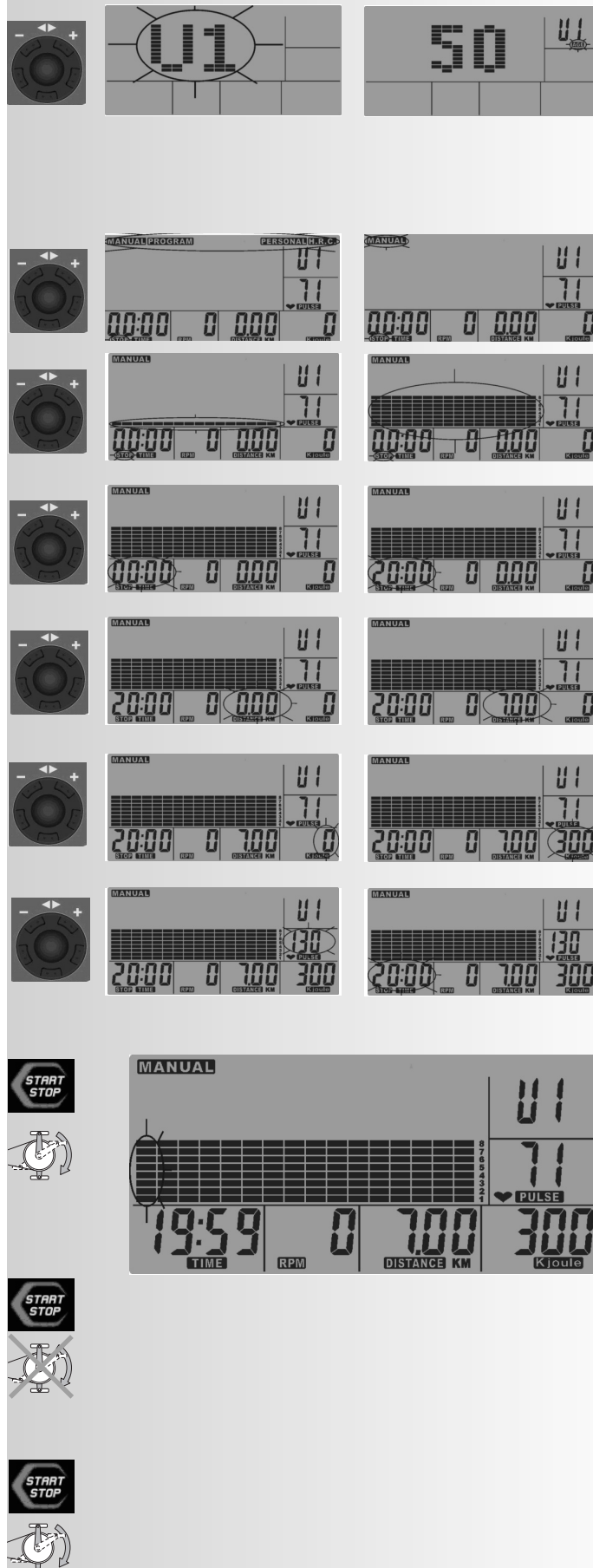
Die **Trainingszeit** und **STOP** werden blinkend angezeigt.

Trainingsfortsetzung

- "START STOP" drücken
- Pedal treten

Hinweis:

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



Trainingsbereich PROGRAM

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

Personendaten eingeben oder bestätigen PROGRAM wählen

Auswahl aus 12 Programmen

(Hier P1)

Trainingswerte vorgeben

Trainingszeit überspringen
oder bestimmen und übernehmen (hier 16:00 Minuten)

Die eingestellte Trainingszeit wird auf 16 Profilbalken umgerechnet. Bei 16 Minuten entspricht ein Balken 1 Minute. Wird keine Zeit vorgegeben, wechselt der aktuelle Balken im 15 Sekundentakt.

Entfernung überspringen oder bestimmen und übernehmen

Energieverbrauch überspringen
oder bestimmen und übernehmen

Pulswert überspringen oder bestimmen und übernehmen
wieder Trainingszeit usw.

Training

- "START STOP" drücken
- Pedal treten

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

Belastung ändern

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

Trainingsunterbrechung

- "START STOP" drücken

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

Trainingsfortsetzung

- "START STOP" drücken
- Pedal treten

Trainingsbereich PERSONAL

Eigenes Profil erstellen und trainieren

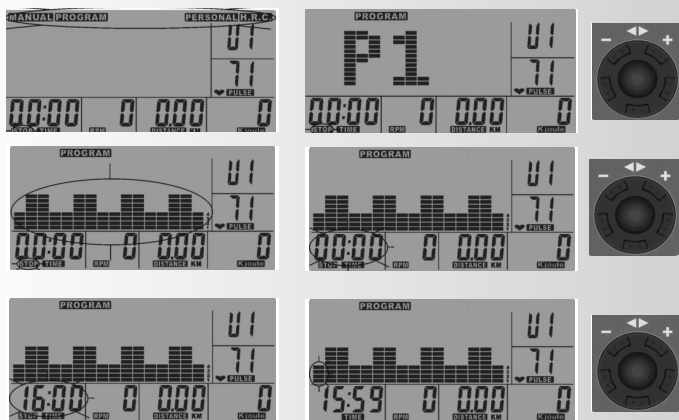
Personendaten eingeben oder bestätigen PERSONAL wählen

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

Profil vor dem Training erstellen

Der erste Profilbalken blinkt und kann verändert werden.

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



und springt zum nächsten Balken

- "Encoder" **länger** drücken
(dabei wird das Profil gespeichert)

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

Entfernung überspringen oder bestimmen und übernehmen

Energieverbrauch überspringen
oder bestimmen und übernehmen

Pulswert überspringen oder bestimmen und übernehmen

wieder Trainingszeit usw.

Training

- "START STOP" drücken
- Pedal treten

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

Profil im Training erstellen

Der erste Profilbalken blinkt und kann verändert werden.

- "Encoder" **länger** drücken

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

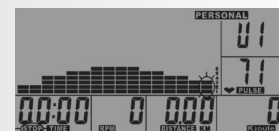
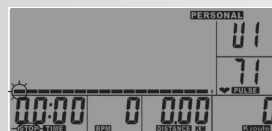
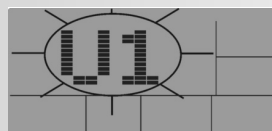
Training

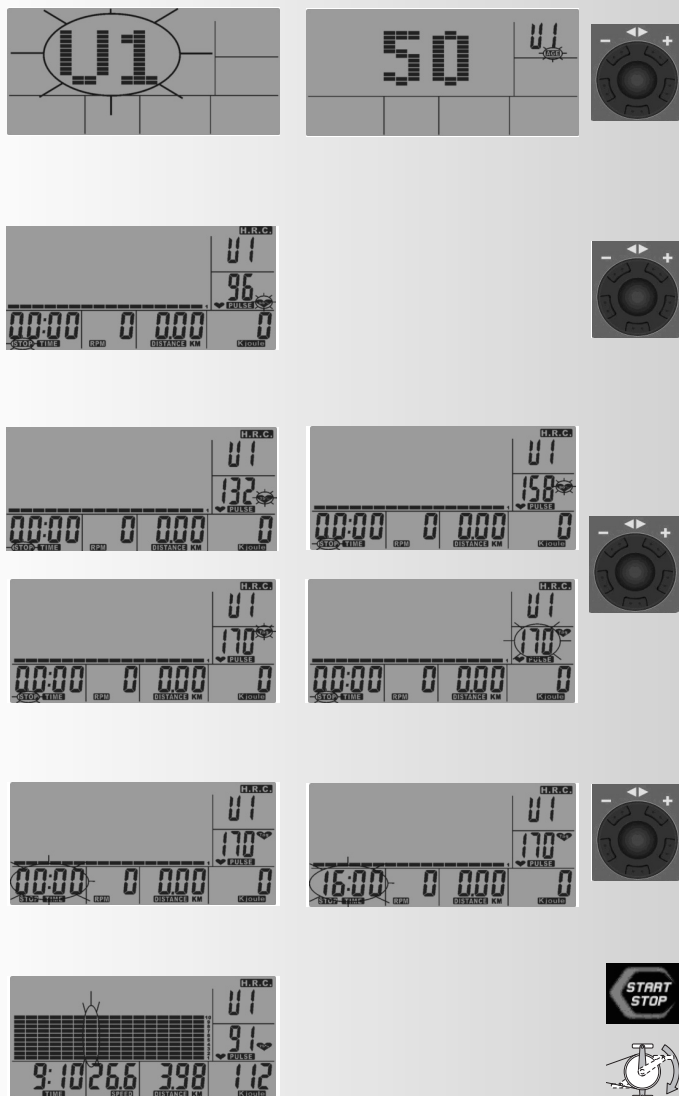
- "START/STOP" drücken
 - Pedal treten
 - "Encoder rechts oder links drehen"
- Belastung wird erhöht oder vermindert

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

Hinweis:

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





Trainingsbereich H.R.C

Pulsgesteuertes Programm

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

Personendaten eingeben oder bestätigen H.R.C. wählen

Zielpuls vorgeben

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

55% blinkt und kann verändert werden.

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

Bei Tag blinkt der Wert und kann verändert werden.

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

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

Entfernung überspringen oder bestimmen und übernehmen

Energieverbrauch überspringen oder bestimmen und übernehmen

wieder Trainingszeit usw.

Training

- "START STOP" drücken
- Pedal treten

Der erste Profilbalken blinkt und wandert im Training nach rechts.

Vorgaben Zeit, Entfernung, Energieverbrauch zählen herunter.

Die Belastungsstufen werden erhöht bis der Zielpuls erreicht ist.

Hinweis:

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

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

RECOVERY Erholungspulsphase

Die RECOVERY-Funktion kann nach jedem Trainingsprogramm angewendet werden.

Mit der RECOVERY-Taste erreicht man eine Erholpuls-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 Handpuls-sensoren liegen. Bei vorheriger Puls-messung erscheint im Display 00:60 für Zeit und im PULSE-Display blinkt der aktuelle Pulswert. Die Zeit beginnt von 00:60 herunter zu zählen. Lassen Sie die Hände auf den Handpuls-sensoren liegen, bis auf >0< gezählt worden ist. Rechts im Display wird ein Wert zwischen F1 und F6 angezeigt. F1 ist der beste und F6 der schlechteste Status. Nochmaliges Drücken von RECOVERY beendet die Funktion.

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

Trainingsende und Standby Betrieb

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

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



Trainings- und Bedienungsanleitung

Allgemeine Hinweise

Systemtöne

Einschalten

Beim Einschalten, während des Segmenttests wird ein Ton ausgegeben.

Vorgaben

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

Maximalpulsüberschreitung

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

Fitnessnotenberechnung

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

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

P1 = Belastungspuls

P2 = Erholungspuls

Note 1 = sehr gut

Note 6 = ungenügend

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

Möglichkeiten der Pulserfassung

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

Mit Handpuls

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

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

Mit Ohrclip

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

- Befestigen Sie den Ohrclip sorgfältig an Ihrem Ohrkläppchen und suchen Sie den günstigsten Punkt für die Abnahme (Herzsymbol blinkt ohne 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.

Hinweis:

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

Störungen beim Trainingscomputer

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

		
	✓	✓
	optional	✓
	optional	optional

Zu Ihrer Sicherheit

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

Trainingsanleitung

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

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

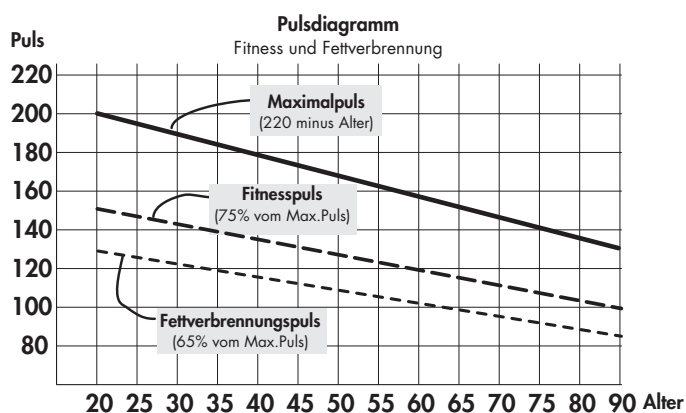
Damit steht für das Herz mehr Zeit für die Füllung der Herzkammern und die Durchblutung der Herzmuskulatur (durch die Herzkranzgefäße) zur Verfügung. Ferner nehmen Atemtiefe und Menge der Luft zu, die eingeatmet werden kann (Vitalkapazität). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem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

Planung und Steuerung des Trainings

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

Zur Belastungsintensität

Die Belastungsintensität sollte beim 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.



Table of Contents

Safety Information 14

- Service 14
- Your Safety 14

Brief Description 15

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

Quick Start (For Familiarising) 18

Quick Start

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

Program Selection 19

MANUAL Training Area 19

- Training with Manual Load Adjustment

PROGRAM Training Area 20

- Training with Default Profiles

PERSONAL Training Area 21

- Training with Own Profile

H.R.C. Training Area 22

- Training with Pulse-Controlled Program

RECOVERY Function 23

- Recovery Pulse Measurement with Fitness Mark

End of Training and Standby 23

General Information 24

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

Training Instructions 25

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

Performance table 98

Safety instructions

Please observe the following instructions for your own safety:

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

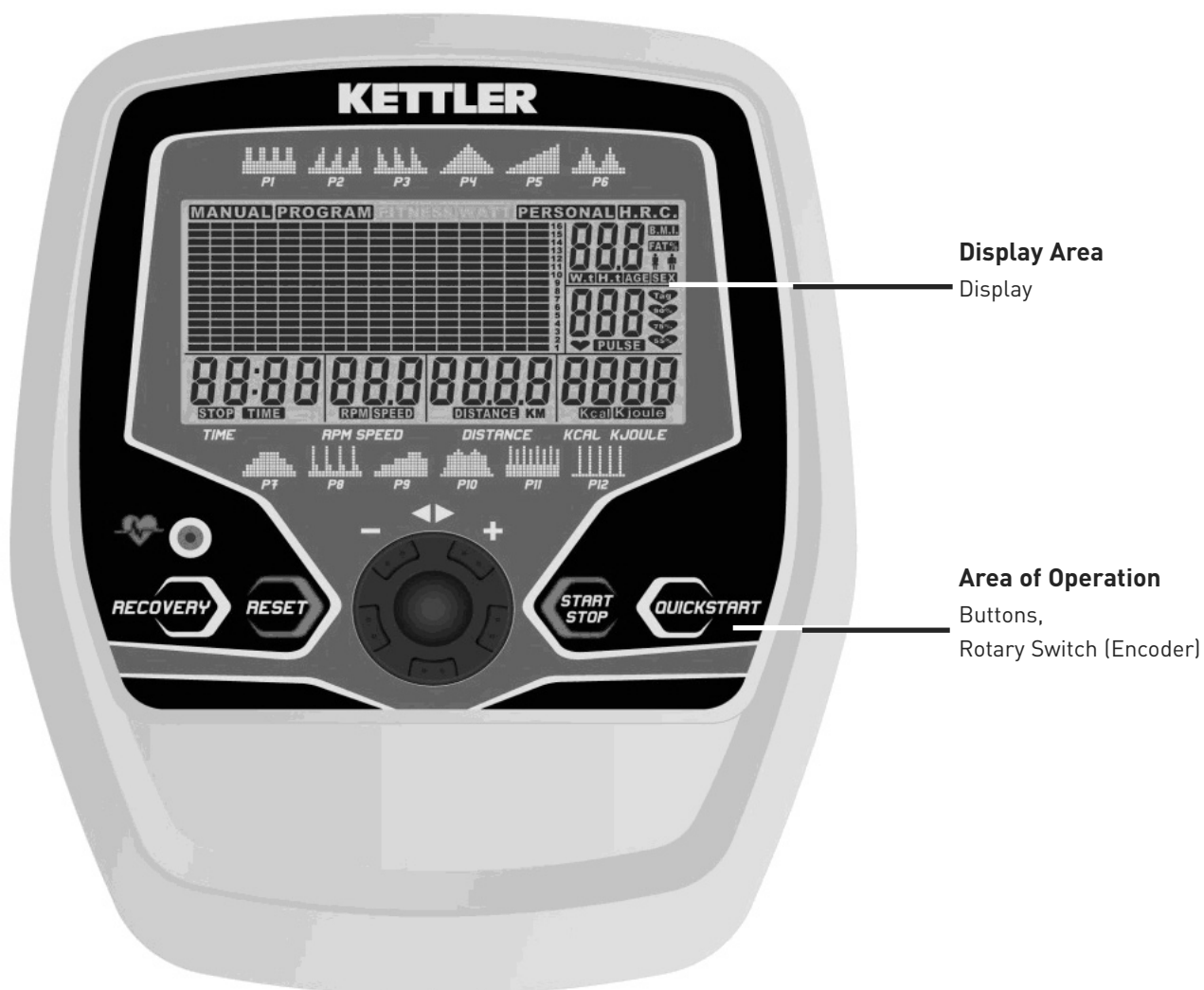
- The safety level of the device can only be maintained provided that it is regularly inspected for damage and wear and tear.

For Your Safety:

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

Brief Description

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



The electronics features the following functions:

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

Training and Operating Instructions



Kjoule > Kcal > Kjoule



Brief Instructions

Area of Operation

The 5 buttons are briefly explained below.

All Buttons

- Display wakes up from standby mode

RECOVERY (recovery pulse with fitness mark)

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

RESET (press briefly) before the training

With this function button, the current display is cleared.

RESET (press for longer)

- Clear the display for a restart.

Encoder (turn right)

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

Encoder (turn left)

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

Encoder (press briefly)

- The selection or input is adopted.

The next menu item is called up.

Encoder (press for longer)

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

or

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

RESET + Encoder (at the same time)

- Conversion of the energy consumption from Kilojoules to Kilocalories

START STOP

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

QUICK START

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

Pulse Measurement

Your pulse can be measured using 3 sources:

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

Display Area /Display

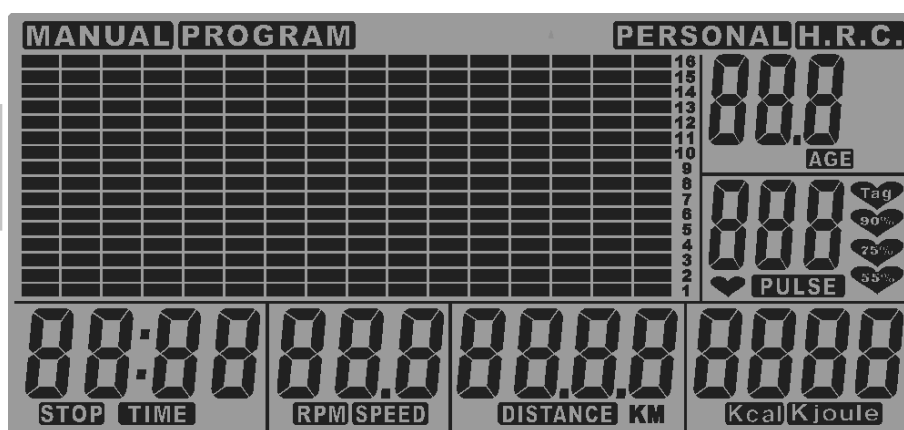
The display informs about the different functions.

Program selection from 4 training areas

MANUAL: The load stages are adjusted manually by the person training.
PROGRAM: 12 programs (profiles) adjust the load stages.
PERSONAL: Own profile adjusts the load stages
H.R.C.: The program for pulse training with the default of a training pulse

Load profile

Level = stage1-16
 Start position = left



Person (USER)

U0 = guest, U1-U4
AGE
 Age: 10-99

PULSE

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

TIME

Training time
 Display
 0:00 > 99:59
 99:00 > 0:00

STOP

Break
 Interruption to training

RPM

Cadence
 Display
 14 - 199

SPEED

Speed
 Display
 - 99,9 km/h

DISTANCE

Distance
 Display
 0:00 > 99:59
 99:00 > 0:00

Kcal Kjoule

Energy consumption
 Display
 0 > 9999
 9990 > 0

Standby mode with temperature display



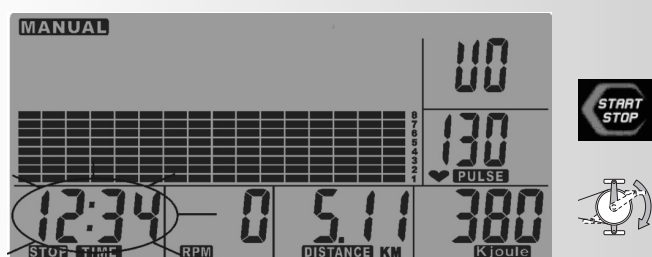
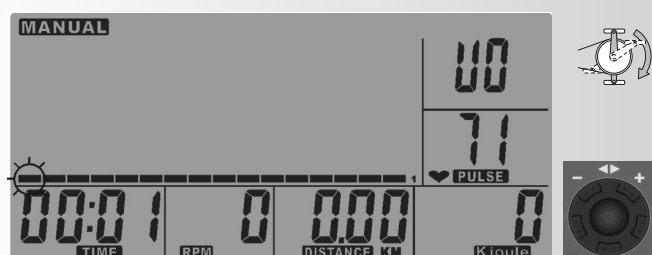
The cadence in the instructions refers to a home trainer

60 rpm = 21.3 km/h.

In the case of a crosstrainer, the assignment is

60 rpm = 9.5 km/h

Training and Operating Instructions



Quick Start (For Familiarising)

Quick Start:

Without Particular Settings

- Press "QUICKSTART".

Last user is displayed

or

Select person

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

- Pedal

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

The current bar changes every 15 seconds.

Changing Load

- "Encoder right"

Load is increased in single steps.

- "Encoder left"

Load is decreased in single steps.

Interruption to Training

- Press "START STOP"

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

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

Continuing Training

- Press "START STOP"

- Pedal

or

End of Training and Standby Mode

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

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

MANUAL Training Area (Manual Load Adjustment)

Flashing areas can be changed.

- Turn “Encoder” to change.
- Press “Encoder” to adopt.

Inputting Personal Data

- Actuate “Button” or “Encoder”.

Last user is displayed as flashing.

Determine person

Adopt person (here, Person1)

Input age

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

Adopt age (here, 50)

Training Selection

Set MANUAL training area

Adopt MANUAL

Specifying Training Values

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

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

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

Skip distance or determine and adopt distance

(here, 7.00 km)

Skip energy consumption or determine and adopt energy consumption

(here, 300 Kjoules)

Skip pulse value or determine and adopt pulse value

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

Training

- Press “START STOP”
- Pedal

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

Changing Load

- “Turn Encoder right or left”

Load is increased or reduced

Interruption to Training

- Press “START STOP”

The average value (Ø) of the load is briefly displayed.

Cadence and speed display “0 values”.

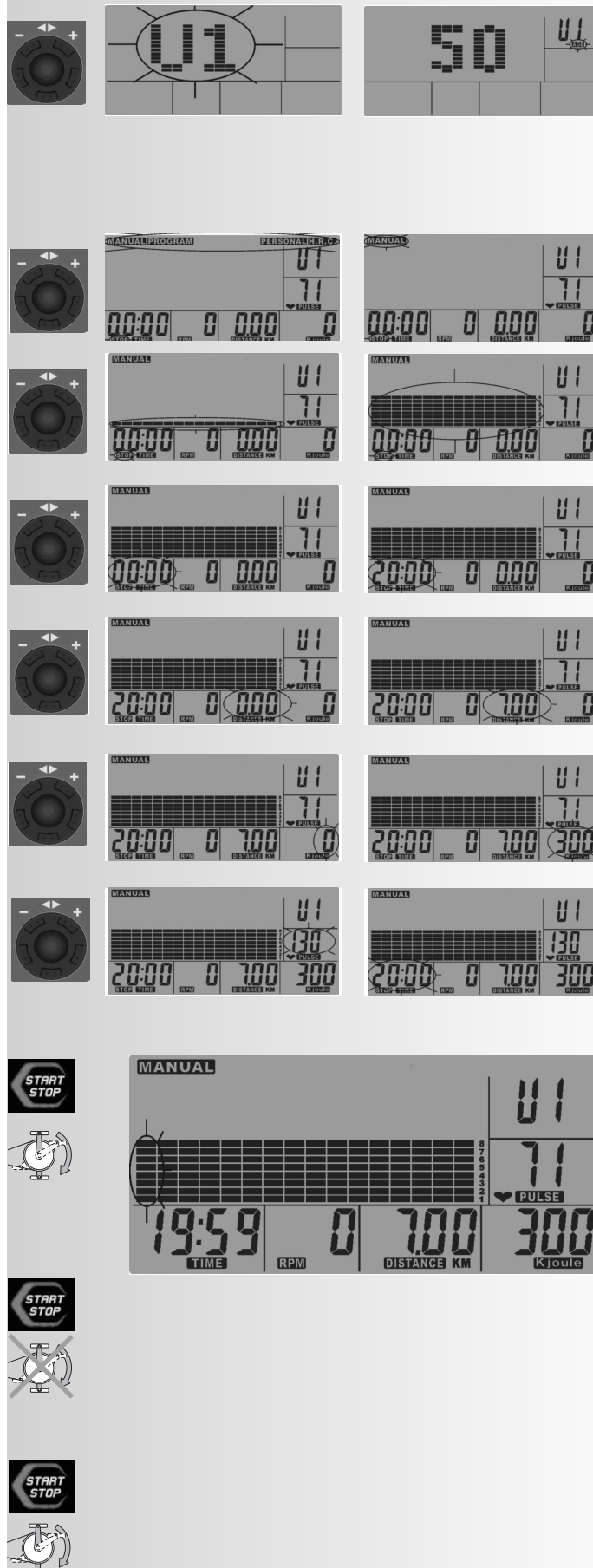
The training time and STOP are displayed as flashing.

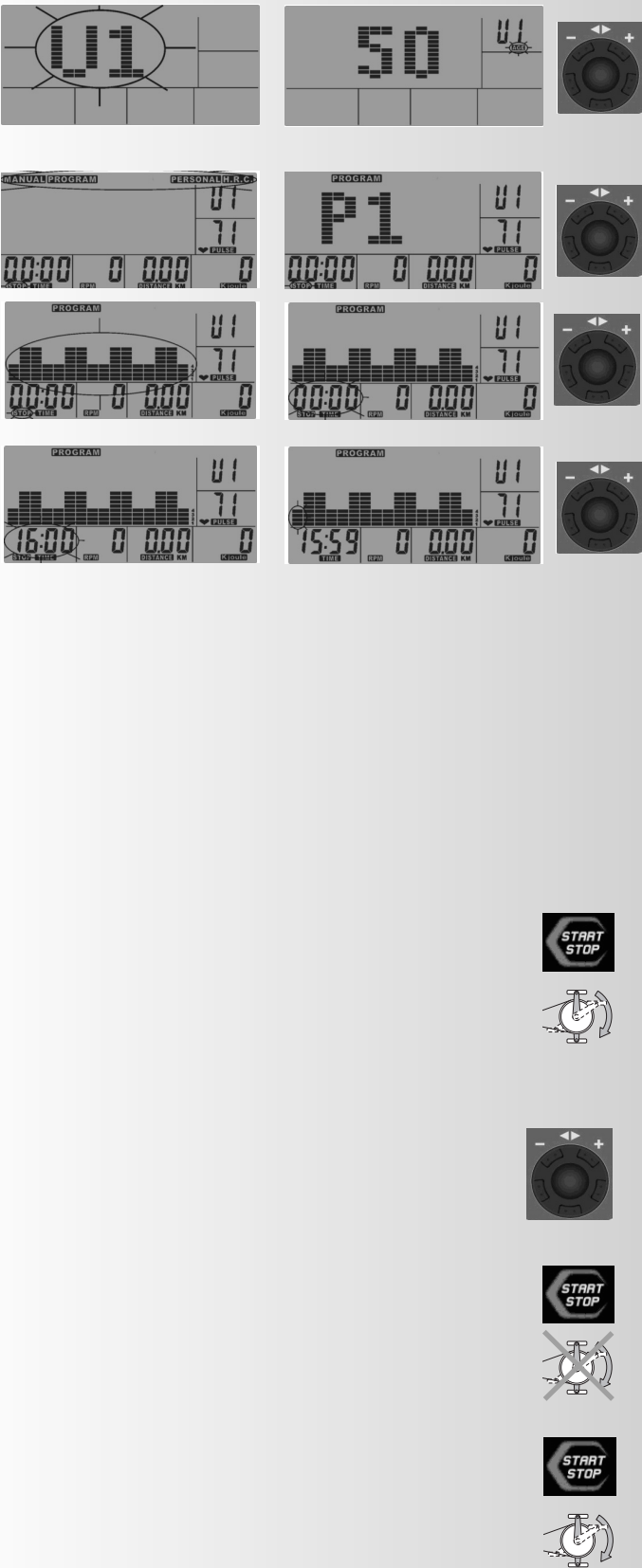
Continuing Training

- Press “START STOP”
- Pedal

Comment:

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





PROGRAM Training Area

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

Input or confirm personal data
Select PROGRAM

Selection from 12 programs
(Here, P1)

Specifying Training Values

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

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

Skip distance or determine and adopt distance
Skip energy consumption or determine and adopt energy consumption
Skip pulse value or determine and adopt pulse value
Again, training time, etc.

Training

- Press “START STOP”
- Pedal

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

Changing Load

- “Turn Encoder right or left”
- Load is increased or reduced

Interruption to Training

- Press “START STOP”
- The average value (Ø) of the load is briefly displayed.
Cadence and speed display “0 values”.
The training time and STOP are displayed as flashing.

Continuing Training

- Press “START STOP”
- Pedal

PERSONAL Training Area

Create and train own profile
Input or confirm personal data
Select PERSONAL

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

Creating Profile Before Training

The first profile bar flashes and can be changed.

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

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

Skip distance or determine and adopt distance

Skip energy consumption or determine and adopt energy consumption

Skip pulse value or determine and adopt pulse value

Again, training time, etc.

Training

- Press “START STOP”
- Pedal

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

Creating Profile During Training

The first profile bar flashes and can be changed.

- Press “Encoder” **for longer**

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

Training

- Press “START STOP”
- Pedal
- “Turn Encoder right or left”

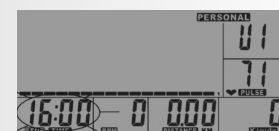
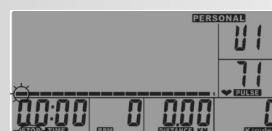
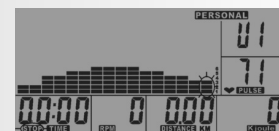
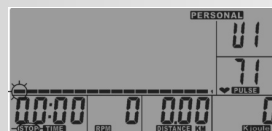
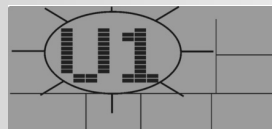
Load is increased or reduced

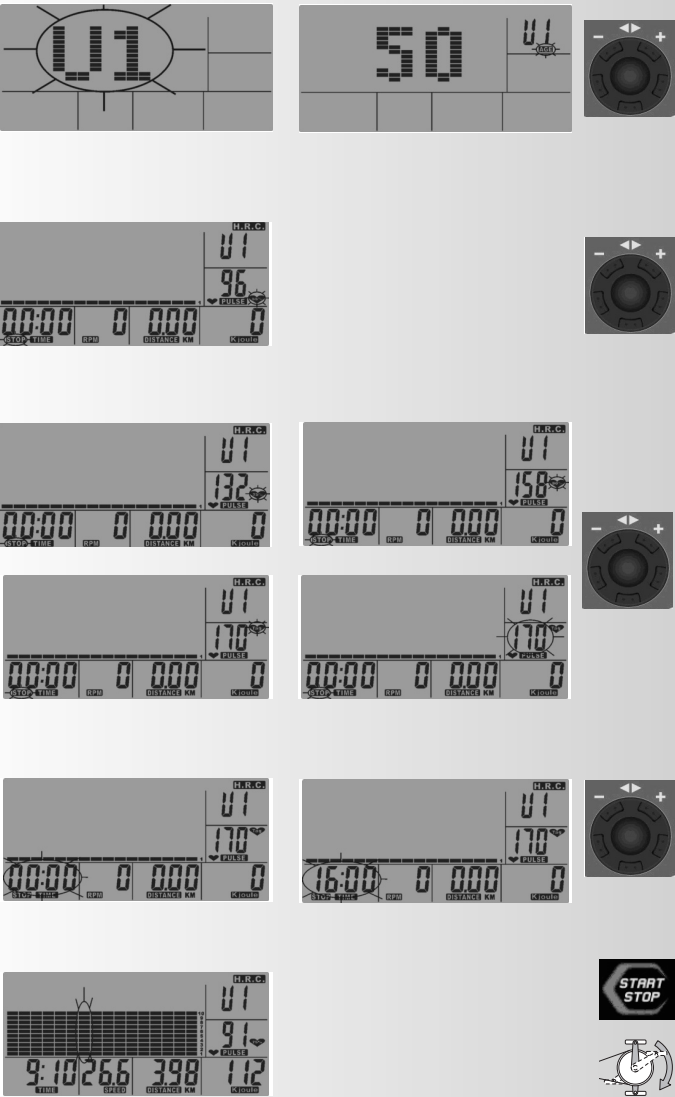
When jumping to the next bar, the stage is saved. If the **time default** is reached (0 value flashes, 8 signal tones), the display shows **interruption to training** with flashing **time display** and **STOP**. The default values are displayed again. The profile is saved.

With the “**START STOP**” button and pedalling, the display is active again.

Comment:

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





H.R.C Training Area

Pulse-Controlled Program

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

Input or confirm personal data
Select H.R.C.

Specifying Target Pulse

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

The “Tag” value can be changed.

55% flashes and can be changed.

- Turn “Encoder” to select the target pulse.
- Press “Encoder” to adopt the target pulse.

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

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

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

Skip distance or determine and adopt distance

Skip energy consumption or determine and adopt energy consumption

Again, training time, etc.

Training

- Press “START STOP”
- Pedal

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

Defaults for time, distance, energy consumption count downwards.

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

Comment:

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

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

RECOVERY Recovery pulse stage

The RECOVERY function can be used after each exercise program.

