



- 2 – 9 – DE –
10 – 17 – EN –
18 – 25 – SV –
26 – 33 – FI –
34 – 41 – ET –
42 – 49 – LV –
50 – 57 – LT –
58 – 65 – RU –



Abb. ähnlich

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



Inhaltsverzeichnis			
Sicherheitshinweise	2	Training	7
• Service	2	ohne Vorgaben	7
Kurzbeschreibung	3-5	mit Vorgaben	7
• Funktionsbereich / Tasten	3	• Zeit	7
• Anzeigebereich / Display	4-5	• Strecke	7
Schnellstart (Zum Kennenlernen)	6	• Energie (KJoule/kcal)	7
• Trainingsbereitschaft	6	• Trainingsunterbrechung/-ende	7
• Trainingsbeginn	6	• Trainingswiederaufnahme	7
• Trainingunterbrechung oder -ende	6	• Recovery (Erholpulsmessung)	8
• Standby-Betrieb	6	Allgemeine Hinweise	9
		• Systemtöne	9
		• Recovery	9
		• Durchschnittswertberechnung	9
		HHinweise zur Pulsmessung	9
		Mit Handpuls	9
		Störungen oder Falschanzeigen	9
		Trainingsanleitung	9
		• Ausdauertraining	9
		• Belastungsintensität	9
		• Belastungsumfang	9
		Leistungstabelle	66

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

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

Anzeigebereich

Display

Funktionsbereich

Tasten



Kurzanleitung

Funktionsbereich

Die vier Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

(kurz drücken)

Mit dieser Funktionstaste werden Eingaben aufgerufen. Die eingestellten Daten werden übernommen.

Reset länger drücken

Die aktuelle Anzeige wird gelöscht für einen Neustart.

Minus – / Plus +

Mit diesen Funktionstasten werden vor dem Training in den verschiedenen Eingaben Werte verändert

- längeres Drücken > schneller Wertedurchlauf
- "Plus" und "Minus" zusammen gedrückt: Werteeingabe springt auf Aus (OFF)

RECOVERY

Mit dieser Funktionstaste wird die Erholpulsfunktion gestartet.



Pulsmessung

Die Pulsmessung erfolgt über Handpulssensoren. Der Anschluß befindet sich auf der Rückseite der Anzeige.



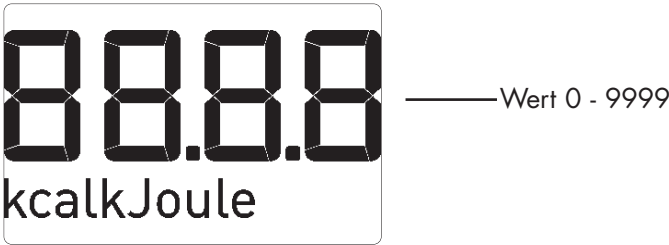
Trainings- und Bedienungsanleitung

Kurzanleitung

Anzeigebereich / Display
Der Anzeigebereich informiert über die verschiedenen Funktionen.

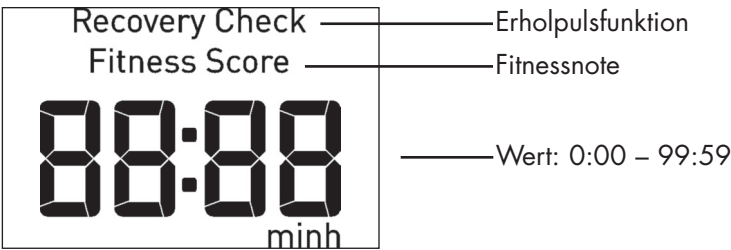
Energieverbrauch

in kcal oder kJoule



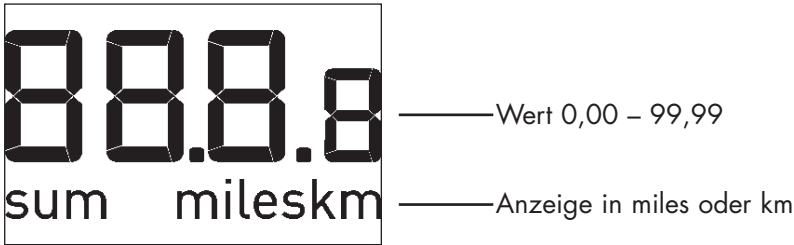
Trainingszeit

Gesamttrainingszeit (h) nach Einschalten oder Reset der Anzeige
Zeitrücklauf bei Recovery Check

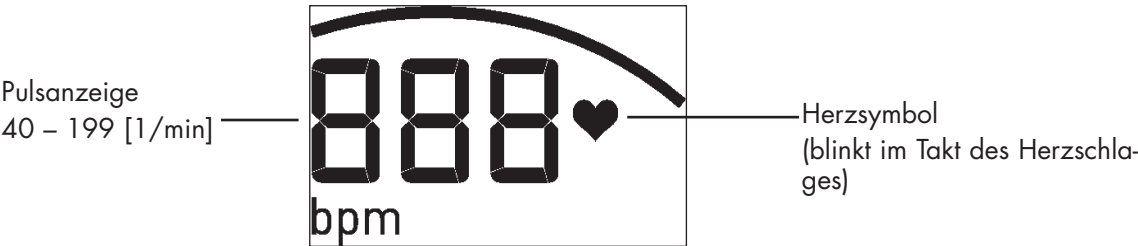


Strecke

Gesamtstrecke (sum) nach Einschalten oder Reset der Anzeige



Puls



Geschwindigkeit

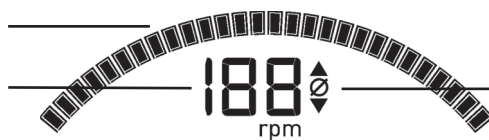
Durchschnittswertanzeige bei Trainingspause



Trittfrequenz (rpm)

14 - 118 U/min

14 - 199 U/min



Durchschnittswertanzeige bei Trainingspause

Batterieladung



Batteriespannung ist nicht mehr ausreichend zur Puls-messung.

Batterie wechseln.

Gesamttrainingszeit und Gesamtstrecke sowie Vorgaben gehen bei Batteriewechsel verloren.

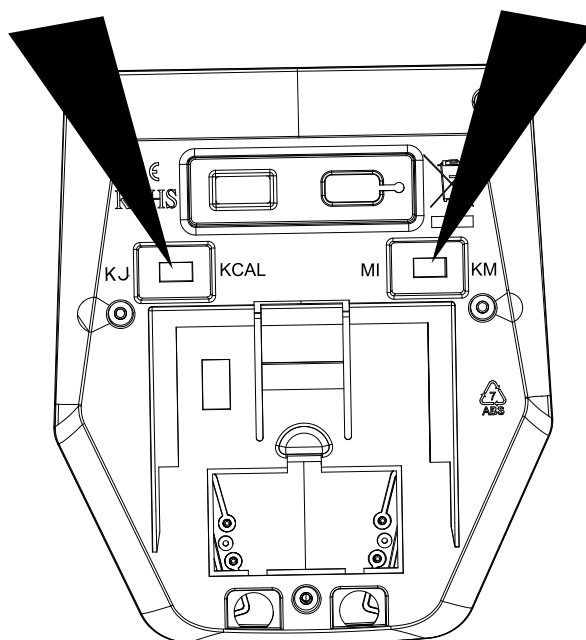
Die Anzeige kcal oder kJoule und miles oder km ist mit Schiebeschaltern auf der Rückseite eingestellt. Änderungen werden durch Drücken der Reset-Taste übernommen.

Die Pedalumdrehungen in der Anleitung beziehen sich auf einen Heimtrainer

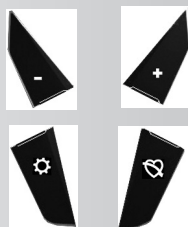
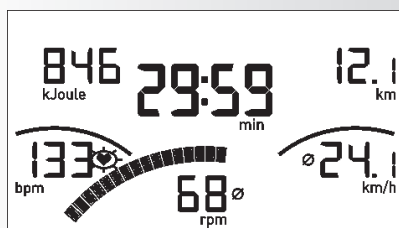
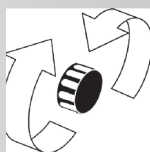
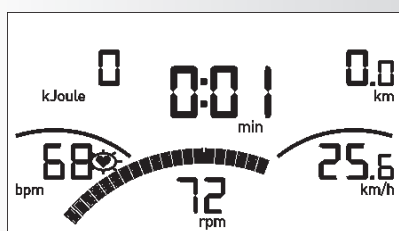
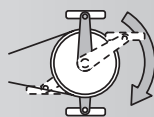
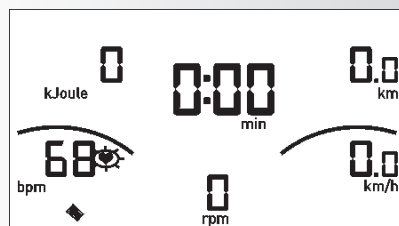
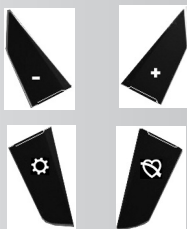
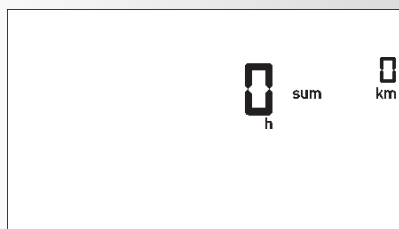
60 U/min = 21,3 km/h = 13,3 mph.

Bei einem Crosstrainer ist die Zuordnung

60 U/min = 9,5 km/h = 5,9 mph.



Trainings- und Bedienungsanleitung



Schnellstart (Zum Kennenlernen)

ohne besondere Einstellungen

- Drücken Sie eine Taste

Anzeige

- Alle Segmente werden kurz angezeigt. (Segmentetest)
- Die Gesamtstunden und -kilometer werden kurz angezeigt.

Danach Wechsel in die Anzeige "Trainingsbereitschaft"

Trainingsbereitschaft

Anzeige

- Alle Bereiche zeigen "Null" außer Puls (falls aktiv)

Trainingsbeginn durch Pedaltreten

Trainingsbeginn

Anzeige

- Pedalumdrehungs-Segmente, Entfernung, Geschwindigkeit, Energie und Zeit zählen hoch.
- Puls (falls aktiv)

Bremsverstellung

- Durch Drehen nach rechts wird die Bremsstufe erhöht und nach links vermindert.

Trainingsunterbrechung oder -ende

Bei Trainingsunterbrechung oder -ende werden Durchschnittswerte der letzten Trainingseinheit mit dem Ø-Symbol angezeigt.

Anzeige

- Durchschnittswerte (Ø): Pedalumdrehungen und Geschwindigkeit
- Gesamtwerte Energie, Entfernung und Zeit
- Aktueller Puls (falls aktiv)

Standby-Betrieb

Gerät schaltet 4 Minuten nach Trainingsende in den Standby-Betrieb.

Beliebige Taste drücken Anzeige beginnt wieder mit Segmentetest, Anzeige der Gesamtstunden und -kilometer und der Trainingsbereitschaft.

Training

1. Training ohne Vorgaben

- Eine beliebige Taste drücken

und / oder

- Pedaltreten (wie unter Schnellstart)

2. Training mit Vorgaben

Anzeige: "Trainingsbereitschaft"

-  drücken: Vorgabenbereich

Zeitvorgabe (min)

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 30:00)

Mit  bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "STRECKE"

Streckenvorgabe (miles oder km)

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 7,5)

Mit  bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "ENERGIE"

Energievorgabe (kcal oder KJoule)

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 780)

Mit  bestätigen.

Bemerkung:

Die Vorgaben werden gespeichert.

- Pedaltreten

Bei Vorgaben wird abwärts gezählt.

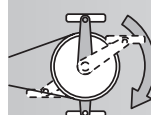
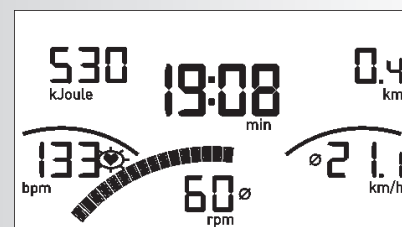
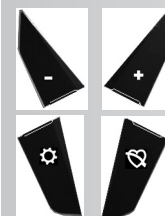
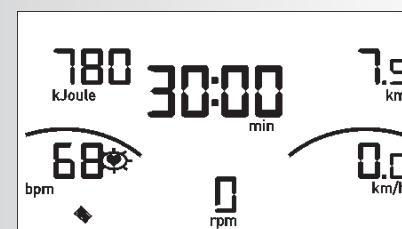
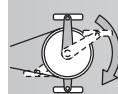
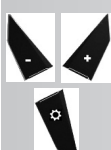
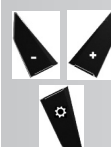
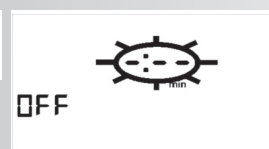
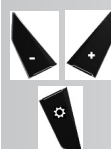
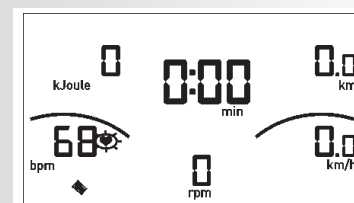
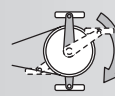
Trainingsunterbrechung oder -ende

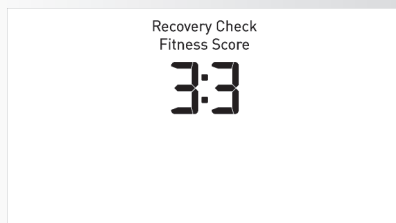
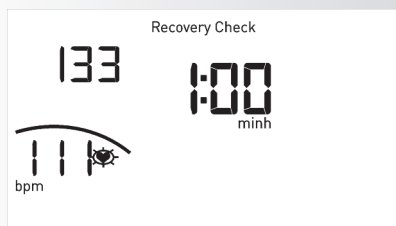
Bei weniger als 14 Pedalumdrrehungen/min erkennt die Elektronik eine Trainingsunterbrechung. Umdrehungen und Geschwindigkeit werden als Durchschnittswerte mit Ø-Symbol dargestellt.

Die Trainingsdaten werden für 4 Minuten angezeigt. Drücken Sie in dieser Zeit keine Tasten und trainieren nicht, schaltet die Elektronik in den Standby-Betrieb.

Trainingswiederaufnahme

Bei Fortsetzung des Trainings innerhalb von 4 Minuten werden die letzten Werte weiter- oder heruntergezählt.





RECOVERY – Funktion

Erholpulsmessung

Bei Trainingsende  drücken.

Anzeige

- Recovery Check

Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls. Unter Energie wird der Belastungspuls (P1) angezeigt.

Anzeige

- Fitness Score

Nach dem Zeitrücklauf wird unter Fitness Score die Fitnessnote (im Beispiel 3,3) angezeigt.

Die Anzeige wird nach 20 Sekunden beendet.

 unterbricht die Erholpuls-Funktion oder Fitnessnoten-Anzeige.

Wird kein Puls erfasst, erscheint die Fehlermeldung "Err". Die Anzeige wird nach 5 Sekunden beendet.

Allgemeine Hinweise

Systemtöne

Einschalten

Beim Einschalten, während des Segmenttests wird ein Ton ausgegeben.

Vorgaben

Bei Erreichen von Vorgaben bei Energie, Strecke und Zeit wird ein kurzer Ton ausgegeben.

Recovery

Berechnung der Fitnessnote (F):

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

P1 = Belastungspuls

P2 = Erholpuls = (P1 - Differenz)

F1.0 = sehr gut,

F6.0 = ungenügend

Durchschnittswertberechnung

Die Durchschnittswertberechnungen beziehen sich auf zurückliegende Trainingseinheiten bis zu einem Reset oder bei Erreichen des Standby-Betriebs.

Hinweise zur Pulsmessung

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

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

Störungen beim Trainingscomputer

Drücken Sie die  -Taste länger (Reset)

Trainingsanleitung

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

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

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

Richtwerte für das Ausdauertraining

Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses.

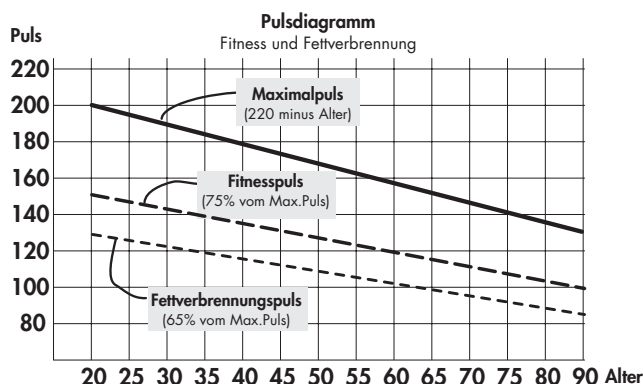
Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig.

Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschläge minus Lebensalter.

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

Belastungsintensität

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



Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche:

Der optimale Belastungsumfang ist gegeben, wenn über einen längeren Zeitraum 65–75% der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht wird.

Faustregel:

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

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen.

Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
1. Woche	
3 x wöchentlich	2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
2. Woche	
3 x wöchentlich	3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
3. Woche	
3 x wöchentlich	4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training
4. Woche	
3 x wöchentlich	5 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training

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

EN

Table of contents			
Safety instructions	10	Training	15
• Service	10	Without Settings	15
		With Settings	15
Brief Description	11-13	• Time	15
• Function Area / Keys	11	• Course	15
• Indicator Area / Display	12-13	• Energy (KJoule/kcal)	15
Quickstart (basic orientation)	14	• Training Pause/End	15
• Training Readiness	14	• Resumption of Training	15
• Starting Training	14	• Recovery (recovery pulse measurement)	16
• Training Pause	14		
End of Training	14		
• Operational Standby	14		
		General Information	16
		• System Sounds	16
		• Recovery	16
		• Calculation of Average Value	16
		Instructions on Pulse Measurement	17
		With Hand Pulse	17
		Malfunctions or erroneous readings	17
		Training Manual	17
		•Endurance Training	17
		•Intensity	17
		•Degree of Intensity	17
		Performance record	82

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 have a display area (Display) with changeable symbols and graphics, and a function area with keys.

