

**SK**

Training and operating instructions

Manuel d'entraînement et d'utilisation

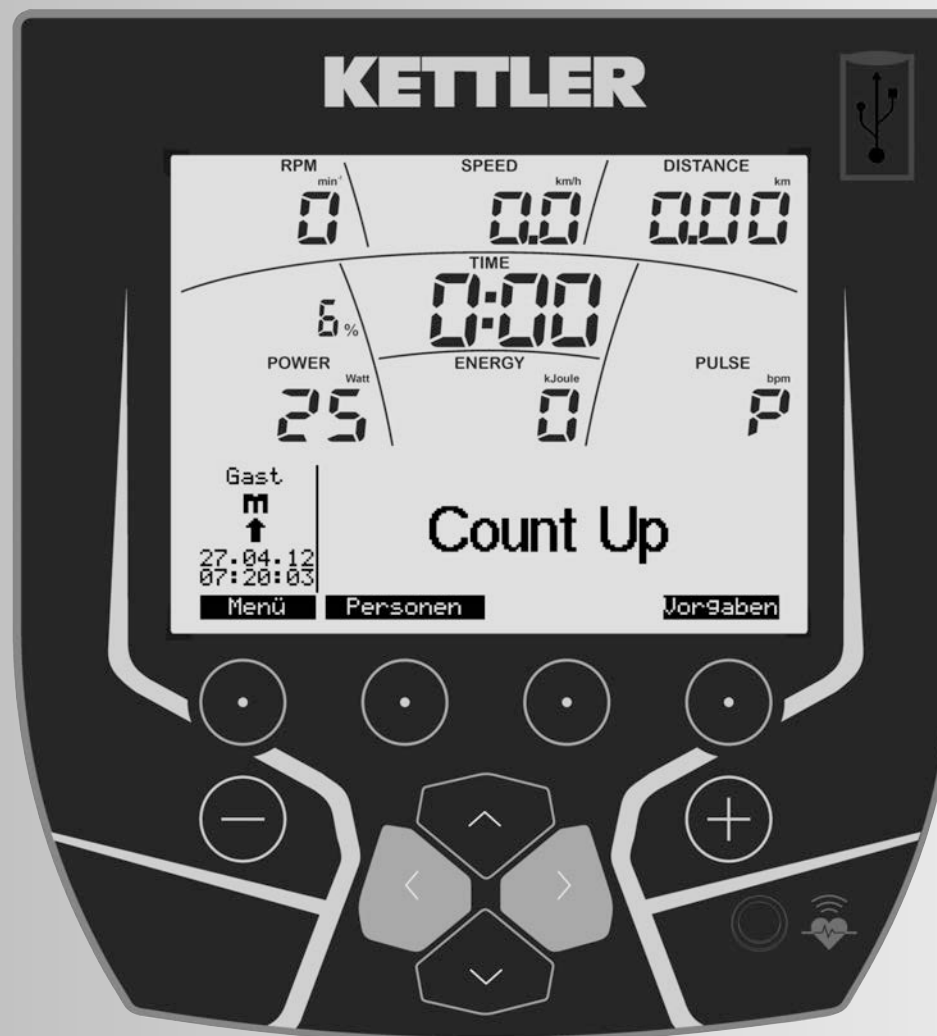
Trainings- en bedieningshandleiding

Training and operating instructions

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

Instrukcja treningu i obsługi

Návod k obsluze a tréninku



D

GB

F

NL

E

I

PL

CZ



## Inhaltsverzeichnis

<b>Sicherheitshinweise</b>	2
• Service	2
• Ihre Sicherheit	2
<b>Kurzbeschreibung</b>	3
• Anzeige / Display	3
• Tasten und Tastenfunktionen	3
• Neustart der Anzeige	3
• Art der Pulsmessung	3
• USB Geräteschnittstellen	3
• Spracheinstellung	3
• Anzeigeeinstellungen	3
• Werte und Symbole der Anzeige	4
<b>Schnellstart (Zum Kennenlernen)</b>	4
• Trainingsbereitschaft	4
• Trainingsbeginn	4
• Trainingsunterbrechung	4
• Standby Betrieb	4
<b>Hauptmenü</b>	5
• Notwendige Eingaben	5
<b>Menü -&gt; Personen</b>	5
• Person auswählen / USB Stick	5
• Personendaten eingeben	5
• Beispieldaten "Thomas"	5
<b>Menü -&gt; Programme</b>	5
• Leistung (manuell)	6
• Trainingsaufzeichnung (Recorded Session)	6
• Leistung (fest) Profile	6
• Leistung (individuell)	6
• HRC (manuell)	6
• HRC (fest) Profile	6
• HRC (individuell)	7
• IPN Test	7
• Coaching Programme	7

<b>Training</b>	8
• Auswahl eines Trainingsprogramms	8
• Leistung (manuell) "Count Down"	8
• Aktuelle Vorgaben	8
• Trainingsbereitschaft	8
• Leistung (fest)	8
• Aktuelle Vorgaben	8
• Modus: Zeit oder Strecke	9
• Trainingsbereitschaft	9
• Manuelle. Pulseingabe "HRC Count Down"	9
• Aktuelle Vorgaben	8
• Trainingsbereitschaft	9
• Pulsprofil HRC (fest) HRC-Profil 1	9
• Aktuelle Vorgaben	9
• Trainingsbereitschaft	9
<b>Training</b>	10
• Anzeigewechsel(Mehrfachanzeige)	10
<b>Trainingsfunktionen</b>	10
• Drehzahl (abhängig / unabhängig)	10
• Drehzahl-/Leistungsüberwachung	10
• Pulsüberwachung	
• Zielpuls	11
• Ampelfunktion HRT	11
• Maximalpuls	11
• (Erholpulsmessung)	11
• Trainingsunterbrechung oder -ende	11
• Trainingswiederaufnahme	12
<b>Individuelle Trainingsprofile Editieren</b>	12
• Leistung (individuell)	12
• HRC (individuell)	12
<b>Menü -&gt;Vorgaben</b>	13
• 1. Anzeige & Funktionen	13
• 2. Trainingswerte	14
• 3. Pulsvorgaben	14

<b>Menü -&gt; Einstellungen</b>	15
• 1. Einheiten	15
• 2. Anzeige	15
• 3. Uhrzeit und Datum	15
• 4. Standby	15
• 5. Werkseinstellungen	15
• 6. Firmware Update	16
<b>Allgemeine Hinweise</b>	16
• Systemtöne	16
• Recovery	16
• Umschaltung Zeit / Strecke	16
• Profilanzeige im Training	16
• Drehzahlabhängiger Betrieb	16
• Drehzahlunabhängiger Betrieb	16
• Durchschnittwertberechnung	16
• Hinweise zur Pulsmessung	16
• Mit Ohrclip	16
• Mit Brustgurt	16
• Störungen beim Trainingscomputer	16
• Hinweise zur Schnittstelle	16
<b>Trainingsanleitung</b>	16
• Ausdauertraining	16
• Belastungsintensität	17
• Belastungsumfang	17
• Warm-Up	17
• Cool-Down	17
<b>Glossar</b>	17

## Sicherheitshinweise

### Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen

#### Sicherheit:

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

#### Zu Ihrer Sicherheit:

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

## Kurzbeschreibung

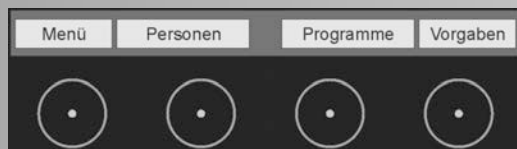


### Ein und Ausschalten des Gerätes

Mit der **Navigations-Taste "Oben"** starten Sie die Anzeige im Standby-Betrieb.

### Soft-Tasten

Mit diesen 4 Tasten werden Funktionen ausgelöst, die im Display darüber angezeigt werden z.B. Menü, Personen ...



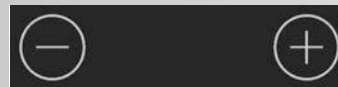
### Navigations-Tasten

Die Navigations-Tasten ermöglichen die Anwahl von Menüpunkten oder Eingabefeldern in den Menüs.



### Minus / Plus -Tasten

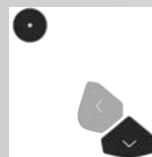
Mit diesen Tasten werden Werte verändert und im Training die Belastung verstellt oder Profile verschoben.



- **"Plus"** erhöht Werte oder ändert Einstellung
- **"Minus"** vermindert Werte oder ändert Einstellung
- **"Plus"** oder **"Minus"** länger drücken > schneller Wechsel
- **"Plus"** und **"Minus"** **zusammen** gedrückt:
  - Belastung springt auf **kleinste Leistung**
  - Programme springen auf **Ursprung**
  - Werteingabe springt auf **Aus (Off)**

### Neustart der Anzeige (Software-Reset)

Drücken Sie die 3 Tasten gemeinsam, erfolgt ein Neustart.



### Art der Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 2 Quellen erfolgen:

1. Ohrclip  
Der Stecker wird in die Pulsbuchse gesteckt.



2. den eingebauten Empfänger und Polar Brustgurt T34.

Die Pulsmessung mittels Brustgurt ist vorrangig.

### Anschlussbuchse USB-A

Anschluss für Speichermedien. Der Speicher muss FAT32 formatiert sein.

### Anschlussbuchse USB Typ B

Anschluss zum PC befindet sich auf der Anzeigerückseite.



### Spracheinstellung

Beim ersten Einschalten erscheint das Menü zum Einstellen der Sprache.

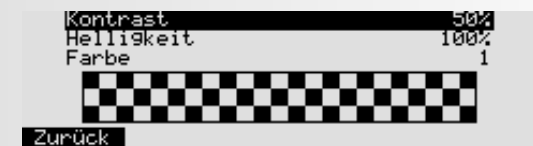


Die Navigationstasten **"Auf"** und **"Ab"** wechseln die Sprache. **"Auswahl"** drücken übernimmt die Spracheinstellung und öffnet das Menü **"Anzeige"**.

**"Abbruch"** drücken springt zurück ins Hauptmenü. Die Einstellungen werden nicht übernommen und die Anzeige erscheint beim nächsten Einschalten wieder.

### Anzeigeeinstellungen

Nach der Spracheinstellung erscheint das Menü zum Einstellen der Helligkeit, des Kontrasts und der Hintergrundfarbe der Anzeige.



**"Zurück"** drücken springt zurück ins Hauptmenü. Die Einstellungen werden übernommen.

**"Abbruch"** drücken springt zurück ins Hauptmenü. Die Einstellungen werden nicht übernommen und die Anzeige erscheint beim nächsten Einschalten wieder.

### Kontrast und Helligkeit

Der Kontrast ist optimal, wenn Sie keine stärkeren Schatten mehr sehen.

### Farbe

Hier ändern Sie die Hintergrundfarbe der Anzeige.

## Trainings- und Bedienungsanleitung

### Trittfrequenz

Durchschnittswert (AVG) **188** RPM <sup>min<sup>-1</sup></sup> Dimension

Einzel = Aufforderung: langsamer/schneller Treten  
Beide = Drehzahlabhängig

Wert 0 - 199

### Geschwindigkeit

Durchschnittswert (AVG) **88.8** SPEED <sup>mph/km/h</sup> Dimension wählbar

Wert 0 - 99,9

### Entfernung

**88.8** DISTANCE <sup>km</sup> Dimension wählbar

Wert 0 - 249

### Zeit

**88:88** TIME Wert 0 - 99,59

### Energieverbrauch

**8888** ENERGY <sup>kcal/kJoule</sup> Dimension wählbar

Wert 0 - 9999

### Leistung

Max. Leistung erreicht im HRC-Programm **188** % <sup>MAXPOWER</sup> Watt Dimension

Durchschnittswert (AVG) **888** Wert 0 - 600

### Puls

Warnton EIN/AUS Zielpuls unterschritten -11 [LO]

Prozentwert **188** % <sup>MAXPULSE</sup> Zielpuls

Istpuls / Max. Puls **188** % <sup>MAXPULSE</sup> Maximal Puls

Warnung (blinkt) Max.Puls + 1 [HI] Zielpuls überschritten +11 Dimension

Herzsymbol (blinkt) **888** Wert 0 - 220

Durchschnittswert (AVG)

## Schnellstart

### (Zum Kennenlernen ohne Einstellungen)

Nach Einschalten durch den Netzschalter oder Drücken der Navigationstaste "Auf" werden alle Segmente und dann unten Gesamtstrecke und -zeit angezeigt.



2"

8"

### Trainingsbereitschaft

Nach einigen Sekunden wird das Programm "Count Up" angezeigt. Die Person "Gast" ist angezeigt.



## Trainingsbeginn

Bei Pedaltreten zählen die Werte für Trittfrequenz,



Geschwindigkeit, Strecke, Trainingszeit, Energieverbrauch hoch. Puls (falls Erfassung aktiv) zeigt aktuellen Wert. Die % Angabe über POWER zeigt das Verhältnis der Leistung zur - vom Trainierenden einstellbaren - Maximalleistung.

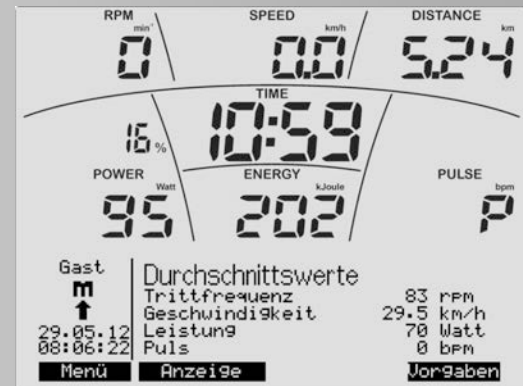
Ändern der Leistung während des Trainings:

"Plus"-drücken erhöht die Leistung in 5-er Schritten

"Minus" drücken reduziert die Leistung in 5-er Schritten

### Trainingsunterbrechung

Fällt die Trittfrequenz unter 10 U/min, wird eine Trainingsunterbrechung erkannt. Trittfrequenz und Geschwindigkeit zeigen "0"



Trittfrequenz, Geschwindigkeit, Leistung und Puls (falls Erfassung aktiv) werden als Durchschnittswerte angezeigt. Entfernung, Energieverbrauch und Trainingszeit werden als Gesamtwerte angezeigt

### Hinweis:

"Menü", "Personen", "Vorgaben" und "Anzeige" wird ab

Seite 7, "CoolDown" und "WarmUp" auf Seite 12/13 beschrieben.

## Standby-Betrieb

Wird nicht weiter trainiert und keine Taste gedrückt, schaltet die Anzeige in den Standby-Betrieb. Die Abschaltzeit wird im Menü "Einstellungen/Standby" bestimmt. Drücken Sie die Navigationstaste "Auf" oder trainieren, erscheint die Anzeige wieder mit Trainingsbereitschaft.

## Hauptmenü

In den 4 Menüs: Personen, Programme, Vorgaben und Einstellungen sind die Funktionen nach Schwerpunkten geordnet.

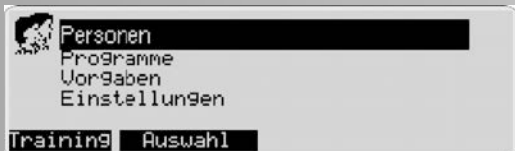
### Notwendige Eingaben

Um die Möglichkeiten der Elektronik von Anfang an zu nutzen, nehmen Sie vor weiterem Training folgende Eingaben und Einstellungen vor:

- Personendaten der Personen, die das Gerät nutzen werden. Die Angaben werden zur Berechnung von Puls- und Belastungsgrenzen, Fitnesstest (IPN), Trainingsempfehlungen (Coaching) und Body-Mass-Index (B.M.I.) benötigt.
- Datum und Uhrzeit. Überprüfen Sie bitte, ob diese stimmen. Die Trainingseinheiten werden mit Datum und Uhrzeit gespeichert und sollten aktuell sein. Der Menüpunkt ist unter Hauptmenü > Einstellungen zu finden.

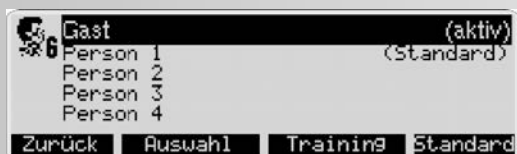
## Personen

In diesem Menü treffen Sie die Festlegung, welche Person und damit verbundene Daten und Einstellungen für das anstehende Training gelten und welche Person beim nächsten Einschalten des Gerätes belegt wird.

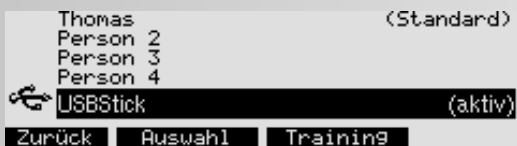


"Auswahl" drücken des schwarz markierten Menüpunktes öffnet das entsprechende Untermenü.

"Training" drücken springt ins das Standard-Trainingsprogramm der als "aktiv" markierten Person.



Als Beispiel: (Aktiv) Anstehendes Training als "Gast" (Standard) "Person 1" soll beim nächsten Einschalten belegt werden. Diese Einstellung bleibt bis zur nächsten Änderung gültig.

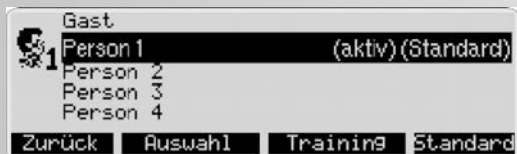


## Personen > Person auswählen

Sie können 5 Personen auswählen. Mit dem Einstecken eines USB-Sticks wird die zusätzliche Person "USBStick" erstellt. Der Stick muss FAT32 formatiert sein. Eine Personenauswahl ist nicht mehr möglich.

### Hinweis:

Die Person "Gast" hat keinen Speicher. Vorgaben und Einstellungen gelten nur bis zum nächsten Einschalten.



"Zurück" drücken springt zum Menü "Personen" zurück.

"Training" drücken springt ins Standard-Trainingsprogramm der Person.

"Standard" drücken belegt die schwarz markierte Person beim nächsten Einschalten des Gerätes.

"Auswahl" drücken bei einer aktiven schwarz markierten Person öffnet das entsprechende Untermenü.



In diesem Menü sind 3 Untermenüs:

### Personendaten

Hier geben Sie personenbezogene Daten ein.

### Vorgaben

Hier machen Sie Angaben zu Anzeigen und Funktionen, geben Trainingswerte vor und stellen Pulswerte ein.

### Trainingsdaten

Hier werden Gesamt-Trainingsdaten angezeigt.

## Personen > Person 1 > Personendaten

In diesem Menü geben Sie die Personendaten ein.

- Eine Texteingabe ersetzt hier "Person 1"
- Das Geburtsdatum hat Einfluss auf Werte der Pulsvorgaben.
- Die Größeneingabe hat Einfluss auf die B.M.I. Berechnung.
- Die Gewichtsangabe hat Einfluss auf die Berechnung des B.M.I. und des IPN Fitness-Tests.
- Alle Personendaten haben Einfluss auf die Berechnung des IPN Fitness-Tests.

## Personendaten > Namen eingeben



"Auswahl" drücken bei "Name" öffnet das Untermenü "Namen eingeben".



## Trainings- und Bedienungsanleitung

### Hinweis:

Der Eintrag **Person 1** muss vorher gelöscht werden.

Die Navigationstasten wählen sowohl die Bereiche als auch die Zeichen aus. Der aktive Bereich ist schwarz markiert.

“Einfügen” drücken übernimmt das markierte Zeichen. Maximal 8 Zeichen sind möglich.

“Zurück” drücken übernimmt die Eingabe. Es muß mindesten 1 Zeichen eingegeben werden, sonst wird “Zurück” nicht angeboten.

Name	Thomas	
Geburtsdatum	02.02.1956	
Größe	186 cm	
Gewicht	86.0 kg	
Geschlecht	männlich	
Zurück	Auswahl	Training

Gewicht	86.0 kg
Geschlecht	männlich
Trainingsaktivitäten	keine
Ruhepuls	60 bpm
BMI	24.9
Zurück	Training

Die +/- Tasten ändern die Werte bei “Alter”, “Größe” und “Gewicht”, Ruhepuls nach der Nachtruhe und die Auswahl bei “Geschlecht” und Trainingsaktivitäten. So kann die Personendatenansicht von Beispielperson “Thomas” aussehen.

## Menü

### Programme

Dieses Menü beinhaltet die Übersicht der Geräte-Trainingsprogramme. Sie haben unterschiedliche Möglichkeiten Ihr Training zu gestalten.

m	Leistung (manuell)
↓	Leistung (fest)
↑	Leistung (individuell)
	HRC (manuell)
	HRC (fest)
Zurück	Auswahl

	Leistung (individuell)
	HRC (manuell)
	HRC (fest)
	HRC (individuell)
	IPN
Zurück	Auswahl

### Hinweis:

Ist der Inhalt eines Menüs nicht in einer Ansicht darstellbar, müssen Sie mit den Navigationstasten “Auf” und “Ab” den Bildinhalt verschieben. Dabei wandert die Auswahl und wird schwarz markiert. Bei dem ersten Menüpunkt steht die Markierung oben und bei dem letzten unten in der Anzeige.

### Leistung (manuell):

Sie verstellen die Leistung im Training. Werteanzeigen wie Zeit, Entfernung... können hoch- oder herunterzählen. In diesen Programmen können Sie Ihre Trainingseinheit aufzeichnen. Diese steht danach als “Recorded Session” angezeigt.

### Leistung (fest):

Leistungsprofile regeln die Leistung.

### Leistung (individuell)

Sie verändern Leistungsprofile nach Ihren Bedürfnissen.

### HRC (manuell) HRC=Heart Rate Control.

Sie geben einen Pulswert ein und die Leistungsregelung erfolgt automatisch auf diesen Zielpuls.

### HRC (fest)

Puls-Profil-Programme regeln die Leistung auf wechselnde Pulswerte.

### HRC (individuell)

Sie verändern Puls-Profil-Grundprogramme nach Ihren Bedürfnissen.

### IPN

Das Programm steigert die Leistung und erfasst Ihren Pulsanstieg. Am Ende erfolgt eine Bewertung.

## Programme > Leistung (manuell)

Unter der Bezeichnung “Leistung (manuell)” befinden sich 3 Trainingsprogramme: “Count Up”, “Count Down” und “Recorded Session”. Sie verstellen die Leistung während des Trainings.

Bei “Count Up” zählen Werte hoch, bei “Count Down” zählen Werte herunter, die Sie vorgegeben haben oder aus Ihren Vorgaben im Menü: **Vorgaben** -> **Trainingswerte** übernommen wurden.

“Recorded Session” ist ein Trainingsverlauf, der unter “Count Up” oder “Count Down” gespeichert wurde und wiederholt werden kann. Das Standard Programm mit 90 Minuten wird überschrieben.

m	Count Up	(Standard)	
↓	Count Down	(aktiv)	
	Recorded Session		
Zurück	Standard	Training	Vorgaben

Die Navigationstasten “Auf” und “Ab” markieren die Auswahl schwarz und als **(Aktiv)**.

“Standard” drücken wählt das markierte Programm als Standard-Programm der “aktiven” Person.

“Training” drücken wählt das markierte Programm aus und wechselt in die Ansicht “Trainingsbereitschaft”.

“Vorgaben” drücken zeigt die Vorgaben, die beim “aktiven” Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.

### Bemerkung:

Die Belegung der Funktionstasten beim Auswählen eines Trainingsprogrammes ändert sich nicht. Deshalb wird in den folgenden Darstellungen auf Textwiederholungen verzichtet.

## Programme > Leistung (fest)

Unter der Bezeichnung “Leistung (fest)” befinden sich 10 Trainingsprofile, die sich durch Dauer und Intensität unterscheiden. Die Leistung wird nach Profilvergabe verändert. Neben der Programmnummer steht die Dauer und die Länge des Programms.

P1	30 min/12.0 km	(aktiv)	
P2	40 min/16.0 km		
P3	60 min/24.0 km		
P4	90 min/36.0 km		
P5	90 min/36.0 km		
Zurück	Standard	Training	Vorgaben

P6	40 min/16.0 km		
P7	60 min/24.0 km		
P8	60 min/24.0 km		
P9	90 min/36.0 km		
P10	90 min/36.0 km	(aktiv)	
Zurück	Standard	Training	Vorgaben

Die Navigationstasten “Auf” und “Ab” markieren die Auswahl schwarz und mit **(Aktiv)**

## Programme > Leistung (individuell)

Unter der Bezeichnung “Leistungsprofile (individuell)” befinden sich 5 Trainingsprofile. Diese können Sie in Dauer, Länge und Intensität umgestalten.

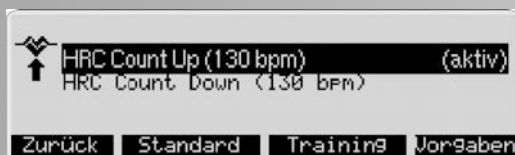


### Hinweis:

Das Gestalten "Edit" der "Leistungsprofile (individuell)" wird auf Seite 14 beschrieben.

## Programme > HRC-Programme (manuell)

Unter der Bezeichnung "HRC (manuell)" befinden sich zwei Trainingsprogramme: "HRC Count Up" und "HRC Count Down". In beiden Programmen wird ein Zielpuls durch Leistungsregelung erreicht und über die Trainingsdauer gehalten. Der Zielpuls wird entweder aus Ihren Vorgaben im Menü: Vorgaben > Pulsvorgaben übernommen oder falls noch keine Angabe vorhanden ist, mit 130 vorgegeben. Bei "HRC Count Up" zählen Werte hoch, bei "HRC Count Down" zählen Werte herunter, die Sie vorgeben oder aus Ihren Vorgaben im Menü: Vorgaben > Trainingswerte übernommen wurden.



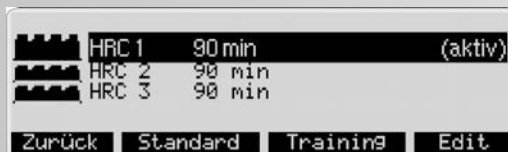
## Programme > HRC (fest)

Unter der Bezeichnung "HRC (fest)" befinden sich 5 Trainingsprofile, die sich durch Dauer und Intensität unterscheiden. In den Programmen werden wechselnde Zielpulse durch Leistungsregelung erreicht. Die Profilhöhe des Programms richtet sich nach den Eingaben Ihres Maximalpulses im Menü: **Vorgaben -> Pulsvorgaben**. Bei fehlenden Angaben werden 50 Jahre und 170 Maximalpuls angenommen.



## Programme -> HRC (individuell)

Unter der Bezeichnung "HRC (individuell)" befinden sich 3 Trainingsprofile. Diese können Sie in der Dauer und der Intensität gestalten.

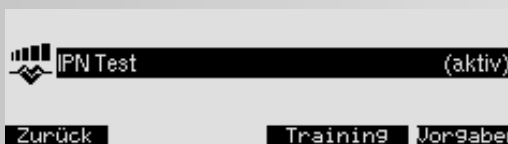


### Hinweis:

Das Gestalten "Edit" der "HRC (individuell)" wird auf Seite 15 beschrieben.

## Programme > IPN Test

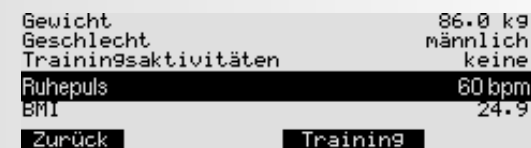
Der IPN-Test benötigt die dargestellten Personendaten. Aus diesen Angaben wird ein Leistungsprofil und ein Zielpuls errechnet. Fehlen Angaben wird die Soft-Taste "Training" nicht angeboten.



"Training" drücken springt in die Trainingsbereitschaft mit Anzeige des Leistungsprofils.

"Vorgaben" drücken springt in die Eingabe der Persondaten.

Das Ziel des IPN Test ist es, Ihnen eine Trainingsempfehlung für ein weiteres Training zu geben. Dazu müssen Sie ab der zweiten Stufe in maximal 15 Minuten den errechneten Zielpuls erreichen. Wird er erreicht, blinkt die Pulsanzeige. Sie müssen noch bis zum Ende der Stufe trainieren, dann wird das Ergebnis angezeigt.

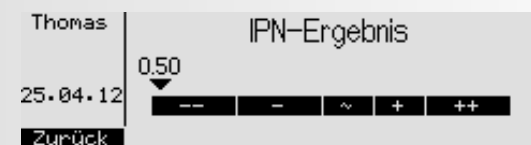


### Hinweis:

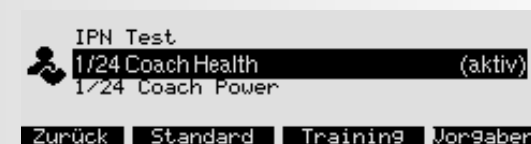
Erreichen Sie den Zielpuls nicht, erhalten Sie eine Meldung. Sie müssen dann Ihre Angabe unter Trainingsaktivität erhöhen und den Test erneut durchführen. Das Standard Programm mit 90 Minuten wird überschrieben.

## Programme > Coach Health / Power

Haben Sie den IPN Test absolviert, erhalten Sie Ihr Testergebnis mit einem Pfeil auf einer Skala angezeigt. Es werden 24 Trainingseinheiten zusammengestellt, die Sie unter IPN Test finden.



Es stehen 2 Trainingsarten zur Auswahl: **Health** = Gesundheitstraining oder **Power** = Leistungstraining. Wollen Sie Ihren allgemeinen körperlichen Zustand verbessern, wählen Sie "Health". Wollen Sie Ihren Fitnesszustand verbessern, wählen Sie "Power".



"Vorgaben" drücken ändert die Trainingszeit.

### Hinweis:

Mit dem Test und Coach Health / Power ist ein Drehzahlbereich verbunden, in dem Sie trainieren sollen. Er wird unter der Zeitachse angezeigt. Blinkt "RPM" und der Werte der Trittfrequenz müssen Sie langsamer oder schneller treten. Die Pfeile unter "RPM" zeigen dies an. Liegt kein Fitnessstest vor, wird ein Hinweis darauf gegeben.

## Trainings- und Bedienungsanleitung

### Bemerkung

1. Vor dem ersten IPN-Test wird eine Eingewöhnungsphase von 4x30 Minuten innerhalb von 2 Wochen vorgeschlagen. Empfohlen wird eine Intensität bei der Sie sich wohl fühlen bei einer Trittfrequenz von 50-60 U/min.
2. Der erste Test sollte ausgeruht und ohne akute gesundheitliche Probleme erfolgen (empfohlen wird mindestens ein Tag Trainingspause vorher). Der Ruhepuls sollte bereits vorher ermittelt worden sein, durch Bestimmung des Mittelwerts nach mindestens 3 Messungen unmittelbar nach dem Aufwachen.
3. Nach den 24 Trainingseinheiten oder nach 12 Wochen erfolgt die Empfehlung, einen erneuten Test durchzuführen, um die Trainingsintensitäten zu überprüfen. Hierfür sollte der Ruhepuls nach den oben beschriebenen Regeln erneut bestimmt werden und auch die oben beschriebenen Vorgaben sollten eingehalten werden.
4. Nach den 24 Einheiten bzw. nach einem erneuten Test folgt ein neuer Block mit 24 Einheiten.
5. Wird zwischen Gesundheits- und Leistungstraining gewechselt, werden die bisher absolvierten Trainingseinheiten nicht mehr berücksichtigt.

#### Allgemeine Regeln:

Für das Gesundheitstraining werden 2 Einheiten/Woche empfohlen.

Für das Leistungssteigerungstraining werden 3 Einheiten/Woche empfohlen.

Es sollte - wenn möglich - niemals länger als 7 Tage Pause zwischen den Einheiten liegen. Es sollte jedoch mindestens 1 Tag Pause zwischen den Einheiten liegen bzw. nicht mehr als 5 Einheiten pro Woche absolviert werden.

Nach Krankheit oder Trainingsausfall nicht länger als 3 Wochen wird der Trainingsblock an der aktuellen Stelle fortgesetzt. Bei Trainingsausfall länger als 3 Wochen wird ein neuer Test empfohlen.

Für Menschen die einen  $\beta$ -Blocker einnehmen, ergibt der Test keinen Sinn und wird nicht empfohlen!

Ein Alter unter 17 Jahren wird nicht zugelassen.

## Training

### Auswahl eines Trainingsprogrammes

Sie haben 3 Möglichkeiten:

#### 1. Training durch Leistungsvorgaben

- a) Manuelle Leistungseingaben, Trainingsaufzeichnung (Recorded Session)
- b) Leistungsprofile
- c) Recorded Session

#### 2. Training durch Pulsvorgaben

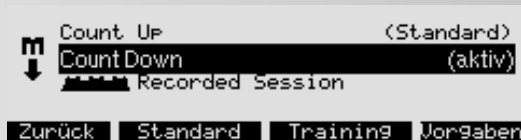
- a) Manuelle Pulseingaben
- b) Pulsprofile

#### 3. Training mit Anleitung (Coaching)

Sie müssen den IPN Test absolvieren. Danach werden Sie eingestuft und bekommen einen Trainingsablauf mit 24 Einheiten. Danach erfolgt ein neuer Fitnessstest mit neuen Trainingseinheiten.

#### 1a

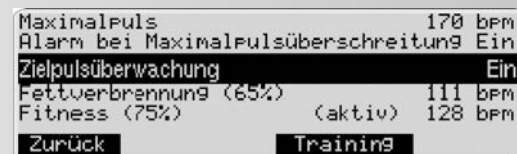
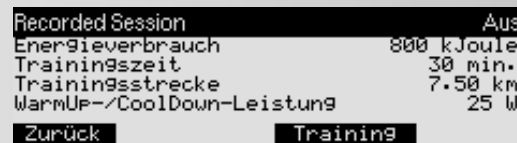
Auswahl eines Trainingsprogrammes mit manueller Leistungseingabe z.B. "Count Down"



"Vorgaben" drücken springt in das Menü "Aktuelle Vorgaben" und zeigt die Vorgaben, die beim "aktiven" Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.

#### Leistung (manuell) -> Aktuelle Vorgaben

In diesem Menü können Sie die Vorgaben für das aktive Programm ansehen, verändern oder belassen.



Zielpulsüberwachung	Ein	
Fettverbrennung (65%)	111 bpm	
Fitness (75%)	(aktiv) 128 bpm	
Manuell (40%-90%)	70% 119 bpm	
<b>Manuell (40bpm-200bpm)</b>	<b>130 bpm</b>	
Zurück	Aktivieren	Training

#### Anzeige: Aktuelle Vorgaben

Als Vorgaben stehen hier die Werte, die die aktive Person "Thomas" schon vorher unter Vorgaben -> Trainingswerte und Pulsvorgaben eingegeben hatte:

Energieverbrauch	=	800 kJoule
Trainingszeit	=	30 min
Trainingsstrecke	=	7.50 km
Maximalpuls	=	170 bpm
Alarm bei Maximalpulsüberschreitung	=	Ein
Zielpulsüberwachung	=	Ein
Fitness (75%)	=	aktiv

"Training" drücken übernimmt die Werte und Einstellungen und springt in die Ansicht "Trainingsbereitschaft"

#### Trainingsbereitschaft

In dieser Ansicht werden Werte und Einstellungen angezeigt



#### Anzeige: Oben

Aktuelle Trittfrequenz = 0 min -1

Aktuelle Geschwindigkeit = 0.0 km/h

Aus Vorgaben "Thomas" wurde übernommen:

Trainingsstrecke = 7.50 km

Trainingszeit = 30:00 min

Energieverbrauch = 800 kJoule

Aktuelles Leistungsverhältnis = 4% (Aktuelle Leistung zu eingestellter Geräte-Maximalleistung 600 Watt.)

Vorgabe Leistung = 25 Watt

Aktueller Puls = 70 bpm [Schläge /min]



Aktuelles Pulsverhältnis = 41% (Aktueller Puls zu Maximalpuls)

**Anzeige:** Unten

- Aktive Person = Thomas
- Programmsymbol
- Aktuelles Datum und Uhrzeit
- Aktives Programm = Leistung (manuell) Count Down

“Menü” drücken springt zurück

“Personen” drücken springt in das Menü “Personen”

“Vorgaben” drücken springt in das Menü “Aktuelle Vorgaben” und zeigt die Vorgaben, die beim “aktiven” Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.

### Hinweis:

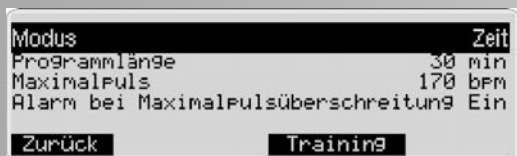
Die Leistung kann in der Trainingsbereitschaft und im Training mit den -/+ Tasten um 5 Watt oder den Navigationstasten links/rechts um 25 Watt angehoben oder gesenkt werden.

### 1b

Auswahl eines Trainingsprogramms mit Leistungsprofil: z. B. Leistung (fest) Programm 1



“Vorgaben” drücken springt in das Menü “Aktuelle Vorgaben” und zeigt die Vorgaben, die beim “aktiven” Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.



**Anzeige: Aktuelle Vorgaben**

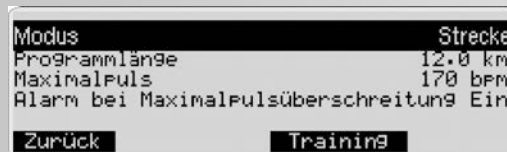
- Modus = Zeit
- Programmlänge = 30 min
- Maximalpuls = 170 bpm
- Alarm bei Maximalpulsüberschreitung = Ein

Als Vorgaben stehen hier die Werte, die die aktive Person “Thomas” schon vorher unter Vorgaben -> Pulsvorgaben eingegeben hatte:

### Programm-Modus Zeit oder Strecke

“-/+” drücken ändert bei Modus das Programm von Zeit auf

Strecke und bei Programmlänge können Sie die Zeit von 20 - 90 Minuten die Strecke von 8 Kilometer auf 36 Kilometer (Cross-Ergometer 4 - 18 Kilometer) verändern.



**Anzeige: Aktuelle Vorgaben**

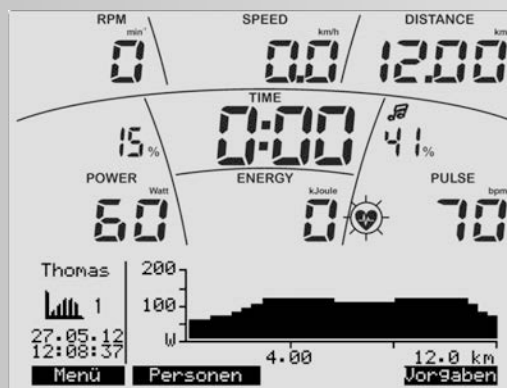
- Modus = Strecke
- Programmlänge = 12 km

“Training” drücken übernimmt die Werte und Einstellungen und springt in die Ansicht “Trainingsbereitschaft”

### Hinweis:

Bei Rad-Ergometern entspricht 1 Einheit = 400 Meter und bei Cross-Ergometern 200 Meter.

### Trainingsbereitschaft



**Anzeige:** Oben

Strecke = 12. km

**Anzeige:** Unten

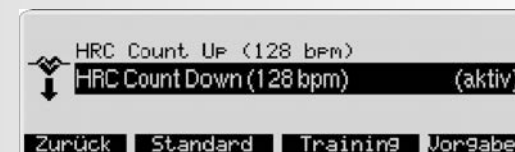
Profilanzeige des Programms im Streckenmodus

### Hinweis:

Die Leistungsprofil kann in der Trainingsbereitschaft und im Training mit den -/+ Tasten um 5 Watt oder den Navigationstasten links/rechts um 25 Watt angehoben oder gesenkt werden.

### 2a

Auswahl eines Trainingsprogrammes mit manueller Pulseingabe z.B. “HRC Count Down”



“Vorgaben” drücken springt in das Menü “Aktuelle Vorgaben” und zeigt die Vorgaben, die beim “aktiven” Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.



**Anzeige: Aktuelle Vorgaben**

Der Wert 128 wird als Pulsvorgabe durch die Auswahl von Fitness (75%) aktiv als Zielpuls für das Training ausgewählt.

“Training” drücken übernimmt die Werte und Einstellungen und springt in die Ansicht “Trainingsbereitschaft”.

### Trainingsbereitschaft



**Anzeige: Trainingsbereitschaft**

Aus den aktuellen Vorgaben des Programms wurden die Werte übernommen.

### Hinweis:

Der Zielpuls kann in der Trainingsbereitschaft und im Training

## Trainings- und Bedienungsanleitung

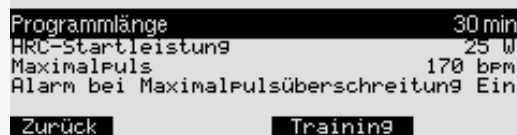
mit den -/+ Tasten gesenkt oder angehoben werden.

### 2b

Auswahl eines Trainingsprogrammes mit Pulsprofilen: z.B. "HRC (fest) HRC Profil 1"

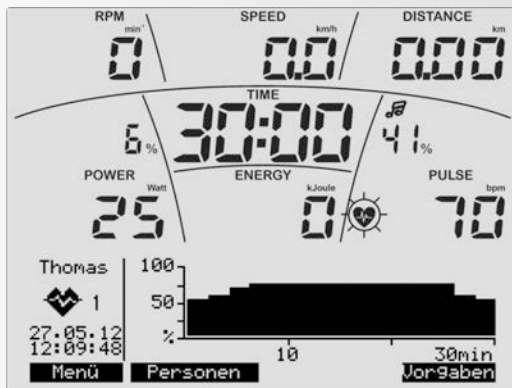


"Vorgaben" drücken springt in das Menü "Aktuelle Vorgaben" und zeigt die Vorgaben, die beim "aktiven" Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.



"Trainieren" drücken übernimmt die Werte und Einstellungen und springt in die Ansicht "Trainingsbereitschaft".

## Trainingsbereitschaft



### Anzeige: Trainingsbereitschaft

Aus den aktuellen Vorgaben des Programms wurden die Werte übernommen.

### Hinweis:

Die Pulsprofilhöhe kann mit den -/+ Tasten gesenkt oder angehoben werden: in der Trainingsbereitschaft das gesamte Profil und im Training nur der vor Ihnen liegende Trainingsabschnitt.

## Training

Am Beispiel des Trainingsprogramms "Leistung (manuell) Count Down wird die Trainingsanzeige dargestellt.



### Anzeige: Trainingsbereitschaft

Treten Sie über 10 U/min startet die Trainingsanzeige



Im Training haben Sie die Möglichkeit weitere Informationen in der unteren Anzeige abzurufen.

"Anzeige" drücken wechselt die Informationen von "Aktuellem Training" in "Programmangabe" dann "Pulsinformationen" dann "Durchschnittswerte" usw....

### Anzeige: Aktuelles Training

In der oberen Anzeige werden die Vorgabewerte rücklaufend und in der unteren Anzeige die Trainingswerte hochlaufend dargestellt.

Hier im Beispiel ist die Leistung auf 125 Watt erhöht worden und der Puls ist auf 90 Schläge/min gestiegen.



### Anzeige: Programmangabe

Es wird das aktuelle Programm angezeigt.



### Anzeige: Pulsinformationen

Es werden die Pulseinstellungen und -vorgaben angezeigt.



### Anzeige: Durchschnittswerte

Es werden die Durchschnittswerte angezeigt.

### Hinweis:

Ist eine Vorgabe bis auf "Null" heruntergezählt, wird hochlaufend weitergezählt. Ist die letzte Vorgabe erreicht, ertönt ein kurzes Signal und das Programm wechselt in "Count Up".

## Trainingsfunktionen

### Wechsel der Betriebsart von drehzahlunabhängig in drehzahlabhängig.

Diese Funktion ist nicht bei allen Geräten verfügbar. Wenn ja, wird sie mit der Soft-Taste "Fest/Var" angeboten. Zu Beginn arbeitet das Gerät **drehzahlunabhängig**. Die Trittfrequenz wird als Wert dargestellt:



"Fest/Var" drücken ändert die Betriebsart auf **drehzahlabhängig**. Ein Doppelpfeil zeigt dies an. Die Leistungs-begrenzung wird aufgehoben. Der Wechsel ist nur im Training möglich.

### Drehzahl-/Leistungsüberwachung



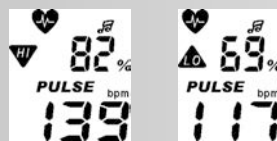
Kann im drehzahlunabhängigen Bereich die angezeigte Leistung mit der Trittfrequenz nicht erreicht werden, wird ein Auf- oder Ab-Pfeil angezeigt.

Zum Beispiel ist eine Leistung von 400 Watt bei 50 U/min und 25 Watt bei 120 U/min gerätetechnisch nicht möglich. Die Pfeile weisen darauf hin, dass Sie schneller oder langsamer treten müssen, um die Leistung zu ermöglichen.

### Pulsüberwachung (Zielpuls)

Haben Sie unter Zielpuls eine Überwachung aktiviert, wird Ihr Puls vor und während des Trainings überwacht. Am Beispiel "Thomas" ist ein Zielpuls von 128 aktiv. Die Überwachung meldet sich bei 11 Schlägen darüber (139) mit einem nach unten gerichteten HI -Pfeil. Umgekehrt erscheint bei 11

Schlägen darunter (117) ein nach oben gerichteter LO -Pfeil.



### Ampelfunktion HRL = Heart Rate Light

Farben der Anzeige und die Bedeutung

Die Funktion wird mit 3 Farben dargestellt: blau, grün und rot. Um einen auffälligen Hinweis auf Pulsereignisse zu geben, ist die Farbgebung folgendermaßen festgelegt:

Rote Hintergrundbeleuchtung (Color=2)

Die Zielpulsüberwachung ist aktiv.

Der Puls ist über den Bereich der Zielpulsüberwachung (+11 Schläge) gestiegen (analog zur HI-Pfeil Anzeige)

Bei aktiver Maximalpulsüberwachung ist der Maximalpuls überschritten.(Analog zur MAXPULSE-Anzeige)

Grüne Hintergrundbeleuchtung (Color=3)

Die Zielpulsüberwachung ist aktiv und es wird trainiert.

Der Puls hat den Zielpuls erreicht und bleibt im Bereich der Zielpulsüberwachung (-/+ 10 Schläge)

Blaue Hintergrundbeleuchtung Color=4)

Die Zielpulsüberwachung ist aktiv und es wird trainiert

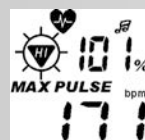
Der Puls ist unter den Bereich der Zielpulsüberwachung gefallen (-11 Schläge)(Analog zur LO-Pfeil Anzeige)

### Hinweis:

Die untere Grenze wird nur angezeigt, wenn Sie trainieren und der Zielpuls vorher erreicht wurde.

### Pulsüberwachung (Maximalpuls)

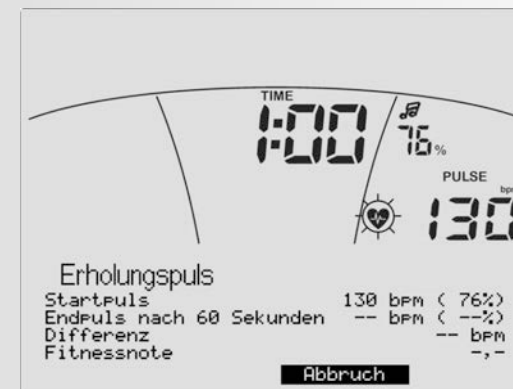
Haben Sie die Maximalpulsüberwachung aktiviert, und Ihr Puls überschreitet diesen Wert, wird **MAX** und ein blinkender HI -Pfeil angezeigt. Ist ein Alarmton aktiviert (Notensymbol), wird zusätzlich ein doppelter Alarmton ausgegeben.



### Erholungspulsmessung

Die Erholungspulsmessung ist die Pulserfassung innerhalb einer Minute. Dabei wird zeitrücklaufend Ihr Puls bei Beginn

und Ende der Zeitmessung erfasst, die Pulsdifferenz ermittelt und daraus eine Fitnessnote errechnet. "Erholung" drücken startet die Funktion



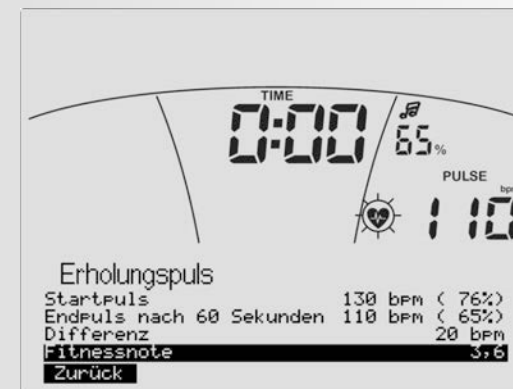
### Anzeige: Erholungspuls

Zeitrücklauf mit aktuellem Puls und dem Wert des Pulses bei Erholungspulsstart. Die Prozentangaben zeigen das Verhältnis: aktueller Puls zu Maximalpuls.

"Abbruch" drücken bricht die Erholungspulsmessung ab und die Anzeige springt in die Trainingsbereitschaft mit Durchschnittswertanzeigen.

### Hinweis:

Die Erholungspulsfunktion wird nur bei angezeigtem Pulswert angeboten.



### Anzeige: Erholungspuls

Ende der Erholungspulsmessung mit Angabe des Endpulses nach 60 Sekunden, die Differenz zwischen Startpuls und Endpuls und die daraus errechnete Fitnessnote.

## Trainings- und Bedienungsanleitung

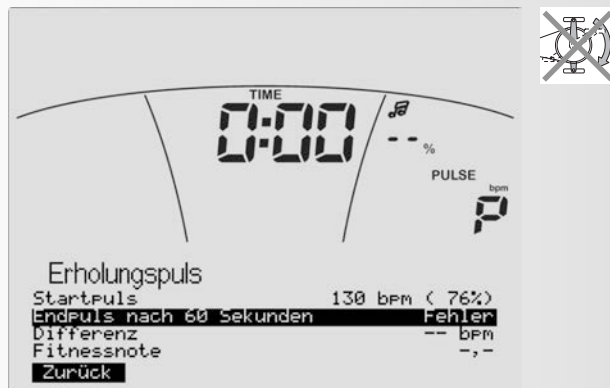
### Hinweis:

In der Funktion wird die Schwungmasse automatisch abgebremst. Weiteres Training ist unzumutbar.

„Zurück“ drücken springt in die Trainingsbereitschaft mit Anzeige der Durchschnittswerte.

### Erholungspulsmessung und Pulsverlust

Bei Unterbrechung der Pulsmessung, wird der Zeitrücklauf ausgeführt, aber keine Fitnessnote berechnet.



„Zurück“ drücken springt in die Trainingsbereitschaft mit Anzeige der Durchschnittswerte.

### Trainingsunterbrechung oder -ende

Bei weniger als 10 Pedalumdrehungen/min oder Drücken von „Erholung“ erkennt die Elektronik Trainingsunterbrechung. Die Durchschnittswerte werden angezeigt.



### Anzeige:

Die Trainingsdaten werden solange wie in dem Menü

„Einstellungen > Standby“ festgelegt angezeigt. Drücken Sie in dieser Zeit keine Tasten und trainieren nicht, schaltet die Elektronik in den Standby-Modus

### Trainingswiederaufnahme

Bei Fortsetzung des Trainings innerhalb der „Standby-Zeit“ werden die letzten Werte weiter- oder heruntergezählt.

### Individuelle Trainingsprofile (Editieren)

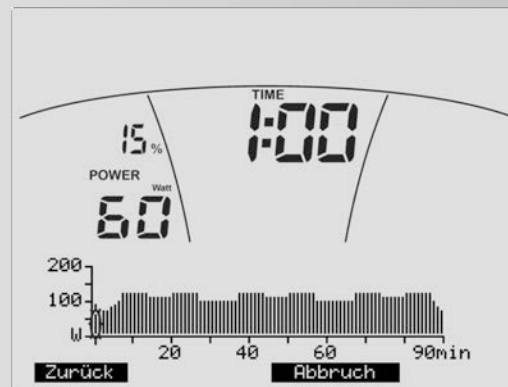
In dem Menü „Programme“ haben Sie die Möglichkeit individuelle Leistungsprofile und HRC-Profil-Programme zu erstellen.

### Leistung (individuell)

Es stehen 5 Leistungs-Programme mit gleicher Dauer und Länge zum individuellen Verändern zur Verfügung.



„Edit“ drücken wechselt zum Untermenü „Programm editieren“.

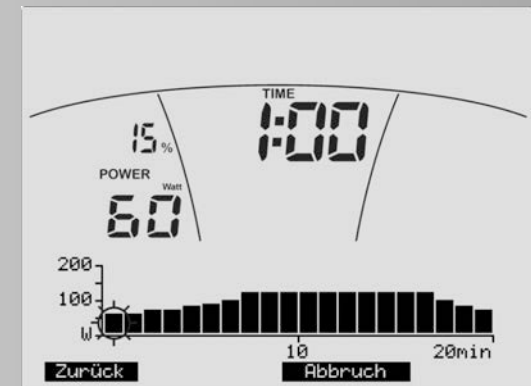


Jede Minute wird als Balken dargestellt. Die Trainingszeit (Länge) kann zwischen 20 und 90 Minuten gewählt werden.

Die +/- Tasten verkürzen oder verlängern die Trainingszeit um 10 Minuten

Die Navigationstasten links/rechts markieren einen Balken. Er wird blinkend dargestellt. Die dazugehörige Zeit wird unter TIME und die Leistung unter POWER angegeben.

Die Navigationstasten auf/ab verändern die Leistung des blinkenden Balkens.

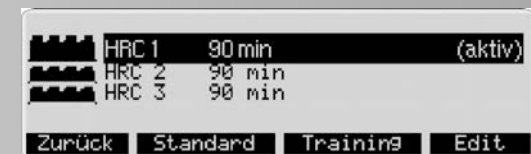


So könnte eine Änderung des Programms aussehen. „Zurück“ drücken übernimmt Ihr individuelles Profil.

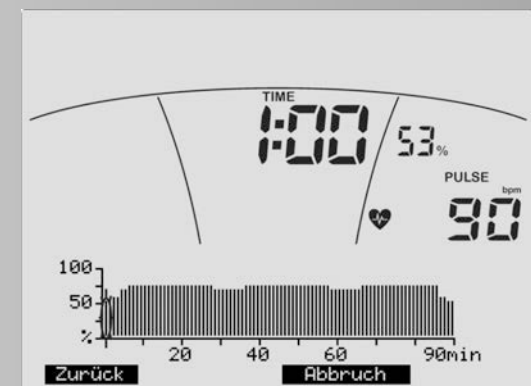


Anzeige: Programmauswahl mit geändertem Programm 1 HRC (individuell)

Es stehen 3 Pulsprofile zum Editieren zur Verfügung



„Edit“ drücken wechselt zum Untermenü „Programm editieren“.