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

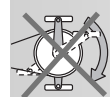
When reaching the target values, end exercising and press the RECOVERY button; then, leave your hands at the hand pulse sensors. In case of previous pulse measurement, the display shows 00:60 for time, and the PULSE display shows the current pulse value (flashing). The countdown starts at 00:60. Leave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

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

End of Training and Standby Mode

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

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



General information

System signals

Activation of the device

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

Presetting

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

Exceeding of maximum pulse

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

Calculation of fitness score

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

Score (F) = 6.0 - (10 x (P1-P2) / P1)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 asses your recovering ability after physical exercise. Before pressing the recovery heart rate button and determining your fitness score, you should train at your own level of intensity for a significant period of time e.g. 10 minutes. For regular cardiovascular training you will discover that your "fitness score" improves.

Possibilities for Pulse Measurement

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

With hand pulse

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

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

With ear clip

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

Avoid disturbing pulses.

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

With breast clip

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

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

Comment:

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

Faults in the Training Computer

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

		
	✓	✓
	optional	✓
	optional	optional

For Your Safety:

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

Training Instructions

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

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

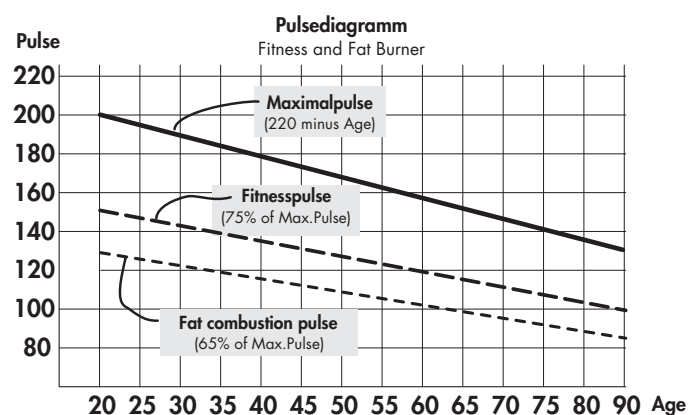
This gives the heart more time for filling the ventricles and for the blood circulation of the cardiac musculature (through the coronary vessels). Moreover, depth of breathing and the volume of air that can be breathed in (vital capacity) are increased. Further positive changes take place in the metabolic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

Planning and control of your training

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

Regarding exertion intensity

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



Training target: fat burning/weight reduction

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

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

Training target cardio-vascular fitness:

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

The intensity is predetermined in your training by means of the braking levels, ranging from 1-16. As a beginner, you should avoid too high braking level settings for your training, as this will quickly lead to exceeding the recommended pulse rate range. Start by using a low braking level setting and then

approach your optimum training pulse step by step. Do not forget to regularly check during your fitness training whether you still range within the intensity area according to the above stated recommendations.

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

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

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 2 minutes of training
----------------	---

2nd week

3 times a week	3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
----------------	---

3rd week

3 times a week	4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training
----------------	---

4th week

3 times a week	5 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training
----------------	---

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.

Innehållsförteckning

Säkerhetsinstruktioner	26
• Service	26
• Din säkerhet	26
Kort beskrivning	27
• Indikeringsområde/display	27
• Funktionsområde/knappar	27
• Funktioner elektronik	27
• Knapparnas betydelse	28
• Displayförklaring	29
Snabbstart	30
(för att lära känna apparaten)	
Quickstart	
• Träningsbörjan	30
• Träningsslut	30
• Standby-funktion	30

Välja program	31
Träningsmöjlighet MANUAL	31
• Träning med manuell belastningsinställning	
Träningsmöjlighet PROGRAM	32
• Träning med inställda profiler	
Träningsmöjlighet PERSONAL	33
• Träning med egen profil	
Träningsmöjlighet H.R.C	34
• Träning med pulsstyrt program	
RECOVERY - funktion	35
• Vilopulsmätning med konditionsvärde	
Träningsslut och standby	35

Allmänna informationer	36
• System-ljudsignaler	36
• Beräkna konditionsvärdet	36
• Information om pulsmätning	36
Med handpulssensorer	36
Med öronklips	36
Med bröstband	36
• Datorfel	36
Träningsanvisning	37
• Konditionsträning	37
• Belastningens intensitet	37
• Belastningens omfattning	37
Prestationstabell	98

Säkerhetsinformationer

V zájmu vlastní bezpečnosti dodržujte následující body:

Observera följande punkter för din egen säkerhet:

- Träningsmaskinen ska ställas upp på lämplig plats så att den står stadigt.
- Kontrollerar att alla förbindningar resp. fästpunkter sitter fast ordentligt innan du använder träningsmaskinen första gången och sedan efter ca 6 träningsdagar.
- För att förhindra att du eller andra skadar sig genom fel belastning eller överbelastning får denna träningsmaskin endast användas på föreskrivet sätt.
- Vi rekommenderar att inte ställa upp träningsmaskinen i fukt- eller våtrum eftersom det då finns risk att rost bildas.
- Kontrollera regelbundet att träningsmaskinen fungerar felfritt och är i absolut felfritt tillstånd.
- Som privat användare eller verksamhetsutövare är du skyldig att genomföra en säkerhetsteknisk kontroll regelbundet och på föreskrivet sätt.
- Delar som inte fungerar riktigt eller som har tagit skada ska bytas ut omedelbart.
Använd endast original KETTLER reservdelar.
- Om det är något fel på träningsmaskinen får den inte

användas innan den har reparerats.

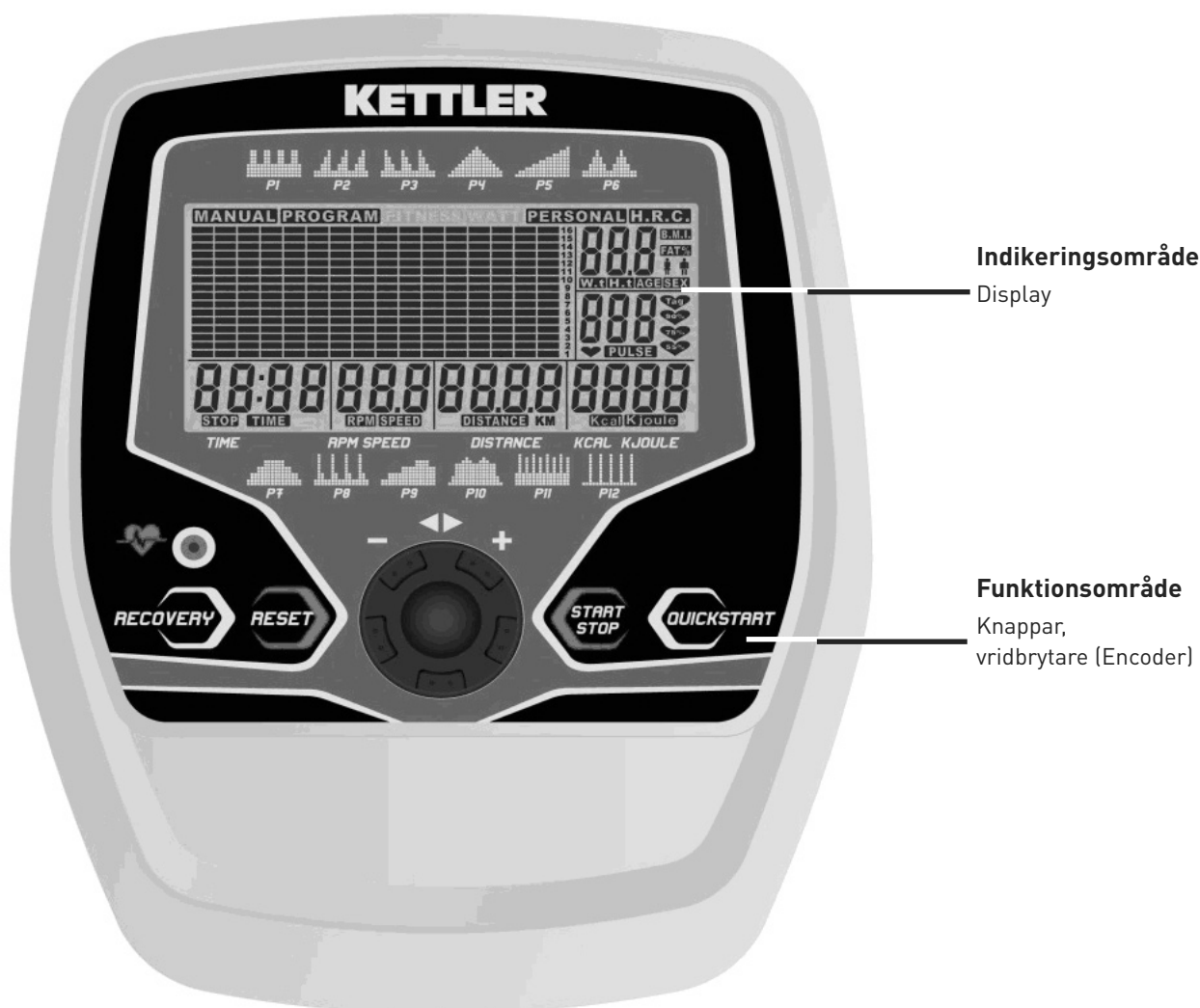
- Träningsmaskinens säkerhetsnivå är endast säkerställd, om den kontrolleras regelbundet med hänseende till slitage och skador.

För din säkerhet:

- **Kontakta en läkare resp. vårdcentralen innan du börjar träna med denna apparat för att vara säker på att träningen inte skadar din hälsa. Läkarens bedömning bör vara utgångspunkt för hur du lägger upp träningen. Om du tränar på fel sätt eller för mycket resp. för hårt kan detta leda till problem med hälsan.**
- **System som övervakar hjärtfrekvensen ger inte alltid exakta resultat. Om du tränar för mycket eller för hårt kan du allvarligt skada din hälsa eller till och med dö. Avsluta träningen omedelbart om du blir yr eller känner dig dålig.**

Kort beskrivning

Elektroniken har ett funktionsområde med knappar och ett indikeringsområde (display) med symboler och grafiska segment som ändras



Elektroniken har följande funktioner:

- Spara och göra inställningar för 4 personer
- 4 träningsmöjligheter:
MANUAL = manuell inställning av belastningen
PROGRAM = redan inställda profiler
PERSONAL = egen profil
H.R.C. = pulsstyrt program
- Spara träningsinställningar, tid sträcka, energiförbrukning och pulsvärdesövervakning
- Övervaka värden med optiska och akustiska signaler
- Åldersavhängig målpuls
- Visa ett konditionsvärde 1-6 beräknat med hjälp av vilopulsvärdet efter 1 minut
- Ändra bromsstegsinställningen motorstyrt
- Spara en egen belastningsprofil
- Beräkna energiförbrukningen med hjälp av bromssteget och stegfrekvensen
- Välja indikeringen av energiförbrukningen [Kjoule eller Kcal]
- Via temperaturen i standby [°C]
- Inbyggd pulsmottagare för bröstband utan kod t.ex. T34 från POLAR

Tränings- och bruksanvisning



Kjoule > Kcal > Kjoule



Kort bruksanvisning

Funktionsområde

De 5 knapparna har följande funktion

Alla knappar

- Indikeringen förutsätter standby-funktionen

RECOVERY

(vilopuls med konditionsvärdesberäkning)

Med denna funktionsknapp startas vilopulsfunktionen och ett konditionsvärde beräknas om pulsmätningen har aktiverats.

RESET

(tryck helt kort på denna knapp) innan du börjar med träningen
Med denna funktionsknapp raderas den aktuella indikeringen.

RESET (håll knappen nertryckt lite längre)

- Raderar indikeringen för ny start.

Encoder (vridning åt höger)

- när du vill välja en funktion: du kommer till nästa meny-punkt
- när du vill ställa in ett värde: värdet ökar i stigande följd

Encoder (vridning åt vänster)

- när du vill välja en funktion: du kommer till nästa meny-punkt
- när du vill ställa in ett värde: värdet minskar i fallande följd

Encoder (tryck helt kort på knappen)

- Funktionen som du har valt eller din inställning övertas.
Man kommer resp. går till nästa menypunkt.

Encoder (håll knappen nertryckt lite längre)

- Den träning som den aktuella personen har valt visas igen.
eller
- Indikeringen raderas och sedan kan man välja program eller person igen.

RESET + Encoder (samtidigt)

- Ändra indikeringen av energiförbrukningen från kilojoule till kilokalorier

START STOP

- Träningsstart. Träningstiden räknas i stigande följd.
- Träningsstopp med STOP-indikering. Träningstiden stannar. Belastningsgenomsnittet $\emptyset$, alltså bromsstegen, visas helt kort.

QUICKSTART

- Programmet "MANUAL" startas. Träningstiden räknas i stigande följd.

Mäta pulsen

Du kan mäta pulsen på 3 olika sätt:

1. Öronklips (tillval)
2. Handpulssensorer
3. Bröstband (tillval)

Indikeringsområde / display

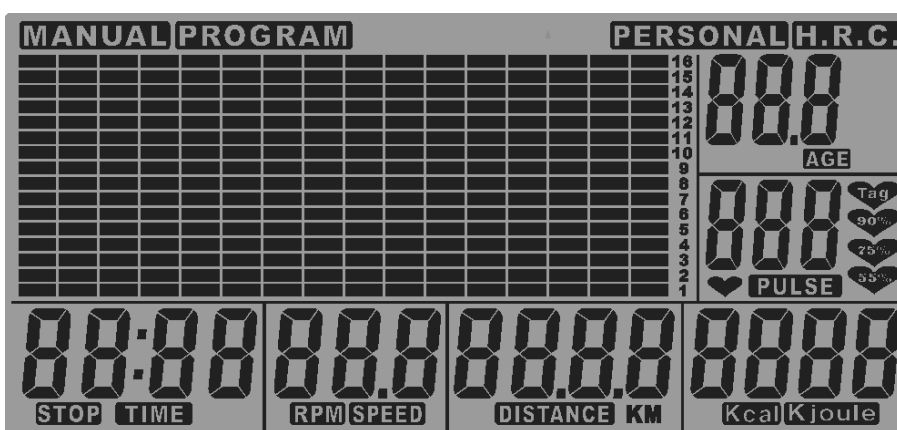
Displayen informerar dig om de olika funktionerna.

Välja ett program av 4 olika träningsmöjligheter

- MANUAL:** Belastningsnivån ställer den som tränar själv in manuellt.
- PROGRAM:** Belastningsnivån ställs in med hjälp av 12 olika program (profiler).
- PERSONAL:** Belastningsnivån ställs in med hjälp av en egen profil
- H.R.C.:** Program för träning med pulsmätning och inställning av en träningspuls

Belastningsprofil

Nivå = steg 1-16
Startposition = vänster



Person (USER)

U0 =gäst, U1-U4

AGE

Ålder:10-99

PULSE

Puls

Indikering
40 - 220

55%, 75%,
90%, Tag

Beräknade pulsvärden i förhållande till åldern

TIME

Träningstid

Indikering

0:00 > 99:59

99:00 > 0:00

STOP

Paus

Träningsavbrott

RPM

Stegfrekvens

Indikering

14 - 199

SPEED

Hastighet

Indikering

99,9 km/h

DISTANCE

Sträcka

Indikering

0:00 > 99:59

99:00 > 0:00

Kcal Kjoule

Energiförbrukning

Indikering

0 > 9999

9990 > 0

Standby-funktion med temperaturindikering



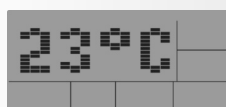
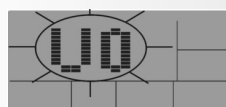
Pedalvarven som nämns i bruksanvisningen gäller för en hometrainer

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

Hos en crosstrainer är

60 v/min = 9,5 km/h

Tränings- och bruksanvisning



Snabbstart (för att lära känna träningsapparaten)

Quickstart:

utan speciella inställningar

- Tryck på "QUICKSTART"

senaste användaren visas

eller

välj en person

Programmet "MANUAL" startas. Träningstiden räknas i stigande följd.

- Trampa på pedalerna

Stegfrekvens, hastigheten och energiförbrukningen räknas i stigande följd. Pulsen mäts om pulsmätningen har aktiverats.

Den aktuella balken växlar var 15:e sekund.

Ändra belastningen

- "Encoder höger"
Belastningen ökar med 1 steg åt gången.
- "Encoder vänster"
Belastningen minskar med 1 steg åt gången.

Träningsavbrott

- Tryck på "START STOP"
Genomsnittsvärdet ($\emptyset$) för belastningen visas helt kort. För stegfrekvensen och hastigheten visas "0-värden"
Träningstiden TIME och STOP blinkar.

Fortsätta med träningen

- Tryck på "START STOP"
- Trampa på pedalerna

eller

träningsslut och standby-funktion

Indikeringen övergår 4 minuter efter träningsslut till standby-funktion med temperaturindikering.

Man kan fortsätta med den senaste träningen om indikeringen aktiveras igen genom att man trycker på en knapp eller börjar trampa på pedalerna igen.

Träningsmöjlighet MANUAL (ändra belastningen manuellt)

Ställen som blinkar kan man ändra.

- Vrida på "Encoder" = ändra
- Trycka på "Encoder" = överta

Ställa in personuppgifter

- Tryck på "knapp" eller "Encoder".

Den senaste användaren visas blinkande.

Bestäm en person

Överta personen (här person1)

Ställ in åldern

Utgående från åldern som ställdes in beräknas enligt formeln 220 minus åldern respektive målpulsvärden i H.R.C - programmet.

Överta åldern (här 50 år)

Välja träningsmöjlighet

Ställ in träningsmöjligheten MANUAL

Överta MANUAL

Ställa in träningsvärden

Hoppa över eller ställa in och överta belastningen (bromssteg) (här steg 8)

Hoppa över eller ställa in och överta träningstiden

(här 20:00 minuter)

Den inställda träningstiden räknas om på 16 profilbalkar. Om man inte ställer in någon tid växlar den aktuella balken var 15:e sekund.

Hoppa över eller ställa in och överta sträckan

(här 7,00 km)

Hoppa över eller ställa in och överta energiförbrukningen

(här 300 Kjoule)

Hoppa över eller ställa in och överta pulsvärdet

träningstid igen o.s.v. (här 130 slag/min.)

Träning

- Tryck på "START STOP"
- Trampa på pedalerna

Inställningen för tid, sträcka och energiförbrukning räknas ner. Om pulsmätningen är aktiv övervakas pulsen och värdet blinkar som varning om det inställda resp. beräknade pulsvärdet överskrids.

Ändra belastningen

- "Vrid Encoder åt vänster eller höger"
- Belastningen ökar eller minskar

Träningsavbrott

- Tryck på "START STOP"
- Genomsnittsvärdet (Ø) för belastningen visas helt kort. För stegfrekvensen och hastigheten visas "0-värden". Träningstiden och STOP visas blinkande.

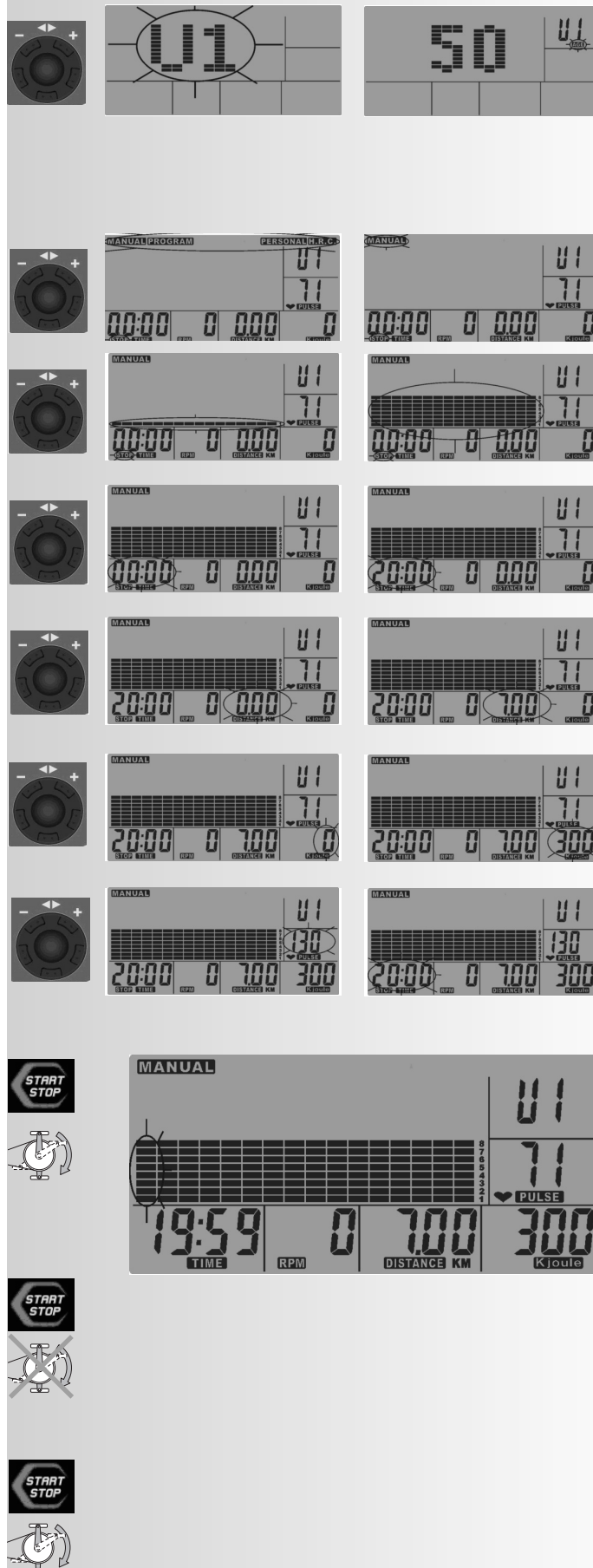
Fortsätta med träningen

- Tryck på "START STOP"
- Trampa på pedalerna

Observera:

När en inställning är uppnådd (0 värdet blinkar, 8 ljudsignaler) visar indikeringen träningsavbrott med blinkande tidsindikering och **STOP**. Det inställda värdet visas igen.

Med "**START STOP**" knappen och om du trampar på pedalerna aktiveras indikeringen igen tills nästa inställning är uppnådd.



Träningsmöjlighet PROGRAM

Man kan här välja mellan 12 program (profiler) som automatiskt ändrar belastningsnivåerna resp. belastningsstegen.

Ställ in respektive personuppgifter eller bekräfta

Välj PROGRAM

Möjlighet att välja ett av 12 program

(här P1)

Ställa in träningsvärden

Hoppa över eller ställa in och överta träningstiden

(här 16:00 minuter)

Den inställda träningstiden räknas om på 16 profilbalkar. Har man ställt in 16 minuter motsvarar en balk 1 minut. Om man inte ställer in någon tid växlar den aktuella balken var 15:e sekund.

Hoppa över eller ställa in och överta sträckan

Hoppa över eller ställa in och överta energiförbrukningen

Hoppa över eller ställa in och överta pulsvärdet

Träningstid igen o.s.v.

Träning

- Tryck på "START STOP"
- Trampa på pedalerna
Inställningen för tid, sträcka och energiförbrukning räknas ner. Om pulsmätningen är aktiv övervakas pulsen och värdet blinkar som varning om det inställda resp. beräknade pulsvärdet överskrids.

Ändra belastningen

- "Vrid Encoder åt höger eller vänster"
Belastningen ökar eller minskar

Träningsavbrott

- Tryck på "START STOP"
Genomsnittsvärdet ($\emptyset$) för belastningen visas helt kort.
För stegfrekvensen och hastigheten visas "0-värden".
Träningstiden och STOP visas blinkande.

Fortsätta med träningen

- Tryck på "START STOP"
- Trampa på pedalerna

Träningsmöjlighet PERSONAL

Skapa en egen profil och träna enligt den

Ställ in respektive personuppgifter eller bekräfta

Välj PERSONAL

Det finns 2 möjligheter: Skapa profilen innan man börjar med träningen eller medan man tränar.

Skapa en profil innan man börjar med träningen

Den första profilbalken blinkar och kan ändras.



- Vrida på "Encoder" = ändra
- Trycka på "Encoder" = övertar belastningen och går till nästa balk
- Tryck på "Encoder" lite längre (profilen sparas)

Träningstiden blinkar och kan ändras (här 16:00 minuter). Den inställda träningstiden räknas om på 16 profilbalkar. Har man ställt in 16 minuter motsvarar en balk 1 minut. Om man inte ställer in någon tid växlar den aktuella balken var 15:e sekund.

Hoppa över eller ställa in och överta sträckan

Hoppa över eller ställa in och överta energiförbrukningen

Hoppa över eller ställa in och överta pulsvärdet

träningsstid igen o.s.v.

Träning

- Tryck på "START STOP"
 - Trampa på pedalerna
- Inställningen för tid, sträcka och energiförbrukning räknas ner. Om pulsmätningen är aktiv övervakas pulsen och värdet blinkar som varning om det inställda resp. beräknade pulsvärdet överskrids.

Skapa en profil medan du tränar

Den första profilbalken blinkar och kan ändras.

- Tryck på "Encoder" lite längre
- Träningstiden blinkar och kan ändras (här 16:00 minuter)

Träning

- Tryck på "START STOP"
- Trampa på pedalerna
- "Vrid Encoder åt vänster eller höger"

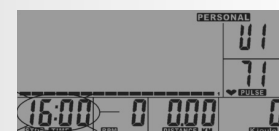
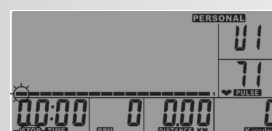
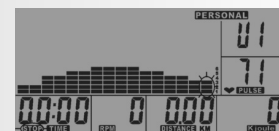
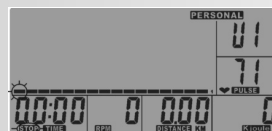
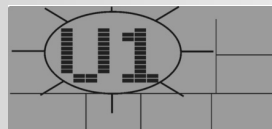
Belastningen ökar eller minskar

Vid hopp till nästa balk sparas steget resp. belastningsnivån. När den inställda tiden är uppnådd (0 värdet blinkar, 8 ljudsignaler) visar indikeringen träningsavbrott med blinkande tidsindikering och STOP. Det inställda värdet visas igen. Profilen sparas.

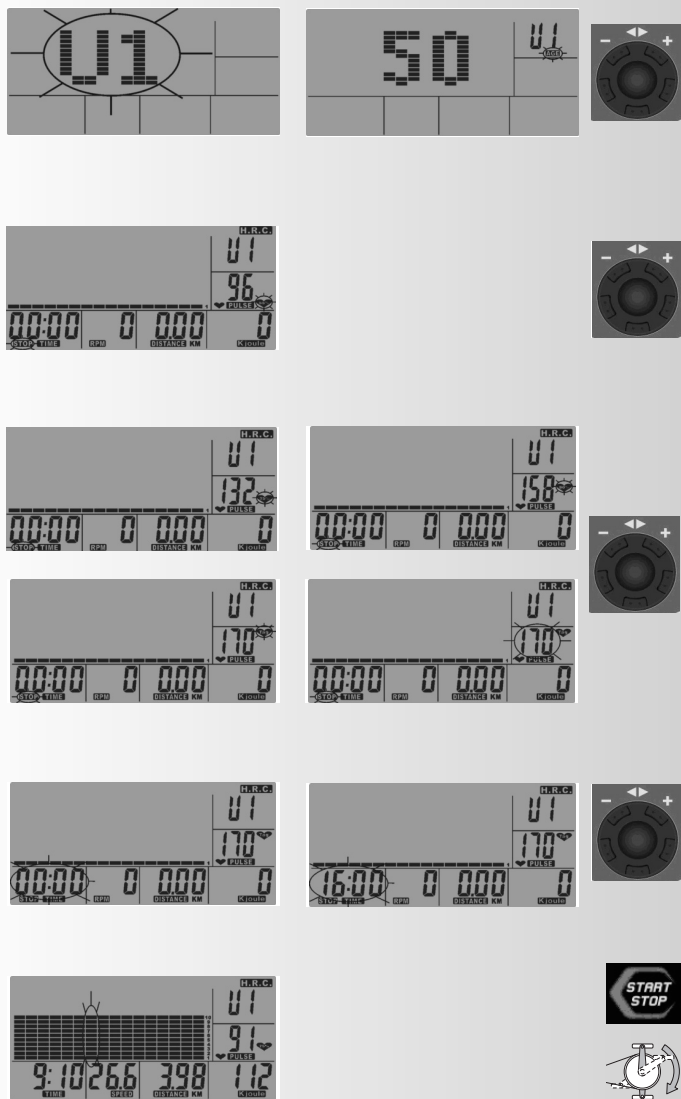
Med "START STOP" knappen och om du trampar på pedalerna aktiveras indikeringen igen.

Observera:

När du aktiverar träningsmöjligheten PERSONAL visas nu den egna profilen.



Tränings- och bruksanvisning



Träningsmöjlighet H.R.C

Pulsstyrt program

Om den aktuella pulsen är lägre än målpulsen ökar belastningen efter 30 sekunder med ett steg. Är den högre än målpulsen minskar belastningen efter 15 sekunder med ett steg.

Ställ in personuppgifter eller bekräfta

Välj H.R.C.

Ställa in målpulsen

Du kan välja mellan 4 målpulsvärden med 55%, 75%, 90% och Tag. De pulsvärden som visas beräknas utgående från åldern som ställdes in enligt formeln 220 minus åldern. För 50 år visas vid 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

Värdet **“Tag”** kan ändras.

55% blinkar och kan ändras.

- Vrida på “Encoder” = välja målpuls
- Trycka på “Encoder” = överta målpuls

Vid Tag blinkar värdet och kan ändras.

När målpulsen har ställts in visas symbolen som betyder att man har valt pulsmätning ständigt tillsammans med den aktuella pulsen.

Träningstiden TIME blinkar och kan ändras (här 16:00 minuter).

Hoppa över eller ställa in och överta sträckan

Hoppa över eller ställa in och överta energiförbrukningen
träningstid igen o.s.v.

Träning

- Tryck på “START STOP”
- Trampa på pedalerna

Den första profilbalken blinkar och rör sig under träningens gång åt höger.

Inställningen för tid, sträcka och energiförbrukning räknas ner.

Belastningsnivån ökar tills målpulsen är uppnådd.

Observera:

Om pulsmätningen i H.R.C.- programmet bortfaller minskar belastningen inom 60 sekunder ner till belastningsnivå 1.

Om nivå 1 är oförändrad i 30 sekunder hörs korta ljudsignaler och indikeringen visar träningsavbrott och ett blinkande STOP .

RECOVERY Återhämtningsfasen

RECOVERY-funktionen kan användas efter varje träningsprogram.

Med RECOVERY-knappen kan man aktivera en återhämtningsfunktion efter ett träningspass. Datorn mäter pulsen i en minut och betygsätter ens kondition genom att jämföra start- och slutpulsen. Om man håller samma träningsprogram varje gång man tränar är konditionsbetyget ett mått på hur du har förbättrat din kondition.

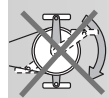
När man nått målvärdena kan man avsluta träningen genom att trycka på RECOVERY-knappen och låta händerna ligga kvar på handpulssensorerna. Under pulsmätningen syns 00:60 för tid samtidigt som det aktuella pulsvärdet i fältet PULSE blinkar. Datorn börjar räkna ner tiden från 00:60. Låt händerna ligga kvar på handpulssensorerna tills datorn har räknat ner till >0<. Till höger på displayen syns ett värde mellan F1 och F6. F1 är bästa och F6 sämsta status. Trycker man en gång till på RECOVERY avslutas funktionen.

Om ingen puls registreras i början eller slutet av nedräkningstiden visas felmeddelandet **«Err»**.

Träningslut och standby-funktion

Indikeringen övergår 4 minuter efter träningslut till standby-funktion med temperaturindikering om man inte trycker på någon knapp och inte trampar på pedalerna under denna tid och ingen pulsmätning är aktiv.

Man kan fortsätta med den senaste träningen om indikeringen aktiveras igen genom att man trycker på en knapp eller börjar trampa på pedalerna igen.



Allmänna informationer

System-ljudsignaler

Sätta på träningsmaskinen

När du sätter på träningsmaskinen och segment-testet genomförs hörs en ljudsignal.

Inställningar

När respektive inställningsvärde för tid, distans och KJoule/kcal uppnås hörs en ljudsignal.

Den maximala pulsen är överskriden

Om den inställda maximala pulsen överskrids med ett pulsslag så hörs under denna tid 2 korta larmsignaler.

Beräkna din kondition (fitness)

Datorn beräknar och bedömer hur bra din kondition är på en skala genom att räkna ut skillnaden mellan din belastningspuls och din vilopuls. Beräkningen sker med följande formel:

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

P1 = belastningspuls

P2 = vilopuls

Värde 1 = mycket bra

Värde 6 = otillfredsställande

Att jämföra belastningspuls med vilopuls är en snabb och enkel metod att kontrollera hur bra konditionen är. Konditionsvärdet på skalan från 1 till 6 är ett cirka-värde för hur fort du återhämtar dig efter en kroppslig belastning. Innan du trycker på vilopuls-knappen för att beräkna din kondition bör du träna i ditt belastningsområde en längre tid, d.v.s. i minst 10 minuter. Om du tränar regelbundet kommer du att se hur din kondition förbättras undan för undan genom att du får ett allt bättre "fitnessvärde" på skalan från 1 till 6.

Pulsmätning

Pulsmätningen börjar när hjärtat på indikeringen blinkar i samma takt som din puls.

Med handpuls

Den minimala spänning som hjärtat alstrar när det slår registreras av handsensorerna och analyseras av en elektronik

- Ta alltid tag i kontaktytorna med båda händerna
- Undvik ryckiga rörelser
- Håll händerna lugnt och undvik kontraktioner och gnid inte händerna mot kontaktytorna

Med örclips

Pulssensorn fungerar med hjälp av infrarött ljus och mäter förändringen av hudens ljusgenomsläpplighet, som i sin tur påverkas av pulsen. Innan du klipsar fast pulssensorn på örsnibben ska du gnida örsnibben kraftigt 10 gånger för att öka blodcirkulationen. Undvik andra störande impulser.