Indicator Area

Display

Function Area

Keys



Instructions (in brief)

Function Area

The four keys are briefly explained in the following.

(press quickly)

With this function key, entries are called up.
The selected data is transferred.

Reset (press longer)

The current display is deleted for a restart.

Plus + / Minus –

With these function keys, values are changed in the various entries before the training

- pressed longer > faster display of values series
- "Plus +" and "Minus –" pressed simultaneously:

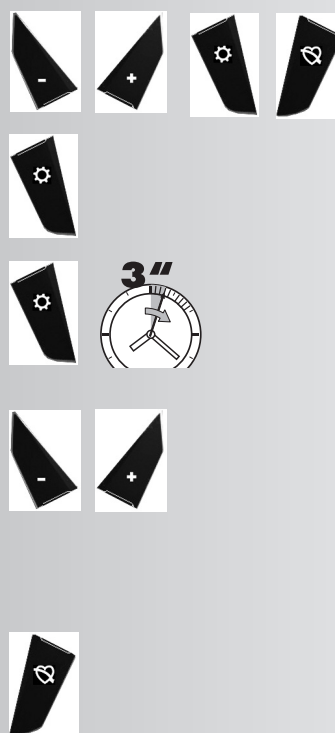
Value entry jumps to OFF

RECOVERY

With this function key, the Recovery Pulse function is started.

Pulse Measurement

The pulse measurement takes place via hand pulse sensors. The connection can be found on the reverse side of the display.



Training and Operating Instructions

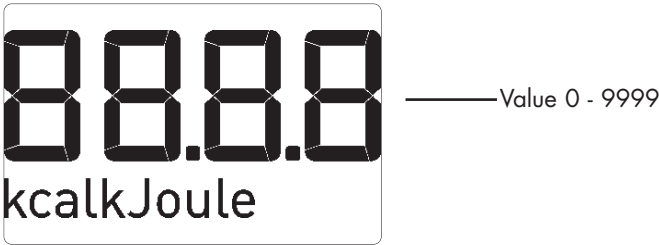
Operating Instructions (in brief)

Indicator Area / Display

The display area informs you about the various functions.

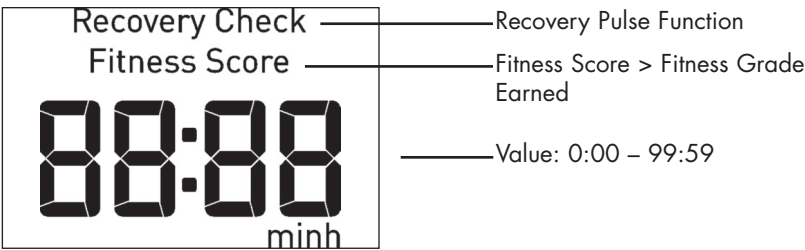
Energy Consumption

in kcal or kJoule



Training Time

Total Training Time (h) after turning on or resetting the display
Time Rewind
found at Recovery Check

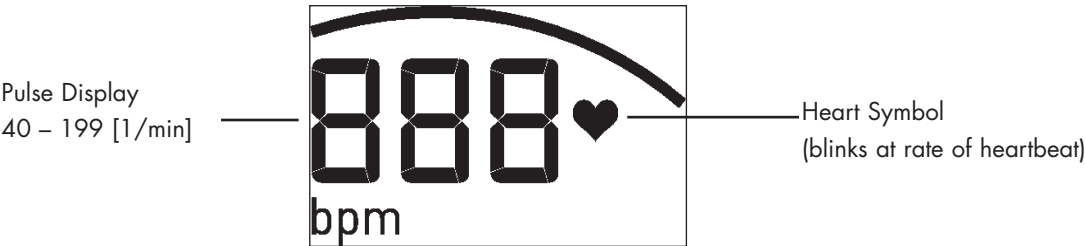


Course

Entire Course (sum)
After turning on or resetting display

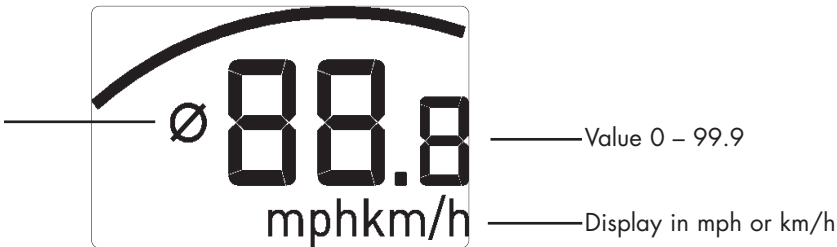


Pulse



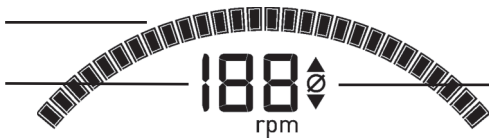
Speed

Average Value Display
at Training Pause



Cadence (rpm)

14 - 118 rpm
14 - 199 rpm



Average Value Display at Training Pause

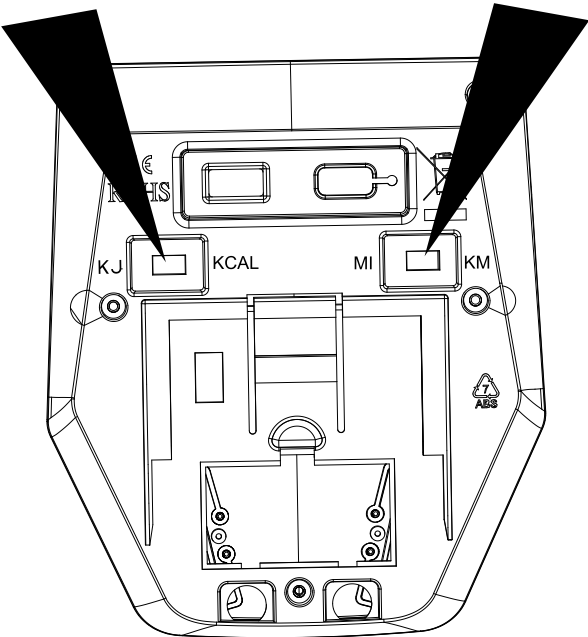
Battery Charge



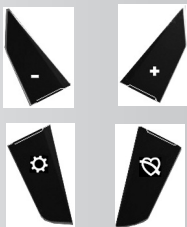
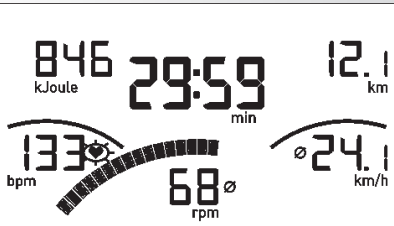
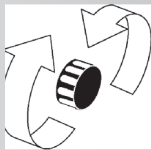
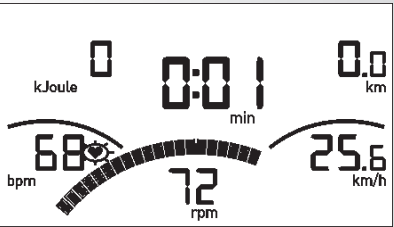
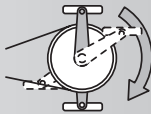
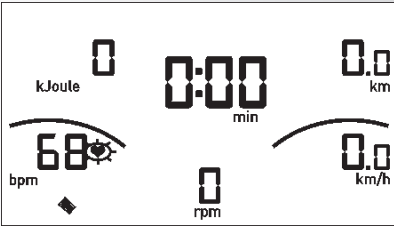
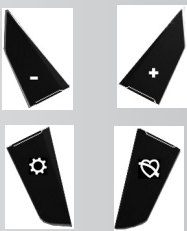
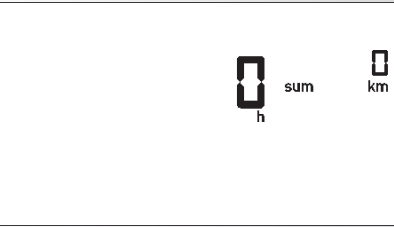
Battery charge is no longer sufficient for pulse measurement.
Change Battery.
Total Training Time, Entire Course, and specifications are lost when battery is changed.

The displays kcal or kJoule and miles or km are set with the slide switches on the reverse side. Changes are made by pressing the Reset key.

The pedal rotations in the instructions refer to an exercise machine
60 rpm = 21.3 km/h = 13.3 mph.
For a crosstrainer the allocation is
60 rpm = 9.5 km/h = 5.9 mph.



Training and Operating Instructions



Quickstart (for basic orientation)

Without Specific Settings

- Press a key

Display:

- All segments are briefly displayed. (Segment Test)
 - The total hours and kilometers are briefly displayed.
- Thereafter, change to the display “Training Readiness”

Training Readiness

Display:

- All areas display “zero” except pulse (if active)
- Start training by pedaling

Training Start

Display:

- Pedal Rotation segments, Distance, Speed, Energy and Time: count goes upwards.
- Pulse (if active)

Brake Adjustment:

- By turning to the right the brake level is raised, and by turning to the left it is reduced.

Training Pause or End

At Training Pause or End, Average Values from the last training unit are displayed with the Ø symbol.

Display

- Average Values (Ø):

Pedal Rotations and Speed

- Total Values

Energy, Distance and Time

- Current Pulse (if active)

Standby Mode

Device switches to Standby mode 4 minutes after Training End.

Press any key; Display begins again with Segment Test, display of total hours, total kilometers and training readiness.

Training

1. Training Without Settings

- Press any key and/or
- tread on pedals (as under Quickstart)

2. Training With Settings

display: "Training Readiness"

- Press "⚙️": settings area

Time Setting (min)

- With "Plus +" or "Minus −", enter value (e.g., 30:00) onfirm with "⚙️".

Display: next menu "COURSE"

Setting Course (miles or km)

- With "Plus +" or "Minus −", enter value (e.g., 7.5)

Confirm with "⚙️".

Display: next menu "ENERGY"

Setting Energy (kcal or KJoule)

- With "Plus +" or "Minus −", enter value (e.g., 780)

Confirm with "⚙️".

Note:

The settings are saved.

- Pedaling

In settings, count goes downwards.

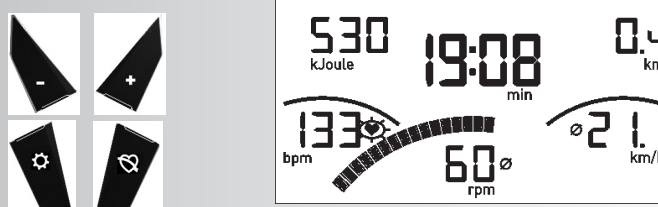
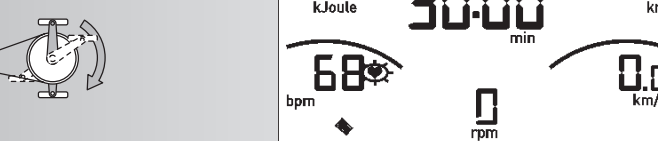
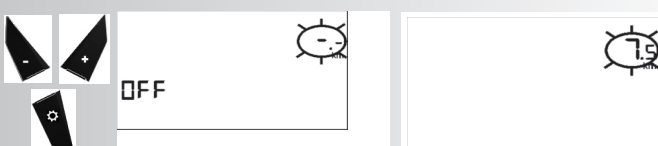
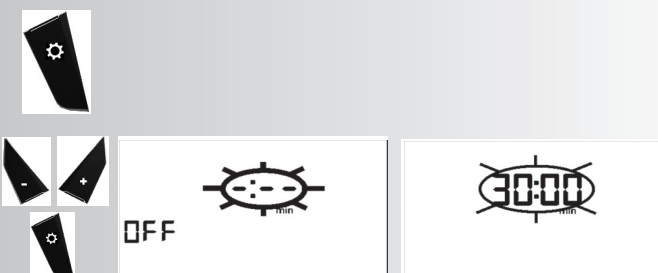
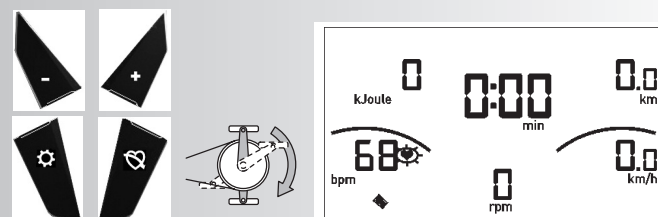
Training Pause or Training End

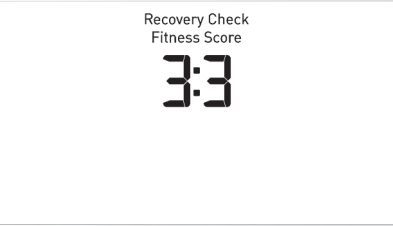
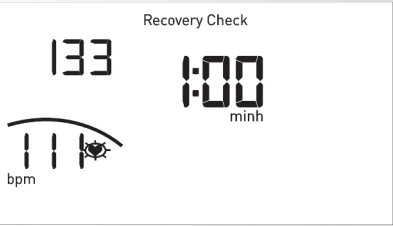
With less than 14 pedal rpm, the device's electronics recognize a Training Pause. Rotations and Speed are represented as Average Values with the Ø symbol.

The Training Data is displayed for 4 minutes. If, during this time, you press no keys and do not train, the electronics will switch to Standby mode.

Training Resumption

If Training is continued within 4 minutes, the last values will be further counted or counted down.





RECOVERY – Function

Recovery Pulse Measurement

At Training End press  > RECOVERY.
Display

- **Recovery Check**

Your pulse is measured electronically in a 60 second countdown. Under “Energy”, the active pulse (P1) is displayed.

Display

- **Fitness Score**

After the time returns to its original position (rewinds), the Fitness Score (for example, 3.3) is displayed under Fitness Score.

The display will end after 20 seconds.

 > RECOVERY interrupts the Recovery Pulse function or Fitness Score display.

If no pulse is registered, the error message “E

General instructions

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.

Recovery

Calculation of the fitness mark (F):

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

P1 stress pulse

P2 = recovery pulse

F1.0 = very good

F6.0 = insufficient

Calculation of average value

The calculations of the average values refer to training units in the past until a reset or the sleep mode.

Instructions 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.

Malfunctions or erroneous readings

After inserting the batteries and in case of faults or erroneous readings press the "⚙️" button for longer (Reset).

Training Instructions

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

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

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

Guide values for the endurance training

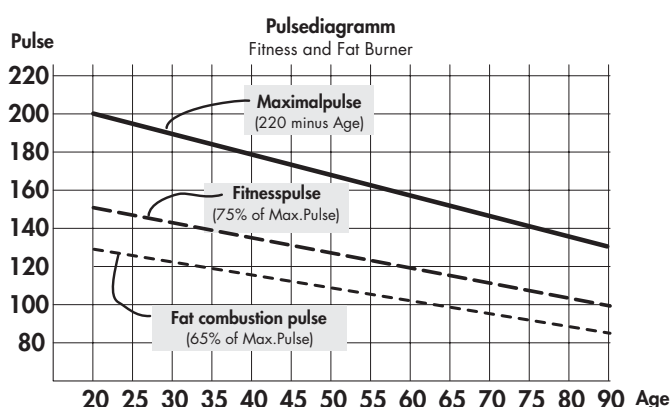
Maximum pulse: maximum strain means the reaching of the individual maximum pulse. The maximum achievable heart rate is dependant on age.

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

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

Load Intensity

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



Extent Of Load

Duration of a training unit and its frequency per week:

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

Empirical Formula:

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

Beginners should not begin with training units of 30-60 minutes.

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

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

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

Innehållsförteckning

Säkerhetsinformationer	18
• Service	18
Kort beskrivning	19-21
• Funktionsområde / knappar	19
• Visningsområde / display	20-21
Snabbstart (för nybörjaren)	22
• Träningsberedskap	22
• Träningsstart	22
• Träningsavbrott	22
Träningsslut	22
• Viloläge	22

Träning	23
Utan parametrar	23
Med parametrar	23
• Tid	23
• Sträcka	23
• Energi (KJoule/kcal)	23
• Träningsavbrott/träningsslut	23
• Återuppta träningen	23
• Recovery (återhämningsfunktion)	24
Allmän information	24
• Systemsignaler	24
• Recovery	24
• Beräkning av medelvärden	24

Pulsmätning	25
Med handpuls	25
Störningar och felmeddelanden	25
Träningsinstruktioner	25
• Uthållighetsträning	25
• Träningsintensitet	25
• Belastningsomfång	25
Prestationstabell	66

Säkerhetsinformationer

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 indikeringsområde (display) med symboler och en grafik som ändras samt ett funktionsområde med knappar.

Visningsområde

DISPLAY

Funktionsområde

Knappar



Snabbanvisning

Funktionsområde

Här följer en kort beskrivning av de fyra knapparna.

⚙️ (snabbt tryck)

Med denna funktionsknapp hämtas inmatade värden. De inställda värden sparas.

Reset (tryck lite längre på ⚙️)

De aktuella värdena raderas inför ny omstart.

Plus + / Minus –

Med dessa funktionsknappar ändras de inmatade värdena före träningen

- Tryck lite längre > Snabbläddring i värdena
- Tryck samtidigt på "Plus +" och "Minus –":

Displayinformationen hoppar till Av (OFF)

🛡️ RECOVERY

Med denna knapp startas funktionen för återhämtningspuls.

Pulsmätning

Pulsen mäts med handpulssensorer som anslutes på baksidan av displayen.

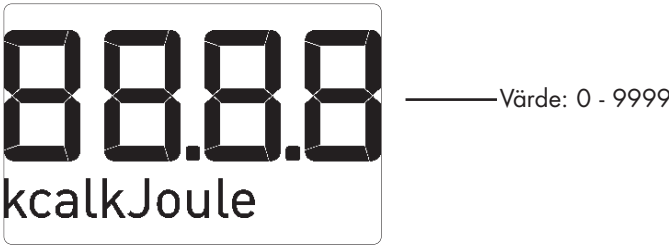


Snabbanvisning

Visningsområde / display
Indikeringsområdet informerar om de olika funktionerna.