Jede Minute wird als Balken dargestellt. Die Trainingszeit

(Länge) kann zwischen 20 und 90 Minuten gewählt werden. Die **-/+ Tasten** verkürzen oder verlängern die Trainingszeit um 10 Minuten.

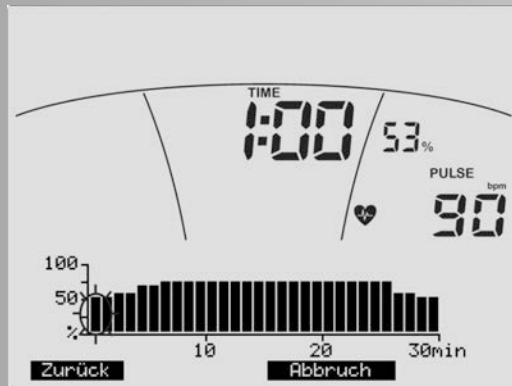
Die **Navigationstasten links/rechts** markieren einen Balken. Er wird blinkend dargestellt. Die dazugehörige Zeit wird unter **TIME** und der Puls unter **PULSE** angegeben.

Die **Navigationstasten auf/ab** verändern den Zielpuls des blinkenden Balkens.

Der Zielpuls eines Balkens wird in Prozent und Schlägen angegeben und bezieht sich falls eingegeben auf Ihren Maximalpuls. Der Zielpuls kann im Bereich 20 - 100% vom Maximalpuls verändert werden.

### Hinweis:

Ist der Maximalpuls unter der aktiven Person nicht vorhanden, wird eine 50 jährige Standard-Person mit Maximalpuls von 170=100% herangezogen.



So könnte eine Änderung des Programms aussehen. **“Zurück”** drücken übernimmt Ihr individuelles Profil.

HRC 1	30 min	(aktiv)
HRC 2	90 min	
HRC 3	90 min	

Zurück Standard Training Edit

### Anzeige:

**Programmauswahl** mit geändertem Programm 1

### Hinweis:

Die geänderten individuellen Programme und Profile werden unter dem jeweiligen Benutzer gespeichert und überschreiben

nicht die Programme und Profile anderer Benutzer.

## Menü

### Vorgaben

Unter **“Vorgaben”** haben alle Personen (Gast, P1-P4) getrennt voneinander die Möglichkeit, Einstellungen und Vorgaben dauerhaft anzupassen und abzuspeichern. Die Einstellungen unter Gast werden bei einem Neustart durch Standardwerte ersetzt.



In diesem Menü befinden sich 3 Untermenüs:

#### 1. Anzeigen & Funktionen

Hier bestimmen Sie Ihre Leistungswerte, Geschwindigkeit und wie der Energieverbrauch angezeigt wird.

#### 2. Trainingswerte

Hier legen Sie Werte für Energie, Trainingszeit und Entfernung fest, die bei Vorgaben als Standardwerte übernommen werden.

#### 3. Pulsvorgaben

Hier geben Sie an, wie Ihr Puls überwacht und welcher Wert beachtet werden soll.

### Vorgaben > 1. Anzeigen & Funktionen

Übersetzung	Touring: 60RPM=21,3km/h
Maximalleistung	100% = 600 Watt
HRC-Startleistung	25 W
WarmUp-/CoolDown-Leistung	25 W
WarmUp-/CoolDown-Dauer	180 Sek.

Zurück Training

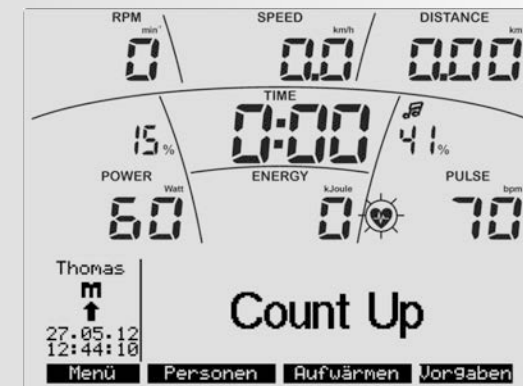
- Bei **“Übersetzung”** stellen Sie die Geschwindigkeit ein, die angezeigt werden soll. Drücken Sie zusammen die **-/+** Taste, wird die Grundeinstellung wiederhergestellt.

### Hinweis:

- Bei **“Maximalleistung”** belassen oder begrenzen Sie die maximale Leistung des Gerätes. Über diese Grenze wird die Leistung nicht mehr zugelassen. Der % -Balken in der Leistungsanzeige zeigt das aktuelle Verhältnis zur eingestellten Maximalleistung.
- Bei **“HRC-Startleistung”** geben Sie die Anfangsleistung von 25 - 100 Watt in pulsgesteuerten Programmen an, falls Ihnen der voreingestellte Wert zu niedrig oder zu hoch vorkommt.
- Bei **“WarmUp- / CoolDown-Leistung”** geben Sie einen Wert von 25 - 100 Watt als Zielleistung ein, die in den Programmen Count Up/Count Down eine automatische Leistungserhöhung (Aufwärmen) oder Leistungsminderung (CoolDown) auf diese Zielleistung bewirkt.
- Bei **“WarmUp-/CoolDown-Dauer”** bestimmen Sie die Dauer der WarmUp-/CoolDown-Funktion von 60-240 Sekunden.

## Aufwärmen

In den ersten 30 Sekunden bleibt die Leistung konstant, dann wird die Leistung bis auf die Zielleistung (zuvor eingestellte Leistung) erhöht.



Drücken Sie **“Aufwärmen”** wird ein Fortschrittsbalken angezeigt.

## Trainings- und Bedienungsanleitung



Der Fortschrittsbalken zeigt 0%.



Bei Pedal treten läuft der Fortschrittsbalken auf 100%. Die Leistung wird in diesem Beispiel von 25 auf 60 Watt gesteigert.



Bei Erreichen von 60 Watt = 100% piept es 3 Mal und die Funktion wird beendet.

### Hinweis:

Die Funktion "Aufwärmen" wird **nur** angeboten, wenn die eingestellte Leistung höher ist als die WarmUp-/CoolDown-Leistung unter Anzeige & Funktionen.

### CoolDown

Die Leistung wird bis auf die WarmUp-/CoolDown-Leistung vermindert und diese 30 Sekunden gehalten bis die WarmUp-/CoolDown-Dauer erreicht ist.



Drücken Sie "CoolDown" wird ein Fortschrittsbalken angezeigt.



Der Fortschrittsbalken zeigt 3%.



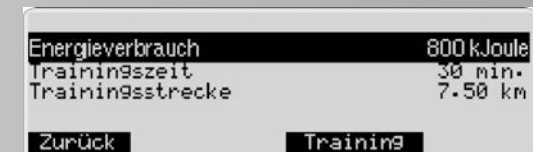
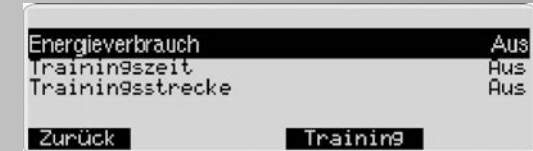
Als Beispiel: Bei Erreichen CoolDown - Leistung = 100% piept es 3 Mal und die Funktion wird beendet.

### Hinweis:

Die Funktion "CoolDown" wird nur angeboten, wenn im Training die aktuelle Leistung höher ist als die WarmUp-/CoolDown-Leistung unter Anzeige & Funktionen. Drücken Sie "CoolDown" wird ein Fortschrittsbalken angezeigt.

- Bei "Energieberechnung" bestimmen Sie, ob Ihr Energieverbrauch (realistisch) oder der Energieumsatz des Ergometers (physikalisch) angezeigt werden soll.
- Bei "Energieeinheit" bestimmen Sie, ob der Energieverbrauch in Kjoule oder kcal angezeigt wird.

## Vorgaben > 2. Trainingswerte



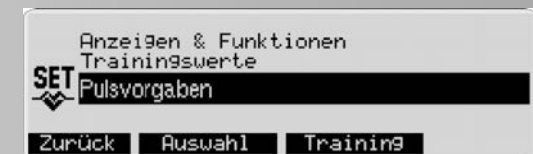
Nach den Eingaben von Energieverbrauch, Trainingszeit und Entfernung könnten die Werte so aussehen.

Die Eingabe von Trainingswerten bewirkt, dass sie in die Anzeige "Trainingsbereitschaft" der Trainingsprogramme geladen werden. Sie können dort noch geändert werden.

Bei Trainingsbeginn zählen die Werte herunter und werden bei Erreichen von Null blinkend dargestellt um anzuzeigen, dass die Trainingsvorgaben erfüllt sind. Einen Einfluss auf die Steuerung des Ergometers haben die Werte nicht.

## Vorgaben > 3. Pulsvorgaben

Wenn die Personendaten der "aktiven" Person eingegeben sind, werden einige Pulswerte angezeigt. Wenn nicht steht statt einem Wert dort "Aus".





- Anzeige **"Maximalpuls"** 170. Dieser Wert kommt durch die Beziehung  $(220 - \text{Alter})$  hier z.B. Thomas (50 Jahre) zustande. Sie gibt medizinisch fundiert den für Ihr Alter noch zulässigen höchsten Pulswert an, der im Training bei gesunden Personen noch auftreten darf, aber nicht sollte.
- Bei **"Maximalpuls"** können Sie diesen Wert reduzieren oder ausschalten. Auf diesen Wert bezieht sich die %-Pulsanzeige: Aktueller Puls zu Maximalpuls und die Profilhöhen bei Pulsprogrammen. Eine Werteingabe ermöglicht die Anwahl von Zielpulswerten
- Bei **"Alarm bei Maximalpulsüberschreitung"** bestimmen Sie, ob ein Alarmton bei Überschreitung des Maximalpulses ausgegeben wird oder nicht. Wurde **"Aus"** bei **"Maximalpuls"** festgelegt, wird der Alarm auch deaktiviert.
- Unter **"Zielpuls"** haben Sie 2 Möglichkeiten: **"Zielpulsüberwachung"** Ein oder Aus.

**Aus** sperrt die Anwahl einer Zielpulsüberwachung.

Ein in Verbindung mit Ein bei **"Maximalpuls"** ermöglicht die Auswahl von:

- **"Fettverbrennung (65%)"**. Das bedeutet, dass 65% Ihres altersabhängigen Maximalpulses nach der Beziehung  $(220 - \text{Alter})$  als Pulswert überwacht oder geregelt wird. Im Beispiel: 111
- **"Fitness (75%)"**. Das bedeutet das 75% Ihres altersabhängigen Maximalpulses zugrunde gelegt wird. Im Beispiel: 128

**"Manuell (40%-90%)"**. Das bedeutet, dass Sie einen %-Wert zwischen 40% und 90 % mit den **-/+** Tasten bestimmen können.

Im Beispiel: 128 (70% wird als Vorschlagswert errechnet) Ein in Verbindung mit Aus bei **"Maximalpuls"** ermöglicht nur die Auswahl von:

**"Manuell (40bpm - 200bpm)"**. Das bedeutet, dass Sie mit den **-/+** Tasten einen Pulswert zwischen 40 und 200 eingeben können, der unabhängig von Ihrem Alter ist.

Im Beispiel: 130 (Wird als Vorschlagswert angezeigt) **"Aktivieren"** drücken übernimmt die schwarz markierte Auswahl mit der Kennzeichnung **(Aktiv)**.

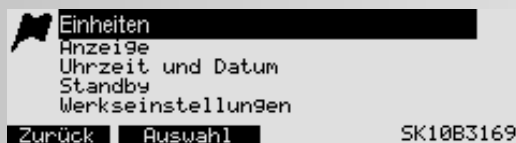
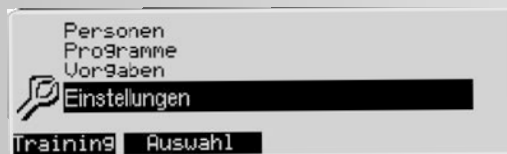
Der ausgewählte Zielpuls wird bei Pulsprogrammen als Vorgabe übernommen. Im Training wird dieser Werte durch Leistungsregelung erreicht und über die Trainingsdauer gehalten. In den anderen Trainingsprogrammen dient er als Orientierung für einen Pulsbereich von 10 Schlägen unter oder über dem Zielpuls in dem trainiert werden soll. Zwei Pfeile in der Pulsanzeige überwachen diesen Pulsbereich.

**"Zurück"** drücken übernimmt die Einstellungen.

## Menü

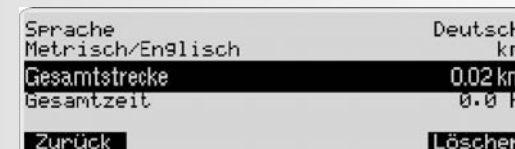
### Einstellungen (für alle Personen)

Dieses Menü bietet die Möglichkeit anzeige- und gerätespezifische Einstellungen und Anpassungen in 5 Untermenüs vorzunehmen. Diese gelten für alle Personen.



## Einstellungen > 1. Einheiten

Hier bestimmen Sie in welcher Sprache die Menüs dargestellt werden und die Angabe von Geschwindigkeit und Entfernung in Kilometern oder Meilen und Sie können die Werte der Gesamtkilometer und der Gesamttrainingszeit löschen.



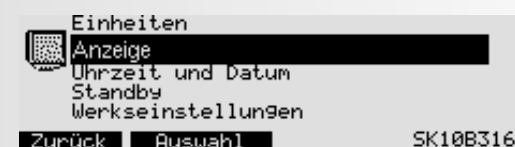
**"Löschen"** und danach **"Löschen OK"** drücken führt diesen Vorgang aus.

**"Zurück"** drücken übernimmt die Einstellungen.

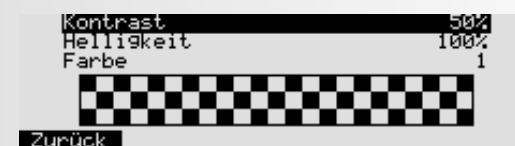
### Hinweis:

**"Löschen OK"** löscht Gesamtkilometer und Gesamtzeit.

## Einstellungen > 2. Anzeige



Hier stellen Sie Kontrast, Helligkeit und die Hintergrundfarbe der Anzeige ein. 0=Aus, 1= hellblau, 2=rot, 3=grün, 4=blau, 5=türkis.



**"Zurück"** drücken springt zurück ins Hauptmenü. Die Einstellungen werden übernommen.

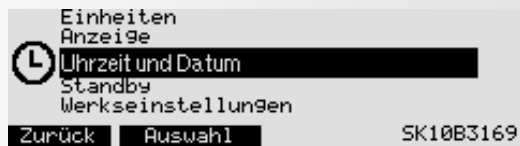
**"Abbruch"** drücken springt zurück ins Hauptmenü. Die Einstellungen werden nicht übernommen.

### Hinweis:

Der Kontrast ist optimal, wenn Sie keine stärkeren Schatten mehr sehen. Die Einstellung **"Kontrast"** gilt für die untere Anzeige und **"Helligkeit"** für beide Anzeigen.

## Trainings- und Bedienungsanleitung

### Einstellungen > 3. Uhrzeit und Datum



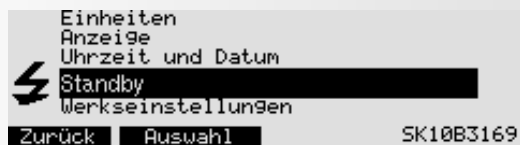
Hier stellen Sie Uhrzeit und Datum, Anzeigeformate und andere Anzeigoptionen ein.



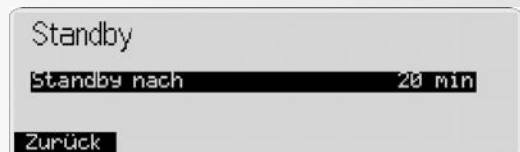
"-/+ " ändert Einstellungen, Formate und Werte.

"Zurück" drücken übernimmt die Einstellungen.

### Einstellungen > 4. Standby



Hier wird die Ausschaltzeit des Displays festgelegt, wenn kein Tastendruck ausgeführt oder nicht mehr trainiert wird.

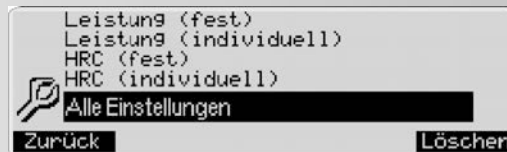


"Zurück" drücken übernimmt die Einstellung.

### Einstellungen -> 5. Werkseinstellungen



Hier können die ursprünglichen Programme der einzelnen Programmgruppen wieder hergestellt werden. Die Veränderungen in den Programmen werden gelöscht.



"Löschen" drücken bringt die Funktion "Löschen OK".

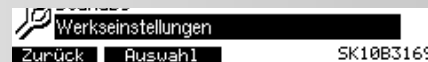
"Löschen OK" drücken löscht die Eingaben und Änderungen der schwarz markierten Auswahl. Bei Programmen wird der Ursprung nur für die aktive Person wieder hergestellt.

"Alle Einstellungen" löscht alle Eingaben aller Personen.

"Zurück" drücken springt zum Menü "Einstellungen".

### Firmware Update

Die Anzeige der Gerätesoftware (Firmware) finden Sie rechts unten im Menü "Einstellungen".



Die letzten 4 Ziffern besagen die Firmwareversion: hier 3169. Werden auf unserer Homepage neuere Versionen (höhere Nummern) angeboten, können Sie ein Update vornehmen. Hinweise dazu finden Sie auf unserer Internetseite: [www.kettler.de](http://www.kettler.de) > Sport .

## Allgemeine Hinweise

### Systemtöne

#### Einschalten

Beim Einschalten, während des Segmenttests, wird ein kurzer Ton ausgegeben.

#### Programmende

Ein Programmende (Profilprogramme, Countdown) wird durch kurzen Ton angezeigt.

#### Maximalpulsüberschreitung

Wird der eingestellte Maximalpuls um einen Pulsschlag überschritten, so werden 2 kurze Töne alle 5 Sekunden ausgegeben.

#### Fehlerausgabe

Bei Fehlern werden 3 kurze Töne ausgegeben.

## Recovery

In der Funktion wird die Schwungmasse automatisch abgebremst. Weiteres Training ist unzumutbar.

Berechnung der Fitnessnote (F):

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

P1 Belastungspuls,

P2 = Erholungspuls

F1.0 = sehr gut,

F6.0 = ungenügend

## Umschaltung Zeit/Strecke

Bei den Programmen "Leistungsprofile" kann in den Vorgaben das Profil pro Spalte von Zeit-Modus (1 Minute) auf Strecken-Modus (400 Meter oder 0,2 Meilen) umgestellt werden. Cross-Ergometer: (200 Meter oder 0,1 Meilen).

## Profilanzeige im Training

Zum Beginn blinkt die erste Spalte. Nach Ablauf wandert sie weiter nach rechts.

## Drehzahlunabhängiger Betrieb

(konstante Leistung)

Die elektromagnetische Wirbelstrombremse regelt das Bremsmoment bei wechselnder Pedaldrehzahl auf die eingestellte Leistung.

## Pfeile Auf/Ab

(Drehzahlunabhängiger Betrieb)

Kann eine Leistung mit der Drehzahl nicht erreicht werden (z.B. 400 Watt bei 50 Pedalumdrehungen) fordert der Auf- oder Ab-Pfeil zu schnellerem oder langsamem Treten auf.

## Drehzahlabhängiger Betrieb

(konstantes Bremsmoment)

Die elektromagnetische Wirbelstrombremse stellt ein konstantes Bremsmoment ein. Nur Pedaltreten verändert die Leistung.

## Durchschnittwertberechnung

Die Durchschnittwertberechnung erfolgt pro Trainingseinheit.

## Pulsregelung

Bei Verlust des Pulssignals wird die Leistung nach 60 Sekunden vermindert.



## Hinweise zur Pulsmessung

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

### Mit Ohrclip

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

Vermeiden Sie Störimpulse.

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

### Mit Brustgurt

Beachten Sie die Hinweise auf der Rückseite der Verpackung. Mobiltelefone, Fernseher und andere elektrische Geräte, die ein elektrisches Feld bilden, können Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen.

### Störungen beim Trainingscomputer

Schalten Sie den Hauptschalter Aus und wieder Ein. Bei Datums- und Zeit-Störungen wechseln Sie die Batterie auf der Rückseite des Displays. (Siehe Montageanleitung)

## Hinweise zur Schnittstelle

Die Software WORLD TOURS ermöglicht Ihnen die Steuerung dieses Gerätes mit einem PC / Notebook über die Schnittstelle. Auf unserer Internetseite [www.kettler.de](http://www.kettler.de) finden Sie Information zu Software und Updates (Firmware) dieses Gerätes.

## 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  $> 220 - 50 = 170$  Puls/Min.

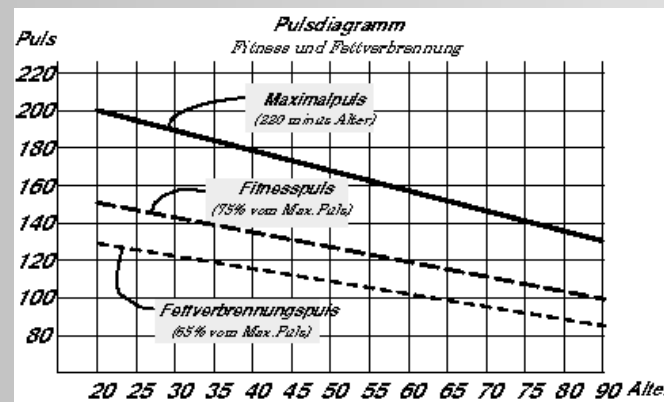
Gewicht: Ein weiteres Kriterium zur Feststellung der optimalen Trainingsdaten ist das Gewicht. Die Sollvorgabe bei Ausbelastung lautet für Männer 3, und bei Frauen 2,5

Watt/kg Körpergewicht. Außerdem muss berücksichtigt werden, dass ab dem 30. Lebensjahr die Leistungsfähigkeit abnimmt: bei Männern ca. 1%, und bei Frauen 0.8% pro Lebensjahr.

**Beispiel:** Mann; 50 Jahre; Gewicht 75 kg  
 $> 220 - 50 = 170$  Puls/Min. Maximalpuls  
 $> 3 \text{ Watt} \times 75 \text{ kg} = 225$  Watt  
 $> \text{Minus "Altersrabatt" (20\% von 225 = 45 Watt)}$   
 $> 225 - 45 = 180$  Watt (Sollvorgabe bei Ausbelastung)

## Belastungsintensität

Belastungspuls: Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% (vgl. Diagramm) der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht. In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.



## Belastungsumfang

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

Faustregel:

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

Die Watt-Leistung sollten Sie so wählen, dass Sie die Muskelbeanspruchung über einen längeren Zeitraum hinweg durchhalten können.

Höhere Leistungen (Watt) sollten in Verbindung mit einer erhöhten Trittfrequenz erbracht werden. Eine zu geringe Trittfrequenz von weniger als 60 UPM führt zu einer betont statischen Belastung der Muskulatur und folglich zu einer frühzeitigen Ermüdung.

## Warm-Up

Zu Beginn jeder Trainingseinheit sollten Sie sich 3-5 Minuten mit langsam ansteigender Belastung ein- bzw. warmradeln, um Ihren Herz- /Kreislauf und Ihre Muskulatur auf "Trab" zu bringen.

## Cool-Down

Genauso wichtig ist das sogenannte "Abwärmen". Nach jedem Training (nach/ohne Recovery) sollten Sie noch ca. 2-3 Minuten gegen geringen Widerstand weitertreten.

Die Belastung für Ihr weiteres Ausdauertraining sollte grundsätzlich zunächst über den Belastungsumfang erhöht werden, z.B. wird täglich statt 10 Minuten 20 Minuten oder statt wöchentlich 2x, 3x trainiert. Neben der individuellen Planung Ihres Ausdauertrainings können Sie auf die im Trainingscomputer integrierten Training-Programme zurückgreifen

## Glossar

### Alter

Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

### B.M.I

Body-Maß-Index: Wert in Abhängigkeit von Körpergewicht und

## Trainings- und Bedienungsanleitung

Körpergröße.

Rechnerische Ermittlung des BMI:

$$\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße}^2 (\text{m}^2)} = \text{Body-Maß-Index}$$

### Beispiel: Thomas

Körpergewicht 86 kg

Körpergröße 1,86 m

$$\frac{86 (\text{kg})}{1,862 (\text{m}^2)} = 24,9$$

### Normwerte:

Alter

BMI

19-24 Jahre 19-24

25-34 Jahre 20-25

35-44 Jahre 21-26

45-54 Jahre 22-27

55-64 Jahre 23-28

>64 Jahre 24-29

Klassifikation	m	w
Untergewicht	<20	<19
Normalgewicht	20-25	19-24
Übergewicht	25-30	24-30
Adipositas	30-40	30-40
starke Adipositas	>40	>40

Das Ergebnis von Thomas (50 Jahre) in unserem Beispiel liegt mit einem BMI von 24,9 im Normbereich. Bei Abweichungen von den Normwerten können gesundheitliche Schäden auftreten. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.

### Dimension

Einheiten zur Anzeige von km/h oder m/h, Kjoule oder kcal, Stunden (h) und Leistung (Watt).

### Energie (realistisch)

Rad-Ergometer:

Der Energieumsatz des Körpers wird mit einem Wirkungsgrad von 25% zum Aufbringen der mechanischen Leistung berechnet. Die übrigen 75% werden in Wärme umgesetzt.

Cross-Ergometer:

Das Verhältnis ist hier 16,7% und 83,3%.

### Fettverbrennung(s)-puls

Errechneter Wert von: 65% MaxPuls

### Fitnesspuls

Errechneter Wert von: 75% MaxPuls

### Manuell –

Errechneter Wert von: 40 – 90% MaxPuls

### Maximalpuls

Errechneter Wert aus 220 minus Lebensalter

### Pulsüberwachung

Erscheint der Pfeil nach unten, ist der Zielpuls um mindestens 11 Schläge zu hoch. Erscheint der Pfeil nach oben, ist der Zielpuls um mindestens 11 Schläge zu niedrig.

### Menü

Anzeige, in der Werte eingegeben oder Einstellungen geändert werden sollen.

### Leistung

Aktueller Wert der mechanischen (Brems-) Leistung in Watt, die das Gerät in Wärme umwandelt.

### Profile

Balkenanzeigen von Leistungen oder Pulsen über die Zeit oder die Strecke.

### Programme

Trainingsmöglichkeiten, die manuelle oder programmbestimmte Leistungen oder Zielpulse abfordern.

### Prozentwert Leistung

Vergleichsanzeige zwischen aktueller Leistung und eingestellter maximaler Geräteleistung.

### Puls

Erfassung des Herzschlages pro Minute

### Recovery

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

### Reset

Löschen des Anzeigehaltes und Neustart der Anzeige

### Schnittstelle

USB Buchse zum Datenaustausch mit einem PC.

### Steuerung

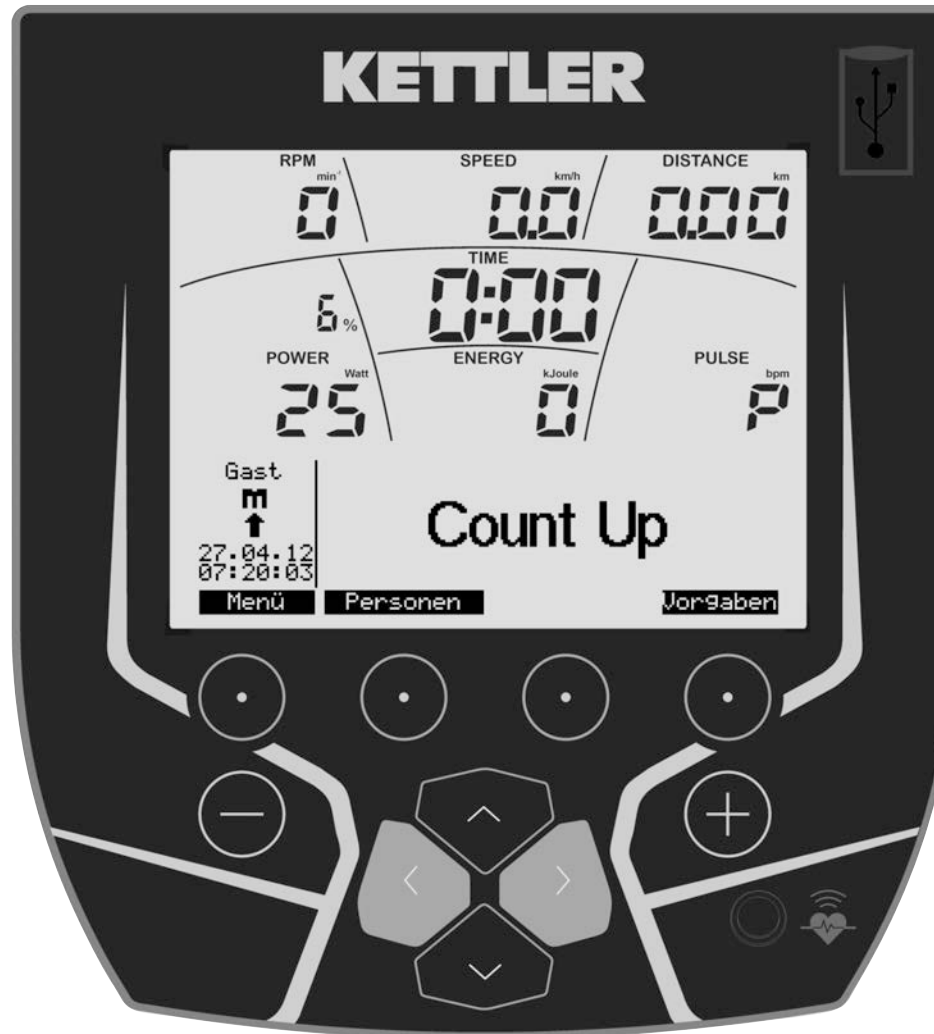
Die Elektronik regelt die Leistung oder den Puls auf manuell eingegebene oder vorgegebene Werte.

### Zielpuls

Manuell oder vom Programm bestimmter Pulswert, der erreicht werden soll.

## Training and operating instructions

english



## Table of Contents

<b>Safety instructions</b>	2
• Service	2
• Your safety	2
<b>Short description</b>	3
• Display area / display	3
• Buttons and button functions	3
• Resetting the Display	3
• Type of pulse measurement	3
• USB device interfaces	3
• Selecting Language	3
• Display Settings	3
• Values and Symbols Displayed	4
<b>Quick start (to become familiar)</b>	4
• Training stand-by	4
• Beginning of training	4
• Interruption of training	4
• Standby mode	4
<b>Main Menu</b>	5
• Required input	5
<b>Menu → Users</b>	5
• Select person / USB flash drive	5
• Entering User Data	5
• Sample Data "Thomas"	5
<b>Menu → Programme</b>	5
• Performance (manual)	6
• Recording of training (Recorded Sessions)	6
• Performance (preset) Profile	6
• Performance (individual)	6
• HRC (manual)	6
• HRC (preset) Profile 6	6
• HRC (individual)	6
• IPN test	6
• Coaching programme	6

<b>Training</b>	7
Select a training programme	7
• Performance (manual) "Count Down"	7
Current default settings	7
Training stand-by	7
• Performance (fixed)	7
Current default settings	7
Mode: Time or distance	8
Training stand-by	8
• Manual pulse input "HRC Count Down"	8
Current default settings	8
Training stand-by	8
• Pulse-profile HRC (fixed) HRC-Profil 1	8
Current default settings	8
Training stand-by	8
<b>Training</b>	9
• Display change (multi-purpose display)	9
<b>Training functions</b>	9
• Revolutions per minute (dependent / independent)	9
• Monitoring of rotation speed/performance	9
• Pulse monitoring	10
Target pulse	10
Maximum pulse	10
• Heart rate light (traffic light function)	10
• (recovery pulse measuring)	10
• Interruption or end of training	10
• Resume training	11
<b>Individual training profiles Editing</b>	11
• Performance (individual)	11
• HRC (individual)	11
<b>Main menu → Default Settings</b>	12
• 1. Display & functions	12

• 2. Training values	13
• 3. Pulse default settings	13
<b>Main menu → Settings</b>	14
• 1. Units	14
• 2. Display	14
• 3. Time and date	14
• 4. Stand-by	15
• 5. Factory Settings	15
• 6. Firmware-Update	15
<b>General information</b>	15
• System beeps	15
• Recovery	15
• Switching time / distance	15
• Profile display during training	15
• Operation dependent on rotation speed	15
• Operation independent from rotation speed	15
• Calculating the average value	15
• Information on pulse measuring with ear clip	15
• Information on pulse measuring with chest strap	16
• Malfunction of the training computer	16
• Information on the interface	16
<b>Training instructions</b>	16
• Endurance training	16
• Stress intensity	16
• Amount of stress	16
• Warm-Up	16
• Cool-Down	16
<b>Glossary</b>	16

## Safety instructions

### Please observe the following instructions for your own safety:

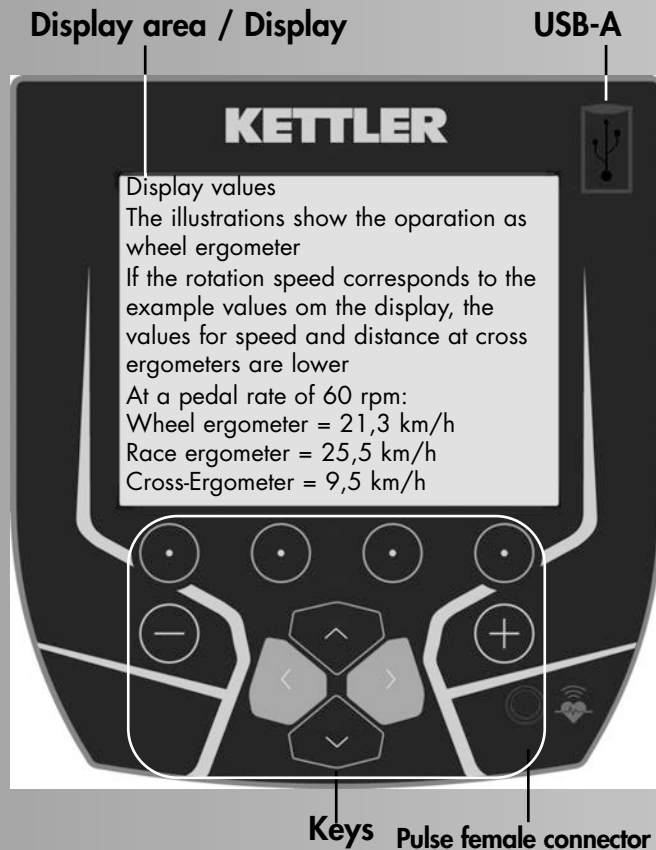
- The training appliance must be erected on a suitable and stable surface.
- Before putting into operation for the first time and after the appliance has been in operation for approximately 6 days, all connections must be checked to ensure a secure fit.
- In order to prevent injuries caused by incorrect loading or overloading, the training appliance may only be used as per instructions.
- A permanent erection of the appliance in damp rooms is not recommended since rust will form.
- Conduct regular checks to ensure that the functional efficiency and general overall condition of the training appliance are as they should be.
- The Operator's responsibilities also include technical safety checks and must be conducted at regular intervals and with the required thoroughness and precision.
- Defective or damaged components must be replaced immediately.
- Use only original KETTLER spare parts
- The appliance must not be used until repair work has been completed.
- The level of safety of the appliance can only be maintained if it is checked at regular intervals for damage and wear-and-tear.

### For your safety:

- **Before taking up training, consult your GP to ensure that your state of health is such that the appliance is a suitable form of training for you. Your own personal training programme should be based on the medical findings. Incorrect or excessive training can damage your health.**

## Short description

The electronic unit consists of function keys and a display.



## Turning the device ON and OFF

Start the display in standby mode with the **navigation button "up"**.

## Soft buttons

These 4 buttons trigger features which will be shown in the display above, e.g. menu, persons ...



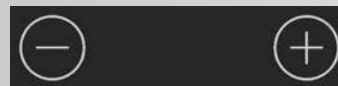
## Navigation keys

Use the navigation keys to select menu features or menu entry fields.



## Enter keys minus - / plus +

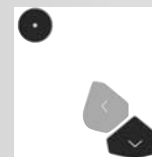
By means of these keys, you can alter values, adjust the stress values for training and shift profiles.



- "Plus" increases the values or alters settings
- "Minus" reduces the values or alters settings
- Press "Plus" or "Minus" for a **longer** period of time > quick modification
- Press "Plus" and "Minus" at the **same time**:
- Stress skips to **smallest performance default setting Off**
- Programmes skips to
- Value input skips to

## Resetting the Display (Software-Reset)

Pressing the three keys at the same time, will restart the equipment.



## Type of pulse measurement

The pulse measurement can be carried out in two ways:

1. Ear clip  
The plug is put into the pulse female connector;



2. built-in receiver and Polar chest strap T34 (please refer to the appropriate instructions)

## USB type A connector

Connector for storage media. The storage requires a FAT32 format.

## USB type B connector

Connector to the pc is located at the rear side of the display.



## Selecting Language

When switched on for the first time, the language menu.



Use navigation keys **"Up"** and **"Down"** to select language. Press **"Select"** to accept language selection and to open the **"Display"** menu.

Press **"Cancel"** to get back to the main menu. Settings will not be saved, display will be shown when switched on again.

## Display Settings

After having set the language, the menu for setting the brightness, the contrast and the background colour of the display appears.



Press **"Back"** to get back to the main menu. The settings will be saved.

Press **"Cancel"** to get back to the main menu instantly. Settings will not be saved, display will be shown when switched on again.

## Contrast and Brightness

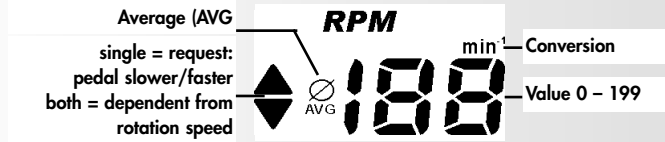
When the optimal contrast is set, there will be no heavy shades.

## Colour

Here you can change the background colour of the display

## Training and operating instructions

### Pedal rate



### Speed



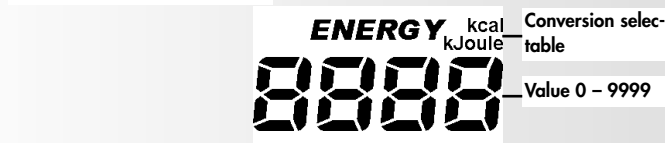
### Distance



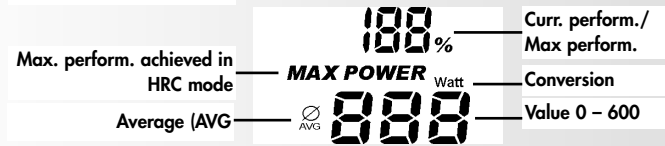
### Time



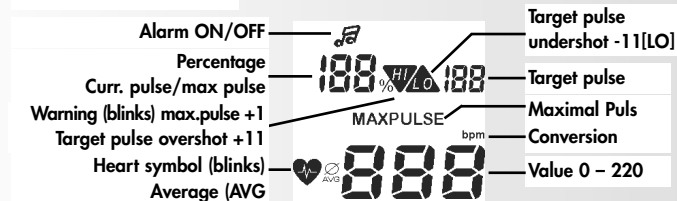
### Energy Consumption



### Performance



### Puls



## Quick Start

### (Introduction, no settings)

After turning ON the device via the mains switch or pressing navigation key "Up", all segments are shown and the total distance and time are displayed at the bottom.



2"

8"

### Readiness for training

After a few seconds, the "Count Up" programme is displayed. The person "Guest" is displayed



## Start of training

When pedalling, the values for the pedalling frequency,

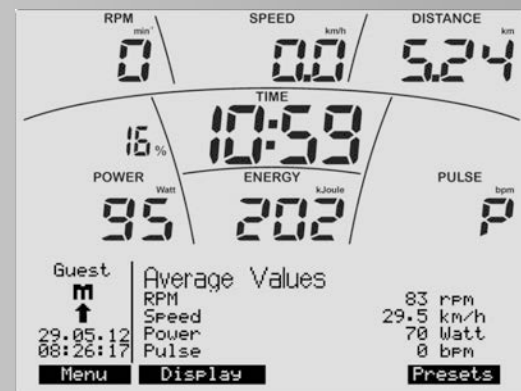


speed, distance, training time, and energy consumption are incremented. Pulse (if measurement of pulse is enabled) shows the current value. The % information above **POWER** shows the performance-maximum performance- relation (adjustable by the trainee).

How to change the performance during the training:  
 Press "**Plus**" to increase the performance in steps of 5.  
 Press "**Minus**" to reduce the performance in steps of 5.

### Interruption of training

An interruption of the training is detected in case of less than 10 pedal revolutions/min. Pedalling frequency and speed show "0".



Pedalling frequency, speed, performance and pulse (if measurement of pulse is enabled) are displayed as average values. Distance, energy consumption and training time are displayed as total values.

### Note:

"Menu", "User" will be explained on page 5 ff, "Display" on

page 9, "Presettings" on page 7", "CoolDown" and "WarmUp" on page 12/13.

## Stand mode

If you do not continue the training and do not press any buttons, the display automatically switches to standby mode. You can define the time for this in the "settings/standby" menu. If you press the navigation key "Up" or start/continue your training, the display will switch back to the ready-to-train mode.

## Main menu:

The functions of the 4 menus: Users, Programmes, Presettings and Settings are grouped by topics.

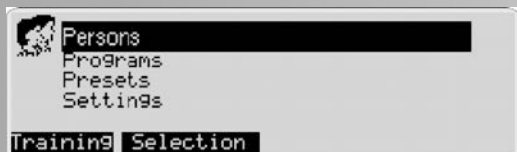
## Required input

The following information and settings are required prior to the training in order to fully use the possibilities of the electronics right from the start:

- Personal data of the persons who will use the device. These data are required for calculating pulse and strain limits, fitness test (IPN), training recommendations (coaching) and body mass index (BMI).
- Date and time. Please check their accuracy. The training sessions are stored along with date and time and should be up to date. You can find this menu item in the main menu > settings.

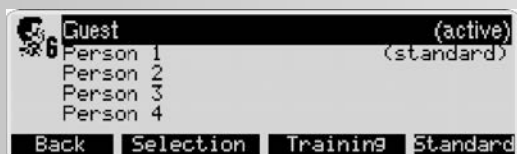
## Users

Use this menu to enter users and their individual data and settings and to select who will be the users during the next work out and who will be the users the next time the equipment will be switched on.



Press "Select" to access the submenu under the menu option highlighted in black.

Press "Training" to jump to the standard workout programme of the "active" user.

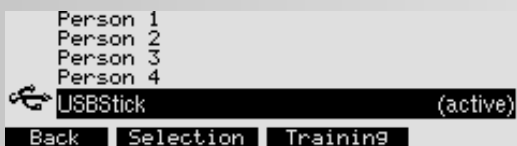


Example:

"Guest" (active) will be working out next.

"User 1" (standard) is to be activated the next time the equipment is switched on.

This setting will be saved until changed again.

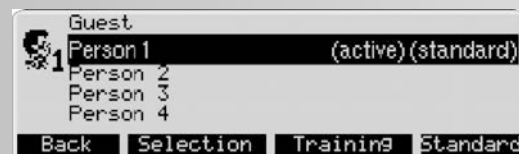


## Persons > Select persons

You can select 5 persons. By connecting a USB flash disk to the USB connector, the additional person "USB flash drive" is created. The flash drive requires a FAT32 format. You cannot select a person anymore.

### Note:

The person "Guest" has no storage. Presets and settings only apply until the next time you turn on the device.

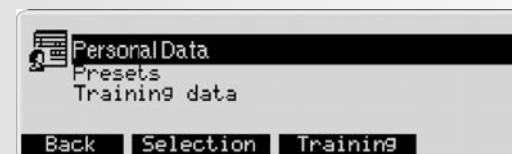


Press "Back" to jump to the "Users" menu.

Press "Training" to jump to the user's standard workout programme.

Press "Standard" to set the user highlighted in black as user the next time the equipment is switched on.

Press "Select" to open the respective submenu of the user highlighted in black.



In this menu, you can choose from 3 submenus:

### User Data

Use to enter user-related data.

### Presettings

Use to enter data related to display and functions, set workout options and pulse rates.

### Workout Data

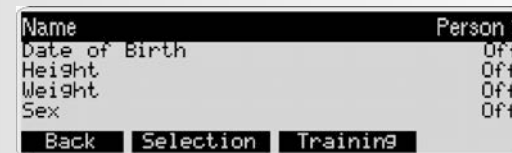
Use to access overall workout data.

## Persons > Person 1 > Personal data

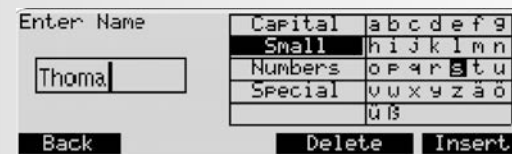
Please enter personal data in this menu.

- Writing a name replaces "Person 1".
- The date of birth influences the values of the pulse presets.
- The body height influences the BMI calculation.
- The body weight influences the BMI calculation and the IPN fitness test.
- All personal data influence the calculation of the IPN fitness test.

## User data -> enter Name



Highlight "Name" and press "Select" to access the submenu "Enter Name".



### Note:

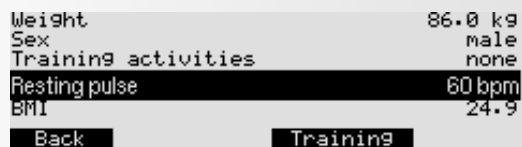
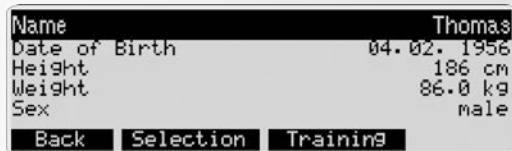
Delete the entry **User 1** before entering name

## Training and operating instructions

Use the navigation keys to select areas and/or characters. The active area is highlighted in black.

Press **"Insert"** to insert the selected character. A maximum of 8 characters may be entered.

Press **"Back"** to enter the entry. Enter at least 1 character, otherwise the option **"Back"** will not be displayed.



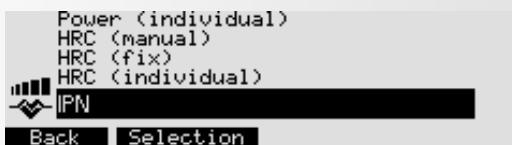
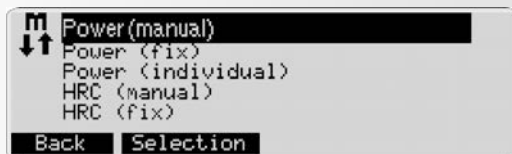
The **-/+** buttons change the values for **"age"**, **"height"** and **"weight"**, resting heart rate after night sleep and the selection of **"gender"** and training activity.

The personal data of our fictitious user **"Thomas"** could look like this.

## Menü:

### Programme

This menu contains the overview of the equipment's workout programmes. You can choose between different training possibilities.



### Note:

If the content of a menu cannot be displayed within the space of the display, use the navigation keys **"Up"** and **"Down"** to scroll the display. The selection will move and be highlighted in black as you scroll. For the first menu option, the highlighting will be on top, for the last ones it will be on the display's bottom.

### Performance (manual):

Changing the performance while working out. Features such as Time, Distance... may be increased or decreased. In these programmes you can record your workout. These are then available as **"Prg Record"**.

### Performance (preset):

The performance will be controlled by performance profiles.

### Performance (individual)

Adjust the performance profile according to your requirements.

### HRC (manual) HRC =Heart Rate Control.

Enter a pulse rate and the performance will be controlled automatically by your pulse rate.

### HRC (fixed)

Pulse-profile programmes control the performance according to changing pulse rates.

### HRC (individual)

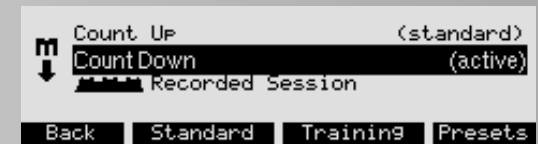
Adjust basic pulse-profile programmes according to your requirements.

### IPN

This programme increases the performance and records when your pulse becomes quicker. You will get an evaluation at the end.

## Programmes → Performance (manual)

There are 3 training programmes under **"performance (manual)"**: **"Count Up"**, **"Count Down"** and **"Recorded Session"**. They change the performance during the training. In **"Count Up"** the values count up and in **"Count Down"** the values count down. You can either preset the values or copy them from your presets in the menu: **presets -> training values**. **"Recorded Session"** is a training which has been stored under **"Count up"** or **"Count Down"** and can be repeated.



Use the **navigation keys "Up"** and **"Down"** to highlight the selection in black and to activate.

Press **"Standard"** to select the highlighted programme as Standard programme of the **"active"** user.

Press **"Training"** to select the highlighted programme and to view the **"Ready for Training"** mode.

**"Presets"** displays the Presets that yet need to be or have already been entered into **"active"** programmes.

### Note:

The functions assigned to the function keys do not change when selecting a workout programme. To avoid redundancy, they will not be repeated in the following.

## Programmes → Performance Profiles (fixed)

Under the option **"Performance Profile (preset)"**, 10 training profiles of varying duration and intensity are listed.

Performance will be adjusted according to profile presets.

Next to the programme number, the duration and the distance of the programme are indicated.



Use the navigation keys **"Up"** and **"Down"** to highlight in black and to activate.

## Programmes → Performances (individual)

Under the option **"Performance Profiles (individual)"**, 5 workout profiles are listed. Duration, distance and intensity of these profiles may be changed.



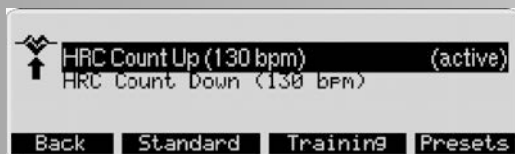


### Note:

On how to create "Performance Profiles (individual)" pressing "Edit", please see page 15.

## Programmes → HRC programmes (manual)

The menu item "HRC (manual)" contains two training programmes: "Count Up" and "Count Down". In both programmes a **target pulse** is achieved by performance regulation and is maintained over the training period. The target pulse is **either adopted from the default settings in the menu: Default Settings → Default Setting Pulse** or is set to 130, if no data is available. The values, which you preset or which have been adopted from the default settings in the menu: **Default Settings → Training values**, are counted up in the "Count Up" mode and are counted down in the "Count Down" mode.



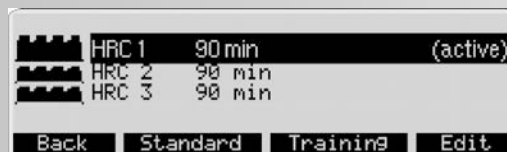
## Programmes → HRC (fixed)

The menu item "HRC (fixed)" contains 5 training profiles, which differ in duration and intensity. In these programmes, **changing target pulses** are achieved by performance regulation. The profile height of the programme depends on the entries of your maximum pulse in the menu: **Default Settings → Default Setting Pulse**. If no data is available, an age of 50 years and a maximum pulse of 170 are set automatically.



## Programmes → HRC (individual)

The menu item "HRC (individual)" contains 3 training profiles. You can edit the duration and the intensity of these profiles.

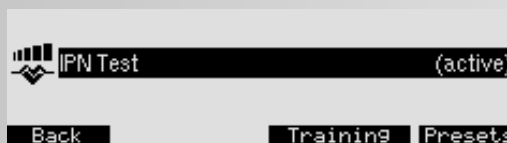


### Note:

On how to create an "HRC (individual)" pressing "Edit", please see page 15.

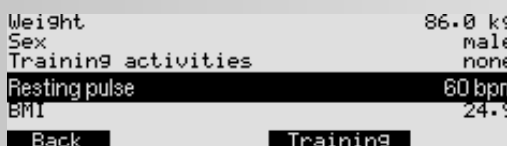
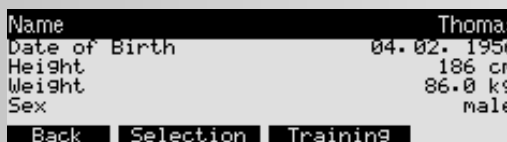
## Programmes > IPN Test

The IPN test requires the displayed personal data to calculate a performance profile and a target pulse. If information is lacking, the "Training" soft button is not available.



Press "Training" to go to the ready-to-train mode with display of the performance profile.

Press "Presets" to go to the input of personal data. The purpose of the IPN test is providing you with a training recommendation for another training. For this purpose, you will be required to reach your target pulse within a maximum of 15 minutes as from the second level. If it is achieved, the pulse display will flash. You are required to continue the training until the end of this level to see the result.

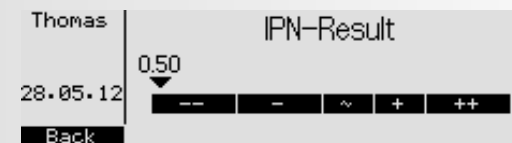


### Note:

If you do not reach the target pulse, you will receive a notification. In this case, you will be required to increase your data under training activity and repeat the test.

## Programmes > Coach Health / Power

After having completed the IPN test, you will receive your test result with an arrow on a scale. A total of 24 training sessions are composed which you can find under IPN test.



You can choose between two kinds of training:

**Health** = health training or **Power** = power training. If you would like to improve the overall condition of your body, select "Health". If you would like to improve your fitness, select "Power".



Press "Presets" to change the training time.

### Note:

If there is no fitness test, you will receive corresponding information.

### Remarks:

1. Prior to the first IPN test, we suggest a settling in period of 4x30 minutes within 2 weeks. We advise you to train with an intensity you feel comfortable with at a pedalling rate of 50-60 revs/min.
2. You are advised to do the first test relaxed and without any serious health problems (we recommend a training break of at least one day prior to the test). The heart rate at rest should have been determined prior to the test by determining the average value after at least three measurements directly after having woken up.
3. After 24 training sessions or after 12 weeks you will be

## Training and operating instructions

advised to do another test to check the training intensities. For this purpose, determine the heart rate at rest again according to the steps described above and adhere to the described guidelines.

- After these 24 training sessions and/or after the second test, you will get a new block with 24 sessions.
- If you change between health and power training, the training sessions done until this moment are not taken into consideration anymore.