- Fäst örclipset noga på örsnibben och leta efter en fördelaktig punkt för pulsmätningen (hjärtsymbolen tänds och blinkar utan avbrott).
- Träna inte på ställen med intensivt ljus, t.ex. neonljus, halogenljus, strålkastare eller i direkt solljus.
- Se till att sensorn på örat inklusive kabeln varken vibrerar eller rör sig. Fäst kabeln alltid med hjälp av en klämma på dina kläder eller ännu bättre på ett pannband.

Pulsmätning med bröstband

Den interna pulsmottagaren är kompatibel med ej kodade POLAR bröstband-sändare. Hos kodade system kan fel pulsvärden visas. Vi rekommenderar T34 från POLAR. Beakta

respektive bruksanvisning.

En insticks-mottagare behövs inte och får av tekniska skäl inte heller användas.

NOTERA

Du kan bara mäta pulsen på ett sätt: antingen med örclips eller med handpuls eller med bröstband. Om du inte har satt i något örclips i pulsuttaget är handpulsmätningen aktiv. Om du sätter i örclipset i pulsuttaget deaktiveras handpulsmätningen automatiskt. Du behöver inte dra ur handpulssensorernas stickkontakt.

Datorfel

Om datorns display inte fungerar riktigt skiljer du träningsmaskinen först från strömförsörjningen och ansluter den sedan igen.

		
	✓	✓
	Tillval	✓
	Tillval	Tillval

Säkerhetsföreskrifter:

Innan du påbörjar ditt träningsprogram bör du kontrollera ditt hälsotillstånd hos en läkare så att inga hinder finns för träning med detta redskap. Utgå från läkarens råd vid planering av träningsprogrammet. Felaktig eller för hård träning kan skada din hälsa.

Träningsanvisningar

Denna motionscykel är speciellt gjord med tanke på motionärer. Den passar utmärkt till att förbättra hjärt- och blodomloppsfunktionerna.

Träningsmetoden ska följa principerna för uthållighetsträning. Detta resulterar i betydande förändringar och anpassningar av hjärta och kärlsystem. Därtill räknas bl.a. en lägre vilopulsfrekvens och en lägre belastningspuls. Detta ger hjärtat längre tid att fylla hjärtkammrarna med blod, som i sin tur ger en bättre genomblödning av hjärtmuskulaturen (via kranskärlen).

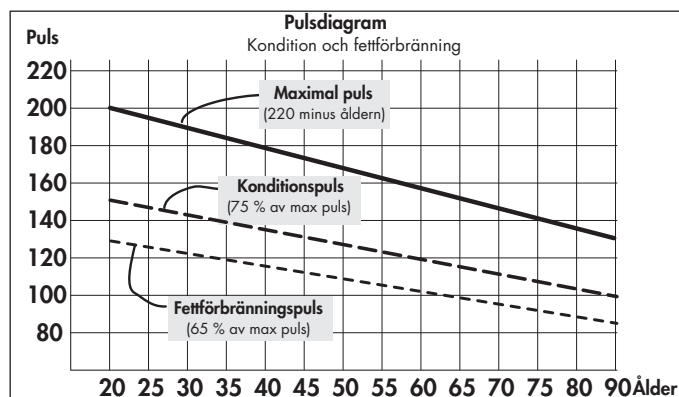
Dessutom får Du djupare andning med större andningsvolym (vitalkapacitet). Även ämnesomsättningen påverkas positivt. Men för att uppnå dessa positiva förändringar måste träningen uppläggas enligt bestämda riktlinjer.

Planering och kontroll av din träning

Utgå ifrån din fysiska hälsa vid uppläggnen av ditt träningsprogram. Din egen läkare kan göra ett konditionstest och det ska utgöra grunden till planering av träningen. Om du inte har gjort ett test ska du undvika stor påfrestning och överbelastning under alla omständigheter. Följande regel bör beaktas då du planerar din träning: Uthållighetsträning kontrolleras av belastningsomfånget och träningsintensitet.

Träningsintensitet

Träningsintensiteten bör helst styras av din pulsfrekvens. Den maximala pulsnivån per minut, 220 minus ålder, får inte överstigas. Den optimala träningspuls ska bestämmas på basen av ålder och träningsmål.



Träningsmål: fettbränning / viktminskning

Den optimala pulsfrekvensen beräknas enligt den empiriska formeln $(220 - \text{ålder}) \times 0.65$.

Tips: fettförbränning kräver en minimitränings tid på 30 minuter.

Träningsmål: förbättring av hjärt- och blodomloppsfunktionerna

Den optimala pulsfrekvensen beräknas enligt den empiriska formeln $(220 - \text{ålder}) \times 0.75$.

Träningsintensiteten bestäms av bromsmotståndet, som ligger mellan 1-16. Som nybörjare bör du undvika alltför högt bromsmotstånd i din träning, eftersom detta skulle leda till att du snabbt överskrider den rekommenderade pulsfrekvensen. Börja med ett lågt bromsmotstånd och träna dig fram till din optimala träningspuls steg för steg. Glöm inte att regelbundet kontrollera under träningen att din pulsfrekvens ligger på rekommenderad nivå, vilket ger bästa resultat.

Följande belastningsomfång anses av idrottsläkare ge det bästa resultatet:

Träningsfrekvens	Tränings tid
Varje dag	10 minuter
2-3 ggr i veckan	20-30 min
1-2 ggr i veckan	30-60 min

Träningspass om 30-60 minuter är inte lämpliga för nybörjare.

Träningen för nybörjare kan under de första fyra veckorna läggas upp enligt följande schema:

Träningsfrekvens	Ett träningspass
Vecka 1	
3 ggr i veckan	2 minuter träning 1 minut paus för gymnastik 2 minuter träning 1 minut paus för gymnastik 2 minuter träning
Vecka 2	
3 ggr i veckan	3 minuter träning 1 minut paus för gymnastik 3 minuter träning 1 minut paus för gymnastik 2 minuter träning
Vecka 3	
3 ggr i veckan	4 minuter träning 1 minut paus för gymnastik 3 minuter träning 1 minut paus för gymnastik 3 minuter träning
Vecka 4	
3 ggr i veckan	5 minuter träning 1 minut paus för gymnastik 4 minuter träning 1 minut paus för gymnastik 4 minuter träning

För dokumentation av din träning kan du hålla protokoll, där du kan fylla i dina värden.

Börja varje träningspass med ca 5 minuters uppvärmning och sluta träningspasset med lika lång avspänningstid. Träna Du längre fram med en intensitet av 3 x vecka 20-30 minuter så bör Du lägga in en träningsfri dag mellan träningspassen. Annars är det inget som talar emot ett dagligt träningspass på motionscykeln.

Sisällysluettelo

Turvallisuusohjeita	38
• Huolto	38
• Turvallisuutesi	38
Lyhyt kuvaus	39
• Näyttökenttä / display	39
• Toimintoalue / painikkeet	39
• Elektroniikkatoiminnot	39
• Painikkeiden selitykset	40
• Näytön selitys	41
Pika-aloitus	42
(tutustumiseen)	42
Quickstart	
• Harjoittelun aloittaminen	42
• Harjoittelun lopettaminen	42
• Valmiustila (standby)	42

Ohjelman valitseminen	43
Harjoitusalue MANUAL	43
Harjoittelu manuaalista vastuksen säätöä käyttäen	
Harjoitusalue PROGRAM	44
Harjoittelu valmiita profiileja käyttäen	
Harjoitusalue PERSONAL	45
• Harjoittelu omaa profiilia käyttäen	
Harjoitusalue H.R.C.	46
Harjoittelu sykeohjattua ohjelmaa käyttäen	
RECOVERY - toiminto	47
• Palautumissykkeen mittaaminen ja kuntoarvosana	

Harjoittelun lopettaminen ja valmiustila	47
Yleisiä ohjeita	48
• Järjestelmän merkkiäännet	48
• Kuntoarvosanan määrittäminen	48
• Ohjeita sykkeenmittaukseen	48
Käsi- ja jalkapainot	48
Korva-anturilla	48
Sykevyöllä	48
• Tietokoneen häiriöt	48
Harjoitteluohje	49
• Kestävyysharjoittelu	49
• Rasituksen tehokkuus	49
• Rasitus	49
Tehotaulukko	98

Turvallisuusohjeet

Huomioi omaksi turvallisuudeksesi seuraavat seikat:

- Harjoittelulaite on asetettava sille soveltuvalle kiinteälle alustalle.
- Tarkista ennen ensimmäistä käyttöönottoa ja lisäksi noin 6 käyttöpäivän kuluttua, että liitokset ovat moitteettomat.
- Jotta välttyttäisiin virheellisen rasituksen tai yllirasituksen aiheuttamat loukkaantumiset, harjoittelulaitetta saadaan käyttää vain ohjeiden mukaisesti.
- Laitteen käyttö kosteissa tiloissa pitkäaikaisesti ei ole suositeltavaa siihen liittyvän ruosteriskin vuoksi.
- Varmistaudu säännöllisesti, että harjoittelulaite toimii moitteettomasti ja se on määräystenmukaisessa kunnossa.
- Turvatekniset tarkistukset kuuluvat käyttäjän velvollisuuksiin ja ne on suoritettava säännöllisesti ja määräysten mukaisesti.
- Epäkuntoiset ja vaurioituneet osat on vaihdettava välittömästi. Käytä vain alkuperäisiä KETTLER varaosia.
- Laitetta ei saa käyttää, ennen kuin se on kunnostettu.

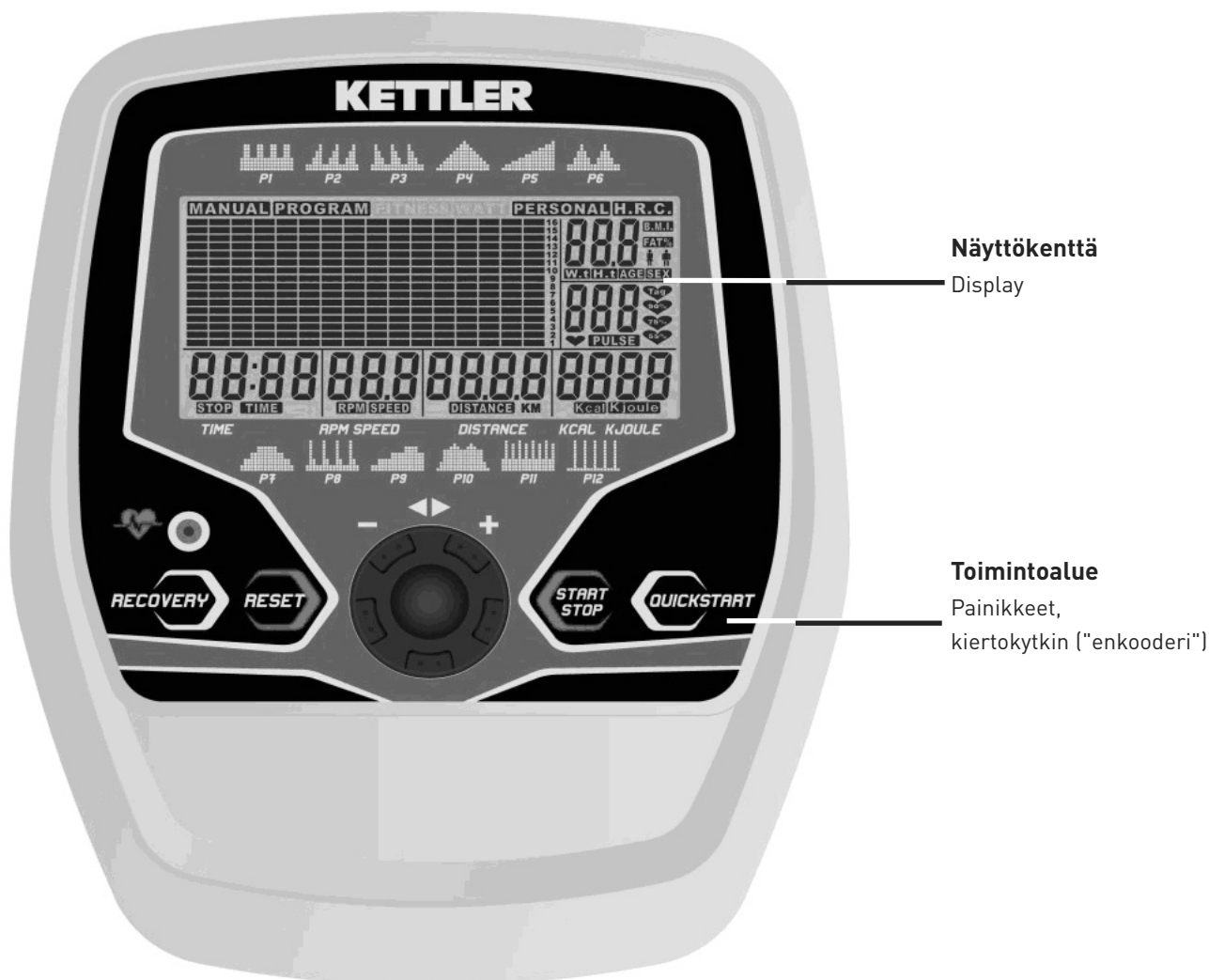
- Laitteen turvallisuus voidaan säilyttää vain tarkastamalla säännöllisesti, ettei siinä ole todettavissa vaurioita eikä kulumista.

Turvallisuutesi vuoksi:

- Ennen kuin aloitat harjoittelun varmista lääkäriltäsi, että olet riittävän terve harjoittelemaan tällä laitteella. Harjoitusohjelmasi tulee perustua lääkärintutkimukseen. Vääränlainen tai liiallinen harjoittelu saattaa vahingoittaa terveyttäsi.
- Sykkeenmittausjärjestelmät voivat olla epätarkkoja. Ylenpalttinen harjoittelu voi johtaa vakaviin terveyshaittoihin tai kuolemaan. Lopeta harjoittelu välittömästi, jos sinua alkaa

Lyhyt kuvaus

Laitteen elektroniikkaan kuuluvat toimintopainikkeet sekä näyttökenttä (display) muuttuvine symboleineen ja grafiikkoineen.



Elektroniikkayksikkö sisältää seuraavat toiminnot:

- muistin ja asetukset 4 käyttäjälle
- 4 harjoitusaluetta:
MANUAL = manuaalinen vastuksen säätö,
PROGRAM = esiasetetut profiilit,
PERSONAL = oma profiili,
H.R.C. = sykeohjattu ohjelma
- Tallennettavat harjoitusasetukset: aika, matka, energiankulutus, sykkeen seuranta
- Valvonta optisen ja akustisen merkin avulla
- Iän mukaan määritetty tavoitesyke
- Kuntoarvosanan näyttö 1–6 laskettuna palautumissykkeestä 1 minuutin kuluttua
- Motorinen jarrutusvoiman säätö
- Oma rasitusprofiili voidaan tallentaa
- Energiankulutuksen määrittäminen jarrutusvoimasta ja poljinkierrosten määrästä minuutissa
- Energiankulutuksen yksikkö valittavissa [kJ tai kcal]
- Huonelämpötilan näyttö valmiustilassa [°C]
- Integroitu sykevastaanotin koodaamattomille sykevoille esim. POLARin T34:lle

Harjoittelu- ja käyttöohje



Kjoule > Kcal > Kjoule



Lyhyt käyttöohje

Toimintoalue

Seuraavassa selitetään lyhyesti 5 painikkeen toiminnot.

Kaikki painikkeet

- Näyttö herää valmiustilasta

RECOVERY (palautumispulssi ja kuntoarvosana)

Sykkeenmittauksen ollessa käynnissä tällä toimintopainikkeella voidaan käynnistää palautumispulssitoiminto ja määrittää kuntoarvosana.

RESET (paina lyhyesti) ennen harjoittelua

Tällä toimintopainikkeella nollataan ajankohtainen näyttö.

RESET (paina pidempään)

- Näytön nollaus uudelleen aloittamista varten.

Enkooderi (käännä oikealle)

- valittaessa: siirtyy valikossa seuraavaan kohtaan
- syötettäessä: suurentaa asetusarvoa

Enkooderi (käännä vasemmalle)

- valittaessa: siirtyy valikossa seuraavaan kohtaan
- syötettäessä: pienentää asetusarvoa

Enkooderi (paina lyhyesti)

- Valittu tai syötetty asetus otetaan käyttöön.
- Valikon seuraava kohta tulee käsiteltäväksi.

Enkooderi (paina pidempään)

- Kyseisen käyttäjän harjoitusvalinta näkyy jälleen näytössä. tai
- Näyttö nollautuu ja sen jälkeen tulee valittavaksi ohjelma tai käyttäjä.

RESET + enkooderi (samanaikaisesti)

- Energiankulutuksen yksikkö vaihtuu näytössä kilojouleista kilokaloreiksi.

START STOP

- Harjoittelun aloittaminen. Harjoitusajan lukema alkaa nousta.
- Harjoittelun lopettaminen STOP-näytöllä. Harjoitusaika pysähtyy. Jarrutusvoiman keskiarvo 0 näkyy lyhyesti näytössä.

QUICKSTART

- "MANUAL"-ohjelma käynnistetään. Harjoitusajan lukema alkaa nousta.

Sykkeenmittaus

Sykkeenmittaus voi tapahtua 3 lähteestä:

- Korva-anturi (lisävaruste)
- Käsipulssianturit
- Sykevyö (lisävaruste)

Näyttökenttä /Display

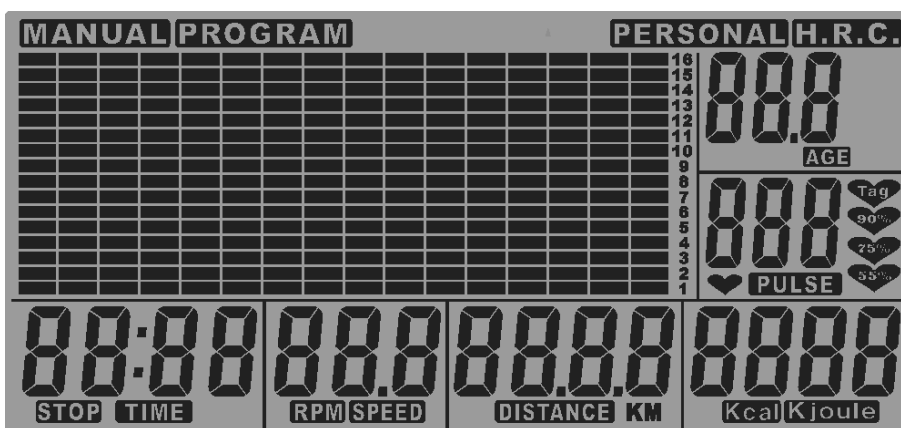
Näyttö antaa tietoa eri toiminnoista.

Ohjelmavalinta 4 harjoitusalueesta

MANUAL: Käyttäjä asettaa rasiustasot manuaalisesti.
 PROGRAM: Rasiustasot määrittyvät 12 ohjelmasta (profiilista).
 PERSONAL: Oma profiili määrittää rasiustasot.
 H.R.C.: Sykeharjoitusohjelma esiasetetulla harjoittelusykkeellä

Rasitusprofiili

Korkeus = taso 1–16
 Aloitus = vasemmalta



Käyttäjä (USER)

U0 = vieras, U1–U4

AGE

Ikä: 10–99

PULSE

Syke

Näyttö

40–220

55%, 75%,
90%, Tag

Määritetyt sykearvot
iän mukaan

TIME	RPM	DISTANCE	Kcal Kjoule
Harjoitusaika	poljinkier- rosta/min.	Matka	Energiankulutus
Näyttö	Näyttö	Näyttö	Näyttö
0:00 > 99:59	Näyttö	0:00 > 99:59	0 > 9999
99:00 > 0:00	14 – 199	99:00 > 0:00	9990 > 0
STOP	SPEED		
Tauko	Nopeus		
Harjoittelun keskeytys	Näyttö		
	- 99,9 km/h		

Valmiustila, näytössä näkyy huonelämpötila



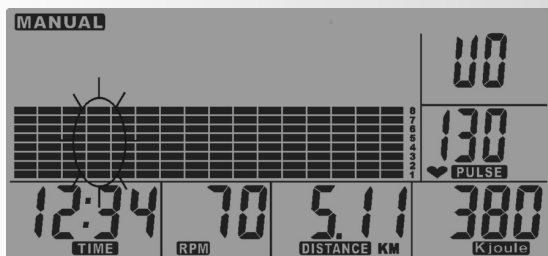
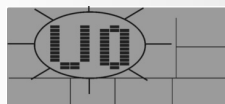
Ohjeissa annetut poljinkierrosten lukumäärät
viittaavat kotikuntopyörään

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

Crosstrainerissa ne ovat vastaavasti

60 kierr./min = 9,5 km/h.

Harjoittelu- ja käyttöohje



Pika-aloitus (tutustumiseen)

Quickstart:

ilman erityisiä asetuksia

- Paina "QUICKSTART"-painiketta.

edellinen käyttäjä näkyy näytössä

tai

valitse käyttäjä

"MANUAL" -ohjelma käynnistetään. Harjoitusajan lukema alkaa nousta.

- Aloita polkeminen
Poljinkierrosten, nopeuden, matkan ja energiankulutuksen lukemat alkavat nousta. Syke, jos sykkeenmittaus on käynnissä.
Laitte siirtyy seuraavaan palkkiin 15 sekunnin välein.

Vastuksen muuttaminen

- "Enkooderi oikealle"
Vastusta suurennetaan 1 askel kerrallaan.
- "Enkooderi vasemmalle"
Vastusta pienennetään 1 askel kerrallaan.

Harjoittelun keskeyttäminen

- Paina "START STOP" -painiketta
Rasituksen keskiarvo (Ø) näkyy näytössä lyhyen aikaa. Poljinkierrosten lukumäärä ja nopeus näkyvät "0-arvoina".
Harjoitusaika **TIME** ja **STOP** näkyvät vilkkuvina.

Harjoittelun jatkaminen

- Paina "START STOP" -painiketta
- Aloita polkeminen

tai

Harjoittelun lopettaminen ja laitteen valmiustila

Laitte kytkeytyy 4 minuuttia harjoittelun lopettamisen jälkeen valmiustilaan ja näyttöön ilmestyy huoneen lämpötila.

Edellisen harjoittelun jatkaminen on mahdollista, kun näyttö on aktivoitu painamalla painiketta tai aloittamalla polkeminen.

Harjoitusalue MANUAL (manuaalinen vastuksen säätö)

Vilkkuviini tiloihin voidaan tehdä muutoksia.

- "Enkooderin" kääntäminen muuttaa arvoa.
- "Enkooderin" painaminen vahvistaa arvon.

Käyttäjätietojen syöttäminen

- Paina "Taste"-painiketta tai käänä "enkooderia".

Edellisen käyttäjän tunnus näkyy vilkkuvana.

Valitse käyttäjä

Vahvista käyttäjä (tässä käyttäjä1)

Syötä ikä

Syötetystä iästä lasketaan H.R.C.-ohjelmassa tavoitesykearvot suhteessa kaavaan 220 miinus ikä.

Vahvista ikä (tässä 50 vuotta)

Harjoituksen valinta

Aseta harjoitusalueeksi MANUAL

Vahvista MANUAL

Harjoitusarvojen asettaminen

Vastus (jarrutusvoima): hyppää yli tai määritä ja vahvista (tässä taso 8)

Harjoitusaika: hyppää yli tai määritä ja vahvista (tässä taso 20:00 minuuttia)

Asetettu harjoitusaika muunnetaan 16 profiilipalkiksi. Jos aikaa ei määritetä, laite siirtyy seuraavaan palkkiin 15 sekunnin välein.

Matka: hyppää yli tai määritä ja vahvista (tässä 7,00 km)

Energiankulutus: hyppää yli tai määritä ja vahvista (tässä 300 kilojoulea)

Sykearvo: hyppää yli tai määritä ja vahvista

jälleen harjoitusaika jne. (tässä 130 lyöntiä/min)

Harjoittelu

- Paina "START STOP"-painiketta
- Aloita polkeminen
Asetetut aika-, matka- ja energiankulutusarvot alkavat laskea alaspäin. Sykkeenmittauksen ollessa käynnissä laite valvoo sykettä ja raja-arvon ylittyessä se alkaa vilkkua varoitukseksi.

Vastuksen muuttaminen

- "Käänä enkooderia oikealle tai vasemmalle."
Vastus suurentuu tai pienentyy.

Harjoittelun keskeyttäminen

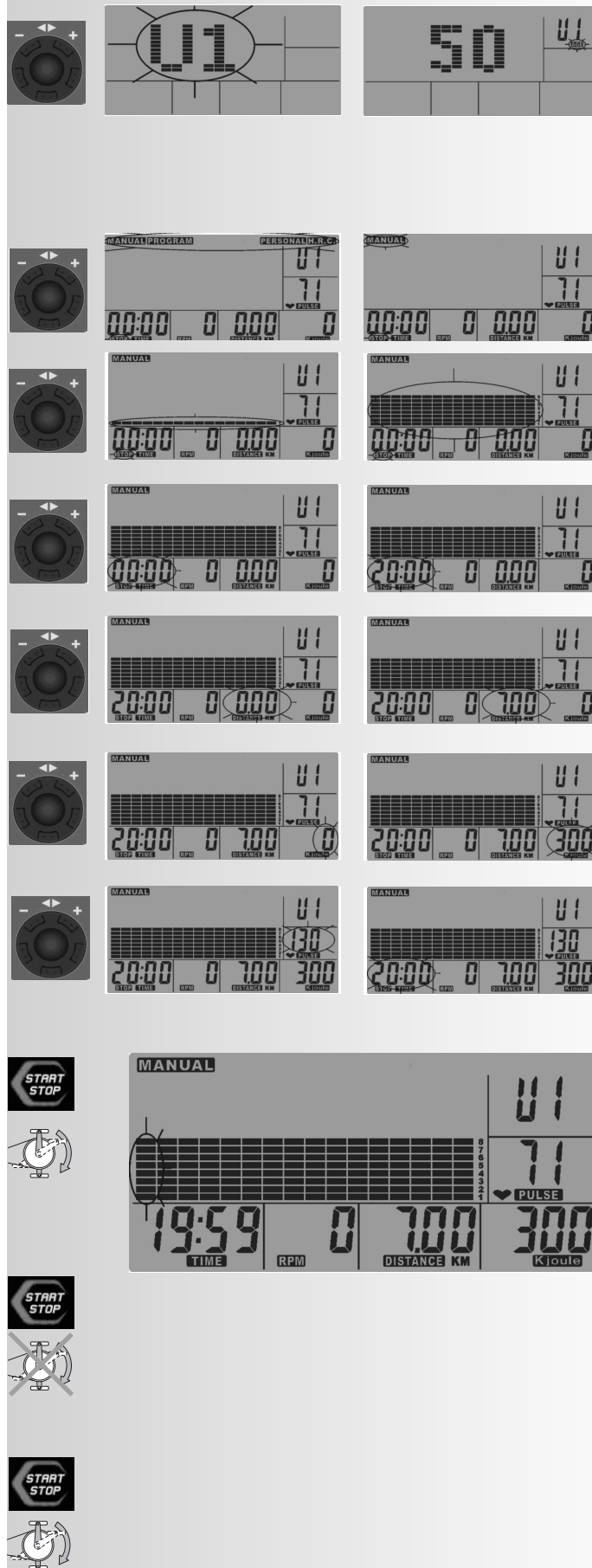
- Paina "START STOP"-painiketta.
Rasituksen keskiarvo (Ø) näkyy näytössä lyhyesti. Poljinkierrosten määrä ja nopeus näkyvät "0-arvoina". Harjoitusaika ja STOP näkyvät näytössä vilkkuvina.

Harjoittelun jatkaminen

- Paina "START STOP"-painiketta
- Aloita polkeminen

Vihje:

Kun jokin asetettu arvo on saavutettu (0-arvo vilkkuu, 8 merkkiäntä) näyttö ilmaisee harjoituksen keskeytymisen vilkkuvala ajanäytöllä ja **STOP**-painikkeella. Asetettu arvo tulee jälleen näkyviin. Painamalla **"START STOP"**-painiketta ja aloittamalla polkeminen näyttö aktivoituu uudelleen, kunnes seuraava asetusarvo on saavutettu.



Harjoitusalue PROGRAM

Valinta 12 ohjelmasta (profiilista), jotka muuttavat rasisustasoja automaattisesti.

Syötä tai vahvista käyttäjätiedot

Valitse PROGRAM

Valinta 12 ohjelmasta

(tässä P1)

Harjoitusarvojen asettaminen

Harjoitusaika: hyppää yli tai määritä ja vahvista

(tässä 16:00 minuuttia)

Asetettu harjoitusaika muunnetaan 16 profiilipalkiksi. Jos aika on 16 minuuttia, yksi palkki vastaa 1 minuuttia. Jos aikaa ei aseteta, laite siirtyy seuraavaan palkkiin 15 sekunnin välein.

Matka: hyppää yli tai määritä ja vahvista

Energiankulutus: hyppää yli tai määritä ja vahvista

Sykearvo: hyppää yli tai määritä ja vahvista

jälleen harjoitusaika jne.

Harjoittelu

- Paina "START STOP" -painiketta

- Aloita polkeminen

Asetetut aika-, matka- ja energiankulutusarvot alkavat laskea alaspäin. Jos sykkeenmittaus on käynnissä, laite valvoo sykettä ja raja-arvon ylittyessä lukema alkaa vilkkua varoitukseksi.

Vastuksen muuttaminen

- "Käännä enkooderia oikealle tai vasemmalle"

Vastus suurentuu tai pienentyy.

Harjoittelun keskeyttäminen

- Paina "START STOP" -painiketta

Rasituksen keskiarvo (**Ø**) näkyy näytössä lyhyesti.

Poljinkierrosten määrä ja nopeus näkyvät "0-arvoina".

Harjoitusaika ja **STOP** näkyvät näytössä vilkkuvina.

Harjoittelun jatkaminen

- Paina "START STOP" -painiketta

- Aloita polkeminen

Harjoitusalue PERSONAL

Oman profiilin määrittäminen ja harjoittelu sen avulla

Syötä tai vahvista käyttäjätiedot

Valitse PERSONAL

Profiili voidaan määrittää 2 eri tavalla: joko ennen harjoittelua tai harjoittelun aikana.

Profiilin määrittäminen ennen harjoittelua

Ensimmäinen profiilipalkki vilkkuu ja sitä voidaan muuttaa.

- "Enkooderin" kääntäminen muuttaa vastusta.



- ”Enkooderin” painaminen vahvistaa asetetun vastuksen ja siirtää seuraavaan palkkiin.
- ”Enkooderia” painetaan pidempään (profiili tallentuu muistiin)

Harjoitusaika vilkkuu ja sitä voidaan muuttaa (tässä 16:00 minuuttia). Asetettu harjoitusaika muunnetaan 16 profiilipalkiksi. Jos aika on 16 minuuttia, yksi palkki vastaa 1 minuuttia. Jos aikaa ei määritetä, laite siirtyy seuraavaan palkkiin 15 sekunnin välein.

Matka: hyppää yli tai määritä ja vahvista

Energiankulutus: hyppää yli tai määritä ja vahvista

Sykearvo: hyppää yli tai määritä ja vahvista
jälleen harjoitusaika jne.

Harjoittelu

- Paina ”START STOP” -painiketta
- Aloita polkeminen
Ajan, matkan ja energiankulutuksen lukemat alkavat laskea alaspäin. Jos sykkeenmittaus on käynnissä, laite valvoo sykettä ja raja-arvon ylittyessä lukema alkaa vilkkua varoitukseksi.

Profiilin määrittäminen harjoittelun aikana

Ensimmäinen profiilipalkki vilkkuu ja sitä voidaan muuttaa.

- Paina ”enkooderia” pitkään.
Harjoitusaika vilkkuu ja sitä voidaan muuttaa (tässä 16:00 minuuttia).

Harjoittelu

- Paina ”START STOP” -painiketta
- Aloita polkeminen
- ”Käännä enkooderia oikealle tai vasemmalle”

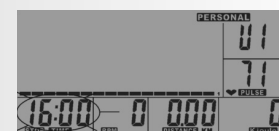
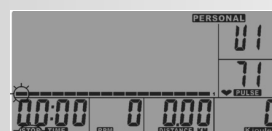
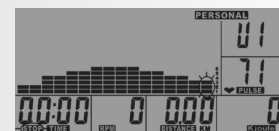
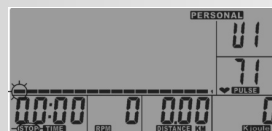
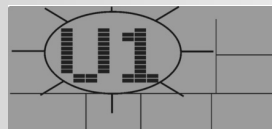
Vastus suurentuu tai pienentyy.

Siirryttäessä seuraavaan palkkiin taso tallentuu muistiin. Kun määraika on saavutettu (0-arvo vilkkuu, 8 merkkiääntä), näyttö ilmaisee harjoittelun keskeytymisen vilkkuvalla aikanäytöllä ja STOP-painikkeella. Asetettu arvo tulee jälleen näkyviin. Profiili tallentuu muistiin.