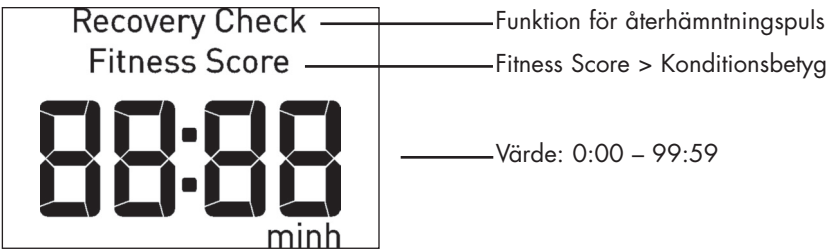
Energiförbrukning

i kcal eller kJoule



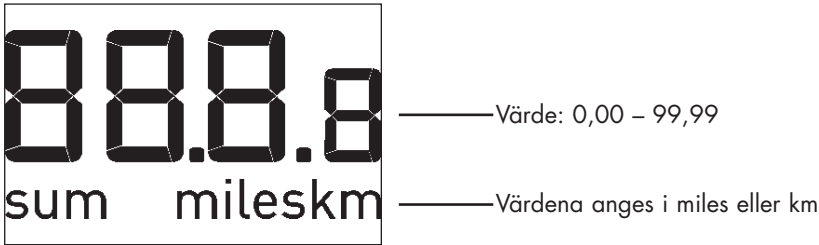
Träningstid

Total träningstid (h) efter strömpåslag eller nollställning av displayvärdena
Nedräkning
I området Recovery Check

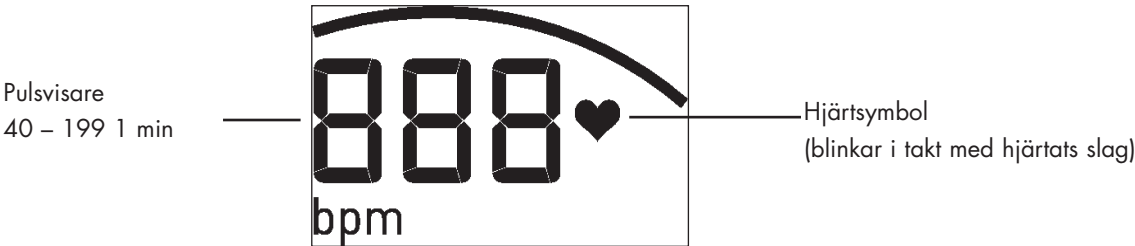


Sträcka

Totalsträcka (sum)
Efter strömpåslag eller nollställning av displayvärdena



Puls



Hastighet

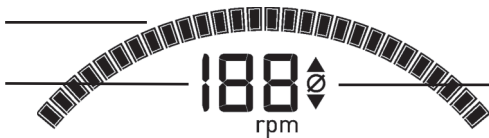
Visning av medelvärdena
I samband med träningspaus



Trampfrekvens (rpm)

14 - 118 v/min

14 - 199 v/min



Visar medelvärdena i samband med en träningspaus

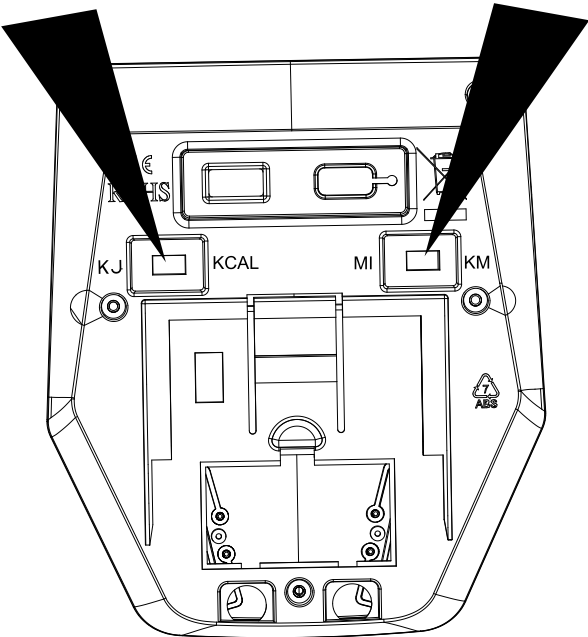
Batteriladdning



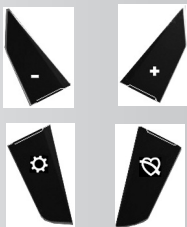
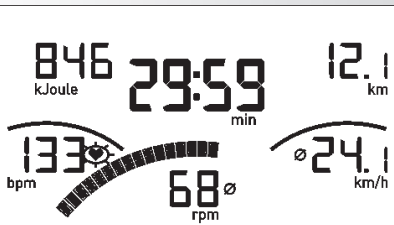
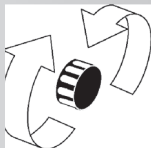
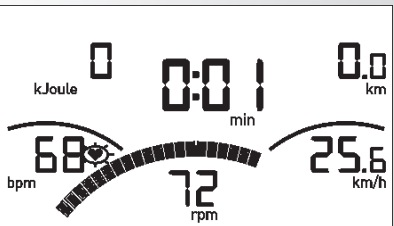
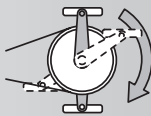
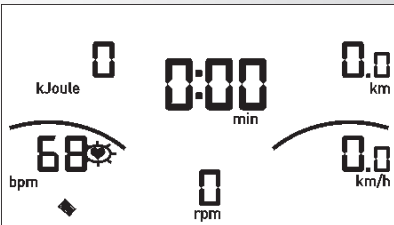
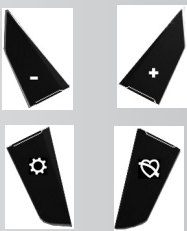
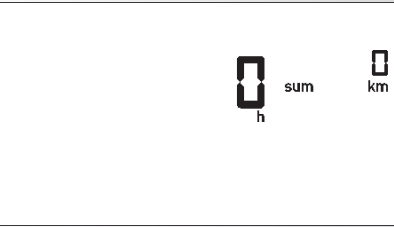
Batterispänningen räcker inte för att mäta pulsen.
Byt batteri.
Den totala träningstiden och totalsträckan samt de programmerade värdena försvinner i samband med ett batteribyte.

Värdena i kcal eller kJoule och miles eller km är inställda med skjutreglagen på baksidan. Tryck på Reset för att spara ändrade värden.

Pedalvarven i bruksanvisningen gäller för en hemtränare
60 v/min = 21,3 km/h = 13,3 mph.
För en crosstrainer gäller följande värden:
60 v/min = 9,5 km/h = 5,9 mph.



Mode d'emploi et instructions d'entraînement



Snabbstart (för nybörjaren)

Utan särskilda inställningar

- Tryck på en knapp

På displayen:

- Alla segment visas snabbt. (Segmenttest)
- Totalt antal timmar och kilometer visas snabbt.

Därefter växlar displayen till "Träningsberedskap"

Träningsberedskap

På displayen:

- Alla fält visar noll utom fältet "Puls" (om funktionen är aktiverad)

Träningsstart med pedaltramp

Träningsstart

På displayen:

- Pedalvarvssegment, distans, hastighet, energi och tid börjar räkna.
- Puls (om funktionen är aktiverad)

Bromsjustering:

- Vrid åt höger för att öka och åt vänster för att minska bromssteget.

Träningsavbrott eller träningsslut

När du gör ett avbrott i träningen eller vill sluta träna visas medelvärdena för sista träningspasset med symbolen Ø.

Display

- Medelvärden (Ø):

Pedalvarv och hastighet

- Totalvärden

Energi, distans och tid

- Aktuell puls (om funktionen är aktiverad)

Viloläge

Hemtränaren kopplar om till viloläge 4 minuter efter träningsslut.

Tryck på valfri knapp. Nu börjar displayen om med segmenttestet samtidigt som den visar totalt antal timmar och kilometer samt träningsberedskap.

TRÄNING

1. Träning utan parametrar

- Tryck på valfri knapp och / eller
- Börja trampa (som för snabbstart)

2. Träning med parametrar

På displayen: "Träningsberedskap"

- Tryck på : Parameterområde

Tidsangivelse (min)

- Mata in värden med "Plus +" eller "Minus -" (t.ex. 30:00)

Spara med .

På displayen: Nästa meny "STRÄCKA"

Angivelse av sträckan (miles eller km)

- Mata in värden med "Plus +" eller "Minus -" (t.ex. 7,5)

Spara med .

På displayen: Nästa meny "ENERGI"

Enhet för energi (kcal eller KJoule)

- Mata in värden med "Plus +" eller "Minus -" (t.ex. 780)

Spara med .

Anmärkning:

Uppgifterna sparas.

- Pedaltramp

Programmerade värden: Systemet räknar bakåt.

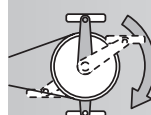
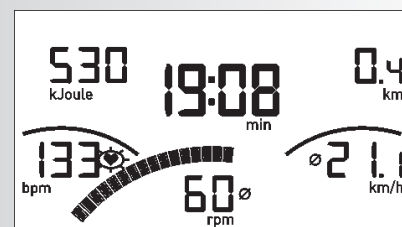
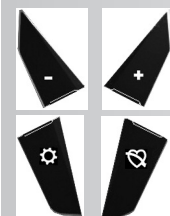
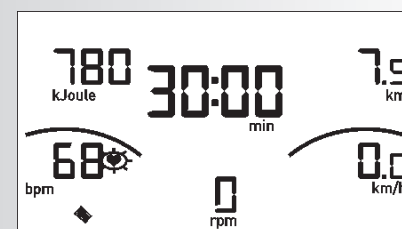
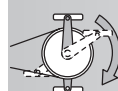
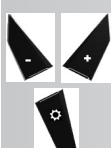
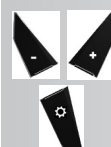
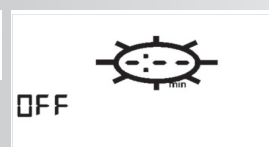
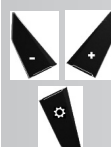
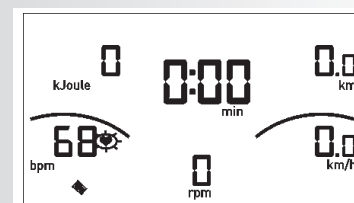
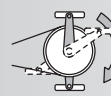
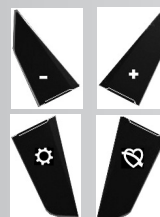
Träningsavbrott eller träningsslut

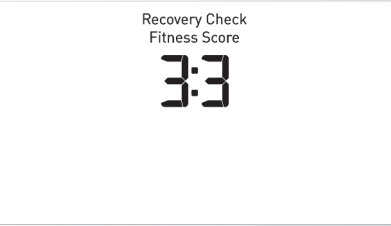
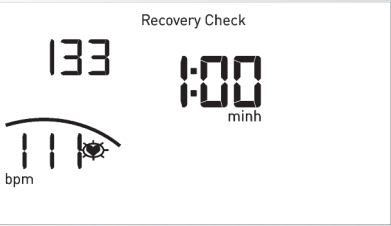
När man trampar mindre än 14 pedalvarv/min registrerar elektroniken ett träningsavbrott. Pedalvarv och hastighet visas som medelvärden med symbolen Ø.

Träningsvärdena visas i 4 minuter. Om du inte trycker på någon knapp under den här tiden och inte heller tränar, kopplar elektroniken om till viloläge.

När du vill återuppta träningen

Om du fortsätter att träna inom loppet av 4 minuter fortsätter hemtränaren att räkna eller räkna ned de sista värdena.





RECOVERY – funktionen

Återhämtningsfunktion

Tryck på > RECOVERY när du vill sluta med träningen.
Display

• Recovery Check

Elektroniken mäter pulsen bakåt i 60 sekunder. Under Energi visas belastningspuls (P1).

Display

• Fitness Score

Efter nedräkningen visas konditionsbetyget (3,3 i exemplet) i Fitness Score .

Efter 20 sekunder försvinner värdena.

> RECOVERY avbryter återhämtningspulsens funktion eller visningen av konditionsbetyget.

Om pulsen inte registreras syn

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.

Recovery

Beräkna fitnessvärdet (F):

$$\text{Värde (F)} = F6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 Belastningspuls

P2 Vilopuls

F1.0 mycket bra

F6.0 otillräcklig

Beräkna medelvärden

Medelvärdesberäkningarna hänför sig till tidigare träningspass fram till Reset eller Stand-by.

Informationer för pulsmätningen

Pulsberäkningen börjar när hjärtat på displayen blinkar i takt med din puls.

Med handpuls

Handsensornerna mäter den minimala spänning som uppstår vid hjärtats kontraktioner. Denna spänning utvärderas sedan av elektroniken.

- Håll alltid båda händer på kontaktytorna
- Undvik ryck med händerna
- Håll händerna helt lugna och gnugga inte händerna mot kontaktytorna

Störningar och felmeddelanden

När du har satt i batterierna, och vid störningar eller falska avläsningar tryck på  -knappen längre (RESET).

Träningsinformationer

Cykel-ergometrin används inom sportmedicinen och träningsvetenskapen bl.a. för att se hur bra resp. dåligt hjärtat, cirkulationen och andningssystemet fungerar.

Efter några veckors träning kan du se om träningen har haft den positiva effekt som du förväntar dig genom att:

1. du klarar ett och samma träningspass med mindre belastning av hjärtat/cirkulationssystemet än tidigare
2. du klarar ett och samma träningspass med samma belastning av hjärtat/cirkulationssystemet som tidigare men för längre tid.
3. du återhämtar dig fortare efter ett träningspass än tidigare.

Riktvärden för konditionsträningen

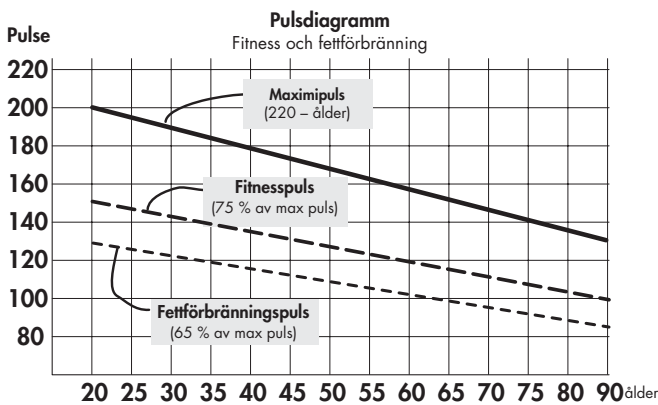
Maximal puls (MaxPuls): Den maximala pulsen är den individuella puls som du har vid maximal belastning. Den maximala hjärtfrekvensen som du kan ha är åldersavhängig.

Tumregel: Den maximala hjärtfrekvensen i minuten är 220 slag minus åldern.

Exempel: Ålder 50 år -> 220 – 50 = 170 pulsslag/min.

Belastningsintensitet

Belastningspuls: Den optimala belastningsintensiteten har du vid 65–75 % (jmf diagrammet) av din maximala puls. Detta värde ändras med åldern.



Belastningsomfattning

Hur långt ett träningspass är och hur ofta i veckan du tränar
En optimal träningsomfattning har du, om du under en längre tid uppnår 65–75 % av din individuella hjärt-/cirkulationsprestation.

Tumregel:

Trainingsintensitet	Trainingstid	
Dagligen	10 minuter	
2-3 x vecka	20-30	minuter
1-2 x vecka	30-60	minuter

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

Om du är nybörjare och vill börja träna regelbundet bör du lägga upp din träning på följande sätt de första 4 veckorna:

Trainingsintensitet	Trainingstid
Vecka 1	
3 x vecka	2 minuter cykling 1 minuts paus med gymnastik 2 minuter cykling 1 minuts paus med gymnastik 2 minuter cykling
Vecka 2	
3 x vecka	3 minuter cykling 1 minuts paus med gymnastik 3 minuter cykling 1 minuts paus med gymnastik 2 minuter cykling
Vecka 3	
3 x vecka	4 minuter cykling 1 minuts paus med gymnastik 3 minuter cykling 1 minuts paus med gymnastik 3 minuter cykling
Vecka 4	
3 x vecka	5 minuter cykling 1 minuts paus med gymnastik 4 minuter cykling 1 minuts paus med gymnastik 4 minuter cykling

Före och efter varje träningspass ska du värma upp dig resp. ta en så kallad cool-down-tid med gymnastik i ca 5 minuter. Om du senare tränar 3 ggr. i veckan 20-30 minuter ska du alltid ha en dag utan träning mellan träningspassen. I övrigt kan du träna varje dag.



Sisällysluettelo			
Turvallisuusohjeita	26	Harjoittelu	31
• Huolto	26	Ilman syöttöjä	31
Lyhyt kuvaus	27-29	syötöillä	31
• Toimintoalue / painikkeet	27	• Aika	31
• Näyttöalue / display	27-29	• Matka	31
Pikakäynnistys (tutustumista varten)	30	• Energian kulutuksen syöttö (KJoule/kcal)	31
• Harjoitteluvalmius	30	• Harjoittelun keskeytys/ päättyminen	31
• Harjoittelun aloittaminen	30	• Harjoittelun aloitus uudelleen	31
• Harjoittelun keskeytys	30	• Recovery (palautussykkeen mittaus)	32
Harjoittelun päättyminen	30		
• Standby-käyttö	30		
		Yleisiä ohjeita	32
		• Järjestelmä-äänet	32
		• Recovery	32
		• Keskiarvon laskenta	32
		Ohjeita sykkeen mittaukseen	33
		Käsisykkeellä	33
		Häiriöt tai väärät näytöt	33
		Harjoitteluohje	33
		• Kestävyysharjoittelu	33
		• Rasituksen tehokkuus	33
		• Rasituksen määrä	33
		Tehotaulukko	66

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 välttyäisiin 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

Elektroniikassa on näyttöalue (display) muuttuvilla symboleilla ja grafiikalla sekä näppäimillä varustetuin toimintoaluein.