General rules:

For the health training we recommend 2 sessions/week.  
For the improvement in performance training we recommend 3 sessions/week.

You are advised, if possible, not to take a break longer than 7 days between two sessions. You should, however, take a break of at least 1 day between two sessions and/or should not do more than 5 sessions per week.

After illness or training interruption of not more than 3 weeks, continue your training block at the current level. In the case of a training interruption longer than 3 weeks, you are advised to complete a new test.

For people taking a  $\beta$ -blocker, the test does not make any sense and is not recommended!

People under the age of 17 are not permitted to take the test.

## Training

### Selecting a training programme

You can select three different programmes:

#### 1. Training according to performance default settings

- Manual performance input
- Performance profiles
- Recorded sessions

#### 2. Training according to pulse default settings

- Manual pulse input
- Pulse profiles

#### 3. Training with instructions (coaching)

You are required to do the IPN test to be categorized and receive a training plan with 24 sessions. After that, there will be a new fitness test with new training sessions.

### 1a

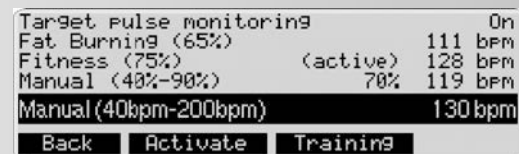
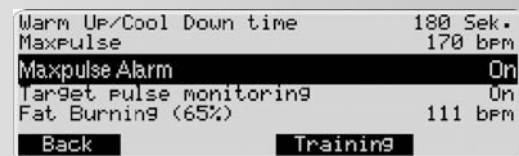
Selecting a training programme by means of manual performance input e.g. "Count Down"



By pressing "Presets" you will skip to the menu "Current default settings". The menu displays the default settings, which are to be entered or have already been entered at the "active programme".

### Performance (manual) → Current default settings

In this menu, you can view, change or maintain the default settings for the active programme.



#### Display: Current default settings

The default settings are the values, which the active user "Thomas" entered beforehand under **Default Settings** → **Training values and pulse default settings**:

Energy consumption	=	800 kJoule
Training time	=	30 min
Workout distance	=	7.50 km
Maximum pulse (selected)	=	170 bpm
Alarm at exceeding the maximum		

pulse	=	on
Target pulse monitoring	=	on
Fitness (75%)	=	active

By pressing "Training" you will adopt the values and settings and you skip to the view "Training stand-by"

### Training stand-by

This image illustrates values and settings



#### Display: Top

Current pedal rate = 0 min<sup>-1</sup>  
Current speed = 0.0 km/h  
The following was taken over from "Thomas" presets: workout distance = 7.50 km  
Duration of work out = 30:00 min  
Energy consumption = 800 kJoule  
Current performance ratio = 4 % (current performance to set maximum performance 600 watt.) preset performance = 25 watt  
Current pulse = 70 bpm [beats/min] Current pulse ratio = 41% (current pulse to maximum pulse)

#### Display: Bottom

Active person = Thomas  
Programme symbol  
Current date and time

Active programme = perform. (manual) Count Down

Press "Menu" to jump back.

Press "User" to jump back to the "Users" menu

Press "Presets" to jump to the "Current Presettings" menu to display the presettings that yet need to be or have already been entered in "active" programmes.

### Note:

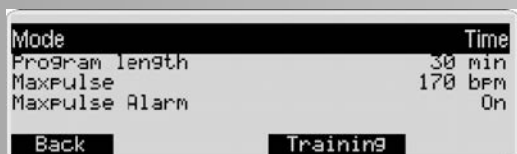
The performance can be increased or decreased by **25 Watt** by means of the **navigation keys** or by **5 Watt** by means of the **-/+** keys during training stand-by or training

### 1b

Selecting a training programme with performance profile: e.g. Performance (fixed) Programme 1"



By pressing **"Presets"**, you will skip to the menu "Current Default Settings" and the default settings, which are to be entered or which have already been entered at the "active" programme are displayed.



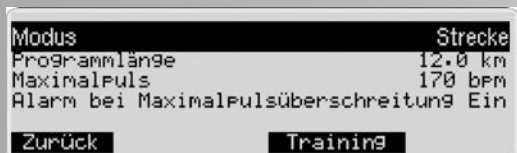
### Display : Current default settings

Mode	=	time
Programme length	=	30 min
Max. pulse (selected)	=	170 bpm
Alarm at exceeding the maximum pulse =		on

Here the default settings are the values, which the active user "Thomas" entered beforehand under **Default Settings** -> **Pulse default settings**:

### Programme Mode Time or Distance

Pressing **"-/+"** will switch the **mode** of the programme from **time** to **distance**. Under **programme length**, you can adjust the **time** from 20 - 90 minutes and the **distance** from 8 kilometres to 36 kilometres (cross ergometer 4 - 18 kilometres).



### Display: Current default settings

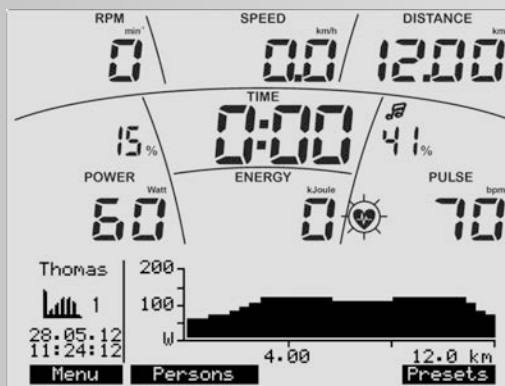
Mode	=	Distance
Programme length	=	12.0 km

By pressing **"Training"** the values and settings are adopted and you skip to the view **"Training stand-by"**.

### Note:

With the bike ergometer, 1 minute corresponds to 400 metres. With a cross ergometer it is 200 metres.

### Training stand-by



### Display: Top

Distance = 12.0 km

### Display: Bottom

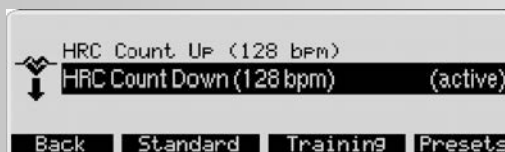
Displaying programme profile in distance mode

### Note:

The performance profile may be increased or decreased while working out or in the training stand-by mode by **5 watt** by using the **-/+** keys or by **25 watt** by using the **navigation keys left/right**.

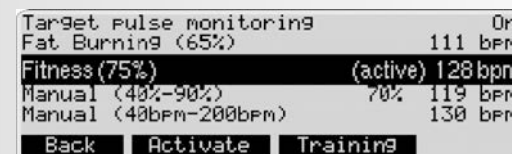
### 2a

Selecting a training programme, entering the pulse manually, e.g. "HRC Count Down"



By pressing **"Presets"**, you will skip to the menu "Current Default Settings" and the default settings, which are to be

entered or which have already been entered at the "active" programme are displayed.

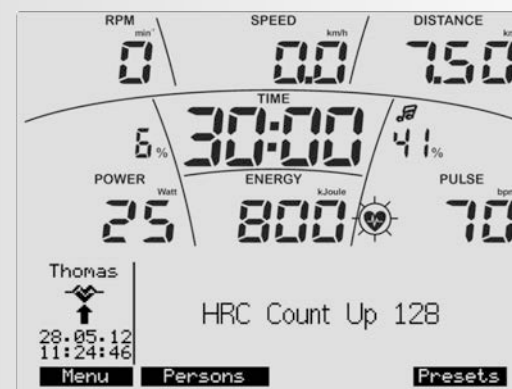


### Display: Current Default Settings

The value **128** is selected as pulse default setting for the training by selecting **Fitness (75%)** actively as target pulse.

By pressing **"Training"** the values and settings are adopted and you skip to the view **"Train stand-by"**.

### Training stand-by



### Display: Training stand-by

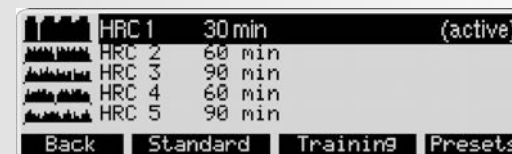
The values were adopted from the current default settings of the programme.

### Note:

The **target pulse** can be increased or reduced by the **-/+** keys during training stand-by or during training.

### 2b

Selecting a training programme with pulse profiles: e.g. "HRC (fixed) HRC Profile 1"



## Training and operating instructions

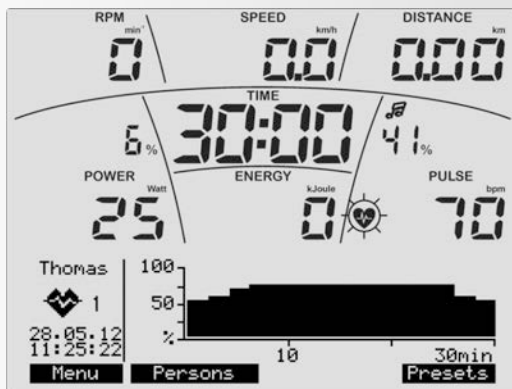
By pressing "Presets", you will skip to the menu "Current Default Settings" and the default settings, which are to be entered or which have already been entered at the "active" programme are displayed.

Program length	30 min
HRC Start Power	25 W
MaxPulse	170 bpm
MaxPulse Alarm	On

Back Training

By pressing "Training" the values and settings are adopted and you will skip to the view "Training stand-by"

## Training stand-by



### Display: Training stand-by

The values were adopted from the current default settings of the programme.

### Note:

The pulse profile height can be increased or reduced by the **-/+ keys**: during training stand-by the entire profile and during training only the workout.

## Training

The training programme "Performance (manual) Count Down" is used as an example for the training display.



### Display: Training stand-by

If you pedal with more than 10 rpm, the training display will start.



During training, you can change the multi-purpose display in order to view more information.

Pressing "Display" switches the information from "Current Training" to "Programme Indication", then to "Pulse Information", then "Average Values" etc.

### Display : Current Training

The upper display shows the Presettings in count-down mode and the lower display shows workout values in count-up mode.

In this example the performance has been increased to 125 Watt and the pulse has increased to 90 beats/min.



### Display: Programme indication

The current programme is displayed



### Display: Puls information

The pulse settings and default settings are display



### Display: Average values

The average values are displayed.

### Note:

If a default setting has counted down to "Zero", a count-up mode will start. When the last default setting has been reached, you can hear a short beep.

## Training Functions

### Change of the operation mode from independent of revolutions per minute to dependent on revolutions per minute

This feature is not available with all devices. If it is, it is offered with the "Fest/Var" soft button.

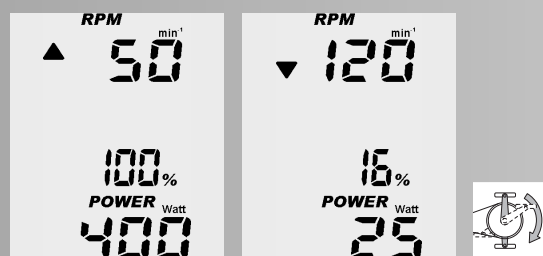
At the beginning, the device works independent of revolutions per minute.

The pedalling frequency is displayed as a value.



Press "Fest/Var" to change the operation mode to dependent on revolutions per minute. A double arrow displays this mode. The performance limit is cancelled. Changing is only possible during training.

### Rpm and Performance Control

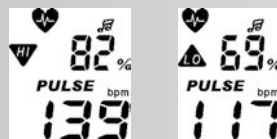


If the displayed performance cannot be achieved at a given pedal rate in non-rpm-linked mode, an upwards- or downwards-pointing arrow will be displayed.

For technical reasons, a performance of 400 watt cannot be achieved at 50 rpm, for instance, or 25 watt at 120 rpm, for that matter. The arrows indicate that you need to pedal faster or slower to make it possible to achieve a given performance.

### Pulse Monitoring (Target Pulse)

If you activated the monitoring mode in target pulse, your pulse will be monitored before and during the work out. Our fictitious user "Thomas" activated a target pulse of 128. If the target is overshoot by 11 beats (139), the control function displays a downward pointing HI arrow. Conversely, if the target is undershot by 11 beats (117), an upward pointing LO arrow will be displayed



### HRL Traffic Light Function = Heart Rate Light

Display colours and their meaning

The function has 3 colours: blue, green and red. In order to provide prominent information on heart rate events, the colours are set as follows:

Red background light (colour=2)

Target heart rate monitoring is active.

The heart rate has risen to be out of the target heart rate monitoring range (+11 beats) (same as the HI arrow display) The maximum heart rate has been exceeded during maximum heart rate monitoring (same as MAXPULSE display).

Green background lighting (colour=3)

Target heart rate monitoring is active and training is underway.

The heart rate has reached the target heart rate and remains within the target heart rate monitoring range (-/+ 10 beats)

Blue background lighting (colour=4)

The target heart rate monitoring is active and training is underway.

Heart rate has fallen below the heart rate monitoring range (-11 beats) (same as the LO arrow display)

### Note:

The lower limit will only be displayed, if you are training and the target pulse had been reached before.

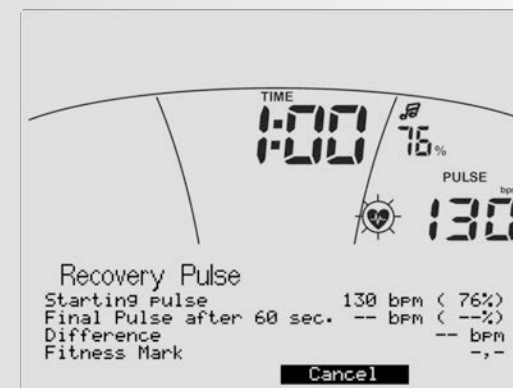
### Pulse Monitoring (Maximum Pulse)

If maximum pulse has been activated in pulse monitoring and the maximum pulse has been overshoot, MAX and a blinking HI arrow will be displayed. If the alarm signal has been activated (note symbol), an audible double alarm signal will also be given.



### Recovery Pulse Taking

Recovery pulse means taking the pulse within one minute while counting down. Your pulse will be taken twice, at the beginning and at the end of the time interval; from the difference, a level of fitness will be calculated. Press << to start a new function.



### Display: Recovery Pulse Rate

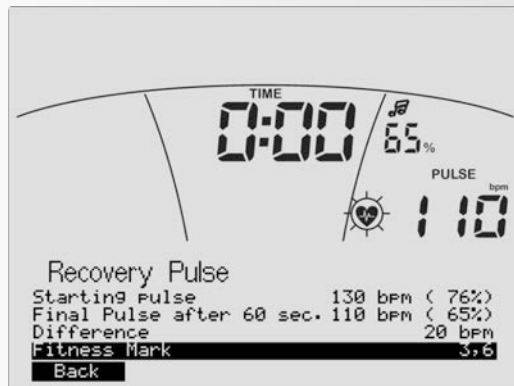
Counting down, displaying current pulse rate and pulse rate at the start of the recovery pulse rate function. The percentage indicates the ratio of current pulse rate to maximum pulse

Press "Cancel" to stop the recovery pulse taking and to jump to the training stand-by mode, displaying average values.

### Note:

The recovery pulse function will only be offered, if the pulse rate is being displayed.

## Training and operating instructions



### Display: Recovery Pulse Rate

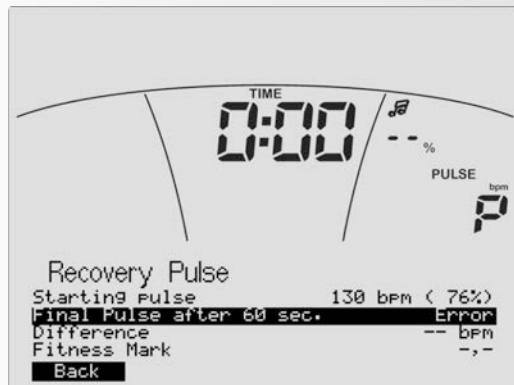
End of recovery pulse taking, displaying the end pulse after 60 seconds, from the difference between the pulse rates at the start and the end a fitness level will be determined accordingly.

### Note:

Press "Back" to jump to the training stand-by mode, displaying average values.

## Recovery Pulse Taking and Pulse Loss

If the pulse taking is interrupted, the count down will be completed, without calculating a fitness level.

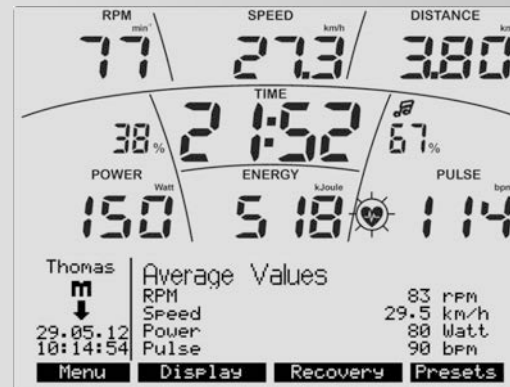


Press "Back" to jump to the training stand-by mode, displaying average values.

## Interrupting or Terminating the training

If there are less than 10 pedal rotations/min or the "reco-

very" function is being pressed the electronic equipment registers interruptions in the work out. Average values will be displayed.



### Display:

The training data will be displayed as long as has been set in the menu "Settings -> Standby". If you do not press any keys and do not work out in this time, the electronic equipment will switch to the standby mode.

## Resuming the Training

If you resume the training within the "Standby Time", your last values will be continued or counted down.

## Individual training Profiles (Edit)

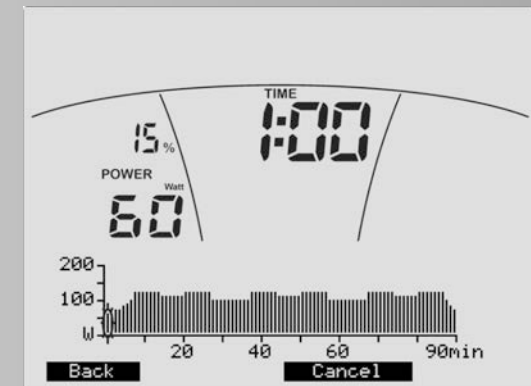
The menu "Programmes" includes an option for creating individual performance profiles and HRC-profile programmes.

### Performance (individual)

There are 5 performance programmes with the same distance and duration, which may be adjusted individually.

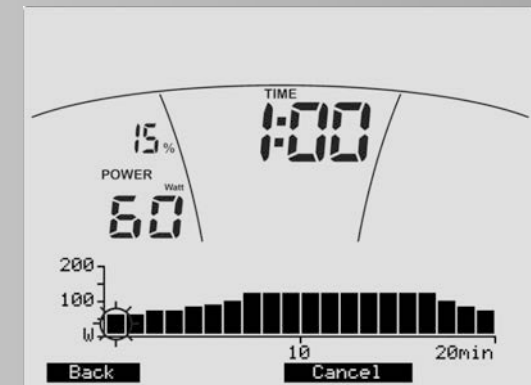
Prg	Duration	Distance	Status
Prg1	90 min	36.0 km	(active)
Prg2	90 min	36.0 km	
Prg3	90 min	36.0 km	
Prg4	90 min	36.0 km	
Prg5	90 min	36.0 km	

Press "Edit" to change to the submenu "Editing Programmes".



Each minute will be displayed as a bar. The workout time (duration) may be set between 20 and 90 minutes. Use -/+ keys to shorten or extend the training time by 10 minutes.

The navigation keys left/right mark a bar. It will be displayed blinking. The applicable period of time will be displayed under TIME and the performance under POWER. Use the navigation keys up/down to change the performance of the blinking bar.

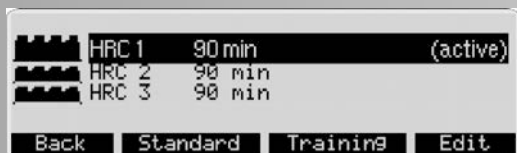


An adjusted programme could look like this. Press "Back" to save your individual profile.

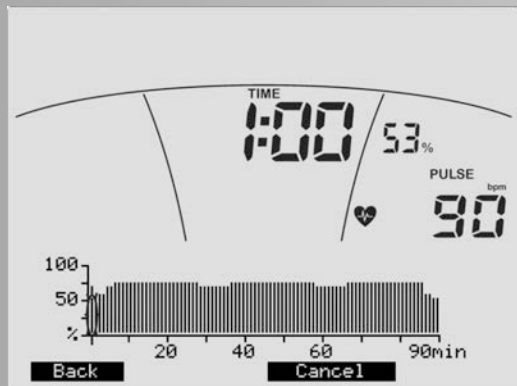
Prg	Duration	Distance	Status
Prg1	20 min	8.00 km	(active)
Prg2	90 min	36.0 km	
Prg3	90 min	36.0 km	
Prg4	90 min	36.0 km	
Prg5	90 min	36.0 km	

Display: programme selection with adjusted programme 1 HRC (individual)

You can chose from 3 pulse profiles for editing.



Press "Edit" to change to the submenu "Editing Programme".



Each minute will be displayed as a bar. The training time (duration) may be set between 20 and 90 minutes. Use +/- keys to shorten or extend the workout time by 10 minutes.

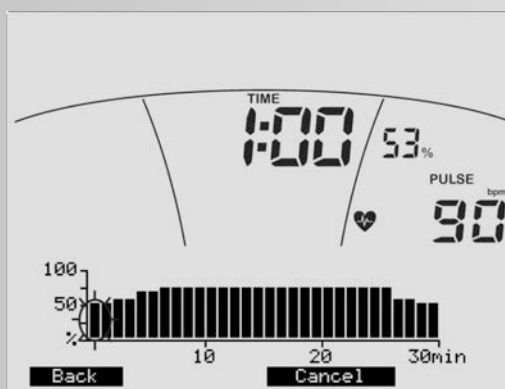
Use the **navigation keys left/right** to mark a bar. It will be displayed **blinking**. The applicable period of time will be displayed under **TIME** and the pulse under **PULSE**.

Use the **navigation keys up/down** to change the target pulse of the blinking bar.

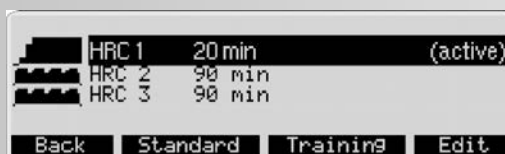
The target pulse of a given bar, will be displayed in percent and in beats and refers to your maximum pulse, provided you entered it in. The target pulse may be adjusted by 20 - 100% of the maximum pulse.

#### Note:

If the maximum pulse of the active person is not available, a 50-year-old standard user with a maximum pulse of 170=100% will be used.



An adjusted programme could look like this. Press "Back" to save your individual profile..



**Display: Programme Selection**  
with adjusted programme 1

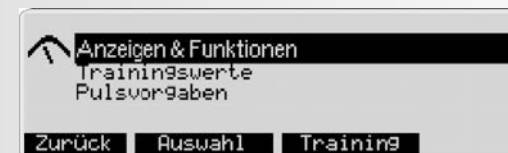
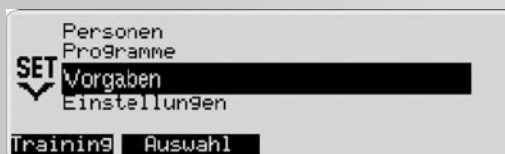
#### Note:

The adjusted individual programmes and profiles will be saved under each individual user and will not replace the programmes and profiles of other users.

## Menu

### Presets

Under "Presets" all users (guest, U1-U4) may adjust and save settings and presettings for the long term, irrespective of each other. The settings entered under guest will be replaced by standard values when the equipment is restarted.



This menu includes 3 submenus:

### 1. Display & Functions

Access to set your performance values, speeds and how the energy consumption is displayed.

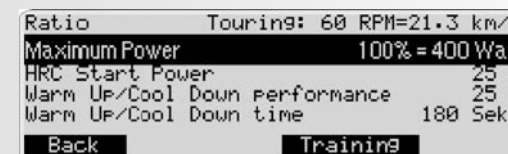
### 2. Training Values

Access to set values for energy, workout time and distances that will be taken over as standard values under Presets.

### 3. Presetting Pulse Rates

Access to set how your pulse will be monitored and which value will be used.

## Presettings → 1. Display & Functions



- Use "Transmission" to set the speed that is to be displayed: Mountain: 60 pedal rotations result in 15.5 km/h, Touring: 21.3 km/h and Racer: 25.5 km/h.

#### Note:

- Use "Maximum Performance" to retain or limit the maximum performance of the equipment. Above this limit, no performance will be tolerated. The % bar in the performance display shows the current ratio to the set maximum performance.
- Use "HRC Start Performance" to set the starting performance between 25 - 100 watt in pulse-monitored programmes, if the preset value appears too high or too low to you.
- Use "WarmUp- / CoolDown Performance" to enter a value between 25 - 100 watt as target performance, resulting in an automatic performance increase in the programmes Count Up/Count Down (WarmUp) or performance decrease (CoolDown) in relation to the target performance.
- Use "WarmUp-/CoolDown-Duration" to set the duration of the WarmUp-/CoolDown function between 60-240 seconds

## Training and operating instructions

### WarmUp

During the initial 30 seconds, the performance remains constant, then the performance will be increased until the target performance is reached (previously set performance).



Press "WarmUp" to display a progress bar.



The progress bar standing at 0%.



When pedalling, the progress bar is growing to 100%. In this example, the performance increased from 25 to 60 watt.



When 60 watt = 100% have been reached, there will be three sound signals before the function will be terminated.

#### Note:

The function "WarmUp" will **only** be offered, if the performance set is higher than the WarmUp-/CoolDown- performance

under Display & Functions.

### CoolDown

The performance will be lowered down to the WarmUp/ CoolDown performance which will be kept for 30 seconds until the WarmUp/CoolDown duration has been reached.



Press "CoolDown" to display a progress bar.



The progress bar standing at 3%.



Example: When the CoolDown performance = 100% is reached, there will be 3 audible signals and the function terminates.

#### Note:

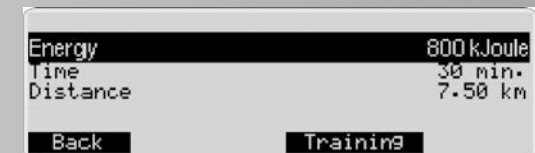
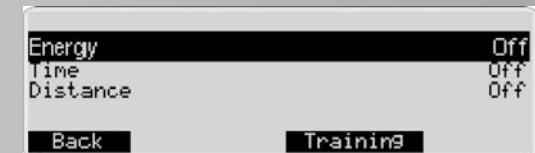
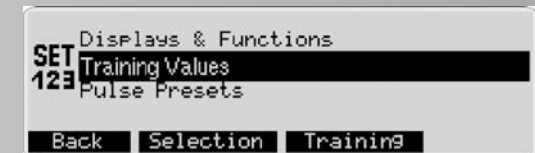
The "CoolDown" function will **only** be offered, if the current workout performance is higher than the WarmUp/CoolDown performance under Display & Functions. Press "CoolDown" to display a progress bar.

- Use "Energy Calculation" to set whether, your energy consumption (in real terms) or the energy turnover of the

ergometer (physical) is to be displayed.

- Use "Energy Unit" to set whether energy consumption is to be displayed in kJoule or kcal.

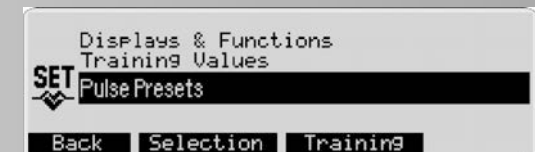
### Presettings → 2. Training Values



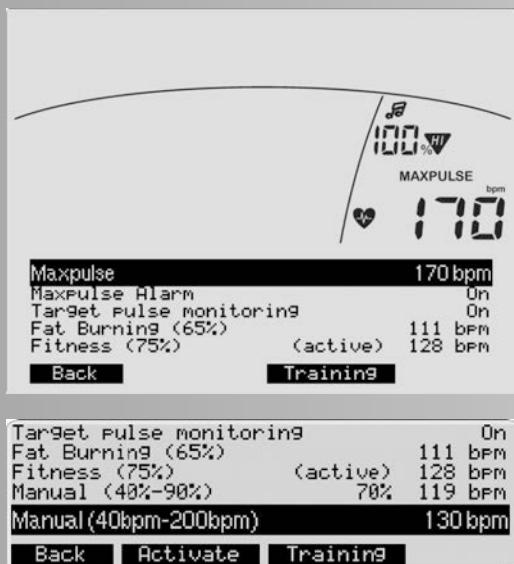
After entering energy consumption, workout duration and distances, the values could look like this. When you enter workout values, they will be loaded into the "ready for workout" mode of the workout programmes. These values may still be changed. At the start of the workout, these values will be counted down, at zero blinking characters indicate that the values preset have been reached. The values will not influence the operation of the ergometer.

### Presettings → 3. Pulse Settings

Once the user data of the "active" user has been entered, some pulse-rate values will be displayed. If not, the display will show "Off" instead of the values.







- The Value **"Maximum Pulse"** 170. This value has been informed by the user's data (220 - age), e.g., Thomas' (50 years). Medically founded, it indicates the maximum tolerable pulse rate that users of a given age may have but should not have while working out.
- Use **"Maximum Pulse"** to reduce or deactivate this value. The pulse rate indicated in % refers to this value: Current pulse to maximum pulse and the depths of sections of pulse programmes. You may enter values to select target pulse values.
- Use **"Alarm if Maximum Pulse Exceeded"** to set whether an audible alarm should be activated when the maximum pulse has been exceeded. If **"Maximum Pulse"** has been set to Off, the alarm will also be deactivated.
- In **"Target Pulse"**, you have 2 options: **"Target Pulse Control"** On or Off.

Off will disable the target pulse monitoring function.

On gives you further options, if **"Maximum Pulse"** has been set to On:

**"Fat Burning (65%)"**. This means that 65% of your age-specific maximum pulse will be controlled or monitored according to the user's data (220 - age) as pulse rate value. Example: 111

**"Fitness (75%)"**. This means that 75% of your age-specific maximum pulse has been used as a basis. Example: 128

**"Manual (40%-90%)"**. This means that you may enter a value in % between 40% and 90 % by using the **-/+ keys**. Example: 128 (70% will be calculate as recommended value)

On gives you just one option, if **"Maximum Pulse"** has been set to Off:

**Manual (40bpm - 200bpm)**. This means that you may enter a non-age-specific pulse value between 40 and 200 by using the **-/+ keys**.

Example: 130 (Will be displayed as recommended value)

Press **"Activate"** to activate the selection highlighted in black (active).

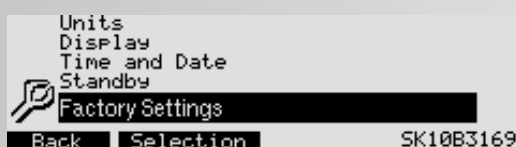
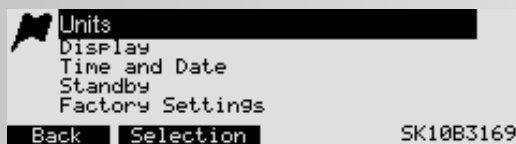
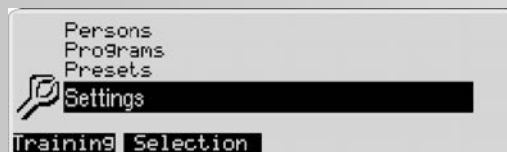
The selected target pulse will be used as presetting for pulse programmes. During the work out, this value will be achieved and held constant by performance control. For the other workout programmes, it will be used as a guideline to achieve pulse values that are 10 beats below or over the workout target pulse. This pulse rate will be controlled by two arrows in the pulse display.

Press **"Back"** to save the settings.

## Menu

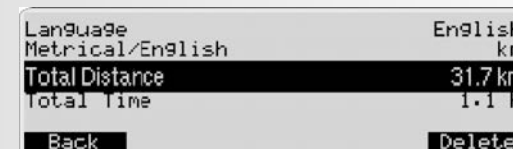
### Settings (for all users)

This menu offers the possibility to carry out display- and appliance-specific settings and adjustments in 5 sub menus. These adjustments apply to all users.



## Settings -> 1. Units

Here you determine in which language the menus are displayed, the display of speed and distance in kilometres or miles. You can also delete the values of the overall kilometres and the overall training time.



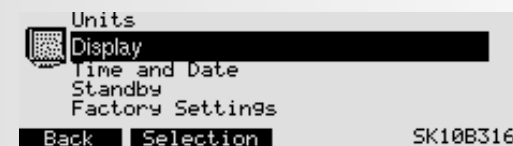
Press **"Delete"** followed by **"Delete OK"** to execute this operation.

Press **"Back"** to save the settings.

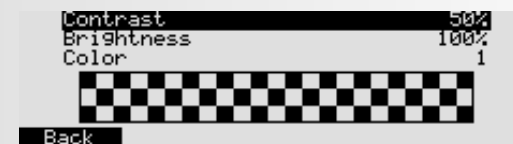
### Note:

**"Delete OK"** deletes the total kilometre values and the total time.

## Settings -> 2. Display



Here, you can set brightness, contrast and background colour of the display. 0=Off, 1=light blue, 2=red, 3=green, 4=blue, 5=turquoise



Press **"Back"** to jump back to the main menu. The settings will be saved.

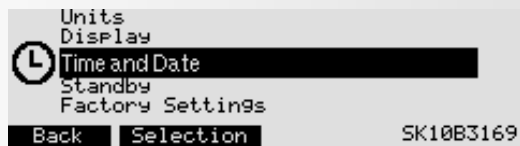
Press **"Cancel"** to jump back to the main menu. The settings will not be saved.

### Note:

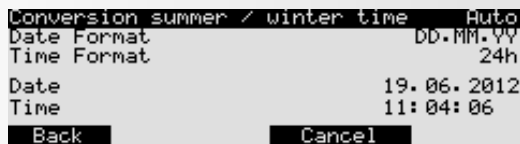
When the optimal contrast is set, there will be no heavy shades. The setting **"Contrast"** applies to the lower display and **"Brightness"** to both displays.

## Training and operating instructions

### Settings → 3. Time and Date.

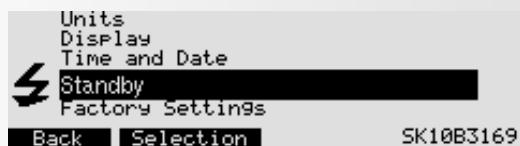


In this menu you may set time and date, display formats and other display options.

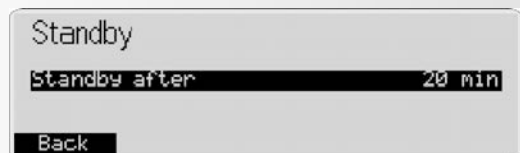


Use “-/+” to change settings, formats and values.  
Press “Back” to save the settings.

### Settings → 4. Standby

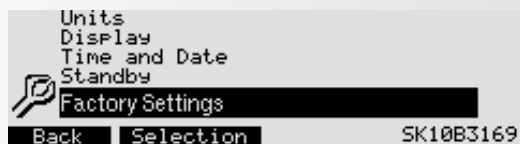


In this menu, you may set the period of time the display takes to switch off after the work out when no more keys will be pressed.



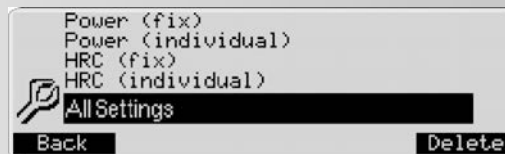
Press “Back” to save the settings.

### Settings → 5. Factory Settings



In this menu, the original programmes of the different groups

of programmes can be restored. Any programme changes will be deleted.



Press “Delete” to get to the function “Delete OK”.

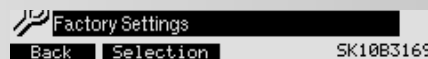
Press “Delete OK” to delete the entries and changes of the menu options highlighted in black. For programmes, the original settings will only be restored for active users.

Press All Settings to delete all settings of all users.

Press “Back” to jump to the menu “Settings”.

### Firmware Update

The display of the operating software (firmware) is on the right bottom side in the menu “Settings”.



The last 4 numbers indicate the firmware version: here 3038. If later versions (higher numbers) are offered on our homepage, you may perform an update. For further information please visit our website: [www.kettler.de](http://www.kettler.de) > sport.

## General Information

### System beeps

#### Switch-on

Upon switching-on during the segment test, a short beep is heard.

#### End of programme

A programme end (profile programmes, count-down) is indicated by a short beep.

#### Exceeding maximum pulse

If the preset maximum pulse is exceeded by one pulse beat, every 5 seconds two short beeps can be heard.

#### Error indication

In case of an error, 3 short beeps can be heard.

## Recovery

In this function, the flywheel mass is braked automatically. Further training is not recommended.

Calculation of the fitness grade (F):

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

P1 stress pulse,

P2 = recovery pulse

F1.0 = very good,

F6.0 = insufficient

## Switching time/distance

With the programmes “Performance Profiles”, you can switch the profile per column in the settings from time mode (1 minute) to distance mode (400 metres or 0.2 miles). Cross ergometer: (200 metres or 0.1 miles).

## Profile display during training

At the beginning the first column is flashing. After that, one column after the other is flashing, from left to right during training.

## Rotation-speed independent mode

(constant performance)

The electromagnetic eddy-current brake regulates the braking torque to the preset performance in case of alternating pedal rates.

## Arrows pointing upwards/downwards

(Rotation-speed independent mode)

If a certain performance cannot be achieved with the rotation speed (e.g. 400 Watt at 50 pedal rotations), the upward or downward arrow indicates when faster or slower pedalling is required.

## Rotation-speed dependent mode

(constant braking torque)

The eddy-current brake sets a constant braking torque. Only pedalling will change the performance.

## Calculation of the average values

The calculation is effected per training session.

## Pulse measuring

If you lose the pulse signal, the performance of the device will remain constant for approx. 60 seconds and is then slowly adjusted downwards.

### Information on pulse measuring

The pulse calculation starts when the heart symbol in the display flashes according to your pulse beat.

### With ear clip

The pulse sensor operates with infra-red light and measures the changes in the light permeability of your skin caused by your pulse beat. Before fastening the pulse sensor to your ear lob, please rub it strongly 10 times in order to increase blood circulation.

### Avoid interfering impulses.

- Fasten the ear clip carefully at your ear lob and try to find the most favourable point for sensing (heart symbol flashes without interruption).
- Do not train directly under strong incidence of light, e.g. neon light, halogen light, spot light, sunlight.
- Completely avoid any vibrations and wobbling of the ear sensor including cable. Always fasten the cable with the clip at your clothes or - even better - at a headband.

### With a chest strap

Please read the instructions on the back of the packaging. Mobile telephones, TV sets and other electronic equipment generating an electric field may create problems for heart-frequency measurement.

### Malfunction in the training computer

Turn the main switch off and then on again. In case of a malfunction at the date or time display, change the battery on the backside of the display panel. (See assembly instructions)

### Information on the interface

Via this interface, you are able control the device with a pc / notebook by means of the software WORLD TOURS. For further information on software and updates (firmware) for this device please visit our website: [www.kettler.de](http://www.kettler.de).

## Training Instructions

You can determine whether or not your course of training has had the desired effects after a few weeks by doing the following:

1. You achieve a certain level of staying power with less cardiovascular output than before;
2. You achieve a certain level of staying power for a longer period of time, though with the same cardiovascular output;
3. After achieving a certain level of cardiovascular output,

you recover more quickly than previously.

### Standard values for endurance training

**Maximum pulse rate:** Maximum stress means achieving the individual maximum pulse rate. The achievable maximum heart rate depends on the age.

The following rule of thumb applies: The maximum heart rate per minute equates to 220 pulse beats minus your age.

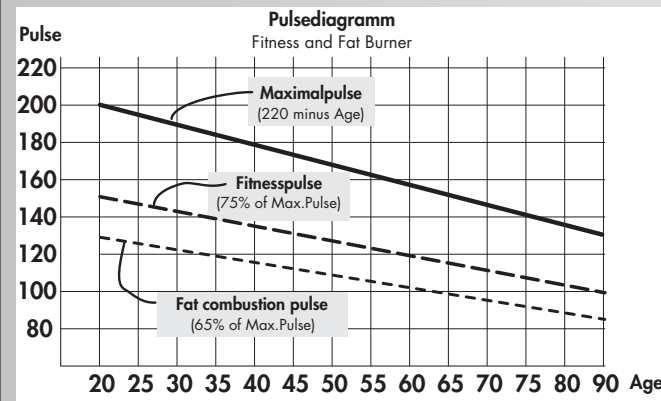
**Example:** Age 50 years >  $220 - 50 = 170$  pulse beats/min

**Weight:** Another criterion for determining the optimal training data is the weight. The target specification for stress is 3 Watt/kg weight for men and 2.5 Watt/kg weight for women. You must also take into consideration that the physical efficiency decreases at the age of 30 and beyond: with men approx. 1% and with women approx. 0.8% per life year.

**Example:** Man, age 50; weight 75 kg  
>  $220 - 50 = 170$  pulse beats/min maximum pulse  
3 Watt x 75 kg = 225 Watt  
> Minus "age discount" (20% of 225 = 45 Watt)  
>  $225 - 45 = 180$  Watt (target specification in case of stress)

### Stress intensity

**Stress pulse:** The optimal stress intensity is achieved at 65 - 75% (see diagram) of the individual cardiovascular performance. This value will change, depending on the age.



### Amount of stress

### Duration of a training session and frequency per week:

The amount of stress can be regarded as ideal when 65 -

75% of your personal cardiovascular performance is achieved over an extended period of time.

### Rule of thumb:

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

You should select the Watt performance in such a way as to maintain your muscle stress over an extended period of time.

Higher performances (Watt) should be effected in connection with a higher pedal rate. Too low a pedal rate (less than 60 rpm) leads to a static stress on the muscles and thus to premature fatigue.

### Warm-Up

At the beginning of each training session you should limber up for about 3-5 minutes, slowly increasing the exercise so as to get your cardiovascular system and your muscles going

### Cool-Down

So-called "cooling down" is equally important. After each training session (after/without recovery), you should carry on pedalling with a small pedal resistance for a further 2-3 minutes.

The stress in your further endurance training should first of all be increased via the amount of stress, e.g. instead of 10 minutes, do 20 minutes a day; or instead of training 2x a week, train 3x. Along with structuring your endurance training to suit your personal requirements, you can always fall back on the training programmes integrated in your training computer.

## Glossary

### Age

Input for the calculation of the maximum pulse.

### B.M.I

Body Mass Index: Value depending on weight and height.

Calculation of the BMI:

$$\frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height}^2(\text{m}^2)} = \text{Body Mass Index}$$

## Training and operating instructions

### Example of Thomas:

Weight 86 kg

Height 1.86 m

$$\frac{86 \text{ (kg)}}{1,862 \text{ (m}^2\text{)}} = 24,9$$

### Standard values:

Age		BMI .	
19-24 years	19-24	Classificação	homem    mulher
25-34 years	20-25	Baixo peso	<20      <19
35-44 years	21-26	Peso normal	20-25    19-24
45-54 years	22-27	Excesso de peso	25-30    24-30
55-64 years	23-28	Obeso	30-40    30-40
> 64 years	24-29	Muito obeso	>40      >40

The result of Thomas (50 years) shows a BMI of 24.9, which is a normal value. Deviating from the standard values can result in damages to your health. Please consult your doctor.

### Control

The electronic system regulates the performance and the pulse on manually entered or preset values.

### Dimension

Units for displaying km/h or mph, Kjoule or kcal, hours (h) and performance (Watt).

### Energy (realistic)

Bike ergometer:

The energy metabolism of the body is calculated with a degree of efficiency of 25% necessary for the mechanic output. The other 75% are converted into heat.

Cross ergometer:

Here the ratio is 16.7% and 83.3%.

### Fat consumption pulse

Calculated value: 65% max. pulse

### Fitness pulse

Calculated value: 75% max. pulse

### Manual

Calculated value from: 40 - 90% max. pulse

### Maximum pulse

Calculated value: 220 - age

### Pulse monitoring

If an arrow appears, which is pointing downwards, your pulse is 11 beats above the target pulse. If an arrow appears, which is pointing upwards, your pulse is 11 beats below the target pulse.

### Menu

Display, in which values are shown or settings are changed

### Percentage scale

Comparison between the current performance and the maximum preset appliance performance.

### Performance

Current value of the mechanic (braking) power in Watt. This is the power, which the appliance converts into heat.

### Profiles

A bar display showing performances or pulses over a period of time or a distance.

### Programmes

Training possibilities which present manual performances or target pulses or performances or target pulses determined by the programme.

### Pulse

Measuring the heart beat per minute.

### Recovery

Measuring the recovery pulse at the end of the training. A difference is calculated from the starting and the end pulse and a fitness grade is calculated on that basis. If you do not change your training, the improvement of this grade is an indicator of your fitness.

### Reset

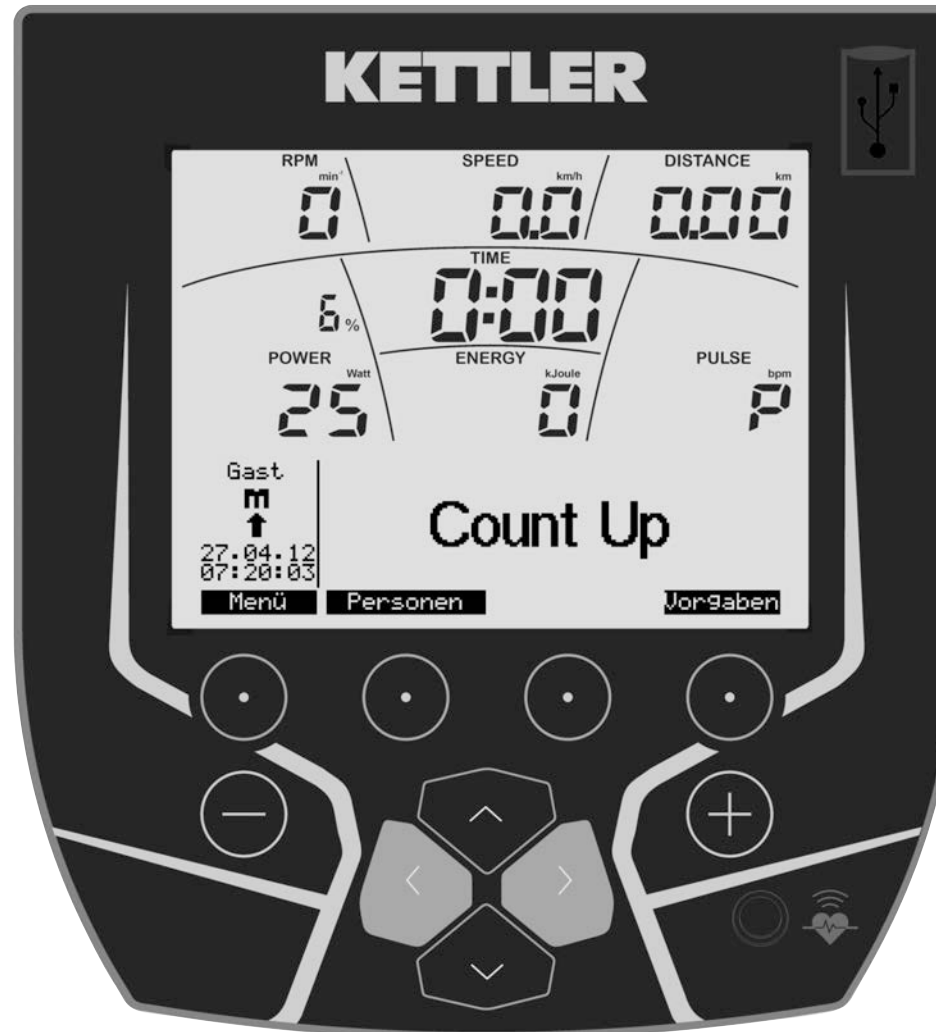
Delete the contents and restart the display

### Interface

USB female connector for data transfer with a PC.

### Target pulse

Pulse value, which is to be achieved, either manually or determined by the programme.



## Table des matières

<b>Indications de sécurité</b>	2	• Programmes de coaching	6	• HRC (individuel)	11
• Service	2	<b>Entraînement</b>	7	<b>Menu principal &gt; indications</b>	12
• Votre sécurité	2	Choix d'un programme d'entraînement	7	• 1. Affichages & fonctions	12
<b>Brève description</b>	3	• Puissance (manuel) «Count Down»	7	• 2. Valeurs d'entraînement	13
• Zone d'affichage/écran	3	Indications actuelles	7	• 3. Indications des pulsations	13
• Les touches et leurs fonctions	3	Disposition d'entraînement	7	<b>Menu principal &gt; paramètres</b>	14
• Redémarrage de l'écran	3	• Puissance (fixe)	7	• 1. Unités	14
• Type de mesure de la fréquence cardiaque	3	Indications actuelles	7	• 2. Affichage	14
• Interfaces USB des appareils	3	Mode: temps ou parcours	8	• 3. Heure et date	14
• Réglage de la langue	3	Disposition d'entraînement	8	• 4. Veille	15
• Paramètres d'affichage	3	• Entrée manuelle des pulsations «HRC Count Down»	8	• 5. Réglages usine	15
• Valeurs et symboles de l'affichage	4	Indications actuelles	8	• 6. Firmware-Update	15
<b>Démarrage rapide (pour apprendre)</b>	4	Disposition d'entraînement	8	<b>Indications générales</b>	15
• Disposition d'entraînement	4	• Profil de pulsations HRC (fixe) profil HRC 1	8	• Systèmes sonores	15
• Début de l'entraînement	4	Indications actuelles	8	• Recovery	15
• Interruption de l'entraînement	4	Disposition d'entraînement	8	• Changement date/parcours	15
• Mode Veille	4	<b>Entraînement</b>		• Affichage du profil lors de l'entraînement	15
<b>Menu principal</b>	5	• Changement d'affichage (affichage multiple)	9	• Fonctionnement selon la vitesse de rotation	15
Entrées nécessaires	5	<b>Fonctions d'entraînement</b>	9	• Fonctionnement indépendant de la vitesse de rotation	15
<b>Menu -&gt; Personnes</b>	5	• Vitesse (dépendant/ indépendant de la)	9	• Calcul de valeur moyenne	15
• Sélectionner la personne / Clé USB	5	• Surveillance de la vitesse de rotation/de la puissance	9	• Indications concernant la mesure des pulsations	15
• Entrée les données d'une personne	5	• Contrôle du pouls à atteindre	10	Avec clip oreille	15
• Exemples de données "Thomas"	5	Pouls maximal	10	Avec sangle de poitrine	16
<b>Menu -&gt; Programmes</b>	5	• Heart Rate Light (fonction de feu tricolore)	10	• Dysfonctionnements de l'ordinateur d'entraînement	16
• Puissance (manuellement)	6	• (Mesure du pouls en phase de récupération)	10	• Indications concernant l'interface	16
• Enregistrement de l'entraînement (Recorded Session)	6	• Interruption ou fin de l'entraînement	10	<b>Manuel d'entraînement</b>	16
• Profils puissance (fixes)	6	• Reprise de l'entraînement	11	• Entraînement d'endurance	16
• Puissance (individuellement)	6	<b>Editer les profils d'entraînement individuels</b>	11	• Intensité de charge	16
• HRC (manuellement)	6	• Performance (individuel)	11	• Intensité de l'effort	16
• Profils HRC (fixes)	6			• Warm-Up	16
• HRC (individuellement)	6			• Cool-Down	16
• Test IPN	6			<b>Glossaire</b>	16

## Indications de sécurité

### Respectez les points suivants pour votre propre sécurité :

- L'appareil d'entraînement doit être installé sur une surface appropriée et stable.
- Avant la première mise en marche et après environ 6 jours de fonctionnement, vérifier l'état des raccords.
- Une installation de l'appareil dans des pièces humides n'est pas recommandée sur la durée en raison de la possible formation de rouille.
- Assurez-vous régulièrement de la capacité de fonctionnement et de l'état conforme de l'appareil d'entraînement.
- Les contrôles de sécurité techniques comptent parmi les devoirs de l'utilisateur et doivent être effectués régulièrement et de manière conforme.
- Les composants défectueux ou endommagés doivent être changés immédiatement.
- N'utilisez que des pièces de rechange originales KETTLER.
- L'appareil ne doit pas être utilisé jusqu'à la réparation.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si les dommages et l'usure sont régulièrement vérifiés.

### Pour votre sécurité :

- **Faites vérifier par votre médecin avant le début de l'entraînement que vous êtes en pleine forme pour utiliser cet appareil. L'examen médical doit être la base de la structure de votre programme d'entraînement. Un mauvais entraînement ou un entraînement extrême peut nuire à votre santé.**

## Brève description

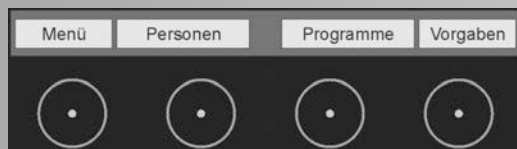


## Mise en marche et arrêt de l'appareil

Avec la touche de navigation "Vers le haut", vous démarrez l'affichage en mode veille.

## Touches d'affichage

Ces 4 touches permettent de déclencher des fonctions qui sont affichées à l'écran au-dessus, p. ex. menu, personnes ...



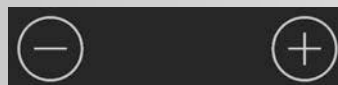
## Touches de navigation

Les touches de navigation permettent de sélectionner des points de menu ou des champs d'entrée dans les menus.



## Touches d'entrée Moins - / Plus +

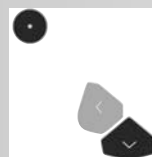
Avec ces touches, les valeurs sont modifiées et l'intensité lors de l'entraînement ajustée ou les profils déplacés.



- «Plus» augmente les valeurs ou modifie le réglage.
- «Moins» diminue les valeurs ou modifie le réglage.
- En appuyant sur «Plus» ou «Moins» plus longtemps > changement rapide
- En appuyant sur simultanément sur «Plus» ou «Moins» :
  - Plus **petite performance**
  - Origine
  - Arrêt (Off)
- Les programmes passent à
- L'entrée des valeurs passe à

## Redémarrage de l'affichage (Software-Reset)

Si vous appuyez simultanément sur les 3 touches, le redémarrage est lancé.



## Type de mesure du pouls

La mesure du pouls peut avoir lieu par 2 sources :

1. Clip oreille  
La fiche est enfoncée dans la prise femelle.



2. Récepteur intégré et sangle de poitrine Polar T34 (veuillez respecter le mode d'emploi). Le clip d'oreille fixé doit être retiré.

## Raccord prise USB-A

Raccord pour supports de mémoire.

La mémoire doit être formatée en FAT32.

## Raccord prise USB type B

Le raccord au PC se trouve sur la face dos de l'affichage.