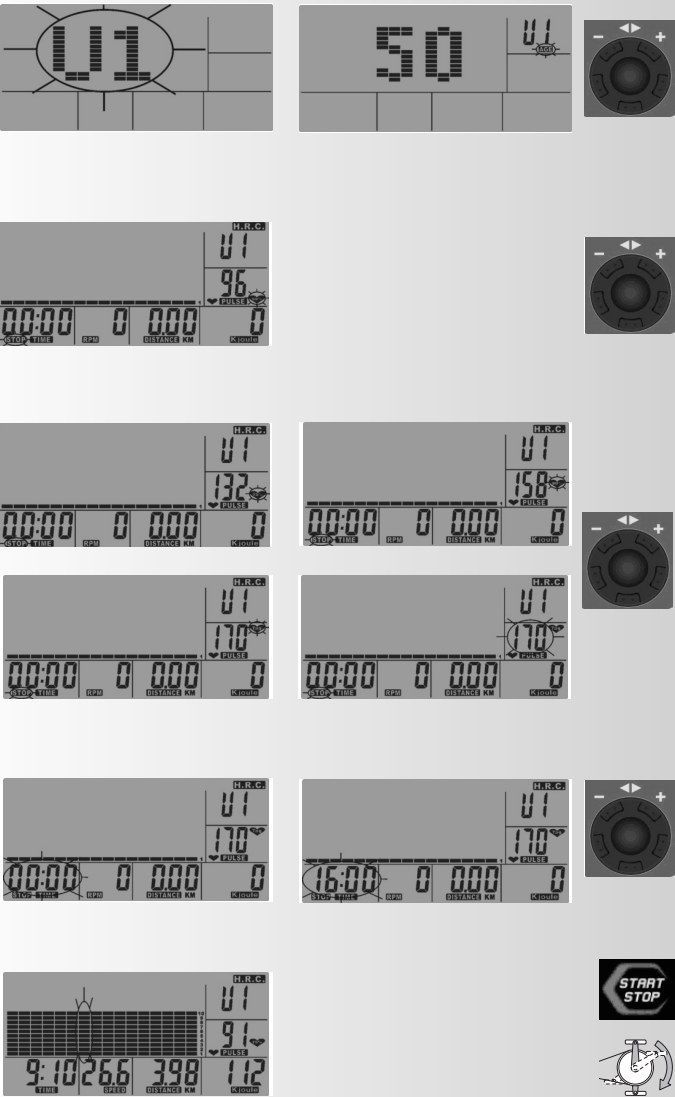
Painamalla ”START STOP” -painiketta ja aloittamalla polkeminen näyttö aktivoituu uudelleen.

Vihje:

Kun nyt valitaan harjoitusalue PERSONAL, näyttöön ilmestyy oma profiili.



Harjoittelu- ja käyttöohje



Harjoitusalue H.R.C

Sykeohjattu ohjelma

Jos mitattu syke on alhaisempi kuin tavoitesyke, vastus suurenee 30 sekunnin kuluttua yhden tason verran. Jos syke on korkeampi, vastus pienenee 15 sekunnin kuluttua yhden tason verran.

Syötä tai vahvista käyttäjätiedot

Valitse H.R.C.

Tavoitesykkeen asettaminen

Valittavana on 4 tavoitesykearvoa: 55 %, 75 %, 90 % ja Tag. Niiden lisäksi näytössä näkyvät sykearvot lasketaan suhteessa kaavaan 220 miinus syötetty ikä. Jos ikä on 50 vuotta näytössä näkyy 55 % = 96, 75 % = 132, 90 % = 158, Tag = 170.

”Tag”-arvoa voidaan muuttaa.

55 % vilkkuu ja arvo voidaan muuttaa.

- ”Enkooderia” kääntämällä valitaan tavoitesyke.
- ”Enkooderia” painamalla vahvistetaan tavoitesyke.

Tagin kohdalla arvo vilkkuu ja se voidaan muuttaa.

Kun tavoitesyke on asetettu, näytössä näkyy sykevalinnan merkki yhdessä senhetkisen sykkeen kanssa.

Harjoitusaika TIME vilkkuu ja sitä voidaan muuttaa (tässä 16:00 minuuttia).

Matka: hyppää yli tai määritä ja vahvista

Energiankulutus: hyppää yli tai määritä ja vahvista

jälleen harjoitusaika jne.

Harjoittelu

- Paina ”START STOP” -painiketta
- Aloita polkeminen
Ensimmäinen profiilipalkki vilkkuu ja siirtyy harjoittelun aikana oikealle.
Asetetut aika-, matka- ja energiankulutusarvot alkavat laskea alaspäin.
Rasitustasoa suurennetaan, kunnes tavoitesyke on saavutettu.

Vihje:

Jos sykkeenmittaus keskeytyy H.R.C.-ohjelmassa, vastus pienennetään 60 sekunnin kuluessa tasolle 1.

Jos taso 1 pysyy muuttumattomana 30 sekuntia, laitteesta kuuluu lyhyitä merkkiäänä ja harjoittelun keskeytyminen näkyy näytössä vilkkuvana STOP -painikkeena.

RECOVERY Palautussykevaihe

RECOVERY-toimintoa voidaan käyttää jokaisen harjoitteluohjelman jälkeen.

RECOVERY-painikkeella saavutetaan palautussykkeen mittaus harjoittelun lopuksi. Yhden minuutin alku- ja loppusykkeestä lasketaan poikkeama ja kuntoarvosana. Samassa harjoittelussa tämän arvosanan parantuminen on kunnon nousun mittapuu.

Kun olet saavuttanut tavoitearvon, pääätä harjoittelu ja paina RECOVERY-painiketta ja jätä tämän jälkeen kädet käsisykeantureille. Edellisessä sykemittauksessa näyttöön tulee aika 00:60 ja PULSE-näytössä vilkkuu aktueelli pulssiarvo. Aika alkaa laskea 00:60 arvosta alaspäin. Jätä kädet käsisykeantureille, kunnes on laskettu >0<. Näytössä oikealla näytetään arvo F1 ja F6. F1 on parhain ja F6 huonoin tila. Kun painat keran RECOVERY, toiminto päättyy.

Ellei ajan palautuksen alussa tai lopussa lasketa sykettä, saadaan virheilmoitus **“Err”**.

Harjoittelun lopettaminen ja valmiustila

Näyttö kytkeytyy 4 minuutin kuluttua harjoittelun lopettamisesta valmiustilaan. Näytössä näkyy niin kauan huoneen lämpötila kuin mitään painiketta ei paineta, eikä laite vastaanota impulssia polkimista eikä sykettä antureista.

Edellisen harjoituksen jatkaminen on mahdollista, kun näyttö aktivoidaan uudelleen painamalla jotain painiketta tai aloittamalla polkeminen.



Yleisiä ohjeita

Järjestelmä-äännet

Käynnistys

Äänimerkki annetaan käynnistettäessä, segmenttitestin aikana.

Syötöt

Kun syötöt aika, matka ja KJoule/kcal on saavutettu, annetaan lyhyt äänimerkki.

Maksimisykkeen ylittäminen

Mikäli asetettu maksimisyke ylitetään yhdellä sykkeellä, kuuluu tänä aikana 2 lyhyttä äänimerkkiä.

Kuntoarvosanan laskenta

Tietokone laskee ja analysoi eron rasisussykkeen ja palautussykkeen välillä ja siitä saatavan ”kuntoarvosanan” seuraavan kaavan mukaan:

Arvosana (F) = 6.0 - (10 x (P1-P2) / P1)²

P1 = rasisussyke
P2 = palautussyke
Arvosana 1 = erittäin hyvä
Arvosana 6 = heikko
Rasitus- ja palautussykkeen vertailu on helppoa ja nopea tapa tarkistaa kehon kunto. Kuntoarvosana antaa tietoa palautuskyvystäsi ruumiillisen rasituksen jälkeen. Ennen kuin painat palautussykepainiketta ja lasket kuntoarvosanasi tulisi sinun harjoitella pitemmän aikaa, so. vähintään 10 minuuttia rasitusalueellasi. Säännöllisessä sydän-verenkierto -harjoittelussa tulet toteamaan, että ”kuntoarvosanasi” paranee.

Ohjeita sykkeen mittaukseen

Sykkeen mittausta alkaa, kun sydänsymboli vilkkuu näytössä sykkeesi tahdissa.

Käsisykkeellä

Sydämen supistuksen aikaansaama pienin jännite mitataan käsensensoreilla ja analysoidaan elektroniikalla.

- Peitä kontaktipinnat aina molemmilla käsillä
- Vältä nykyksellistä tarttumista
- Pidä kädet rauhallisesti paikoillaan ja vältä kontraktiota ja kontaktipintojen hankaamista.

Korva-anturin avulla

Sykesensori toimii infrapunavalolla ja mittaa sykkeesi aiheuttamat muutokset ihosi valon läpäisykyvyssä. Ennen kuin kiinnität anturin paikoilleen, hiero korvalehteäsi 10 kertaa voimakkaasti. Tämä vilkastuttaa verenkiertoa. Vältä häiriöpulsseja.

- Kiinnitä korva-anturi huolellisesti korvalehteeseen ja etsi edullisin kohta mittaukseen (sydänsymboli vilkkuu keskeytyksellä).
- Älä harjoittele välittömästi voimakkaan valon alla esim. neonvalo, halogeenivalo, spotit, auringonvalo.
- Tarkista, että korva-anturin ja johdon tärinä ja heilahtelu on täysin poissuljettu. Pistä johto kiinnittimen avulla vaatekassesi tai mieluummin otsanauhaan.

Lähetinvyöllä

Sisäinen sykkeen vastaanotin on yhteensopiva koodaamattoman POLAR lähetinvyön lähettimien kanssa. Koodatuissa järjestelmissä näyttöön voi tulla vääriä sykearvoja. Suosittelemme POLAR Brustgurt T34 lähetinvyön käyttöä. Noudata tähän kuuluvaa ohjetta.

Liitettävää vastaanotinta ei tarvita eikä sitä teknisistä syistä myöskään saa käyttää.

HUOMIO

Laitteella on vain yksi mahdollisuus mitata sykettä: joko korva-anturilla tai käsisykkeellä tai lähetinvyöllä. Kun korva-anturia ei ole liitettävissä, sykkeen mittausta käsin on aktivoitu. Jos korva-anturi on pistetty liitteeseen, sykkeen käsimitaus on deaktivoitu. Käsisykkeen sensorien pistoketta ei tarvitse irrottaa.

Häiriöt harjoittelutietokoneessa

Ellei tietokoneesi näyttöruutu toimi moitteettomasti, irrota virransyöttö ja liitä laite uudestaan virtaan.

		
	✓	✓
	optio	✓
	optio	optio

Turvallisuus:

Ennen kuin aloitat harjoittelun, neuvottelu lääkärisi kanssa, että kuntosi on riittävä kuntopyörällä harjoitteluun. Harjoitusohjelmasi tulee perustua lääkärin antamiin ohjeisiin. Väärä tai liiallinen harjoittelu saattaa vahingoittaa terveyttäsi.

Harjoitteluohjeita

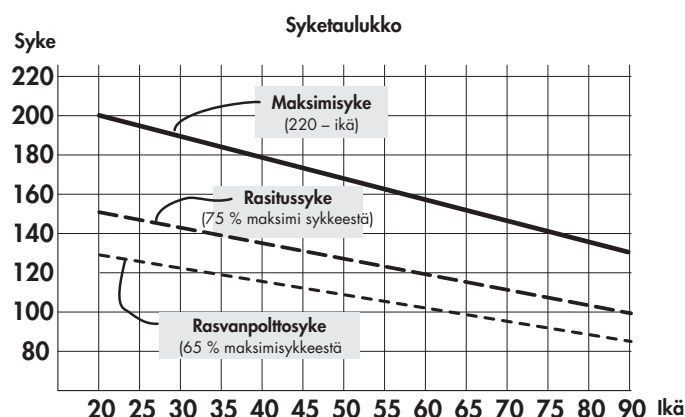
Seuraavat harjoitteluohjeet on tarkoitettu vain terveille henkilöille.

Kuntopyörä on suunniteltu kuntoilijoita ajatellen. Se on hyvä väline sydämen toiminnan ja verenkierron harjoittamiseen. Harjoittelun pitää noudattaa yleisiä kestävyysurheilun käytäntöjä. Tavoitteena on sydän- ja verenkiertotoimintojen parantaminen. Tähän sisältyy sekä lepo- että rasisussykkeen aleneminen. Näin sydänkammioilla on enemmän aikaa täyttyä, mikä puolestaan parantaa sydänverisuonien verenkiertoa. Lisäksi hengityksen syvyys ja ilman sisäänhengitysmäärä kasvavat. Aineenvaihdunnassa tapahtuu myös merkittäviä muutoksia. Nämä positiiviset tulokset vaativat järjestelmällistä kuntoiluohjelmaa.

Harjoittelun tehokkuus

Harjoittelun tehokkuus määräytyy sekä nopeuden (vauhdin) että jarruvastuksen mukaan. Käyttäjä voi säätää jarruvastusta ohjainrungossa sijaitsevan säätimen avulla. Ylettömän kuormituksen käyttöä täytyy ehdottomasti välttää, koska väärä tai liiallinen harjoittelu saattaa vahingoittaa terveyttäsi vakavasti.

Sykkeenmittaus osoittaa, oletko säätänyt kuntoilun tehokkuuden oikealle tasolle. Maksimisykearvo per minuutti on 220 miinus ikä, joka ei saa ylittyä harjoiteltaessa. Harjoittelunopeutesi ja jarruvastus tulee siis säätää siten, että sykkeesi ei ylitä tätä arvoa.



Nämä suositukset koskevat vain terveitä ihmisiä, mutta eivät henkilöitä, joilla on sydän- ja verenkierto-ongelmia.

Oikea sykearvo harjoittelun aikana

Harjoitustavoite: rasvanpoltto/ painon pudotus

– Optimaalinen harjoitusyke on laskettu seuraavalla kaavalla $(220 - \text{ikä}) \times 0,65$

– Optimaalinen rasisussyke on laskettu seuraavalla kaavalla $(220 - \text{ikä}) \times 0,75$

Harjoittelun tehokkuus riippuu jarruvastuksen säätötasosta 1 – 16. Aloittelijan tulee välttää liian korkeaa jarruvastusta harjoittellessaan, koska tämä nostaa helposti sykearvon liian korkeaksi. Aloita harjoittelu käyttämällä matalaa jarrutasoa ja tämän jälkeen voit harjoitella päästäksesi optimaaliseen tavoitesykkeeseen.

Asiantuntijat pitävät seuraavaa ohjetta tehokkaana:

Aloittelijalle ei suositella 30 – 60 minuutin kuntoilujaksoja.

Aloittelija tulee lisätä pituutta asteittain. Jaksoharjoittelulla on hyvä aloittaa kuntoilu.

Harjoittelukerrat	Harjoittelun kesto
Päivittäin	10 min
2–3 x viikossa	20–30 min
1–2 x viikossa	30–60 min

Aloita ja päättää jokainen harjoituskerta 5 minuutin venyttelyllä.

Kun kunto-ohjelmassasi on kolme viikottaista 20 – 30 minuutin harjoituskertaa, pidä kahden harjoituspäivän jälkeen yksi vapaapäivä.

Voit kuitenkin muuten harjoitella päivittäin.

Harjoituskerrat:	Harjoitusosioiden kesto:
1. viikko	
3 x viikossa	2 min pyöräily 1 min voimistelutauko 2 min pyöräily 1 min voimistelutauko 2 min pyöräily
2. viikko	
3 x viikossa	3 min pyöräily 1 min voimistelutauko 3 min pyöräily 1 min voimistelutauko 2 min pyöräily
3. viikko	
3 x viikossa	4 min pyöräily 1 min voimistelutauko 3 min pyöräily 1 min voimistelutauko 3 min pyöräily
4. viikko	
3 x viikossa	5 min pyöräily 1 min voimistelutauko 4 min pyöräily 1 min voimistelutauko 4 min pyöräily

Sisukord

Ohutusjuhised	50
• Hooldus	50
• Teie ohutus	50
Lühikirjeldus	51
• Kuvapiirkonnad/ekraan	51
• Juhtimisala/klahvid	51
• Elektroonikafunktsioonid	51
• Klahvide tähendus	52
• Ekraani tutvustus	53
Kiirkäivitus	54
(tutvumiseks)	
Quickstart	
• Treeningu alustamine	54
• Treeningu lõpp	54
• Ooterežiim	54

Programmi valimine	55
Treeninguala MANUAL	55
• Treenimine koormuse käsitsi reguleerimisega	
Treeninguala PROGRAM	56
• Treenimine etteantud profiilidega	
Treeninguala PERSONAL	57
• Treenimine oma profiiliga	
Treeninguala > H.R.C.	58
• Treenimine pulssjuhtimisega programmiga	
RECOVERY funktsioon	59
• Puhkeseisundi pulsi mõõtmine koos treeninghindega	
Treeningu lõpp ja ooterežiim	59

Üldised juhised	60
• Süsteemisignaaliid	60
• Treeninguhinde arvutamine	60
• Märkused pulsi mõõtmise kohta	60
• Käepulsiga	60
• Kõrvaklambriga	60
• Rindkerevööga	60
• Arvutirikked	60
Treeningjuhend	61
• Vastupidavustreening	61
• Koormuse intensiivsus	61
• Koormuse kestus	61
Jõudlustabel	98

Ohutusjuhised

Ohutuse huvides pidage silmas järgnevaid punkte:

- Treeningseade tuleb paigaldada sobivale, kindlale aluspin-nale.
- Enne esmast kasutuselevõttu ja lisaks pärast iga 6 kasutu-späeva tuleb kontrollida ühenduste kinnitusi.
- Vale või ülekoormuse tagajärjel tekkivate vigastuste vältimi-seks tuleb treeningseadet käsitseda ainult juhendi järgi.
- Seadet ei ole soovitatav pikaajaliselt kasutada niiskete ruu-mide otseses läheduses niiskusega seotud rooste tekkimise tõttu.
- Kontrollige regulaarselt treeningseadme töökorras olekut ja nõuetekohast seisundit.
- Kasutaja kohustuste hulka kuuluvad ohutustehnilised kon-trollid, mida tuleb korrapäraselt ja nõuetekohaselt läbi viia.
- Vigased või kahjustatud komponendid tuleb viivitamatult välja vahetada.

Kasutage ainult KETTLERi originaalvaruosi.

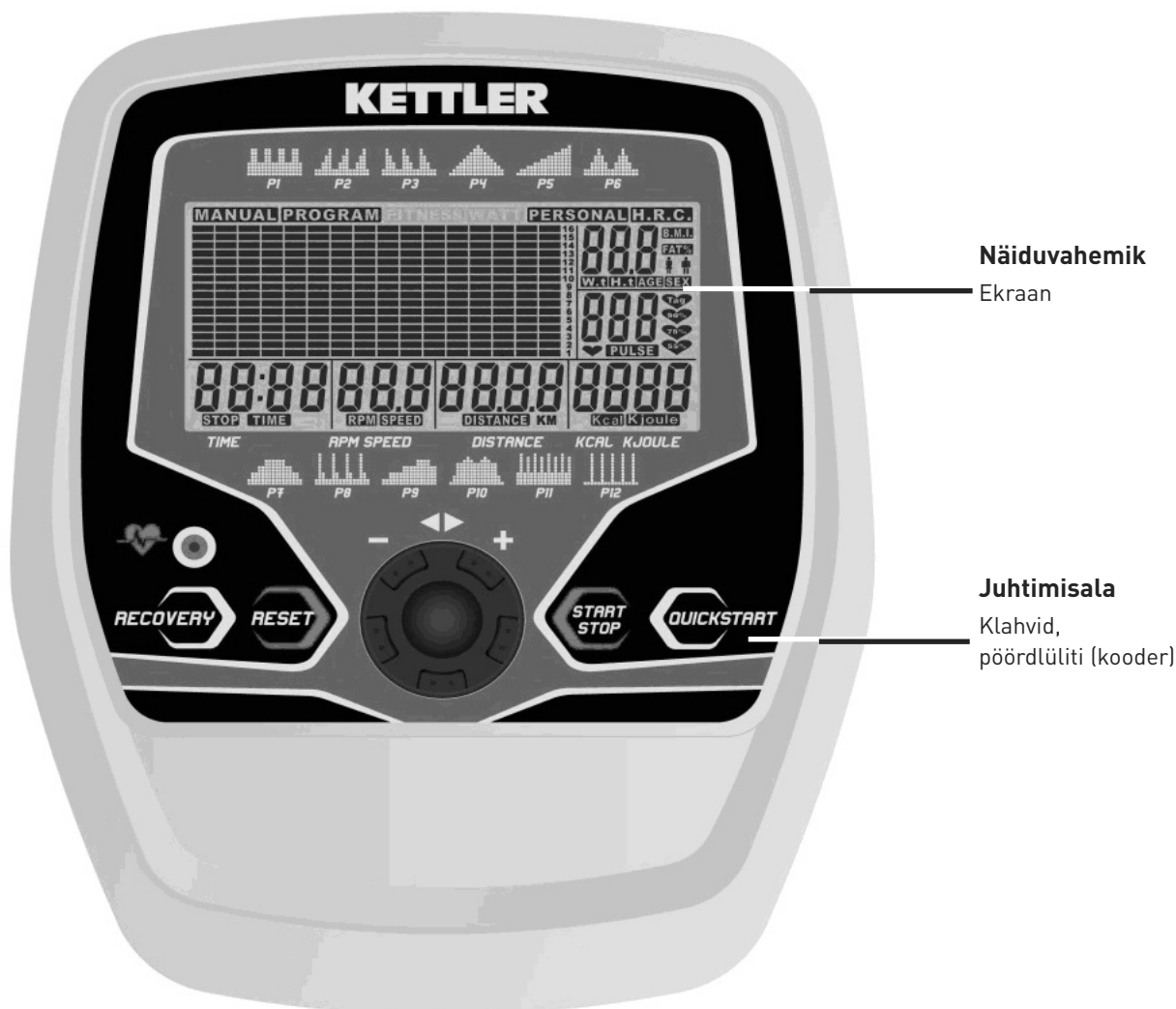
- Seadet ei tohi kuni remondini kasutada.
- Seadme turvalisuse taset saab säilitada ainult eeldusel, et seda kontrollitakse korrapäraselt kahjustuste ja kulumise suhtes.

Teie turvalisuse nimel:

- Enne treeningutega alustamist küsige oma perearstilt, kas teie tervislik seisund lubab selle seadmega treenimist. Treeningprogrammi koostamise aluseks peab olema arst-lik läbivaatus. Vale või liigne treening võib tervist kahju-stada.
- Pulsisageduse jälgimissüsteemid võivad olla ebatäpsed. Liigne treenimine võib põhjustada tõsiseid tervisekahju-stusi või surma. Lõpetage treenimine kohe, kui tunnete peapööritust või nõrkust.

Lühikirjeldus

Elektroonikal on klahvidega juhtimisala ja kuvapiirkond (ekraan), millel olevad sümbolid ja graafika muutuvad.



Elektroonikal on alljärgnevad funktsioonid.

- Mälu ja eelseadistused 4 isikule
- 4 treeninguala:
MANUAL = koormuse käsitsi reguleerimine,
PROGRAM = eelseadistatud profiilid,
PERSONAL = oma profiil,
H.R.C. = pulssjuhtimisega programm
- Treeningandmetes saab salvestada aega, distantsti, energiakulu ja pulsiväärtuse jälgimist
- Kontrollimine visuaalse ja akustilise signaaliga.
- Vanusest sõltuv sihtpulss
- Treeninghinde 1–6 kuvamine koos puhkeseisundis pulsiväärtusega 1 minuti pärast.
- Pidurdusastmete reguleerimine mootori abil.
- Oma salvestatav koormusprofiil
- Energiakulu arvutamine pidurdusastme ja sammusageduse alusel.
- Energiakulu näidu valik [KJ või kcal]
- Temperatuurinäit ooterežiimis [°C]
- Integreeritud pulsivastuvõtja kodeerimata rindkerevöödele, nt T34 firmalt POLAR

Treening- ja kasutusjuhend



Kjoule > Kcal > Kjoule



Lühijuhend

Juhtimisala

Alljärgnevalt selgitatakse 5 klahvi lühidalt.

Kõik klahvid

- Kuva ärkab ooterežiimist

RECOVERY (puhkeseisundi pulss koos füüsilise vormi hindega)

- Selle funktsiooniklahviga käivitatakse aktiivse pulsimõõtmise ajal puhkeseisundi pulsi funktsioon ja selgitatakse välja treeninguhinne.

RESET (vajutada lühidalt) enne treeningut

- Selle funktsiooniklahviga kustutatakse olemasolev näit.

RESET (pikem vajutus)

- Näidu kustutamine uuesti alustamiseks.

Kooder (paremale keeramine)

- valimisel: liigub ühe menüüpunkti võrra edasi
- sisestamisel: suurendab sisestuse väärtust

Kooder (vasakule keeramine)

- valimisel: liigub ühe menüüpunkti võrra edasi
- sisestamisel: vähendab sisestust

Kooder (lühem vajutus)

- Valik või sisestus kinnitatakse. Ilmub järgmine menüüpunkt.

Kooder (pikem vajutus)

- Kuvatakse taas aktiivse isiku treeninguvalik.

või

- Näit kustutatakse ning valitakse programm või isik.

RESET + kooder (üheaegselt)

- Energiakulu lülitamine kilodžaulidelt kilokaloritele

START STOP

- Treeningu alustamine. Treeningu aega loendatakse ülespoole.
- Treeningu peatamine STOP-näiduga. Treeningu aeg jääb seisma. Lühidalt kuvatakse pidurdusastmete keskmine 0.

QUICKSTART

- Käivitub programm "MANUAL". Treeningu aega loendatakse ülespoole.

Pulsi mõõtmine

Pulssi saab mõõta 3 allika abil:

1. Kõrvaklamber (lisavarustus)
2. Käepulsi andurid
3. Rindkerevöö (lisavarustus)

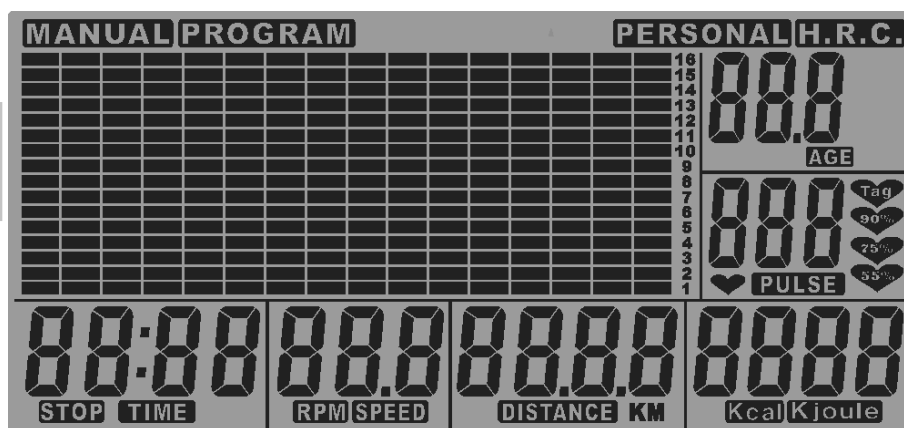
Näidikuala / Ekraan

Ekraan sisaldab infot mitmesuguste funktsioonide kohta.

Programmi valimine 4 treeningualast

MANUAL: Treenija seadistab koormusastmed käsitsi.
 PROGRAM: Koormusastmeid seadistatakse 12 programmi (profiili) abil.
 PERSONAL: Koormusastmeid seadistab oma profiil
 H.R.C.: Pulsitreeningu programm koos treeningpulsi eelseadistusega

Koormusprofiil
 Kõrgus = aste 1-16
 Stardiasend = vasakul



Isik (USER)
 U0 = Külatine, U1-U4
AGE
 Vanus: 10-99

PULSE
 Pulss
 Näit
 40 - 220
55%, 75%, 90%, Tag
 Arvestuslikud pulsiväärtused vastavalt vanusele

TIME	RPM	DISTANCE	Kcal Kjoule
Treeningu aeg	Sammusagedus	Kaugus	Energiakulu
Näit	Näit	Näit	Näit
0:00 > 99:59	14 - 199	0:00 > 99:59	0 > 9999
99:00 > 0:00		99:00 > 0:00	9990 > 0
STOP	SPEED		
Paus	Kiirus		
treeningu katkestamisel	Näit		
	- 99,9 km/h		

Ooterežiim koos temperatuurinäiduga



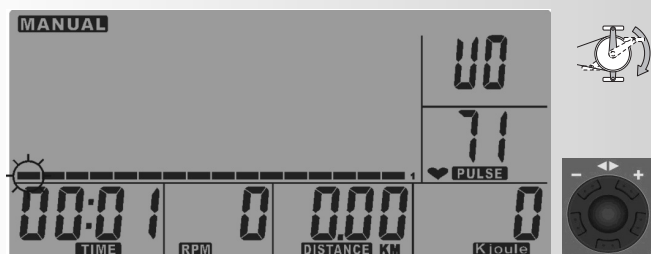
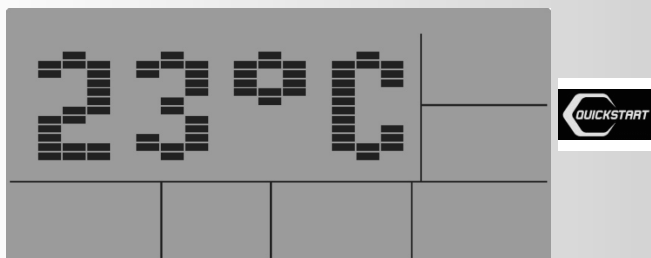
Juhendis olev pedaalipöörete arv põhineb
 kodusel treeningseadmel

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

Crosstraineri korral on see

60 p/min = 9,5 km/h.

Treening- ja kasutusjuhend



Kiirkäivitus (tutvumiseks)

Quickstart:

ilma eriseadistusteta

- Vajutage klahvi "QUICKSTART".

kuvatakse viimane kasutaja

või

valige isik

Käivitub programm "MANUAL". Treeningu aega loendatakse ülespoole.

- Vajutage pedaali
Sammusagedust, kiirust, kaugust ja energiakulu loetakse ülespoole. Pulss, kui pulsi mõõtmine on aktiivne. Aktiivne tulp vahetub iga 15 sekundi järel.

Koormuse muutmine

- "Kooder paremal"
Koormust suurendatakse ühe sammu kaupa.
- "Kooder vasakul"
Koormust vähendatakse ühe sammu kaupa.

Treeningu katkestamine

- Vajutage nuppu "START STOP"
Lühidalt kuvatakse koormuse keskmist väärtust (Ø). Sammusageduse ja kiirus näitavad "0-väärtusi"
Treeningaega TIME ja väärtust STOP kuvatakse vilkuvana.

Treeningu jätkamine

- Vajutage nuppu "START STOP"
- Vajutage pedaali

või

Treeningu lõpp ja ooterežiim

Näidik lülitub 4 minutit pärast treeningu lõppu ooterežiimi koos temperatuurikuvaga.

Viimase treeningu jätkamine on võimalik, kui näit aktiveeritakse uuesti klahvivajutuse või pedaalile astumisega.

Treeninguala MANUAL (koormuse reguleerimine käsitsi)

Vilkuvaid alasid saab muuta.

- "Kooderi" keeramisel saab väärtusi muuta.
- "Kooderi" vajutamisega saab väärtuse kinnitada.

Isikuandmete sisestamine

- Vajutage klahvi või kooderit.
Kuvatakse viimane kasutaja, näit vilgub.
Isiku määramine
Isiku kinnitamine (siin Isik 1)
Vanuse sisestamine
Sisestatud vanuse põhjal arvutatakse H.R.C -programmis
tehte 220 miinus vanus abil sihtpulsiväärtused.
Vanuse kinnitamine (siin 50 aastat)

Treeningu valimine

Treeninguala MANUAL seadistamine

Seadistuse MANUAL kinnitamine

Treeningväärtuste eelseadistamine

Jätke koormus (pidurdusaste) vahele ning määrake ja kinnitage see (siin aste 8)

Jätke treeninguaeg vahele või määrake ja kinnitage see

(siin aste 20:00 minutit)

Seadistatud treeninguaeg arvutatakse 16 profiilitulbaks ümber.

Kui aega ette ei anta, lülituvad tulbad iga 15 sekundi järel.

Jätke distants vahele või määrake ja kinnitage see

(siin 7,00 KM)

Jätke energiakulu vahele või määrake ja kinnitage see

(siin 300 kJ)

Jätke pulsiväärtus vahele või määrake ja kinnitage see

uuesti treeninguaeg jne (siin 130 lööki/min)

Treening

- Vajutage nuppu "START STOP"
- Vajutage pedaali
Aja, distantsi ja energiakulu eelseadistusi loetakse allapoole. Aktiivse pulsimõõtmise juures jälgitakse pulssi ning väärtus hakkab hoiatuseks vilkuma, kui seda ületatakse.

Koormuse muutmine

- "Pöörake kooderit paremale või vasakule"
Koormust suurendatakse või vähendatakse

Treeningu katkestamine

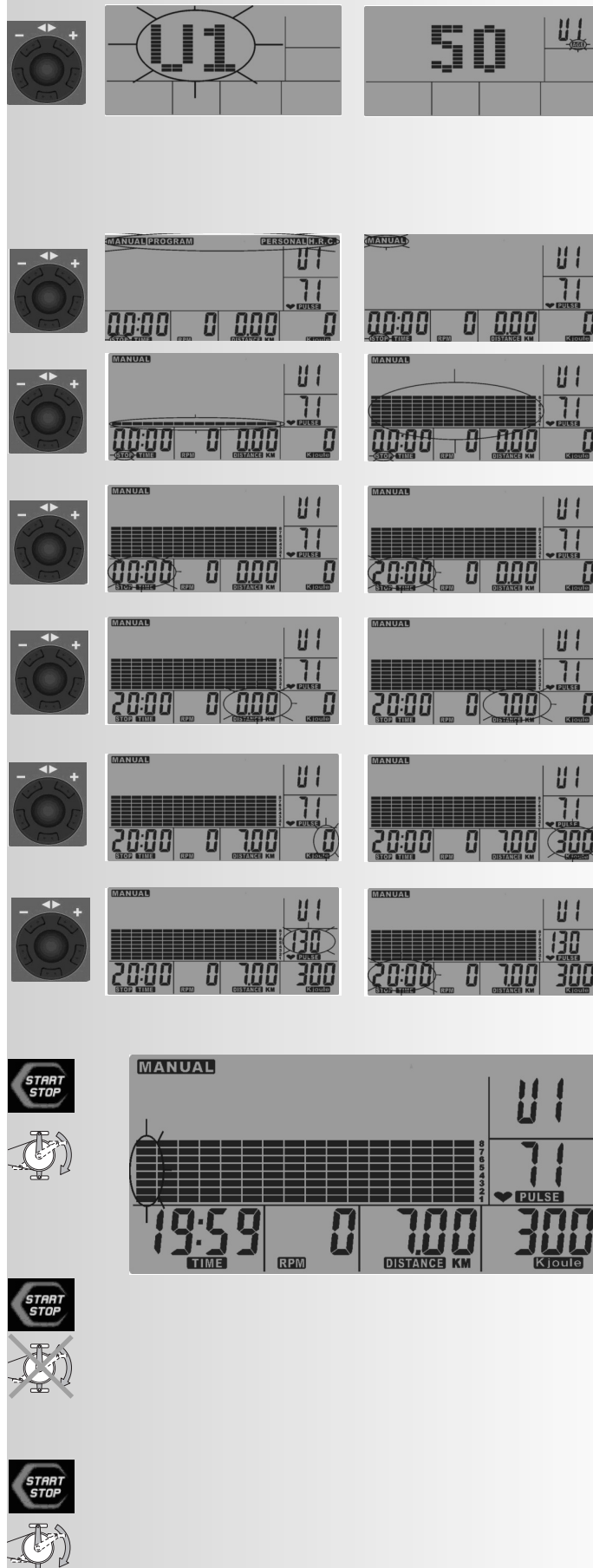
- Vajutage nuppu "START STOP"
Lühidalt kuvatakse koormuse keskmist väärtust (Ø).
Sammusageduse ja kiirus näitavad "0-väärtusi".
Treeningaega ja väärtust STOP kuvatakse vilkuvana.