Näyttöalue

Display

Toimintoalue

Painikkeet



Lyhyt selostus

Toimintoalue

Seuraavassa selostetaan lyhyesti neljää painiketta.

⚙️ (paina hetken)

Tällä toimintopainikkeella kutsutaan syötöt.
Asetetut tiedot hyväksytään.

Reset (paina ⚙️ kauemmin)

Senhetkinen näyttö tyhjätyään uutta käynnistystä varten.

Plus + / Miinus –

Näillä toimintopainikkeilla muutetaan eri syöttöarvot ennen harjoittelua.

- pitempi painanta > arvojen nopeampi vieritys
- "Painettu yhtäikaa Plus +" ja "Miinus –" :
Arvojen syöttö hyppää asentoon Pois (OFF)

🔄 RECOVERY

Tällä toimintonäppäimellä käynnistetään palautussyketoiminto.

Sykkeen mittaus

Sykkeen mittaus suoritetaan käsisykeantureilla. Liitäntä on näytön takapuolella.



Lyhyt selostus

Näyttöalue / display
Näyttöalue informoi eri toiminnoista.

Energiankulutus

kcal tai kJoule



Arvo 0 – 9999

Harjoittelu-aika

Harjoittelun kokonaisaika (h) käynnistyksen tai näytön reset jälkeen
Ajan palautus
Recovery Check toiminnossa



Palautussyketoiminto

Fitness Score > kuntoarvosana

Arvo: 0:00 – 99:59

Matka

Kokonaismatka (sum)
käynnistyksen tai näytön reset jälkeen

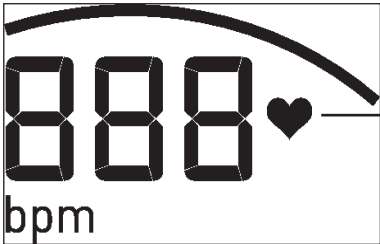


Arvo 0,00 – 99,99

Näyttö miles tai km

Syke

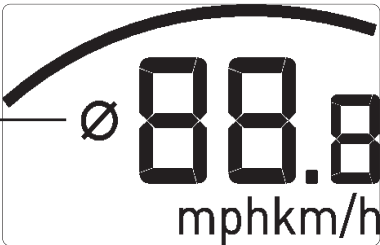
Sykenäyttö
40 - 199 [r/min]



Sydänsymboli
(vilkkuu sykkeen tahdissa)

Nopeus

Keskiarvon näyttö
harjoittelutauolla



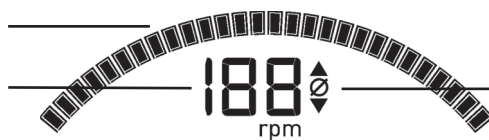
Arvo 0 – 99,9

Näyttö mph tai km/h

Polkunopeus (rpm)

14 - 118 r/min

14 - 199 r/min



Keskiarvon näyttö harjoittelutauolla

Paristojen lataus



Paristojännite ei riitä enää sykkeen mittaukseen.

Vaihda paristo.

Harjoittelun kokonaisaika ja kokonaismatka sekä syötöt katoavat paristoja vaihdettaessa.

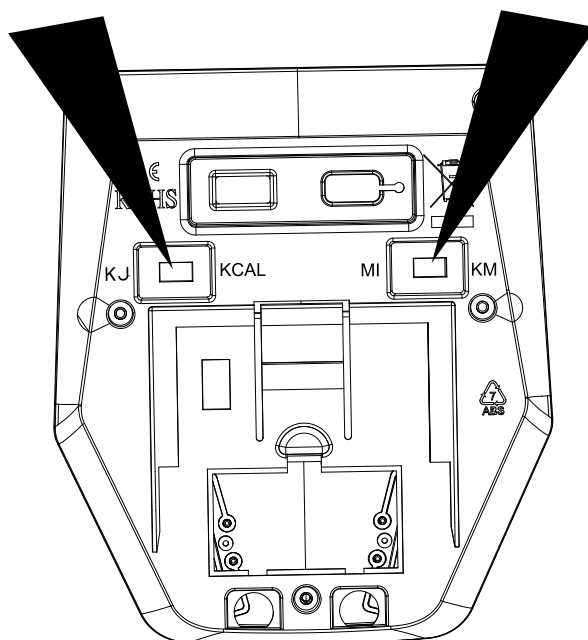
kcal tai kJoule ja miles tai km näytöt on asetettu liukukytkimellä laitteen takapuolella. Muutokset hyväksytään painamalla Reset-painiketta.

Käyttöohjeen polkimen kierroslukuarvot koskevat yksittäistä kuntopyörää

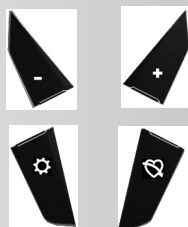
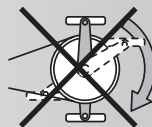
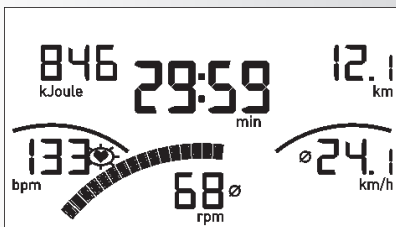
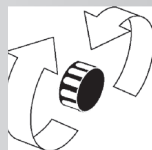
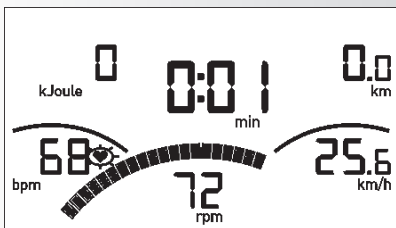
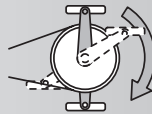
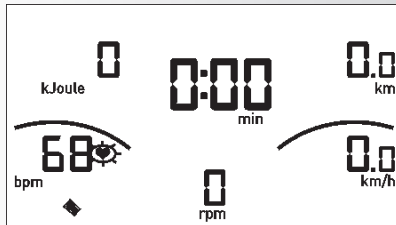
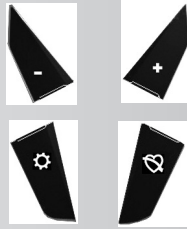
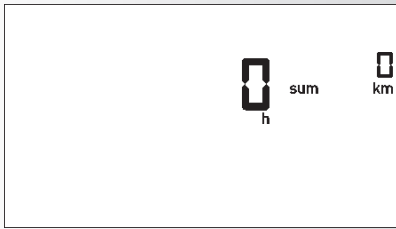
60 r/min = 21,3 km/h = 13,3 mph.

Crosstrainer kuntolaitteessa asetus on

60 r/min = 9,5 km/h = 5,9 mph.



Harjoittelu- ja käyttöohje



Pikakäynnistys (tutustumista varten)

ilman erityisiä asetuksia

- Paina painiketta

Näyttö:

- Kaikki segmentit ovat näytössä hetken. (Segmenttitestit).
- Tuntien ja kilometrien kokonaismäärä on näytössä hetken.

Tämän jälkeen seuraa vaihto näyttöön "harjoitteluvalmius".

Harjoitteluvalmius

Näyttö:

- Kaikki alueet näyttävät "nolla" paitsi syke (mikäli aktivoitu).

Harjoittelun aloittaminen polkimilla

Harjoittelun aloittaminen

Näyttö:

- Poljinkierrossegmentit, matka, nopeus, energia ja aika laskevat ylöspäin.
- Syke (mikäli aktivoitu)

Jarrujen säätö:

- Oikealle kiertämällä jarrutusporras kohoaa ja alenee taas vasemmalle kiertämällä.

Harjoittelun keskeytys tai päättyminen

Harjoittelun keskeytyksessä tai päätymisessä näytetään viimeisen harjoitteluyksikön keskiarvot Ø –symbolilla.

Näyttö

- Keskiarvot (Ø):

Poljinkierrosten määrä ja nopeus

- Kokonaisarvot

Energian kulutus, matka ja aika

- Senhetken syke (mikäli aktivoitu)

Standby-käyttö

Laite kytkee 4 minuuttia harjoittelun päättymisestä standby-käyttöön.

Paina jotain painiketta, näyttö alkaa taas segmenttitestillä, kokonaistuntien ja kokonaiskilometrien ja harjoitteluvalmiuden näytöllä.

Harjoittelu

1. Harjoittelu ilman syöttöjä

- Paina jotain painiketta ja / tai
- polkimilla (kuten kohdassa pikakäynnistys)

2. Harjoittelu syötöillä

Näyttö: "Harjoitteluvalmius"

- Paina : Syöttöalue

Ajansyöttö (min)

- Syötä arvot painamalla "Plus +" tai "Miinus –" (esim. 30:00)

Vahvista painamalla .

Näyttö: seuraava valikko "MATKA"

Matkan syöttö (miles tai km)

- Syötä arvot painamalla "Plus +" tai "Miinus –" (esim. 7,5)

Vahvista painamalla .

Näyttö: seuraava valikko "ENERGIA"

Energian syöttö (kcal tai KJoule)

- Syötä arvot painamalla "Plus +" tai "Miinus –" (esim. 780)

Vahvista painamalla .

Huomautus:

Syötöt tallennetaan.

- Polkeminen

Lasketaan syötöissä alaspäin.

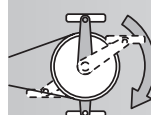
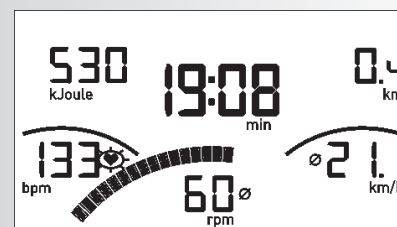
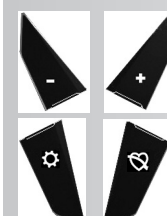
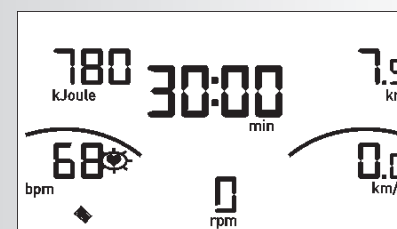
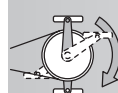
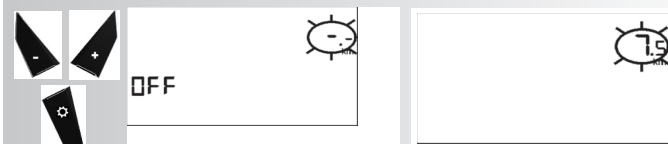
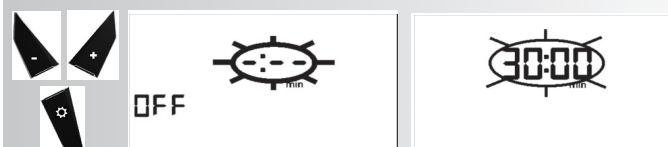
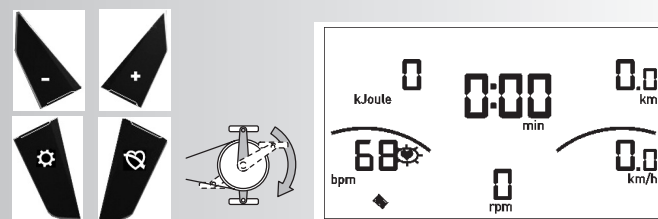
Harjoittelun keskeytys tai sen päätyminen

Alle 14 poljinkierroksessa/min elektroniikka tunnistaa harjoittelun keskeytyksen. Kierrokset ja nopeus esitetään keskiarvoina Ø -symbolilla.

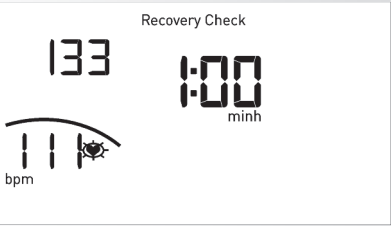
Harjoittelutiedot ovat näytössä 4 minuuttia. Ellet tänä aikana paina mitään painiketta etkä harjoittele, elektroniikka kytkee standby käyttöön.

Harjoittelun aloitus uudelleen

Mikäli harjoittelua jatketaan 4 minuutin sisällä, viimeiset arvot lasketaan edelleen tai ne lasketaan alaspäin.



Harjoittelu- ja käyttöohje



RECOVERY – toiminto

Palautussykkeen mittaus

Paina " > RECOVERY harjoittelun päättyessä.

Näyttö

• Recovery Check

Elektroniikka mittaa sykkeesi 60 sekuntia palautuvasti. Energia-näyttöön tulee rasisussyke (P1).

Näyttö

• Fitness Score

Ajan palautuksen jälkeen Fitness Score näytössä on kuntoarvo-sana (esimerkiksi 3,3).

Näyttö päättyy 20 sekunnin kuluttua.

 > RECOVERY keskeyttää palautustoiminnon tai kuntoarvo-sanan näytön.

Ellei sykettä mitata, näyttöön tulee vikailmoitus "Err". Näyttö päättyy 5 sekunnin kuluttua.

Algemene aanwijzingen

Systeemgeluiden

Inschakelen

Bij het inschakelen tijdens de segmenttest wordt een geluid weergegeven.

Programmeringen

Bij het bereiken van een programmering bij tijd, afstand en Kjoule/kcal is een kort geluid hoorbaar.

Overschrijding maximale polsslag

Als de maximale polsslag met één polsslag wordt overschreden, zijn 2 korte tonen hoorbaar.

Recovery

Berekening van het conditiecijfer (F):

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

P1 Belastingpolsslag,

P2 = Herstelpolsslag

F1.0 = uitstekend

F6.0 = onvoldoende

Berekening gemiddelde waarde

De berekening van de gemiddelde waarde zijn gebaseerd op de uitgevoerde trainingseenheden tot een reset heeft plaatsgevonden of de slaapstand inschakelt.

Aanwijzingen voor polsslagmeting

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

Met handsensoren

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

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

Häiriöt tai väärät näytöt

Jälkeen paristojen ja häiriöiden tai väärä lukemia painamalla -näppäintä pidempään (RESET).

Handleiding voor de training

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

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

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

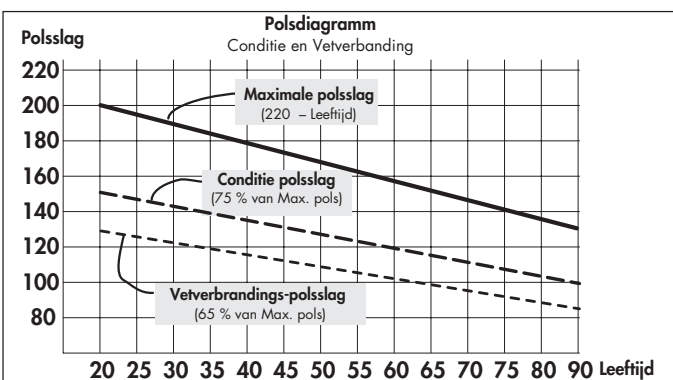
Richtwaarden voor de duurtraining

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

Voorbeeld: leeftijd 50 jaar > 220 – 50 = 170 polsslagen/min.

Belastingsintensiteit

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



Belastingomvang

Duur van een trainingseenheid en de frequentie daarvan per week:
Van de optimale belastingomvang is sprake, als er over een langere periode 65–75% van de individuele hart-/bloedsomloopinspanning wordt bereikt.
Vuistregel:

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

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

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

Training voor de beginners kan in de eerste 4 weken als volgt eruit zien:
Voor en na iedere trainingseenheid dient ca. 5 minuten gymnastiek voor het opwarmen c.q. de cool down. Tussen twee trainingseenheden moet een trainingsvrije dag liggen, als u in het latere verloop de voorkeur geeft aan een training van 3 maal per week 20-30 minuten. Verder is er niets tegen een dagelijkse training.

Sisukord

Ohutusjuhised	34
• Hooldus	34
Lühikirjeldus	35-37
• Juhtimisala/klahvid	35
• Kuvaala/ekraan	36-37
Kiirkäivitus (tutvumiseks)	38
• Treeningvalmidus	38
• Treeningu algus	38
• Treeningu katkestamine	38
• Treeningu lõpp	38
• Ooterežiim	38

Treenimine	39
ilma eelseadistusteta	39
eelseadistustega	39
• Aeg	39
• Distsants	39
• Energia (KJoule/kcal)	39
• Treeningu katkestamine/lõpp	39
• Treeningu jätkamine	39
• Recovery (puhkeseisundi pulsi mõõtmine)	40
Üldised juhised	40
• Süsteemihelid	40
• Recovery	40
• Keskmiste väärtuste arvutamine	40

Märkused pulsi mõõtmise kohta	41
Käepulsiga	41
Tõrked või valenäidud	41
Treeningjuhend	41
• Vastupidavustreening	41
• Koormuse intensiivsus	41
• Koormuse ulatus	41
Jõudlustabel	66

Ohutusjuhised

Ohutuse huvides pidage silmas järgnevaid punkte:

- Treeningseade tuleb paigaldada sobivale, kindlale aluspinnale.
- Enne esmast kasutuselevõttu ja lisaks pärast iga 6 kasutuspäeva tuleb kontrollida ühenduste kinnitusi.
- Vale või ülekoormuse tagajärjel tekkivate vigastuste vältimiseks tuleb treeningseadet käsitseda ainult juhendi järgi.
- Seadet ei ole soovitatav pikaajaliselt kasutada niiskete ruumide otseses läheduses niiskusega seotud rooste tekkimise tõttu.
- Kontrollige regulaarselt treeningseadme töökorras olekut ja nõuetekohast seisundit.
- Kasutaja kohustuste hulka kuuluvad ohutustehnilised kontrollid, 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 arstlik läbivaatus. Vale või liigne treening võib tervist kahjustada.
- Pulsisageduse jälgimissüsteemid võivad olla ebatäpsed. Liigne treenimine võib põhjustada tõsiseid tervisekahjustusi või surma. Lõpetage treenimine kohe, kui tunnete peapööritust või nõrkust.