## Réglage de la langue

Lors de la première activation apparaît le menu pour le réglage de la langue.



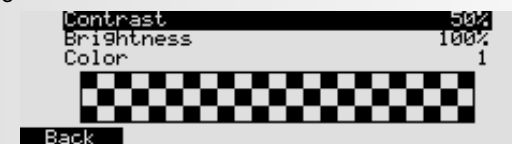
Les touches de navigation "Up" et "Down" modifient la langue.

En appuyant sur "Select", le réglage de la langue est pris en compte et le menu "Display" s'ouvre.

En appuyant sur "Cancel", vous revenez au menu principal. Les réglages ne sont pas pris en compte et l'affichage revient à la prochaine activation.

## Réglages d'affichage

Après le réglage de la langue apparaît le menu permettant de régler la clarté, le contraste et la couleur de fond de l'affichage.



Appuyer sur "Back" (retour) permet de revenir au menu principal. Les réglages sont adoptés.

Appuyer sur "Cancel" (abandon) permet de revenir au menu principal. Les réglages ne sont pas adoptés et l'affichage apparaît de nouveau à la prochaine mise en marche.

## Contraste et clarté

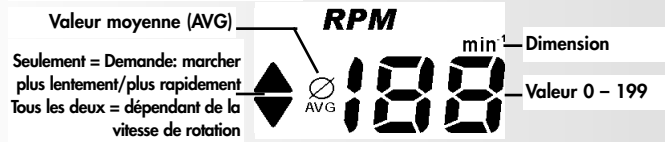
Le contraste est optimal lorsque vous ne voyez plus d'ombres prononcées.

## Couleur

Vous modifiez ici la couleur de fond de l'affichage.

## Manuel d'entraînement et d'utilisation

### fréquence de pédalage



### Vitesse



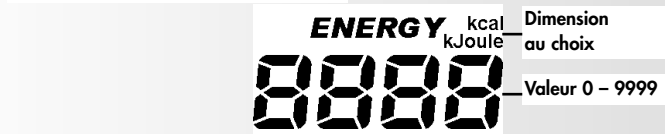
### Distance



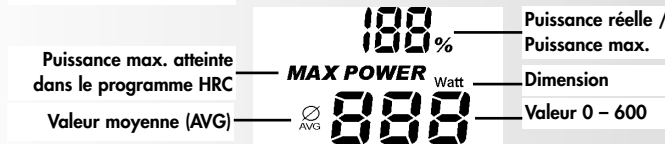
### Temps



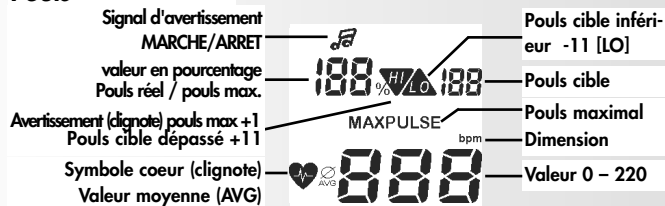
### Consommation énergétique



### Puissance



### Pouls



## Démarrage rapide

### (sans réglages)

Après la mise en marche au moyen de l'interrupteur d'alimentation, tous les segments sont affichés et ensuite en bas le trajet total et le temps total.



2"

8"

## Préparation à l'entraînement

Après quelques secondes, le programme "Count Up" est affiché. La personne "Guest" (invité) est affichée.



## Début de l'entraînement

Le fait de pédaler entraîne un affichage croissant des valeurs pour la fréquence du pédalage,

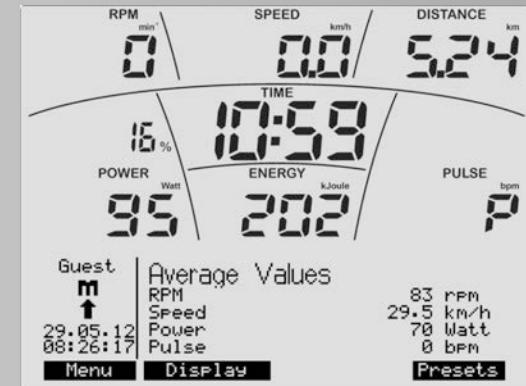


la vitesse, le trajet, la durée d'entraînement, la consommation d'énergie. Le pouls (si la saisie est active) indique la valeur actuelle. L'indication en % au-dessus de **POWER** montre le rapport entre la puissance et la puissance maximale réglable par la personne qui s'entraîne.

Modification de la puissance pendant l'entraînement : appuyer sur "Plus" augmente la puissance par pas de 5, appuyer sur "Moins" diminue la puissance par pas de 5.

## Interruption de l'entraînement

Si la fréquence du pédalage tombe en dessous de 10 tr/min, le système reconnaît une interruption de l'entraînement. La fréquence du pédalage et la vitesse affichent "0".



La fréquence du pédalage, la vitesse, la puissance et le pouls (si la saisie est active) sont affichés comme valeurs moyennes. La distance, la consommation d'énergie et la durée d'entraînement sont affichées en tant que valeurs totales.

### Indication :

Les fonctions "Menu", "Personnes", sont décrites à partir de la page 5, "Display" sur la page 9, "Directives" sur la page 7, "CoolDown" et "WarmUp" sont décrites sur la page 12/13.



## Standby (Mode Veille )

Si une poursuite de l'entraînement n'a pas lieu et qu'il n'est appuyé sur aucune touche, l'affichage se met en veille. Le temps de mise en veille peut se définir dans le menu "Réglages/veille". Si vous appuyez sur une touche ou que vous vous entraînez, l'affichage de préparation à l'entraînement réapparaît.

## Commande menu:

Dans les 4 menus: personnes, programmes, données et paramètres, les fonctions sont classées par priorité.

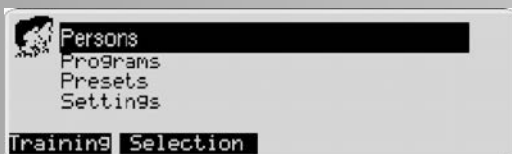
### Entrées nécessaires

Pour utiliser les possibilités du système électronique dès le départ, effectuez les entrées et réglages suivants avant tout autre entraînement :

- Données personnelles des personnes qui utiliseront l'appareil. Les indications sont nécessaires pour le calcul des limites du pouls et de l'effort, du test de condition physique (IPN), des recommandations d'entraînement (coaching) et de l'indice de masse corporelle (IMC).
- Date et heure. Veuillez vérifier qu'elles sont correctes. Les unités d'entraînement sont mémorisées avec la date et l'heure et doivent être actuelles. L'option de menu se trouve à Menu principal > Réglages.

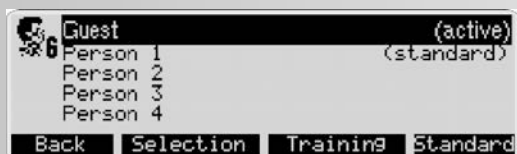
### Personnes

Dans ce menu sont déterminés la personne et les données de celle-ci ainsi que ses paramètres d'entraînement et le nom de la personne affectée lors de la prochaine mise en marche de l'appareil..



En appuyant sur "Select" du point de menu sélectionné en noir, le sous-menu correspondant s'ouvre.

En appuyant sur "Training", vous passez au programme d'entraînement standard de la personne sélectionnée comme "active".

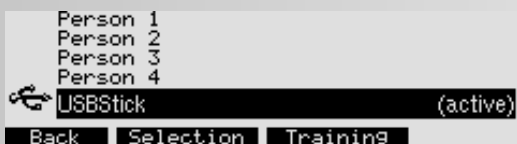


Exemple:

(Actif) Entraînement prévu comme "Guest"

(Standard) "User 1" doit être affectée lors de la prochaine activation.

Ce réglage reste valable jusqu'à la prochaine modification.

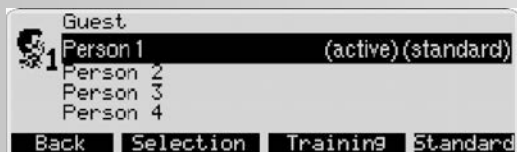


### Personnes -> Choisir personne

Vous pouvez sélectionner 5 personnes. Brancher une clé USB permet de créer la personne supplémentaire "Clé USB". La clé doit être formatée en FAT32. Une sélection de personnes n'est plus possible.

#### Indication :

La personne "Guest" (invité) n'a pas de mémoire. Les présélections et réglages ne sont valables que jusqu'à la mise en marche suivante.

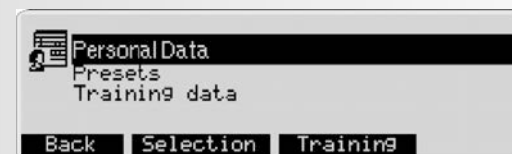


En appuyant sur "Back", vous revenez au menu "User".

En appuyant sur "Training", vous passez au programme d'entraînement standard de la personne.

En appuyant sur "Standard", la personne sélectionnée en noir est affectée lors de la prochaine activation de l'appareil.

En appuyant sur "Select" lorsque la personne est sélectionnée en noir, le sous-menu correspondant s'ouvre.



Dans ce menu se trouvent 3 sous-menus:

### Données de la personne

Entrez ici les données spécifiques à la personne.

### Données

Vous donnez ici des données sur les affichages et fonctions, fixez les valeurs d'entraînement et réglez les valeurs de pulsation.

### Données d'entraînement

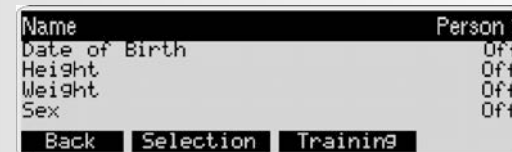
Ici s'affiche l'ensemble des données d'entraînement.

### Personnes > Personne 1 > Données personnelles

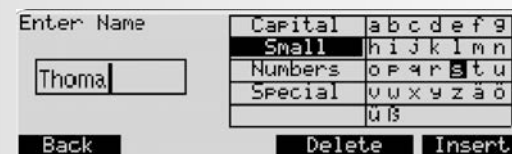
Dans ce menu, vous entrez vos données personnelles.

- Une entrée de texte remplace ici la "User 1" (personne 1)
- La date de naissance influe sur les valeurs présélectionnées du pouls.
- L'entrée de la taille influe sur le calcul de l'IMC.
- L'indication du poids influe sur le calcul de l'IMC et du test de condition physique IPN.
- Toutes les données personnelles ont une influence sur le calcul du test de condition physique IPN.

### Données des personnes > entrer le nom



En appuyant sur "Select" dans "Name", le sous-menu "Enter Name" s'ouvre.



## Manuel d'entraînement et d'utilisation

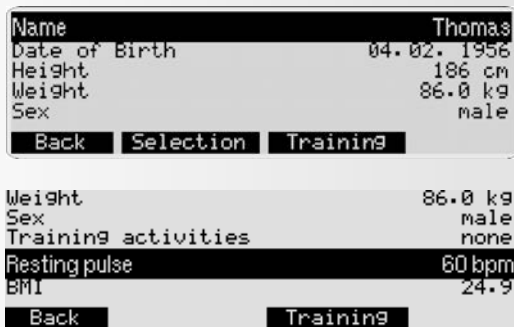
### Indication :

L'entrée "User 1" doit être supprimée auparavant.

Choisir les touches de navigation ainsi que les zones et les caractères. La zone active est sélectionnée en noir.

En appuyant sur "Insert", le caractère sélectionné est pris en compte. 8 caractères maximums sont possibles.

En appuyant sur "Back", l'entrée est prise en compte. 1 caractère au moins doit être entré sinon "Back" n'est pas proposé.



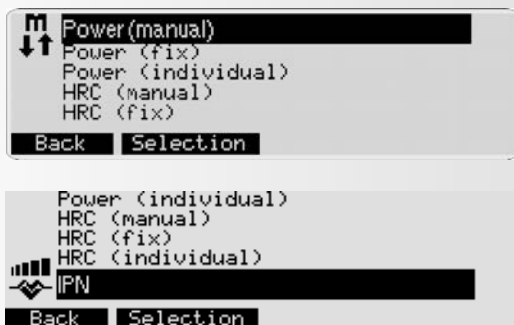
Les touches +/- modifient les valeurs "age" (âge), "height" (taille) et "weight" (poids), pouls au repos et la sélection à "sex" (sexe) et activités d'entraînement.

L'aperçu des données personnelles de la personne exemple "Thomas" peut ressembler à ceci.

## Menu:

### Programmes

Ce menu comporte l'aperçu des programmes d'entraînement de l'appareil. Vous avez différentes possibilités d'organiser votre entraînement.



### Indication :

Si le contenu d'un menu ne peut pas être représenté dans un aperçu, vous devez déplacer le contenu de l'image avec les touches de navigation "Up" et "Down". La sélection se déplace alors et se marque en noir. Pour le premier point de menu, le marquage est en haut et pour le dernier en bas dans l'affichage.

### Puissance (manuel)

Vous réglez la puissance lors de l'entraînement. Les valeurs comme le temps, distance... peuvent augmenter ou diminuer. Dans ces programmes, vous pouvez enregistrer votre unité d'entraînement. Celle-ci est ensuite disponible en tant que "Prg Record".

### Puissance (fixe)

Les profils de puissance règlent la puissance.

### Puissance (individuel)

Vous modifiez les profils de puissance selon vos besoins.

### HRC (manuel) HRC=Heart Rate Control.

Vous entrez une valeur de pulsations et la régulation de la puissance se fait automatiquement sur ce pouls cible.

### HRC (fixe)

Les programmes profil pouls règlent la puissance sur des valeurs de pulsation alternatives.

### HRC (individuel)

Vous modifiez les programmes de base profil de pouls selon vos besoins.

### IPN

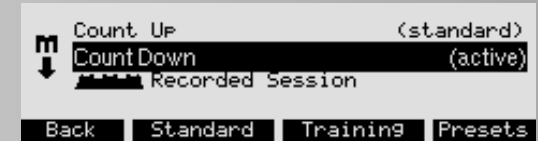
Le programme augmente la puissance et saisit la montée de votre pouls. Une estimation a lieu à la fin.

### Programmes -> Performance (manuel)

A la désignation "Performance (manuel)" (performance manuelle) se trouvent 3 programmes d'entraînement : "Count Up", "Count Down" et "Recorded Session". Vous réglez la puissance pendant l'entraînement.

Les valeurs que vous avez prédéfinies ou provenant de vos présélections dans le menu : **Présélections -> Valeurs d'entraînement** vont à "Count Up" dans l'ordre croissant, à "Count Down" dans l'ordre décroissant.

"Recorded Session" est un déroulement d'entraînement qui a été mémorisé à "Count Up" ou "Count Down" et qui peut être répété.



Les touches de navigation "Up" et "Down" marquent la sélection en noir et par (actif)

Une pression sur "Standard" sélectionne le programme marqué comme programme standard de la personne "active".

En appuyant sur "Training", vous choisissez le programme sélectionné et passez dans la vue "Trainingsbereitschaft".

Une pression sur "Presets" affiche les données qui doivent être entrées lors du programme "actif" ou ont déjà été entrées.

### Indication :

L'affectation des touches de fonction lors de la sélection d'un programme d'entraînement ne se modifie pas. C'est pourquoi il n'y a pas de répétitions de texte dans les représentations suivantes.

### Programmes -> Puissance (fixe)

Sous la désignation "Performance Profile (preset)" se trouvent 10 profils d'entraînement qui se différencient par leur durée et leur intensité. La puissance est modifiée selon l'indication du profil. À côté du numéro de programme se trouvent la durée et la longueur du programme.



Les touches de navigation "Up" et "Down" marquent la sélection en noir et par (actif).

### Programmes -> Puissance (individuel)

Sous la désignation "Performance profile (individuel)" se trouvent 5 profils d'entraînement. Vous pouvez les modifier en

durée, longueur et intensité.

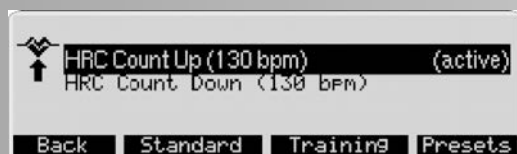


### Indication :

La présentation "Edit" des "profils de puissance (individuel)" est décrite en page 14.

### Programme -> HRC (manuel)

Sous la désignation «HRC (manuel)» se trouvent deux programmes d'entraînement : «Count Up» et «Count Down». Dans les deux programmes, le pouls à atteindre est obtenu par le réglage de la puissance et maintenu par la durée de l'entraînement. Le pouls à atteindre est soit pris de vos prédéterminations dans le menu : **Prédéterminations > Prédéterminations des pulsations** ou, si aucune indication n'existe, elle est de 130. Avec «Count up», les valeurs sont croissantes, pour «Count down» les valeurs que vous avez prédéterminées ou prises en compte de vos prédéterminations dans le menu **«Prédéterminations > valeurs d'entraînement»** sont décroissantes .



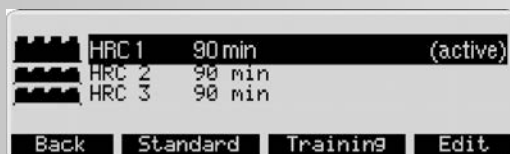
### Programmes -> HRC (fixe)

Sous la désignation «HRC (fixe)» se trouvent 5 profils d'entraînement qui se différencient en durée et en intensité. Dans les programmes, les pulsations cibles changeantes sont atteintes par un réglage de la puissance. La hauteur de profil du programme dépend des données de votre pouls maximal dans le menu : **Prédétermination > Prédétermination des pulsations**. En cas d'indication manquante, 50 ans et 170 de pouls maximal sont pris en compte.



### Programmes -> HRC (individuel)

Sous la désignation <HRC (individuel)> se trouvent 3 profils d'entraînement. Vous pouvez les éditer dans la durée et dans l'intensité.

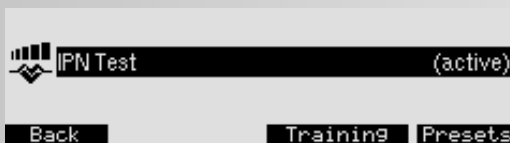


### Indication :

La présentation "Edit" des "HRC (individuel)" est décrite en page 15.

### Programmes > test IPN

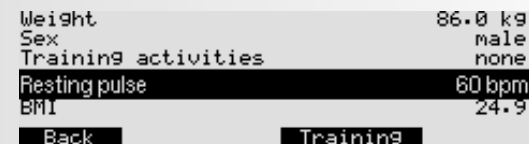
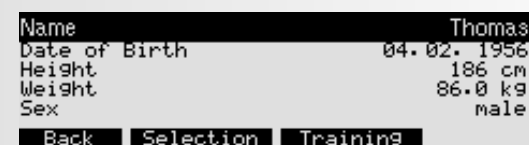
Le test IPN nécessite les données personnelles représentées. Un calcul du profil de performance et du pouls cible a lieu à partir de ces données. Si des données manquent, la touche d'affichage "Training" (Entraînement) n'est pas proposée.



Appuyer sur "Training" (Entraînement) permet de sauter à la préparation de l'entraînement avec affichage du profil de performance.

Appuyer sur "Presets" (Présélections) permet de sauter à l'entrée des données personnelles. Le but du test IPN est de vous donner une recommandation d'entraînement pour la suite. A cet effet, vous devez atteindre le pouls cible calculé en 15 minutes au maximum au cours de la seconde étape.

S'il est atteint, l'affichage du pouls clignote. Vous devez encore vous entraîner jusqu'à la fin de l'étape avant que le résultat ne soit affiché.

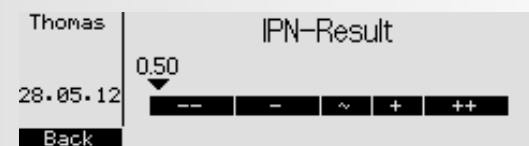


### Indication :

Si vous n'atteignez pas le pouls cible, vous recevrez un message. Vous devrez alors augmenter votre donnée à l'activité d'entraînement et effectuer à nouveau le test.

### Programmes > Coach Health / Power

Si vous avez accompli le test IPN, vous obtiendrez le résultat de votre test affiché au moyen d'une flèche sur une échelle. Un assortiment de 24 unités d'entraînement vous sera proposé à Test IPN.



2 sortes d'entraînement sont sélectionnables :

**Health** = entraînement préventif ou **Power** = entraînement de performance. Si vous voulez en général améliorer votre état corporel, choisissez "Health". Si vous voulez améliorer votre condition physique, choisissez "Power".



Appuyer sur "Presets" (Présélections) modifie la durée d'entraînement.

### Indication :

Une gamme de vitesses dans laquelle vous devez vous entraîner est liée au test. Si "RPM" clignote et la valeur de la fré-

## Manuel d'entraînement et d'utilisation

quence du pédalage, vous devez pédaler plus lentement ou plus vite. Les flèches à "RPM" l'indiquent. Une minute d'entraînement est affichée par 2 colonnes. S'il n'existe pas de test de condition physique, cela sera indiqué.

### Remarque :

1. Avant le premier test IPN, il est proposé une phase d'acclimatation de 4x30 minutes au cours de 2 semaines. L'intensité recommandée est celle où vous êtes à l'aise pour une fréquence du pédalage de 50-60 tr/min.
2. Le premier test doit avoir lieu reposé et sans problème aigu de santé (au moins une journée sans entraînement auparavant est conseillée). Le pouls au repos doit avoir été déterminé auparavant, aussitôt après le réveil, en déterminant la valeur moyenne après au moins trois mesures.
3. Après les 24 unités d'entraînement ou au bout de 12 semaines, il est recommandé d'effectuer un nouveau test pour vérifier les intensités d'entraînement. Déterminer de nouveau à cet effet le pouls au repos selon les règles décrites ci-dessus et respecter aussi les présélections décrites ci-dessus.
4. Un nouveau bloc de 24 unités suit les 24 unités ou bien le nouvel essai.
5. Si l'on passe de l'entraînement préventif à l'entraînement de performance, les unités d'entraînement accomplies jusqu'alors ne sont plus prises en compte.

Règles générales : 2 unités par semaine sont conseillées pour l'entraînement préventif.

3 unités par semaine sont conseillées pour l'entraînement visant l'augmentation de la performance.

Éviter - si possible - toute pause de plus de 7 jours entre les unités. Respecter cependant une pause d'au moins 1 journée entre les unités, ou bien ne pas effectuer plus de 5 unités par semaine.

En cas de maladie ou d'arrêt de l'entraînement non supérieur à 3 semaines, le bloc d'entraînement se poursuit à l'endroit actuel. En cas d'arrêt de l'entraînement supérieur à 3 semaines, il est conseillé d'effectuer un nouveau test.

Pour les personnes prenant un bêtabloqueur, le test n'a pas de sens et n'est pas conseillé!

Un âge inférieur à 17 ans n'est pas admis.

## Entraînement

### Choix d'un programme d'entraînement

Vous avez 3 possibilités:

#### 1. Entraînement par prédétermination de la puissance

- a) Entrées manuelles de la puissance
- b) Profils de puissance
- c) Recorded Session

#### 2. Entraînement par prédétermination des pulsations

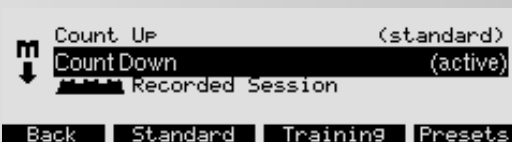
- a) Entrées manuelles de la puissance
- b) Profils des pulsations

#### 3. Entraînement avec instructions (coaching)

Vous devez effectuer le test IPN. Vous serez ensuite classé et un déroulement de l'entraînement avec 24 unités vous sera fourni. Un nouveau test de condition physique aura ensuite lieu avec de nouvelles unités d'entraînement.

#### 1a

Choix d'un programme d'entraînement avec entrée manuelle de la puissance par exemple «Count Down»



En appuyant sur «Prédéterminations», vous passez au menu «Prédéterminations actuelles». Les prédétermination devant être entrées lors d'un programme «actif» ou qui ont déjà été entrées s'affichent.

### Puissance (manuel) > Prédéterminations actuelles

Dans ce menu, vous pouvez voir, modifier ou conserver les prédéterminations du programme activé.

Recorded Session	Off
Energy	800 kJoule
Time	30 min.
Distance	7.50 km
Warm Up/Cool Down performance	25 W

Warm Up/Cool Down time	180 Sek.
Maxpulse	170 bpm
Maxpulse Alarm	On
Target pulse monitoring	On
Fat Burning (65%)	111 bpm

Target pulse monitoring	On
Fat Burning (65%)	111 bpm
Fitness (75%) (active)	128 bpm
Manual (40%-90%)	70% 119 bpm
Manual (40bpm-200bpm)	130 bpm

#### Affichage : Prédéterminations actuelles

Les valeurs déjà été entrées pour la personne active «Thomas» sous **Prédéterminations > Valeurs d'entraînement et Prédéterminations des pulsations** sont :

Dépense énergétique	=	800 kilojoule
Temps d'entraînement	=	30 mn
Distance	=	7.50 km
Pouls maximal (choisi)	=	170 bpm
Alarme en cas de dépassement du pouls maximal		marche
Contrôle du pouls à atteindre		marche
Condition physique (75%)		activé

«Entraînement»: prise en compte des valeurs et des paramètres et passage à la vue «Disponibilité d'entraînement»

### Disposition d'entraînement

Dans cette vue sont indiquées les valeurs et les paramètres.



#### Affichage : en haut

Fréquence de marche actuelle	=	0 min -1
Vitesse actuelle	=	0.0 km/h

Des données "Thomas" ont été repris:

Le parcours d'entraînement = 7.50 km  
 La durée d'entraînement = 30:00 min  
 La consommation d'énergie = 800 kJoule  
 Le rapport de puissance actuel = 4 % (puissance actuelle par rapport à puissance maximale réglée de l'appareil 600 Watt.) Indication puissance = 25 Watt  
 Le pouls actuel = 70 bpm [battements /min]  
 Le rapport de pulsation actuel = 41% (pouls actuel par rapport au pouls maximal)

**Affichage : en bas**

Personne active = Thomas  
 Symbole programme  
 Date et heure actuelles  
 Programme actif = puissance (manuel) Count Down

En appuyant sur "Menü", vous retournez en arrière.  
 En appuyant sur "User", vous passez au menu "User"  
 En appuyant sur "Presets", vous passez au menu "Aktuelle Vorgaben" et les données devant être entrées ou déjà entrées dans le programme "actif" s'affichent.

**Indication :**

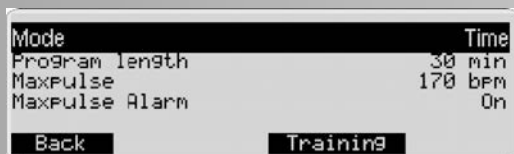
La puissance peut être augmentée ou diminuée dans la disposition d'entraînement et dans l'entraînement avec les touches -/+ de 5 Watt ou avec les touches de navigations à gauche/à droite de 25 Watt

**1b**

Choix d'un programme d'entraînement avec le profil de puissance: par exemple Puissance (fort) programme 1



Appuyer sur "Presets" pour passer dans le menu «Prédéterminations actuelles» et afficher les prédéterminations devant être entrées lors du programme «actif» ou ont déjà été entrées.



**Affichage : Prédéterminations actuelles**

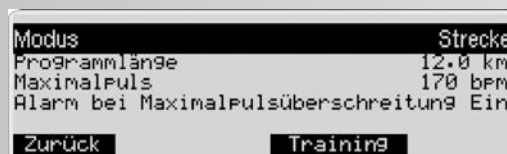
Mode = Temps  
 Longueur du programme = 30 min.  
 Pouls maximum (choisi) = 170 bpm  
 Alarme en cas de dépassement du pouls maximum = marche

Les prédéterminations disponibles ici sont les valeurs que la personne active «Thomas» avait déjà entrées auparavant sous **Prédéterminations -> prédéterminations** de pouls:

**Mode programme temps ou parcours**

Appuyer sur "-/+" modifie pour **Mode** le programme de **temps à distance** et pour **longueur du programme** vous pouvez en modifier le temps

De 20 à 90 minutes et le parcours de 8 kilomètres à 36 kilomètres (ergomètre cross 4 - 18 kilomètres).



**Affichage : Indications actuelles**

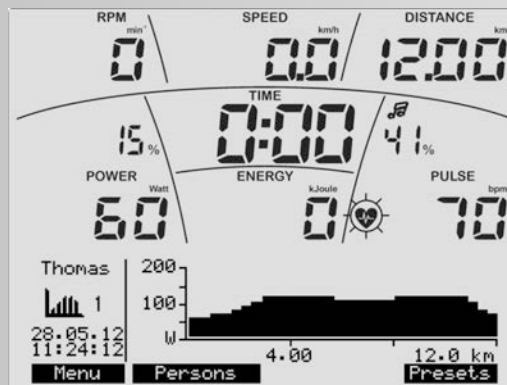
Mode = distance  
 Longueur du programme = 12.0 km

Appuyer sur "Training" prend en compte les valeurs et les paramètres et passe à l'aperçu «Disposition d'entraînement»

**Indication :**

Pour les ergomètres vélo, 1 minute correspond à 400 mètres et pour les ergomètres cross à 200 mètres.

**Disposition d'entraînement**



**Affichage : en haut**

Parcours = 12. km

**Affichage : en bas**

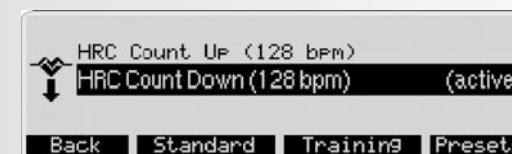
Affichage du profil du programme en mode parcours

**Indication :**

Le profil de puissance peut être augmenté ou diminué dans la disponibilité d'entraînement et dans l'entraînement avec les touches -/+ de 5 Watt ou les touches de navigation à gauche/à droite de 25 Watt

**2a**

Choix d'un programme d'entraînement avec entrée manuelle des pulsations, par exemple "HRC Count Down"



Appuyer sur "Presets" pour passer au menu «Prédéterminations actuelles» et afficher les prédéterminations devant être entrées lors du programme «actif» ou qui ont déjà été entrées.

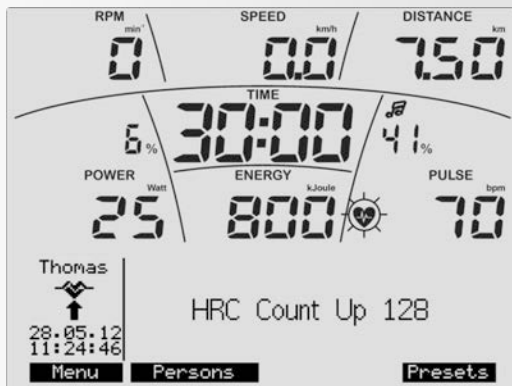


**Affichage : Prédéterminations actuelles**

La valeur 128 est sélectionnée comme prédétermination du pouls en choisissant Condition physique (75%) actif comme pouls à atteindre pour l'entraînement.

Appuyer sur "Training" pour prendre en compte les valeurs et les paramètres et passer à l'aperçu «Disposition d'entraînement».

## Disposition d'entraînement



### Affichage : Disposition d'entraînement

Les valeurs ont été reprises des prédéterminations actuelles du programme.

#### Indication :

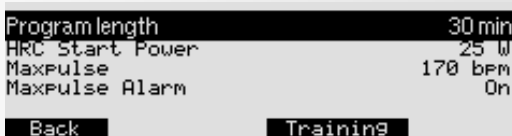
Le **pouls** à atteindre peut être augmenté ou diminué dans Disposition d'entraînement et dans entraînement avec les touches -/+ .

### 2b

Choix d'un programme d'entraînement avec les profils de pouls: par exemple : "HRC (fixe) HRC Profil 1"

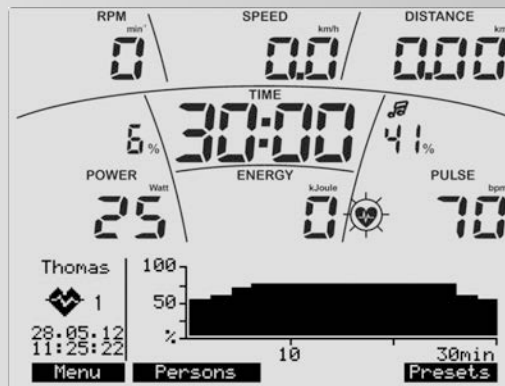


Appuyer sur "Presets" pour passer au menu «Prédéterminations actuelles» et afficher les prédéterminations devant être entrées lors du programme «actif» ou ont déjà été entrées.



Appuyer sur "Training" pour prendre en compte les valeurs et les paramètres et passer dans l'aperçu "Disposition d'entraînement"

## Disposition d'entraînement



### Affichage : Disposition d'entraînement

Les valeurs ont été reprises des prédéterminations actuelles du programme

#### Indication :

La hauteur du profil du pouls peut être augmentée ou diminuée avec les touches -/+ : dans Disposition d'entraînement l'ensemble du profil et dans Entraînement uniquement la section d'entraînement traitée avant vous

## Entraînement

Ci-dessous est représenté l'affichage de l'entraînement «Puissance (manuelle) Count Down».



### Affichage : Disposition d'entraînement

Lorsque vous dépassez 10 T/min, l'affichage de l'entraînement démarre.



Dans Entraînement, vous avez la possibilité de modifier l'affichage multiple pour voir d'autres informations.

Appuyer sur «Affichage» pour modifier les informations de l'«Entraînement actuel» dans «Donnée du programme» puis «Informations quant au pouls» puis «Valeurs moyennes» etc..

### Affichage : Entraînement actuel

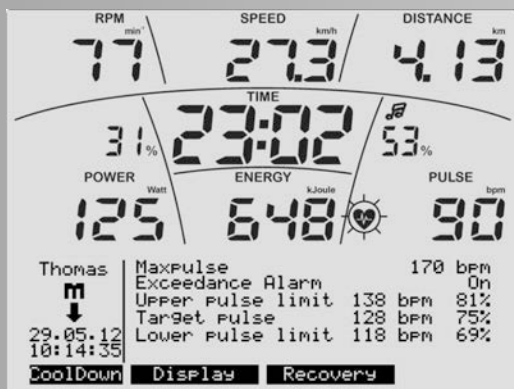
Dans l'affichage supérieur sont représentées les valeurs indicatives diminuant et dans l'affichage inférieur les valeurs d'entraînement augmentant.

Ici par exemple, la puissance a été augmentée à 125 Watt et le pouls a été baissé à 90 pulsations/min.



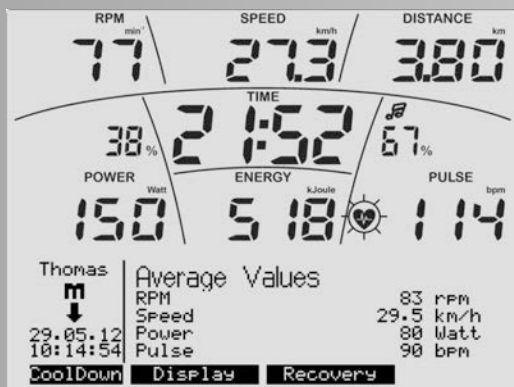
### Affichage : Donnée du programme

Le programme actuel s'affiche.



### Affichage : Informations quant au pouls

Les paramètres et les prédéterminations du pouls s'affichent.



### Affichage : Valeurs moyennes

Les valeurs moyennes s'affichent.

### Indication :

Lorsqu'une présélection est décomptée jusqu'à "zéro", le comptage se poursuit dans l'ordre croissant. Lorsque la dernière présélection est atteinte, un bref signal retentit.

## Fonctions d'entraînement

### Passage du mode indépendant de la vitesse au mode dépendant de la vitesse.

Cette fonction n'est pas disponible pour tous les appareils. Si elle existe, la touche d'affichage propose "Fest/Var"

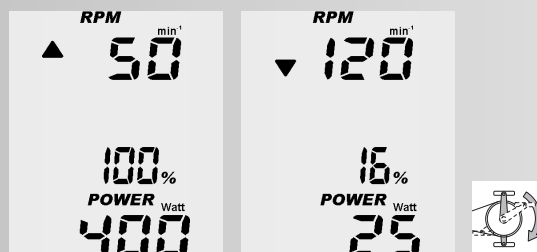
Au début, l'appareil travaille indépendamment de la vitesse.

La fréquence du pédalage est représentée comme valeur :



Appuyer sur «Fest/Var» pour modifier le type de fonctionnement d'indépendamment de la vitesse de rotation à dépendant. Affichage: un double flèche. Changement seulement possible dans entraînement.

### Contrôle du nombre de tours/de la puissance

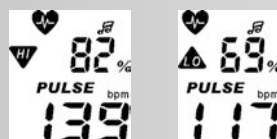


Si en zone indépendante du nombre de tours la puissance affichée et la fréquence de pédalage ne sont pas atteintes, une flèche vers le haut ou vers le bas s'affiche.

Par exemple, une puissance de 400 Watt à 50 T/min et de 25 Watt à 120 T/min n'est pas possible par rapport à la technique de l'appareil. Les flèches indiquent que vous devez pédaler plus rapidement ou plus lentement pour permettre d'atteindre la puissance

### Contrôle du pouls (pouls cible)

Si vous avez activé sous pouls cible un contrôle, votre pouls est contrôlé avant et pendant l'entraînement. Par exemple "Thomas" a un pouls cible actif de 128. Le contrôle se manifeste à 11 battements au-dessus (139) avec une flèche dirigée vers le bas **HI**. Inversement pour 11 battements en dessous (117) ; une flèche dirigée vers le haut **LO** apparaît.



### Fonction de feu tricolore HRL = Heart Rate Light

Couleurs de l'affichage et signification

La fonction est représentée avec 3 couleurs : bleu, vert et rouge. Pour fournir une indication frappante des évé-

nements relatifs au pouls, le coloris es fixé comme suit :

Éclairage de fond rouge (Color=2)

La surveillance du pouls cible est active.

Le pouls est monté au-dessus de la plage de surveillance du pouls cible (+11 battements) (analogue à l'affichage fléché HI)

Le pouls maximal est dépassé avec une surveillance de pouls maximal active. (Analogue à l'affichage MAXPULSE)

Éclairage de fond vert (Color=3)

La surveillance de pouls cible est active et l'entraînement a lieu.

Le pouls a atteint le pouls cible et demeure dans la plage de la surveillance du pouls cible (-/+ 10 battements)

Éclairage de fond bleu (Color=4)

La surveillance de pouls cible est active et l'entraînement a lieu.

Le pouls est tombé en dessous de la plage de surveillance du pouls cible (-11 battements) (analogue à l'affichage fléché LO)

### Indication :

La limite inférieure s'affiche uniquement si vous vous entraînez et que le pouls cible a préalablement été atteint.

### Contrôle du pouls (pouls maximal)

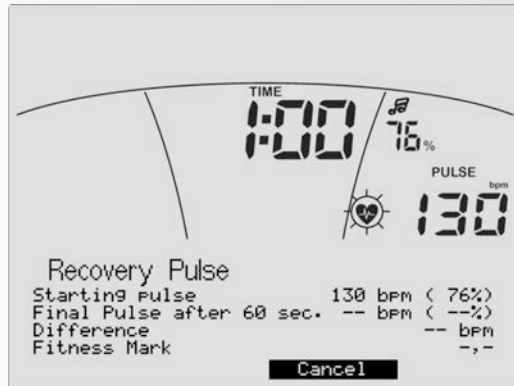
Si vous avez activé le contrôle du pouls maximal et si votre pouls dépasse cette valeur, **MAX** et une flèche **HI** clignotante s'affichent. Si un signal d'alarme est activé (symbole note), un double signal d'alarme est émis en plus.



### Mesure du pouls au repos

La mesure du pouls au repos est la saisie du pouls en l'espace d'une minute. Votre pouls est saisi alors à compte à rebours au début et à la fin de la mesure du temps, la différence de pouls est déterminée et permet le calcul d'une note de fitness.

Une pression sur "Recovery" active la fonction.



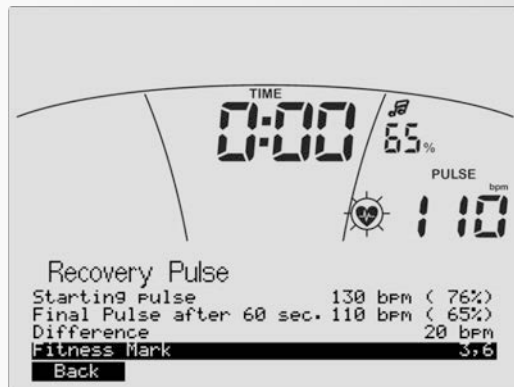
**Affichage : pouls au repos**

Compte à rebours avec le pouls actuel et la valeur du pouls au repos. Les données en pourcentage indiquent le rapport: pouls actuel par rapport au pouls maximal.

Une pression sur **"Cancel"** interrompt la mesure du pouls au repos et l'affichage passe dans la disponibilité d'entraînement avec les affichages de valeurs moyennes.

**Indication :**

La fonction pouls au repos est uniquement proposée si la valeur de pouls est affichée.



**Affichage : pouls au repos**

Fin de la mesure du pouls au repos avec indication du pouls final après 60 secondes, la différence entre pouls de départ et pouls final et la note de fitness qui en résulte.

**Indication :**

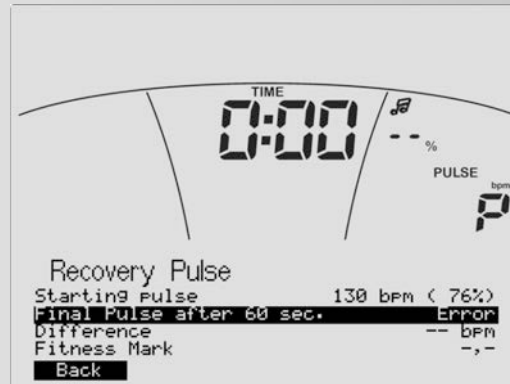
Dans la fonction, la masse d'inertie est automatiquement

freinée. Un autre entraînement est inapproprié.

En appuyant sur **"Back"**, vous passez dans la disponibilité d'entraînement avec l'affichage des valeurs moyennes.

**Mesure du pouls au repos et perte du pouls**

En cas d'interruption de la mesure du pouls, le compte à rebours a lieu mais aucune note fitness n'est calculée.



En appuyant sur **"Back"**, vous passez dans la disponibilité d'entraînement avec l'affichage des valeurs moyennes.

**Interruption ou fin d'entraînement**

Si moins de 10 tours de pédale/min ou de pression sur **"Recovery"** ont été effectués, l'électronique reconnaît l'interruption d'entraînement. Les valeurs moyennes



**Affichage :**

Les données d'entraînement sont affichées selon le temps déterminé dans le menu "Einstellungen -> Standby". Si pendant ce temps vous n'appuyez sur aucune touche ou que

vous ne vous entraînez pas, l'électronique passe en mode veille

**Enregistrement de l'entraînement**

En cas de poursuite de l'entraînement pendant le "Standby-Time", les dernières valeurs continuent d'être comptées ou décomptées.

**Profils d'entraînement individuels (Editer)**

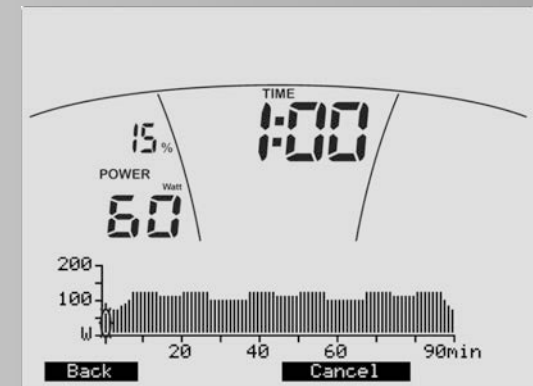
Dans le menu **"Programme"** vous pouvez créer des profils de puissance individuels et des programmes de profil HRC.

**Puissance (individuelle)**

5 programmes de puissance avec la même durée et longueur sont disponibles pour une modification individuelle.



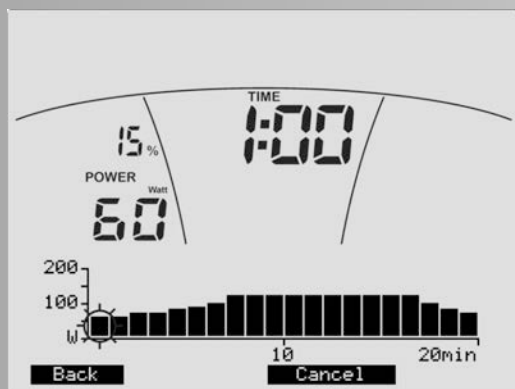
En appuyant sur **"Edit"**, vous passez au sous-menu "Programm editieren".



Chaque minute est représentée par une barre. Le temps d'entraînement (longueur) peut être choisi entre 20 et 90 minutes. Les touches -/+ réduisent ou prolongent le temps d'entraînement de 10 minutes

Les **touches de navigations à gauche/à droite** marquent une barre. Elle clignote. Le temps correspondant est indiqué sous **TIME** et la puissance sous **POWER**. Les touches de navigations en haut/en bas modifient la puissance de la barre clignotante.



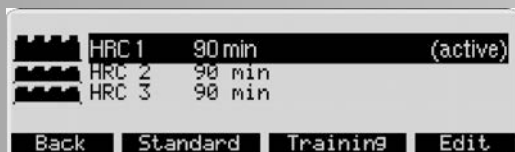


Voici à quoi pourrait ressembler une modification du programme. Appuyez sur **"Back"** pour prendre en compte votre profil individuel.

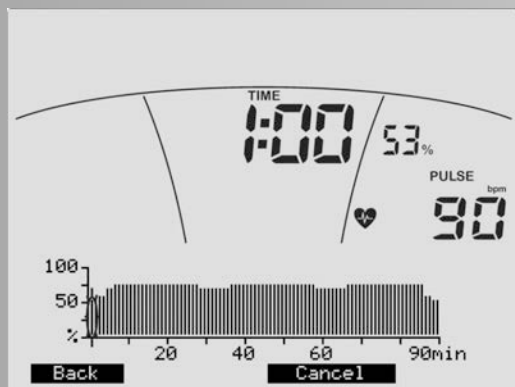


**Affichage :** Programmauswahl mit geändertem Programm 1 HRC (individuell)

3 profils de pouls à éditer sont disponibles



Appuyez sur **"Edit"** pour passer au sous-menu "Programm editieren".



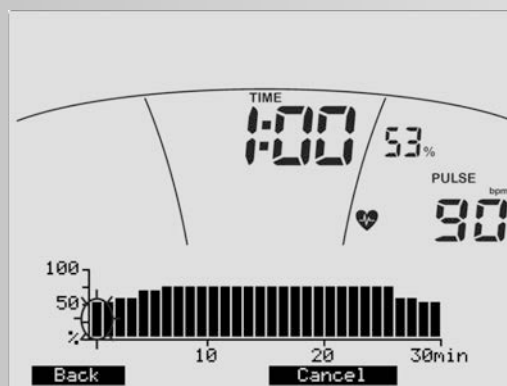
Chaque minute est représentée par une barre. Le temps d'entraînement (longueur) peut être choisi entre 20 et 90 minutes. Les **touches -/+** réduisent ou prolongent le temps d'entraînement de 10 minutes

Les **touches de navigations à gauche/à droite** marquent une barre. Elle clignote. Le temps correspondant est indiqué sous **TIME** et le pouls sous **PULSE**. Les **touches de navigations en haut/en bas** modifient le pouls cible de la barre clignotante.

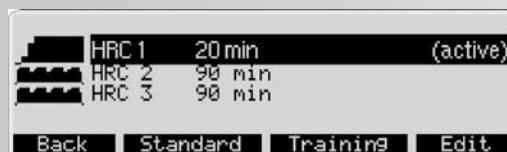
Le pouls cible d'une barre est indiqué en pourcentage et battements et se réfère à votre pouls maximum si celui-ci a été entré. Le pouls cible peut être modifié dans une plage de 20 - 100% du pouls maximum.

### Indication :

Si le pouls maximum sous la personne active n'apparaît pas, on prend en compte une personne standard de 50 ans avec un pouls maximum de 170=100%.



Voici à quoi pourrait ressembler une modification du programme. Appuyez sur **"Back"** pour prendre en compte votre propre profil.



**Affichage :** Programme Selection avec le programme modifié 1

### Indication :

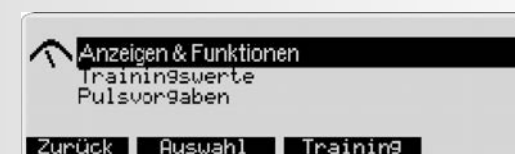
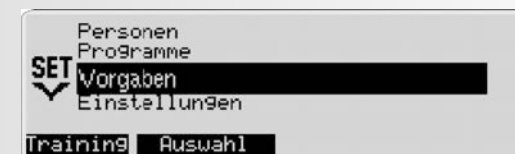
Les programmes et profils individuels modifiés sont mémorisés sous l'utilisateur correspondant et n'écrasent pas les program-

mes et profils des autres utilisateurs.

## Menu

### Données

Sous "Presets" toutes les personnes (Gast, P1-P4) ont la possibilité d'ajuster et de sauvegarder les réglages et les données. Les réglages sous Gast sont remplacés lors d'un redémarrage par les valeurs standard.



Dans ce menu se trouvent 3 sous-menus :

### 1. Anzeigen & Funktionen

Vous déterminez ici vos valeurs de puissance, vitesse et le mode d'affichage de la consommation énergétique.

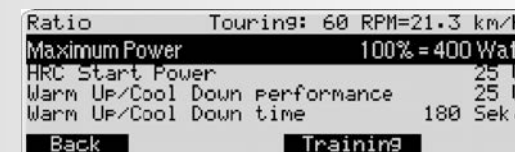
### 2. Trainingswerte

Ici vous déterminez les valeurs pour l'énergie, le temps d'entraînement et la distance qui ont été reprises pour les données comme valeurs standard.

### 3. Pulsvorgaben

Vous entrez ici le mode de contrôle de votre pouls et la valeur dont il faut tenir compte.

## Prédéterminations > 1 Affichage & fonctions



- Sous **"Transmission"**, vous réglez la vitesse devant être affichée: Mountain: 60 tours de pédale donnent 15,5 km/h, Touring: 21,3 km/h et Racer: 25,5 km/h

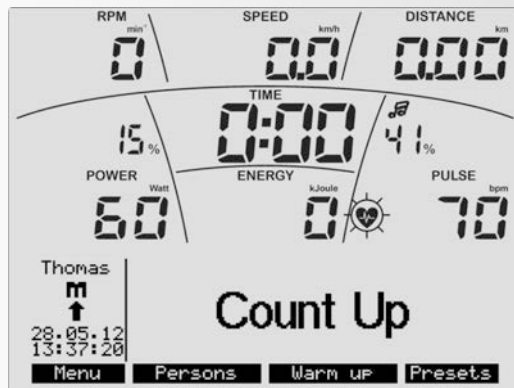
## Manuel d'entraînement et d'utilisation

### Indication :

- Sous **"Maximum Performance"**, vous laissez ou limitez la puissance maximale de l'appareil. Il n'est plus autorisé d'aller au-delà de la puissance limite. La barre % dans l'affichage de puissance indique le rapport actuel par rapport à la puissance maximale réglée.
- Sous **"HRC Start Performance"**, vous indiquez la puissance initiale de 25 - 100 Watt dans les programmes gérés pour le pouls au cas où la valeur préréglée vous paraisse trop faible ou trop haute.
- Sous **"WarmUp- / CoolDown Performance"**, vous entrez une valeur de 25 - 100 Watt comme puissance cible qui provoque dans les programmes Count Up/Count Down une augmentation de puissance automatique (échauffement) ou une réduction de puissance (CoolDown) sur cette puissance cible.
- Sous **"WarmUp-/CoolDown-Duration"**, vous déterminez la durée de la fonction WarmUp-/CoolDown de 60-240 secondes.

## Echauffement

Les 30 premières secondes, la puissance reste constante. Ensuite, la puissance augmente jusqu'à la puissance cible (puissance préalablement réglée).



Appuyez sur **"WarmUp"** pour afficher une barre de progression.



La barre de progression indique 0%.



En pédalant, la barre de progression avance à 100%. La puissance augmente dans cet exemple de 25 à 60 Watt.



Si 60 Watt = 100% est atteint, cela bip 3 fois et la fonction est achevée.

### Indication :

La fonction **"WarmUp"** est uniquement proposée si la puissance réglée est supérieure à la puissance WarmUp-/CoolDown sous Anzeige & Funktionen.

## CoolDown

La puissance est réduite sur la puissance WarmUp-/CoolDown et maintenue pendant 30 secondes jusqu'à ce que la durée du WarmUp-/CoolDown soit atteinte.



Appuyez sur **"CoolDown"** pour afficher une barre de progression.



La barre de progression indique 3%.



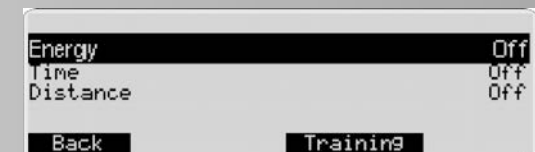
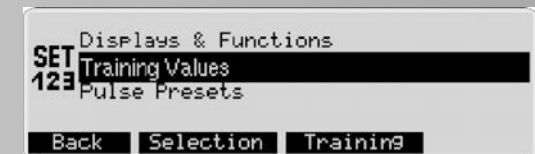
Comme exemple: Si CoolDown - Performance = 100% est atteint, un bip retentit 3 fois et la fonction est arrêtée.

### Indication :

La fonction **"CoolDown"** est uniquement proposée lorsque pendant l'entraînement la puissance actuelle est plus élevée que la puissance du WarmUp-/CoolDown sous Anzeige & Funktionen. Appuyez sur **"CoolDown"** pour afficher une barre de progression.

- Sous **"Energy Calculation"**, vous déterminez si votre consommation énergétique (réelle) ou la conversion énergétique de l'ergomètre (physique) doit être affichée.
- Sous **"Energy Unit"**, vous déterminez si la consommation énergétique s'affiche en kJoule ou kcal.

## Prédéterminations > 2 Valeurs d'entraînement



Energy	800 kJoule
Time	30 min.
Distance	7.50 km
Back Training	

Après l'entrée de la consommation énergétique, du temps d'entraînement et de la distance, les valeurs pourraient ressembler à cela.

L'entrée des valeurs d'entraînement fait qu'elles sont chargées dans l'affichage "Trainingsbereitschaft" des programmes d'entraînement. Elles peuvent encore y être modifiées.