Treeningu jätkamine

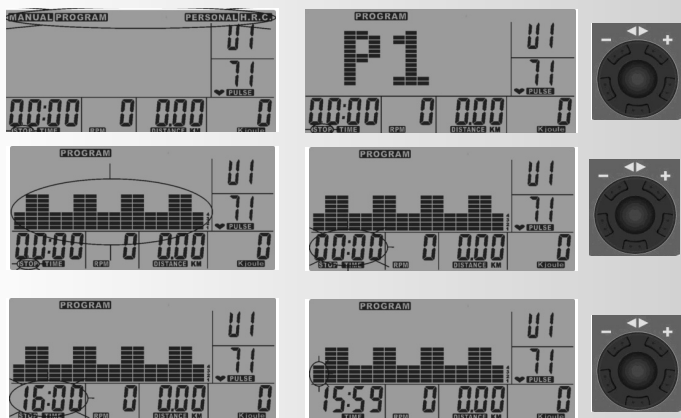
- Vajutage nuppu "START STOP"
- Vajutage pedaali

Märkus:

Pärast eelseadistuse saavutamist (0-väärtus vilgub, kõlab 8 signaalheli) kuvatakse ekraanil treeningu katkestamine ning vilkuv ajanäit ning **STOP**. Taas kuvatakse eelseadistusväärtused. Klahviga "START STOP" ja pedaalile astumisega muutub näit uuesti aktiivseks, kuni saavutatakse järgmine eelseadistatud väärtus.



Treening- ja kasutusjuhend



Treeninguala PROGRAM

Valimine 12 programmi (profiili) hulgast, mis reguleerivad koormusastmeid automaatselt.

Isikuandmete sisestamine või kinnitamine

Valige PROGRAM

Valik 12 programm hulgast

(siin P1)

Treeningväärtuste eelseadistamine

Jätke treeninguaeg vahele või määrake ja kinnitage see (siin 16:00 minutit)

Seadistatud treeninguaeg arvutatakse 16 profiilitulbaks ümber. 16 minuti korral vastab tulp ühele minutile. Kui aega ette ei anta, lülituvad tulbad iga 15 sekundi järel.

Jätke distants vahele või määrake ja kinnitage see

Jätke energiakulu vahele või määrake ja kinnitage see

Jätke pulsiväärtus vahele või määrake ja kinnitage see

Uuesti treeninguaeg jne.

Treening

- Vajutage nuppu "START STOP"
- Vajutage pedaali

Aja, distantsi ja energiakulu eelseadistusi loetakse allapoole. Aktiivse pulsimõõtmise juures jälgitakse pulssi ning väärtus hakkab hoiatuseks vilkuma, kui seda ületatakse.

Koormuse muutmine

- "Pöörake kooderit paremale või vasakule"
Koormust suurendatakse või vähendatakse

Treeningu katkestamine

- Vajutage nuppu "START STOP"
Lühidalt kuvatakse koormuse keskmist väärtust (Ø). Sammusageduse ja kiirus näitavad "0-väärtusi".
Treeningaega ja väärtust STOP kuvatakse vilkuvana.

Treeningu jätkamine

- Vajutage nuppu "START STOP"
- Vajutage pedaali

Treeninguala PERSONAL

Looge oma profiil ja treenige sellega

Isikuandmete sisestamine või kinnitamine

Valige PERSONAL

Võimalusi on 2: Profiil luuakse enne treeningut või treeningu ajal.

Profiili loomine enne treeningut

Esimene profiilitulp vilgub ja seda saab muuta.

- "Kooderi" keeramisel saab väärtusi muuta.
- "Kooderi" vajutamisel kinnitatakse koormus ja liigutakse järgmisele tulpale

- Vajutage "kooderit" pikemat aega (profiil salvestatakse)

Treeninguaeg vilgub ja seda saab muuta. (siin 16:00 minutit)
Seadistatud treeninguaeg arvutatakse 16 profiilitulbaks ümber.
16 minuti korral vastab tulp ühele minutile. Kui aega ette ei anta, lülituvad tulbad iga 15 sekundi järel.

Jätke distants vahele või määrake ja kinnitage see

Jätke energiakulu vahele või määrake ja kinnitage see

Jätke pulsiväärtus vahele või määrake ja kinnitage see

Uuesti treeninguaeg jne.

Treening

- Vajutage nuppu "START STOP"
- Vajutage pedaali

Aja, distantsi ja energiakulu eelseadistusi loetakse allapoole. Aktiivse pulsimõõtmise juures jälgitakse pulssi ning väärtus hakkab hoiatuseks vilkuma, kui seda ületatakse.

Profiili koostamine treeningu ajal

Esimene profiilitulp vilgub ja seda saab muuta.

- Vajutage "kooderit" pikemat aega
Treeninguaeg vilgub ja seda saab muuta. (siin 16:00 minutit)

Treening

- Vajutage nuppu "START STOP"
- Vajutage pedaali
- "Pööröake kooderit paremale või vasakule"

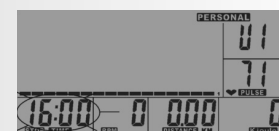
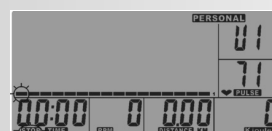
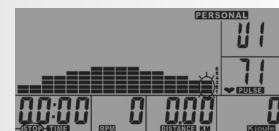
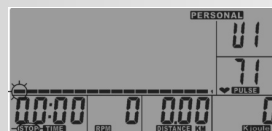
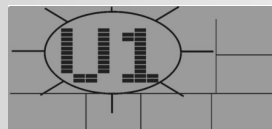
Koormust suurendatakse või vähendatakse

Järgmisele tulbale liikudes aste salvestatakse. Pärast aja eelseadistuse saavutamist (0-väärtus vilgub, kõlab 8 signaalheli) kuvatakse ekraanil treeningu katkestamine ning vilkuv ajanäit ning STOP. Taas kuvatakse eelseadistusväärtused. Profiil salvestatakse.

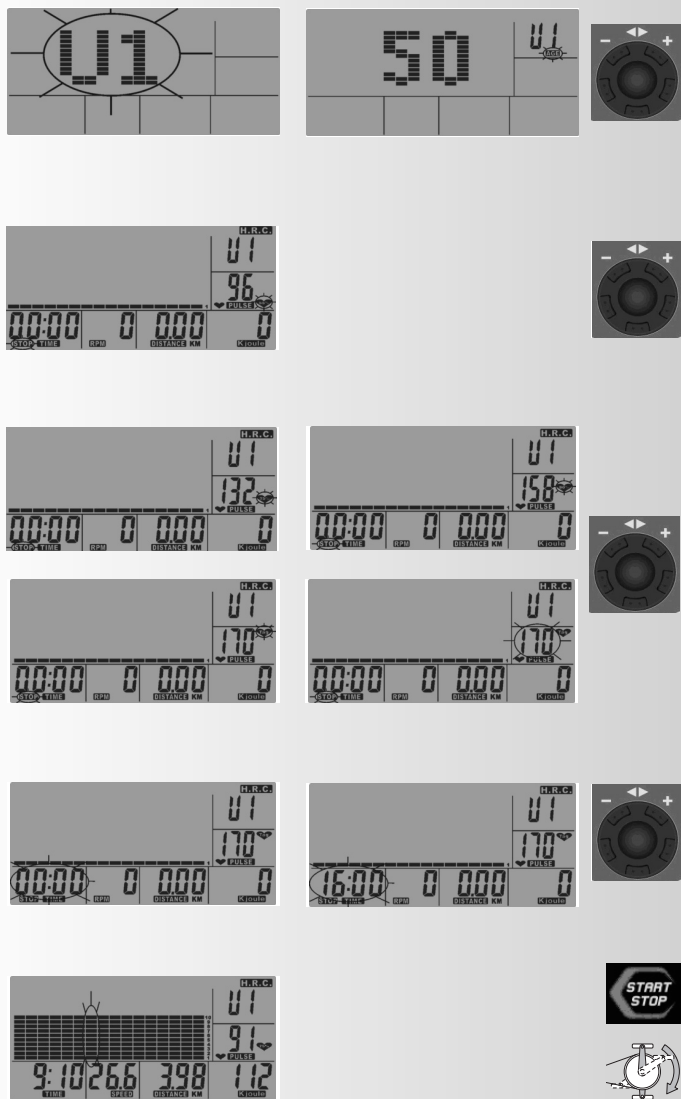
Klahviga "START STOP" ja pedaalile astumisega muutub näidik uuesti aktiivseks.

Märkus:

Treeninguala PERSONAL kutsumisel kuvatakse nüüd oma profiil.



Treening- ja kasutusjuhend



Treeninguala H.R.C

Pulssjuhtimisega programm

Kui olemasolev pulss on madalam kui sihtpulss, suurendatakse koormust 30 sekundi pärast ühe astme võrra. Kui see on suurem, vähendatakse koormust 15 sekundi pärast ühe astme võrra.

Isikuandmete sisestamine või kinnitamine

Valige H.R.C.

Sihtpulsi eelseadistamine

Valikus on 4 sihtpulsi väärtust. 55%, 75%, 90% ja Tag. Nende juures kuvatavad pulsiväärtused arvutatakse valemi 200 miinus sisestatud vanus põhjal. 50 eluaasta korral on näidud järgmised: 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

Väärtust **“Tag”** saab muuta.

55% vilgub ja seda saab muuta.

- “Kooderi” keeramisel saab valida sihtpulsi.
- “Kooderi” vajutamisega saab sihtpulsi kinnitada.

Väärtus Tag vilgub ja seda saab muuta.

Pärast sihtpulsi eelseadistamist kuvatakse pulsivaliku sümbol koos olemasoleva pulsiga.

Treeninguaeg TIME vilgub ja seda saab muuta. (siin 16:00 minutit)

Jätke distants vahele või määrake ja kinnitage see

Jätke energiakulu vahele või määrake ja kinnitage see

Uuesti treeninguaeg jne.

Treening

- Vajutage nuppu “START STOP”
- Vajutage pedaali

Esimene profiilitulp vilgub ja liigub treeningu käigus paremale.

Aja, distantsi ja energiakulu eelseadistusi loetakse allapoole.

Koormusastmeid suurendatakse kuni sihtpulsi saavutamiseni.

Märkus:

Kui pulsi mõõtmine H.R.C.-programmis katkeb, vähendatakse koormust 60 sekundi jooksul astmele 1.

Kui aste 1 jääb 30 sekundiks muutumatuks, antakse lühikesed helisignaaliid ja näidikul antakse märku treeningu katkestamisest ning vilgub kiri STOP.

RECOVERY Puhkefaas

Funktsiooni RECOVERY saab kasutada pärast iga treeningprogrammi.

Klahviga RECOVERY pääseb treeningu lõppedes rahuliku seisundi pulsi mõõtmisse. Ühe minuti alg- ja lõpppulsi põhjal selgitatakse välja hälve ning füüsilise vormi hinne. Sama treeningu korral näitab selle hinde paranemine füüsilise vormi paranemist.

Kui olete need sihtväärtused saavutanud, lõpetage treening, vajutage klahvi RECOVERY ja jätke käed randmepulsianduritele. Kui pulssi mõõdeti ka varem, kuvatakse ekraanil aja tähistamiseks 00:60 ning kuval PULSE vilgub tegelik pulsiväärtus. Aega hakatakse lugema väärtusest 00:60 allapoole. Jätke käed randmepulsianduritele, kuni nullini lugemine on lõppenud. Kasutaja ekraanil kuvatakse väärtus vahemikus F1 ja F6. F1 on parim ja F6 halvim staatus Diagrammijoon tulbaväljal näitab pulssi mõõtmise ajal. Funktsiooni kasutamise lõpetamiseks vajutage veel kord nuppu RECOVERY.

Kui aja tagasiloenduse jooksul ei tuvastata pulssi, kuvatakse tõrketeade "Err"

Treeningu lõpp ja ooterežiim

Näidik lülitub 4 minutit pärast treeningu lõppu ooterežiimi ja temperatuurikuvale, kui vahepeal ühtegi klahvi ei vajutata, pedaalile ei astuta ja pulss ei ole aktiivne.

Viimase treeningu jätkamine on võimalik, kui näit aktiveeritakse uuesti klahvivajutuse või pedaalile astumisega.



Üldised juhised

Süsteemisignaalid

Sisselülitamine

Sisselülitamise ajal väljastatakse segmenditest ajal signaal.

Eelseadistused

Aja, kauguse ja kJ/kcal eelseadistuste saavutamisel kõlab lühike helisignaal.

Maksimaalse pulsi ületamine

Kui seadistatud maksimaalset pulssi ületatakse ühe pulsilöögi võrra, väljastatakse selle aja jooksul 2 lühikest signaali.

Treeninguhinde arvutamine

Arvuti arvutab ja hindab koormuspulsi ja puhkeseisundi pulsi erinevuse põhjal treeninghinne, kasutades alljärgnevat valemit:

Hinne (F) = 6.0 - (10 x (P1-P2))^2 / P1

P1 = koormusseisundi pulss P2 = puhkeseisundi pulss

Hinne 1 = väga hea Hinne 6 = ebapiisav

Koormusseisundi ja puhkeseisundi pulsi võrdlemine on väga lihtne ja kiire võimalus kontrollida kehalist vormisolekut. Treeninghinne on teie füüsilise koormuse järgne puhkevõime orienteeruv väärtus. Enne puhkeseisundi pulsi klahvi vajutamist ja treeninghinne väljaselgitamist tuleks treenida vähemalt 10 minutit oma koormusvahemikus. Regulaarsel südame-veresoonkonna treenimisel märkate, et teie treeninghinne paraneb.

Pulsi mõõtmise võimalused

Pulsiarvestus algab siis, kui süda vilgub teie pulsilöögi taktis.

Käepulsiga

Käesensorid registreerivad südame kokkutõmbumisel tekkiva mikropinge ja töötlevad seda elektroonika abil.

- Võtke kontaktpindade ümber alati mõlema käega kinni
- Vältige ebaühtlast haaret
- Hoidke käsi rahulikult ning vältige kokkupigistusi ja hõõrumist kontaktpindadel

Kõrvaklambriga

Pulsisensor töötab infrapunavalguse abil ja mõõdab teie naha valgusläbilaskvust, mida mõjutab teie pulsisagedus. Enne pulsisensori kinnitamist kõvalestale hõõruge kõrvalesta verevarustuse parandamiseks tugevasti 10 korda. Vältige valeimpulsse.

- Kinnitage kõrvaklamber hoolikalt andmete kogumiseks sobivaimasse kohta (südamesümbol vilgub katkematult).
- Ärge treenige otsese ereda valguse käes, nt neonvalgus, halogeenvalgus, prožektor, päikesevalgus.
- Vältige kõrvanduri rappumine ja vibreerimine. Asetage kaabel alati klambri abil riiete või veel parem, peapaela külge.

Rindkerevööga

Sisemine pulsimõõtja ühildub kodeerimata POLAR rindkerevöö otstega. Kodeeritud süsteemide puhul võivad pulsiväärtused olla valed. Soovitame POLAR T34. Järgige kaasasolevat juhendit.

Pistikvastuvõtjat ei ole vaja ning seda ei tohi tehnilistel põhjustel kasutada.

Märkus:

Pulssi saab mõõta ainult ühel viisil: kas kõrvaklambri, käepulsi või rinnavööga. Kui pulsiliidesel pole kõrvaklambrit, on aktiveeritud käepulsi mõõtmine. Kõrvaklambri asetamisel pulsiliidesse desaktiveeritakse käepulsi mõõtmine automaatselt. Käepulsi sensorite pistikut ei ole vaja välja tõmmata

Treeningarvuti rikked

Kui arvuti ekraan ei tööta korralikult, lahutage toiteühendus ja ühendage seade uuesti.

	✓	✓
	Lisavarustus	✓
	Lisavarustus	Lisavarustus

Ohutusnõuded

Veendumaks, et olete seadmel treenimiseks piisavas füüsilises vormis, laske arstil enne treeningu alustamist oma tervislikku seisundit kontrollida. Treeningukava koostamisel järgige arsti soovitusi. Vale või liigne harjutamine võib põhjustada tervisehäireid. Seade on mõeldud kasutamiseks tervisespordiharrastajatele. Treeninguseade sobib suurepäraselt südametegevuse parandamiseks.

Treeningujuhised

Süstemaatiline treening peab põhinema vastupidavustreeningu põhimõtetel. Valdavalt toob see endaga kaasa südame-veresoonkonna talitluse paranemise. Sellele lisaks väheneb pulsisagedus nii treeningu kui ka taastumise ajal. Südamevatsakeste täitumise aeg pikeneb ning paraneb südamelihase vereringe. Peale selle suureneb hingamise sügavus ja kopsumaht. Positiivne mõju avaldub ka organismi ainevahetusele. Nende tulemuste saavutamiseks tuleb treening planeerida kindlatel põhimõtetel.

Treeningu intensiivsus

Treeningu intensiivsust saab reguleerida nii kiiruse kui ka koormusega. Seadme kasutaja saab koormusastet reguleerida pidurdusjõu ülekande abil. Pidage meeles, et äärmiselt tähtis on vältida liiga suure intensiivsuse korral tekkivat ülekoormust.

Maksimaalne pulss:

Maksimaalse koormuse all mõistetakse individuaalse maksimaalse pulsi saavutamist. Maksimaalne saavutatav südamelögisagedus sõltub vanusest.

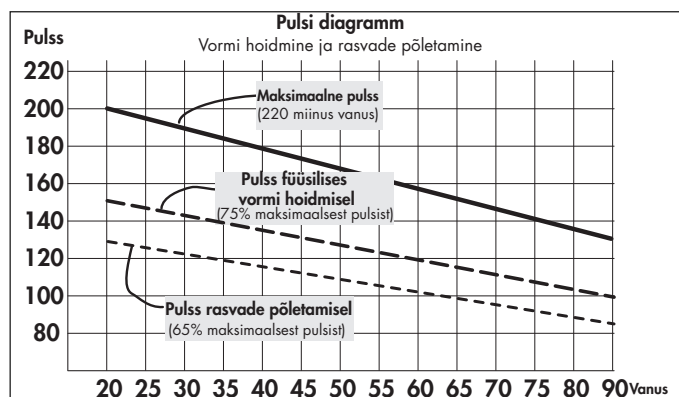
Siin kehtib rusikareegel:

südame maksimaalne löögisagedus minutis vastab 220 pulsilöögile miinus vanus.

Näide: vanus 50 aastat > $220 - 50 = 170$ pulsilööki minutis

Pulss koormusel:

optimaalne koormusintensiivsus saavutatakse 65-75%-lise individuaalse südame-/veresoonkonnajõudluse korral (vrdl diagrammi).



65% = treeningu eesmärgiks rasvade põletamine

75% = treeningu eesmärgiks parem füüsiline vorm

See väärtus muutub vanusest sõltuvalt.

Reegel kehtib vaid tervetele ning ei sobi südametegevuse häiretega inimestele.

Treening ja treeningukoormus

Algajatel treenijatel on soovitatav suurendada koormust vähehaaval. Esimesed treeningud peaksid olema suhteliselt lühike-

sed ning etappidesse jagatud.

Spordiarstid on leidnud, et väga tõhusaks on osutunud järgmine treeningukoormuse jaotus:

Treeningu sagedus	Treeningu kestus
iga päev	10 min
2-3 x nädalas	20-30 min
1-2 x nädalas	30-60 min

30-60 minutit kestvad treeningud ei sobi algajale.

Esimese nelja nädala jooksul peaks algaja oma treeningu korraldama järgmiselt:

Treeningu sagedus	Ühe treeningu kestus
1. nädal	
3 korda nädalas	2 minutit treeningut 1-minutiline paus võimlemiseks 2 minutit treeningut 1-minutiline paus võimlemiseks 2 minutit treeningut
2. nädal	
3 korda nädalas	3 minutit treeningut 1-minutiline paus võimlemiseks 3 minutit treeningut 1-minutiline paus võimlemiseks 2 minutit treeningut
3. nädal	
3 korda nädalas	4 minutit treeningut 1-minutiline paus võimlemiseks 3 minutit treeningut 1-minutiline paus võimlemiseks 3 minutit treeningut
4. nädal	
3 korda nädalas	5 minutit treeningut 1-minutiline paus võimlemiseks 4 minutit treeningut 1-minutiline paus võimlemiseks 4 minutit treeningut

Treeningutulemuste jäädvustamiseks võite need märkida vastasse tabelisse. Alustage igat treeningut 5-minutilise soojendusega ja lõpetage treening sama pika lõdvestusega. Kui soovite teha kolm treeningukorda nädalas, millest igaüks kestab 20-30 minutit, jätke kahe treeningukorra vahele üks treeninguvaba päev. Samas ei ole ka mingeid takistusi, kui soovite treenida iga päev.

Satura rādītājs

Drošības norādes

- Apkope 62
- Jūsu drošība 62

Īss apraksts

- Rādījumu zona/displejs 63
- Vadības panelis/taustiņi 63
- Elektronikas funkcijas 63
- Taustiņu skaidrojums 64
- Displeja skaidrojums 65

Ātrā uzsākšana

(lai iepazītos ar ierīces darbību)

Quickstart

- Treniņa sākums 66
- Treniņa beigas 66
- Gaidstāves režīms 66

Programmu izvēle

67

Treniņa veids MANUAL

67

- Treniņš ar manuālu slodzes regulēšanu

Treniņa veids PROGRAM

68

- Treniņš ar iepriekš iestatītiem profiliem

Treniņa veids PERSONAL

69

- Treniņš ar individuālu profilu

Treniņa veids H.R.C.

70

- Treniņš ar pulsa vadītu programmu

RECOVERY funkcija

71

- Pulsa mērīšana atpūtas fāzē ar fiziskās sagatavotības pakāpes noteikšanu

Treniņa beigas un gaidstāve

71

Vispārīgas norādes

72

- Sistēmas signāli 72
- Fiziskās sagatavotības pakāpes aprēķināšana 72
- Norādes pulsa mērīšanai 72
- Ar plaukstas pulsa sensoru 72
- Ar auss klipsi 72
- Ar krūšu jostu 72
- Datora darbības traucējumi 72

Treniņu pamācība

73

- Izturības treniņš 73
- Slodzes intensitāte 73
- Slodzes apjoms 73

Slodzes tabula

98

Drošības norādes

Savai drošībai, lūdzu, ievērojiet šīs norādes:

- Trenažieris jānovieto uz tam piemērotas, stabilas pamatnes.
- Pirms pirmās lietošanas un papildus pēc apmēram 6 darbināšanas dienām ir jāpārbauda savienojumu noturība.
- Lai izvairītos no nepareizas slodzes vai pārslodzes izraisītām traumām, trenažieri drīkst lietot vienīgi saskaņā ar instrukciju.
- Ierīces novietošana mitrās telpās ilgākā laika posmā nav ieteicama ar to saistītās rūsas veidošanās dēļ.
- Regulāri pārliecinieties, ka trenažieris ir darba kārtībā un tā stāvoklis atbilst drošas lietošanas noteikumiem.
- Veikt trenažiera drošuma pārbaudes ir lietotāja pienākums, un tās jāveic regulāri un saskaņā ar noteikumiem.
- Bojātās detaļas ir nekavējoties jānomaina.
- Izmantojiet vienīgi oriģinālās KETTLER rezerves daļas.
- Ierīci nedrīkst lietot, pirms tā nav salabota.

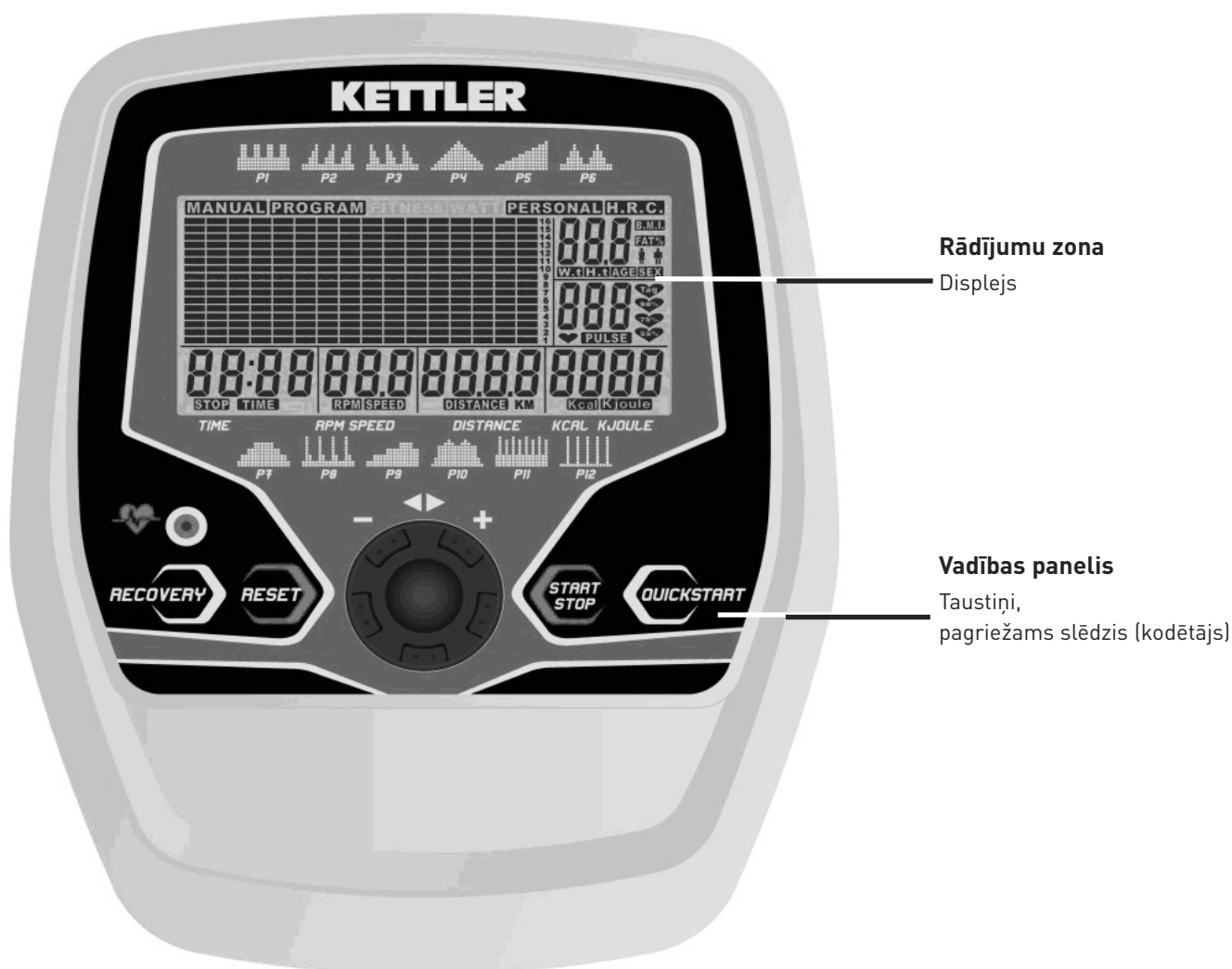
- Ierīces drošuma līmeni ir iespējams uzturēt vienīgi tad, ja regulāri tiek pārbaudīts, vai nav radušies defekti un nodilums.

Jūsu drošībai:

- Pirms uzsākt treniņus, konsultējieties ar savu ģimenes ārstu, lai noskaidrotu, vai jūsu veselības stāvoklis atļauj jums trenēties uz šīs ierīces. Ārsta atzinums būtu jāņem vērā, veidojot treniņa programmu. Nepareizs vai pārmērīgs slodzes treniņš var kaitēt veselībai.
- Sirds darbības frekvences uzraudzības sistēmas var darboties neprecīzi. Pārmērīga trenēšanās var izraisīt nopietnu kaitējumu veselībai vai pat nāvi. Ja jums sāk reibt galva vai sajūtat vājumu, nekavējoties pārtrauciet treniņu.

Īss apraksts

Elektronikai ir vadības panelis ar taustiņiem un rādījumu zona (displejs) ar mainīgiem simboliem un grafikiem.



Elektronikai ir šādas funkcijas:

- atmiņa un parametri 4 personām;
- 4 treniņu veidi:
MANUAL = manuāla slodzes regulēšana,
PROGRAM = iepriekš iestatīti profili,
PERSONAL = individuāls profils,
H.R.C. = pulsa vadīta programma;
- treniņa parametrus tiek saglabāts laiks, distance, enerģijas patēriņš un pulsa vērtības kontrole;
- kontrole ar optisku un akustisku norādi;
- vecumam atbilstošs mērķa pulss;
- fiziskās sagatavotības pakāpes rādīšana no 1 līdz 6, ko aprēķina pēc pulsa vērtības atpūtas fāzē, 1 minūti pēc treniņa;
- motorizēta bremzēšanas pakāpeniska regulēšana;
- iespējams saglabāt individuālu slodzes profilu;
- enerģijas patēriņa aprēķināšana saskaņā ar bremzēšanas pakāpi un mīšanās frekvenci;
- izvēle, kā rādīt enerģijas patēriņu [Kjoule vai Kcal];
- temperatūras rādījums gaidstāves režīmā [°C];
- iebūvēts pulsa uztvērējs nekodētām krūšu jostām, piem., POLAR T34.

Treniņu un lietošanas instrukcija



Kjoule > Kcal > Kjoule



Īsa pamācība

Vadības panelis

Šajā sadaļā īsumā aprakstītas 5 taustiņu funkcijas.

Visi taustiņi

- Aktivizē displeju no gaidstāves režīma.

RECOVERY (pulss atpūtas fāzē un fiziskās sagatavotības pakāpe)

- Ja pulsa mērīšana ir aktīva, ar šo funkciju taustiņu tiek sākta pulsa mērīšana atpūtas fāzē un tiek noteikta fiziskās sagatavotības pakāpe.

RESET (īslaicīgi nospiežot) pirms treniņa

- Ar šo funkciju taustiņu tiek dzēsts aktuālais rādījums.

RESET (turot nospiestu ilgāku laiku)

- Rādījuma dzēšana un atkārtota ieslēgšana.

Kodētājs (pagriežot pa labi)

- Izvēlnē: pāriet uz nākamo izvēlnes punktu.
- Ievadot datus: palielina ievadīto vērtību.

Kodētājs (pagriežot pa kreisi)

- Izvēlnē: pāriet uz nākamo izvēlnes punktu.
- Ievadot datus: samazina ievadīto vērtību.

Kodētājs (īslaicīgi nospiežot)

- Izvēlne vai ievadītie dati tiek aktivizēti. Tiek parādīts nākamais izvēlnes punkts.

Kodētājs (turot nospiestu ilgāku laiku)

- Tiek vēlreiz parādīta pašreizējās personas treniņa izvēlne.

Vai

- rādījums tiek dzēsts, pēc tam tiek parādīta programma vai personu izvēlne.

RESET + kodētājs (vienlaikus)

- Enerģijas patēriņa rādījuma pārslēgšana no kilodžouliem uz kilokalorijām.

START - STOP

- Treniņa sākšana. Treniņa laiks tiek skaitīts augošā secībā.
- Treniņa apturēšana, parādot STOP displeju. Treniņa laiks tiek apturēts. Uz īsu brīdi tiek parādīts bremsēšanas pakāpju vidējais rādītājs 0.

QUICKSTART

- Tiek sākta programma "MANUAL". Treniņa laiks tiek skaitīts augošā secībā.

Pulsa mērīšana

Pulsa mērīšanu iespējams veikt 3 veidos:

1. Auss klipsis (opcija)
2. Plaukstu pulsa sensori
3. Krūšu josta (opcija)

Rādījumu zona / Displejs

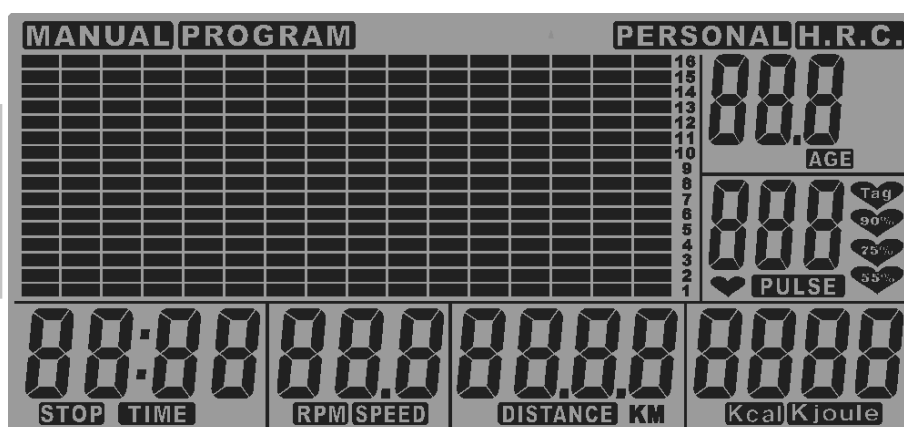
Displejs sniedz informāciju par dažādajām funkcijām.