Lühikirjeldus

Elektroonikal on olemas näitude kuvaala (ekraan), millel sümbolid ja graafika vahetuvad, ning üks nuppudega juhtimisala.

Näiduvahemik

Ekraan

Juhtimisala

Klahvid



Lühijuhend

Juhtimisala

Alljärgnevalt selgitatakse lühidalt nelja klahvi.

(vajutage lühidalt)

Selle funktsiooniklahviga kutsutakse sisestused. Seadistatud andmed salvestatakse.

Reset pikem vajutus

Olemasolev näit kustutatakse uue käivitamise jaoks.

Pluss + / Miinus –

Nende funktsiooniklahvidega muudetakse enne treeningut eri sisestuste väärtusi.

- pikem vajutamine > kiirem väärtuste vahetus
- Klahvide "pluss +" ja "miinus –" koos vajutamine: väärtuste sisestamine lülitub välja (OFF)

RECOVERY

Selle funktsiooniklahviga käivitatakse puhkeseisundi pulsi funktsioon.

Pulsi mõõtmine

Pulsi mõõtmine toimub käepulsi andurite kaudu. Ühendus asub näidiku tagaküljel.



Lühijuhend

Kuvapiirkonnad/ekraan
Kuvaalal kuvatakse teave eri funktsioonide kohta.

Energiakulu

ühikutes kcal või kJoule



Väärtus 0–9999

Treeningu aeg

Kogu treeninguaja kestus (h) pärast
näidiku sisselülitamist või lähtesta-
mist
Aja tagasikerimine
režiimil Recovery Check



Puhkeseisundi pulsi funktsioon
Fitness Score > Treeningu hinne

Väärtus: 0:00 – 99:59

Teepikkus

Kogudistants (sum)
pärast näidiku sisselülitamist või lähtesta-
mist

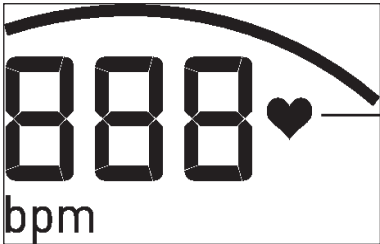


Väärtus 0,00 – 99,99

Kuvamine ühikutes miles või km

Pulss

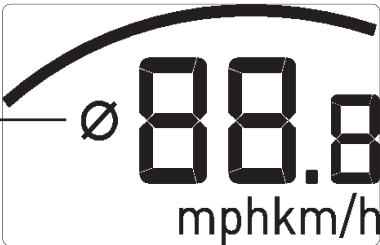
Pulsinäit
40 – 199 [1/min]



Südame sümbol
(vilgub südamelöökide taktis)

Kiirus

Keskmise väärtuse näit
treeningpausi ajal



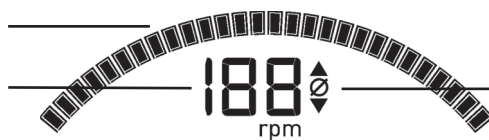
Väärtus 0 – 99,9

Kuvamine ühikutes mph või km/h

Sammusagedus (rpm)

14 - 118 U/min

14 - 199 U/min



Keskliste väärtuste näit treening-
pausi ajal

Aku laetus



Akupinge ei ole pulsi mõõtmiseks enam piisav.

Vahetage aku.

Kogu treeninguaja kestus ja kogudistsants ning eelseadistused lähevad aku vahetamisel kaduma.

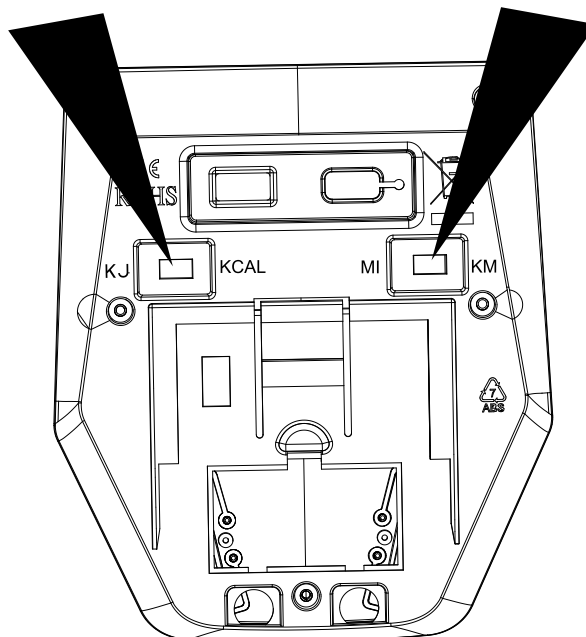
Näit kcal või kJoule ja miles või km seadistatakse liugnuppudega tagaküljel. Muudatused kinnitatakse Reset-nupu vajutusega.

Juhendis toodud pedaali pöörded käivad koduste treeningseadmete kohta

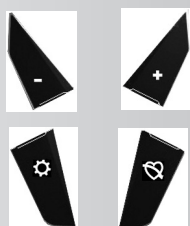
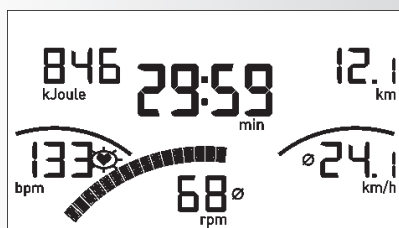
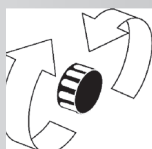
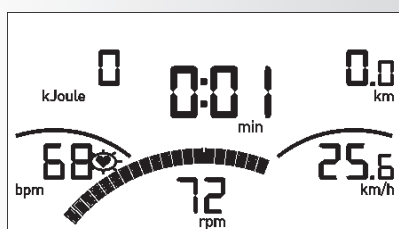
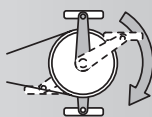
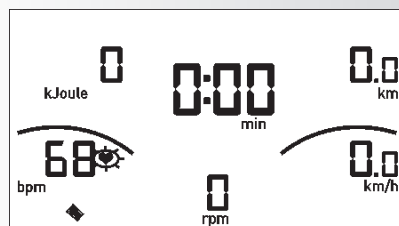
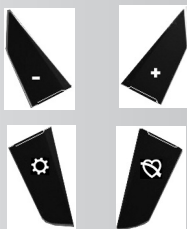
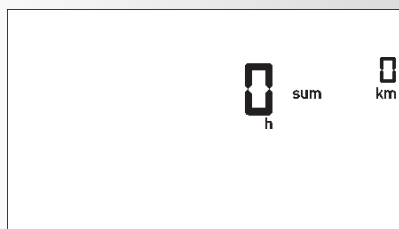
60 U/min = 21,3 km/h = 13,3 mph.

Crosstraineri korral on see

60 U/min = 9,5 km/h = 5,9 mph.



Treening- ja kasutusjuhend



Kiirkäivitus (tutvumiseks)

ilma eriseadistusteta

- Vajutage suvalist klahvi

Näit:

- Korraks kuvatakse kõik segmendid. (Segmentidest)
- Korraks kuvatakse tundide ja kilomeetrite koguarv.

Seejärel lülitub kuva treeningvalmiduse olekusse.

Treeningvalmidus

Näit:

- Kõigi alade väärtus on null, v.a pulss (kui on aktiivne)

Treeningu alustamine pedaalile vajutamise teel

Treeningu alustamine

Näit:

- Pedaali pöörete segment, kaugus, kiirus, energia ja aeg hakkavad liikuma.
- Pulss (kui on aktiivne)

Piduri seadistamine:

- Paremale keeramisel pidurdusaste suureneb, vasakule keeramisel väheneb.

Treeningu katkestamine või lõpetamine

Treeningu katkestamisel või lõpetamisel kuvatakse viimase treeningüksuse keskmised väärtused sümboliga Ø.

Näit

- Keskmised väärtused (Ø):

Pedaalipöörded ja kiirus

- Üldväärtused

Energia, distants ja aeg

- Hetkepuls (kui on aktiivne)

Ooterežiim

Seade lülitub 4 minutit pärast treeningu lõppu ooterežiimile.

Vajutage suvalist nuppu; näidik alustab taas segmentidest, kuvatakse tundide ja kilomeetrite koguarv ning treeningvalmidus.

Treening

1. Treening ilma eelseadistusteta

- Vajutage suvalist klahvi ja/või
- astuge pedaalile (nagu all jootises "Kiirkäivitus")

2. Treening eelseadistatud andmetega

Näit: "Treeningvalmidus"

- vajutage : Eelseadistuste ala

Ajaseadistus (min)

- Sisestage väärtused klahvide "pluss +" või "miinus -" (nt 30:00)

Kinnitage klahviga .

Näit: järgmine menüü "STRECKE" (Distsants)

Distsantsi seadistus (miilid või km)

- Sisestage väärtused klahvide "pluss +" või "miinus -" abil (nt 7,5)

Kinnitage klahviga .

Näit: järgmine menüü "ENERGIE" (Energia)

Energia eelseadistus (kcal või KJoule)

- Sisestage väärtused klahvide "pluss +" või "miinus -" abil (nt 780)

Kinnitage klahviga .

Märkus:

Eelseadistused salvestatakse.

- Pedaalile astumine

Eelseadistuste korral toimub lugemine allapoole.

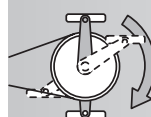
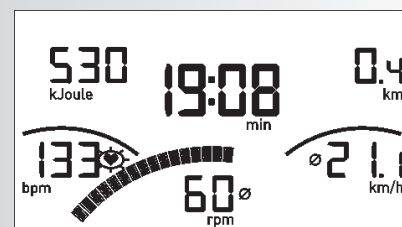
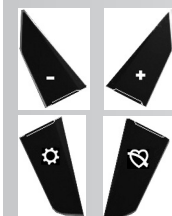
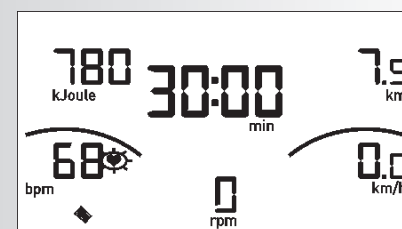
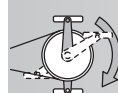
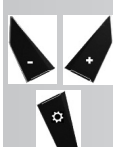
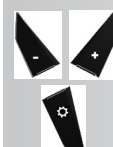
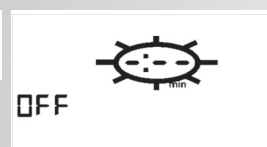
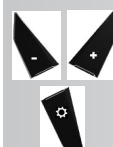
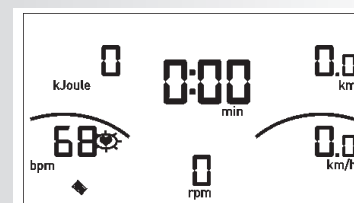
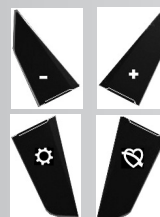
Treeningu katkestamine või lõpetamine

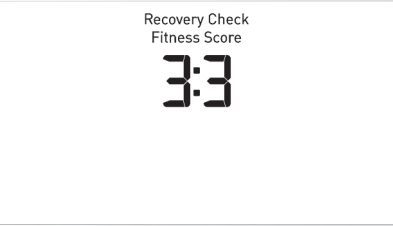
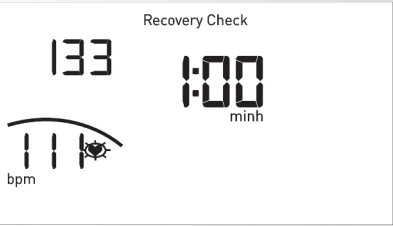
Alla 14 pedaalipöörde korral minutis fikseerib elektroonika treeningu katkestamise. Pöörete ja kiiruse keskmine väärtus kuvatakse sümboliga Ø.

Treeningu andmeid kuvatakse 4 minutit. Kui te ei vajuta selle aja jooksul klahve ega treeni, lülitub elektroonika ooterežiimi.

Treeningu jätkamine

Treeningu jätkamisel 4 minuti jooksul loetakse viimaseid väärtusi edasi või alla.





RECOVERY funktsioon

Puhkeoleku pulsi mõõtmine
Vajutage treeningu lõppedes klahvi > RECOVERY.
Näit

• Recovery Check

Elektronika mõõdab teie pulssi 60 sekundi jooksul tagantjärele. Energia jaotises kuvatakse koormuspulss (P1).
Näit

• Fitness Score

Pärast aja tagasikerimist kuvatakse jaotises Fitness Score treeningu hinne (antud näite puhul 3,3).
Näit kaob 20 sekundi pärast.

> RECOVERY katkestab puhkeoleku pulsi funktsiooni või füüsilise vormi hinde näidu.

Kui pulsisignaali ei mõõdeta, ilmub veateade “Err”. Näit kaob 5 sekundi pärast.

Üldised juhised

Süsteemisignaalid

Sisselülitamine

Sisselülitamise ajal väljastatakse segmenditesti 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.

Recovery

Treeningu hinde (F) arvestamine:

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

P1 Koormus seisundi pulss	P2 Puhkeseisundi pulss
F1.0 väga hea	F6.0 ebapiisav

Keskmise väärtuse arvutamine

Keskmise väärtuse arvutused põhinevad läbitud treeningüksustel kuni lähtestamise või ooterežiimini.

Märkused pulsi mõõtmise kohta

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.

Tõrked või valenäidud

Pärast sisestamist akud ja häired või vale näidu vajutage nuppu  kauem (RESET).

Treeningjuhend

Sportmeditsiinis ja treeninguteaduses kasutatakse sõiduergo-meetriat muuhulgas südame, vereringe ja hingamissüsteemi talitluse kontrollimiseks.

Kas teie treening on mõne nädala pärast soovitud toimet avaldanud, võite kindlaks teha järgmiselt:

1. Te saavutate määratud vastupidavuse väiksema südame-/veresoonkonnajõudlusega kui varem
2. Te peate sama südame-/veresoonkonnajõudlusega vastu pikemat aega.
3. Te puhkate end pärast määratud südame-/veresoonkonnajõudlust kiiremini välja kui varem.

Vastupidavustreeningu orienteerivad väärtused

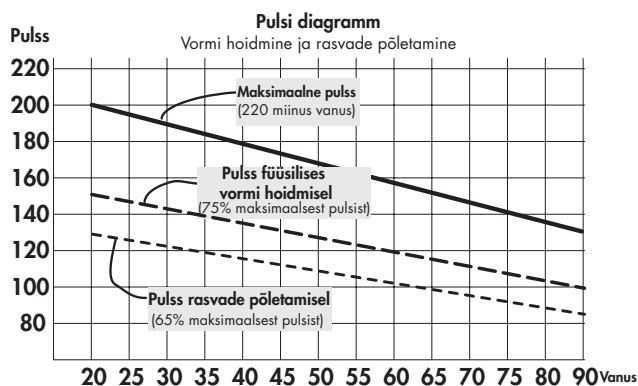
Maksimaalne pulss: Maksimaalse koormuse all mõistetakse individuaalse maksimaalse pulsi saavutamist. Maksimaalne saavutatav südame löögisagedus sõltub vanusest.

Siin kehtib rusikareegel: südame maksimaalne löögisagedus minutis vastab 220 pulsilöögile miinus vanus.

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

Koormuse intensiivsus

Pulss koormusel: Optimaalne koormuse intensiivsus on 65–75% maksimaalsest pulsist (vrd diagrammi). See väärtus muutub vanusest sõltuvalt.



Koormuse kestus

Ühe treeningu kestus ja treeningute sagedus nädalas

koormuse optimaalne kestus on käes, kui pikema aja jooksul saavutatakse 65–75%-line individuaalne südame-/veresoonkonnajõudlus.

Rusikareegel:

Sagedus	Kestus
iga päev	10 min
2–3 korda nädalas	20–30 min
1–2 korda nädalas	30–60 min

Algajad ei peaks alustama 30–60-minutiliste treeningutega.

Algaja treening võib esimesel neljal nädalal olla kujundatud 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

Enne ja pärast iga treeningüksust tuleks teha u 5 minutit soojendus- ja lõdvestusharjutusi. Kui eelistate hiljem nädalas 3 korda toimuvat 20–30-minutilist treeningut, peaks kahe treeningüksuse vahele peaks jääma üks treeninguvaba päev. Muudel juhtudel võib trennida ka iga päev.

Satura rādītājs

Drošības norādes	42
• Apkope	42
Īss apraksts	43-45
• Vadības panelis / taustiņi	43
• Rādījumu zona / displejs	44-45
Ātrā uzsākšana (lai iepazītos ar ierīces darbību)	46
• Gatavs treniņam	46
• Treniņa sākums	46
• Treniņa pārtraukšana	46
• Treniņa beigas	46
• Gaidstāves režīms	46

Treniņš	47
bez parametru iestatīšanas	47
ar parametru iestatīšanu	47
• Laiks	47
• Distance	47
• Enerģija (KJoule/kcal)	47
• Treniņa pārtraukšana / beigas	47
• Treniņa turpināšana	47
• Recovery (pulsa mērīšana atpūtas fāzē)	48
Vispārīgas norādes	48
• Sistēmas signāli	48
• Recovery	48
• Vidējās vērtības aprēķināšana	48

Norādes pulsa mērīšanai	49
Ar plaukstas pulsa sensoru	49
Traucējumi vai kļūdainas informācijas uzrāde	49
Treniņu pamācība	49
• Izturības treniņš	49
• Slodzes intensitāte	49
• Slodzes apjoms	49
Slodzes tabula	66

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.
- Sirdsdarbības 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 uzrādes zona (displejs) ar mainīgiem simboliem un grafiku, un funkciju zona ar taustiņiem.

Rādījumu zona

Displejs

Vadības panelis

Taustiņi



Īsa pamācība

Vadības panelis

Šajā sadaļā īsumā tiks aprakstītas četru taustiņu funkcijas.