Au début de l'entraînement, les valeurs sont décomptées et clignent une fois le zéro atteint pour indiquer que les données d'entraînement sont remplies. Les valeurs n'ont pas d'influence sur la commande de l'ergomètre.

## Prédéterminations 3 Prédéterminations des pulsations

Lorsque les données personnelles de la personne "active" sont entrées, quelques valeurs de pouls s'affichent. Si il n'y a qu'une valeur, "Off" ici.

Displays & Functions	
Training Values	
SET	Pulse Presets
Back Selection Training	

Maxpulse 170 bpm	
Maxpulse Alarm On	
Target pulse monitoring On	
Fat Burning (65%)	111 bpm
Fitness (75%) (active)	128 bpm
Back Training	

Target pulse monitoring	On
Fat Burning (65%)	111 bpm
Fitness (75%) (active)	128 bpm
Manual (40%-90%)	70% 119 bpm
Manual (40bpm-200bpm)	130 bpm
Back Activate Training	

- Affichage "Maximum Pulse" 170. Cette valeur vient du rapport (220 - âge) ici par exemple Thomas (50 ans). Elle indique -médicalement- le pouls le plus élevé autorisé pour votre âge, pouvant mais ne devant pas apparaître dans l'entraînement pour des personnes en bonne santé.
- "Maximum Pulse", vous pouvez réduire cette valeur ou éteindre. L'affichage du pouls % se réfère à cette valeur: pouls actuel par rapport au pouls maximum et les hauteurs de profil en cas de programmes de pouls. Une entrée de valeur permet la sélection de valeurs de pouls cible
- Sous "Alarm if Maximum Pulse Exceeded", vous déterminez si un signal d'alarme doit être émis ou non en cas de dépassement du pouls maximum. Si **off** a été déterminé pour "Maximum Pulse", l'alarme est également désactivée.
- Sous "Target Pulse", vous avez 2 possibilités: "Target Pulse Control" **On** ou **Off**.

**Off** bloque la sélection du contrôle de pouls cible.

**On** en relation avec Ein pour "Maximum Pulse" permet la sélection de:

"Fat burning (65%)". Cela signifie que 65% de votre pouls maximal dépendant de votre âge selon le rapport (220 - âge) Est contrôlé ou régulé comme valeur de pouls. Dans l'exemple: 111

"Fitness (75%)". Cela signifie que 75% de votre pouls maximal dépendant de votre âge. Dans l'exemple: 128

"Manual (40%-90%)". Cela signifie que vous pouvez déterminer une valeur en % entre 40% et 90 % avec les touches -/+.

Dans l'exemple: 128 (70% est calculé comme valeur par défaut)

**On** en relation avec **off** pour "Maximum Pulse" permet uniquement de choisir:

**Manuell (40bpm - 200bpm)**. Cela signifie que vous pouvez entrer avec les touches -/+ une valeur de pouls entre 40 et 200 indépendamment de votre âge.

Dans l'exemple: 130 (est affiché comme valeur par défaut)

Appuyer sur "Activate" pour prendre en compte la sélection marquée en noir (**aktive**).

Le pouls cible sélectionné est repris dans les programmes de

pouls comme donnée. Dans l'entraînement, cette valeur est atteinte par la régulation de puissance et maintenue sur la durée de l'entraînement. Dans les autres programmes d'entraînement, elle sert d'orientation pour une zone de pouls de 10 battements en dessous ou au-dessus du pouls cible dans lequel l'entraînement doit avoir lieu. Deux flèches dans l'affichage du pouls contrôlent cette zone de pouls.

Appuyer sur "Back" pour prendre en compte les réglages.

## Menu

### Paramètres (pour toutes les personnes)

Ce menu offre la possibilité d'entreprendre des réglages et des ajustements spécifiques aux affichages et à l'appareil en 5 sous-menus. Celles-ci valent pour toutes les personnes.

Persons	
Programs	
Presets	
Settings	
Training Selection	

Units	
Display	
Time and Date	
Standby	
Factory Settings	
Back Selection SK10B3169	

Units	
Display	
Time and Date	
Standby	
Factory Settings	
Back Selection SK10B3169	

### Paramètres -> 1. Units

Vous déterminez ici en quelle langue les menus, l'indication de la vitesse et de la distance en kilomètres ou en miles s'affichent. Vous pouvez effacer les valeurs du total des kilomètres et le temps d'entraînement total.

Language	English
Metrical/English	km
Total Distance	31.7 km
total time	1.1 h
Back Delete	

Appuyer sur "Delete" puis "Delete OK" pour exécuter ce processus.

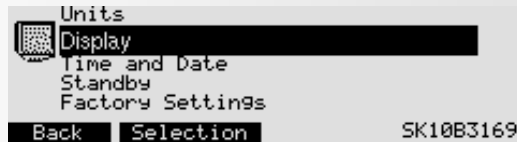
## Manuel d'entraînement et d'utilisation

Appuyer sur "Back" pour prendre en compte les réglages.

### Indication :

"Delete OK" OK» efface le total des kilomètres et le temps d'entraînement total.

## Paramètres -> 2. Display



Vous réglez ici le contraste, la clarté et la couleur de fond de l'affichage. 0=Arrêt, 1=bleu clair, 2=rouge, 3=vert, 4=bleu, 5=turquoise.



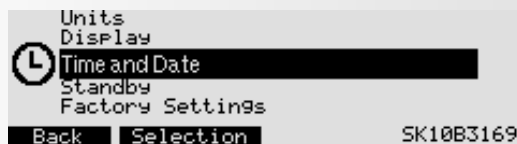
Appuyer sur "Back" pour retourner au menu principal. Les réglages sont pris en compte.

Appuyer sur "Cancel" pour retourner au menu principal. Les réglages ne sont pas pris en compte.

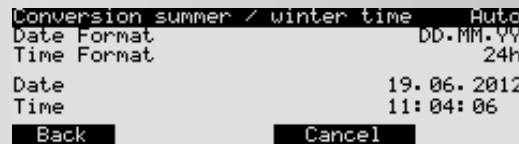
### Indication :

Le contraste est optimal lorsque vous ne voyez plus d'ombres prédominantes. Le réglage "Contrast" est valable pour l'affichage inférieur et "Brightness" pour les deux affichages.

## Paramètres -> 3. Time and Date



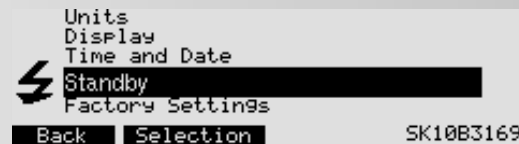
Ici se règlent l'heure et la date, les formats d'affichage et d'autres options d'affichage.



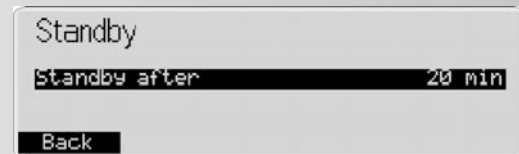
"-/+ " modifie les réglages, formats et valeurs.

Appuyer sur "Back" pour prendre en compte les réglages.

## Paramètres -> 4. Standby

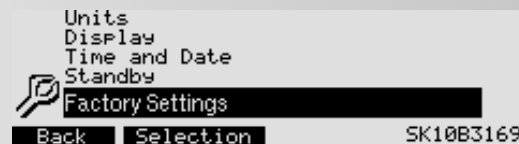


Ici est déterminé le temps de désactivation de l'écran lorsque aucune pression de touche n'est effectuée ou que vous ne vous entraînez plus.

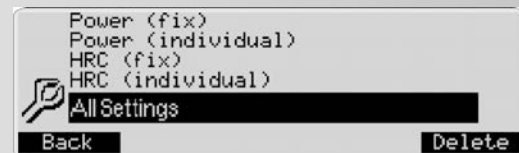


Appuyer sur "Back" pour prendre en compte le réglage.

## Paramètres -> 5. Factory Settings



Ici, les programmes initiaux de chaque groupe de programme peuvent être restaurés. Les modifications dans les programmes sont supprimées.



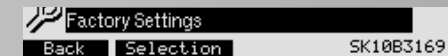
Appuyer sur "Delete" pour appeler la fonction "Delete OK". Appuyer sur "Delete OK" pour effacer les entrées et modifications de la sélection marquée en noir. En cas de programmes, l'origine est restaurée uniquement pour la **personne**

**active. Tous les réglages effacent les entrées de toutes les personnes.**

Appuyer sur "Back" pour passer au menu "Einstellungen".

## Mise à jour du micrologiciel

Vous trouverez l'affichage du logiciel de l'appareil (micrologiciel) dans le menu "Einstellungen" (Réglages), en bas à droite.



Les 4 derniers chiffres indiquent la version du micrologiciel : ici 3169. Si de nouvelles versions (numéros plus élevés) sont proposées à notre page d'accueil, vous pouvez effectuer une mise à jour. Vous trouverez des conseils à ce sujet sur notre site internet : [www.kettler.de](http://www.kettler.de) > Sport.

## Indications générales

### Systèmes sonores

#### Mise en marche

Lors de la mise en marche pendant le test du segment, un léger son est produit.

#### Fin du programme

La fin de programme (programmes profil, Countdown) est indiquée par un son bref.

#### Dépassement du pouls maximal

Si le pouls maximal réglé est dépassé d'une pulsation, 2 sons brefs sont émis toutes les 5 secondes.

#### Erreur

En cas d'erreur, 3 sons brefs sont émis.

#### Recovery

Dans cette fonction, la masse mobile est automatiquement freinée. Un autre entraînement est inapproprié.

Calcul de la note de condition physique (F)

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

P1 pouls d'effort

P2 pouls au repos

Note 1 = très bien,

Note 6 = insuffisant

#### Commutation temps/parcours

Pour les programmes «Profils de puissance», il est possible

dans les prédéterminations de commuter le profil par colonne du mode temps (1 minute) au mode parcours (400 mètres ou 0.2 miles). Ergomètre cross : (200 mètre ou 0.1 miles).

## Affichage du profil lors de l'entraînement

Au début, la première colonne clignote. Après l'action, elle se déplace à nouveau vers la droite.

## Fonctionnement indépendant de la vitesse de rotation

(puissance constante)

Le frein électromagnétique ajuste un couple de freinage constant à chaque vitesse de rotation de pédale changeant sur la puissance ajustée.

## Flèche haut/bas

(fonctionnement indépendant de la vitesse de rotation)

Si une puissance ne peut pas être atteinte avec la vitesse de rotation (par exemple 400 Watt pour 50 tours de pédale), la flèche haut ou bas exige un appui plus rapide ou plus lent.

## Fonctionnement dépendant de la vitesse de rotation

(Moment de freinage constant)

Le frein électromagnétique ajuste un couple de freinage constant. La puissance modifie seulement les appuis de pédale.

## Calcul de la valeur moyenne

Le calcul de la valeur moyenne a lieu par unité d'entraînement.

## Mesure du pouls

En cas de perte du signal du pouls, la puissance de l'appareil demeurera constante pendant env. 60 secondes et sera ensuite diminuée lentement.

## Indications quant à la mesure du pouls

La mesure du pouls commence lorsque le cœur affiché sur l'écran clignote au rythme de votre pulsation.

### Avec clip oreille

Le capteur de pouls fonctionne avec une lumière infrarouge et mesure les modifications de la translucidité de votre peau qui sont suscitées par votre pouls. Avant de coincer le capteur de

pouls à votre lobe, frottez-le fortement 10 fois jusqu'à obtenir un influx de sang.

Évitez les pouls anormaux

- Accrochez avec précaution le clip oreille à vos lobes et recherchez le point le plus favorable pour la réception. (le symbole du cœur clignote sans interruption).
- Ne vous entraînez pas directement sous une forte luminosité: par exemple la lumière de néons, une lumière halogène, des spots ou la lumière du soleil.
- Évitez totalement les secousses et les tremblements du capteur oreille, câble compris. Attachez toujours le câble au moyen de la pince à votre vêtement ou mieux à un bandeau frontal.

### Avec sangle de poitrine

Veuillez respecter les instructions au verso de l'emballage. Les téléphones portables, les postes de télévision et d'autres appareils électriques qui créent un champ électrique, sont susceptibles de causer des problèmes lors de la mesure de la fréquence cardiaque.

### Dysfonctionnements de l'ordinateur d'entraînement

Arrêtez le commutateur principal et allumez à nouveau. En cas de dysfonctionnements de l'heure et du temps, changez les piles au dos de l'écran. (voir manuel d'installation).

### Indications concernant l'interface

Le logiciel WORLD TOURS vous permet de commander cet appareil au moyen d'un PC / notebook via l'interface. Vous trouverez sur notre site internet [www.kettler.de](http://www.kettler.de) des informations relatives au logiciel et aux mises à jour (micrologiciel) de cet appareil.

## Manuel d'entraînement

La médecine du sport et la science de l'entraînement utilisent l'ergométrie des vélos entre autre pour contrôler la capacité de fonctionnement du cœur, de la circulation et du système de respiration.

Si votre entraînement a atteint en quelques semaines les effets souhaités, vous pouvez constater ce qui suit :

- 1 Vous accomplissez une certaine performance d'endurance avec une performance cardiaque/circulatoire plus faible qu'auparavant.
- 2 Vous tenez une certaine performance d'endurance avec la même performance cardiaque/circulatoire sur une période prolongée.
- 3 Vous récupérez plus rapidement qu'auparavant après une

certaine performance cardiaque/circulatoire.

### Valeurs indicatives pour l'entraînement en endurance

**Pouls maximal** : on entend sous intensité de charge le fait que le pouls maximal individuel est atteint. La fréquence cardiaque maximale pouvant être atteinte dépend de l'âge.

Ici est valable la formule empirique : la fréquence cardiaque par minute correspond à 220 pulsations moins l'âge.

Exemple/ âge 50 ans >  $220 - 50 = 170$  pulsations/min.

Poids : Le poids est un autre critère pour la détermination des données optimales d'entraînement. La valeur de consigne pour une charge est de 3 Watt/kg pour les hommes et 2.5 Watt/kg pour les femmes du poids du corps. Il faut en outre prendre en considération qu'à partir de 30 ans la capacité baisse: pour les hommes environ 1% et pour les femmes 0.8 % par année de vie.

Exemple : homme ; 50 ans, poids 75 kg

>  $220 - 50 = 170$  pouls maximal

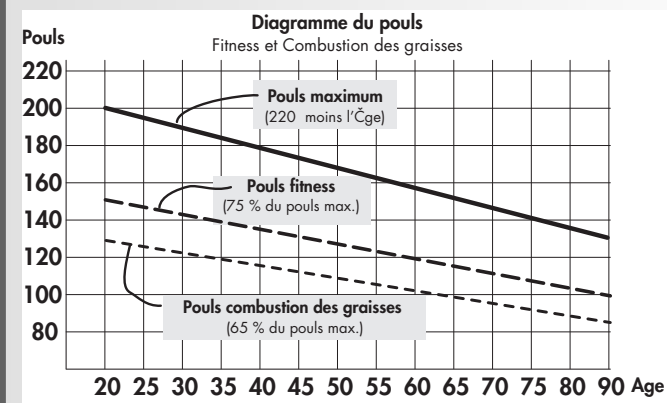
>  $3 \text{ Watt} \times 75 \text{ kg} = 225 \text{ Watt}$

> Moins remise âge (20% de 225 = 45 Watt)

>  $225 - 45 = 180 \text{ Watt}$  (valeur de consigne pour charge)

## Intensité de charge

**Pulsation de charge** : L'intensité de charge maximale est atteinte à 65-75% (voir diagramme) de la performance cardiaque/circulatoire individuelle. Cette valeur se modifie selon l'âge.



## Intensité de l'effort

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

## Manuel d'entraînement et d'utilisation

### Règle empirique :

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

Vous devriez choisir la puissance en Watt de façon à pouvoir soutenir la sollicitation des muscles pendant une période plus longue.

Les puissances supérieures (Watt) doivent être réalisées en relation avec une fréquence de pédalage élevée. Une fréquence de pédalage trop faible de moins de 60 UPM conduit à une charge ostensiblement statique de la musculature et par conséquent à une fatigue précoce.

### Échauffement

Au début de chaque unité d'entraînement, vous devez vous échauffer en pédalant 3 à 5 minutes avec des charges croissantes lentement pour mettre votre cœur/votre circulation et votre musculature au pas.

### Refroidissement

Le dit "refroidissement" est tout aussi important. Après chaque entraînement (après/sans Recovery) vous devriez continuer de pédaler encore environ 2-3 minutes contre une faible résistance.

La charge pour votre prochain entraînement d'endurance devrait en principe d'abord être augmentée au-delà de l'ampleur de la charge, par exemple vous vous entraînez quotidiennement 20 minutes au lieu de 10 minutes ou 3x au lieu de 2x par semaine. En plus du planning individuel de votre entraînement d'endurance, vous pouvez recourir aux programmes d'entraînement intégrés dans l'ordinateur d'entraînement

## Glossaire

### Âge

Entrée pour le calcul du pouls maximal

### IMC

Indice de masse corporelle: valeur dépendant du poids et de la taille.

Détermination arithmétique de l'IMC:

$$\frac{\text{Masse corporelle (kg)}}{\text{Taille}^2 \text{ (m}^2\text{)}} = \text{IMC}$$

### par ex.: Thomas

Masse corporelle 86 kg

Taille 1,86 m

$$\frac{86 \text{ (kg)}}{1,862 \text{ (m}^2\text{)}} = 24,9$$

### Valeurs normales:

Age		IMC .	
19-24 ans	19-24	Classification	m w
25-34 ans	20-25	Poids insuffisant	<20 <19
35-44 ans	21-26	Poids normal	20-25 19-24
45-54 ans	22-27	Surpoids	25-30 24-30
55-64 ans	23-28	Obésité	30-40 30-40
> 64 ans	24-29	Forte obésité	>40 >40

Le résultat de Thomas (50 ans) dans notre exemple se situe avec une IMC de 24,9 dans la zone normale. En cas de divergences avec les valeurs normales, des problèmes de santé peuvent survenir.

Veuillez consulter votre médecin.

### Dimension

Unités d'affichage de km/h ou mph, kilojoules ou kilocalories, heures (h) et puissance (Watt).

### Énergie (réaliste)

Vélo ergomètre:

Le débit énergétique du corps est calculé avec un rendement de 25% pour réunir la puissance mécanique.

Les 75% restants sont transformés en chaleur.

Ergomètre cross: Le rapport est ici de 16,7% et 83,3%.

### Pouls brûlure des graisses

Valeur calculée de: 65% pouls max

### Pouls fitness

Valeur calculée de: 75% pouls max

### Manuellement

Valeur calculée de: 40 - 90% pouls max

### Pouls maximum

Valeur calculée depuis 220 moins l'âge

### Contrôle du pouls

Si la flèche apparaît vers le bas, le pouls à atteindre est trop fort de 11 battements.

### Menu

Affichages dans lesquels des valeurs doivent être entrées ou les paramètres modifiés.

### Puissance

Valeur actuelle de la puissance (de freinage) mécanique en Watt que l'appareil transforme en chaleur.

### Profils

Dans l'affichage multiple un affichage de barres de puissances ou de pouls sur le temps ou le parcours.

### Programmes

Possibilités d'entraînement qui demandent des puissances ou des pouls à atteindre déterminés par programme ou manuellement.

### Échelle de pourcentage

Affichage comparatif entre la puissance actuelle et la puissance maximale de l'appareil réglée.

### Pouls

Enregistrement des battements du cœur par minute

### Recovery

Mesure du pouls en phase de récupération à la fin de l'entraînement. La note de condition physique est calculée (et attribuée) en fonction du pouls mesuré au début d'une minute et le pouls mesuré à la fin de cette même minute. En cas d'entraînement similaire, l'amélioration de cette note est une mesure pour l'augmentation de la condition physique.

### Reset

Effacement du contenu d'affichage et redémarrage de l'affichage en désactivant et activant le commutateur de l'appareil.

### Interface

Prise SUB-D 9 pôles (RS232/sérielle) ou prise USB pour l'échange de données avec un PC.

### Commande

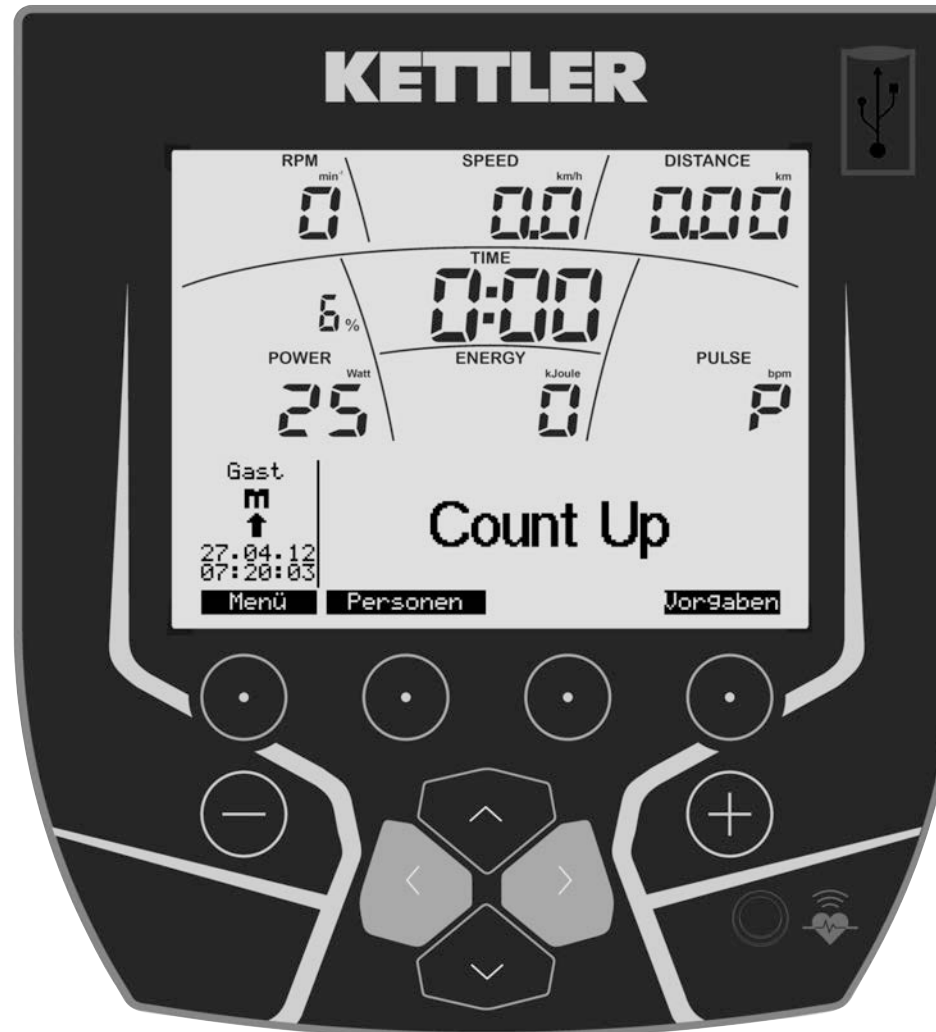
L'électronique règle la puissance ou le pouls sur les valeurs entrées manuellement ou prédéfinies.

### Pouls à atteindre

Valeur du pouls à atteindre déterminée par le programme ou manuellement.

## Trainings- en bedieningshandleiding

nederlands



## Inhoudsopgave

<b>Veiligheidsaanwijzingen</b>	2
• Service	2
• Uw veiligheid	2
<b>Korte beschrijving</b>	3
• Weergavebereik / Display	3
• Toetsen en toetsfuncties	3
• Herstart van de weergave	3
• Manier van polsslagmeting	3
• USB apparaatinterface	3
• Taalinstelling	3
• Instellingen van de weergave	3
• Waardes en symbolen van de weergave	4
<b>Snelstart (ter kennismaking)</b>	4
• Gereed voor training	4
• Trainingsbegin	4
• Trainingsonderbreking	4
• Standby functie	4
<b>Hoofdmenu</b>	5
• Noodzakelijke programmeringen	5
<b>Menu -&gt; personen</b>	5
• Persoon kiezen / USB stick	5
• Persoonsgegevens invoeren	5
• Voorbeeldgegevens "Thomas"	5
<b>Menu -&gt; programma's</b>	5
• Vermogen (manueel)	6
• Trainingregistratie (recorded session)	6
• Vermogenprofielen (vast)	6
• Vermogen (individueel)	6
• HRC (manueel)	6
• HRC-profielen (vast)	6
• HRC (individueel)	6
• IPN test	6
• Coaching programma's	6

<b>Training</b>	7
Kiezen van een trainingsprogramma	7
• Vermogen (manueel) "Count Down"	7
Actuele programmeringen	7
Gereed voor training	7
• Vermogen (vast)	7
Actuele programmeringen	7
Modus: tijd of afstand	8
Gereed voor training	8
• Manuele polsslagprogrammering "HRC Count Down"	8
Actuele programmeringen	8
Gereed voor training	8
• Polsslagprofiel HRC (vast) HRC-profiel 1	8
Actuele programmeringen	8
Gereed voor training	8
<b>Training</b>	9
Weergavewisseling (meervoudige weergave)	9
<b>Trainingsfuncties</b>	9
• Toerental-/vermogenbewaking	9
• Toerental (afhankelijk / onafhankelijk)	9
• Polsslagbewaking	
Doelpolsslag	10
Maximale polsslag	10
• (Herstelpolsmeting)	10
• Trainingsonderbreking of -einde	10
• Hervatting van de training	11
<b>Individuele trainingsprofielen</b>	
<b>Bewerken</b>	11
• Vermogen (individueel)	11
• HRC (individueel)	11
<b>Menu -&gt; programmeringen</b>	12
• 1. Weergave & functies	12
• 2. Trainingswaardes	13
• 3. Polsslagprogrammeringen	13

<b>Menu -&gt; instellingen</b>	14
• 1. Eenheden	14
• 2. Weergave	14
• 3. Tijd en datum	14
• 4. Stand-by	15
• 5. Standaardinstellingen	15
• 6. Firmware-Update	15
<b>Algemene aanwijzingen</b>	15
• Systeemgeluiden	15
• Recovery	15
• Omschakeling tijd / afstand	15
• Profielweergave tijdens de training	15
• Toerentalafhankelijk gebruik	15
• Toerentalonafhankelijk gebruik	15
• Berekening gemiddelde waardes	15
• Aanwijzingen voor de polsslagmeting	15
Met oorclip	15
Met borstgordel	16
• Storingen bij de trainingscomputer	16
• Aanwijzingen m.b.t. de interface	16
<b>Trainingshandleiding</b>	16
• Duurtraining	16
• Belastingintensiteit	16
• Belastingomvang	16
• Warm-Up	16
• Cool-Down	16
<b>Glossarium</b>	16

## Veiligheidsaanwijzingen

### Let voor uw eigen veiligheid op onderstaande punten:

- Het plaatsen van het trainingsapparaat dient op een daarvoor geschikte, stevige ondergrond te gebeuren.
- Vóór het eerste gebruik en vervolgens na ca. 6 dagen gebruik dienen alle verbindingen gecontroleerd te worden of ze nog goed vast zitten.
- Om letsel door foutieve belasting of overbelasting te vermijden, mag het trainingsapparaat uitsluitend volgens de handleiding bediend worden.
- Het opstellen van het apparaat in vochtige ruimtes is, op lange duur gezien, wegens de daarmee verbonden roestvorming niet aan te bevelen.
- Controleer regelmatig of het trainingsapparaat goed functioneert en of het nog in goede toestand verkeert.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de gebruikersplichten en dienen regelmatig en zorgvuldig te gebeuren.
- Defecte of beschadigde onderdelen dienen direct vervangen te worden. Gebruik uitsluitend originele KETTLER-onderdelen.
- Het apparaat mag tot de reparatie niet gebruikt worden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen onder de voorwaarde gewaarborgd worden dat het regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.

### Voor uw veiligheid:

- Raadpleeg vóór begin van een training uw huisarts, of uw gezondheidstraining met dit apparaat toelaat. Zijn advies dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Foutieve of overmatige training kan schadelijk voor de gezondheid zijn.



## Korte beschrijving

De elektronica heeft een functiebereik met toetsen en een weergavebereik (display).



## In- en uitschakelen van het apparaat

Met de navigatietoets "omhoog" start u de computer in de standby functie.

## Soft toetsen

Met deze 4 toetsen worden functies geactiveerd die in het display erboven getoond worden, bijv. menu, personen.



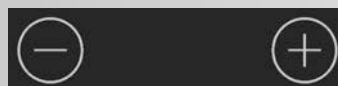
## Navigatietoetsen

Met de navigatietoetsen kunt u menuopties of invoervelden in de menu's kiezen.



## Programmeertoetsen min - / plus +

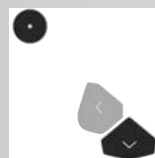
Met deze toetsen worden waardes gewijzigd en tijdens de training de belasting gewijzigd of profielen verschoven.



- "Plus" verhoogt waardes of wijzigt instellingen
- "Min" verlaagt waardes of wijzigt instellingen
- "Plus" of "Min" langer indrukken > snellere wisseling
- "Plus" en "min" tegelijk indrukken:
  - Belasting springt op **laagste vermogen**
  - Programma's springen op **oorspronkelijk**
  - Waardeprogramming springt op **Uit (Off)**

## Herstart van de weergave (software-reset)

Als u 3 toetsen tegelijk indrukt, wordt er een reset uitgevoerd.



## Manier van polsslagmeting

De polsslagmeting kan via 2 bronnen gebeuren:

1. Oorclip  
De stekker wordt in de polsslagbus geduwd.



2. Ingebouwde ontvanger en Polar-borstgordel T34 (a.u.b. de

daarbij behorende handleiding lezen). Een ingestoken oorclip moet verwijderd worden.

## Aansluiting USB-A

Aansluiting voor geheugenmedium. Dit dient FAT32 geformatteerd te zijn.

## Aansluiting USB type B

Aansluiting voor een PC bevindt zich aan de achterzijde van de display.



## Taalkeuze

Als u het apparaat voor de eerste keer inschakelt verschijnt het menu voor het instellen van de taal.



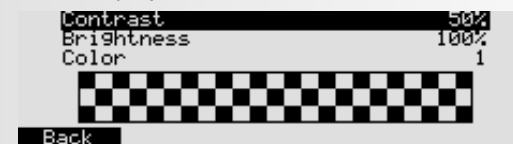
De navigatietoetsen "Omhoog" en "Omlaag" wisselen tussen de taal.

Door indrukken van "Kiezen" wordt de instelling van de taal opgeslagen en het menu "Weergave" geopend.

Door indrukken van "Afbreken" gaat u terug naar het hoofdmenu. De instellingen worden niet opgeslagen en als u de volgende keer het apparaat inschakelt, verschijnt het veld weer.

## Weergave-instellingen

Na het instellen van de taal verschijnt het menu voor het instellen van de helderheid, het contrast en de achtergrondkleur van de display.



Door indrukken van "terug" gaat u terug naar het hoofdmenu. De instellingen worden opgeslagen.

Door indrukken van "afbreken" gaat u terug naar het hoofdmenu. De instellingen worden niet opgeslagen en de weergave verschijnt weer bij de volgende keer inschakelen.


## Contrast en helderheid

Het contrast is optimaal als u geen grote schaduwen meer ziet.

## Trainings- en bedieningshandleiding

### Trapfrequentie

Gemiddelde waarde (AVG) **RPM** min<sup>-1</sup> Dimensie  
 afzonderlijk = Verzoek: langzamer/snelser trappen allebei = toerentalafhankelijk



Waarde 0 - 199

### Snelheid

Gemiddelde waarde (AVG) **SPEED** mph km/h Dimensie kiesbaar



Waarde 0 - 99,9

### Afstand

**DISTANCE** km Dimensie kiesbaar



Waarde 0 - 249


### Tijd

**TIME** Waarde 0 - 99,59



### Energieverbruik

**ENERGY** kcal kJoule Dimensie kiesbaar



Waarde 0 - 9999

### Vermogen

Max. vermogen bereikt in het HRC-programma **MAX POWER** Watt Dimensie



Waarde 0 - 600

Gemiddelde waarde (AVG) **AVG** **888**

### Polsslag

Geluidssignaal AAN/UIT **188** Doelpolsslag onderschreden -11[LO]

Procentwaarde **188** Doelpolsslag

Werkelijke pols/Max. pols **188** Doelpolsslag

Waarschuwing (knippert) max. pols +1 Doelpolsslag overschreden +11

**MAXPULSE** bpm Dimensie

Hartsymbool (knippert) **888** Waarde 0 - 220

Gemiddelde waarde (AVG) **AVG**

## Snelstart

### (ter kennismaking zonder instellingen)

Na inschakelen met de netschakelaar worden alle segmenten en de totale afstand en tijd weergegeven.

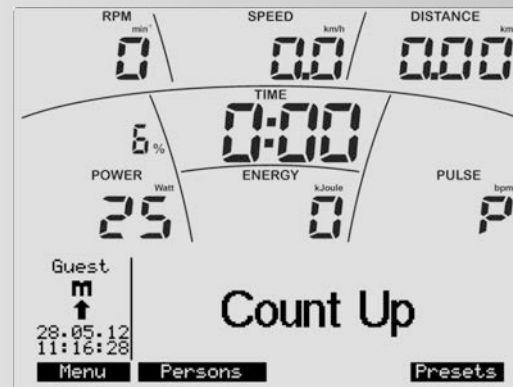


2"

8"

### Gereed voor training

Na enkele seconden wordt het programma "count up" weergegeven. De persoon "gast" wordt getoond.



### Trainingsbegin

Beginnt u met trappen, tellen de waardes voor trapfrequentie,



snelheid, afstand, trainingstijd en energieverbruik op. Polsslag (indien meting actief) toont de actuele waarde. Het %-veld via **POWER** toont de verhouding van het vermogen t.o.v. de door de trainende persoon in te stellen maximale vermogen.

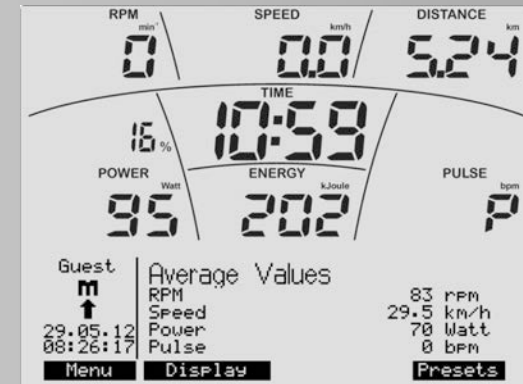
Wijzigen van het vermogen tijdens de training:

"plus" indrukken verhoogt het vermogen in intervallen van 5.

"min" indrukken verlaagt het vermogen in intervallen van 5.

### Trainingsonderbreking

Als de trapfrequentie onder 10 O/min komt, wordt een trainingsonderbreking herkend. Trapfrequentie en snelheid tonen "0".



Trapfrequentie, snelheid, vermogen en polsslag (indien meting geactiveerd) worden als gemiddelde waardes weergegeven.

Afstand, energieverbruik en trainingstijd worden als totale waardes weergegeven.

### Aanwijzing

"Menu", "Personen", "Weergave", "Programmeringen" worden vanaf pagina 7, "CoolDown" en "WarmUp" op pagina 12/13.

## Standby functie

Wordt er niet verder getraind en worden er geen toetsen ingedrukt, schakelt de computer naar de standby functie. De uitschakeltijd wordt in het menu "instellingen / Standby" bepaald. Drukt u weer op een toets of gaat u verder met trainen, verschijnen er weer waardes op het display en geeft gereed voor training.

## Hoofdmenu:

In de 4 menu's: Personen, Programma's, Programmeringen en Instellingen zijn de functies naar prioriteiten gerangschikt.

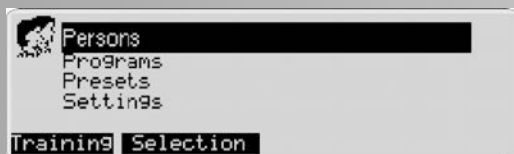
### Noodzakelijke programmeringen

Om de mogelijkheden van de computer vanaf het begin te kunnen gebruiken, dient u voor verdere training volgende programmeringen en instellingen uit te voeren:

- Persoonsgegevens van de personen die het apparaat gaan gebruiken. Deze gegevens worden voor het berekenen van de polsslagen- en belastinggrenzen, conditietest (IPN), trainingsadviezen (coaching) en Body-Mass-Index (B.M.I.) gebruikt.
- Datum en tijd. Controleer a.u.b. of deze correct zijn. De trainingseenheden worden met datum en tijd opgeslagen en moeten actueel zijn. Het menupunt is onder hoofdmenu > instellingen te vinden.

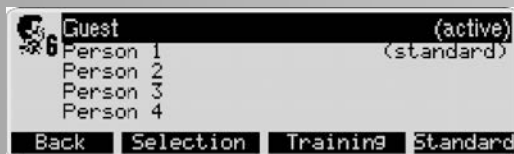
## Personen

In dit menu bepaalt u welke persoon en de daarmee verbonden gegevens en instellingen voor de komende training gelden en welke persoon bij het volgende inschakelen van het apparaat getoond wordt.



Door indrukken van "Kiezen" bij de zwartgemarkeerde menu-optie wordt het bijbehorende submenu geopend.

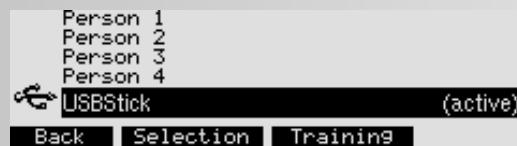
Door indrukken van "Training" gaat u naar het standaardtrainingsprogramma van de als "actief" gemarkeerde persoon.



Bijvoorbeeld:

(Actief) komende training als "gast"  
(Standaard) "Persoon 1" moet bij het volgende inschakelen getoond worden.

Deze instelling blijft tot de volgende wijziging geldig.

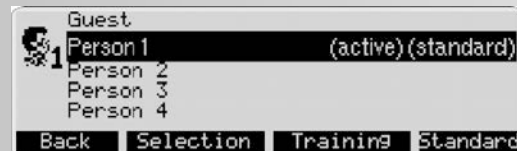


## Personen -> persoon kiezen

U kunt 5 personen kiezen. Met het plaatsen van een USB stick word een extra persoon "USBStick" gecreëerd. De Stick deint FAT32 geformatteerd te zijn. Een personenkeuze is nu niet meer mogelijk.

### Aanwijzing

De persoon "gast" heeft geen geheugen. Programmeringen en instellingen gelden tot het volgende inschakelen van het apparaat.

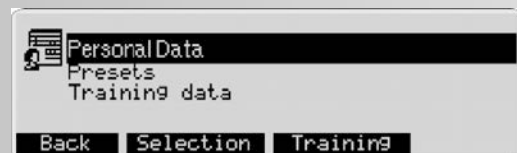


Door indrukken van "Terug" gaat u terug naar het menu "Personen".

Door indrukken van "Training" gaat u naar het standaardtrainingsprogramma van die persoon.

Door indrukken van "Standaard" wordt de zwartgemarkeerde persoon getoond bij het volgende inschakelen van het apparaat

Door indrukken van "Kiezen" bij een actief zwartgemarkeerde persoon, wordt het bijbehorende submenu geopend.



In dit menu bevinden zich 3 submenu's:

## Persoonsgegevens

Hier voert u persoonsgebonden gegevens in.

### Programmeringen

Hier bepaalt u de weer te geven velden en functies, programmeert u trainingswaarden en polsslagenwaarden.

### Trainingsgegevens

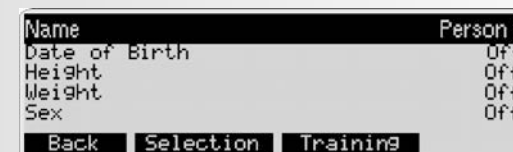
Hier worden de totale trainingsgegevens weergegeven.

## Personen -> persoon 1 -> persoonsgegevens

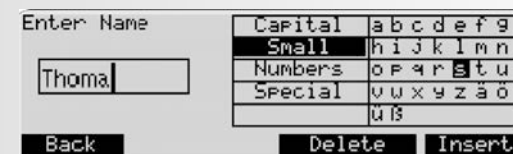
In dit menu voert u de persoonsgegevens in.

- Invoeren van een tekst vervangt "persoon 1"
- De geboortedatum heeft invloed op de waardes van de polsslagenprogrammering.
- De ingevoerde lengte heeft invloed op de B.M.I. berekening.
- Het ingevoerde gewicht heeft invloed op de berekening van de B.M.I. en de IPN conditietest.
- Alle persoonsgegevens hebben invloed op de berekening van de IPN conditietest.

## Persoonsgegevens -> naam invoeren



Door indrukken van "Kiezen" bij "Naam" opent u het submenu "Naam invoeren"



### Aanwijzing

Persoon 1 moet eerst gewist worden.

De navigatietoetsen kiezen zowel de velden als de tekens. Het actieve veld is zwart gemarkeerd.

Door indrukken van "Invoegen" wordt het gemarkeerde teken overgenomen. Er zijn maximaal 8 tekens mogelijk.

Door indrukken van "Terug" wordt de programmering opges-

## Trainings- en bedieningshandleiding

lagen. Er moet minstens 1 teken ingevoerd worden, anders wordt "Terug" niet aangeboden.

```
Name Thomas
Date of Birth 04.02.1956
Height 186 cm
Weight 86.0 kg
Sex male
Back Selection Training
```

```
Weight 86.0 kg
Sex male
Training activities none
Resting pulse 60 bpm
BMI 24.9
Back Training
```

De -/+ toetsen wijzigen de waardes bij "leeftijd", "lengte" en "gewicht", rustpolsslag, de keuze bij "geslacht" en de trainingsactiviteiten.

Zo kan de persoonsgegevenslijst van voorbeeldpersoon "Thomas" eruit zien.

## Menu:

### Programma's

Dit menu toont een overzicht van de trainingsprogramma's van het apparaat. U heeft diverse mogelijkheden om uw training op te bouwen.

```
m Power (manual)
↑↓ Power (fix)
Power (individual)
HRC (manual)
HRC (fix)
Back Selection
```

```
Power (individual)
HRC (manual)
HRC (fix)
HRC (individual)
IPN
Back Selection
```

### Aanwijzing

Als de inhoud van een menu niet in een veld getoond kan worden, moet u de inhoud van het beeld verschuiven met de navigatietoetsen "Omhoog" en "Omlaag". Hierbij verschijnt de keuze die dan zwart gemarkeerd wordt. Bij de eerste menuoptie staat de markering boven en bij de laatste onder

in het veld.

### Vermogen (manueel)

U wijzigt het vermogen tijdens de training. Velden zoals Tijd, Afstand... kunnen op- en aftellen.

### Vermogen (vast)

Vermogensprofielen regelen het vermogen.

### Vermogen (individueel)

U wijzigt de vermogensprofielen volgens uw wensen.

### HRC (manueel) HRC = Heart Rate Control.

U voert een polsslagwaarde in en de vermogensregeling gebeurt automatisch aan de hand van deze doelpolsslag.

### HRC (vast)

Polsslag-profielprogramma's regelen het vermogen aan de hand van wisselende polsslagwaardes.

### HRC (individueel)

U wijzigt de polsslag-profielbasisprogramma's volgens uw wensen.

### IPN

Het programma verhoogt het vermogen en meet uw polsslagstijging. Op het einde volgt er een evaluatie.

### Programma's -> vermogen (manueel)

Onder de beschrijving "vermogen (manueel)" bevinden zich 3 trainingsprogramma's: "count up", "count down" en "recorded session". U verstelt het vermogen tijdens de training.

Bij "count up" tellen de waardes omhoog, bij "count down" tellen de waardes terug, die u ingevoerd heeft of vanaf uw programmeringen die in het menu: programmeringen > trainingswaardes opgeslagen werden.

"Recorded session" is een trainingsafloop die onder "count up" of "count down" opgeslagen werden en herhaald kan worden.

```
Count Up (standard)
m Count Down (active)
↓ Recorded Session
Back Standard Training Presets
```

De navigatietoetsen "Omhoog" en "Omlaag" markeren de keuze zwart en met (actief)

Door indrukken van "Standaard" wordt het gemarkeerde programma als standaardprogramma van de "actieve" persoon

gekozen.

Door indrukken van "Training" wordt het gemarkeerde programma gekozen en naar het veld "Gereed voor training" gewisseld.

Door indrukken van "Programmeringen" worden de programmeringen getoond die bij het "actieve" programma ingegeven moeten worden of al geprogrammeerd zijn.

### Aanwijzing

Het gebruik van de functietoetsen voor het kiezen van een trainingsprogramma verandert niet. Daarom wordt in de volgende programma-uitleg van herhaling afgezien.

### Programma's -> vermogensprofielen (vast)

Onder de optie "Vermogenprofielen (vast)" bevinden zich 10 trainingsprofielen die zich door duur en intensiteit onderscheiden. Het vermogen wordt volgens profielprogramma gewijzigd. Naast het programmanummer staat de duur en de lengte van het programma.

```
Prg1 30 min/12.0 km (active)
Prg2 40 min/16.0 km
Prg3 60 min/24.0 km
Prg4 90 min/36.0 km
Prg5 90 min/36.0 km
Back Standard Training Presets
```

```
Prg6 40 min/16.0 km
Prg7 60 min/24.0 km
Prg8 60 min/24.0 km
Prg9 90 min/36.0 km
Prg10 90 min/36.0 km (active)
Back Standard Training Presets
```

De navigatietoetsen "Omhoog" en "Omlaag" markeren de keuze zwart en met (actief)

### Programma's -> vermogen (individueel)

Onder de optie "Vermogensprofielen (individueel)" bevinden zich 5 trainingsprofielen. Hierin kunt u de duur, lengte en intensiteit wijzigen.

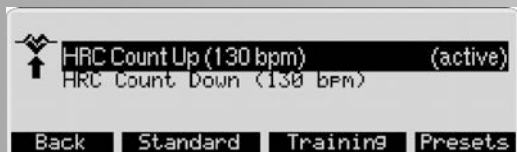
```
Prg1 90 min/36.0 km (active)
Prg2 90 min/36.0 km
Prg3 90 min/36.0 km
Prg4 90 min/36.0 km
Prg5 90 min/36.0 km
Back Standard Training Edit
```

## Aanwijzing

De bewerking "Edit" van de "Vermogensprofielen (individueel)" wordt op pagina 14 beschreven.

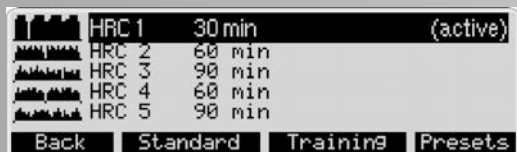
## Programma's -> HRC-programma's (manueel)

Onder de optie "HRC (manueel)" bevinden zich twee trainingsprogramma's: "Count Up" en "Count Down". In beide programma's wordt een **doelpolsslag** door vermogensregeling bereikt en tijdens de trainingsduur vastgehouden. De doelpolsslag wordt of uit uw programmeringen opgeslagen in het menu: **Programmeringen -> polsslagprogrammeringen** of op 130 gezet als er nog geen programmering beschikbaar is. Bij "HRC Count Up" tellen de waardes op, bij "Count Down" tellen de waardes terug, die u hebt geprogrammeerd of zijn overgenomen uit uw programmeringen in het menu: **Programmeringen -> trainingswaardes**.



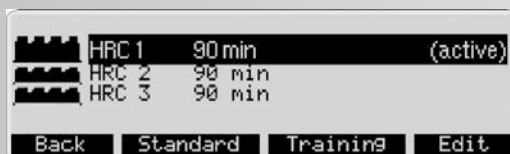
## Programma's -> HRC (vast)

Onder de optie "HRC (vast)" bevinden zich 5 trainingsprofielen die zich door duur en intensiteit onderscheiden. In de programma's worden **wisselende doelpolsslagen** door de vermogensregeling bereikt. De profielhoogte van het programma richt zich naar de programmeringen van uw maximale polsslag in het menu: **Programmeringen -> polsslagprogrammering**. Bij ontbrekende gegevens worden 50 jaar en 170 maximale polsslag aangegeven.



## Programma's -> HRC (individueel)

Onder de optie "HRC (individueel)" bevinden zich 3 trainingsprofielen. Hierin kunt u de duur en de intensiteit bepalen.

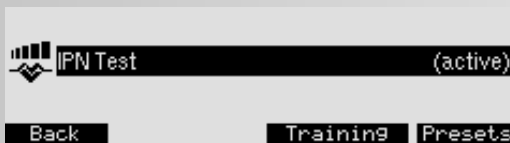


## Aanwijzing

De bewerking "Edit" van de "HRC (individueel)" wordt op pagina 15 beschreven.

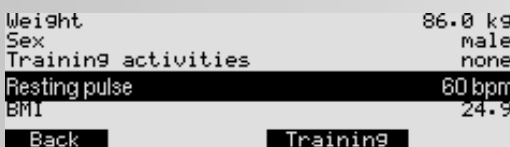
## Programma's > IPN test

De IPN test benodigt de weergegeven persoonsgegevens. Uit deze gegevens wordt een vermogenprofiel en een doelpolsslag berekend. Als er gegevens ontbreken wordt de soft toets "training" niet aangeboden.



Door indrukken van "training" springt de computer naar gereed voor training met weergave van het vermogenprofiel.

Door indrukken van "programmeringen" gaat u naar het veld voor invoeren van de persoonsgegevens. Het doel van de IPN test is u een trainingsadvies voor verdere training te verstrekken. Daarvoor dient u vanaf het 2e niveau binnen maximaal 15 minuten de berekende doelpolsslag te bereiken. Wordt deze bereikt, knipt de polsslagweergave. U dient tot het einde van dat niveau verder te trainen, dan wordt het resultaat getoond.



## Aanwijzing

Bereikt u de doelpolsslag niet, krijgt u een melding. U dient dan uw gegevens getoond bij trainingsactiviteiten te verhogen en de test opnieuw uit te voeren.

## Programma's > Coach Health / Power

Heeft u de IPN test afgelegd, krijgt u uw testresultaat middels een pijl op een scala aangetoond. Er worden 24 trainingseenheden samengesteld die u onder IPN test vindt.



U kunt kiezen uit 2 trainingsoorten:

**Health** = gezondheidstraining of **Power** = vermogenstraining. Wilt u uw algemene lichamelijke toestand verbeteren, kiest u "Health". Wilt u uw conditie verbeteren, kiest u "Power".



"Programmeringen" indrukken wijzigt de trainingseenheid.

## Aanwijzing

Is er geen conditietest voorhanden, wordt u dit gemeld.

## Aanwijzing

1. Voor de eerste IPN test wordt een gewenningsfase van 4x30 minuten binnen 2 weken voorgesteld. Geadviseerd wordt een intensiteit waarbij u zich prettig voelt, met een trapfrequentie van 50-60 O/min.
2. De eerste test dient uitgerust en zonder acute gezondheidsproblemen uitgevoerd te worden (geadviseerd wordt minstens een dag trainingspauze vooraf). De rustpolsslag dient reeds vooraf gemeten te zijn, door bepaling van de middenwaarde na minstens 3 metingen direct na het ontwaaken.
3. Na de 24 trainingseenheden of na 12 weken volgt het advies om een nieuwe test uit te voeren, om de trainingsintensiteiten te controleren. Hiervoor dient de rustpolsslag

## Trainings- en bedieningshandleiding

volgens de hierboven beschreven regel nogmaals bepaald worden en ook de hierboven beschreven bepalingen dienen aangehouden te worden.

- Na de 24 eenheden resp. na een nieuwe test volgt een nieuwe blok van 24 eenheden.
- Wordt er tussen gezondheids- en conditietraining gewisseld, worden de tot dan afgelegde trainingseenheden niet meer in acht genomen.

Algemene regels:

Voor een gezondheidstraining worden 2 eenheden/week aanbevolen.

Voor een conditietraining worden 3 eenheden/week aanbevolen.

Er zou – indien mogelijk – nooit langer dan 7 dagen pauze tussen de eenheden mogen zijn. Er dient minstens 1 dag pauze tussen de eenheden te liggen resp. niet meer dan 5 eenheden per week getraind te worden.

Na ziekte of onderbroken training niet langer dan 3 weken, wordt de trainingsblok op de actuele plek voortgezet. Bij onderbreking langer dan 3 weken wordt geadviseerd een nieuwe test uit te voeren.

Voor mensen die B-blokkers innemen, heeft de test geen nut en wordt daarom afgeraden.

## Training

### Kiezen van een trainingsprogramma

U heeft 3 mogelijkheden:

#### 1. Training door vermogenprogrammering

- Manuele vermogenprogrammering
- Vermogenprofielen
- Recorded Session

#### 2. Training door polsslagprogrammering

- Manuele polsslagprogrammering
- Polsslagprofielen

#### 3. Training met handleiding (coaching)

U moet de IPN test afleggen. Daarna wordt u ingeschaald en krijgt u een trainingsplan met 24 eenheden. Daarna volgt een nieuwe conditietest met nieuwe trainingseenheden.

##### 1a

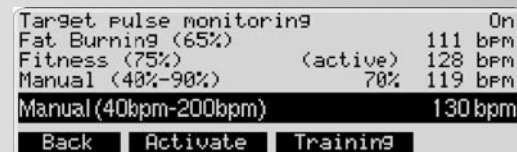
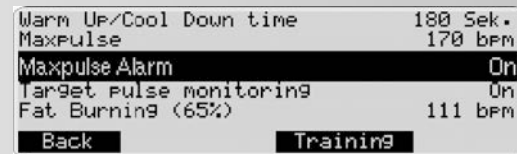
Kiezen van een trainingsprogramma met manuele vermogenprogrammering bijv. "Count Down"



Door indrukken van "Programmeringen" gaat u naar het menu "Actuele programmeringen" en worden de programmeringen getoond die bij het "actieve" programma geprogrammeerd moeten worden of al geprogrammeerd zijn.

### Vermogen (manueel) -> actuele programmeringen

In dit menu kunt u de programmeringen voor het actieve programma inkijken, wijzigen of zo laten.



#### Weergave: actuele programmeringen

Als programmeringen staan hier de waardes die de actieve persoon "Thomas" al eerder onder Programmeringen -> trainingswaarden en polsprogrammering heeft ingevoerd:

Energieverbruik	=	800 Joule
Trainingstijd	=	30 min.
Trainingsafstand	=	7.50 km
Maximale polsslag	=	170 bpm
Alarm bij overschrijding maximale polsslag	=	Aan
Doelpolsbewaking	=	Aan
Fitness (75%)	=	actief

Door indrukken van "Training" worden de waarden en instellingen opgeslagen en springt het veld naar "Gereed voor training"

## Gereed voor training

In dit veld worden waardes en instellingen weergegeven.