Programmas izvēle no 4 treniņu veidiem

MANUAL: slodzes līmeņus manuāli iestata persona, kura trenējas.
 PROGRAM: slodzes līmeņi ir noteikti 12 programmās (profilos).
 PERSONAL: slodzes līmeņi ir noteikti individuālajā profilā.
 H.R.C.: programma pulsa trenēšanai, iepriekš ievadot treniņa pulsa vērtību.

Slodzes profils

Vertikāli = 1.-16.
 pakāpe
 Sākuma pozīcija =
 pa kreisi



Persona (USER)

U0 = viesis, U1-U4

AGE

Vecums: 10-99

PULSE

Pulss

Rādījums

40 - 220

55%, 75%,
90%, Tag

Atbilstoši vecumam
 aprēķinātās pulsa
 vērtības

TIME	RPM	DISTANCE	Kcal Kjoule
Treniņa laiks	Mīšanās	Attālums	Enerģijas patēriņš
Rādījums	frekvence	Rādījums	Rādījums
0:00 > 99:59	Rādījums	0:00 > 99:59	0 > 9999
99:00 > 0:00	14 - 199	99:00 > 0:00	9990 > 0
STOP	SPEED		
Pauze	Ātrums		
Treniņa pārtraukšana	Rādījums		
	- 99,9 km/h		

Gaidstāves režīms ar temperatūras rādījumu



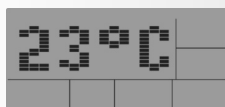
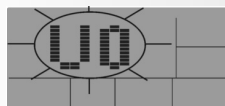
Instrukcijā minētie pedāļu apgrīzieni attiecas uz velotrenažieri

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

Eliptiskajam treniņam attiecīgi

60 apgr./min. = 9,5 km/h.

Treniņu un lietošanas instrukcija



Ātrā uzsākšana (lai iepazītos ar ierīces darbību)

Quickstart:

bez īpašiem iestatījumiem

- Nospiediet taustiņu "QUICKSTART".

Tiek parādīts pēdējais lietotājs

vai

personu izvēlnē.

Tiek sākta programma "MANUAL". Treniņa laiks tiek skaitīts augošā secībā.

- Miniet pedāļus.
Mīšanās frekvence, ātrums, attālums un enerģijas patēriņš tiek skaitīts augošā secībā. Ja pulsa mērīšana ir aktīva, tiek rādīts pulss.
Aktuālā josla mainās ar 15 sekunžu intervālu.

Slodzes regulēšana

- "Kodētājs pa labi"
Slodze tiek paaugstināta pa 1 pakāpei.
- "Kodētājs pa kreisi"
Slodze tiek pazemināta pa 1 pakāpei.

Treniņa pārtraukšana

- Nospiediet taustiņu "START STOP".
Uz īsu brīdi tiek parādīta slodzes vidējā vērtība (Ø). Mīšanās frekvence un ātrums ir 0.
Treniņa laiks **TIME** un uzraksts **STOP** mirgo.

Treniņa turpināšana

- Nospiediet taustiņu "START STOP".
- Miniet pedāļus.

vai

Treniņa beigas un gaidstāves režīms

4 minūtes pēc treniņa beigām displejs pārslēdzas gaidstāves režīmā un rāda temperatūru.

Pēdējo treniņu iespējams turpināt, ja displejs tiek atkal aktivizēts, nospiežot kādu taustiņu vai minot pedāļus.

Treniņa veids MANUAL

(manuāla slodzes regulēšana)

Iespējams mainīt mirgojošos laukus.

- Pagriežot kodētāju, vērtība tiek mainīta.

- Nospiežot kodētāju, vērtība tiek aktivizēta.

Personas datu ievadīšana

- Nospiediet taustiņu vai kodētāju.
Mirgojot tiek parādīts pēdējais lietotājs.
Izvēlieties personu.
Aktivizējiet personu (šeit - 1. lietotājs).
Ievadiet vecumu.
No ievadītā vecuma, pēc formulas "220 mīnus vecums", H.R.C. programmā tiek aprēķinātas mērķa pulsa vērtības.
Saglabājiet ievadīto vecumu (šeit - 50 gadi).

Treņņa izvēle

Iestatiet treniņa veidu MANUAL.

Aktivizējiet programmu MANUAL.

Treņņa parametru ievadīšana

Izlaidiet vai nosakiet un saglabājiet slodzi (bremzēšanas pakāpi) (šeit - 8. pakāpe).

Izlaidiet vai nosakiet un saglabājiet treniņa laiku (šeit - 20:00 minūtes).

Iestatītais treniņa laiks tiek pārveidots 16 profila joslās. Ja laiks netiek iestatīts, aktuālā josla mainās ar 15 sekunžu intervālu.

Izlaidiet vai nosakiet un saglabājiet attālumu (šeit - 7,00 km).

Izlaidiet vai nosakiet un saglabājiet enerģijas patēriņu (šeit - 300 Kjoule).

Izlaidiet vai nosakiet un saglabājiet pulsa vērtību, pēc tam atkal tiek rādīts treniņa laiks utt. (šeit - 130 sitieni/min.).

Treņņš

- Nospiediet taustiņu "START STOP".
- Miniet pedāļus.
Ievadītie laika, attāluma un enerģijas patēriņa parametri tiek skaitīti dilstošā secībā. Ja pulsa mērīšana ir aktīva, pulss tiek kontrolēts, un, pārsniedzot mērķa vērtību, tā mirgo kā brīdinājums.

Slodzes regulēšana

- Pagrieziet kodētāju pa labi vai pa kreisi.
Slodze tiek palielināta vai samazināta.

Treņņa pārtraukšana

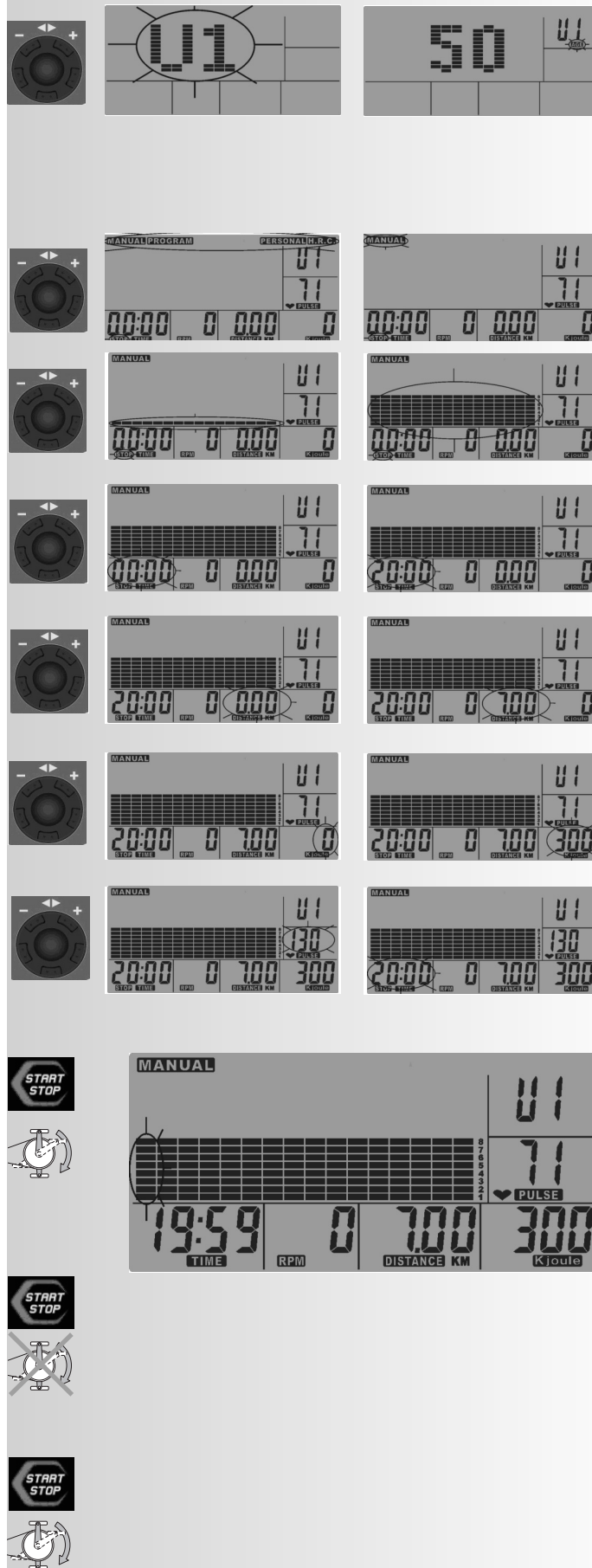
- Nospiediet taustiņu "START STOP".
Uz īsu brīdi tiek parādīta slodzes vidējā vērtība (Ø).
Mīšanās frekvence un ātrums ir 0.
Treniņa laiks un uzraksts STOP mirgo.

Treņņa turpināšana

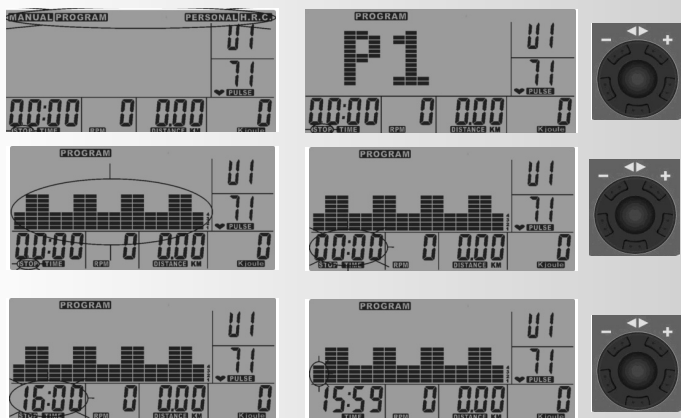
- Nospiediet taustiņu "START STOP".
- Miniet pedāļus.

Norāde:

Sasniedzot ievadīto parametru (vērtība 0 mirgo, atskan 8 skaņas signāli), treniņa pārtraukšanas laikā ir redzams mirgojošs laika rādījums un uzraksts **STOP**. Vēlreiz tiek parādīta parametra vērtība. Nospiežot taustiņu "START STOP" un minot pedāļus, displejs atkal ir aktīvs līdz nākamā parametra sasniegšanai.



Treniņu un lietošanas instrukcija



Treniņa veids PROGRAM

Iespējams izvēlēties no 12 programmām (profiliem), kas automātiski regulē slodzes līmeņus.

Ievadiet vai apstipriniet personas datus.

Izvēlieties PROGRAM.

Iespējams izvēlēties no 12 programmām

(šeit - P1)

Treniņa parametru ievadīšana

Izlaidiet vai nosakiet un saglabājiat treniņa laiku (šeit - 16:00 minūtes).

Iestatītais treniņa laiks tiek pārveidots 16 profila joslās. Ja ir izvēlētas 16 minūtes, viena josla atbilst 1 minūtei. Ja laiks netiek iestatīts, aktuālā josla mainās ar 15 sekunžu intervālu.

Izlaidiet vai nosakiet un saglabājiat attālumu.

Izlaidiet vai nosakiet un saglabājiat enerģijas patēriņu.

Izlaidiet vai nosakiet un saglabājiat pulsa vērtību, pēc tam atkal tiek rādīts treniņa laiks utt.

Treniņš

- Nospiediet taustiņu "START STOP".
- Miniet pedāļus.

Ievadītie laika, attāluma un enerģijas patēriņa parametri tiek skaitīti dilstošā secībā. Ja pulsa mērīšana ir aktīva, pulss tiek kontrolēts, un, pārsniedzot mērķa vērtību, tā mirgo kā brīdinājums.

Slodzes regulēšana

- Pagrieziet kodētāju pa labi vai pa kreisi. Slodze tiek palielināta vai samazināta.

Treniņa pārtraukšana

- Nospiediet taustiņu "START STOP". Uz īsu brīdi tiek parādīta slodzes vidējā vērtība (Ø). Mīšanās frekvence un ātrums ir 0. Treniņa laiks un uzraksts STOP mirgo.

Treniņa turpināšana

- Nospiediet taustiņu "START STOP".
- Miniet pedāļus.

Treniņa veids PERSONAL

Izveidojiet individuālu profilu un trenējieties.

Ievadiet vai apstipriniet personas datus.

Izvēlieties PERSONAL.

Ir 2 iespējas: izveidot profilu pirms treniņa vai treniņa laikā. Profila izveidošana pirms treniņa

Pirmā profila josla mirgo, un to var mainīt.

- Pagriežot kodētāju, vērtība tiek mainīta.
- Nospiežot kodētāju, slodzes parametri tiek saglabāti un notiek pāreja uz nākamo joslu.

- Turiet kodētāju nospiestu ilgāku laiku (profils tiek saglabāts).

Treņņa laiks mirgo, un to var mainīt (šeit - 16:00 minūtes). Iestatītais treņņa laiks tiek pārveidots 16 profila joslās. Ja ir izvēlētas 16 minūtes, viena josla atbilst 1 minūtei. Ja laiks netiek iestatīts, aktuālā josla mainās ar 15 sekunžu intervālu. Izlaidiet vai nosakiet un saglabājiat attālumu.

Izlaidiet vai nosakiet un saglabājiat enerģijas patēriņu.

Izlaidiet vai nosakiet un saglabājiat pulsa vērtību, pēc tam atkal tiek rādīts treņņa laiks utt.

Treņņš

- Nospiediet taustiņu "START STOP".
- Miniet pedāļus.
Ievadītie laika, attāluma un enerģijas patēriņa parametri tiek skaitīti dilstošā secībā. Ja pulsa mērīšana ir aktīva, pulss tiek kontrolēts, un, pārsniedzot pulsa vērtību, tā mirgo kā brīdinājums.

Profila izveidošana treņņa laikā

Pirmā profila josla mirgo, un to var mainīt.

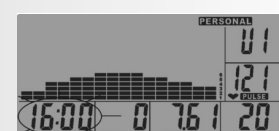
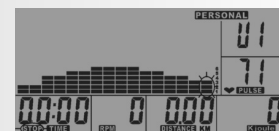
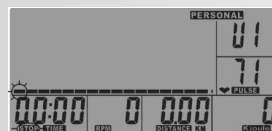
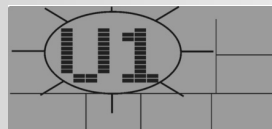
- Turiet kodētāju nospiestu ilgāku laiku.
Treņņa laiks mirgo, un to var mainīt (šeit - 16:00 minūtes).

Treņņš

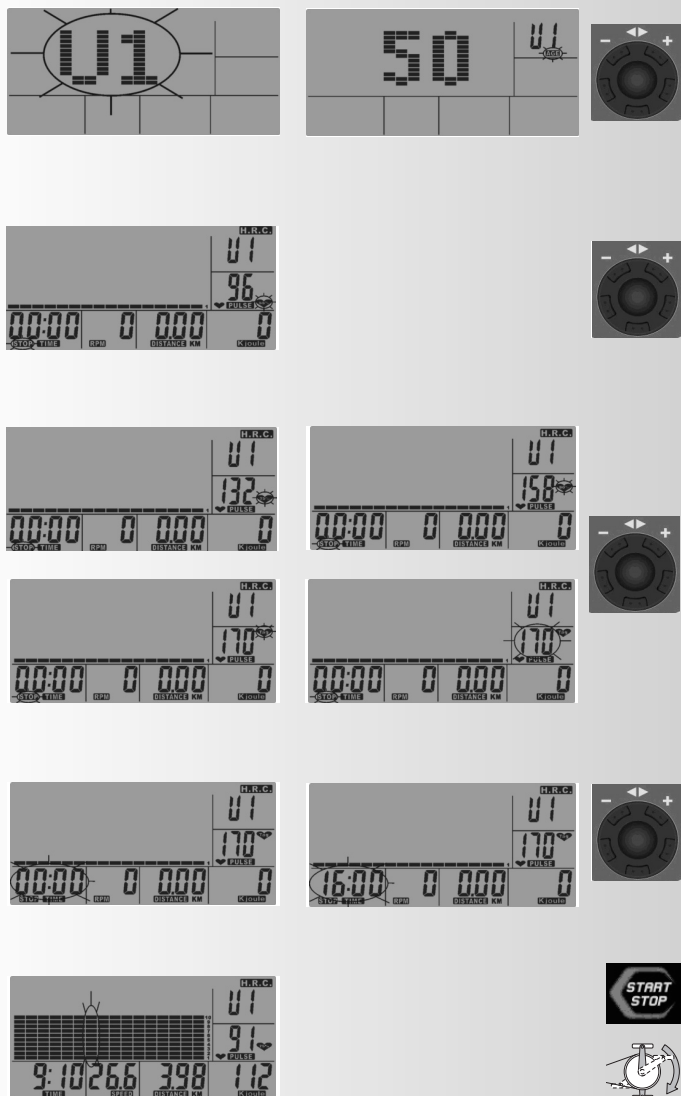
- Nospiediet taustiņu "START STOP".
- Miniet pedāļus.
- Pagrieziet kodētāju pa labi vai pa kreisi.
Slodze tiek palielināta vai samazināta. Pārejot uz nākamo joslu, slodzes līmenis tiek saglabāts. Sasniedzot laika parametru (vērtība 0 mirgo, atskan 8 skaņas signāli), treņņa pārtraukšanas laikā ir redzams mirgojošs laika rādījums un uzraksts **STOP**. Vēlreiz tiek parādīta parametra vērtība. Profils tiek saglabāts. Nospiežot taustiņu "START STOP" un minot pedāļus, rādījums atkal tiek aktivizēts.

Norāde:

Izvēloties treņņa veidu PERSONAL, tiek rādīts individuālais profils.



Treniņu un lietošanas instrukcija



Treniņa veids H.R.C.

Pulsa vadīta programma

Ja aktuālais pulss ir zemāks par mērķa pulsu, pēc 30 sekundēm slodze tiek palielināta par vienu pakāpi. Ja tas ir lielāks, pēc 15 sekundēm slodze tiek samazināta par vienu pakāpi.

Ievadiet vai apstipriniet personas datus.

Izvēlieties H.R.C.

Mērķa pulsa ievadišana

Iespējams izvēlēties 4 mērķa pulsa vērtības - 55%, 75%, 90% un Tag. Parādītās pulsa vērtības tiek aprēķinātas pēc formulas "220 mīnus ievadītais vecums". Ja vecums ir 50 gadi, tiek rādīts 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

Vērtību "Tag" var mainīt.

Rādījums 55% mirgo, un to var mainīt.

- Pagriežot kodētāju, tiek izvēlēts mērķa pulss.
- Nospiežot kodētāju, mērķa pulss tiek aktivizēts.

Izvēloties Tag, vērtība mirgo un to var mainīt.

Pēc mērķa pulsa ievadīšanas pulsa izvēles simbols tiek parādīts blakus aktuālajai pulsa vērtībai.

Treniņa laiks TIME mirgo, un to var mainīt (šeit - 16:00 minūtes).

Izlaidiet vai nosakiet un saglabājiat attālumu.

Izlaidiet vai nosakiet un saglabājiat enerģijas patēriņu, pēc tam atkal tiek rādīts treniņa laiks utt.

Treniņš

- Nospiediet taustiņu "START STOP".
- Miniēt pedāļus.

Pirmā profila josla mirgo un treniņa laikā virzās pa labi.

Ievadiet laiku, attālumu un enerģijas patēriņa parametri tiek skaitīti dilstošā secībā.

Slodzes līmeņi tiek palielināti, kamēr tiek sasniegts mērķa pulss.

Norāde:

Ja programmā H.R.C. tiek pārtraukta pulsa mērīšana, 60 sekunžu laikā slodze tiek samazināta līdz 1. līmenim.

Ja 30 sekunžu laikā 1. līmenis paliek nemainīgs, tiek atskaņoti īsi skaņas signāli un displejā tiek parādīta treniņa pārtraukšana ar mirgojošu uzrakstu STOP.

RECOVERY Pulsa atpūtas fāze

RECOVERY funkciju var izmantot pēc jebkuras treniņa programmas.

Ar taustiņu RECOVERY treniņa beigās tiek aprēķināta pulsa vērtība atpūtas stāvoklī. No sākuma un beigu pulsa vērtībām vienas minūtes robežās tiek aprēķināta novirze un fiziskās sagatavotības pakāpe. Trenējoties vienā nemainīgā veidā, šī rādītāja uzlabošanās liecina par fiziskās sagatavotības pieaugumu.

Ja esat sasniedzis mērķa vērtības, pabeidziet treniņu, nospiežot taustiņu RECOVERY un novietojiet plaukstu uz plaukstu pulsa sensoriem. Ja pulsa mērīšana ir veikta iepriekš, displejā parādās laiks 00:60 un PULSE displejā mirgo aktuālā pulsa vērtība. Laika atskaite atpakaļ sākas no 00:60. Turiet plaukstu uz pulsa sensoriem, līdz tiek aizskaitīts līdz >0<. Displeja labajā pusē tiek parādīta vērtība no F1 līdz F6. F1 ir labākais un F6 - sliktākais statuss. Vēlreiz nospiežot RECOVERY, funkcija tiek deaktivizēta.

Ja laika atskaites sākumā vai beigās netiek uztverts pulsa signāls, parādās ziņojums par kļūdu "Err".

Treniņa beigas un gaidstāves režīms

Ja netiek nospiests neviens taustiņš, netiek saņemti impulsi no pedāļu griešanas un pulss nav aktīvs, 4 minūtes pēc treniņa beigām displejs pārslēdzas gaidstāves režīmā un rāda temperatūru.

Pēdējo treniņu iespējams turpināt, ja displejs tiek atkal aktivizēts, nospiežot kādu taustiņu vai minot pedāļus.



Vispārīgas norādes

Sistēmas signāli

Ieslēgšana

Ieslēdzot ierīci, segmentu pārbaudes laikā tiek atskaņots signāls.

Parametru iestatīšana

Sasniedzot iepriekš iestatītās laika, attāluma un KJoule/kcal vērtības, tiek atskaņots īss signāls.

Maksimālās pulsa vērtības pārsniegšana

Ja iestatītā maksimālā pulsa vērtība tiek pārsniegta par vienu sitienu, tiek atskaņoti 2 īsi signāli.

Fiziskās sagatavotības pakāpes aprēķināšana

Dators aprēķina un analizē starpību starp pulsa vērtību slodzes laikā un atpūtas fāzē, kā arī no tās izrietošo "fiziskās sagatavotības pakāpi" pēc šādas formulas:

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

P1 = pulss slodzes laikā

P2 = pulss atpūtas fāzē

1. pakāpe = ļoti labi

6. pakāpe = neapmierinoši

Pulsa salīdzināšana slodzes laikā un atpūtas fāzē ir vienkārša un ātra metode, kā kontrolēt ķermeņa fizisko sagatavotību.

Fiziskās sagatavotības pakāpe ir orientējoša vērtība, kas parāda jūsu spēju atgūties pēc fiziskas slodzes. Pirms nospieš taustiņu pulsa mērīšanai atpūtas fāzē un uzzināt savu fiziskās sagatavotības pakāpi, jums ilgāku laiku posmu, t.i., vismaz 10 minūtes, jātrenējas ar pietiekamu slodzi. Regulāri veicot treniņus sirds un asinsrites sistēmas stiprināšanai, jūs ievērosiet, ka jūsu "fiziskās sagatavotības pakāpe" uzlabojas.

Pulsa mērīšanas iespējas

Pulsa mērīšana sākas, kad sirds displejā mirgo jūsu pulsa ritmā.

Ar plaukstu pulsa sensoru

Plaukstu sensori uztver sirds saraušanās radītu minimālu voltāžu, un elektronika to izvērtē.

- Vienmēr aptveriet kontaktpunktus ar abām plaukstām.
- Izvairieties no grūdieneidīgas aptveršanas.
- Turiet plaukstu mierīgi un izvairieties no kontrakcijām un kontaktpunktu berzēšanas.

Ar auss klipsi

Pulsa sensors darbojas ar infrasarkano gaismu un mēra jūsu ādas gaismas caurlaidības izmaiņas, ko izraisa jūsu pulss. Pirms piestiprināt pulsa sensoru pie auss līpiņas, 10 reizes to stipri saberzējiet, lai veicinātu apasiņošanu.

Izvairieties no traucējošiem impulsiem.

- Rūpīgi piestipriniet pulsa sensoru pie auss līpiņas un meklējiet punktu, kur pulss jūtams vislabāk (sirds simbols mirgo bez pārtraukumiem).
- Netrenējieties tieši zem spēcīga apgaismojuma, piem., neona gaismas, halogēna gaismas, sporta lampas, saules gaismas.
- Pilnībā nodrošinieties pret auss sensora un tā kabeļa kustību un grozīšanos. Kabeli vienmēr ar skavu piestipriniet pie sava apģērba vai vēl labāk – pie saites ap galvu.

Ar krūšu jostu

Iekšējais pulsa uztvērējs ir savienojams ar nekodētajiem

POLAR krūšu jostas raidītājiem. Izmantojot kodētas sistēmas, var tikt uzrādīti nepareizi pulsa mērījumi. Mēs iesakām izmantot T34 no POLAR. Ievērojiet attiecīgo lietošanas instrukciju.

Iespaužams uztvērējs nav nepieciešams, un tehnisku iemeslu dēļ to nemaz nedrīkst izmantot.

Piezīme:

Pulsu iespējams mērīt tikai vienā veidā: vai nu ar auss klipsi, vai ar plaukstu pulsa sensoru, vai ar krūšu jostu. Ja pulsa buksē neatrodas auss klipsis, tad ir aktivēti plaukstu pulsa sensori. Ja pulsa buksē tiek iesprausts auss klipsis, plaukstu pulsa sensori tiek deaktivēti. Nav nepieciešams izņemt no kontaktligzdas plaukstu pulsa sensoru kontaktspraudni.

Datora darbības traucējumi

Ja datora displejs nedarbojas pareizi, atvienojiet ierīci no strāvas padeves un no jauna pieslēdziet to.

	
	✓
	Opcija ✓
	Opcija Opcija

Jūsu drošībai

Pirms treniņu programmas uzsākšanas konsultējieties ar savu ģimenes ārstu, lai pārliecinātos, ka esat labā fiziskā formā un varat lietot šo ierīci. Sastādot treniņu programmu, ievērojiet ārsta norādījumus. Nepareiza vai pārāk intensīva trenēšanās var radīt jūsu veselības traucējumus.

Norādījumi treniņiem

Šī ierīce ir īpaši konstruēta un izstrādāta sporta cienītājiem. Tas lieliski nodar sirds un asinsvadu sistēmas nostiprināšanai.

Treniņa metodes pamatā jābūt izturības principiem. Tas pārsvarā rada izmaiņas sirds un asinsvadu sistēmā. Tas ietver atpūtas pulsa biežuma un slodzes pulsa samazināšanos. Pagarinās sirds kambaru piepildīšanās laiku un uzlabojas sirds muskuļa asinsrite (caur koronārajiem asinsvadiem). Turklāt palielinās elpošanas dziļums un ieelpotais gaisa apjoms (plaušu ietilpība). Vēlāk pozitīvas pārmaiņas notiek vielmaiņas sistēmā. Lai sasniegtu šīs pozitīvās pārmaiņas, trenēšanās ir jāplāno, balstoties uz noteiktiem norādījumiem.

Treniņa intensitāte

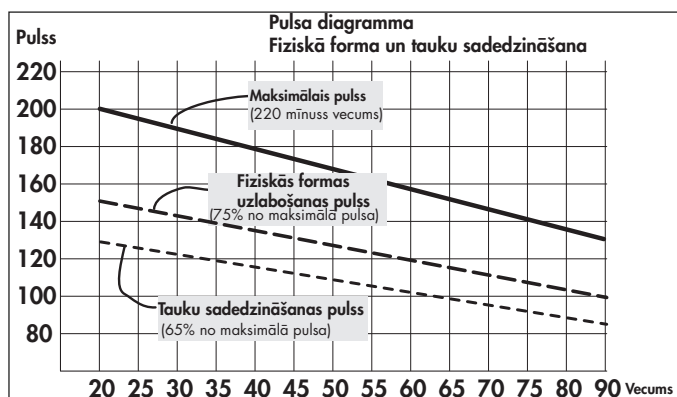
Trenējoties ar ierīci, treniņu intensitāti var regulēt ar ātruma un slodzes palīdzību. Ierīces lietotājs var regulēt slodzes pakāpi ar bremzēšanas jaudas pārnēsumu. Maksimālais pulss: ar maksimālu slodzi saprot individuālā maksimālā pulsa sasniegšanu. Maksimālā sasniedzamā sirdsdarbības frekvence ir atkarīga no vecuma.

Šeit stingri jāievēro: maksimālā sirdsdarbības frekvence atbilst starpībai starp 220 pulsa sitieniem un vecumu gados.

Piemērs: vecums 50 gadi $220 - 50 = 170$ sit./min.

Slodzes pulss:

optimālā slodzes intensitāte tiek sasniegta pie 65-75% no maksimālās individuālā sirds un asinsrites slodzes (sal. diagrammu).



65% = treniņa mērķis tauku sadedzināšana

75% = treniņa mērķis uzlabota fiziskā forma

Atkarībā no vecuma šis parametrs mainās.

Treniņi un slodze

Iesācējiem slodzi un intensitāti ieteicams palielināt pakāpeniski. Pirmajiem treniņiem jābūt salīdzinoši īsiem un ar organizētām pauzēm.

Sporta ārsti uzskata, ka fiziskās formas pilnveidošanai ir iedarbīgi šādi slodzes faktori:

Treniņu biežums	Treniņa ilgums
katru dienu	10 min.
2-3 x nedēļā pa	20-30 min.
1-2 x nedēļā pa	30-60 min.

Iesācējiem nav ieteicams sākt ar 30 līdz 60 minūšu treniņu nodarbībām.

Iesācēju treniņu varētu organizēt 4 nedēļās zemāk aprakstītā veidā:

Treniņu biežums Viena treniņa apjoms

1. nedēļa

3 x nedēļā 2 minūtes treniņš
1 minūti ilga pauze vingrojumu izpildei
2 minūtes treniņš
1 minūti ilga pauze vingrojumu izpildei
2 minūtes treniņš

2. nedēļa

3 x nedēļā 3 minūtes treniņš
1 minūti ilga pauze vingrojumu izpildei
3 minūtes treniņš
1 minūti ilga pauze vingrojumu izpildei
2 minūtes treniņš

3. nedēļa

3 x nedēļā 4 minūtes treniņš
1 minūti ilga pauze vingrojumu izpildei
3 minūtes treniņš
1 minūti ilga pauze vingrojumu izpildei
3 minūtes treniņš

4. nedēļa

3 x nedēļā 5 minūtes treniņš
1 minūti ilga pauze vingrojumu izpildei
4 minūtes treniņš
1 minūti ilga pauze vingrojumu izpildei
4 minūtes treniņš

Lai sastādītu personisko treniņu programmu, jūs varat ievadīt savu treniņu rādījumus pierakstu tabulā.

Pirms un pēc katra treniņa ir jāizpilda vingrinājumi aptuveni 5 minūšu laikā, lai iesildītos un/vai izstaiptu muskuļus pēc treniņa.

Starp divām treniņu dienām jābūt atslodzes dienai, ja vēlāk dosiet priekšroku treniņiem trīs reizes nedēļā pa 20-30 minūtēm katrā. Pretējā gadījumā nekas nav iebilstams pret treniņiem katru dienu.

Turinys

Saugumo nurodymai	74
• Aptarnavimas	74
• Jūsų saugumas	74
Trumpas aprašymas	75
• Rodmenų sritis / Ekranas	75
• Funkcijų sritis / Mygtukai	75
• Elektroninės sistemos funkcijos	75
• Mygtukų paaiškinimas	76
• Ekranų paaiškinimas	77
Greitas paleidimas	78
(susipažinimui)	
Greita pradžia	
• Treniruotės pradžia	78
• Treniruotės pabaiga	78
• Pertraukos režimas	78

Programos pasirinkimas	79
Treniruočių sritis MANUAL	79
(rankinis valdymas)	
• Treniruotė su rankiniu valdymu	
Apkrovos nustatymas	
Treniruočių sritis PROGRAM	80
• Treniruotė su iš anksto	
nustatytais profiliais	
Treniruočių sritis PERSONAL	81
• Treniruotė su nuosavu profiliu	
Treniruočių sritis H.R.C.	82
• Treniruotė su pulso	
valdymo programa	
RECOVERY (Atkūrimo) funkcija	83
Pulso mažėjimo matavimas su	
fizinės būklės nustatymu	

Treniruotės pabaiga ir pertrauka	83
Bendra informacija	84
• Sistemos garso signalai	84
• Fizinės būklės įvertinimas	84
• Patarimai dėl matavimo	84
Rankos pulso matuokliu	84
Ausies spaustuku	84
Krūtinės diržu	84
• Kompiuterio trikdžiai	84
Treniruočių instrukcija	85
• Ištvėmės treniruotė	85
• Apkrovos intensyvumas	85
• Apkrovos apimtis	85
Rezultatų lentelė	98

Saugumo nuorodos

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

- Treniruoklis turi būti pastatytas jam pritaikytoje vietoje ant tvirto paviršiaus.
- Prieš pradėdami eksploatuoti ir papildomai po 6 darbo valandų reikia patikrinti, ar tvirtai laikosi visos jungtys.
- Naudokitės treniruokliu tik pagal instrukciją, kad išvengtumėte sužeidimų dėl netinkamų ar per didelių apkrovų.
- Nerekomenduojame ilgai statyti prietaiso drėgnose patalpose, nes jis gali pradėti rūdyti.
- Reguliariai tikrinkite prietaiso funkcijų veikimą ir jo techninę būklę.
- Saugumo technikos kontrolė yra vartotojo pareiga, todėl ji turi būti reguliariai ir tvarkingai atliekama.
- Sugedusias ar apgadintas dalis reikia nedelsiant pakeisti. Naudokite tik originalias KETTLER atsargines dalis.