⚙️ (īslaicīgi nospiežot)

Ar šo funkciju taustiņu tiek parādītas ievadītās vērtības. Tiek izmantoti iestatītie dati.

Reset (turot taustiņu ⚙️ nospiestu ilgāku laiku)

Aktuālais rādījums tiek dzēsts, un dators tiek startēts no jauna.

Pluss + / Mīnuss –

Ar šiem funkciju taustiņiem pirms treniņa tiek mainītas dažādās ievadītās vērtības.

- Turot nospiestu ilgāku laiku > ātrāka parametru caurskatīšana.
- Nospiežot taustiņus "Pluss +" un "Mīnuss –" vienlaicīgi: vērtību ievadīšanas režīms tiek izslēgts (OFF).

📶 RECOVERY

Ar šo funkciju taustiņu tiek sākta pulsa mērīšanas funkcija atpūtas fāzē.

Pulsa mērīšana

Pulsa mērīšana norisinās ar rokas pulsa sensoru palīdzību. Pieslēgvietā atrodas displeja aizmugurē.



Īsa pamācība

Rādījumu zona / displejs
Uzrādes zona sniedz informāciju par dažādajām funkcijām.

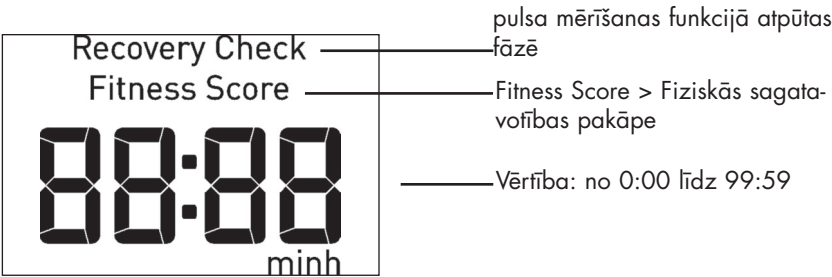
Enerģijas patēriņš

kcal vai kJoule



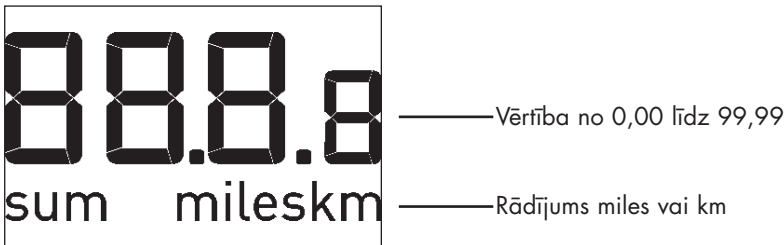
Treniņa laiks

Kopējais treniņa laiks (h) pēc
rādījuma ieslēgšanas vai atie-
statīšanas
Laika atskaite
pie Recovery Check

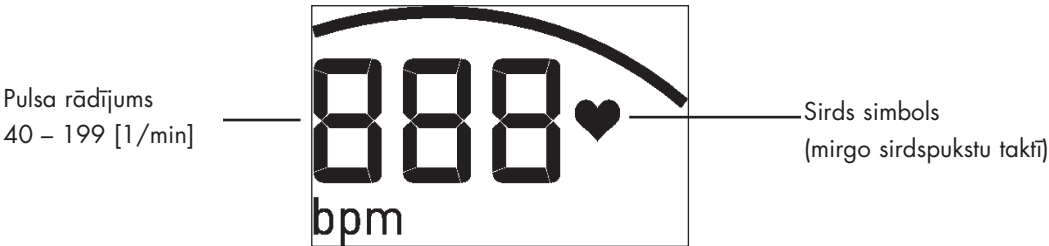


Distance

Kopējā distance (sum)
pēc rādījuma ieslēgšanas vai atie-
statīšanas



Pulss



Ātrums

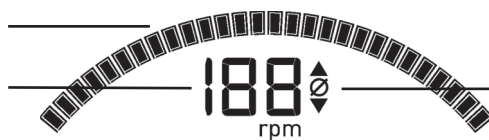
Vidējās vērtības rādījums
treniņa pārtraukumā



Mīšanās frekvence (rpm)

14 – 118 apgr./min

14 – 199 apgr./min



Vidējo vērtību rādītums treniņa pārtraukumā

Bateriju uzlāde



Bateriju lādiņš nav pietiekams pulsa mērīšanai.

Jānomaina baterija.

Baterijas nomaiņas rezultātā zūd kopējā treniņa laika un kopējās distances rādījumi, kā arī iestatījumi.

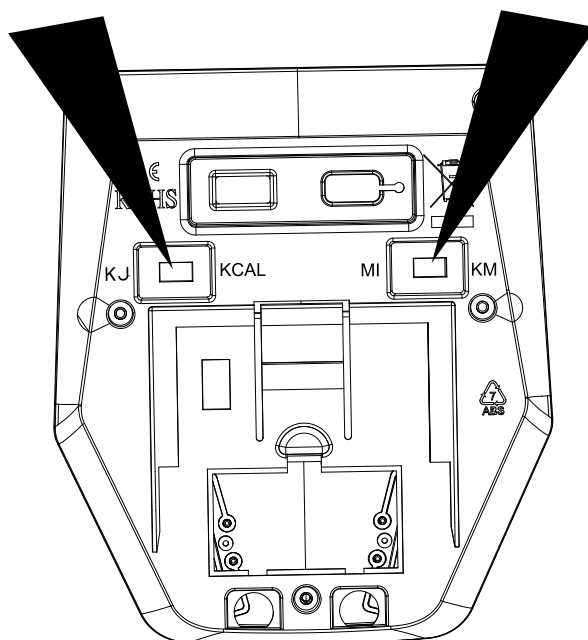
Rādījumi kcal vai kJoule un miles vai km tiek iestatīti ar bīdāmiem slēdžiem, kas atrodas aizmugurē. Izmaiņas tiek pārņemtas, nospiežot taustiņu Reset.

Instrukcijā minētie pedāļu apgriezieni attiecināmi uz mājas trenieri

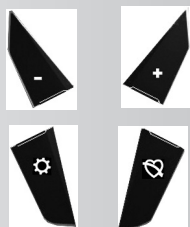
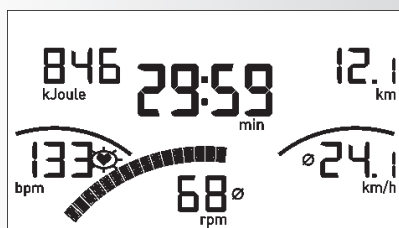
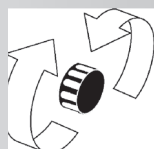
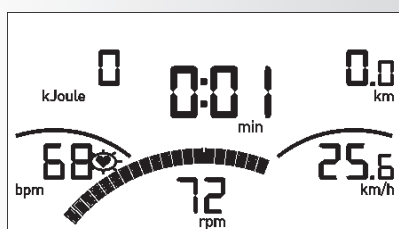
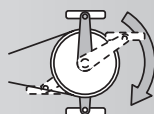
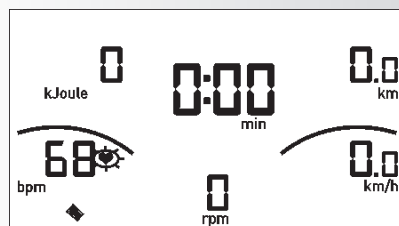
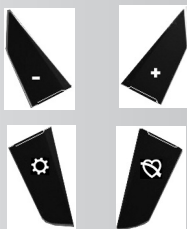
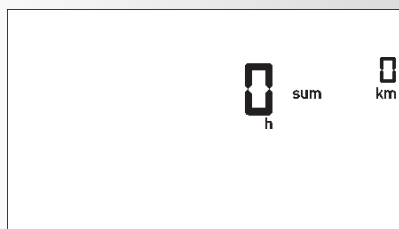
60 apgr./min. = 21,3 km/h = 13,3 jūdzes stundā.

Eliptiskajam treniņierim attiecīgi

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



Treniņu un lietošanas instrukcija



Ātrā uzsākšana (lai iepazītos ar ierīces darbību)

bez īpašiem iestatījumiem

- Nospiediet kādu taustiņu

Rādījums:

- Uz īsu brīdi tiek parādīti visi segmenti. (Segmentu pārbaude)
- Īslaicīgi tiek uzrādītas kopējās stundas un kilometri.

Pēc tam parādās rādījums "Gatavs treniņam"

Gatavs treniņam

Rādījums:

- Visos lauciņos tiek rādīta nulle, izņemot pulsu (ja aktivizēts)

Treniņš tiek sākts, minot pedāļus

Treniņa sākums

Rādījums:

- Pedāļu apgriezienu segmentu skaits, attālums, ātrums, enerģija un laiks pieaug.
- Pulss (ja aktivizēts)

Bremžu regulēšana:

- Pagriežot pa labi, bremzēšanas pakāpe tiek palielināta, pagriežot pa kreisi - samazināta.

Treniņa pārtraukšana vai beigas

Pārtraucot vai beidzot treniņu, ar simbolu Ø tiek parādītas pēdējā treniņa parametru vidējās vērtības.

Rādījums

- Vidējās vērtības (Ø):

Pedāļu apgriezieni un ātrums

- Kopējās vērtības

Enerģija, attālums un laiks

- Aktuālais pulss (ja aktivizēts)

Gaidstāves režīms

4 minūtes pēc treniņa beigām ierīce pārslēdzas gaidīšanas režīmā.

Nospiediet jebkuru taustiņu, displejs uzsāk segmentu pārbaudi, kopējo stundu un kilometru, un treniņa sagatavības pakāpes rādījums.

Treniņš

1. Treniņš bez parametru iestafīšanas

- Nospiediet jebkuru taustiņu un/vai
- Miniet pedāļus (tāpat kā sadaļā "Ātrā uzsākšana")

2. Treniņš ar parametru iestafīšanu

Rādījums: "Gatavs treniņam"

- Nospiediet taustiņu : parametru ievadīšanas zona

Laika iestafījums (min)

- Ievadiet vērtību ar taustiņu "Pluss +" vai "Mīnuss –" (piem., 30:00).

Apstipriniet, nospiežot .

Rādījums: nākamā izvēlne "DISTANCE"

Distances iestafījums (jūdzes vai km)

- Ievadiet vērtību ar taustiņu "Pluss +" vai "Mīnuss –" (piem., 7,5).

Apstipriniet, nospiežot .

Rādījums: nākamā izvēlne "ENERĢIJA"

Enerģijas iestafījums (kcal vai kilodžouli)

- Ievadiet vērtību ar taustiņu "Pluss +" vai "Mīnuss –" (piem., 780).

Apstipriniet, nospiežot .

Piezīme:

Iestafījumi tiek saglabāti.

- Miniet pedāļus

Atskaite tiek veikta, sākot no ievadītās parametra vērtības līdz nullei.

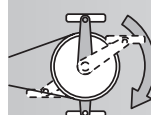
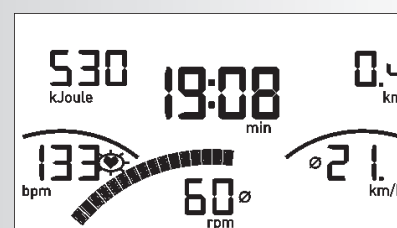
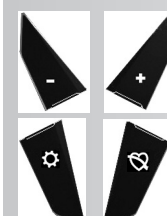
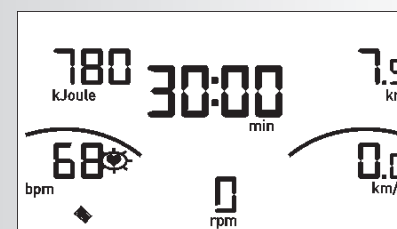
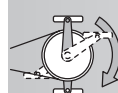
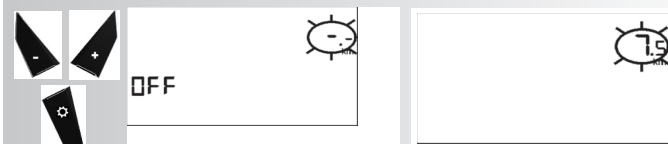
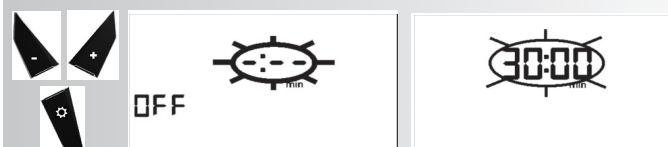
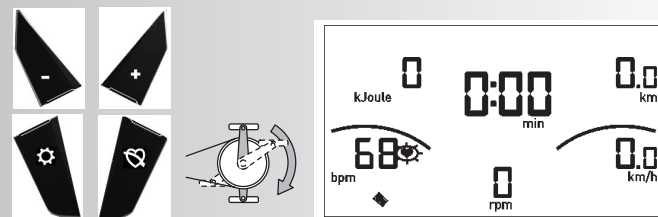
Treniņa pārtraukšana vai treniņa beigas

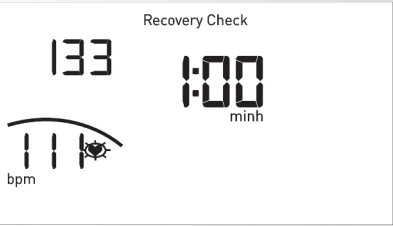
Ja tiek veikti mazāk nekā 14 pedāļu apgriezieni minūtē, elektronika uztver, ka treniņš ir pārtraukts. Ar simbolu Ø tiek parādītas apgriezienu un ātruma vidējās vērtības.

Treniņa dati tiek rādīti 4 minūtes. Ja šajā laikā jūs nospiedīsiet nevienu taustiņu un netrenēsieties, elektronika pārslēgsies gaidstāves režīmā.

Treniņa turpināšana

Turpinot treniņu 4 minūšu laikā, pēdējās saglabātās vērtības tiek skaitītas tālāk vai līdz nullei.





Funkcija RECOVERY

Pulsa mērīšana atpūtas fāzē
Treniņa beigās nospiediet taustiņu > RECOVERY.
Rādījums

• Recovery Check

Elektronika 60 sekundes mēra jūsu pulsu. Energijas ietvaros tiek uzrādīts slodzes pulss (P1).
Rādījums

• Fitness Score

Pēc laika atskaites sadaļā Fitness Score tiek uzrādīta fiziskās sagatavotības pakāpe (piemēram, 3,3).

Pēc 20 sekundēm rādījums nodziest.

Nospiežot > RECOVERY, tiek pārtraukta pulsa mērīšanas funkcija atpūtas fāzē vai fiziskās sagatavotības pakāpes rādīšana.

Ja pulss netiek fiksēts, parādās kļūdu ziņojums "Err". Pēc 5 sekundēm rādījums nodziest.

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 šis signāls.

Maksimālās pulsa vērtības pārsniegšana

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

Recovery

Fiziskās sagatavotības pakāpes aprēķināšana (F):

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

P1 Pulss slodzes laikā

P2 Pulss atpūtas fāzē

F1,0 ļoti labi

F6,0 neapmierinoši

Vidējās vērtības aprēķināšana

Vidējo vērtību aprēķināšana attiecas uz treniņiem, kas ir veikti pirms atiestatīšanas vai ierīces pārslēgšanās snaudas režīmā.

Norādes pulsa mērīšanai

Pulsa aprēķināšana sākas, kad displejā redzamā sirds sāk mirgot vienlaicīgi ar jūsu pulsa ritmu.

Ar plaukstas pulsa sensoru

Plaukstu sensoru uztver un elektronika izvērtē minimālo spriegumu, ko rada sirds saraušanās.

- Vienmēr aptveriet kontaktvirsmas ar abām plaukstām.
- Izvairieties no krampjainas aptveršanas.
- Turiet plaukstu mierīgi un izvairieties no kontrakcijām un kontaktvirsmu berzēšanas.

Traucējumi vai kļūdainas informācijas uzrāde

Pēc ievietošanas baterijas un traucējumu vai viltus rādījumus nospiediet pogu  ilgāku (RESET).

Treniņu pamācība

Sporta medicīnā un sporta zinātnē veloergometrija tiek izmantota, lai pārbaudītu sirds, asinsrites un elpošanas sistēmas darbību.

To, vai ar treniņu palīdzību pēc dažām nedēļām ir panākts vēlamais efekts, varat noteikt šādi:

1. Jūs izturat noteiktu izturības slodzi ar mazāku sirds un asinsrites darbības intensitāti nekā iepriekš.
2. Jūs izturat noteiktu izturības slodzi ar to pašu sirds un asinsrites darbības intensitāti ilgāku laiku.
3. Pēc noteiktas sirds un asinsrites darbības intensitātes jūs atgūstaties īsākā laikā nekā iepriekš.

Orientieri izturības treniņam

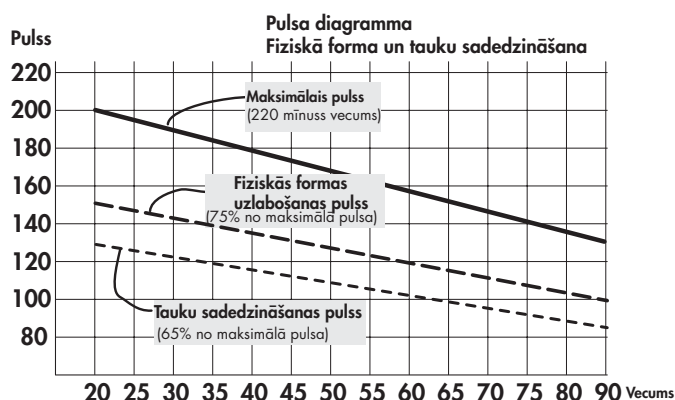
Maksimālais pulss: maksimālā slodze nozīmē individuālā maksimālā pulsa sasniegšanu. Maksimālā sasniedzamā sirds darbības frekvence ir atkarīga no vecuma.