#### Weergave: boven

Actuele trapfrequentie = 0 min-1

Actuele snelheid = 0.0 km/h

Uit de programmering "Thomas" zijn overgenomen:

Trainingsafstand = 7.50 km

Trainingstijd = 30:00 min

Energieverbruik = 800 kJoule

Actuele vermogenverhouding = 4 % (actueel vermogen tegen ingesteld maximaal vermogen van het apparaat 600 Watt.)

Geprogrammeerd vermogen = 25 Watt

Actuele polsslag = 70 bpm [slagen /min]

Actuele polsslagverhouding = 41% (actuele polsslag tegen maximale polsslag)

#### Weergave: onder

Actieve persoon = Thomas

Programmasymbool

Actuele datum en tijd

Actief programma = vermogen (manueel) Count Down

Door indrukken van "Menu" gaat u terug.

Door indrukken van "Personen" gaat u naar het menu "Personen".

Door indrukken van "Programmeringen" gaat u naar het menu "Actuele programmeringen" en worden de programmeringen getoond die bij het "actieve" programma geprogrammeerd moeten worden of al geprogrammeerd zijn.

#### Aanwijzing

Het vermogen kan bij Gereed voor training en tijdens de training met de -/+ toetsen met 5 Watt of met de navigatietoet-

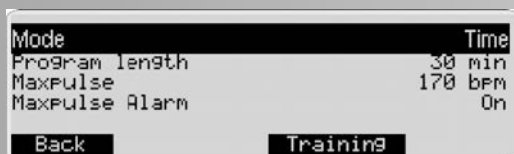
sen links/rechts met 25 Watt verhoogd of verlaagd worden.

## 1b

Kiezen van een trainingsprogramma met vermogenprofiel: bijv. vermogen (vast) programma 1



Door indrukken van "Programmeringen" gaat u naar het menu "Actuele programmeringen" en worden de programmeringen zichtbaar die bij het "actieve" programma geprogrammeerd moeten worden of al geprogrammeerd zijn.



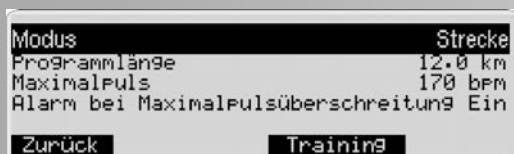
### Weergave : actuele programmeringen

Modus	=	tijd
Programmalengte	=	30 min.
Maximale polsslag	=	170 bpm
Alarm bij overschrijding maximale polsslag	=	Aan

Als programmeringen staan hier de waardes die de actieve persoon "Thomas" al eerder heeft ingevoerd onder **Programmeringen -> polsprogrammering:**

### Programmamodus tijd of afstand

Door indrukken van "-/+ " verandert bij Modus het programma van **tijd** naar **afstand** en bij **Programmalengte** kunt u de tijd van 20 - 90 minuten en de afstand van 8 kilometer tot 36 kilometer (crossergometer 4 - 18 kilometer) wijzigen.



### Weergave: actuele programmeringen

Modus	=	afstand
Programmalengte	=	12 km

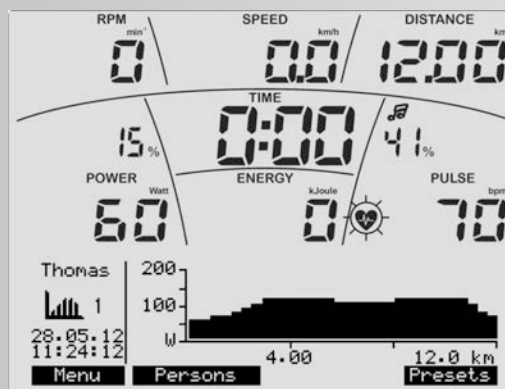
Door indrukken van "Training" worden de waarden en instel-

lingen opgeslagen en springt het veld naar "Gereed voor training"

## Aanwijzing

Bij fietsergometers is 1 eenheid = 400 meter en bij crossergometers 200 meter.

## Gereed voor training



### Weergave : boven

Afstand = 12 km

### Weergave : onder

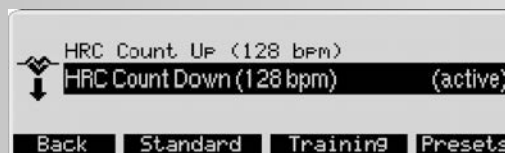
Profielweergave van het programma in de afstandmodus

## Aanwijzing

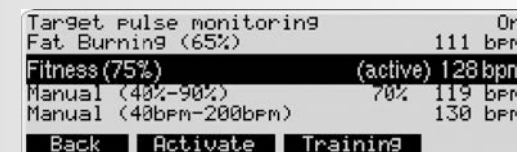
Het vermogenprofiel kan bij Gereed voor training en tijdens de training met de -/+ toetsen met 5 Watt of met de navigatietoetsen links/rechts met 25 Watt verhoogd of verlaagd worden

## 2a

Kiezen van een trainingsprogramma met manuele polsprogrammering bijv. "HRC Count Down"



Door indrukken van "Programmeringen" gaat u naar het menu "Actuele programmeringen" en worden de programmeringen getoond die bij het "actieve" programma geprogrammeerd moeten worden of al geprogrammeerd zijn.

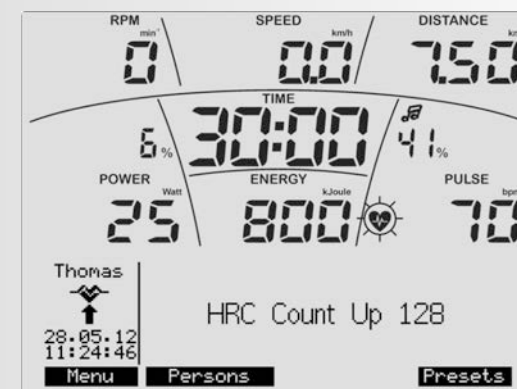


### Weergave : actuele programmeringen

De waarde **128** wordt als polsslagprogrammering door de keuze van Fitness (75%) actief als **doelpolsslag** voor de training gekozen.

Door indrukken van "Training" worden de waarden en instellingen opgeslagen en springt het veld naar "Gereed voor training".

## Gereed voor training



### Weergave : Gereed voor training

Uit de actuele programmeringen van het programma zijn de waardes overgenomen.

## Aanwijzing

De doelpolsslag kan bij Gereed voor training en tijdens de training met de -/+ toetsen verlaagd of verhoogd worden.

## 2b

Kiezen van een trainingsprogramma met polsslagprofielen: bijv. "HRC (vast) HRC profiel 1"



Door indrukken van "Programmeringen" gaat u naar het

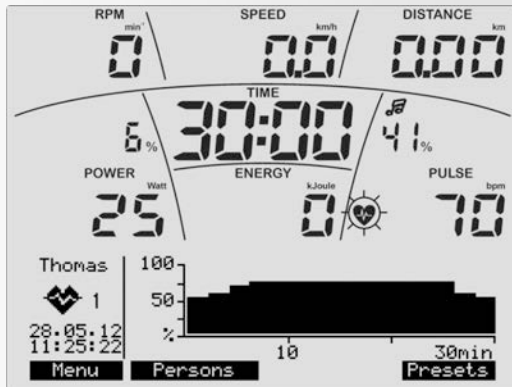
## Trainings- en bedieningshandleiding

menu "Actuele programmeringen" en worden de programmeringen getoond die bij het "actieve" programma geprogrammeerd moeten worden of al geprogrammeerd zijn.

Program length	30 min
HRC Start Power	25 W
Maxpulse	170 bpm
Maxpulse Alarm	On
Back	Trainin9

Door indrukken van "Training" worden de waarden en instellingen opgeslagen en springt het veld naar "Gereed voor training".

## Gereed voor training



### Weergave : Gereed voor training

Uit de actuele programmeringen van het programma zijn de waardes overgenomen.

### Aanwijzing

De polsslagprofielhoogte kan met de **-/+ toetsen** verlaagd of verhoogd worden: bij Gereed voor training het hele profiel en tijdens de training alleen het trainingsgedeelte dat u nog moet afleggen.

## Training

Aan de hand van het trainingsprogramma "Vermogen (manueel) Count Down" wordt het trainingsveld getoond.



### Weergave : Gereed voor training

Als u met meer dan 10 U/min trapt, start de trainingsweergave.



Tijdens de training hebt u de mogelijkheid om meer informatie in het onderste veld op te roepen.

Door indrukken van "Weergave" wisselt de informatie van "Actuele training" naar "Programmaprogrammering", dan naar "Polsslaginformaties", dan naar "Gemiddelde waardes" enz...

### Weergave: actuele training

In het bovenste veld worden de geprogrammeerde waarden terugtellend en in het onderste veld de trainingswaarden oplopend weergegeven.

Hier in het voorbeeld is het vermogen naar 125 Watt verhoogd en de polsslag naar 90 slagen/min gestegen.



### Weergave : programmaprogrammering

Het actuele programma wordt getoond.



### Weergave : polsslaginformatie

De polsslaginstellingen en -programmeringen worden getoond.



### Weergave : gemiddelde waardes

De gemiddelde waardes worden getoond.



## Aanwijzing

Is een programmering tot "nul" teruggeteld, wordt er verder optellend doorgeteld. Als de laatste programmering bereikt is, hoort u een kort signaal en wisselt het programma naar "Count Up".

## Trainingsfuncties

### Wisseling van de gebruikmanier van toerentalonafhankelijk naar toerentalafhankelijk.

Deze functie is niet bij alle apparaten beschikbaar.

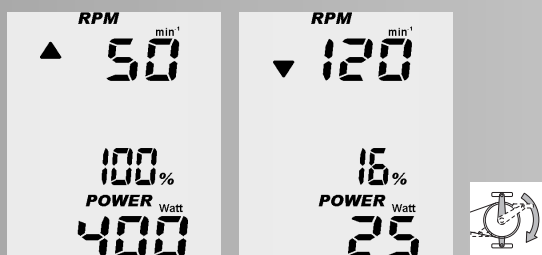
Indien beschikbaar wordt met de soft-toets "Fest/Var" aangeboden.

In het begin werkt het apparaat toerentalonafhankelijk. De trapfrequentie wordt als waarde getoond:



"Fest/Var" indrukken wijzigt de gebruikmanier naar toerentalafhankelijk. Dit wordt weergegeven met een dubbele pijl. De vermogenbegrenzing wordt opgeheven. De wisseling is alleen tijdens de training mogelijk.

### Toerental-/vermogenbewaking



Als in het toerentalonafhankelijke bereik het getoonde vermogen met de trapfrequentie niet bereikt kan worden, verschijnt een **Omhoog-** of **Omlaagpijl**.

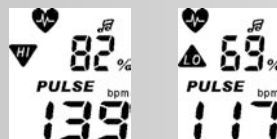
Een vermogen van 400 Watt bij 50 U/min en 25 Watt bij 120 U/min is om apparaattechnische redenen bijvoorbeeld niet mogelijk. De pijlen geven aan dat u sneller of langzamer moet trappen om het vermogen mogelijk te maken.

### Polsslagbewaking (doelpols)

Als u onder Doelpolsslag een bewaking hebt geactiveerd,

wordt uw polsslag voor en tijdens de training bewaakt. Bij het voorbeeld "Thomas" is een doelpolsslag van 128 actief. De bewaking meldt zich bij 11 slagen erboven (139) met een naar beneden wijzende **HI**-pijl.

Omgekeerd verschijnt bij 11 slagen eronder (117) een naar boven wijzende **LO**-pijl.



### HRL stoplichtfunctie = Heart Rate Light

Displaykleuren en hun betekenis

De functie heeft 3 kleuren: blauw, groen en rood. Om belangrijke informatie m.b.t. hartslag te kunnen verstrekken, zijn de kleuren als volgt geprogrammeerd:

Rood achtergrond licht (kleur = 2)

Hartslagmeting is actief

De hartslag overschrijdt de doelhartslaggrens (+ 11 slagen) (hetzelfde als de HI pijl weergave)

De maximale hartslag is overschreden gedurende de hartslagmeting (hetzelfde als MAXPULS weergave).

Groen achtergrond licht (kleur = 3)

Hartslagmeting is actief en er wordt getraind.

De hartslag heeft de doelhartslaggrens bereikt en blijft binnen de hartslaggrenzen (-/+ 10 slagen)

Blauw achtergrond licht (kleur = 4)

Hartslagmeting is actief en er wordt getraind.

De hartslag ligt onder de doelhartslaggrens (- 11 slagen) (hetzelfde als de LO pijl weergave)

## Aanwijzing

De onderste grens wordt alleen getoond als u traint en de doelpolsslag voordien bereikt is.

### Polsslagbewaking (maximale polsslag)

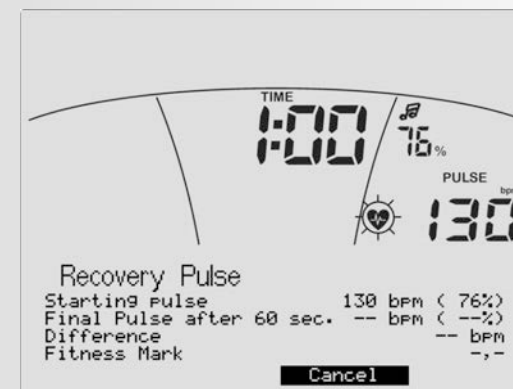
Hebt u de maximale polsslagbewaking geactiveerd en overschrijdt uw polsslag deze waarde, worden **MAX** en een knipperende HI -pijl getoond. Als een alarmsignaal geactiveerd is (notensymbool), is er bovendien een dubbelalarmsignaal te horen.



## Herstelpolssmeting

De herstelpolssmeting is de polsslagmeting van één minuut. Daarbij wordt uw polsslag aan het begin en einde van de tijdmeting tijderugtellend gemeten, het polsslagverschil bepaald en daaruit een fitnesscijfer berekend.

Door indrukken van "Herstelpols" start de functie.



### Weergave : herstelpolssmeting

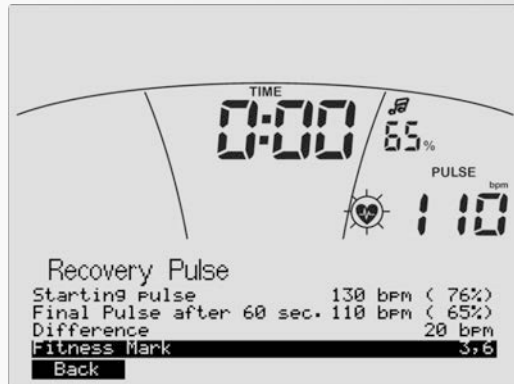
Teruglopende tijd met actuele polsslag en de waarde van de polsslag bij herstelpolsstart. Het percentage toont de verhouding: actuele polsslag tegen maximale polsslag.

Door indrukken van "Afbreken" wordt de herstelpolsslagmeting afgebroken en springt het veld naar Gereed voor training met weergave van gemiddelde waardes..

## Aanwijzing

De herstelpolsslagfunctie wordt alleen bij een weergegeven polsslagwaarde aangeboden.

## Trainings- en bedieningshandleiding



### Weergave : herstelpolsmeting

Einde van de herstelpolsslagmeting met weergave van de eindpolsslag na 60 seconden, het verschil tussen startpolsslag en eindpolsslag en het daaruit berekende fitnesscijfer.

### Aanwijzing

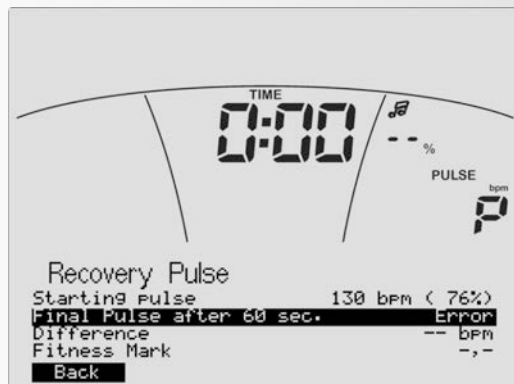
In deze functie wordt het vliegwiel automatisch afgeremd.

Verder trainen heeft geen nut

Door indrukken van "Terug" gaat u naar Gereed voor training met weergave van de gemiddelde waardes.

## Herstelpolsslagmeting en polsslagverlies

Bij onderbreking van de polsslagmeting wordt de teruglopen-tijd uitgevoerd, maar geen fitnesscijfer berekend.



Door indrukken van "Terug" gaat u naar Gereed voor training met weergave van de gemiddelde waardes.

## Trainingsonderbreking of -einde

Bij minder dan 10 pedaalomwentelingen/min of door indruk-



ken van "Herstelpols" herkent de elektronica een trainingsonderbreking. De gemiddelde waardes worden weergegeven.



### Weergave :

De trainingsgegevens worden voor de duur van de onderbreking - zoals in het menu "Instellingen -> stand-by" vastgelegd - weergegeven. Als u gedurende deze tijd niet op een toets drukt en niet traint, schakelt de elektronica in de stand-bymodus.



## Hervatting van de training

Bij voortzetting van de training binnen de "stand-bytijd" worden de laatste waardes verder op- of afgeteld.

### Individuele trainingsprofielen (bewerken)

In het menu "Programma's" hebt u de mogelijkheid om individuele vermogenprofielen en HRC-profielprogramma's te maken.

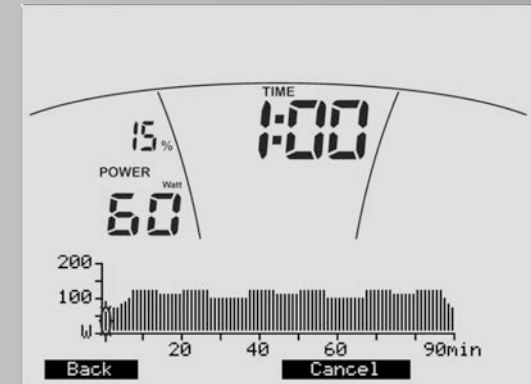
### Vermogen (individueel)

Er staan 5 vermogenprogramma's met gelijke duur en lengte voor individuele aanpassingen ter beschikking.

Pr91	90 min/36.0 km	(active)
Pr92	90 min/36.0 km	
Pr93	90 min/36.0 km	
Pr94	90 min/36.0 km	
Pr95	90 min/36.0 km	

Back Standard Training Edit

Door indrukken van "Edit" gaat u naar het submenu "Programma bewerken".

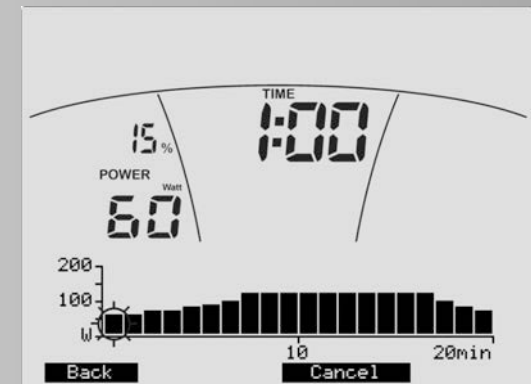


Elke minuut wordt als balk weergegeven. De trainingstijd (duur) kan tussen 20 en 90 minuten gekozen worden.

De -/+ toetsen korten of verlengen de trainingstijd met 10 minuten.

De navigatietoetsen links/rechts markeren een balk. Hij wordt knipperend weergegeven. De bijbehorende tijd wordt onder TIME en het vermogen onder POWER weergegeven.

De navigatietoetsen omhoog/omlaag veranderen het vermogen van de knipperende balk.



Zo kan een wijziging van het programma eruit zien. Door indrukken van "Terug" wordt uw individuele profiel overgenomen.

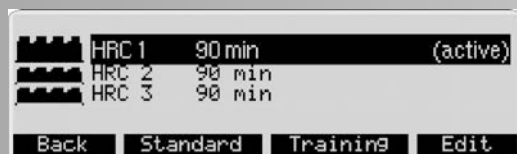
Pr91	20 min/8.00 km	(active)
Pr92	90 min/36.0 km	
Pr93	90 min/36.0 km	
Pr94	90 min/36.0 km	
Pr95	90 min/36.0 km	

Back Standard Training Edit

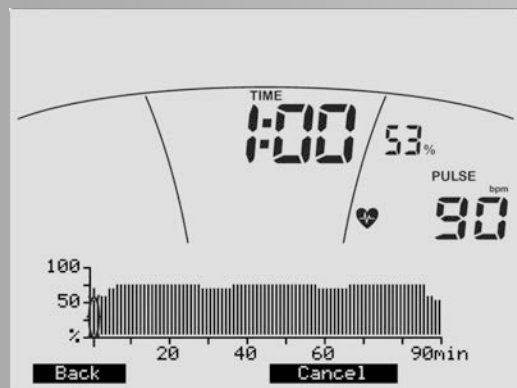
Weergave : programmakeuze met gewijzigd programma 1 HRC (individueel)

### HRC (individueel)

Er staan 3 polsslapprofielen ter beschikking om te bewerken.



Door indrukken van "Edit" gaat u naar het submenu "Programma bewerken".



Elke minuut wordt als balk weergegeven. De trainingstijd (duur) kan tussen 20 en 90 minuten gekozen worden.

De **-/+ toetsen** korten of verlengen de trainingstijd met 10 minuten.

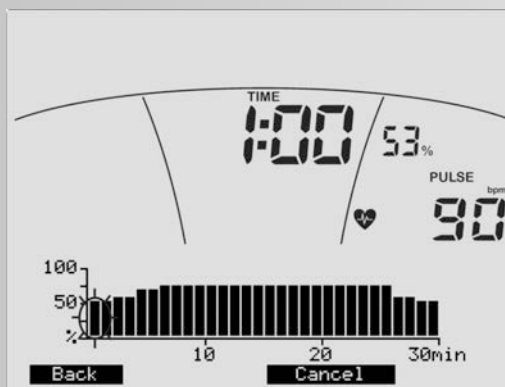
De **navigatietoetsen links/rechts** markeren een balk. Hij wordt **knipperend** weergegeven. De bijbehorende tijd wordt onder **TIME** en de polsslag onder **PULSE** weergegeven.

De **navigatietoetsen omhoog/omlaag** veranderen de doelpolsslag van de knipperende balk.

De doelpolsslag van een balk wordt in procent en slagen aangegeven en is gebaseerd - indien ingevoerd - op uw maximale polsslag. De doelpolsslag kan in een bereik van 20 - 100% van de maximale polsslag gewijzigd worden.

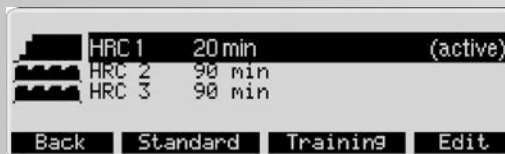
#### Aanwijzing

Als de maximale polsslag bij de actieve persoon niet geprogrammeerd, wordt een standaardpersoon van 50 jaar met een maximale polsslag van 170 = 100% gebruikt.



Zo kan een wijziging van het programma eruit zien.

Door indrukken van "Terug" wordt uw individuele profiel opgeslagen.



Weergave : Programmakeuze met gewijzigd programma 1

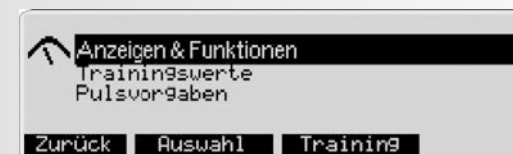
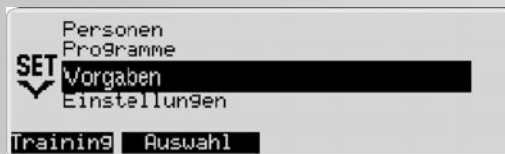
#### Aanwijzing

De gewijzigde individuele programma's en profielen worden onder de betreffende gebruiker opgeslagen en wijzigen niet de programma's en profielen van andere gebruikers.

## Menu

### Programmeringen

Onder "Programmeringen" bestaat voor alle personen (gast, P1-P4) - van elkaar gescheiden - de mogelijkheid om instellingen en programmeringen duurzaam aan te passen en op te slaan. De instellingen onder Gast worden bij een nieuwe start vervangen door standaardwaardes.



In dit menu bevinden zich 3 submenu's:

### 1. Weergave & functies

Hier bepaalt u uw vermogenwaardes, snelheid en hoe het energieverbruik aangegeven wordt.

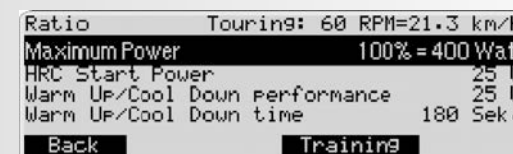
### 2. Trainingswaardes

Hier stelt u waardes voor energie, trainingstijd en afstand vast, die bij programmeringen als standaardwaardes overgenomen worden.

### 3. Polsslagprogrammeringen

Hier geeft u aan hoe uw polsslag bewaakt en welke waarde in de gaten gehouden moet worden.

## Programmeringen -> 1. Weergave & functies



- Bij "Transmissie" stelt u de snelheid in die aangegeven moet worden: mountain: 60 pedaalomwentelingen zijn 15,5 km/h, touring: 21,3 km/h en racer: 25,5 km/h.

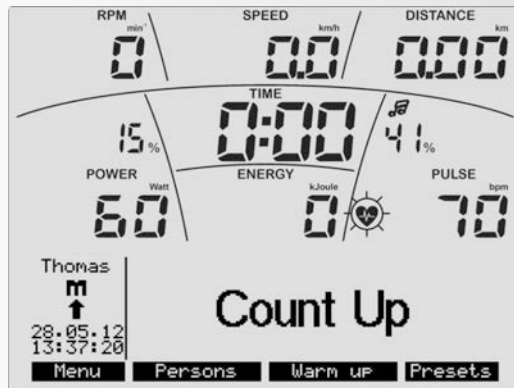
#### Aanwijzing

- Bij "Maximaal vermogen" laat u het maximale vermogen van het apparaat ongewijzigd of u begrenst het. Deze grens kan niet meer overschreden worden. De %-balk in het vermogenveld toont de actuele verhouding tot het ingestelde maximale vermogen.
- Bij "HRC-startvermogen" voert u het startvermogen van 25 - 100 Watt in polsslaggestuurde programma's in als u de vooraf ingestelde waarde te laag of te hoog vindt.
- Bij "WarmUp- / CoolDown-vermogen" voert u een waarde van 25 - 100 Watt als doelvermogen in, die in de programma's Count Up/Count Down een automatische vermogensstijging (opwarmen) of vermogensdaling (CoolDown) op dit doelvermogen tot gevolg heeft.
- Bij "WarmUp-/CoolDown-duur" bepaalt u de duur van de WarmUp-/CoolDown-functie van 60-240 seconden.

## Trainings- en bedieningshandleiding

### Opwarmen

Gedurende de eerste 30 seconden blijft het vermogen constant, dan wordt het vermogen verhoogd tot op het doelvermogen (vooraf ingesteld vermogen).



Door indrukken van "Opwarmen" wordt een voortgangsbalk getoond.



De voortgangsbalk toont 0%.



Bij pedaaltrappen loopt de voortgangsbalk op tot 100%. Het vermogen wordt in dit voorbeeld van 25 op 60 Watt verhoogd.



Als 60 Watt = 100% bereikt is, piept het 3 keer en de functie wordt beëindigd.

### Aanwijzing

De functie "Opwarmen" wordt **uitsluitend** aangeboden als het ingestelde vermogen hoger is dan het WarmUp-/CoolDown-vermogen onder Weergave & Functies.

### CoolDown

Het vermogen wordt tot op het WarmUp-/CoolDown-vermogen vermindert en dat wordt 30 seconden vastgehouden tot de WarmUp-/CoolDown-duur bereikt is.



Door indrukken van "CoolDown" verschijnt een voortgangsbalk.



De voortgangsbalk toont 3%.



Bijvoorbeeld: Als het CoolDown-vermogen = 100% bereikt is, piept het 3 keer en de functie wordt beëindigd.

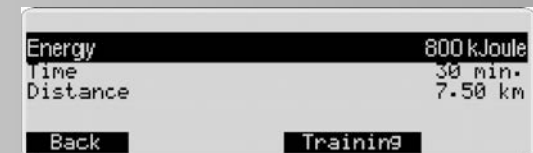
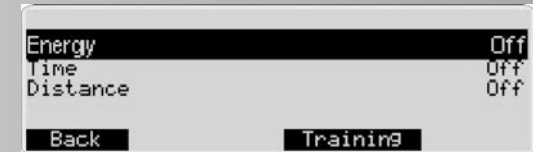
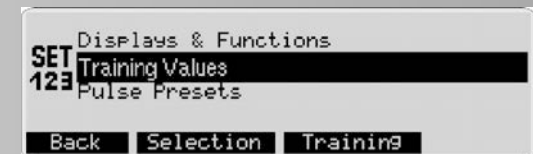
### Aanwijzing

De functie "CoolDown" wordt uitsluitend aangeboden als tijdens de training het actuele vermogen hoger is dan het WarmUp-/CoolDown-vermogen onder Weergave & Functies.

Door indrukken van "CoolDown" verschijnt een voortgangsbalk.

- Bij "Energieberekening" bepaalt u of uw energieverbruik (realistisch) of de energieomzetting van de ergo-meter (fysisch) weergegeven wordt.
- Bij "Energie-eenheid" bepaalt u of het energieverbruik in kJoule of kcal weergegeven wordt.

## Programmeringen -> 2. Trainingswaardes



Na het invoeren van energieverbruik, trainingstijd en afstand kunnen de waardes er als volgt uitzien.

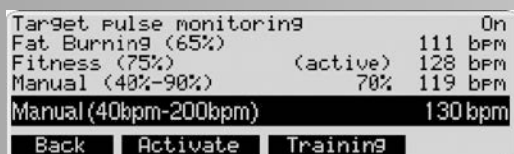
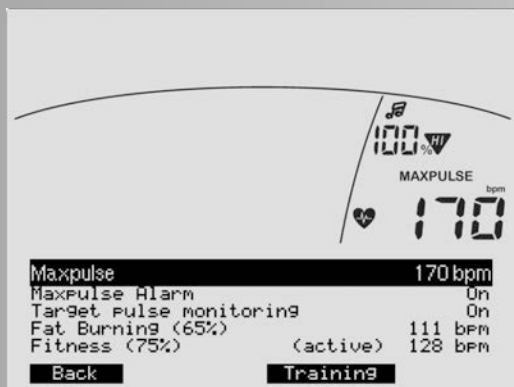
Het invoeren van trainingswaardes heeft tot gevolg dat in het veld "Gereed voor training" de trainingsprogramma's geladen worden. Die kunnen daar nog gewijzigd worden.

Bij begin van de training tellen de waardes terug; ze worden bij het bereiken van nul knipperend weergegeven om te tonen dat de trainingsprogrammeringen bereikt zijn. Deze waardes hebben géén invloed op de aansturing van de ergometer.

## Programmeringen -> 3.

### Polsslagprogrammeringen

Als de persoonsgegevens van de "actieve" persoon ingevoerd zijn, worden enkele polsslagwaardes weergegeven. Als dit niet het geval is, staat er "Uit" i.p.v. een waarde.



- Het veld **"Maximale polsslag"** 170. Deze waarde komt door de berekening (220 - leeftijd), hier bijv. Thomas (50 jaar), tot stand. Het toont - medisch gebaseerd - de voor uw leeftijd nog geschikte maximale polsslag die in de training bij gezonde personen nog bereikt mag worden, maar niet moet.
- Bij **"Maximale polsslag"** kunt u deze waarde verlagen of uitschakelen. Uit deze waarde volgt de %-weergave van de polsslag: actuele polsslag tegen maximale polsslag en de profielhoogtes bij polsslagprogramma's. Door de invoer van een waarde kunnen doelpolsslagwaarden gekozen worden.
- Bij **"Alarm bij overschrijding maximale polsslag"** bepaalt u of bij overschrijding van de maximale polsslag een alarm-sigitaal gegeven wordt of niet. Als Uit bij "Maximale polsslag" is vastgelegd, wordt het alarm ook gedeactiveerd.
- Onder **"Doelpolsslag"** hebt u 2 mogelijkheden: "Doelpolsslagbewaking" Aan of Uit.

**Uit** blokkeert de keuze van een doelpolsslagbewaking.

**Aan** in verbinding met **Aan** bij **"Maximale polsslag"** maakt de keuze mogelijk van:

**"Vetverbranding (65%)"**. Dit betekent dat 65% van uw leeftijdsafhankelijke maximale polsslag volgens de berekening (220 - leeftijd) als polsslagwaarde bewaakt of geregeld wordt.

In het voorbeeld: 111

**"Fitness (75%)"**. Dit betekent dat 75% van uw leeftijdsafhankelijke maximale polsslag als basis genomen wordt.

In het voorbeeld: 128

**"Manueel (40%-90%)"**. Dit betekent dat u een %-waarde tussen 40% en 90% met de -/+ toetsen kunt bepalen.

In het voorbeeld: 128 (70% wordt als voorgestelde waarde berekend)

Aan in verbinding met Uit bij **"Maximale polsslag"** maakt slechts de keuze mogelijk van:

**Manueel (40bpm - 200bpm)**. Dit betekent dat u met de -/+ toetsen een polsslagwaarde tussen 40 en 200 kunt invoeren, die onafhankelijk van uw leeftijd is.

In het voorbeeld: 130 (wordt als voorgestelde waarde weergegeven).

Door indrukken van **"Activeren"** wordt de zwartgemarkeerde keuze met het kenmerk **(actief)** geselecteerd.

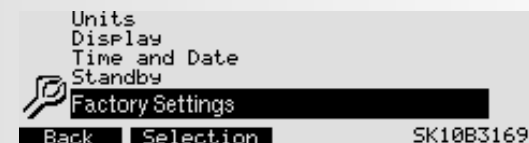
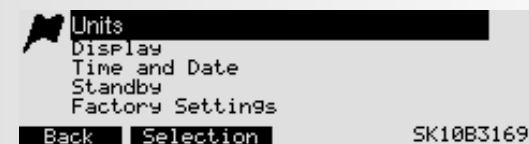
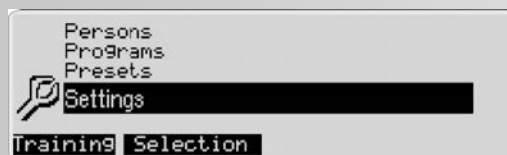
De gekozen doelpolsslag wordt bij de polsslagprogramma's als programmering overgenomen. Tijdens de training worden deze waarden door vermogenregeling bereikt en via de trainingsduur vastgehouden. In de andere trainingsprogramma's dient hij als oriëntatie voor een polsslagbereik van 10 slagen onder of boven de doelpolsslag waarin getraind dient te worden. Twee pijlen in het polsslagveld bewaken dit polsslagbereik.

Door indrukken van **"Terug"** worden de instellingen opgeslagen.

## Menu

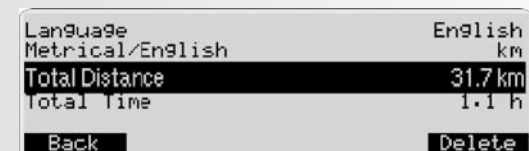
### Instellingen (voor alle personen)

Dit menu biedt de mogelijkheid om specifieke instellingen en aanpassingen voor de display en het apparaat in 5 submenu's in te voeren. Deze zijn van toepassing op alle personen.



## Instellingen -> 1. Eenheden

Hier bepaalt u in welke taal de menu's getoond worden en of de snelheid en afstand in kilometers of mijlen aangegeven worden en hier kunt u de waarden van het totale aantal kilometers en de totale trainingstijd wissen.



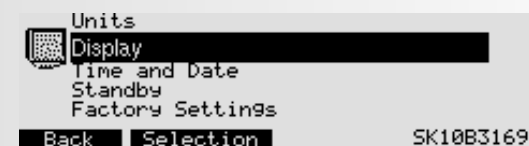
Door indrukken van **"Wissen"** en daarna **"Wissen OK"** voert u deze actie uit.

Door indrukken van **"Terug"** worden de instellingen opgeslagen.

## Aanwijzing

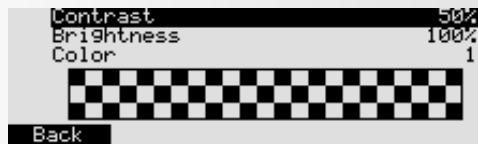
**"Wissen OK"** wist het totale aantal kilometers en de totale trainingstijd.

## Instellingen -> 2. Weergave



Here, you can set brightness, contrast and background colour of the display. 0 = af, 1 = lichtblauw, 2 = rood, 3 = groen, 4 = blauw, 5 = turkoois

## Trainings- en bedieningshandleiding



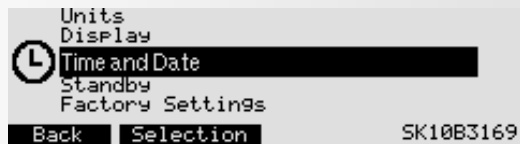
Door indrukken van "Terug" gaat u terug naar het hoofdmenu. De instellingen worden overgenomen.

Door indrukken van "Afbreken" gaat u terug naar het hoofdmenu. De instellingen worden niet overgenomen.

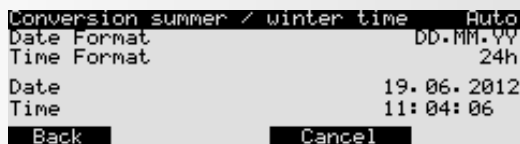
### Aanwijzing

Het contrast is optimaal als u geen grotere schaduwen meer ziet. De instelling "Contrast" geldt voor de onderste weergave en "Helderheid" voor beide weergaves.

## Instellingen -> 3. Tijd en datum



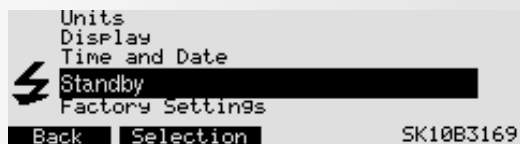
Hier kunt u tijd en datum, weergaveformaten en andere weergave-opties instellen.



"-/+ " wijzigt instellingen, formaten en waarden.

Door indrukken van "Terug" worden de instellingen opgeslagen

## Instellingen -> 4. Stand-by

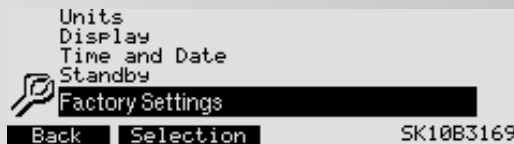


Hier wordt de uitschakeltijd van de display vastgelegd als er géén toets ingedrukt of als er niet meer getraind wordt.

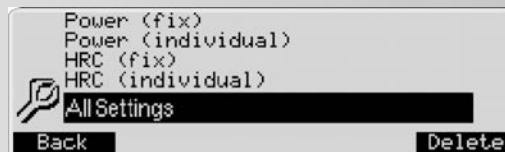


Door indrukken van "Terug" wordt de instelling opgeslagen.

## Instellingen -> 5. Standaardinstellingen



Hier kunnen de oorspronkelijke programma's van de diverse programmagroepen weer opgeroepen worden. De wijzigingen in de programma's worden gewist.



Door indrukken van "Wissen" verschijnt de functie "Wissen OK".

Door indrukken van "Wissen OK" worden de programmeringen en wijzigingen van de zwartgemarkeerde keuze gewist. Bij programma's worden alleen oorspronggegevens van de **actieve persoon** opnieuw ingesteld.

"Alle instellingen" wist alle programmeringen van alle personen.

Door indrukken van "Terug" gaat u terug naar het menu "Instellingen".

## Firmware Update

De weergave van de computersoftware (firmware) vindt u rechts onder in het menu "instellingen".



De laatste 4 cijfers geven de firmwareversie aan: hier 3169. Worden op onze homepage nieuwere versies (hogere nummers) aangeboden, kunt u een update uitvoeren. Aanwijzingen hierover vindt u op onze website: [www.kettler.de](http://www.kettler.de) > sport.

## Algemene aanwijzingen

### Systeemgeluiden

#### Inschakelen

Bij het inschakelen tijdens de segmenttest wordt een kort geluid hoorbaar.

#### Programma einde

Een programma einde (profielprogramma's, countdown) wordt door een kort geluid kenbaar gemaakt.

#### Overschrijding maximale polsslagen

Wordt de ingestelde maximale polsslagen met een polsslagen overschreden, hoort u elke 5 seconden 2 korte geluiden.

#### Foutmelding

Bij fouten hoort u 3 korte geluiden.

#### Recovery

In deze functie wordt het vliegwiel automatisch afgeremd. Verder trainen heeft geen nut.

Berekening van het conditiecijfer (F):

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

P1 = belastingspolsslagen,

P2 = herstelpolsslagen

F1.0 = uitstekend,

F6.0 = onvoldoende

## Omschakelen tijd/afstand

Bij de programma's "vermogenprofielen" kan bij de programmeringen het profiel per kolom van tijdmodus (1 minuut) naar afstandmodus (400 meter of 0,2 mijl) omgezet worden.

Crossergometers: (200 meter of 0,1 mijl).

## Profielweergave tijdens de training

In het begin knippert de eerste kolom. Na afloop loopt deze verder naar rechts.

## Toerentalonafhankelijk gebruik

(constant vermogen)

De elektromagnetische wervelstroomrem regelt het remmoment bij wisselende pedaalomwentelingen naar het ingestelde vermogen.

## Pijlen omhoog/omlaag

(toerentalafhankelijk gebruik)

Kan een vermogen met het toerental niet bereikt worden (bijv. 400 Watt bij 50 pedaalomwentelingen) geeft de omhoog / omlaag pijl aan om sneller of langzamer te trappen.

## Toerentalafhankelijk gebruik

(constant remmoment)

De elektromagnetische wervelstroomrem stelt een constant remmoment in. Alleen trappen wijzigt het vermogen.

## Berekening gemiddelde waardes

De berekening van de gemiddelde waardes gebeurt per trainingseenheid.

## Polsslagmeting

Bij wegvallen van het polsslagsignaal zal het vermogen van het apparaat ca. 60 seconden constant blijven en daarna langzaam verminderen.

## Aanwijzingen voor polsslagmeting

De polsslagberekening begint als het hart in het veld synchron met uw hartslag knippert.

### Met oorclip

De polsslagsensor werkt met infraroodlicht en meet de veranderingen van de lichtdoorlatendheid van uw huid, die door uw polsslag opgewekt wordt. Wrijf eerst 10 keer stevig over uw oorleletje voordat u de oorclip aan uw oorleletje bevestigt.

Vermijd stoorimpulsen.

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

### Met borstgordel

Volg de aanwijzingen aan de achterzijde van de verpakking op. Mobiele telefoons, televisies en andere elektrische apparatuur die een elektrisch veld vormen, kunnen problemen bij de hartfrequentiemeting veroorzaken.

## Computerstoringen

Schakel de hoofdschakelaar uit en weer aan. Bij datum- en tijdstoringen de batterijen aan de achterzijde van de computer verwisselen (zie montagehandleiding).

## Aanwijzingen m.b.t. de interface

De software WORLD TOURS maakt voor u een aansturing van dit apparaat met een PC / notebook via de interface mogelijk. Op onze website [www.kettler.de](http://www.kettler.de) vindt u informatie m.b.t. software en updates (firmware) van dit apparaat.

## Trainingshandleiding

Sportartsen en de sportwetenschap gebruiken de fietsergometrie o.a. voor het controleren van de functionaliteit van het hart, de bloedsomloop en het ademhalingsstelsel.

Of uw training na enkele weken het gewenste effect heeft kunt u op de volgende manier vaststellen:

1. U hoeft u bij een bepaalde duurprestatie minder in te spannen dan voorheen.
2. U houdt een bepaalde duurprestatie met gelijke inspanning langer vol.
3. U herstelt zich na een bepaalde duurprestatie sneller dan voorheen.

**Maximale polsslag:** met een maximale belasting wordt het bereiken van een individuele maximale polsslag bedoeld. De maximaal haalbare hartfrequentie is van de leeftijd afhankelijk.

Hier geldt de vuistregel: de maximale hartfrequentie per minuut is  $220$  polsslagen min de leeftijd.

Voorbeeld: leeftijd 50 jaar  $> 220 - 50 = 170$  slagen/min

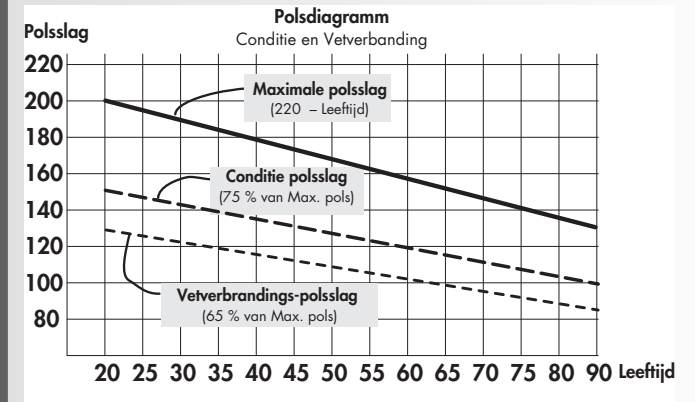
**Gewicht:** een ander criterium voor het vaststellen van de optimale trainingsgegevens is het gewicht. De indicatie bij belasting is voor mannen 3 en voor vrouwen 2,5 Watt/kg lichaamsgewicht. Daarbij moet gelet worden, dat vanaf een leeftijd van 30 jaar het prestatievermogen afneemt: bij mannen ca. 1% en bij vrouwen 0,8% per levensjaar.

Voorbeeld: man, 50 jaar, gewicht 75 kg  
 $> 220 - 50 = 170$  slagen/min. maximale polsslag  
 $> 3 \text{ Watt} \times 75 \text{ kg} = 225 \text{ Watt}$   
 $> \text{min "leeftijdskorting" (20\% van 225 = 45 Watt)}$   
 $> 225 - 45 = 180 \text{ Watt}$  (indicatie bij duurbelasting)

## Belastingintensiteit

**Belastingpolsslag:** de optimale belastingintensiteit wordt bij 65-75% (zie diagram) van het individuele hart- / bloedsom-

loopvermogen bereikt. Afhankelijk van de leeftijd verandert deze waarde.



## Belastingomvang

### Duur van een trainingseenheid en de frequentie per week:

De optimale belastingomvang is gegeven als over een langere tijd 65-75% van het individuele hart- / bloedsomloopvermogen bereikt wordt.

### Vuistregel:

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

Het wattvermogen dient u zo te kiezen dat u de spierinspanning over een langere tijd kunt volhouden.

Een hoger vermogen (watt) dient door een hogere trapfrequentie opgebracht te worden. Een te lage trapfrequentie van minder dan 60 RPM leidt tot een statische belasting van de spieren en daardoor tot een snellere vermoeidheid.

## Warm-Up

Aan het begin van elke training dient u 3 - 5 minuten met een langzaam stijgende belasting rustig te fietsen, om uw hart/bloedsomloop en uw spieren op gang te brengen.

## Cool-Down

Evenzo belangrijk is het zogenaamde "afkoelen". Na elke

## Trainings- en bedieningshandleiding

training (na/zonder recovery) dient u nog ca. 2-3 minuten met een lage weerstand verder te trainen.

De belasting voor uw verdere duurtraining dient in principe eerst via de belastingomvang verhoogt te worden, bijv. dagelijks 20 minuten i.p.v. 10 minuten of 3x per week i.p.v. 2x per week trainen. Naast de individuele planning van uw duurtraining kunt u ook gebruik maken van de in de computer aanwezige trainingsprogramma's.

## Woordenlijst

### Alter

Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

### Leeftijd

Invoeren voor het berekenen van de maximale polsslag.

### B.M.I.

Body-Mass-Index: waarde in samenhang met gewicht en lengte.

### Berekening van BMI:

$$\frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Lengte}^2 \text{ (m}^2\text{)}} = \text{Body-Maß-Index}$$

### Voorbeeld: Thomas

Gewicht 86 kg  
Lengte 1,86 m

$$\frac{86 \text{ (kg)}}{1,862 \text{ (m}^2\text{)}} = 24,9$$

### Normen:

Leeftijd		BMI	
19-24 jaar	19-24	Classificatie	M V
25-34 jaar	20-25	Ondergewicht	< 20 < 19
35-44 jaar	21-26	Normaal gewicht	20-25 19-24
45-54 jaar	22-27	Overgewicht	25-30 24-30
55-64 jaar	23-28	Obesitas	30-40 30-40
> 64 jaar	24-29	Ernstige obesitas	> 40 > 40

Het resultaat van Thomas (50 jaar) in ons voorbeeld ligt met een BMI van 24,9 binnen de normen. Bij afwijkingen van de normwaardes kan schade aan de gezondheid optreden. Raadpleeg in dat geval uw huisarts.

## Sturing

De computer regelt het vermogen of de polsslag via handmatig ingevoerde of voorgeprogrammeerde waardes.

## Dimensie

Eenheden voor het weergeven van km/h of mph, kJoule of kcal, uren (h) en vermogen (watt).

## Energie (realistisch)

Fietsergometer:

De energieomzetting van het lichaam wordt met een effectiviteit van 25% voor het opbrengen van mechanische prestaties berekend. De overige 75% worden in warmte omgezet.

Crossergometer:

De verhouding is hier 16,7% en 83,3%.

## Vetverbrandingspolsslag

Berekende waarde van: 65% maximale polsslag.

## Fitnesspolsslag

Berekende waarde van: 75% maximale polsslag.

## Manueel -

Berekende waarde van: 40 - 90% maximale polsslag.

## Maximale polsslag

Berekende waarde uit 220 - leeftijd

## Polsslagbewaking

Verschiijnt de pijl omlaag is de doelpolsslag 11 slagen te hoog. Verschiijnt de pijl omhoog, is de doelpolsslag 11 slagen te laag.

## Menu

Veld waarin waardes worden getoond of instellingen gewijzigd kunnen worden.

## Percentage

Vergelijkingsweergave tussen actueel vermogen en ingestelde maximale vermogen.

## Vermogen

Actuele waarde van het mechanische (rem)vermogen in Watt, die het apparaat in warme omzet.

## Profielen

Een balkweergave van vermogens of polsslagen boven de tijd of de afstand.

## Programma's

Trainingsmogelijkheden die manuele of programma bepaalde vermogens of doelpolsslagen vragen.

## Polsslag

Metten van de polsslag per minuut.

## Recovery

Herstelpolssmeting aan het einde van een training. Uit begin- en eindpolsslag van één minuut wordt het verschil en een conditiecijfer berekend. Bij gelijke training is een verbetering van het cijfer een maatstaf voor de verbetering van uw conditie.

## Reset

Wissen van de computer en een nieuwe start.

## PC-interface

USB bus voor gegevenswisseling met een PC.

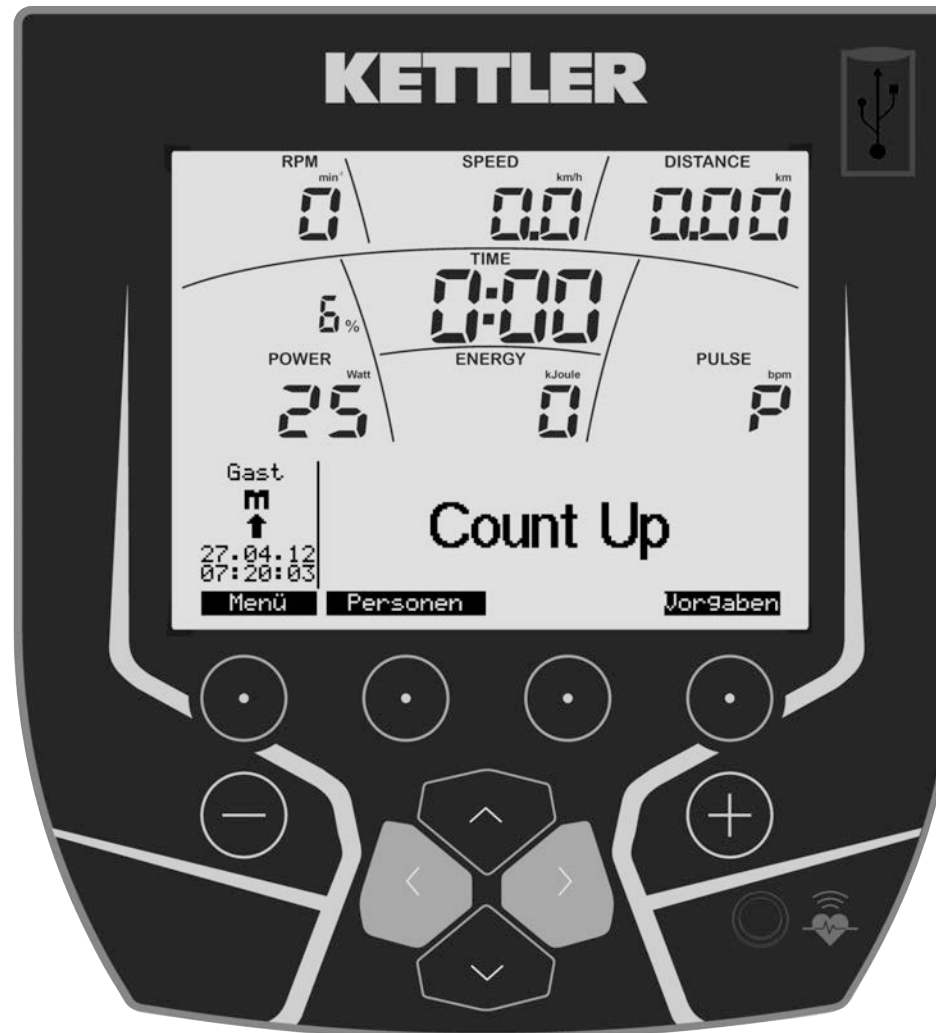
## Doelpolsslag

Manuele of programmabepaalde polsslag die bereikt dient te worden.