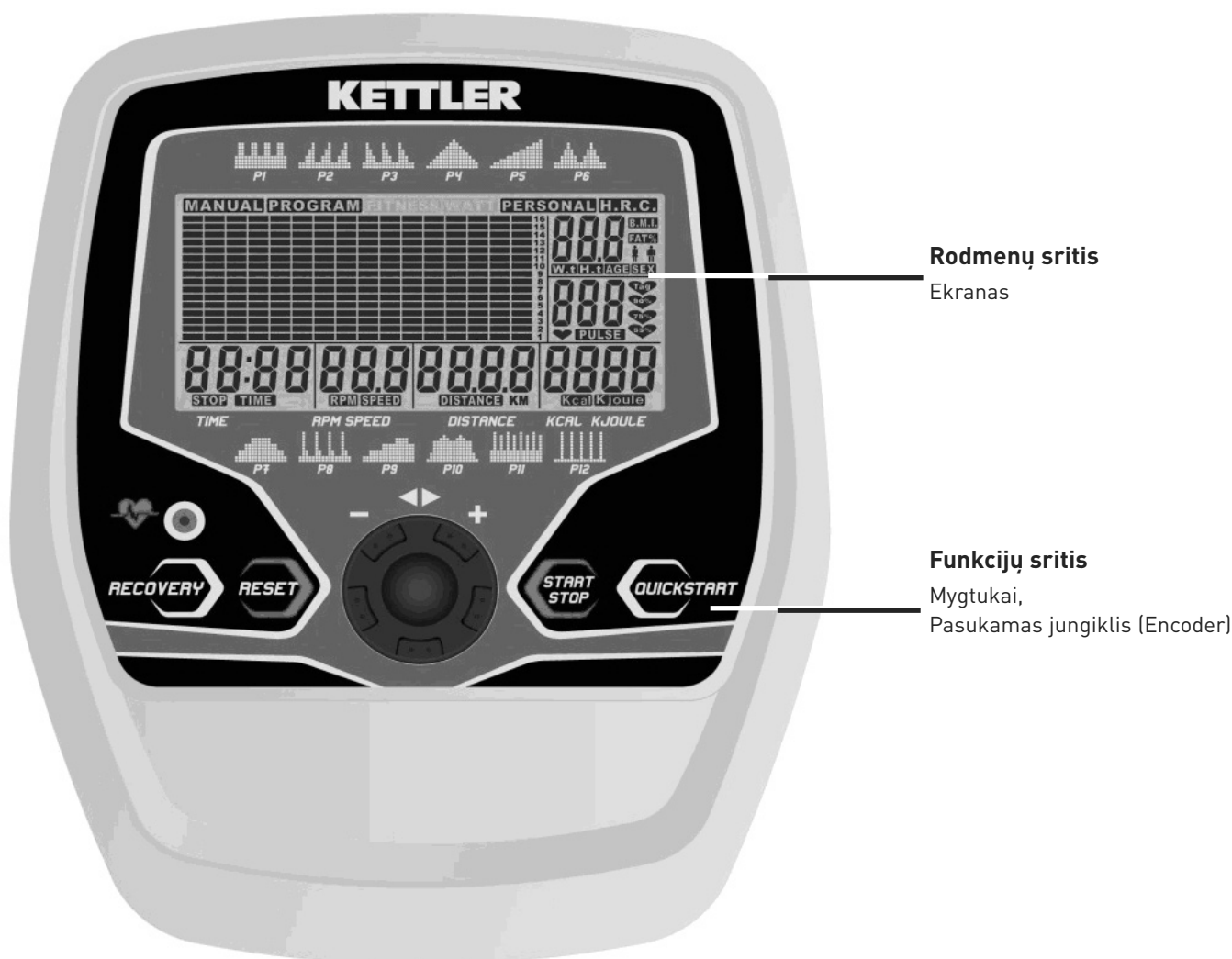
- Kol prietaisas neparuoštas eksploatuoti, juo negalima naudotis.
- Prietaiso saugumo lygį galima išlaikyti tik reguliariai tikrinant, ar nėra apgadinimo ir susidėvėjimo požymių.

Jūsų saugumui:

- **Prieš pradėdami treniruotis pasikonsultuokite su šeimos gydytoju, ar jūsų sveikata leidžia treniruotis su šiuo prietaisu. Sudarant treniruočių programą būtina remtis gydytojo išvadomis. Netinkamas arba per aktyvus treniravimasis gali pakenkti jūsų sveikatai.**
- **Širdies susitraukimų dažnio kontrolės sistema gali būti netiksli. Besisportavimas gali tapti rimtą sveikatos sutrikimų ar net mirties priežastimi. Jeigu svaigsta galva ar pasijutote silpnai, tuoj pat baikite treniruotę.**

Trumpas aprašymas

Elektroninis prietaisas turi funkcijų sritį su mygtukais ir rodmenų sritį (ekraną) su besikaitaliojančiais skaitmenimis ir grafikais



Elektroninis prietaisas rodo tokias funkcijas:

- 4 asmenų išsaugotus ir iš anksto nustatytus duomenis
- 4 treniruočių sritis:
 MANUAL = rankinis apkrovos nustatymas,
 PROGRAM = iš anksto nustatyti profiliai,
 PERSONAL = nuosavas profilis,
 H.R.C. = pulso valdymo programa
- Iš anksto nustatyti treniruočių duomenys: išsaugomas laikas, trasa, energijos sąnaudos, pulso vertės sekimas
- Būklės kontrolė naudojant vaizdo ir garso nurodymą
- Priklausantis nuo amžiaus tikslinis pulsas
- Fizinės būklės rodmuo 1-6 įvertinamas po 1 minutės naudojant pulso ilsintis reikšmę
- Motorinis stabdymo pakopų nustatymas
- Išsaugomas nuosavas apkrovos profilis
- Energijos sunaudojimo apskaičiavimas pagal stabdymo pakopas ir eigos dažnį
- Energijos sąnaudų rodymo pasirinkimas [kJ arba kcal]
- Temperatūros rodymas pertraukos metu [°C]
- Integruotas pulso imtuvas, skirtas nekoduotiems krūtinės diržams, pvz., T34 POLAR

Treniruočių ir eksploatacijos instrukcija



Kjoule > Kcal > Kjoule



Trumpa instrukcija

Funkcijų sritis

Toliau pateiktas trumpas 5 mygtukų aprašymas.

Visi mygtukai

- Rodmuo pasirodo pertraukos režimu

RECOVERY (pulsas ilsintis su fizinės būklės įvertinimu)

- Šiuo mygtuku, esant aktyviam pulso matavimui, paleidžiama pulso ilsintis funkcija ir įvertinama fizinė būklė.

RESET (trumpas paspaudimas) prieš treniruotės pradžią

- Šiuo mygtuku pašalinamas einamasis rodmuo.

RESET (ilgas paspaudimas)

- Rodmuo pašalinamas naujam paleidimui.

Encoder (sukimas į dešinę)

- pasirenkant: pereinama nuo vieno meniu punkto prie kito
- įvedimo metu: didina įvestą reikšmę

Encoder (sukimas į kairę)

- pasirinkimo metu: pereinama nuo vieno meniu punkto prie kito
- įvedimo metu: mažinama įvesta reikšmė

Encoder (trumpas paspaudimas)

- Pasirinktasis arba įvestos reikšmės perdavimas (patvirtinimas).
- Iškviečiamas kitas meniu punktas.

Encoder (ilgas paspaudimas)

- Nuolat rodoma besitreniruojančio asmens treniruotės pasirinktis.

arba

- Rodmuo pašalinamas pasirinkus kitą programą arba kitą asmenį.

RESET + Encoder (kartu)

- Energijos sąnaudų nustatymas kilodžiais arba kilokalorijomis

START / STOP

- Treniruotės pradžia Treniruotės laikas skaičiuojamas didėjimo seka.
- Treniruotė sustabdoma rodant STOP. Treniruotės laikas nesikeičia. Trumpai rodomas stabdymo pakopų skersmuo Ø.

QUICKSTART

- Paleidžiama programa „MANUAL“. Treniruotės laikas skaičiuojamas didėjimo seka.

Pulso matavimas

Pulso matavimą galima atlikti 3 būdais:

1. Ausies spaustuku (pasirinktinai)
2. Rankos pulso jutikliais
3. Krūtinės diržu (pasirinktinai)

Rodmenų sritis / Ekranas

Ekране rodoma įvairių funkcijų informacija.

Programos pasirinktis iš 4 treniruočių sričių

MANUAL: Apkrovos pakopos nustatomos rankiniu būdu.

PROGRAM: Apkrovos pakopas sudaro 12 programų (profilų).

PERSONAL: Nustatomas nuosavas apkrovos pakopų profilis

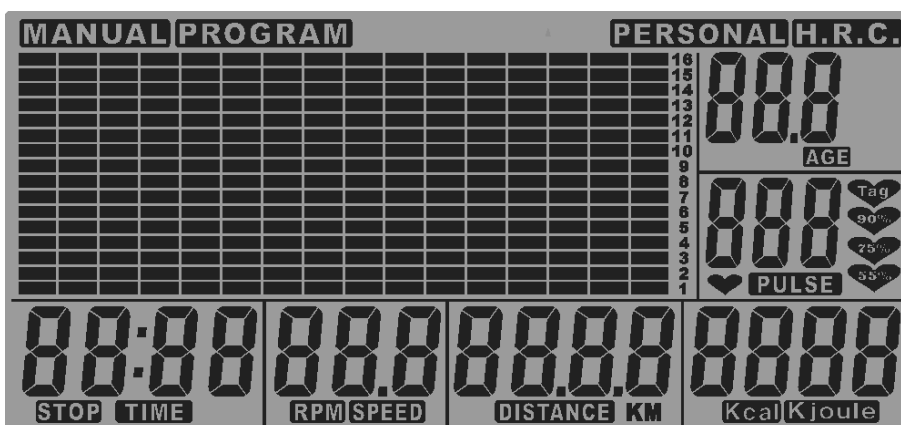
H.R.C.: Programa pulso treniruotei su iš anksto nustatytą treniruotės pulsą

Apkrovos profilis

Aukštis = 1-16

pakopos

Pradžios padėtis =
iš kairės

**Asmuo (USER)**

U0 = svečias, U1-U4

AGE

Amžius: 10-99

PULSE

Pulsas

Rodmuo

40 - 220

55%, 75%,
90%, Tag

Apskaičiuota pulso
vertė pagal amžių

TIME	RPM	DISTANCE	Kcal Kjoule
Treniruotės laikas	Eigos intensyvumas	Atstumas	Energijos sąnaudos
Rodmuo	Rodmuo	Rodmuo	Rodmuo
0:00 > 99:59	0-199	0:00 > 99:59	0 > 9999
99:00 > 0:00	14 - 199	99:00 > 0:00	9990 > 0
STOP	SPEED		
Pertrauka	Greitis		
nutraukti treniruotę	Rodmuo		
	- 99,9 km/h		

Pertraukos režimas su temperatūros rodymu

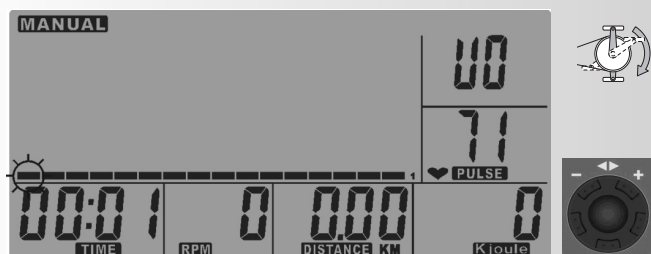
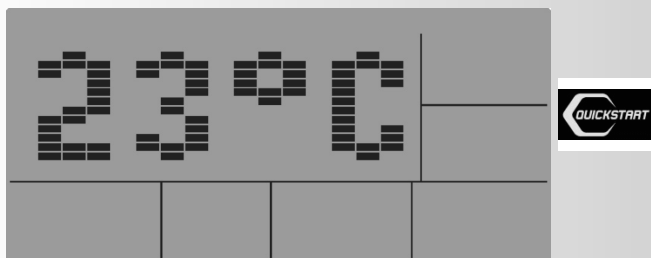
Pedalų apsisukimai instrukcijoje priklauso treniruoklio

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

Kroso treniruokliui:

60 aps./min = 9,5 km/h

Treniruočių ir eksploatacijos instrukcija



Greitas paleidimas (susipažinimui)

Quickstart:

be ypatingų nustatymų

- Paspauskite "QUICKSTART".

Rodomas paskutinis naudotojas

arba

Pasirinkite asmenį

Paleidžiama programa „MANUAL“. Treniruotės laikas skaičiuojamas didėjimo seka.

- Pedalų sukimas
Eigos dažnis, greitis, atstumas ir energijos sąnaudos skaičiuojamos didėjimo seka. Pulsas, jeigu suaktyvintas pulso skaičiavimas.
Einašios histogramos keičiasi kas 15 sek.

Apkrovos keitimas

- „Encoder į dešinę“
Apkrova didinama kas viena žingsnį.
- „Encoder į kairę“
Apkrova mažinama kas viena žingsnį.

nutraukti treniruotę

- Paspauskite „START STOP“
Trumpai rodoma vidutinė (Ø) apkrovos vertė. Eigos dažnis ir greitis rodomi kaip „0-vertė“
Treniruotės laikas TIME ir STOP mirksi.

Treniruotės tęsimas

- Paspauskite „START STOP“
- Pedalų sukimas

arba

Treniruotės pabaiga ir pertraukos režimas

Pasibaigus treniruotei, po 4 minučių persijungiama į pertraukos režimą, rodoma temperatūra.

Treniruotę galima tęsti suaktyvinus rodmenį mygtuko paspaudimu, arba pradėdami sukuti pedalus.

Treniruotės sritis MANUAL (rankinis apkrovos nustatymas)

Mirksinčių sričių rodmenis galima keisti

- pasukant „Encoder“.
- Perduodama (patvirtinama) „Encoder“ paspaudimu.

Asmeniniu duomenų įvedimas

- Naudojamas „mygtukas“ arba „Encoder“.

Rodomas paskutinis naudotojas (mirksi).

Nustatykite asmenį

Patvirtinkite asmenį (čia Person1)

Seni duomenys

Iš ankstesnių duomenų H.R.C programoje skaičiuojama tikslinio pulso vertė: iš 220 atimamas amžius.

Patvirtinamas amžius (čia 50 metų)

Treniruotės pasirinktis

Nustatykite treniruotės sritį MANUAL

Patvirtinkite MANUAL

Įveskite treniruotės vertes

Praleiskite apkrovą (apkrovos pakopas) arba nustatykite ir patvirtinkite (čia 8 pakopa)

Praleiskite arba nustatykite ir patvirtinkite treniruotės laiką

(čia pakopa 20:00 minučių)

Nustatytas treniruotės laikas perskaičiuotas į 16 profilio stulpelius. Jeigu nenustatytas joks laikas, einamieji stulpeliai keičiasi kas 15 sekundžių.

Praleiskite arba nustatykite ir patvirtinkite atstumą (čia 7,00 km)

Praleiskite arba nustatykite ir patvirtinkite energijos sąnaudas

(čia 300 kJ)

Praleiskite arba nustatykite ir patvirtinkite pulso vertę dar kartą treniruotės laiką ir t. t. (čia 130 dūžių/min)

Treniruotė

- Paspauskite “START STOP”
- Pedalų sukimas
Nustatytos laiko, atstumo, energijos sąnaudų vertės skaičiuojamos mažėjimo seka. Jeigu suaktyvintas pulso matavimas, pulsas sekamas ir vertė ima mirkčioti, kai ji yra viršijama.

Apkrovos keitimas

- „Encoder sukimas į kairę arba dešinę“
Mažinama arba didinama apkrova

Treniruotės nutraukimas

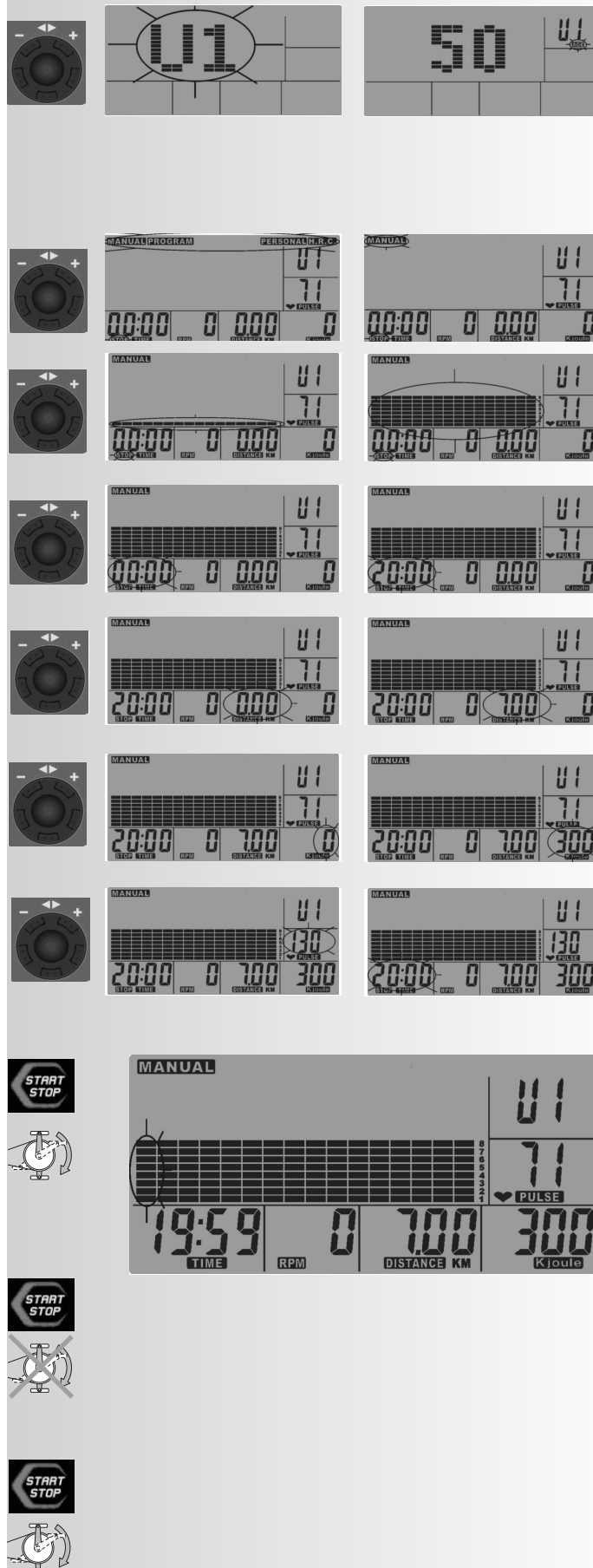
- Paspauskite “START STOP”
Trumpai rodoma vidutinė (Ø) apkrovos vertė.
Eigos dažnis ir greitis rodomi kaip „0-vertė“
Treniruotės laikas TIME ir STOP mirksi.

Treniruotės tęsimas

- Paspauskite “START STOP”
- Pedalų sukimas

Pastaba:

Jeigu įvykdomas vienas nustatymas (mirksi 0, 8 garso signalai), pranešama apie treniruotės nutraukimą rodant laiką ir **STOP**. Įvesti duomenys rodomi vėl. Paspaudus mygtuką “START STOP” ir sukanč pedalus rodmuo vėl suaktyvinamas iki kol bus pasiekta kita nustatyta reikšmė.



Treniruočių ir eksploatacijos instrukcija



Treniruočių sritis PROGRAM

Pasirinkus iš 12 programų (profilų) apkrovos pakopos keičiasi automatiškai.

Įvedami arba patvirtinami asmenų duomenys

Pasirinkite PROGRAM

Pasirinkimas iš 12 programų

(čia P1)

Įveskite treniruotės vertes

Praleiskite arba nustatykite ir patvirtinkite treniruotės laiką (čia pakopa 16:00 minučių)

Nustatytas treniruotės laikas perskaičiuotas į 16 profilio stulpelius. 16 minučių atitinka stulpelio 1 minutę. Jeigu nenustatytas joks laikas, einamieji stulpeliai keičiasi kas 15 sekundžių.

Praleiskite arba nustatykite ir patvirtinkite atstumą

Praleiskite arba nustatykite ir patvirtinkite energijos sąnaudas

Praleiskite arba nustatykite ir patvirtinkite pulso vertę

dar kartą treniruotės laiką ir t. t.

Treniruotė

- Paspauskite "START STOP"

- Pedalų sukimas

Nustatytos laiko, atstumo, energijos sąnaudų vertės skaičiuojamos mažėjimo seka. Jeigu suaktyvintas pulso matavimas, pulsas sekamas ir vertė ima mirkčioti, jeigu ji yra viršijama.

Apkrovos keitimas

- „Encoder sukimas į kairę arba dešinę“
Mažinama arba didinama apkrova

Treniruotės nutraukimas

- Paspauskite "START STOP"
Trumpai rodoma vidutinė (Ø) apkrovos vertė.
Eigos dažnis ir greitis rodomi „0-vertė“
Treniruotės laikas TIME ir STOP mirksi.

Treniruotės tesimas

- Paspauskite "START STOP"
- Pedalų sukimas

Treniruočių sritis PERSONAL

Nuosavo profilio nustatymas ir treniruotė

Asmenų duomenys įvedami arba patvirtinami

Pasirinkite PERSONAL

Yra dvi galimybės: Nustatyti profilį prieš treniruotę arba treniruotės metu.

Profilio nustatymas prieš treniruotę

Mirksi pirmas profilio stulpelis, jį galima keisti.

- Pasukant „Encoder“.

- Paspaudus „Encoder“ patvirtinama apkrova ir peršokama prie kito stulpelio
- „Encoder“ spauskite ilgesnį laiką (taip įrašomas profilis)

Mirksi treniruotės laikas, jį galima keisti. (čia 16:00 minučių)
Nustatytas treniruotės laikas perskaičiuotas į 16 profilio stulpelius. 16 minučių atitinka stulpelio 1 minutę. Jeigu nenustatytas joks laikas, einamieji stulpeliai keičiasi kas 15 sekundžių.

Praleiskite arba nustatykite ir patvirtinkite atstumą

Praleiskite arba nustatykite ir patvirtinkite energijos sąnaudas

Praleiskite arba nustatykite ir patvirtinkite pulso vertę

dar kartą treniruotės laiką ir t. t.

Treniruotė

- Paspauskite „START STOP“
- Pedalų sukimas

Nustatytos laiko, atstumo, energijos sąnaudų vertės skaičiuojamos mažėjimo seka. Jeigu suaktyvintas pulso matavimas, pulsas sekamas ir vertė ima mirkčioti, kai ji yra viršijama.

Profilio sukūrimas treniruotės metu

Mirksi pirmas profilio stulpelis, jį galima keisti.

- „Encoder“ (ilgas paspaudimas)
Mirksi treniruotės laikas, jį galima keisti. (čia 16:00 minučių)

Treniruotė

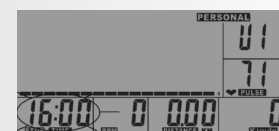
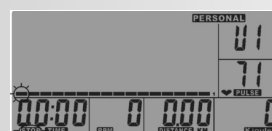
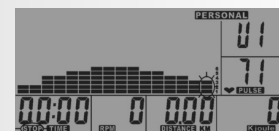
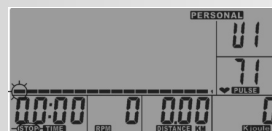
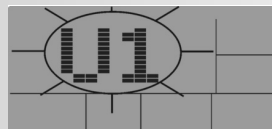
- Paspauskite „START STOP“
- Pedalų sukimas
- „Encoder sukimas į kairę arba dešinę“

Mažinama arba didinama apkrova

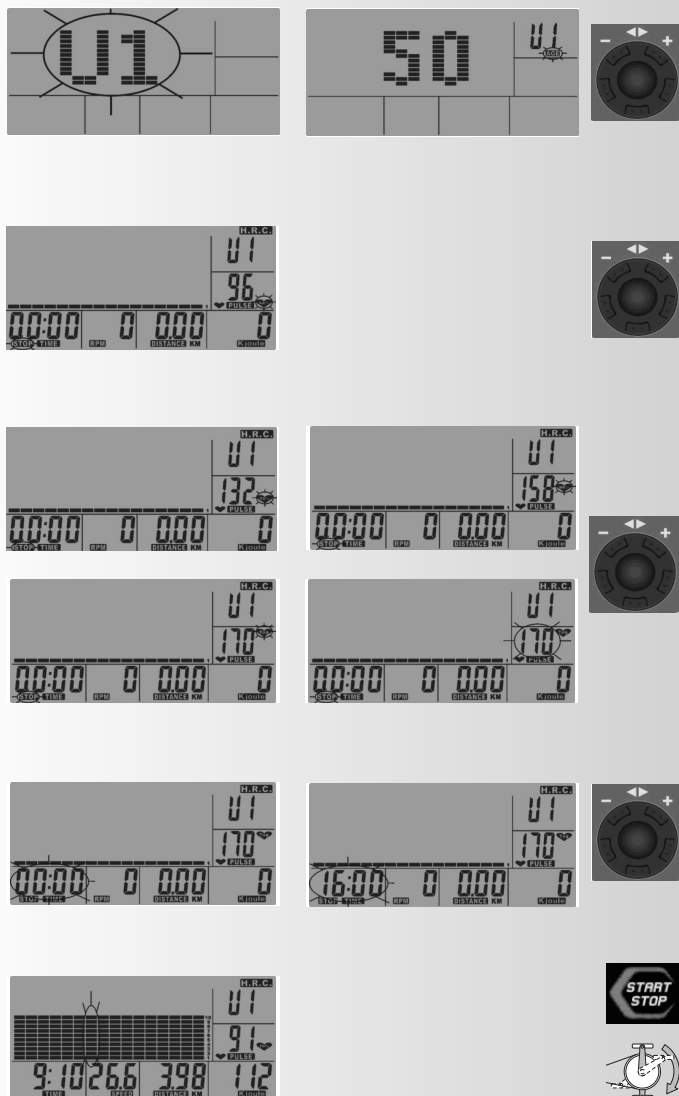
Pereinant prie kito stulpelio pakopos išsaugomos. Jeigu įvykdomas laiko nustatymas (mirksi 0, 8 garso signalai), pranešama apie treniruotės nutraukimą rodant laiką ir STOP. Įvesti duomenys rodomi vėl. Profilis išsaugomas. Paspaudus mygtuką „START STOP“ ir sukant pedalus rodmuo vėl suaktyvinamas

Pastaba:

Išskvietus treniruotės sritį PERSONAL rodomas nuosavas profilis.



Treniruočių ir eksploatacijos instrukcija



Treniruotės sritis H.R.C

Programa su pulso valdymu

Jeigu einamasis pulsas žemesnis už tikslinį pulsą, po 30 sekundžių apkrova padidinama viena pakopa. Jeigu aukštesnis – po 15 minučių apkrova mažinama viena pakopa.

Įvedami arba patvirtinami asmenų duomenys

Pasirinkite H.R.C.

Įveskite tikslinį pulsą

Pasirinkti galima iš 4 tikslinių pulso verčių 55%, 75%, 90% ir Tag Pateiktos pulso reikšmės skaičiuojamos: 220 minus įvestas amžius. Jeigu 50 metų, rodoma: 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

Vertė „Tag“ gali būti keičiama.

Mirksi 55%, rodmenį galima keisti.

- Sukdami „Encoder“ pasirinkite tikslinį pulsą.
- Tikslinis pulsas patvirtinamas „Encoder“ paspaudimu.

Esant Tag, mirksi vertė, ją galima keisti.

Įvedus tikslinį pulsą rodomas pulso pasirinkties ženklas su einamąjį pulso reikšme.

Mirksi treniruotės laikas TIME, jį galima keisti. (čia 16:00 minučių).

Praleiskite arba nustatykite ir patvirtinkite atstumą

Praleiskite arba nustatykite ir patvirtinkite energijos sąnaudas vėl treniruotės laiką ir t.t.

Treniruotė

- Paspauskite “START STOP”

- Pedalų sukimas

Mirksi pirmas profilio stulpelis ir juda į dešinę.

Nustatytos laiko, atstumo, energijos sąnaudų vertės skaičiuojamos mažėjimo seka.

Apkrovos pakopos didinamos, kol bus pasiektas tikslinis pulsas.

Pastaba:

Jeigu H.R.C. programoje pulsas nematuojamas, po 60 sekundžių apkrova sumažinama 1 pakopa.

Jeigu 1 pakopa nepasikeičia per 30 sekundžių, trumpas garso signalas praneša apie treniruotės nutraukimą, mirksi STOP.

RECOVERY Pertrauka poilsiui

RECOVERY funkciją galima naudoti po kiekvienos treniruotės.

Mygtuku RECOVERY pasiekiamas pulso mažėjimo matavimas treniruotės pabaigoje. Pagal pulso pokytį per minutę nustatoma paklaida ir įvertinama fizinė būklė. Vienodai treniruojantis šios reikšmės didėjimas yra fizinės būklės gerėjimo rodiklis.

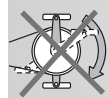
Kao pasieksite tikslinę reikšmę, užbaikite treniruotę, paspauskite mygtuką RECOVERY, rankas laikykite ant rankų pulso jutiklių. Pulsui išmatuoti ekrane atsiranda laiko rodmuo 00:60, o PULSE ekrane mirksi einamoji pulso reikšmė. Laikas pradeda skaičiuoti nuo 00:60 mažėjančia tvarka. Laikykite rankas ant pulso jutiklių, kol laikas sumažės iki >0<. Ekrane iš dešinės bus rodoma reikšmė nuo F1 iki F6. F1 yra geriausia, o F6 – blogiausia būseną. Funkcijai užbaigti dar kartą paspauskite RECOVERY.

Jeigu prasidėjus ar pasibaigus laiko atbuliniai atskaitai nerodoma jokia pulso reikšmė, pasirodo klaidos pranešimas „Err“.

Treniruotės pabaiga ir pertraukos režimas

Pasibaigus treniruotei, po 4 minučių persijungiama į pertraukos režimą, rodoma temperatūra, jeigu nespaudžiamas joks mygtukas, nesukami pedalai ir nesuaktyvintas pulsas.

Treniruotę galima tęsti suaktyvinus rodmenį mygtuko paspaudimu, arba pradėdant sukti pedalus.



Bendra informacija

Sistemos garso signalai

Ijungimas

Po įjungimo segmentų testavimo metu girdimas garso signalas.

Išankstiniai nustatymai

Kai pasiekiamos iš anksto nustatytos laiko, atstumo ir kJ / kcal reikšmės, įsijungia trumpas garso signalas.

Maksimalaus pulso viršijimas

Jeigu nustatyta maksimali pulso reikšmė viršijama vienu dūžiu, pasigirsta du trumpi garso signalai.

Fizinės būklės įvertinimas

Kompiuteris skaičiuoja ir įvertina skirtumą tarp pulsų apkrovos metu ir ramybės būsenos metu ir įvertina fizinę būklę pagal formulę:

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

P1 = Pulsas apkrovos metu

P2 = pulsas ramybės būsenos metu

Įvertinimas 1 = labai gerai

Įvertinimas 6 = nepatenkinamai

Palyginant pulsą apkrovos metu ir pulsą ramybės būsenos metu galima paprastai ir greitai kontroliuoti fizinę kūno būklę. Fizinės būklės įvertinimas yra orientacinė atsistatymo reikšmė po kūno apkrovos. Prieš paspausdami poilsio mygtuką ir nustatydami fizinės būklės įvertinimą, turite ilgesni laiką, mažiausiai 10 minučių, treniruotis savo apkrovos srityje. Reguliariai atlikdami kraujotakos gerinimo treniruotę nustatysite, kad jūsų fizinės būklės įvertinimas gerėja.

Pulso sekimo galimybės

Pulsas pradamas skaičiuoti tada, kai indikatoriuje širdis pradeda blykčioti Jūsų pulso dažnio ritmu.

Rankos pulso matuokliu

Širdies susitraukimų skurta mažiausia įtampa fiksuojama rankų jutikliais ir įvertinama elektroniniais prietaisais.

- Apimkite kontaktinius paviršius abiemis delnais
- Venkite trūkčiojančių judesių
- Ramiai laikykite rankas ir venkite trūkčiojimo ir trinties su kontaktiniu paviršiumi.

Ausies spausduku

Pulso jutiklis veikia infraraudonųjų spindulių pagrindu ir matuoja Jūsų odos šviesos laidumo pasikeitimus, kuriuos gali sukelti Jūsų pulso tvinksis. Prieš pritvirtindami pulso jutiklį prie ausies kaušelio, patrinkite jį dešimt kartų stipriau, kad suaktyvintumėte kraujotaką.

Venkite trikdančių impulsų.

- Ausies spausduką atsargiai pritvirtinkite prie savo ausies kaušelio ir sulaukite tinkamiausio momento fiksuoti (širdies simbolis blykčioja per sustojimo).
- Neskaičiuokite pulso vietose, esančiose yra šalia tiesioginės ryškios šviesos šaltinių, pvz. neoninių ir halogeninių lempų skleidžiamos šviesos, saulės spindulių, kaitinamųjų lempų.
- Svarbu, kad ausies jutiklis, įskaitant ir kabelį, būtų gerai pritvirtinti, neklibėtų ir nepatirtų smūgių. Spausduku kabelį

pritvirtinkite prie savo rūbų, optimaliausiu atveju prie kaktos juostos.

Pulso matavimas su krūtinės diržu

Išorinis pulso gaviklis yra suderinamas su neužkoduotu POLAR krūtinės diržu. Jeigu sistema užkoduota gali būti gautos neteisingos pulso reikšmės. POLAR mes siūlome T34. Perskaitykite pridedamą instrukciją.

Įkišamas impulsų imtuvas nėra būtinas ir dėl techninių priežasčių gali būti nenaudojamas.

Pastaba:

Matuoti pulsą galima tik vienu būdu: ausies spausduku, rankos pulso matuokliu arba krūtinės diržu. Kai pulso matuoklio lizde nėra ausies spausduko, yra aktyvuotas rankos pulso matavimo procesas. Jeigu į pulso matuoklio lizdą yra įdėtas ausų spausdukas, rankos pulso matavimas automatiškai išjungiamas. Rankos pulso jutiklių kištuko ištraukti nereikia.

Kompiuterio trikdžiai

Jeigu kompiuterio ekranas blogai funkcionuoja, atjunkite srovės maitinimą ir vėl prijunkite prietaisą.