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

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

Slodzes intensitāte

Pulss slodzes laikā: Optimālā slodzes intensitāte tiek sasniegta pie 65–75% (skat. diagrammu) no maksimālā pulsa. Atkarībā no vecuma šis parametrs mainās.



Slodzes apjoms

iena treniņa ilgums un treniņu skaits nedēļā

Optimālais slodzes apjoms ir sasniegts tad, kad ilgākā laika periodā tiek sasniegti 65-75% no individuālās sirds un asinsrites darbības intensitātes.

Biežums katru dienu	Ilgums 10 min
2–3 reizes nedēļā	20–30 min
1–2 reizes nedēļā	30–60 min

Iesācējiem nevajadzētu sākt ar 30-60 minūšu ilgām treniņiem.

Iesācēji treniņus pirmajās 4 nedēļās var veidot šādi:

Treniņočiņu dažnis	Trenirotās apimtis
1. Savaitē	
3 kartus per savaitē	2 minuči trenirotē 1 minūtē pertrauka pratimams 2 minuči trenirotē 1 minūtē pertrauka pratimams 2 minuči trenirotē
2. Savaitē	
3 kartus per savaitē	3 minuči trenirotē 1 minūtē pertrauka pratimams 3 minuči trenirotē 1 minūtē pertrauka pratimams 2 minuči trenirotē
3. Savaitē	
3 kartus per savaitē	4 minuči trenirotē 1 minūtē pertrauka pratimams 3 minuči trenirotē 1 minūtē pertrauka pratimams 3 minuči trenirotē
4. Savaitē	
3 kartus per savaitē	5 minuči trenirotē 1 minūtē pertrauka pratimams 4 minuči trenirotē 1 minūtē pertrauka pratimams 4 minuči trenirotē

Pirms un pēc katra treniņa apt. 5 minūtes ieteicams veikt iesildīšanās un atslodīšanās vingrojumus. Starp diviem treniņiem būtu jābūt vienai atpūtas dienai, ja vēlēties trenēties 3 reizes nedēļā pa 20-30 minūtēm. Citādi nekas neliedz trenēties katru dienu.



Turinys			
Saugumo nurodymai	50	Treniruotė	55
• Aptarnavimas	50	be išankstinių duomenų	55
Trumpas aprašymas	51-53	su išankstiniais duomenimis	55
• Funkcijų sritis / Mygtukai	51	• Laikas	55
• Rodmenų sritis / Ekranas	52-53	• Atstumas	55
Greitas paleidimas		• Energija (KJoule/kcal)	55
(susipažinimui)	54	• Treniruotės nutraukimas / pabaiga	55
• Parengtis treniruotei	54	• Treniruotės pratęsimas	55
• Treniruotės pradžia	54	• Atkūrimas (pulso mažėjimo matavimas)	56
• Treniruotės nutraukimas	54	Bendri nurodymai	56
• Treniruotės pabaiga	54	• Sistemos garsiniai signalai	56
• Pertraukos režimas	54	• Atkūrimas	56
		• Reikšmių vidurkio skaičiavimas	56
		Patarimai dėl pulso matavimo	57
		Su rankos pulso matuokliu	57
		Trikdžiai arba neteisingi rodymai	57
		Treniruočių instrukcija	57
		• Iššermės treniruotė	57
		• Apkrovos intensyvumas	57
		• Apkrovos apimtis	57
		Rezultatų lentelė	66

Saugumo nuorodos

Atkreipkite dėmesį į šiuos Jūsų pačių saugumui:

- Treniruoklis turi būti pastatytas jam pritaikytoje vietoje ant tvirto paviršiaus.
- Prieš pradėdant 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 ilgam 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 treniuotis pasikonsultuokite su šeimos gydytoju, ar jūsų sveikata leidžia treniuotis 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. Besaikis sportavimas gali tapti rimtų sveikatos sutrikimų ar net mirties priežastimi. Jeigu svaigsta galva ar pasijutote silpnai, tuoj pat baikite treniruotę.

Trumpas aprašymas

Elektronika turi rodymo sritį (ekraną) su besikeičiančiais ženklais ir grafikais, ir funkcijų sritį su mygtukais.

Rodmenų sritis

Ekranas

Funkcijų sritis

Mygtukai



Trumpa instrukcija

Funkcijų sritis

Toliau pateiktas trumpas keturių mygtukų aprašymas.

⚙️ (trumpas paspaudimas)

Šiuo mygtuku iškviečiami duomenys.
Perduodami nustatyti duomenys.

Reset ⚙️ (ilgas paspaudimas)

Einamasis rodmuo pašalinamas naujam paleidimui.

Plus + / Minus –

Šiais funkciniais mygtukais prieš treniruotę keičiamos įvairių duomenų reikšmės

- ilgesnis paspaudimas > greitesnis reikšmių keitimasis

Pliuso + ir minuso ženklai – nuspausti kartu:

Reikšmių įvedimas persijungia į išjungimą (OFF)

🔗 RECOVERY

Šiuo funkcinio mygtuko paleidžiama pulso dažnio mažinimo funkcija.

Pulso matavimas

Pulsas matuojamas rankos pulso jutikliais. Prijungimo lizdas yra prietaiso galinėje dalyje.



Treniruočių ir eksploatacijos instrukcija

Trumpa instrukcija

Rodmenų sritis / Ekranas
Rodymo srityje pateikiama įvairių funkcijų informacija.

Energijos sąnaudos

kcal arba kJoule



Reikšmė 0 – 9999

Treniruotės laikas

Bendras treniruotės laikas (h) po
įjungimo arba rodmens anuliavimo
Laiko atbulinė atskaita
kai Recovery Check



Ilsėjimosi funkcija

Fitness Score > Fizinės būklės
įvertinimas

Reikšmė: 0:00 – 99:59

Atstumas

Bendra įveikta distancija (sum)
po įjungimo arba rodmens anuliavimo

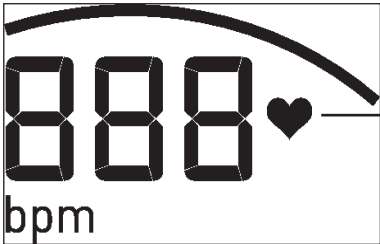


Reikšmė 0,00 – 99,99

Rodmuo miles arba km

Pulsas

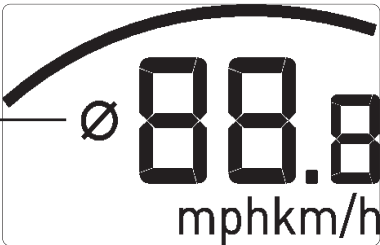
Pulso rodymas
40 – 199 [1/min]



Širdies ženkliukas
(mirkši širdies dužių ritmu)

Greitis

Vidurčio rodmuo
treniruotės pertraukos metu



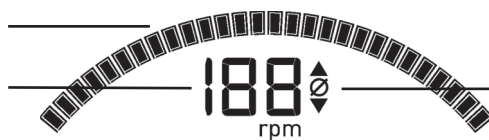
Reikšmė 0 – 99,9

Rodmuo mph arba km/h

Eigos intensyvumas (rpm)

14 – 118 aps./min

14 – 199 aps./min



Vidurčio rodmuo treniruotės pertraukos metu

Baterijos įkrovimas



Baterijos įtampos nepakanka, kad būtų išmatuotas pulsas.

Pakeiskite bateriją.

Bendro treniruočių laiko ir bendros distancijos duomenys pakeičius bateriją prarandami.

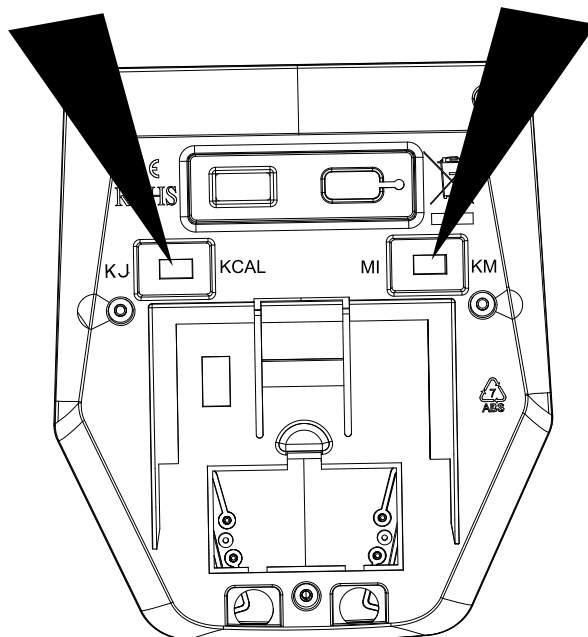
kcal arba kloule ir miles arba km rodmenys nustatomi slankiaisiais jungikliais galinėje dalyje. Pakeitimai perduodami paspaudus mygtuką „Reset“.

Pedalų apsisukimai instrukcijoje priklauso nuo treniruoklio.

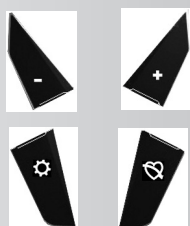
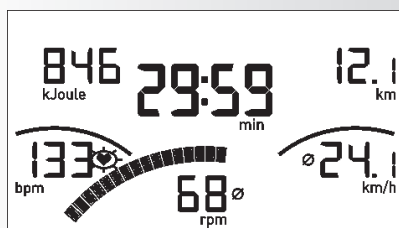
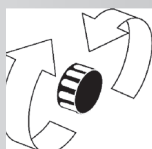
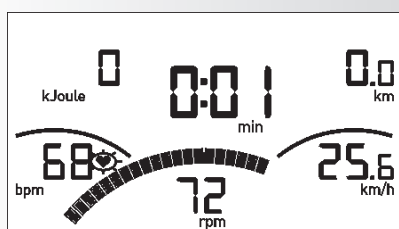
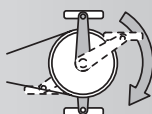
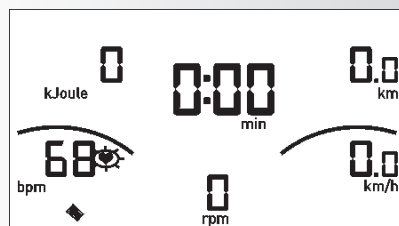
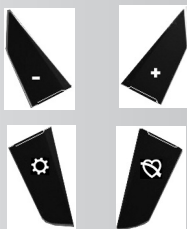
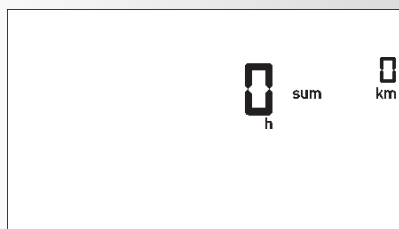
60 aps./min = 21,3 km/h = 13,3 mph.

Kroso treniruokliui:

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



Treniruočių ir eksploatacijos instrukcija



Greitas paleidimas (susipažinimui)

be ypatingų nustatymų

- Paspauskite mygtuką

Rodmuo:

- Trumpai rodomi visi segmentai. (Segmentų testas)
- Trumpai rodomas bendras valandų ir kilometrų skaičius.

Po to rodmuo keičiasi į „parengtis treniruotei“

Parengtis treniruotei

Rodmuo:

- Visuose laukeliuose rodomi nuliai išskyrus pulsą (jeigu suaktyvintas)

Treniruotė pradedama paspaudus pedalus

Treniruotės pradžia

Rodmuo:

- Pedalų sūkių segmentai, atstumas, greitis, energija ir laikas skaičiuojami didėjimo tvarka.
- Pulsas (jeigu suaktyvintas)

Stabdymo nustatymas:

- Sukant rankenėlę į dešinę pakopų skaičius didėja, o į kairę – mažėja.

Treniruotės nutraukimas arba pabaiga

Nutraukus ar užbaigus treniruotę, rodomi paskutinės treniruotės reikšmių vidurkiai, pažymėti ženkliuku Ø.

Rodmuo

- Reikšmių vidurkiai (Ø):

Pedalų apsisukimai ir greitis

- Bendrosios reikšmės

Energija, atstumas ir laikas

Einamasis pulsas (jeigu suaktyvintas)

Pertraukos režimas

Pasibaigus treniruotei prietaisas po 4 minučių persijungia į pertraukos režimą.

Paspaudus bet kokį mygtuką vėl atliekamas segmentų, bendrų valandų ir bendrų kilometrų rodmens bei parengties treniruotei testas.

Treniruotė

1. Treniruotė be išankstinių duomenų

- paspauskite norimą mygtuką
ir / arba
- pradėkite sukti pedalus (žr. toliau „Greitas paleidimas“)

2. Treniruotė su išankstiniais duomenimis

Rodmuo: „Parengtis treniruotei“

- Paspauskite : Duomenų sritis

Laiko nustatymas (min)

- Spausdami pliuso + ar minuso – mygtukus nustatykite laiką (pvz., 30:00)

Patvirtinkite mygtuku

Rodmuo: Kitas meniu „ATSTUMAS“

Distancijos nustatymas (mylios arba km)

- Spausdami „pliuso +“ ar „minuso –“ mygtuką nustatykite norimą reikšmę (pvz., 7,5)

Patvirtinkite mygtuku

Rodmuo: kitas meniu „ENERGIE“

Energijos nustatymas (kcal arba kJ)

- Spausdami „pliuso +“ ar „minuso –“ mygtuką nustatykite norimą reikšmę (pvz., 780)

Patvirtinkite mygtuku

Pastaba:

Įvesti duomenys išsaugomi.

- Pradėkite minti pedalus

Nustatytų duomenų reikšmės skaičiuojamos mažėjimo tvarka.

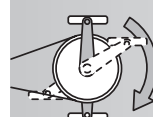
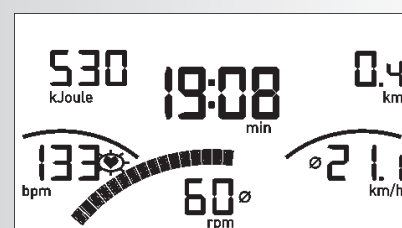
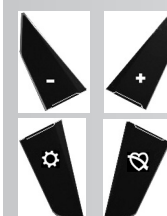
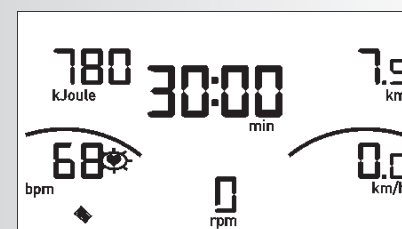
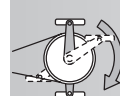
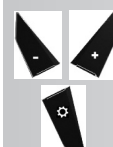
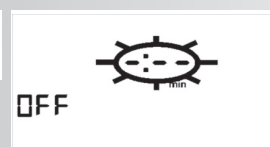
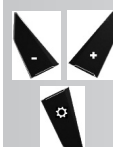
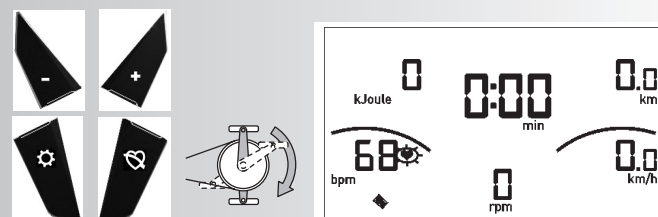
Treniruotės nutraukimas arba treniruotės pabaiga

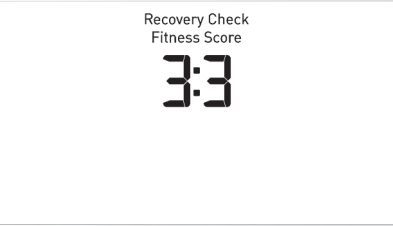
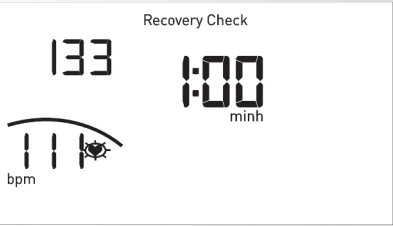
Jeigu atliekama mažiau nei 14 pedalų sūkių per minutę, elektronikos sistema traktuoja tai kaip treniruotės nutraukimą. Apsisukimų ir greičio reikšmių vidurkiai pažymėti ženkluku Ø.

Treniruotės duomenys rodomi 4 minutes. Per šį laiką nespauskite jokių mygtukų ir nesitreniruokite, elektronikos prietaisas persijungs į pertraukos režimą.

Treniruotės pratęsimas

Jeigu treniruotė tęsiama nepraėjus 4 minutėms, paskutinės reikšmės skaičiuojamos toliau.





RECOVERY (ATKŪRIMO) funkcija

Pulso mažėjimo matavimas
Treniruotės pabaigoje paspauskite > „RECOVERY“.
Rodmuo

• Recovery Check

Elektronikos prietaisas 60 sekundžių skaičiuoja jūsų pulsą atbuline tvarka. Po energija rodomas apkrovos pulsas (P1).
Rodmuo

• Fitness Score

Pasibaigus laiko atbulinei atskaitai po Fitness Score rodomas fizinės būklės įvertinimas (pvz., 3,3).
Parodymai išnyksta po 20 sekundžių.
Paspaudus > RECOVERY nutraukiama pulso mažėjimo funkcijų arba fizinės būklės įvertinimo rodymas.
Jeigu pulsas nematuojamas, pasirodo klaidos pranešimas „Err“
Parodymai išnyksta po 5 sekundžių.

Bendra informacija
Sistemos garso signalai

Įjungimas
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.

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

P1 Pulsas apkrovos metu, P2 = pulsas ramybės būsenos metu
F1.0 = labai gerai, F6.0 = nepatenkinamai

Reikšmių vidurkio skaičiavimas
Reikšmių vidurkiai priklauso nuo treniruotės duomenų iki paspaudus „Reset“ arba įsijungus snaudimo režimui.