## Instrucciones de entrenamiento y manejo

español



## Instrucciones de entrenamiento y manejo

### Índice

<b>Indicaciones de seguridad</b>	2
• Servicio	2
• Su seguridad	2
<b>Descripción breve</b>	3
• Área de de visualización / display	3
• Teclas y funciones de teclas	3
• Nuevo arranque del indicador	3
• Tipo de medición del pulso	3
• Puertos USB de aparato	3
• Configuración del idioma	3
• Configuraciones del indicador	3
• Valores y símbolos del indicador	4
<b>Arranque rápido (para conocerlo)</b>	4
• Disponibilidad para el entrenamiento	4
• Comienzo del entrenamiento	4
• Interrupción del entrenamiento	4
• Modo de espera	4
<b>Menú principal</b>	5
• Entradas necesarias	5
<b>Menú -&gt; personas</b>	5
• Seleccionar persona/lápiz USB	5
• Introducir los datos de la persona	5
• Datos del ejemplo de "Thomas"	5
<b>Menú -&gt; programas</b>	5
• Rendimiento (manual)	6
• Grabación del entrenamiento (Recorded Session)	6
• Rendimiento (fijo) perfiles	6
• Rendimiento (individual)	6
• HRC (manual)	6
• HRC (fijo) perfiles	6
• HRC (individual)	6
• Prueba IPN	7
• Programas de coaching	7
<b>Entrenamiento</b>	
• Selección de un programa de entrenamiento	7

• Rendimiento (manual) "Count down"	7
• Datos predeterminados actuales	7
• Disponibilidad para el entrenamiento	7
• Rendimiento (fijo)	7
• Datos predeterminados actuales	7
• Modo: Tiempo o recorrido	8
• Disponibilidad para el entrenamiento	8
• Introducción manual del pulso "Count down HRC" 11	8
• Datos predeterminados actuales	8
• Disponibilidad para el entrenamiento	8
• Perfil de pulso HRC (fijo) perfil HRC	1
• Datos predeterminados actuales	8
• Disponibilidad para el entrenamiento	8
<b>Entrenamiento</b>	9
• Cambio de pantalla (pantalla multi-propósito)	9
<b>Funciones del entrenamiento</b>	9
• Número de revoluciones (dependiente/independiente)	9
• Supervisión del número de revoluciones / rendimiento	9
• Supervisión del pulso	
• Pulso objetivo	10
• Heart Rate Light (función de semáforo)	10
• Pulso máximo	10
• (Medición del pulso de recuperación)	10
• Interrupción o final del entrenamiento	10
• Reinicio del entrenamiento	11
<b>Perfiles individuales del entrenamiento</b>	
<b>Editar</b>	11
• Rendimiento (individual)	11
• HRC (individual)	11

<b>Menú principal -&gt; Datos predeterminados</b>	12
• 1. Indicación y funciones	12
• 2. Valores de entrenamiento	13
• 3. Datos predeterminados del pulso	13
<b>Menú principal -&gt; Configuraciones</b>	14
• 1. Unidades	14
• 2. Indicación	14
• 3. Hora y fecha	14
• 4. Standby	15
• 5. Configuraciones del fabricante	15
• 6. Firmware-Update	15
<b>Indicaciones generales</b>	15
• Tonos del sistema	15
• Recovery	15
• Conmutación tiempo / recorrido	15
• Indicación del perfil durante el entrenamiento	15
• Funcionamiento dependiente del número de revoluciones	15
• Funcionamiento independiente del número de revoluciones	15
• Cálculo del valor medio	15
• Indicaciones sobre la medición del pulso	15
• Con el clip de oreja	15
• Con la cinta para el pecho	16
• Averías en el ordenador de entrenamiento	16
• Indicaciones sobre la interfaz	16
Instrucciones de entrenamiento	16
• Entrenamiento de resistencia	16
• Intensidad del esfuerzo	16
• Alcance del esfuerzo	16
• Warm-Up	16
• Cool-Down	16
<b>Glosario</b>	17

## Indicaciones de seguridad

### Observe los siguientes puntos para su propia seguridad:

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

### Para su seguridad:

- **Antes de iniciar el entrenamiento, su médico de cabecera deberá determinar si desde el punto de vista de su salud es apto para el entrenamiento con este aparato. El resultado médico debería ser la base para la estructura de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud.**

## Descripción breve

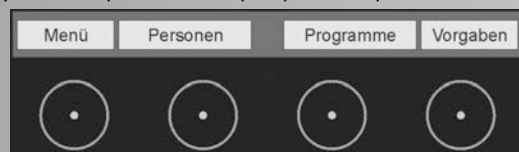


### Conexión y desconexión del aparato

Con la tecla de navegación "Arriba" se inicia la indicación en el modo de espera.

### Teclas soft

Con estas 4 teclas se inician funciones que se visualizan en el display situado por encima, p. ej. menú, personas ...



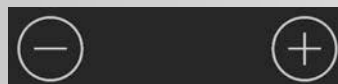
### Pulsadores de navegación.

Los pulsadores de navegación permiten la selección de puntos o cambios de introducción en los menús.



### Pulsadores de introducción Menos - / Más +

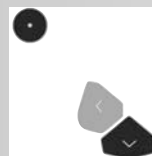
By means of these keys, you can alter values, adjust the stress values for training and shift profiles.



- Con estos pulsadores se modifican valores y durante el entrenamiento se modifica el esfuerzo o se desplazan perfiles.
- "Más" incrementa los valores o modifica el ajuste
- "Menos" reduce los valores o modifica el ajuste
- Presionando "Más" o "Menos" prolongadamente > cambio rápido
- Presionando "Más" y "Menos" conjuntamente:
  - El esfuerzo salta a **rendimiento mínimo**
  - Los programas saltan a **inicio**
  - La introducción del valor salta a desconexión **(Off)**

### Nuevo arranque del indicador (Software-Reset)

Presione los tres botones al mismo tiempo para reiniciar el aparato.



### Tipo de medición del pulso

La medición del pulso se puede realizar a través de 2 fuentes:

1. Clip de oreja  
Introducir la clavija en la hembrilla para el pulso;



2. Receptor incorporado y cinta para el pecho Polar T34 (se ruega observar las respectivas instrucciones). Un clip de oreja enchufado debe ser retirado.

### Hembrilla de conexión USB-A

Conexión para medios de memoria. La memoria debe estar formateada con FAT32.

### Hembrilla de conexión USB tipo B

La conexión con el PC se encuentra en la parte posterior del display.



### Configuración del idioma

En la primera conexión aparece el menú para configurar el idioma.



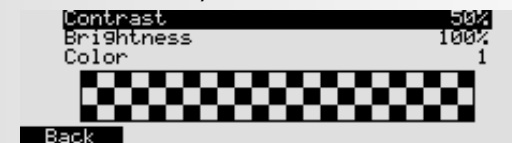
Los pulsadores de navegación "Arriba" y "Abajo" cambian el idioma.

Presionando "Selección" se adopta la configuración del idioma y se abre el menú "Visualización".

Presionando "Cerrar" se regresa al menú principal. Las configuraciones no se adoptan y la indicación vuelve a aparecer en la próxima conexión.

### Ajustes del display

Después de ajustar el idioma aparece el menú para el ajuste del brillo, del contraste y del color de fondo de la indicación.



Al pulsar "Atrás" se vuelve directamente al menú principal. Los ajustes se aplican.

Al pulsar "Cancelar" se vuelve al menú principal. Los ajustes no se aplican y la indicación vuelve a aparecer en la siguiente conexión.

### Contraste y brillo

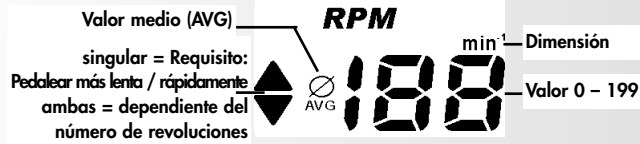
El contraste es óptimo cuando ya no se ven sombras fuertes.

### Color

Aquí se cambia el color de fondo de la indicación.

## Instrucciones de entrenamiento y manejo

### Frecuencia de pedaleo



### Velocidad



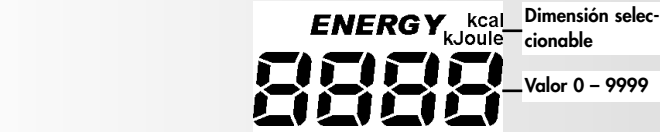
### Distancia



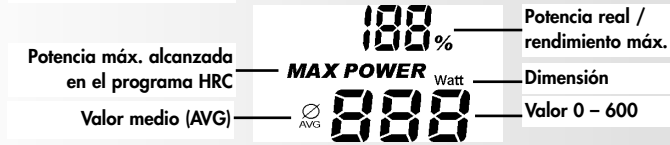
### Tiempo



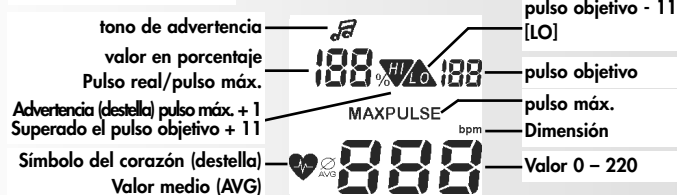
### Consumo de energía



### Rendimiento



### Pulso



## Start rápido

### (Para conocerlo sin configuraciones)

Después de la conexión a través del interruptor de red o presionando el pulsador de navegación "arriba" se muestran todos los segmentos y después, en la parte inferior, el recorrido y el tiempo total.



2"

8"

### Disponibilidad para el entrenamiento

Al cabo de unos segundos se muestra el programa "Count up". Se visualiza la persona "Invitado".



### Inicio del entrenamiento

Al pedalear se van contando los valores de frecuencia de paso,



velocidad, recorrido, tiempo de entrenamiento y consumo de energía. Pulso (si el registro está activo) muestra el valor actual. La indicación en % por encima de POWER muestra la relación de la potencia frente a la potencia máxima (ajutable por la persona que se entrena).

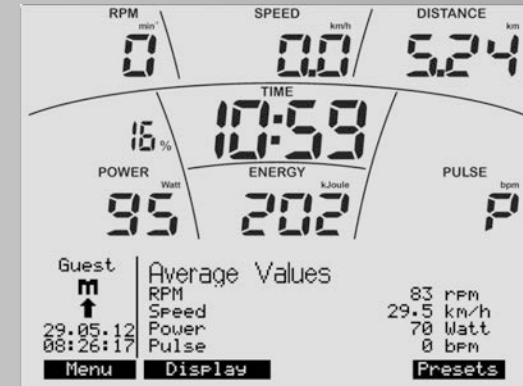
Modificación de la potencia durante el entrenamiento:

Al pulsar "Más", la potencia aumenta en pasos de 5

Al pulsar "Menos", la potencia se reduce en pasos de 5

### Interrupción del entrenamiento

Si la frecuencia de paso desciende por debajo de 10/min se detecta una interrupción del entrenamiento. La frecuencia de paso y la velocidad muestran "0"



La frecuencia de paso, la velocidad, la potencia y el pulso (si el registro está activo) se indican como valores medios. La distancia, el consumo de energía y el tiempo de entrenamiento se indican como valores totales

### Nota:

"Menú", "Personas", "Indicador", "Predeterminaciones" se describen a partir de la página 7, "CoolDown" y "WarmUp" se describen en la página 12/13.

## Modo de espera

Si no se reanuda el entrenamiento y no se pulsa ninguna tecla, la indicación pasa al modo de espera. El tiempo de desconexión se determina en el menú "Ajustes/Modo de espera". Presionando el pulsador de navegación "arriba" o al efectuar un entrenamiento, la indicación vuelve a aparecer con la disposición para el entrenamiento.

## Manejo del menú

En los 4 menús: En personas, programas, predeterminaciones y configuraciones se ordenan las funciones por puntos prioritarios.

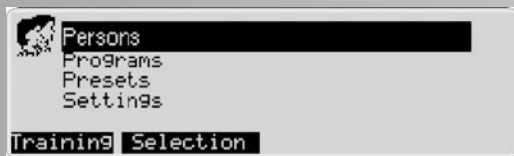
### Entradas necesarias

Para aprovechar las posibilidades del sistema electrónico desde el principio, realice las siguientes entradas y ajustes antes de seguir entrenando:

- Los datos personales de las personas que utilizarán el aparato. Estos datos se necesitan para calcular los límites de pulso y de esfuerzo, la prueba de fitness (IPN), las recomendaciones para el entrenamiento (coaching) y el índice de masa corporal (B.M.I.).
- Fecha y hora. Compruebe si son correctos. Las unidades de entrenamiento se guardan con la fecha y la hora y deberían ser actuales. La opción de menú se encuentra en Menú principal > Ajustes.

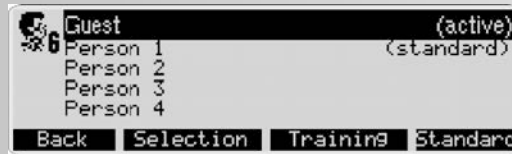
## Personas

En este menú, Vd. determina la persona y los datos y configuraciones relacionados con ella que se aplican para el entrenamiento previsto, y la persona que será seleccionada al conectar la próxima vez el aparato.



Presionando "Selección" del punto del menú marcado en negro, se abrirá el siguiente submenú.

Presionando "Entrenamiento" se salta al programa de entrenamiento estándar de la persona marcada como "activa".

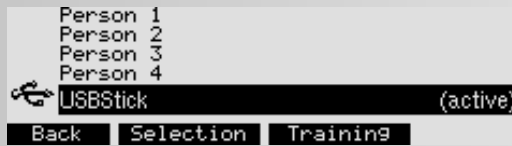


Como ejemplo:

**(Activado)** Entrenamiento previsto como "Invitado"

(Estándar) En la próxima conexión debe aparecer "Persona 1".

Esta configuración seguirá vigente hasta la próxima modificación.

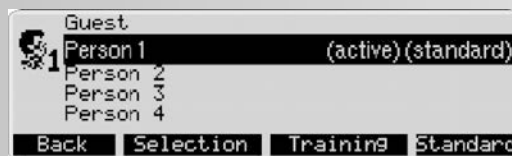


## Personas -> seleccionar persona

Se pueden seleccionar 5 personas. Al enchufar un lápiz USB se crea la persona adicional "USBStick". El lápiz debe estar formateado con FAT32. Ya no es posible seleccionar personas.

### Nota:

La persona "Invitado" no tiene ninguna memoria asignada. Los datos predeterminados y los ajustes solo son válidos hasta la siguiente conexión.

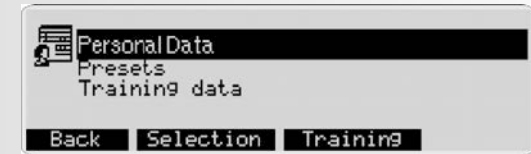


Presionando "Volver" se regresa al menú "Personas".

Presionando "Entrenamiento" se salta al programa de entrenamiento estándar de esta persona.

Presionando "Estándar" se activa la persona marcada en negro con la próxima conexión del aparato.

Presionando "Selección" con una persona activa marcada en negro, se abre el correspondiente submenú.



En este menú existen 3 submenús:

### Datos de la persona

Aquí se introducen los datos relativos a la persona.

### Datos predeterminados

Aquí se facilitan datos sobre las indicaciones y funciones, se predeterminan los valores de entrenamiento y se configuran los valores del pulso.

### Datos del entrenamiento

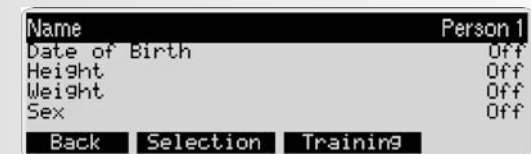
Aquí se visualizan los datos totales del entrenamiento.

## Personas -> Persona 1 -> Datos de la persona

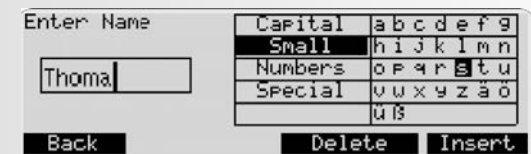
En este menú se introducen los datos personales.

- Una entrada de texto sustituye aquí a "Persona 1"
- La fecha de nacimiento influye en los valores especificados para el pulso.
- La entrada de la altura influye en el B.M.I. Cálculo.
- La indicación del peso influye en el cálculo del B.M.I. y de la prueba de fitness IPN.
- Todos los datos personales influyen en el cálculo de la prueba de fitness IPN.

## Datos de la persona -> Introducir nombre



Presionando "Selección" en "Nombre", se abre el submenú "Introducir el nombre".



## Instrucciones de entrenamiento y manejo

### Nota:

Antes hay que borrar el dato de la **Persona 1**.

Los pulsadores de navegación seleccionan tanto los rangos como también los caracteres. El rango activo está marcado en negro.

Presionando **"Insertar"**, se adopta el carácter marcado. Como máximo se admiten 8 caracteres.

Presionando **"Volver"** se adoptan los datos introducidos. Hay que introducir como mínimo 1 carácter, de lo contrario no se indicará **"Volver"**.

Name	Thomas
Date of Birth	04.02.1956
Height	186 cm
Weight	86.0 kg
Sex	male
Back	Selection Training

Weight	86.0 kg
Sex	male
Training activities	none
Resting pulse	60 bpm
BMI	24.9
Back	Training

Las teclas **-/+** modifican los valores en **"Edad"**, **"Altura"** y **"Peso"**, el pulso en reposo después del reposo nocturno y la selección en **"Sexo"** y actividades de entrenamiento.

Ésta puede ser la visualización de los datos de la persona del ejemplo **"Thomas"**.

## Menú

### Programas

Este menú contiene el resumen de los programas de entrenamiento del aparato. Tiene distintas posibilidades de configurar su entrenamiento.

Power (manual)	
Power (fix)	
Power (individual)	
HRC (manual)	
HRC (fix)	
Back	Selection

Power (individual)	
HRC (manual)	
HRC (fix)	
HRC (individual)	
IPN	
Back	Selection

### Nota:

Si no es posible reflejar el contenido de un menú en una vista, es necesario desplazar el contenido de la imagen con los **pulsadores de navegación "Arriba" y "Abajo"**. La selección se desplaza y se marca en negro. En el primer punto del menú, la marcación figura arriba, y en el último, abajo en la indicación.

### Rendimiento (manual):

Se ajusta el rendimiento en el entrenamiento. Las indicaciones de valores como tiempo, distancia, ... se pueden sumar o restar. En este programa puede grabar su unidad de entrenamiento. Ésta se encuentra disponible después como "Prg Record".

### Rendimiento (fijo):

Los perfiles del rendimiento regulan el rendimiento.

### Rendimiento (individual)

Vd. modifica los programas básicos según sus necesidades.

### HRC (manual) HRC=Heart Rate Control.

Vd. introduce un valor para el pulso y la regulación del rendimiento se realiza automáticamente para este pulso objetivo.

### HRC (fijo)

Los programas del perfil del pulso regulan el rendimiento para valores cambiantes del pulso.

### HRC (individual)

Vd. modifica los programas básicos del perfil del pulso según sus necesidades.

### IPN

El programa incrementa la potencia y registra el aumento de su pulso. Al final se realiza una evaluación.

### Programas -> Rendimiento (manual)

Bajo la denominación "Potencia (manual)" se encuentran 3 programas de entrenamiento: "Count Up", "Count Down" y "Recorded Session". Regulan la potencia durante el entrenamiento.

Con "Count Up", se cuentan los valores hacia arriba; con "Count Down" van descontando valores especificados por usted o tomados de sus ajustes en el menú: Datos predeterminados -> Valores de entrenamiento.

"Recorded Session" es un proceso de entrenamiento que ha sido memorizado en "Count Up" o "Count Down" y se puede repetir.

Count Up	(standard)
Count Down	(active)
Recorded Session	
Back	Standard Training Presets

Los pulsadores de navegación **"Arriba"** y **"Abajo"** marcan la selección en negro y presionando

**"Estándar"** (activo), se selecciona el programa marcado como programa estándar de la persona **"activa"**.

Presionando **"Entrenar"** se selecciona el programa marcado y se cambia a la indicación **"Disponibilidad para el entrenamiento"**.

Presionando **"Datos predeterminados"** se visualizan los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa **"activo"** o los que ya han sido introducidos.

### Observación:

Al seleccionar un programa de entrenamiento no se modifica la ocupación de los pulsadores de las funciones. Por ello se omiten las repeticiones en las siguientes presentaciones de programas.

### Programas -> Perfiles de rendimiento (fijo)

Debajo de la denominación "Perfiles de rendimiento (fijo)" se encuentran 10 perfiles de entrenamiento que se diferencian por su duración e intensidad. El rendimiento varía según la predeterminación del perfil. Al lado del número del programa figura la duración y la longitud del programa.

Prg1	30 min/12.0 km	(active)
Prg2	40 min/16.0 km	
Prg3	60 min/24.0 km	
Prg4	90 min/36.0 km	
Prg5	90 min/36.0 km	
Back	Standard Training Presets	

Prg6	40 min/16.0 km	
Prg7	60 min/24.0 km	
Prg8	60 min/24.0 km	
Prg9	90 min/36.0 km	
Prg10	90 min/36.0 km	(active)
Back	Standard Training Presets	

Los pulsadores de navegación **"Arriba"** y **"Abajo"** marcan la selección en negro y con (activado)

### Programas -> rendimiento (individual)

Debajo de la denominación "Perfiles de rendimiento (individu-

all" se encuentran 5 perfiles de entrenamiento. Podrá modificarlos en su duración, longitud e intensidad.

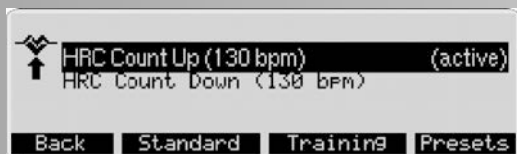


### Nota:

La configuración "Edit" de los "Perfiles de rendimiento (individual)" está descrita en la página 14.

## Programas -> Programas HRC (manual)

Bajo la denominación "HRC (manual)" se encuentran dos programas de entrenamiento: "Count up" y "Count down". En ambos programas se alcanza un pulso objetivo mediante la regulación del rendimiento y se mantiene durante la duración del entrenamiento. El pulso objetivo o bien se adopta de sus datos predeterminados en el menú: **Datos predeterminados -> Datos predeterminados del pulso**, o si todavía no existen datos, se predetermina en 130. Con "Count Up", los valores se suman, con "Count Down" los valores se restan. Los valores son los predeterminados por Vd. o los que se adoptan de sus datos predeterminados en el menú: **Datos predeterminados -> Valores del entrenamiento**.



## Programas -> HRC (fijo)

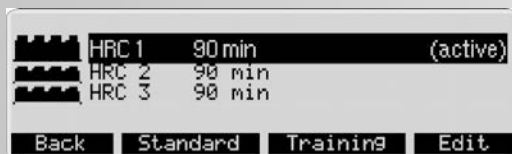
Debajo de la denominación "HRC (fijo)" se encuentran 5 perfiles de entrenamiento que se diferencian por su duración e intensidad. En los programas se alcanzan pulsos objetivo cambiantes mediante la regulación del rendimiento. La altura del perfil del programa se orienta según los datos predeterminados de su pulso máximo en el menú:

**Datos predeterminados -> Datos predeterminados del pulso.** Si no existen datos, se adoptan 50 años y 170 como pulso máximo.



## Programas -> HRC (individual)

Debajo de la denominación "HRC (individual)" se encuentran 3 perfiles de entrenamiento. Podrá editarlos en su duración e intensidad

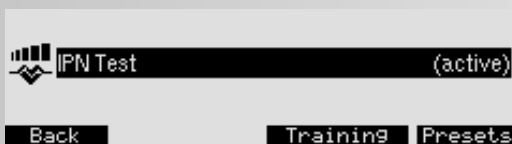


### Nota:

La configuración "Edit" de "HRC (individual)" está descrita en la página 15.

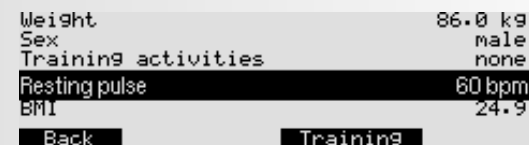
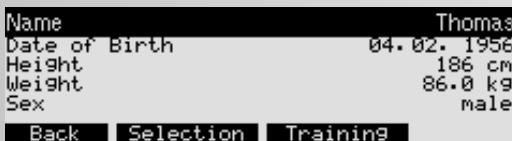
## Programas > Test IPN

Para el test IPN se precisan los datos personales representados. A partir de estos datos se calculan un perfil de potencia y un pulso objetivo. Si faltan datos, no se ofrece la tecla soft "Entrenamiento".



Al pulsar "Entrenamiento" se salta a la disposición para el entrenamiento con indicación del perfil de potencia.

Al pulsar "Datos predeterminados" se salta a la entrada de los datos personales. El objetivo del test IPN es ofrecerle unas recomendaciones para el entrenamiento posterior. Para este fin necesita alcanzar el pulso objetivo en máx. 15 minutos a partir del segundo nivel. Al alcanzarlo parpadea el indicador de pulso. Necesita seguir entrenando hasta el final del nivel; entonces se muestra el resultado.

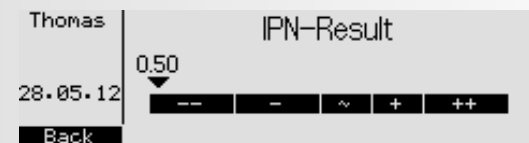


### Nota:

En caso de no alcanzar el pulso destino se emite un mensaje. Entonces necesita aumentar su indicación en la actividad de entrenamiento y volver a realizar el test.

## Programas > Coach Health/Power

Si ha pasado el test IPN, se indica su resultado con una flecha en una escala. Se combinan 24 unidades de entrenamiento que puede encontrar en Test IPN.



Hay 2 tipos de entrenamiento disponibles:

**Health**= entrenamiento de salud o **Power**= entrenamiento de rendimiento. Si desea mejorar su estado físico general, seleccione "Health". Si desea mejorar su estado de fitness, seleccione "Power".



Al pulsar "Datos predeterminados" se modifica el tiempo de entrenamiento.

### Nota:

Si no existe ningún test de fitness, se emite un aviso al respecto.

### Nota:

1. Antes de realizar el primer test TPN se propone realizar una fase de habituación de 4x30 minutos en un período de tiempo de 2 semanas. Se recomienda mantener una intensidad en la cual se sienta cómodo, con una frecuen-

## Instrucciones de entrenamiento y manejo

cia de paso de 50-60/min.

- El primer test se debería realizar en estado descansado y sin problemas de salud agudos (se recomienda hacer una pausa en el entrenamiento al menos un día antes). El pulso en reposo ya se debería haber registrado antes, determinando el valor medio después de un mínimo de 3 mediciones inmediatamente después de despertarse.
- Al finalizar las 24 unidades de entrenamiento o al cabo de 12 semanas se emite la recomendación de ejecutar un nuevo test para comprobar las intensidades de entrenamiento. Para este fin, se debería volver a determinar el pulso en reposo según las reglas anteriormente descritas y observar también las especificaciones anteriores.
- Al finalizar las 24 unidades o después de volver a hacer un test sigue un nuevo bloque de 24 unidades.
- Si se cambia entre entrenamiento de salud y de rendimiento, ya no se tienen en cuenta las unidades de entrenamiento ejecutadas hasta el momento.

### Regla generales:

Para el entrenamiento de salud se recomienda realizar 2 unidades por semana.  
Para el entrenamiento de aumento de rendimiento se recomienda realizar 3 unidades por semana.

A ser posible, no se debería hacer nunca una pausa de más de 7 días entre las unidades. Sin embargo, se debería observar al menos 1 día de pausa entre las unidades y no ejecutar más de 5 unidades semanales.

Después de una enfermedad o una interrupción del entrenamiento con una duración no superior a 3 semanas, el bloque de entrenamiento se reanuda en el punto actual. En caso de una interrupción del entrenamiento de más de 3 semanas se recomienda realizar un nuevo test.

En el caso de personas que toman betabloqueantes, el test no tiene sentido y no se recomienda.

No se admite una edad inferior a 17 años.

## Entrenamiento

### Selección de un programa de entrenamiento

Como norma general, tiene dos posibilidades: Tiene 3 posibilidades:

#### 1. Entrenamiento mediante predeterminaciones del rendimiento

- Introducciones manuales del rendimiento

- Perfiles de rendimiento

- Recorded Session

#### 2. Entrenamiento mediante predeterminaciones del pulso

- Introducciones manuales del pulso

- Perfiles del pulso

#### 3. Entrenamiento con instrucciones (coaching)

Necesita realizar el test IPN. A continuación, se efectúa una clasificación y se le entrega un bloque de entrenamiento compuesto de 24 unidades. Posteriormente se realizan un nuevo test de fitness y nuevas unidades de entrenamiento.

##### 1a

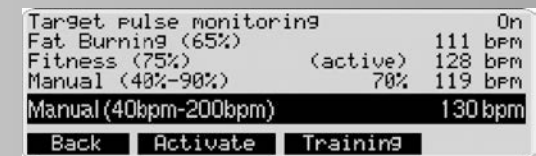
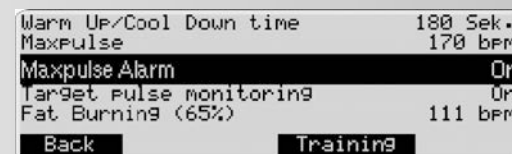
Selección de un programa de entrenamiento con introducción manual del rendimiento, por ej. "Count down"



Presionando "Datos predeterminados" se salta al menú "Datos predeterminados actuales" y aparecen los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa "activo", o los que ya han sido introducidos.

#### Rendimiento (manual) -> Predeterminaciones actuales

En este menú podrá visualizar, modificar o dejar los datos predeterminados para el programa activo.



#### Visualización: Datos predeterminados actuales

En datos predeterminados figuran aquí los valores que la persona activa "Thomas" había introducido anteriormente en Datos predeterminados -> Valores de entrenamiento y predeterminaciones del pulso:

Consumo de energía	=	800 kJoule
Tiempo de entrenamiento	=	30 min
Recorrido de entrenamiento	=	7.50 km
Pulso máximo (seleccionado)	=	170 bpm
Tono de alarma al superar el pulso máximo	=	Conectado
Supervisión del pulso objetivo	=	Conectado
Fitness (75%)	=	Activado

Presionando "Entrenar" se adoptan los valores y configuraciones y se salta a la indicación "Disponibilidad para el entrenamiento".

#### Disponibilidad para el entrenamiento

En esta indicación se visualizan los valores y configuraciones



#### Visualización: Arriba

Frecuencia actual de pedaleo = 0 min<sup>-1</sup>

Velocidad actual = 0.0 km/h

De los datos predeterminados de "Thomas" se adoptaron:

Recorrido de entrenamiento = 7.50 km

Tiempo de entrenamiento = 30:00 min

Consumo de energía = 800 kJoule

Relación actual del rendimiento = 4 % (rendimiento actual)



respecto al rendimiento máximo configurado del aparato de 600 vatios) Dato predeterminado rendimiento = 25 vatios  
 Pulso actual = 70 bpm [pulsaciones /min] Relación actual = 41% (pulso actual respecto al pulso máximo)

**Visualización: abajo**

Persona activa = Thomas  
 Símbolo del programa:  
 Fecha y hora actual

Programa activo = Rendimiento (manual) Count Down  
 Presionando "Menú" regresará.

Presionando "Personas" se salta al menú "Personas".

Presionando "Datos predeterminados" se salta al menú "Datos predeterminados actuales" y aparecen los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa "activo", o los que ya han sido introducidos

**Nota:**

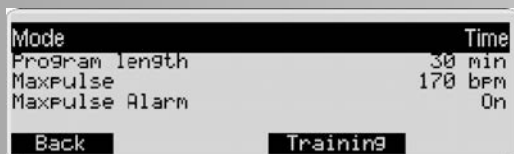
La potencia se puede elevar o reducir en la disponibilidad para el entrenamiento o durante el entrenamiento con los pulsadores +/- en 5 vatios o con los pulsadores de navegación izquierda / derecha en 25 vatios.

**1b**

Selección de un programa de entrenamiento con perfil de rendimiento: por ej. Rendimiento (fijo) programa 1



Presionando "Datos predeterminados" se salta al menú "Datos predeterminados actuales" y aparecen los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa "activo", o los que ya han sido introducidos.



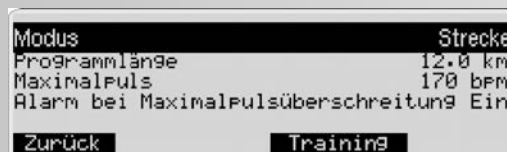
Visualización: Datos predeterminados actuales

Modo = tiempo  
 Longitud del programa = 30 min.  
 Pulso máximo (seleccionado) = 170 bpm

Tono de alarma al superar el pulso máximo = conectado  
 Como datos predeterminados figuran aquí los valores que la persona activa "Thomas" había introducido anteriormente en **Datos predeterminados -> Predeterminaciones del pulso**

**Modo de programa tiempo o recorrido**

Presionando "-/+ " en **Modo** se modifica el programa de **Tiempo** a **Recorrido**, y en la **Longitud del programa** podrá modificar el **Tiempo** de 20 - 90 minutos y el **Recorrido** de 8 kilómetros a 36 kilómetros (ergómetro Cross 4 – 18 kilómetros).



Visualización: Datos predeterminados actuales

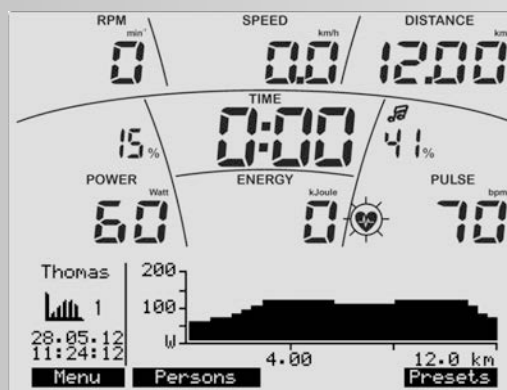
Modo = recorrido  
 Longitud del programa = 12,0 km

Presionando "Entrenar" se adoptan los valores y configuraciones y se salta a la pantalla "Disponibilidad para el entrenamiento".

**Nota:**

En los ergómetros de bicicleta, 1 minuto corresponde a 400 metros, y en los ergómetros Cross, a 200 metros.

**Disponibilidad para el entrenamiento**



Visualización: Arriba

Recorrido = 12 km

Visualización: Abajo

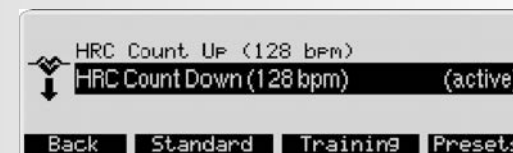
Indicación del perfil del programa en el modo de recorrido

**Nota:**

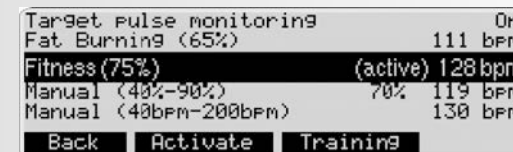
El perfil del rendimiento se puede elevar o reducir en la disponibilidad para el entrenamiento o durante el entrenamiento con los pulsadores +/- en 5 vatios, o con los pulsadores de navegación izquierda / derecha en 25 vatios.

**2a**

Selección de un programa de entrenamiento con introducción manual del pulso, p. ej. "HRC Count Down"



Presionando "Datos predeterminados" se salta al menú "Datos predeterminados actuales" y aparecen los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa "activo", o los que ya han sido introducidos.



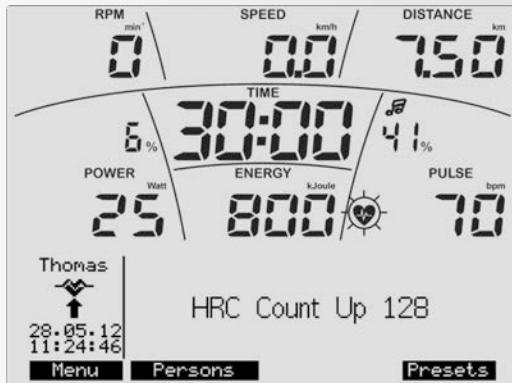
Visualización: Datos predeterminados actuales

El valor 128 es seleccionado como predeterminación del pulso mediante la selección de fitness (75%) activo como pulso objetivo para el entrenamiento.

Presionando "Entrenar" se adoptan los valores y configuraciones y se salta a la pantalla "Disponibilidad para el entrenamiento".

## Instrucciones de entrenamiento y manejo

### Disponibilidad para el entrenamiento



#### Visualización: Disponibilidad para el entrenamiento

Se adoptaron los valores de los datos predeterminados actuales del programa.

#### Nota:

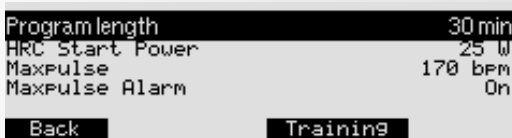
El **pulso objetivo** se puede reducir o elevar durante la disponibilidad para el entrenamiento y durante el entrenamiento con los pulsadores +/-.

#### 2b

Selección de un programa de entrenamiento con perfiles del pulso: p.ej. "HRC (fijo) perfil HRC 1"

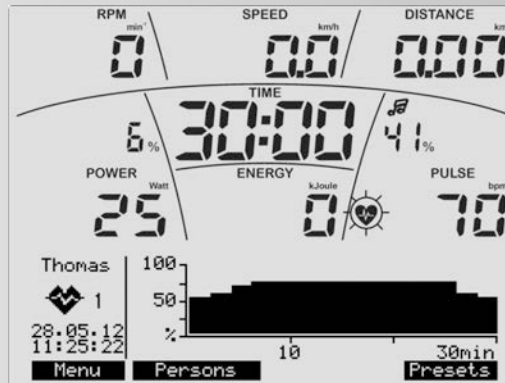


Presionando "Datos predeterminados" se salta al menú "Datos predeterminados actuales" y aparecen los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa "activo", o los que ya han sido introducidos.



Presionando "Entrenar" se adoptan los valores y configuraciones y se salta a la indicación "Disponibilidad para el entrenamiento".

### Disponibilidad para el entrenamiento



#### Visualización: Disponibilidad para el entrenamiento

Se adoptaron los valores de los datos predeterminados actuales del programa.

#### Nota:

La altura del perfil del pulso se puede reducir o elevar con los pulsadores +/- en la disponibilidad para el entrenamiento del perfil completo, y durante el entrenamiento, solo disponible para la sección de entrenamiento que tiene por delante.

### Entrenamiento

Mediante el ejemplo del programa de entrenamiento "Rendimiento (manual) Count Down" se presenta la visualización del entrenamiento.



#### Visualización: Disponibilidad para el entrenamiento

Si pedalea por encima de 10 rpm se activa la visualiza-

ción del entrenamiento.



Durante el entrenamiento tiene la posibilidad de cambiar la visualización múltiple para ver más informaciones. Presionando "Indicación" la información cambia de "Entrenamiento actual" a "Indicación del programa", después a "Informaciones sobre el pulso", luego "Valores medios", etc. ...

#### Visualización: Entrenamiento actual

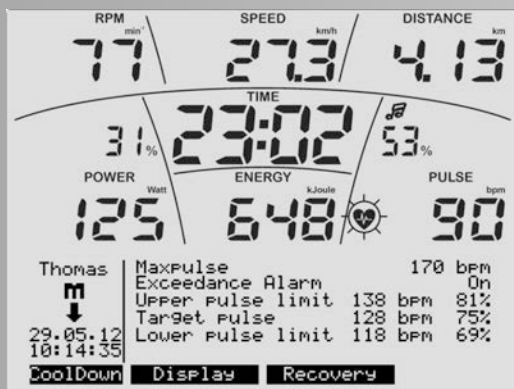
En la indicación superior se presentan los valores predeterminados restando y en la indicación inferior los valores del entrenamiento sumando.

En el ejemplo, la potencia ha sido aumentada a 125 vatios y el pulso ha subido a 90 pulsaciones / min.



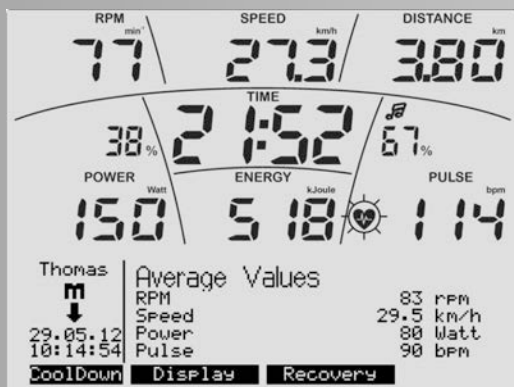
#### Visualización: Indicación del programa

Se presenta el programa actual



### Visualización: Informaciones sobre el pulso

Se indican las configuraciones y valores predeterminados del pulso.



### Visualización: Valores medios

Se presentan los valores medios.

### Nota:

Cuando un dato predeterminado ha restado hasta llegar a "Cero", se continuará contando sumando. Alcanzado el último dato predeterminado, se emitirá una breve señal.

## Funciones del entrenamiento

Cambio del modo de operación de "independiente del número de revoluciones" a "dependiente del número de revoluciones".

Esta función no está disponible en todos los aparatos. Si existe, se ofrece con la tecla soft "Fijo/Var".

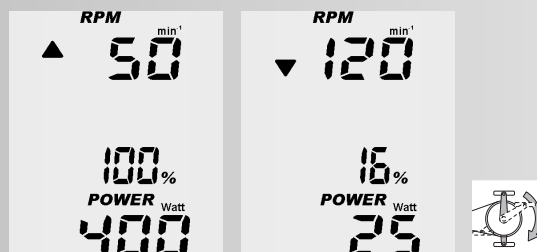
Al principio, el aparato trabaja independientemente del número de revoluciones.

La frecuencia de paso se representa como valor:



Al pulsar "Fijo/Var", el modo de operación cambia a "dependiente del número de revoluciones". Este hecho se indica con una doble flecha. La limitación de potencia queda anulada. El cambio solo es posible durante el entrenamiento.

### Supervisión del número de revoluciones / rendimiento

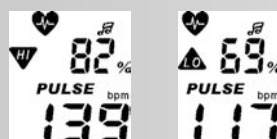


Si en los rangos independientes del número de revoluciones no es posible alcanzar el rendimiento indicado con la frecuencia de pedaleo, aparecerá una flecha hacia **abajo** o hacia **arriba**.

Por ejemplo, un rendimiento de 400 vatios con 50 rpm y de 25 vatios con 120 rpm es técnicamente imposible en el aparato. Las flechas indican que debe pedalear más rápida o más lentamente para permitir el rendimiento.

### Supervisión del pulso (pulso objetivo)

Si ha activado una supervisión en el pulso objetivo, su pulso será supervisado antes y durante el entrenamiento. En el ejemplo de "Thomas" está activado un pulso objetivo de 128. La supervisión avisa con 11 pulsaciones por encima (139) mediante una flecha **HI** orientada hacia abajo. A la inversa, con 11 pulsaciones por debajo (117) aparece una flecha **LO** orientada hacia arriba.



### Función de semáforo HRT = Heart Rate Light

Colores de la indicación y el significado

La función se representa con 3 colores: azul, verde y rojo. Para ofrecer un aviso llamativo de los acontecimientos del pulso, los códigos de color se establecen de la siguiente manera:

Illuminación de fondo roja (Color=2)

El control del pulso objetivo está activo.

El pulso ha aumentado por encima de la zona del control del pulso objetivo (+11 latidos) (análogo a la indicación de la flecha HI).

Con el control del pulso máximo activo, se ha superado el pulso máximo (análogo a la indicación MAXPULSE)

Illuminación de fondo verde (Color=3)

El control del pulso objetivo está activo y se realiza el entrenamiento.

El pulso ha alcanzado el pulso objetivo y permanece en el margen del control del pulso objetivo (-/+ 10 latidos)

Illuminación de fondo azul (Color=4)

El control del pulso objetivo está activo y se realiza el entrenamiento

El pulso ha descendido por debajo de la zona del control del pulso objetivo (-11 latidos) (análogo a la indicación de la flecha LO).

### Nota:

El límite inferior solamente aparece entrenando y si antes se ha alcanzado el pulso objetivo.

### Supervisión del pulso (pulso máximo)

Si ha activado la supervisión del pulso máximo y su pulso supera este valor, aparece **MAX** y una flecha **HI** destellante.

Si está activado el tono de alarma (símbolo de nota), se emite adicionalmente un tono de alarma doble.

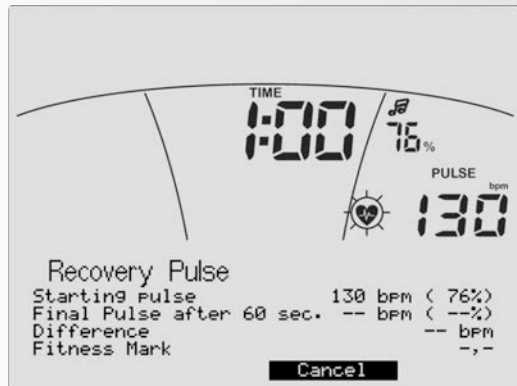


### Medición del pulso de recuperación

La medición del pulso de recuperación es el registro del pulso durante un minuto. Durante este proceso, su pulso es registrado al inicio y al final de la medición del tiempo, se determina la diferencia del pulso y a partir de ella se calcula una nota fitness.

## Instrucciones de entrenamiento y manejo

Presionando "Recuperación" se inicia la función.



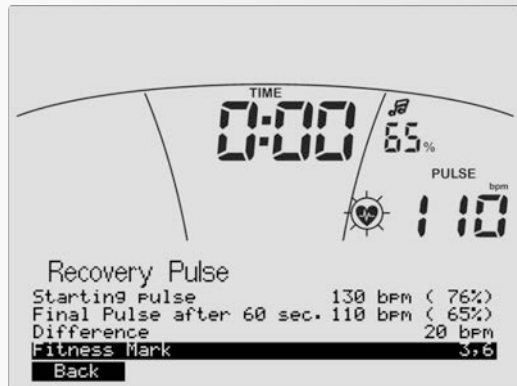
### Visualización: Pulso de recuperación

Retroceso del tiempo con el pulso actual y el valor del pulso al inicio del pulso de recuperación. Los datos en porcentaje indican la relación: Pulso actual - pulso máximo.

Presionando "Salir" se interrumpe la medición del pulso de recuperación y la indicación salta a la disponibilidad para el entrenamiento con indicaciones del valor medio.

### Nota:

La función del pulso de recuperación solamente se ofrece con un valor de pulso indicado.



### Visualización: Pulso de recuperación

Final de la medición del pulso de recuperación con indicación del pulso final al cabo de 60 segundos, la diferencia entre pulso inicial y final y la nota fitness calculada a partir de ella.

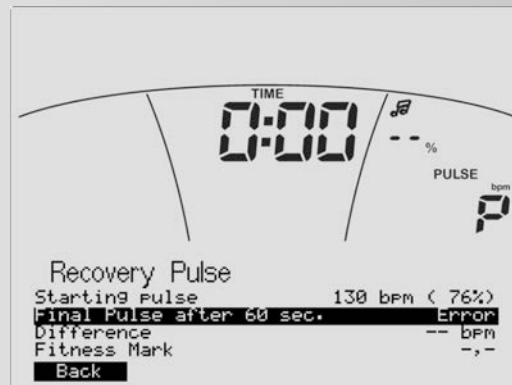
### Nota:

En la función, la masa de inercia es frenada automáticamente. Es inadecuado seguir entrenando.

Presionando "Volver" se salta a la disponibilidad para el entrenamiento con la indicación de los valores medios.

## Medición del pulso de recuperación y pérdida del pulso

Al interrumpir la medición del pulso, se realiza el descuento del tiempo, pero sin calcular ninguna nota de Fitness.



Presionando "Volver" se salta a la disponibilidad para el entrenamiento con la indicación de los valores medios.

## Interrupción del entrenamiento

Con menos de 10 vueltas del pedal / min. o presionando "Recuperación", el sistema electrónico detecta la interrupción del entrenamiento. Se visualizan los valores medios.



### Visualización:

Se visualizan los datos del entrenamiento conforme a lo predeterminado en el menú "Configuraciones -> Standby". Si no presiona ningún pulsador ni entrena durante este tiempo, el sistema electrónico pasará al modo Standby.

## Reinicio del entrenamiento

Al continuar el entrenamiento dentro del "Tiempo Standby", se continuarán sumando o restando los últimos valores.

## Perfiles individuales del entrenamiento (editar)

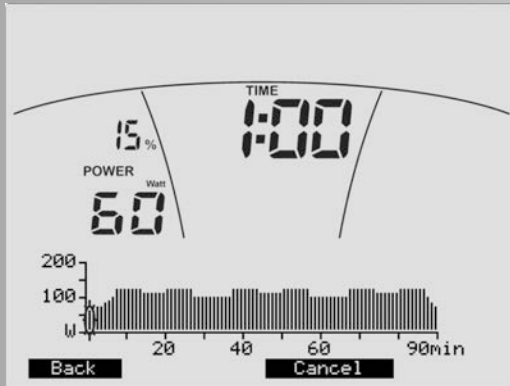
En el menú "Programas" tiene la posibilidad de crear perfiles de rendimiento individuales y programas de perfil HRC.

### Rendimiento (individual)

Existen 5 programas de rendimiento con la misma duración y longitud para su modificación individual.

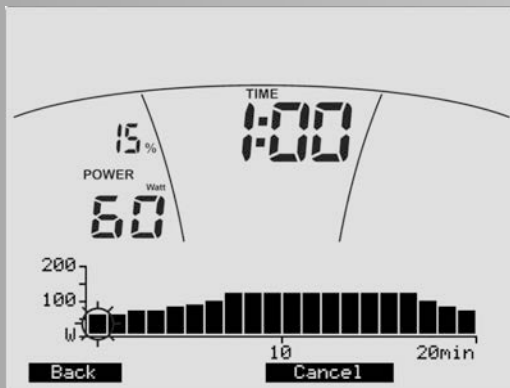


Presionando "Edit" se cambia al submenú "Editar programa"



Cada minuto es presentado como bloque. El tiempo de entrenamiento (longitud) puede seleccionarse entre 20 y 90 minutos. Los pulsadores +/- acortan o prolongan el tiempo de entrenamiento en 10 minutos.

Los pulsadores de navegación izquierda / derecha marcan un bloque. Éste aparecerá destellante. El tiempo correspondiente es indicado en **TIME** y el rendimiento en **POWER**. Los pulsadores de navegación arriba / abajo modifican el rendimiento del bloque destellante.



Éste podría ser el aspecto de una modificación del programa. Presionando "Volver" se adopta su perfil individual.

█	Prg1	20 min/8.00 km	(active)
█	Prg2	90 min/36.0 km	
█	Prg3	90 min/36.0 km	
█	Prg4	90 min/36.0 km	
█	Prg5	90 min/36.0 km	

Back Standard Training9 Edit

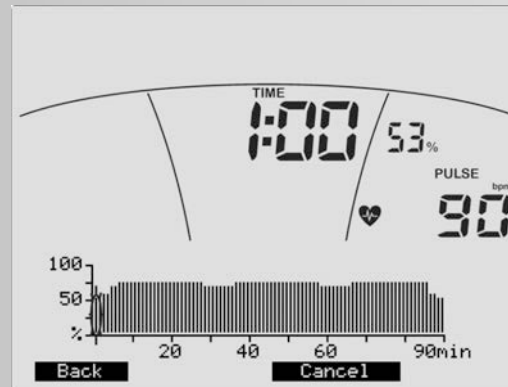
**Visualización :** Selección del programa con programa 1 HRC (individual) modificado.

Existen 3 perfiles de pulso para editar.

█	HRC 1	90 min	(active)
█	HRC 2	90 min	
█	HRC 3	90 min	

Back Standard Training9 Edit

Presionando "Edit" se cambia al submenú "Editar programa".



Cada minuto es presentado como bloque. El tiempo de entrenamiento (longitud) puede seleccionarse entre 20 y 90 minutos. Los pulsadores +/- acortan o prolongan el tiempo de entrenamiento en 10 minutos.

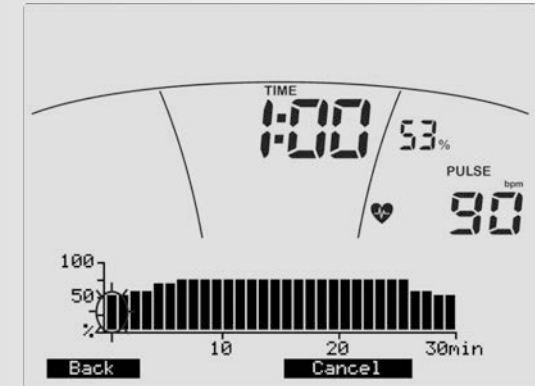
Los pulsadores de navegación izquierda / derecha marcan un bloque. Éste aparecerá destellante. El tiempo correspondiente es indicado en **TIME** y el pulso en **PULSE**.

Los pulsadores de navegación arriba / abajo modifican el pulso objetivo del bloque destallante.

El pulso objetivo de un bloque se indica en porcentaje y pulsaciones y se refiere, si se hubiera introducido, a su pulso máximo. El pulso objetivo se puede modificar en un rango del 20 - 100 % del pulso máximo.

**Nota:**

Si no existe ningún pulso máximo para la persona activada, se toma una persona estándar de 50 años con un pulso máximo de 170=100%.



Éste podría ser el aspecto de una modificación del programa. Presionando "Volver" se adopta su perfil individual.

█	HRC 1	20 min	(active)
█	HRC 2	90 min	
█	HRC 3	90 min	

Back Standard Training9 Edit

**Visualización:** Selección del programa con el programa 1 modificado.

**Nota:**

Los programas y perfiles individuales modificados se graban en el respectivo usuario y no sobrescriben los programas y perfiles de otros usuarios.

## Menú

### Datos predeterminados

En "Datos predeterminados" todas las personas (invitado, P1-P4) - separadas una de la otra - tienen la posibilidad de adaptar y grabar de forma permanente configuraciones y datos predeterminados. Las configuraciones en Invitado serán reemplazadas por los valores estándar con un nuevo arranque.

SET	Personen
	Programme
▼	Vorgaben
	Einstellungen

Training9 Auswahl

## Instrucciones de entrenamiento y manejo



En este menú existen 3 submenús:

### 1. Indicaciones y funciones

Aquí determina Vd. sus valores de rendimiento y la velocidad, y cómo se indica el consumo de energía.

### 2. Valores de entrenamiento

Aquí determina Vd. los valores para la energía, tiempo de entrenamiento y distancia que se adoptan como valores estándar en los datos predeterminados.

### 3. Datos predeterminados del pulso

Aquí indica Vd. como debe supervisarse su pulso y cual es el valor a respetar.

## Datos predeterminados -> 1 Indicaciones y funciones



- En "Reducción" deberá introducir la velocidad que se tiene que visualizar: Montaña: 60 vueltas de pedal resultan en 15,5 km/h, Paseo: 21,3 km/h y Carrera: 25,5 km/h.