		
	✓	✓
	Pasirinktinai	✓
	Pasirinktinai	Pasirinktinai

Saugos reikalavimai

Prieš pradėdami treniruotis, kad įsitikintumėte, jog treniravimuisi nėra kliūčių, pas gydytoją pasitikrinkite sveikatos būklę. Sudarydami treniravimosi programą, remkitės gydytojo patarimais. Neteisingai arba per daug treniruodamiesi galite pakenkti sveikatai!

Nurodymai treniruojantis

Treniruoklis yra skirtas sportininkams mėgėjams. Įrenginys puikiai tinka širdies veiklai ir kraujotakai gerinti. Treniruokliu treniruotis reikia reguliariai, pagal bendrus ištermės lavinimo principus. Reguliariai treniruojantis žymiai pagerėja širdies veikla ir kraujotaka, sumažėja pulso dažnis treniruotės metu, bei greičiau grįžta į ramybės būseną po treniruotės. Ilgėja širdies skilvelių pripildymo laikas bei gerėja širdies kraujo apytaka (per koronarines kraujagysles). Pagilėja kvėpavimas, didėja plaučių tūris, vyksta teigiami pasikeitimai medžiagų apykaitoje. Norėdami pasiekti šių rezultatų, sistemingai atlikite pratimų kompleksą.

Treniravimosi intensyvumas

Treniravimosi intensyvumą galima reguliuoti keičiant pečių mūšio greitį arba apkrovą. Apkrovą galite nustatyti patys reguliavimo galvute. Labai svarbu nepersitempti, nes galite pakenkti sveikatai.

Maksimalus pulsas:

„Maksimali apkrova“ suprantama kaip individualaus maksimalaus pulso pasiekimas. Maksimalus pasiekiamas širdies dažnis priklauso nuo amžiaus.

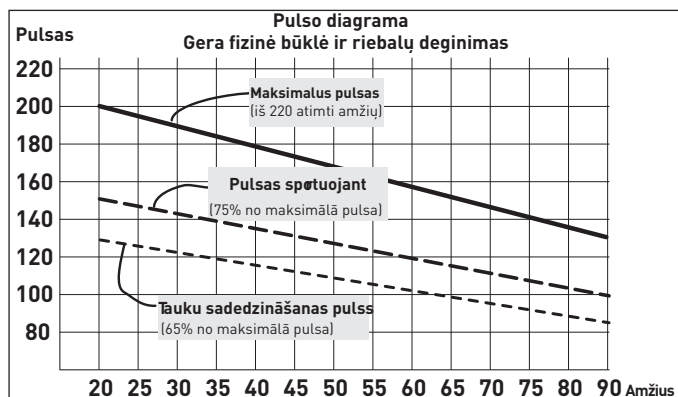
Čia galioja pagrindinė taisyklė:

maksimalus širdies dažnis per minutę atitinka 220 pulso smūgių minus amžių.

Pavyzdys: Amžius – 50 metų > 220 – 50 = 170 Puls/Min.

Pulsas su apkrova:

Optimalus apkrovos intensyvumas pasiekiamas išnaudojant 65–75% individualaus širdies ir kraujo apytakos pajėgumo (žr. diagramą).



65% = treniruotės tikslas – riebalų deginimas

75% = treniruotės tikslas – geresnė fizinė būklė

Priklausomai nuo amžiaus šios vertės kinta.

Apkrovos lygis Pradedantiesiems treniruotis patariame apkrovą didinti palaipsniui. Pirmosios treniruotės turi būti trumpos ir su pertraukomis. Sporto medicinos nustatė, kad labiausiai tinkamas yra toks apkrovos paskirstymas:

Treniruotės dažnis	Treniruotės trukmė
kasdien	10 min
2–3 k. per savaitę	20–30 min
1–2 k. per savaitę	30–60 min

30–60 minučių trunkančios treniruotės pradedantiesiems netinka. Pirmas keturias savaites pradedantieji turėtų laikytis šios schemos:

Treniruotės dažnis	Treniruotės apimtis
1. Savaitė	
3 kartus per savaitę	2 minučių treniruotė 1 minutės pertrauka pratimams 2 minučių treniruotė 1 minutės pertrauka pratimams 2 minučių treniruotė
2. Savaitė	
3 kartus per savaitę	3 minučių treniruotė 1 minutės pertrauka pratimams 3 minučių treniruotė 1 minutės pertrauka pratimams 2 minučių treniruotė
3. Savaitė	
3 kartus per savaitę	4 minučių treniruotė 1 minutės pertrauka pratimams 3 minučių treniruotė 1 minutės pertrauka pratimams 3 minučių treniruotė
4. Savaitė	
3 kartus per savaitę	5 minučių treniruotė 1 minutės pertrauka pratimams 4 minučių treniruotė 1 minutės pertrauka pratimams 4 minučių treniruotė

Jei turite asmeninę treniruotės programą, rezultatus galite pažymėti atitinkamoje lentelėje. Prieš kiekvieną treniruotę ir po jos 5 minutes atlikite tempimo pratimus, kad apšiltumėte ir atpalaiduotumėte raumenis. Tarp dviejų treniravimosi dienų darykite vienos dienos pertrauką. Vėliau galite treniruotis tris kartus per savaitę, po 20–30 min, arba kiekvieną dieną.



Оглавление

Указания по технике безопасности 86

- Сервис 86
- Безопасность пользователя 86

Краткое описание 87

- Область индикации / дисплей 87
- Область функций / кнопки 87
- Функции электроники 87
- Пояснения по кнопкам 88
- Пояснения по дисплею 89

Быстрый старт (для ознакомления) 90

- Быстрое включение
- Начало тренировки 90
- Завершение тренировки 90
- Режим ожидания 90

Выбор программ 91

Тренировочный диапазон MANUAL 91

- Тренировка с ручной установкой нагрузки

Тренировочный диапазон PROGRAM 92

- Тренировка с заданными профилями

Тренировочный диапазон PERSONAL 93

- Тренировка с собственным профилем

Тренировочный диапазон H.R.C 94

- Тренировка с управляемой пульсом программой

Функция RECOVERY 95

- Измерение пульса в спокойном состоянии с оценкой состояния

Завершение тренировки и режим ожидания 95

Общие указания 96

- Системные звуки 96
- Расчет оценки состояния 96
- Указания касательно измерения пульса 96
- С ручными датчиками измерения пульса 96
- Измерение с помощью ушной клипсы 96
- С нагрудным ремнем 96
- Неполадки компьютера 96

Рекомендации по проведению тренировок 97

- Тренировка выносливости 97
- Интенсивность нагрузки 97
- Объем нагрузки 97

Таблица результатов 98

Указания по технике безопасности

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

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

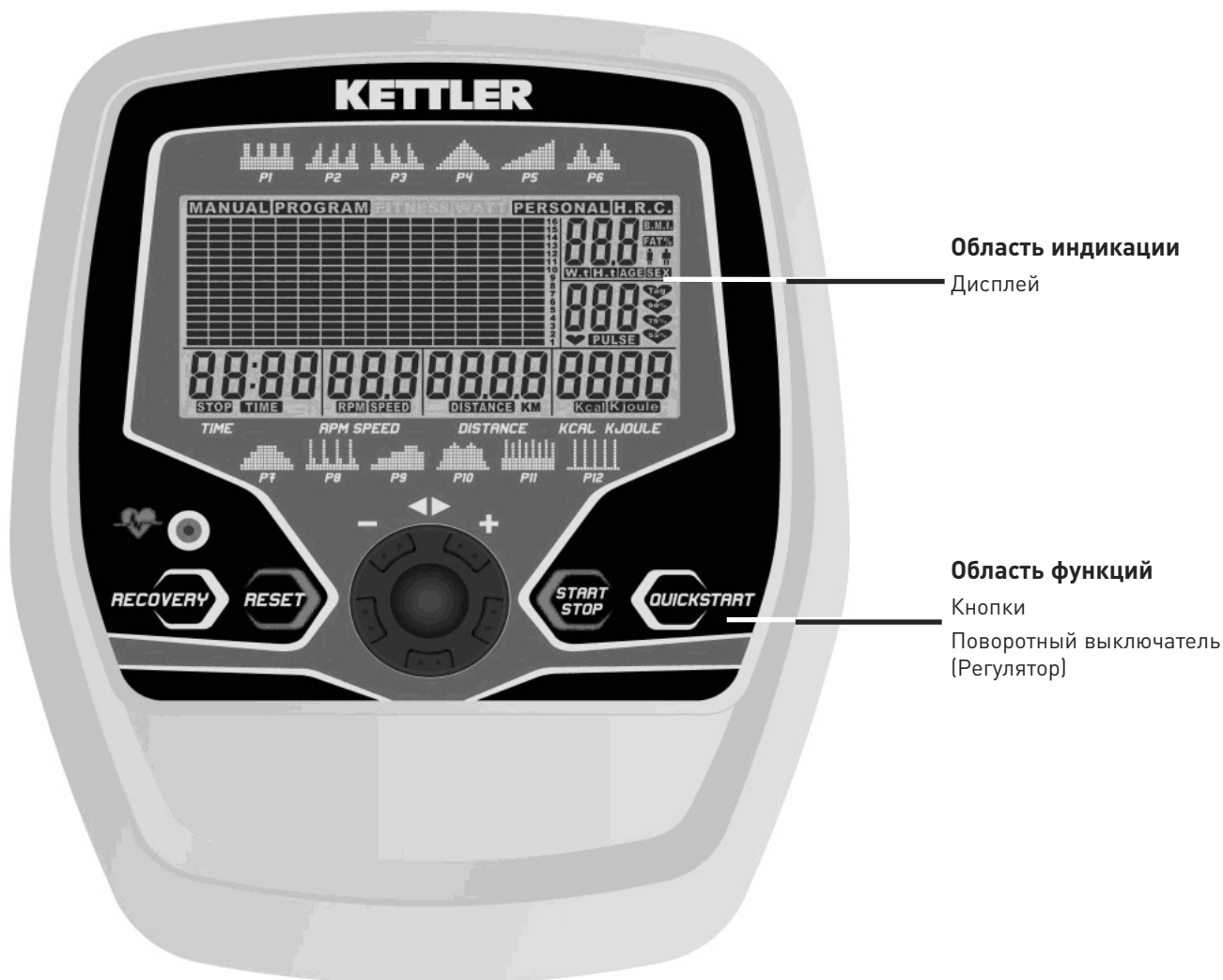
- Сохранить устройство в постоянной безопасности можно только путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа.

Для вашей собственной безопасности:

- Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что Вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления Вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут причинить вред здоровью.
- Системы мониторинга частоты сердечных сокращений могут быть неточными. Чрезмерная нагрузка может привести к серьезному ущербу для здоровья или стать причиной смерти. Незамедлительно завершите тренировку, если почувствовали головокружение или слабость.

Краткое описание

Модуль электроники имеет область функций с кнопками и область индикации (дисплей) с изменяемыми символами и изображениями



Электронный модуль имеет следующие функции:

- Запоминающее устройство и настройки на 4 пользователя
- 4 тренировочных диапазона:
MANUAL = ручная установка нагрузки,
PROGRAM = заданные профили,
PERSONAL = собственный профиль,
H.R.C. = программа, управляемая пульсом
- Тренировочные настройки сохраняют Время, Дистанция, Расход энергии, Контроль параметров пульса
- Контроль с оптическими и звуковыми указаниями
- Зависимое от возраста целевое значение пульса
- Индикация оценки состояния 1-6 рассчитывается значением пульса во время отдыха через 1 минуту
- Настройка моторных ступеней торможения
- Сохраняемый собственный профиль нагрузки
- Расчет расхода энергии после ступени торможения и частоты шагов
- Выбор индикации расхода энергии [кДж или ккал],
- Указатель температуры в режиме ожидания [°C]
- Интегрированный датчик пульса для некодированных нагрудных ремней, например, T34 от POLAR



Kjoule > Kcal > Kjoule



Краткое руководство

Область функций

Далее следует объяснение назначения 5 кнопок.

Все кнопки

- Индикация пробуждается из режима ожидания

RECOVERY (пульс во время отдыха с оценкой состояния)

- Эта функциональная кнопка запускает функцию измерения пульса во время отдыха и определяет оценку состояния.

RESET (краткое нажатие) перед тренировкой

- С помощью этой функциональной кнопки текущая индикация удаляется.

RESET (длительное нажатие)

- Удаление показателей для перезапуска.

Регулятор (повернуть вправо)

- при выборе: переходит на один пункт меню далее
- при вводе: увеличивает значение ввода

Регулятор (повернуть влево)

- при выборе: переходит на один пункт меню далее
- при вводе: уменьшает значение ввода

Регулятор (краткое нажатие)

- Принимается выбор или ввод. Вызывается следующий пункт меню.

Регулятор (длительное нажатие)

- Снова отображается выбор тренировки актуального пользователя.

или

- Индикация удаляется с последующей программой или выбором пользователя.

RESET + Регулятор (одновременно)

- Переключение расхода энергии с килоджоулей на килокалории

START STOP

- Вид тренировки. Время тренировки считается по возрастающей.
- Остановка тренировки с индикацией STOP. Время тренировки стоит. Среднее значение 0 ступеней торможения непродолжительно отображается.

QUICKSTART

- Запускается программа "MANUAL". Начинается отсчет времени тренировки.

Измерение пульса

Для измерения пульса можно использовать 3 источника:

- Ушная клипса (опционально)
- Сенсоры измерения ручного пульса
- Нагрудный ремень (опционально)

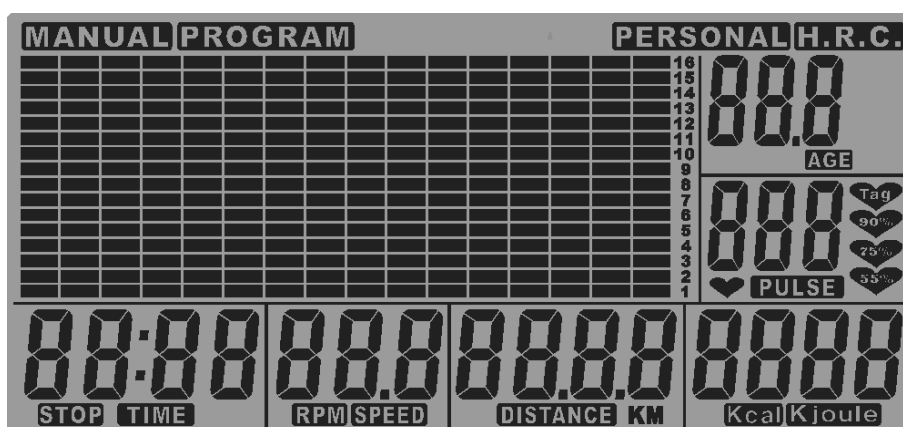
Область индикации / Дисплей

Дисплей информирует о различных функциях.

Выбор программ из 4 тренировочных диапазонов

MANUAL: Уровни нагрузки настраиваются вручную пользователем.
 PROGRAM: 12 программ (профилей) настраивают уровни нагрузки.
 PERSONAL: Собственный профиль настраивает уровни нагрузки
 H.R.C.: Программа для тренировки пульса с заданием пульса во время тренировки

Профиль нагрузки
 Высота = ступень 1-16
 Начальная позиция = слева



Пользователь (USER)

U0 =гость, U1-U4

AGE

Возраст:10-99

PULSE

Пульс

Индикация

40 - 220

55%, 75%, 90%, Tag

Рассчитанные параметры пульса в зависимости от возраста

TIME	RPM	DISTANCE	Kcal Kjoule
Время тренировки	Частота шагов	Расстояние	Расход энергии
Индикация	Индикация	Индикация	Индикация
0:00 > 99:59	14 - 199	0:00 > 99:59	0 > 9999
99:00 > 0:00		99:00 > 0:00	9990 > 0
STOP	SPEED		
Пауза	Скорость		
Прерывание тренировки	Индикация - 99,9 км/ч		

Режим ожидания с указателем температуры



Вращение педалей в инструкции

относится к Heimtrainer

60 об./мин. = 21,3 км/ч.

В Crosstrainer сочетание следующее

60 об./мин. = 9,5 км/ч.

Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

Быстрый старт (для ознакомления)

Quickstart:

без особых настроек

- Нажать "QUICKSTART".

отображаются данные последнего пользователя

или

выбрать пользователя

Запускается программа "MANUAL". Начинается отсчет времени тренировки.

- Нажать на педали
Частота шагов, скорость, расстояние, и расход энергии отсчитываются в порядке возрастания. Пульс, если активна функция измерения пульса.
Актуальный штрих меняется в 15-секундном такте.

Изменить нагрузку

- "Регулятор вправо"
Нагрузка увеличивается пошагово.
- "Регулятор влево"
Нагрузка уменьшается пошагово.

Прерывание тренировки

- Нажать "START STOP"
Среднее значение (0) нагрузки непродолжительно отображается. Частота шагов и скорость показывают "0-Werte"
Время тренировки **TIME** и **STOP** отображаются миганием.

Продолжение тренировки

- Нажать "START STOP"
- Нажать на педали

или

Завершение тренировки и режим ожидания

Индикация через 4 минуты после окончания тренировки переключается в режим ожидания с указателем температуры.

Возможно продолжение тренировки, если индикация будет снова активирована нажатием кнопки или при нажатии на педаль.

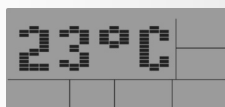
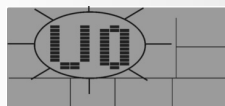
Тренировочный диапазон MANUAL (ручная установка нагрузки)

Мигающие области могут быть изменены.

- Вращение "Регулятора" изменяет значения.
- Нажатие "Регулятора" сохраняет значения.

Ввести данные пользователя

- Задействовать "Кнопку" или "Регулятор".



Миганием отображаются данные последнего пользователя

Подтвердить пользователя

Сохранить пользователя (здесь Пользователь1)

Ввести возраст

Из введенных возрастных данных рассчитываются по правилу "220 минус возраст" значения целевого пульса в программе H.R.C.

Внести возраст (здесь 50 лет)

Выбор тренировки

Настроить тренировочный диапазон MANUAL

Принять MANUAL

Внести тренировочные параметры

Пропускать нагрузку (степень торможения) или определить её и установить (здесь степень 8)

Пропускать время тренировки или определить его и установить

(здесь степень 20:00 минут)

Установленное тренировочное время пересчитывается на 16 профильных штрихов. Если время не задаётся, то актуальный штрих меняется в 15-секундном такте.

Пропускать расстояние или определить его и установить

(здесь 7,00 км)

Пропускать расход энергии или определить его и установить

(здесь 300 кДж)

Пропускать параметры пульса или определить их и установить

снова время тренировки и т.д. (здесь 130 уд./мин.)

Тренировка

- Нажать "START STOP"

- Нажать на педали

Начинается отсчет значений Время, Дистанция, Расход энергии. При активном измерении пульса пульс контролируется, и значение мигает в качестве предупреждения при превышении.

Изменить нагрузку

- "Повернуть регулятор вправо либо влево"

Нагрузка увеличивается либо уменьшается

Прерывание тренировки

- Нажать "START STOP"

Среднее значение (Ø) нагрузки непродолжительно отображается.

Частота шагов и скорость показывают "0-значения"

Время тренировки и STOP отображаются миганием.

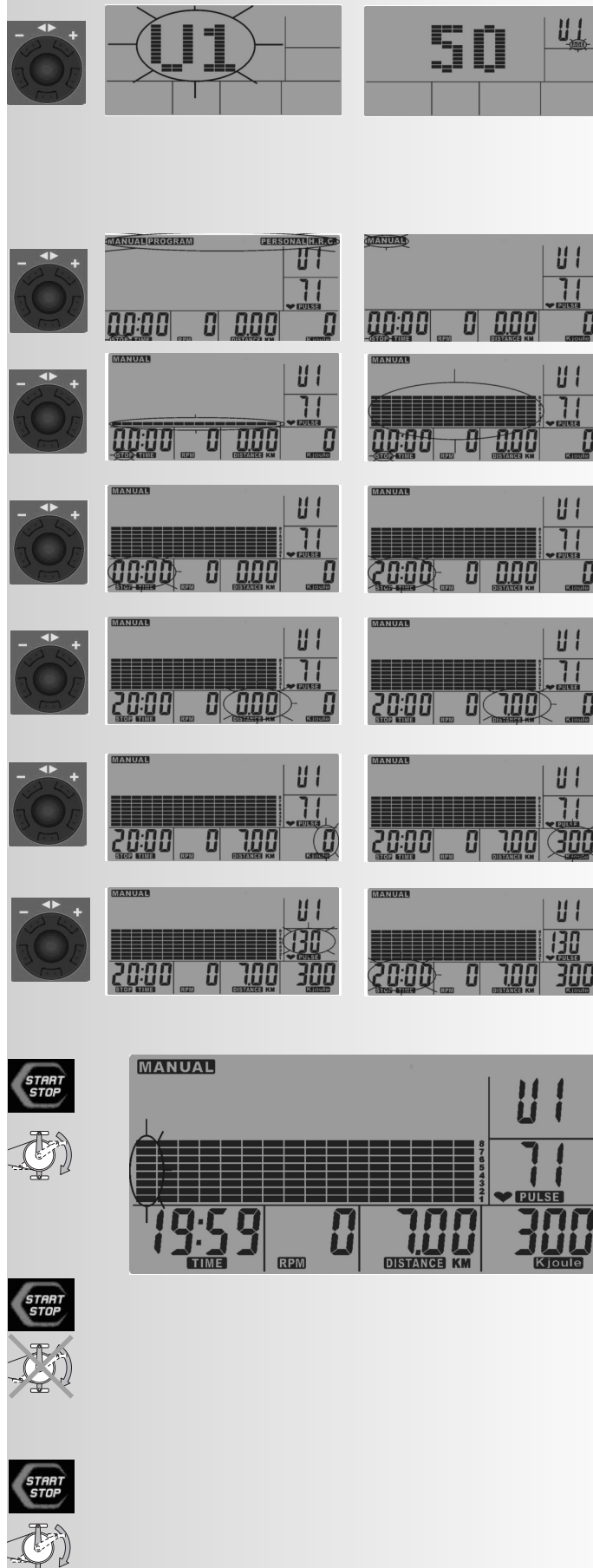
Продолжение тренировки

- Нажать "START STOP"

- Нажать на педали

Указание:

При достижении заданной настройки (значение 0 мигает, 8 звуковых сигналов) отображается индикация "Прерывание тренировки" с мигающей индикацией времени и STOP. Заданные значения отображаются снова. Нажатием кнопки "START STOP" и нажатием на педаль индикация снова становится активной до достижения следующей предписанной величины.



Тренировочный диапазон PROGRAM

Выбор из 12 программ (профилей), которые автоматически настраивают уровни нагрузки.

Ввести и подтвердить данные пользователя

Выбрать PROGRAM

Выбор из 12 программ

(здесь P1)

Внести тренировочные параметры

Пропускать время тренировки или определить его и установить (здесь 16:00 минут)

Установленное тренировочное время пересчитывается на 16 профильных штрихов. При 16 минутах один штрих соответствует 1 минуте. Если время не задаётся, то актуальный штрих меняется в 15-секундном такте.

Пропускать расстояние или определить его и установить

Пропускать расход энергии или определить его и установить

Пропускать параметры пульса или определить их и установить

снова Время тренировки и т.д.

Тренировка

- Нажать "START STOP"

- Нажать на педали

Начинается отсчет значений Время, Дистанция, Расход энергии. При активном измерении пульса пульс контролируется, и значение мигает в качестве предупреждения при превышении.

Изменить нагрузку

- "Повернуть регулятор вправо либо влево "
- Нагрузка увеличивается либо уменьшается

Прерывание тренировки

- Нажать "START STOP"

Среднее значение (Ø) нагрузки непродолжительно отображается.

Частота шагов и скорость показывают "0-значения"

Время тренировки и **STOP** отображаются миганием.

Продолжение тренировки

- Нажать "START STOP"

- Нажать на педали

Тренировочный диапазон PERSONAL

Настроить собственный профиль и тренироваться

Ввести и подтвердить данные пользователя

Выбрать PERSONAL

Существуют 2 возможности: Создать профиль перед тренировкой или во время тренировки.

Создать профиль перед тренировкой

Первый штрих профиля мигает и может быть изменен.

- Вращение "Регулятора" изменяет значения.

- Нажатие "Регулятора" подтверждает нагрузку и переходит на следующий штрих



- Длительное нажатие “Регулятора” (при этом сохраняется профиль)

Время тренировки мигает и может быть изменено. (здесь 16:00 минут) Установленное тренировочное время пересчитывается на 16 профильных штрихов. При 16 минутах один штрих соответствует 1 минуте. Если время не задаётся, то актуальный штрих меняется в 15-секундном такте.

Пропускать расстояние или определить его и установить

Пропускать расход энергии или определить его и установить

Пропускать параметры пульса или определить их и установить снова Время тренировки и т.д.

Тренировка

- Нажать “START STOP”
- Нажать на педали
Начинается отсчет значений Время, Дистанция, Расход энергии. При активном измерении пульса пульс контролируется, и значение мигает в качестве предупреждения при превышении.

Создать профиль во время тренировки

Первый штрих профиля мигает и может быть изменен.

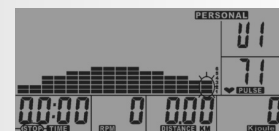
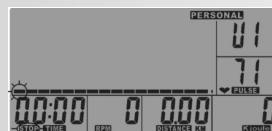
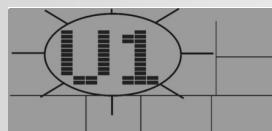
- Длительное нажатие “Регулятора”
Время тренировки мигает и может быть изменено (здесь 16:00 минут)

Тренировка

- Нажать “START STOP”
- Нажать на педали
- “Повернуть регулятор вправо либо влево”
Нагрузка увеличивается либо уменьшается
При переходе на следующий штрих ступень сохраняется. При достижении заданной настройки времени (значение 0 мигает, 8 звуковых сигналов) отображается индикация “Прерывание тренировки” с мигающей индикацией времени и STOP. Заданные значения отображаются снова. Профиль сохраняется.
Нажатием кнопки “START STOP” или нажатием на педаль индикация снова становится активной.

Указание:

При вызове тренировочного диапазона PERSONAL отображается собственный профиль.



Тренировочный диапазон H.R.C

Программа, управляемая пульсом

В случае если актуальный пульс ниже, чем целевое значение, нагрузка через 30 секунд увеличивается на одну ступень. Если он выше, то нагрузка через 15 секунд снижается на одну ступень.

Ввести и подтвердить данные пользователя
Выбрать H.R.C.

Задать целевой пульс

На выбор предоставляются 4 значения целевого пульса с 55%, 75%, 90% и Tag. Отображаемые значения пульса рассчитываются по правилу "220 минус введенный возраст". При возрасте 50 лет будут отображаться данные 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

Значение "Tag" может быть изменено.

55% мигает и может быть изменено.

- Вращение "Регулятора" выбирает целевое значение пульса.
- Нажатие "Регулятора" сохраняет целевое значение пульса.

В Tag значение мигает и может быть изменено.

После задания целевого пульса символ выбора пульса отображается с актуальным значением пульса.

Время тренировки TIME мигает и может быть изменено (здесь 16:00 минут)

Пропускать расстояние или определить его и установить
Пропускать расход энергии или определить его и установить снова Время тренировки и т.д.

Тренировка

- Нажать "START STOP"
- Нажать на педали

Первый штрих профиля мигает и во время тренировки перемещается вправо.

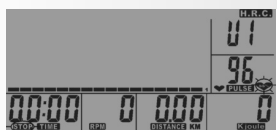
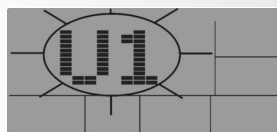
Начинается отсчет значений Время, Дистанция, Расход энергии.

Уровни нагрузки повышаются, пока не будет достигнут целевой пульс.

Указание:

При выпадении измерения пульса в программе H.R.C. в течение 60 секунд нагрузка снижается на ступень 1.

Если ступень 1 остается 30 секунд без изменений, раздаются короткие звуковые сигналы и индикация отображает "Прерывание тренировки" с мигающей надписью STOP.



RECOVERY Фаза восстановления пульса

Функцию RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) можно применять после любой программы.

Кнопка RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) активирует измерение пульса восстановления до конца тренировки. Фитнесс-оценка рассчитывается как разница начального и конечного пульса за одну минуту. Улучшение этой оценки при постоянных тренировках является показателем улучшения физической формы.

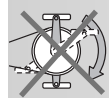
По достижении желаемых показателей завершите тренировку нажатием кнопки RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) и положите руки на кардиодатчик для рук. Если пульс уже измерялся, то на дисплее времени загорится 00:60, а на дисплее PULSE (ПУЛЬС) загорится текущая величина пульса. Начнется обратный отсчет времени от 00:60. Не убирайте руки с кардиодатчика для рук пока счетчик не покажет >0<. Справа на дисплее отобразится значение от F1 до F6. F1 – самый хороший статус, а F6 – напротив. Повторное нажатие кнопки RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) отключит данную функцию.

Если в начале или в конце временного промежутка не удастся измерить пульс, появляется сообщение об ошибке: знак "Err".

Завершение тренировки и режим ожидания

Индикация через 4 минуты после окончания тренировки переключается в режим ожидания с указателем температуры, если больше не нажимается никакая кнопка, не поступают импульсы от нажатия педалей и пульс не активен.

Возможно продолжение тренировки, если индикация будет снова активирована нажатием кнопки или при нажатии на педаль.



Общие указания

Системные звуки

Включение

При включении, во время проверки сегментов воспроизводится звуковой сигнал.

Настройки

При достижении нормативов времени, расстояния и расхода энергии воспроизводится короткий звуковой сигнал.

Расчет оценки состояния

Компьютер рассчитывает и оценивает разницу между пульсом нагрузки и пульсом отдыха и получающуюся при этом вашу «оценку состояния» по следующей формуле:

Оценка (F) = 6.0 - (10 x (P1-P2))^2 / P1

P1 = Пульс нагрузки P2 = Пульс отдыха
Оценка 1 = Очень хорошо Оценка 6 = Плохо

Сравнение пульса нагрузки и пульса отдыха представляет собой простую и быструю возможность проверить физическое состояние. Оценка состояния является ориентировочным значением мягкого восстановления после физических нагрузок. Прежде чем нажать кнопку пульса отдыха и определить вашу оценку состояния, вам необходимо в течение продолжительного времени, то есть, по меньшей мере, 10 минут, продолжать тренировку в вашем диапазоне нагрузки. При регулярных тренировках сердечно-сосудистой системы вы заметите, что ваша «оценка состояния» улучшается.

Указания по измерению пульса

Расчет пульса начинается, когда значок сердца на дисплее мигает в такт вашему пульсу.

Измерение с помощью ручного пульсометра

Минимальное напряжение, создаваемое при сокращении сердца, фиксируется датчиками и обрабатывается электроникой.

- Охватите контактные поверхности ладонями обеих рук
- Избегайте резких движений
- Держите руки спокойно, не трите контактные поверхности.

Измерение с помощью ушной клипсы

Датчик пульса использует инфракрасный свет. Он измеряет изменения светопрозрачности кожи, вызываемые ударами пульса. Прежде чем закрепить датчик пульса на мочке уха, сильно потрите ее 10 раз для ускорения кровотока.

Избегайте импульсных помех.

- Аккуратно закрепите ушную клипсу на мочке уха и найдите наиболее благоприятную точку для измерения (значок сердца должен мигать непрерывно).
- Не тренируйтесь при ярком освещении, например, возле неоновых и галогенных ламп, точечных светильников, а также на солнце.
- Полностью исключите вибрации ушного датчика и его кабеля. Всегда закрепляйте кабель на одежде с помощью зажима, а лучше на голове с помощью повязки.

Измерение с помощью нагрудного ремня

В случае использования опционального нагрудного ремня,

необходимо установить связь между нагрудным ремнем и компьютером тренажера с помощью съемного приемника. Нагрудный ремень и съемный приемник может быть дозакан.

Нагрудный ремень.

Встроенный приемник сигнала пульса совместим с незакодированными передатчиками сигнала нагрудных ремней POLAR.

При использовании закодированных систем могут отображаться неверные показатели пульса. Рекомендуется использовать POLAR T34. Соблюдайте указания соответствующего руководства по эксплуатации.

Съемный приемник не требуется, и его не следует использовать по техническим соображением.

Примечание:

Одновременно можно использовать только один способ измерения пульса: либо с помощью ушной клипсы, либо с помощью ручного пульсометра, либо с помощью нагрудного ремня. Если в разьеме пульсометра нет кабеля ушной клипсы или вставного приемника, то активирован ручной пульсометр. При подсоединении ушной клипсы или вставного приемника к разьему пульсометра ручной пульсометр автоматически деактивируется. Штекер датчиков ручного пульсометра извлекать не нужно.

Неполадки компьютера тренажера

Если дисплей компьютера работает неправильно, отсоедините электропитание и подсоедините устройство заново

Для вашей собственной безопасности

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

Руководство по проведению тренировок

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

Вы достигнете желаемых результатов через несколько недель, если:

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

Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость

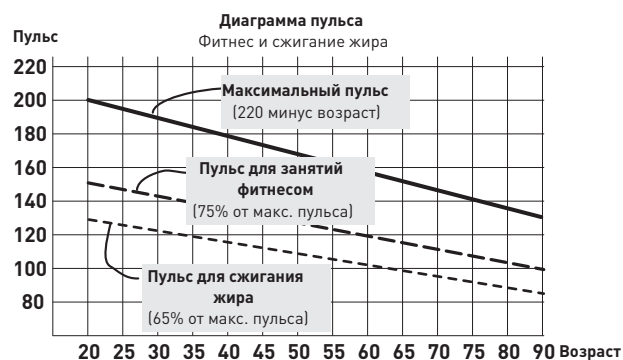
Максимальный пульс: Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса. Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста.

Здесь действует эмпирическая формула: максимальная частота сердечных сокращений в минуту соответствует 220 ударам минус возраст.

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

Интенсивность нагрузки

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



Объем нагрузки

Длительность тренировки и количество тренировок в неделю

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

Эмпирическое правило:

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

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

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

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

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

[illegible]

[illegible]

KETTLER



Kettler Freizeit GmbH
Hauptstraße 28
D-59469 Ense-Parsit
www.kettler.de
docu 3074b/06.19