Patarimai dėl matavimo

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

Rankos pulso matuokliu

Širdies susitraukimų sukurta mažiausia įtampa fiksuojama rankų jutikliais ir elektroniniais prietaisais įvertinama

- Kontaktinius paviršius visada apimkite abiem delnais
- Venkite trūkčiojančių judesių
- Ramiai laikykite rankas ir venkite trūkčiojimo ir trinties su kontaktiniu paviršiumi

Trikdžiai arba neteisingi rodymai

Įdėjus baterijas, ir sutrikimų ar klaidingų rodmenų paspauskite

⚙️ mygtuką ilgiau (nuimti).

Treniruočių instrukcija

Dviračio ergometrija ir kt. naudojama sporto medicinoje ir sporto moksle širdies, kraujo apytakos ir kvėpavimo sistemų funkcijoms patikrinti.

Ar po kelių savaičių treniruotės pasiektė norėtų rezultatų, galite patikrinti taip:

1. Tam tikrą ištermės pratimų atliekate mažesne širdies ir kraujo apytakos apkrova negu anksčiau.
2. Tam tikrą ištermės pratimų atliekate ilgiau su ta pačia širdies ir kraujo apytakos apkrova.
3. Po tam tikros širdies ir kraujo apytakos apkrovos pailsite greičiau negu anksčiau..

Ištermės treniruotės standartinės vertės

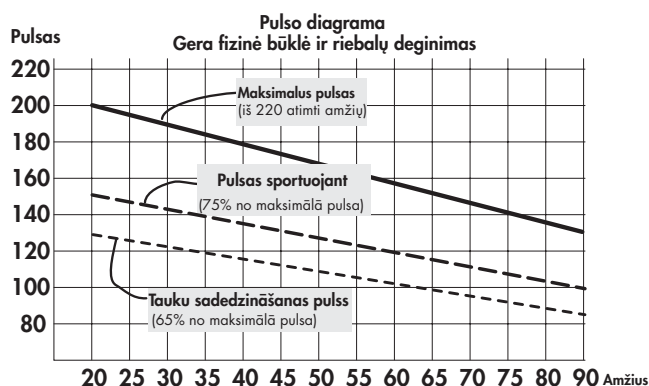
Maksimalus pulsas: „Maksimali apkrova“ suprantama kaip individualaus maksimalaus pulso pasiekimą. Maksimalus pasiekiamas širdies dažnis priklauso nuo amžiaus.

Čia galioja pagrindinė taisyklė: maksimalus širdies dažnis per minutę atitinka 220 pulso smūgių minus amžių.

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

Apkrovos intensyvumas

Pulsas su apkrova: Optimalus apkrovos intensyvumas pasiekiamas esant 65–75% nuo maksimalios pulso reikšmės (žr. diagramą). Priklausomai nuo amžiaus šios vertės kinta.



Apkrovos apimtis

Vienos treniruotės trukmė ir dažnis per savaitę:

Optimali apkrovos apimtis yra, kai per ilgesnį laiką pasiekiamas 65–75% individualaus širdies ir kraujo apytakos pajėgumas.

Pagrindinė taisyklė:

Treniravimosi dažnis	Trukmė
Kasdien	10 min.
2–3 kartus per savaitę	20–30 min.
1–2 kartus per savaitę	30–60 min.

Pradedantieji neturėtų pradėti nuo 30-60 minučių treniruotės.

Naujų treniruočių intervalai per pirmas 4 savaites būtų tokie:

Treniruočių 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

Prieš treniruotę ir po jos būtina atlikti 5 minučių mankštą, kad apšiltumėte prieš treniruotę ir atvėstumėte po jos. Tarp dviejų treniruočių turi būti vienos dienos tarpas, jeigu treniruojatės 3 kartus per savaitę po 20-30 minučių. Daugiau jokios sąlygos nerišioja kasdienių treniruočių.



Оглавление		Тренировка	63	Указания по измерению пульса	65
Указания по технике безопасности	58	без настроек	63	Измерение с помощью ручного пульсометра	65
• Сервис	58	с настройками	63	Неисправности и некорректная индикация	65
Краткое описание	59–61	• Время	63	Рекомендации по проведению тренировок	65
• Область функций / кнопки	59	• Дистанция	63	• Тренировка выносливости	65
• Область индикации / дисплей	60–61	• Энергия (KJoule/kcal)	63	• Уровень нагрузки	65
Быстрый старт (для ознакомления)	62	• Прерывание/завершение тренировки	63	• Объем нагрузки	65
• Готовность к тренировке	62	• Возобновление тренировки	63		
• Начало тренировки	62	• Восстановление (измерение пульса в состоянии отдыха)	64	Таблица результатов	66
• Прерывание тренировки	62	Общие указания	64		
• Завершение тренировки	62	• Звуковые сигналы	64		
• Режим ожидания	62	• Восстановление	64		
		• Расчет среднего значения	64		

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. Немедленно завершите тренировку, если почувствовали головокружение или слабость.

Краткое описание

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

Область индикации

Дисплей

Область функций

Кнопки



Краткое руководство

Область функций

Ниже объясняется назначение четырех кнопок.

⚙️ (краткое нажатие)

Эта функциональная кнопка используется для активации ввода.

Применяются введенные данные.

Reset (⚙️ нажать и удерживать)

Текущие показатели удаляются для повторного запуска.

Плюс + / минус -

Эти функциональные кнопки позволяют изменять значения различных параметров перед тренировкой

- длительное нажатие > быстрый просмотр данных
- «Плюс +» и «Минус -» нажаты вместе: устанавливается значение Выкл. (OFF).

🏠 RECOVERY

Эта функциональная кнопка используется для запуска функции восстановления.

Измерение пульса

Измерение пульса осуществляется с помощью наручных датчиков пульса. Разъем находится с обратной стороны дисплея.



Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

Краткое руководство

Область индикации/дисплей

В области индикации отображается информация о различных функциях.

Расход энергии

в kcal или kJoule



Время тренировки

Общее время тренировки (ч) после включения или сброса индикации

Обратный отсчет времени при Recovery Check

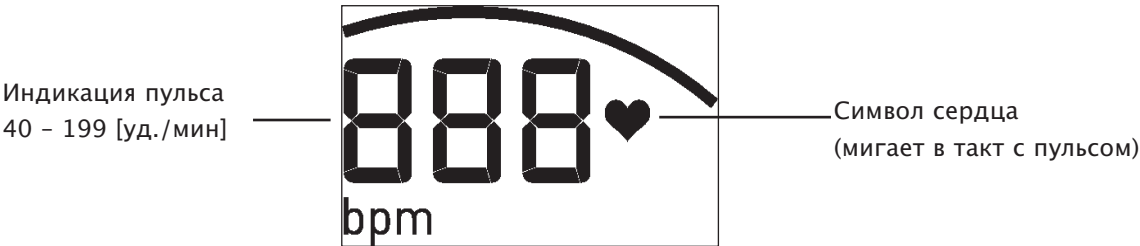


Дистанция

Общая дистанция (sum) после включения или сброса индикации

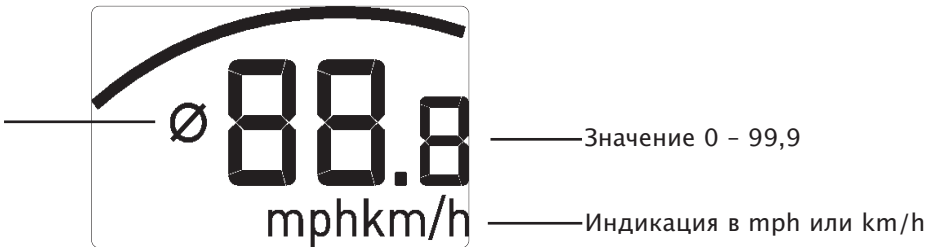


Пульс



Индикация среднего значения

скорости при паузе тренировки



Частота вращений (rpm)

14 – 118 об/мин

14 – 199 об/мин



Индикация среднего значения при паузе тренировки

Заряд аккумулятора



Недостаточное напряжение аккумулятора для измерения пульса.

Замените аккумулятор.

При замене аккумулятора утрачиваются показатели общего времени тренировки и общей дистанции, а также настройки.

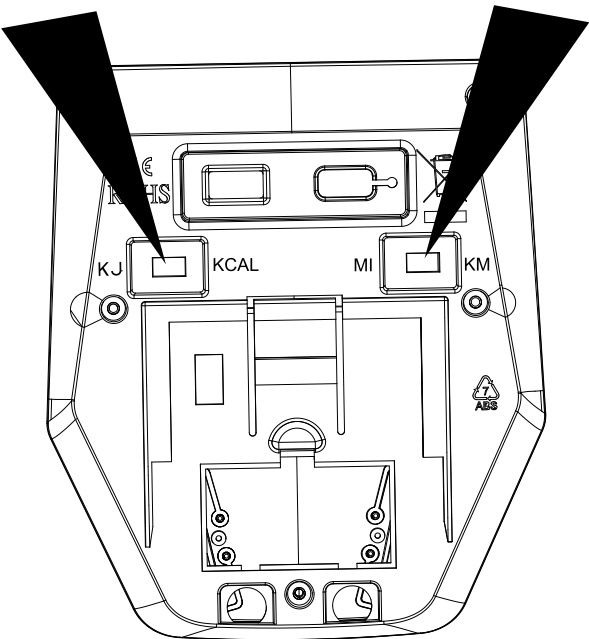
Индикация kcal или kJoule и miles или km настраивается с помощью сдвижных переключателей на задней стороне. Изменения сохраняются нажатием кнопки Reset.

Частота вращения педалей в руководстве относится к тренажеру Heimtrainer

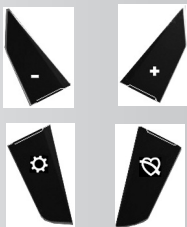
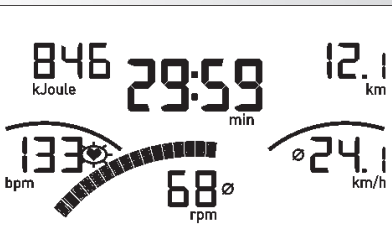
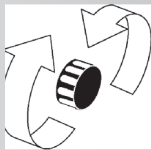
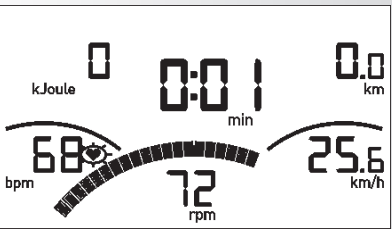
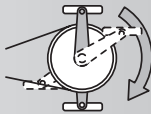
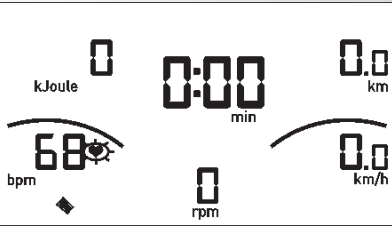
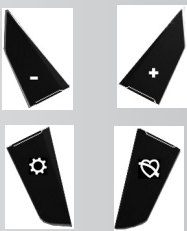
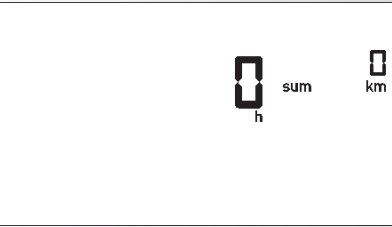
60 об/мин = 21,3 км/ч = 13,3 миль/ч.

Для тренажера Crosstrainer действует следующая зависимость

60 об/мин = 9,5 км/ч = 5,9 миль/ч.



Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации



Быстрый старт (для ознакомления)

без особых настроек

- Нажмите любую кнопку

Индикация:

- Все сегменты отобразятся на короткое время. (проверка сегментов)
- Общее время тренировки и дистанция отобразятся на короткое время.

После этого происходит переход в режим «Готовность к тренировке».

Готовность к тренировке

Индикация:

Все индикаторы показывают «ноль». Исключение — пульс (если идет измерение пульса).

Тренировка начинается при нажатии педали.

Начало тренировки

Индикация:

- Растут показатели частоты вращения педалей, расстояния, скорости, расхода энергии и времени.
- Отображается пульс (если идет измерение).

Регулировка тормоза:

- При вращении вправо тормозная ступень повышается, при вращении влево — снижается.

Прерывание или завершение тренировки

При прерывании или завершении тренировки средние значения последнего этапа тренировки отображаются со значком Ø.

Индикация

- Средние значения (Ø):

Частота вращения педалей и скорость

- Общие значения

Энергия, расстояние и время

- Текущий пульс (если идет измерение).

Режим ожидания

По истечении 4 минут после завершения тренировки тренажер переключается в режим ожидания.

При нажатии любой кнопки снова будет отображаться проверка сегментов, индикация общего времени и дистанции тренировки, а также — готовность к тренировке.

Тренировка

1. Тренировка без настроек

- Нажмите любую кнопку
и / или
- Начните вращать педали (согласно разделу «Быстрый старт»)

2. Тренировка с настройками

Индикация: «Готовность к тренировке»

- Нажмите : Режим настройки

Ввод времени (минуты)

- Введите значения с помощью кнопки «плюс +» или «минус -» (например, 30:00).

Подтвердите ввод нажатием кнопки .

Индикация: следующее меню «ДИСТАНЦИЯ»

Настройка дистанции (мили или километры)

- С помощью кнопок «Плюс +» или «Минус -» выполняется ввод значений (например, 7,5).

Подтвердите ввод нажатием кнопки .

Индикация: следующее меню «ЭНЕРГИЯ»

Настройка параметров (ккал или кДж)

- С помощью кнопок «Плюс +» или «Минус -» выполняется ввод значений (например, 780).

Подтвердите ввод нажатием кнопки .

Примечание:

Настройки сохраняются.

- Нажатие педали

Если установлены нормативы, то осуществляется обратный отсчет.

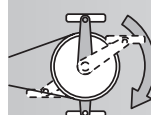
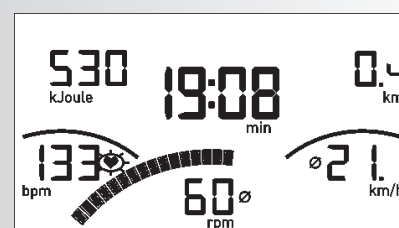
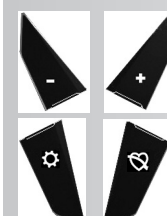
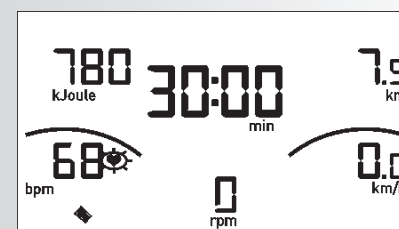
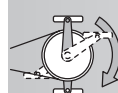
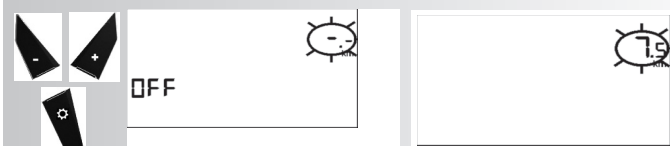
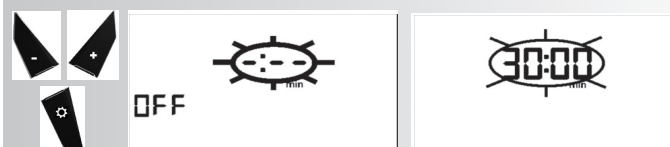
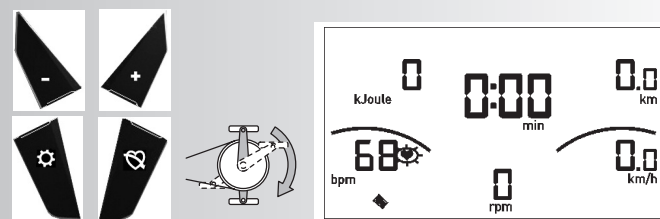
Прерывание или завершение тренировки

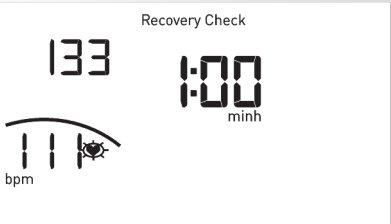
Если количество оборотов педалей составляет менее 14 в минуту, электроника фиксирует прерывание тренировки. Число оборотов и скорость отображаются в виде средних значений со значком $\emptyset$.

Результаты тренировки отображаются в течение 4 минут. Если за это время вы не нажмете кнопку и не продолжите тренировку, то электроника перейдет в режим ожидания.

Возобновление тренировки

При продолжении тренировки в течение 4 минут отсчет не начнется сначала — будут использоваться последние полученные значения.





Функция RECOVERY (Восстановление)

Измерение пульса в состоянии покоя
После завершения тренировки нажмите кнопку > RECOVERY.

Индикация

• Recovery Check

Электроника будет измерять ваш пульс в течение 60 секунд. В разделе «Энергия» отображается пульс нагрузки (P1).

Индикация

• Fitness Score

При обратном отсчете времени в разделе Fitness Score отображается оценка состояния (на примере – 3,3).

По истечении 20 секунд индикация завершится.

При нажатии кнопки > RECOVERY прерывается измерение пульса в спокойном состоянии или отображение оценки состояния.

Если пульс измерить не удалось, появляется сообщение об ошибке «Err». По истечении 5 секунд индикация завершится.

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.

Превышение максимального пульса

Если установленный максимальный пульс превышает на один удар, воспроизводится 2 коротких звука.

Восстановление

Расчет оценки состояния (F):

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

P1 Пульс нагрузки	P2 Пульс отдыха
F1.0 Очень хорошо	F6.0 Плохо

Расчет среднего значения

Расчеты средних значений основываются на данных тренировок, прошедших до сброса или перехода в спящий режим.

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

Неисправности и некорректная индикация

После установки батарей, а при расстройствах или ложных показаний нажмите кнопку  для более (RESET).

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 x раза в неделю	20-30 мин
1-2 x раза в неделю	30-60 мин

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

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

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

DE Leistungstabelle • EN Performance record • SV Prestationstabl • FI Tehotaulukko
ET Jõudlustabel • LV Slodzes tabula • LT Rezultatu lentelė • RU Таблица результатов

[illegible]



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