### Nota:

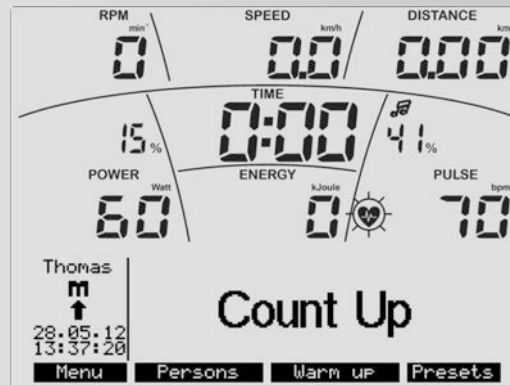
- En "Rendimiento máximo" se acepta o se limita el rendimiento máximo del aparato. Por encima de este límite ya no se admite el rendimiento. La barra % en la indicación del rendimiento indica la relación actual con el rendimiento máximo configurado.
- En "Rendimiento inicial HRC" se introduce el rendimiento inicial de 25 - 100 vatios en programas controlados por pulsaciones, si el valor preconfigurado le parece demasiado bajo o alto.
- En "Rendimiento WarmUp / CoolDown" se introduce un valor de 25 - 100 vatios como rendimiento objetivo, con lo que en los programas Count Up/Count Down se activa un incremento automático del rendimiento (calentamiento) o

una reducción del mismo (CoolDown) respecto a este rendimiento objetivo.

- En "Duración WarmUp/CoolDown" se determina la duración de la función WarmUp-/CoolDown de 60-240 segundos.

## Calentar

Durante los primeros 30 segundos, el rendimiento permanece constante. Después, el rendimiento es aumentado hasta el rendimiento objetivo (rendimiento previamente configurado).



Presionando "Calentar" aparece una barra del progreso.



La barra del progreso indica el 0 %



Pedaleando, la barra del progreso sube al 100 %. En este ejemplo, el rendimiento se aumenta en 25 a 60 vatios.



Al alcanzar los 60 vatios = 100 %, emite 3 pitidos y la función es finalizada.

### Nota:

La función "Calentar" **solamente** se ofrece cuando el rendimiento configurado es superior al de WarmUp/CoolDown en Indicaciones y Funciones.

## CoolDown

El rendimiento es reducido al rendimiento WarmUp/CoolDown y se mantiene durante 30 segundos, hasta que se haya alcanzado la duración de WarmUp/CoolDown.



Presionando "Cool down" aparece una barra del progreso.



La barra del progreso indica el 3 %.



Como ejemplo: Al alcanzar el rendimiento CoolDown = 98 %, emite 3 pitidos y la función es finalizada.

### Nota:

La función "CoolDown" solamente se ofrece cuando durante el entrenamiento el rendimiento actual es superior al de WarmUp/CoolDown en Indicaciones y Funciones. Presionando "CoolDown" aparece una barra del progreso.

- En "Cálculo de la energía" se determina si se indica su consumo de energía (real) o el consumo de energía del ergómetro (físico).
- En "Unidad de energía" se determina, si el consumo de energía se indica en kJoule o kcal.

## Datos predeterminaciones -> 2. Valores del entrenamiento



Después de introducir el consumo de energía, el tiempo de entrenamiento y la distancia, los valores pueden quedar como sigue:

La introducción de valores de entrenamiento significa que son cargados en la indicación "Disponibilidad para el entrenamiento" de los programas de entrenamiento. Allí todavía es posible modificarlos.

Al iniciar el entrenamiento, los valores van restando y al alcanzar cero aparecen destellantes, para indicar que los datos predeterminados del entrenamiento están cumplidos.

Los valores no tienen ninguna influencia sobre el control del ergómetro.

## Datos predeterminados -> 3. Datos predeterminados del pulso

Con los datos introducidos para la persona "activada", se indican algunos valores del pulso. De lo contrario, en lugar de un valor, indica "Desconectado".



- indicación de "Pulso máximo" es de 170. Este valor se produce por la relación (220 - edad), aquí p. ej. la de Thomas (50 años). Indica sobre una base médicamente fundada el pulso máximo todavía admisible que puede, pero no debería, producirse en el entrenamiento de personas sanas.
- En "Pulso máximo" es posible reducir o desconectar este valor. La indicación en % del pulso se refiere a este valor: Pulso actual con el pulso máximo y las alturas de los perfiles en los programas de pulsos. Introduciendo un valor, es posible seleccionar valores de pulso objetivo.
- En "Alarma al superar el pulso máximo" Vd. determina, si

se emite o no, un tono de alarma al superar el pulso máximo. Al seleccionar Desconectado en "Pulso máximo", la alarma también se desactiva.

- En "Pulso objetivo" tiene 2 posibilidades: Conectar o Desconectar la "Supervisión del pulso objetivo".

Desconectar bloquea la selección de una supervisión del pulso objetivo.

Conectar en combinación con Conectar en "Pulso máximo" permite la selección de:

"Combustión de grasa (65%)". Esto significa que se supervisa o regula como valor del pulso el 65 % de su pulso máximo dependiendo de la edad según la proporción (220 - edad).

En el ejemplo: 111

"Fitness (75%)". Esto significa que se toma como base el 75 % de su pulso máximo dependiendo de la edad.

En el ejemplo: 128

"Manual (40%-90%)". Esto significa que puede determinar un valor entre el 40 % y el 90 % con los pulsadores -/+.

En el ejemplo: 128 (el 70 % es calculado como valor propuesto)

Conectar en combinación con Desconectar en "Pulso máximo" permite solamente la selección de:

Manual (40 bpm - 200 bpm). Esto significa que podrá introducir con los pulsadores -/+ un valor de pulso entre 40 y 200, el cual es independiente de su edad.

En el ejemplo: 130 (aparece como valor propuesto)

Presionando "Activar" se adopta la selección marcada en negro con la identificación (activa).

El pulso objetivo seleccionado es adoptado como dato predeterminado en los programas de pulso. Durante el entrenamiento, este valor se alcanza mediante la regulación del rendimiento y se mantiene durante la duración del entrenamiento. En otros programas de entrenamiento sirve como orientación para un rango de pulsaciones de 10 pulsaciones por debajo o por encima del pulso objetivo, con el que se pretende entrenar. Dos flechas en la indicación del pulso supervisan este rango.

Presionando "Volver" se adoptan los datos introducidos

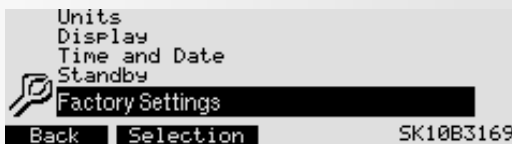
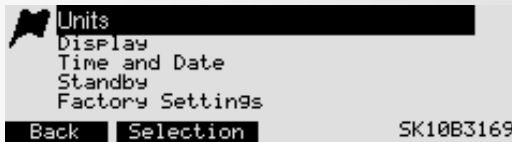
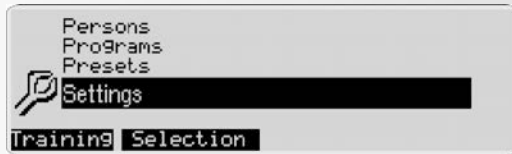
## Menú principal

### Configuraciones (para todas las personas)

Este menú ofrece en 5 submenús la posibilidad de realizar configuraciones y adaptaciones específicas de las indicacio-

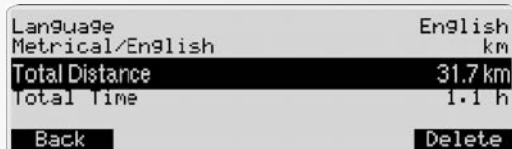
## Instrucciones de entrenamiento y manejo

nes y del aparato.



## Configuraciones -> 1º Unidades

Aquí se determina el idioma para la presentación de los menús, la indicación de la velocidad y la distancia en kilómetros o millas y se pueden borrar los valores del total de kilómetros y del tiempo de entrenamiento.



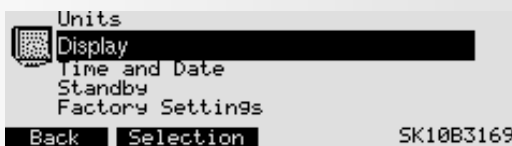
Press "Delete" followed by "Delete OK" to execute this operation.

Press "Back" to save the settings.

### Nota:

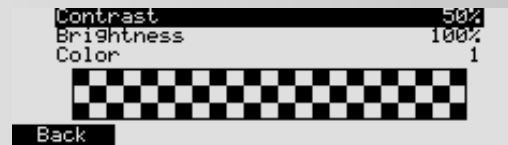
"Borrar OK" borra el total de kilómetros y el tiempo total.

## Configuraciones -> 2º Indicación



Aquí se ajustan el contraste, el brillo y el color de fondo del

display. 0=apagado, 1= azul claro, 2=rojo, 3=verde, 4=azul, 5=turquesa.



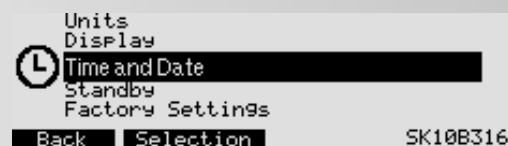
Presionando "Volver" se regresa al menú principal. Se adoptan los datos configurados.

Presionando "Cerrar" se regresa al menú principal. No se adoptan los datos configurados.

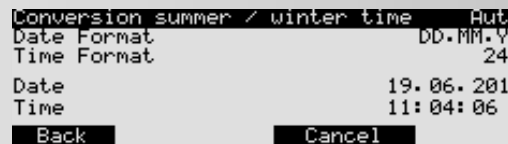
### Nota:

El contraste será óptimo si ya no se perciben sombras intensas. La configuración del "Contraste" es válida para la indicación inferior, y "Brillo" para ambas indicaciones.

## Configuraciones -> 3º Hora y fecha



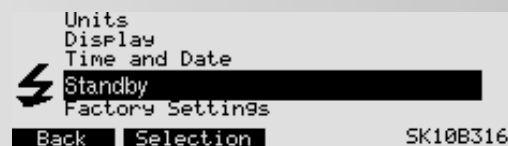
Aquí se configuran la hora y fecha, los formatos de indicación y las demás opciones de indicación.



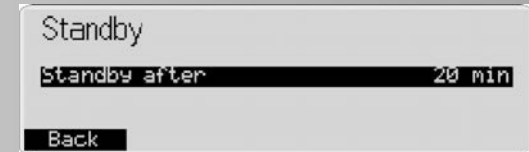
"-/+ " modifica configuraciones, formatos y valores.

Presionando "Volver" se adoptan los datos introducidos.

## Configuraciones -> 4º Standby

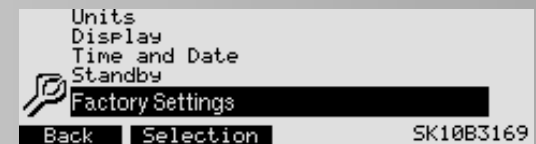


Aquí se ejecuta el tiempo de desconexión del display si no se presiona ningún pulsador o ya no se entrena.

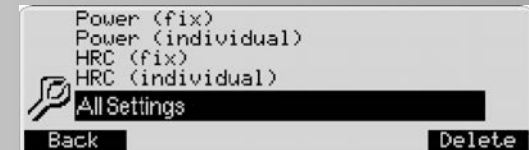


Presionando "Volver" se adoptan los datos introducidos.

## Configuraciones -> 5. Configuraciones de fábrica



Aquí se pueden volver a recuperar los programas iniciales de los distintos grupos de programas. Las modificaciones en los programas se borran.



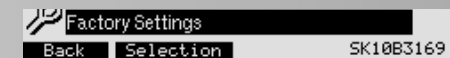
Presionando "Borrar" aparece la función "Borrar OK".

Presionando "Borrar OK" se borran los datos introducidos y los cambios en la selección marcada en negro. En los programas se restablece el estado original solamente para la persona activada. "Todas las configuraciones" borra todos los datos introducidos de todas las personas.

Presionando "Volver" se salta al menú "Configuraciones".

## Actualización del firmware

La indicación del software del aparato (firmware) se encuentra abajo a la derecha en el menú "Ajustes".



Las 4 últimas cifras indican la versión de firmware: en este caso, 3169. Si se ofrecen versiones más recientes (números más altos) en nuestra página web, puede realizar una actualización. Encontrará indicaciones al respecto en nuestra página de Internet: [www.kettler.de](http://www.kettler.de) > Sport .



## Indicaciones generales

### Tonos del sistema

#### Conectar

Al conectar, durante el test de segmentos, se emite un tono breve.

#### Fin del programa

El final de un programa (programas de perfil, Countdown) se indica mediante un tono breve.

#### Superación del pulso máximo

Al superar en una pulsación el pulso máximo configurado, se emitirán cada 5 segundos 2 tonos breves.

#### Indicación de errores

En caso de errores, se emiten 3 tonos breves.

### Recuperación (Recovery)

En la función se frena automáticamente la masa centrífuga.

#### Es inútil continuar entrenando.

Cálculo de la nota de fitness (F):

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

P1 = pulso de esfuerzo,      P2 = pulso de recuperación  
F1.0 = muy bien,              F6.0 = insuficiente

### Conmutación tiempo / recorrido

En los programas "Perfiles de rendimiento" es posible modificar en los datos predeterminados por columna el perfil de modo tiempo (1 minuto) a modo recorrido (400 metros o 0,2 millas).

Ergómetro Cross: (200 metros o 0,1 millas).

### Indicación del perfil durante el entrenamiento

Al inicio parpadea la primera columna. Una vez transcurrido, se desplazará más hacia la derecha.

### Funcionamiento independiente del número de revoluciones

(rendimiento constante)

El freno electromagnético de corrientes parásitas regula el par de frenada al rendimiento configurado con el número de revoluciones cambiante del pedal.

### Flechas arriba / abajo

(Funcionamiento independiente del número de revoluciones)

Si no es posible alcanzar el rendimiento con el número de revoluciones (por ej. 600 vatios con 50 vueltas del pedal), la flecha arriba o abajo exige un pedaleo más rápido o lento.

### Funcionamiento dependiente del número de revoluciones

(par de frenada constante)

El freno electromagnético de corrientes parásitas regula un par de frenada constante. Solamente el pedaleo modificará el rendimiento.

### Cálculo del valor medio

El cálculo del valor medio se realiza por unidad de entrenamiento.

### Indicaciones sobre la medición del pulso

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

### Con el clip de oreja

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

Evite impulsos perturbadores.

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

### Con la cinta para el pecho

Tenga en cuenta las indicaciones acerca de la parte posterior del embalaje. Los teléfonos móviles, televisores y otros aparatos electrónicos que creen un campo eléctrico pueden causar problemas a la hora de medir sus latidos.

### Averías en el ordenador de entrenamiento

Desconecte el interruptor principal y vuelva a conectarlo. En caso de averías de la fecha o del tiempo, cambie la batería en la parte trasera del display. (Ver instrucciones de montaje)

### Indicaciones sobre la interfaz

El software WORLD TOURS le permite controlar este aparato con un PC/notebook a través de la interfaz. En nuestra página de Internet [www.kettler.de](http://www.kettler.de) encontrará información sobre el software y las actualizaciones (firmware) de este aparato.

## Instrucciones de entrenamiento

La medicina deportiva y el estudio de los entrenamientos aprovechan la ergometría de la bicicleta entre otras, para comprobar la capacidad funcional del corazón, circulación y sistema respiratorio.

Si su entrenamiento ha alcanzado los efectos deseados después de algunas semanas, lo podrá comprobar como sigue:

1. Logra un determinado rendimiento de resistencia con un menor rendimiento cardiovascular que antes.
2. Aguantará durante más tiempo un determinado rendimiento de resistencia con el mismo rendimiento cardiovascular.
3. Después de un determinado rendimiento cardiovascular se recuperará más rápidamente que antes.

### Valores orientativos para el entrenamiento de resistencia

**Pulso máximo:** Por esfuerzo máximo se entiende el alcanzar el pulso máximo individual.

La frecuencia cardíaca máxima alcanzable depende de la edad.

Aquí se aplica la siguiente fórmula empírica: La frecuencia cardíaca máxima por minuto corresponde a 220 pulsaciones menos la edad.

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

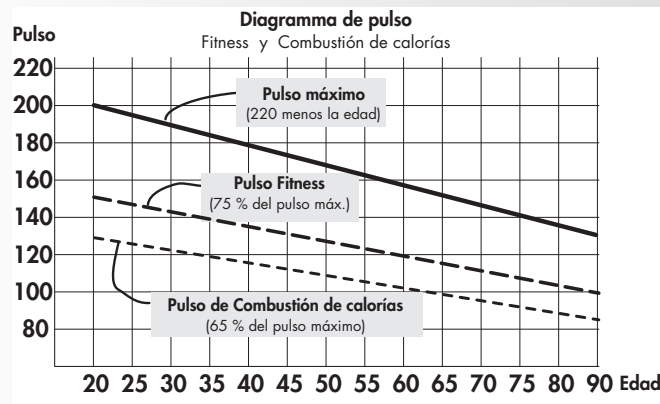
**Peso:** Otro criterio para determinar los datos óptimos para el entrenamiento es el peso. La predeterminación teórica en caso de esfuerzo completo es de 3 vatios / kg peso corporal para los hombres y de 2,5 para las mujeres. Además hay que tener en cuenta que la capacidad de rendimiento se reduce a partir de los 30 años de vida: en el caso de los hombres, aprox. el 1 %, y en el de las mujeres el 0.8% por año de vida.

## Instrucciones de entrenamiento y manejo

Ejemplo: varón; 50 años; peso 75 kg  
 $> 220 - 50 = 170$  pulsaciones / min. Pulso máximo  
 $> 3$  vatios x 75 kg = 225 vatios  
 $>$  menos el "descuento por la edad" (20% de 225 = 45 vatios)  
 $> 225 - 45 = 180$  vatios (predeterminación teórica con esfuerzo completo)

## Intensidad del esfuerzo

**Pulso del esfuerzo:** La intensidad óptima del esfuerzo se alcanza con el 65 - 75 % (ver diagrama) del rendimiento cardiovascular individual. En función de la edad, este valor varía.



## Alcance del esfuerzo

### Duración de una unidad de entrenamiento y su frecuencia por semana:

Se puede hablar del alcance óptimo del esfuerzo si se alcanza durante un período prolongado el 65 - 75 % del rendimiento cardiovascular individual.

### Regla empírica

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

La potencia en vatios debería seleccionarse de manera que pueda soportar el esfuerzo muscular durante un período prolongado.

Las potencias (vatios) más elevadas deberían alcanzarse en relación con una frecuencia de pedaleo superior. Una frecuencia de pedaleo demasiado baja e inferior a 60 rpm conduce a un esfuerzo marcadamente estático de la musculatura y consecuentemente a un cansancio prematuro.

## Warm-Up

Al comienzo de cada unidad de entrenamiento debería calentarse lentamente pedaleando durante 3-5 minutos con un esfuerzo creciente, para "poner a tono" su sistema cardiovascular y su musculatura.

## Cool-Down

Igual de importante es el llamado "enfriamiento". Después de cada entrenamiento (después / sin Recovery) deberá seguir pedaleando aprox. 2 - 3 minutos contra una resistencia reducida.

Como norma general, el esfuerzo para su entrenamiento de resistencia posterior debería incrementarse primero a través del alcance del esfuerzo, p. j. entrenando cada día 20 minutos en lugar de 10, o 3 veces por semana en lugar de 2.

Aparte de la planificación individual de su entrenamiento de resistencia, podrá recurrir a los programas de entrenamiento integrados en el ordenador de entrenamiento

## Glosario

### Edad

Introducción para calcular el pulso máximo.

### B.M.I

Body-Maß-Index (índice de la masa corporal): Valor en función del peso y de la estatura corporal

Determinación matemática del BMI:

$$\frac{\text{Peso corporal (kg)}}{\text{Estatura corporal}^2 (\text{m}^2)} = \text{Índice de masa corporal}$$

### Ejemplo: Thomas

Peso corporal 86 kg

Estatura corporal 1,86 m

$$\frac{86 (\text{kg})}{1,862 (\text{m}^2)} = 24,9$$

## Valores normalizados

Edad	BMI	
19-24 años	19-24	
25-34 años	20-25	
35-44 años	21-26	
45-54 años	22-27	
55-64 años	23-28	
> 64 años	24-29	
Classificação	homem	mulher
Baixo peso	<20	<19
Peso normal	20-25	19-24
Excesso de peso	25-30	24-30
Obeso	30-40	30-40
Muito obeso	>40	>40

El resultado de Thomas (50 años) de nuestro ejemplo se sitúa con un BMI de 24,9 en el rango normal. En caso de desviaciones de los valores normalizados puede ser perjudicial para la salud. Consulte a su médico.

## Control

El sistema electrónico regula el rendimiento o el pulso a los valores manualmente introducidos o predeterminados.

## Dimensión

Unidades para visualizar km/h o mph, Kjulios o Kcal., horas (h) y potencia (vatios)

## Energía (real)

Ergómetro de bicicleta:

El consumo de energía del cuerpo se calcula con una eficiencia del 25 % para generar el rendimiento mecánico. El restante 75 % es convertido en calor.

Ergómetro Cross:

En este caso la relación es del 16,7% y del 83,3%

## Pulso de consumo de calorías

Valor calculado a partir del: 65 % del pulso máximo

## Pulso de fitness

Valor calculado a partir del: 75 % del pulso máximo

## Manual -

Valor calculado a partir del: 40 - 90% del pulso máximo

## Pulso máximo

Valor calculado a partir de 220 menos la edad.

## Supervisión del pulso

Si aparece la flecha hacia abajo, el pulso objetivo es 11 pulsaciones demasiado elevado.

## Menú

Visualización en la que se deben introducir valores o modificar configuraciones.

**Potencia**

Valor actual de la potencia mecánica (de frenada) en vatios, que es convertida por el aparato en calor.

**Escala de porcentaje**

Indicación comparativa entre el rendimiento actual y el rendimiento máximo configurado del aparato.

**Perfiles**

En la visualización, una visualización de barras de rendimiento o de pulsaciones a través del tiempo o recorrido.

**Programas**

Posibilidades de entrenamiento que exigen rendimientos o pulsos objetivo determinados manualmente o por el programa.

**Pulso**

Registro del latido del corazón por minuto.

**Recuperación (Recovery)**

Medición del pulso de recuperación al final del entrenamiento. A partir del pulso inicial y final en un minuto, se determina la diferencia, y a partir de ella, una nota de fitness. Con el mismo entrenamiento, la mejora de esta nota es una medida para el incremento del fitness.

**Reset**

Borrar el contenido de la visualización y reinicio de la misma.

**Interfaz**

Hembrilla USB para el intercambio de datos con un PC.

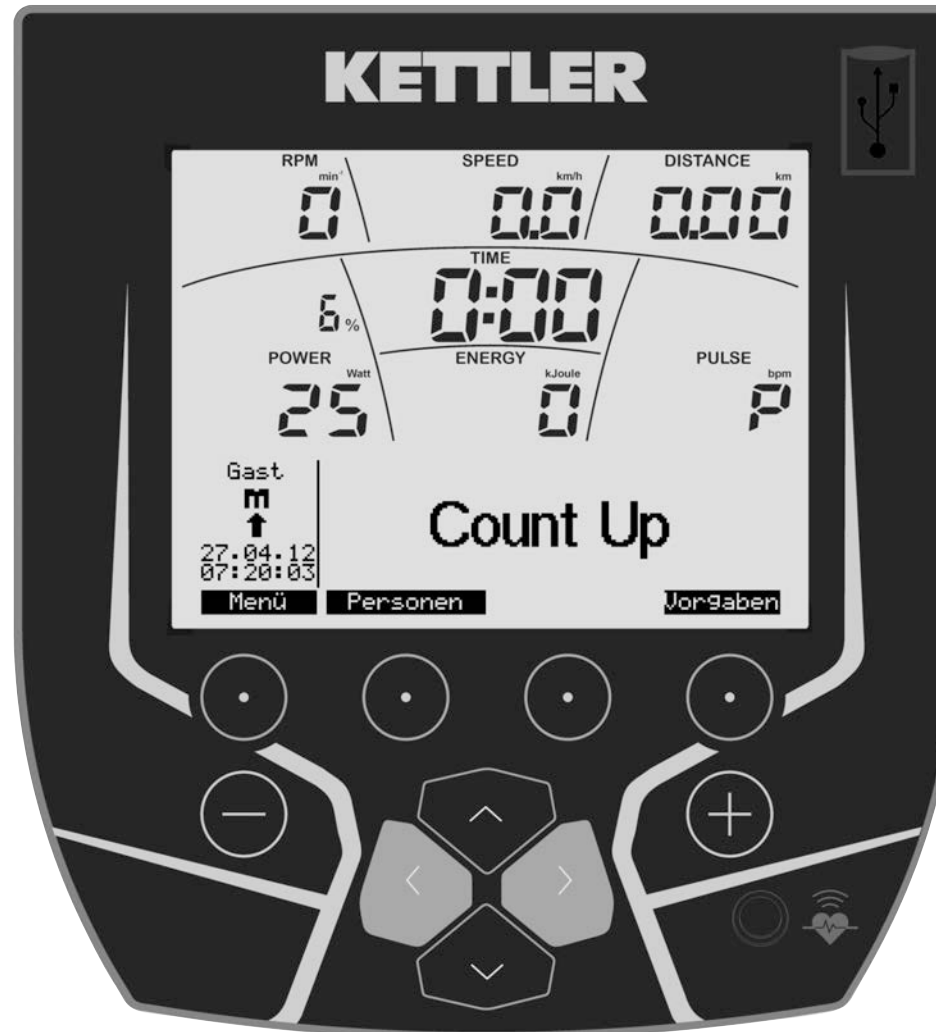
**Pulso objetivo**

Valor del pulso determinado manualmente o por el programa, que se pretende alcanzar.



## Istruzioni per l'allenamento e l'uso

italiano



## Indice

• Indicazione di sicurezza	2
• Assistenza	2
• Per la Vostra sicurezza	2
<b>Breve descrizione</b>	3
• Quadrante/Display	3
• Tasten und Tastenfunktionen	3
• Modalità di rilevamento della frequenza	3
• Interfacce USB	3
• Impostazione della lingua	3
• Impostazioni del display	3
• Valori e icone del display	4
<b>Guida rapida (per familiarizzare)</b>	4
• Attesa allenamento	4
• Inizio allenamento	4
• Interruzione dell'allenamento	4
• Esercizio in standby	4
<b>Menu principale</b>	5
Dati da immettere	5
<b>Menu -&gt; Utenti</b>	5
• Selezione persona / penna USB	5
• Immettere i dati dell'utente	5
• Esempio dati "Thomas"	5
<b>Menu -&gt; Programmi</b>	5
• Rendimento (manuale)	6
• Registrazione dell'allenamento (sessione registrata)	6
• Profili rendimento (memorizzati)	6
• Rendimento (personalizzato)	6
• HRC (manuali)	6
• Profili HRC (memorizzati)	6
• HRC (personalizzati)	6
• Test IPN	7
• Programmi di coaching	7

<b>Allenamento</b>	7
Selezione programma di allenamento	7
• Rendimento (manuale) "Count down"	7
Impostazioni attuali	7
Attesa allenamento	7
• Rendimento (memorizzato)	7
Impostazioni attuali	7
Modalità: Tempo o Percorso	8
Attesa allenamento	8
• Immissione frequenza manuale "HRC Count Down"	8
Impostazioni attuali	8
Attesa allenamento	8
• Profilo frequenza HRC (memorizzato)	8
Profilo HRC 1	8
Impostazioni attuali	8
Attesa allenamento	8
<b>Training</b>	9
• Cambio visualizzazione (visualizzazione multipla)	9
<b>Funzioni di allenamento</b>	9
• Controllo velocità/rendimento	9
• Controllo della frequenza	10
Frequenza di allenamento	10
• Heart Rate Light (Ampelfunktion)	10
Frequenza massima	10
• (Rilevazione frequenza di recupero)	10
• Interruzione o termine dell'allenamento	10
• Ripresa dell'allenamento	11
<b>Profili di allenamento personalizzati</b>	11
<b>Modifica</b>	11
• Rendimento (personalizzato)	11
• HRC (personalizzato)	11
<b>Menu principale -&gt; Impostazioni</b>	12
• 1. Visualizzazioni & funzioni	12

• 2. Valori di allenamento	13
• 3. Impostazioni della frequenza	13
<b>Menu principale -&gt; Regolazioni</b>	14
• 1. Unità	14
• 2. Display	14
• 3. Data e ora	14
• 4. Standby	15
• 5. Impostazioni di fabbrica	15
• 6. Firmware-Update	15
<b>Indicazioni di carattere generale</b>	15
• Toni di sistema	15
• Recovery	15
• Conversione Tempo/Percorso	15
• Visualizzazione profili in fase di allenamento	15
• Funzionamento in dipendenza della velocità	15
• Funzionamento non in dipendenza della velocità	15
• Calcolo dei valori medi	15
• Indicazioni per il rilevamento della frequenza	15
Con clip all'orecchio	15
Con cintura pettorale	16
• Errori del computer di allenamento	16
• Indicazioni relative all'interfaccia	16
<b>Istruzioni per l'allenamento</b>	16
• Allenamento di resistenza	16
• Intensità dello sforzo	16
• Entità dello sforzo	16
• Warm-Up	17
• Cool-Down	17
<b>Glossario</b>	17

## Avvertenze di sicurezza

### Si consiglia di rispettare i seguenti punti per la propria sicurezza:

- Montare l'attrezzo di allenamento su una superficie solida e adatta a supportarlo.
- Verificare la tenuta dei collegamenti prima di effettuare la prima messa in funzione e, inoltre, dopo circa 6 giorni di funzionamento.
- Per evitare lesioni causate da carichi sbilanciati o eccessivi l'attrezzo di allenamento deve essere utilizzato esclusivamente nel rispetto delle istruzioni d'uso.
- Si sconsiglia di installare l'attrezzo in locali umidi poiché potrebbe a lungo termine venire attaccato dalla ruggine.
- Accertarsi regolarmente dell'efficienza e del buono stato dell'attrezzo di allenamento.
- E' obbligo dell'operatore effettuare costantemente e regolarmente i necessari controlli tecnici che garantiscono la sicurezza.
- Sostituire immediatamente le componenti difettose o danneggiate. Utilizzare solo ricambi originali KETTLER.
- Non utilizzare l'attrezzo sino ad avvenuta riparazione.
- La sicurezza dell'attrezzo può essere garantita solamente a fronte di una verifica costante volta ad individuare eventuali danni e usura.

### Per la Vostra sicurezza:

- **Prima di iniziare l'allenamento rivolgersi al proprio medico affinché accerti la Vostra idoneità all'allenamento con questo attrezzo. Gli accertamenti medici dovrebbero costituire la base su cui fondare il proprio programma di allenamento. Un allenamento sbagliato od eccessivo può condurre a danni alla salute.**

## Breve descrizione



## Accensione e spegnimento dell'apparecchio

Con il tasto di navigazione "In alto" si avvia la visualizzazione in esercizio in standby.

## Tasti Soft

Questi 4 tasti permettono di attivare funzioni che verranno visualizzate nel display sopra riportato, ad es. Menu, Persone ecc.



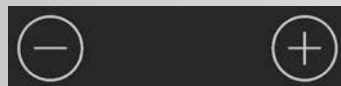
## Tasti di navigazione



il tasti di navigazione consentono la selezione dei punti e dei campi di immissione dei vari menu.

## Tasti di immissione Meno - / Più +

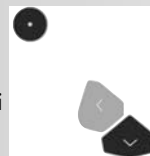
Con questi tasti è possibile modificare valori e, in fase di allenamento, impostare il livello di sollecitazione o cambiare profilo.



- Premendo "più" si aumentano valori o si modificano impostazioni
- Premendo "meno" si diminuiscono valori o si modificano impostazioni
- Premendo a lungo "più" o "meno" > rapido cambio
- Premendo contemporaneamente "più" o "meno":
  - Il carico di sollecitazione va a **minore rendimento**
  - I programmi vanno a **origine**
  - L'immissione di valori va a **Off**

## Riavvio del display (reset del software)

Premendo contemporaneamente i 3 tasti si provoca un riavvio.time, will restart the equipment.



## Modalità di rilevamento della frequenza

La rilevazione della frequenza può essere eseguita tramite 2 diverse fonti:

1. Clip all'orecchio  
Infilare lo spinotto nella presa sul quadrante.



2. Ricevitore montato e fascia pettorale T34 (leggere le istruzioni accluse). Rimuovere la clip all'orecchio se inserita.

## Connettore USB tipo A

Connettore per supporti di memorizzazione. Il supporto di memorizzazione deve essere formattato FAT32.

## Connettore USB tipo B

Il collegamento al PC si trova sul retro della visualizzazione.



## Impostazione della lingua

Alla prima accensione appare il menu che consente di impostare la lingua.



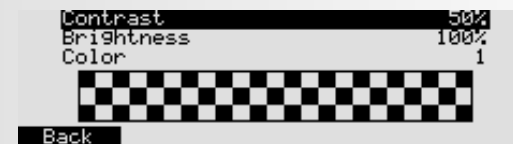
I tasti di navigazione "Su" e "Giù" consentono di cambiare la lingua.

Premendo "Seleziona" si memorizza la lingua impostata e si apre il menu "Display".

Premendo "Interrompi" si ritorna al menu principale. Le impostazioni non vengono memorizzate e la schermata ricompare alla prossima accensione.

## Impostazioni di visualizzazione

Dopo aver impostato la lingua, appare il menu per impostare luminosità, contrasto e colore di fondo della visualizzazione.



Premendo "Indietro" si torna al menu principale. Le impostazioni verranno quindi inserite.

Premendo "Interruzione" si torna al menu principale. Le impostazioni non verranno inserite e la visualizzazione ricompare alla prossima accensione.

## Contrasto e luminosità

Il contrasto è ideale quando non si notano ombre. L'impostazione "Contrasto" si applica alla visualizzazione inferiore e l'impostazione "Luminosità" ad entrambe le visualizzazioni.

## Colore

Qui è possibile modificare il colore di sfondo della visualizzazione.

## Istruzioni per l'allenamento e l'uso

### Frequenza di pedalata

Valore medio (AVG) — **RPM** min — Dimensione

Singolo = Richiesta: aumentare/diminuire la velocità  
ambo = Funzionamento dipendente dalla velocità

Valore 0 - 199

### Velocità

Valore medio (AVG) — **SPEED** mph km/h — Dimensione impostabile

Valore 0 - 99,9

### Distanza

**DISTANCE** km — Dimensione impostabile

Valore 0 - 249

### Tempo

**TIME** — Valore 0 - 99,59

### Dispendio calorico

**ENERGY** kcal kJoule — Dimensione impostabile

Valore 0 - 9999

### Rendimento

Rend max. raggiunto nel programma HRC — **MAX POWER** Watt — Dimensione

Valore medio (AVG) — **188%** — Rendimento att. / Rendimento max.

Valore 0 - 600

### Frequenza

Icona del cuore (ad intermittenza) — Tono ON/OFF

Avvertenza (ad intermittenza) — Valore percentuale

Frequenza max.+1 Superata fr. all + 11 — Fr. att. / fr. max.

Superata fr. all. -11 — Dimensione

Freq. max. — Valore 0 - 220

Valore medio (AVG)

## Guida rapida

### (per familiarizzare senza regolazioni)

Dopo l'accensione con l'interruttore di rete vengono visualizzati tutti i segmenti e quindi percorso e tempo globali.

2"

8"

### Pronto per l'allenamento

Dopo alcuni secondi viene visualizzato il programma di conteggio progressivo "Count Up". Come persona viene visualizzata "Ospite"

### Inizio dell'allenamento

Pedalando con conteggiati i valori per frequenza di pedalata



velocità, percorso, tempo di allenamento, consumo energetico. Il valore Pulsazione (se attivato) indica il valore attuale. La spia in % sopra POWER indica il rapporto tra rendimento e rendimento massimo - impostabile da chi effettua l'allenamento.

Modifica del rendimento durante l'allenamento:

premendo "Più" si aumenta il rendimento con passi da 5 unità

premendo "Meno" si riduce il rendimento con passi da 5 unità

### Interruzione dell'allenamento

Se la frequenza di pedalata scende al di sotto di 10 giri/minuto, viene identificata un'interruzione dell'allenamento. Frequenza di pedalata e velocità indicano il valore "0".



Frequenza di pedalata, velocità, rendimento e pulsazione (se attiva) verranno visualizzati come valori medi. Distanza, consumo energetico e tempo di allenamento verranno visualizzati come valori complessivi.

### Indicazione:

Le voci "Menu", "Utenti", vengono descritte da pag. 5, "Display" da pag. 9, "Impostazioni" da pag. 7. "CoolDown"



e "WarmUp" da pag. 12/13.

## Esercizio in standby

Se non si prosegue l'allenamento e non si preme nessun tasto, la visualizzazione passa all'esercizio in standby. Il tempo di spegnimento viene determinato nel menu "Impostazioni/Standby". Premendo un tasto o iniziando l'allenamento la visualizzazione riappare come pronto per l'allenamento.

## Uso del menu:

Nei 4 menu (Utenti, Programmi, Impostazioni e Regolazioni) le funzioni sono ordinate per punti.

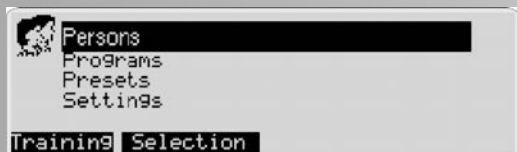
## Dati da immettere

Per sfruttare appieno le opzioni elettroniche offerte, si prega di effettuare le seguenti impostazioni e di immettere i dati a seguito riportati prima di iniziare l'allenamento:

- Dati personali delle persone che utilizzeranno l'apparecchio. I dati sono utilizzati per calcolare i limiti di pulsazioni e carico, il test Fitness (IPN), i consigli di allenamento (coaching) e l'indice di massa corporea (BMI).
- Data ed orario. Si prega di controllare che i dati siano corretti. Le sedute di allenamento saranno memorizzate con data ed orario e devono venir attualizzate. Il relativo punto di menu si trova in Menu principale > Impostazioni.

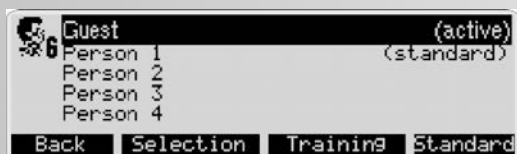
## Utenti

Questo menu consente di impostare quale utente, e di conseguenza quali dati ed impostazioni, devono essere caricati per l'allenamento che si va ad iniziare e quale utente verrà presentato una volta che si riaccenderà l'attrezzo.



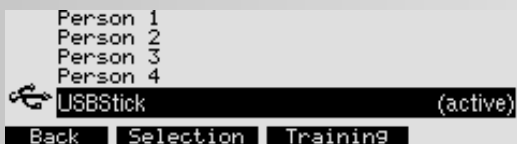
Premendo "Selezione" in corrispondenza della voce di menu marcata in nero, apre il relativo sottomenu.

Premendo "Training" si salta al programma di allenamento standard dell'utente marcato come "attivo"



Esempio:  
(Attivo) Sessione di allenamento attuale in qualità di "Ospite" (Standard) "Utente 1" verrà presentato alla prossima riaccensione.

Tale impostazione resta valida sino ad una successiva modifica.

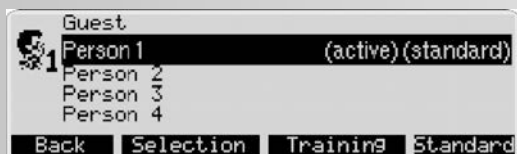


## Utenti -> Selezione utente

Si possono selezionare fino a 5 persone. Inserendo una penna USB si genera un'ulteriore persona "Penna USB". La penna di memorizzazione deve essere formattata FAT32. In tal caso non è possibile effettuare la selezione di una persona.

### Indicazione:

La persona "Ospite" non dispone di memoria. Pertanto impostazioni e limiti sono validi solo fino alla prossima accensione.

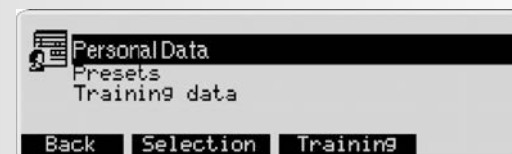


Premendo "Indietro" si torna al menu "Utenti".

Premendo "Training" si torna al programma di allenamento standard dell'utente.

Premendo "Standard" si presenterà l'utente marcato in nero alla prossima riaccensione dell'attrezzo.

Premendo "Selezione" ad utente attivo marcato in nero, si apre il relativo sottomenu.



All'interno di questo menu sono presenti 3 sottomenu:

### Dati utente

E' qui possibile immettere i dati relativi all'utente.

### Impostazioni

Qui è possibile immettere informazioni relativamente a visualizzazioni e funzioni, impostare i valori di allenamento e quelli della frequenza.

### Dati allenamento

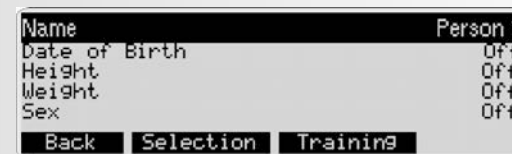
Sotto questa voce vengono visualizzati i dati totali relativi all'allenamento.

## Persone > Persona 1 > Dati personali

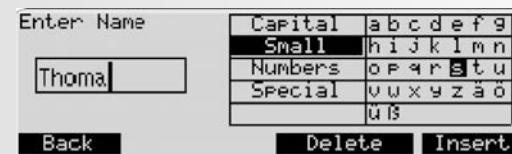
In questo menu si indicano i dati personali.

- L'immissione del testo sostituisce qui la "Persona 1"
- La data di nascita influenza i valori per le pulsazioni.
- L'altezza influenza il calcolo dell'indice B.M.I..
- Il peso influenza il calcolo dell'indice B.M.I. e del test di Fitness IPN.
- Tutti i dati personali influenzano il calcolo del test Fitness IPN.

## Dati utente -> Immissione del nome



Premendo "Selezione" a voce "Nome" marcata si apre il sottomenu "Immissione del nome".



## Istruzioni per l'allenamento e l'uso

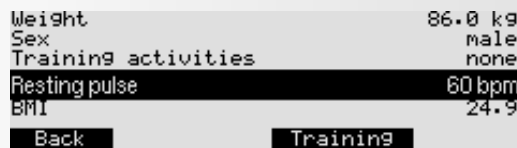
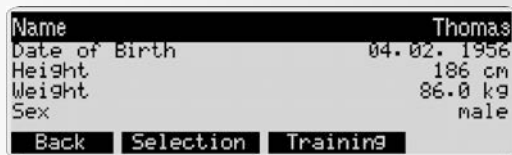
### Indicazione:

Innanzitutto deve essere cancellata la dicitura **Utente 1**

I tasti di navigazione consentono di selezionare i vari campi e i caratteri. Il campo attivo è marcato di nero.

Premendo **"Immetti"** si memorizza la lettera marcata. Il nome può contenere al massimo otto caratteri.

Premendo **"Indietro"** si memorizza il nome immesso. Si deve immettere almeno un carattere altrimenti la voce "Indietro" non viene attivata.



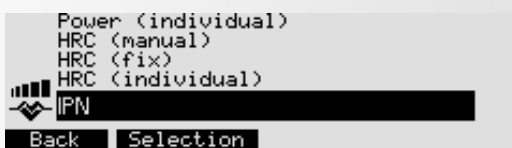
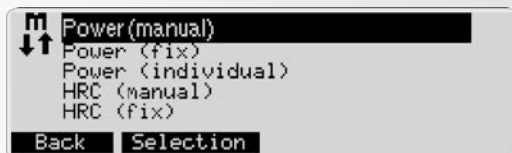
Il tasti **-/+** modificano i valori in **"Età"**, **"Altezza"** e **"Peso"**, le pulsazioni a riposo dopo il riposo notturno e il dato in **"Sesso"** le attività di allenamento.

La figura mostra ad esempio la schermata che presenta i dati all'utente "Thomas".

## Menü:

### Programmi

Questo menu consente una veduta d'insieme dei programmi di allenamento dell'attrezzo. Si dispone di svariate possibilità di gestire l'allenamento.



### Indicazione:

Se il contenuto di un menu non è visualizzabile su una sola schermata, è necessario scorrere il contenuto con i tasti di navigazione **"Su"** e **"Giù"**. La selezione attuale è marcata in nero. Al primo punto del menu la marcatura è nella parte superiore e all'ultimo nella parte inferiore del display.

### Rendimento (manuale):

E' possibile impostare il rendimento di allenamento. I valori visualizzati quale tempo, distanza, ... possono aumentare o diminuire. In questi programmi è possibile registrare la propria unità di allenamento, che successivamente sarà disponibile alla voce "Prg Record".

### Rendimento (memorizzato):

I profili di rendimento regolano il rendimento.

### Rendimento (personalizzato)

E' possibile modificare i programmi di rendimento secondo le proprie esigenze.

### HRC (manuale) HRC=Heart Rate Control.

E' possibile immettere un valore di frequenza e la regolazione del rendimento avviene automaticamente sulla base di questa frequenza di allenamento.

### HRC (memorizzato)

I programmi profilo regolano il rendimento sulla base di valori variabili di frequenza.

### HRC (personalizzato)

E' possibile modificare i programmi profilo secondo le proprie esigenze.

### IPN

Il programma migliora il rendimento fisico e rileva l'aumento delle pulsazioni. Al termine viene effettuata una valutazione.

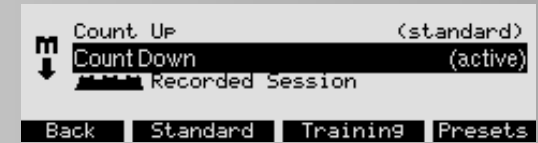
### Programmi -> Rendimento (manuale)

Alla voce **"Rendimento (manuale)"** sono disponibili 3 programmi di allenamento: **"Count Up"**, **"Count Down"** e **"Recorded Session"** (conteggio progressivo, a ritroso e sessione registrata). Questi programmi modificano il rendimento durante l'allenamento.

Con **"Count Up"** il conteggio dei valori impostati è in aumento, con **"Count Down"** a ritroso; i valori sono quelli legati ai dati nel menu: **Impostazioni -> Valori di allenamento**.

**"Recorded Session"** è una procedura di allenamento memorizzata in **"Count Up"** o **"Count Down"** e che può quindi esse-

re ripetuta.



I tasti di navigazione **"Su"** e **"Giù"** marcano la voce selezionata rendendola **"Attiva"**

Premendo **"Standard"** si seleziona il programma evidenziato come standard per l'utente **"attivo"**.

Premendo **"Training"** si seleziona il programma evidenziato e si passa alla schermata di attesa allenamento.

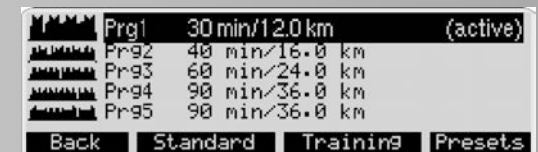
Premendo **"Impostazioni"** si visualizzano le impostazioni da immettere o già immesse per il programma **"attivo"**.

### Avvertenza:

Una volta selezionato un programma di allenamento i tasti funzione svolgono sempre la medesima funzione. Pertanto nella seguente descrizione si rinuncia ad inutili ripetizioni.

### Programmi -> Profili di rendimento (memorizzati)

Alla voce **"Profili di rendimento (memorizzati)"** si trovano 10 profili di allenamento che si distinguono per durata ed intensità. Il rendimento viene modificato a seconda del profilo impostato. Oltre al numero del programma vengono visualizzate la durata e la lunghezza del programma.



I tasti di navigazione **"Su"** e **"Giù"** marcano la voce selezionata rendendola **"Attiva"**

### Programmi -> Rendimento (personalizzati)

Alla voce **"Profili di rendimento (personalizzati)"** si trovano 5

profili di allenamento che è possibile personalizzare per durata, lunghezza ed intensità.

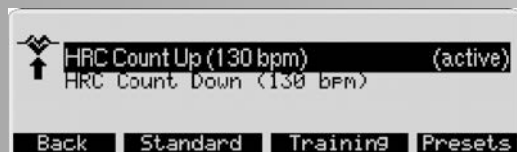


### Indicazione:

L'editazione della voce "Profili di rendimento (personalizzati)" viene descritta a pag. 14.

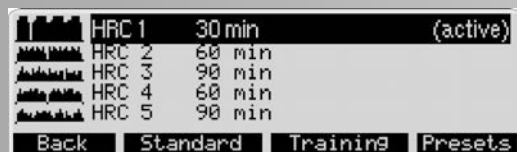
### Programmi → Programmi HRC (manuale)

Alla voce "HRC (manuale)" vi sono due programmi di allenamento: "Count up" e "Count down". Sulla base della regolazione del rendimento in entrambi i programmi si raggiunge una frequenza di allenamento che viene rispettata per tutta la durata dell'allenamento. La frequenza di allenamento viene adottata dalle impostazioni effettuate dall'utente alla voce di menu: **Impostazioni → Impostazione della frequenza**, oppure, se non è presente alcuna impostazione, la frequenza di allenamento viene fissata per default a 130. In "Count up" vengono contati a crescere, e in "Count down" a scendere, i valori immessi dall'utente o quelli memorizzati alla voce di menu: **Impostazioni → Valori di allenamento**.



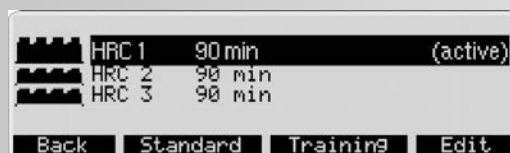
### Programmi → HRC (memorizzati)

Alla voce "HRC (memorizzati)" si trovano 5 profili di allenamento che si distinguono per durata ed intensità. Sulla base della regolazione del rendimento nei programmi si raggiungono frequenze di allenamento variabili. L'altezza del profilo del programma si allinea alla frequenza massima immessa alla voce di menu: **Impostazioni → Impostazione della frequenza**. Se non è presente alcuna impostazione, viene assunta l'età di 50 anni e una frequenza massima di 170.



### Programmi → HRC (personalizzati)

Alla voce "HRC (personalizzati)" si trovano 3 profili di allenamento che si possono editare per durata ed intensità.

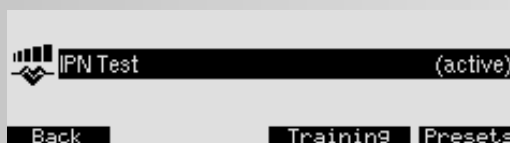


### Indicazione:

L'editazione della voce "HRC (personalizzati)" viene descritta a pag. 15.

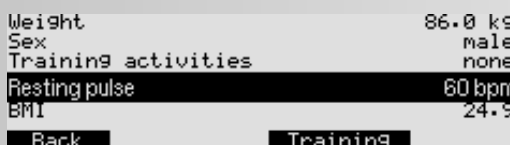
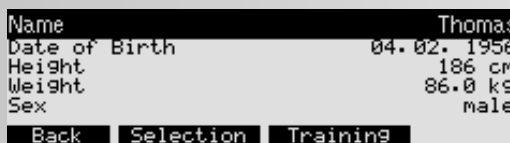
### Programmi > test IPN

Il test IPN deve disporre dei dati personali indicati. Con questi dati calcola un profilo di rendimento e le pulsazioni da raggiungere. Se mancano i dati necessari il tasto Soft "Allenamento" non appare.



Premendo "Allenamento" si passa allo stato di Pronto per l'allenamento con visualizzazione del profilo di rendimento.

Premendo "Impostazioni" si passa all'immissione dei dati personali. L'obiettivo del test IPN consiste nel dare consigli utili per l'allenamento successivo. A tal scopo si devono raggiungere, a partire dal secondo livello, le pulsazioni desiderate entro 15 minuti. Quando si raggiunge tale valore, la spia delle pulsazioni lampeggia. Proseguendo l'allenamento fino al termine della seduta verrà visualizzato il risultato ottenuto



### Indicazione:

Se non si raggiungono le pulsazioni desiderate, appare un messaggio. Per effettuare nuovamente il test si dovranno quindi aumentare dati e attività di allenamento.

### Programmi > Coach Health / Power

Al termine del test IPN il risultato dell'allenamento viene indicato con una freccia su una scala di misura. Nel test IPN sono disponibili 24 sedute di allenamento.



Sono disponibili 2 modalità di allenamento:

**Health** = allenamento salutistico o **Power** = allenamento di potenza. Se si intende migliorare il proprio stato fisico generale, scegliere "Health". Se invece si vuole migliorare il proprio livello fitness, scegliere "Power".



Premendo "Impostazioni" si modifica il tempo di allenamento.

### Indicazione:

Se non esiste nessun test fitness, apparirà una nota.

### Avvertenza:

1. Prima del primo test IPN viene proposta una fase di ambientamento di 4x30 minuti entro 2 settimane. Si consiglia un'intensità che permetta di sentirsi a proprio agio, con una frequenza di pedalata di 50-60 giri/minuto.
2. Il primo test dovrebbe essere effettuato quando si è riposati e senza problemi fisici acuti (si consiglia almeno un giorno di pausa prima dell'allenamento). Le pulsazioni a riposo dovrebbero essere misurate precedentemente, con un valore medio tra 3 misurazioni effettuate quando ci si sveglia.
3. Dopo queste 24 sedute di allenamento o dopo le 12 settimane indicate si consiglia di ripetere il test per controllare le intensità di allenamento. Anche in tal caso si devono

## Istruzioni per l'allenamento e l'uso

misurare le pulsazioni a riposo come precedentemente indicato, rispettando le misure consigliate.

4. Dopo aver assolto le 24 sedute o dopo la ripetizione del test segue un nuovo blocco di 24 sedute.
5. Se si passa tra l'allenamento salutare e quello di potenza, le unità di allenamento finora effettuate non verranno prese in considerazione.

Regole generali:

per l'allenamento salutare si consigliano 2 sedute/settimana. Per l'allenamento di miglioramento del rendimento si consigliano 3 sedute/settimana.

Se possibile non si dovrebbero fare pause superiori a 7 giorni tra le singole sedute. Ma tra le singole sedute si dovrebbe prevedere almeno 1 giorno di pausa, o rispettivamente non si dovrebbero effettuare più di 5 sedute la settimana.

Dopo malattie o in caso di impossibilità a seguire l'allenamento con interruzioni non superiori alle 3 settimane il blocco di allenamenti proseguirà al punto dove lo si è interrotto. In caso di interruzione dell'allenamento superiore alle 3 settimane invece si consiglia di seguire un nuovo test.

Per persone alle quali siano stati prescritti medicinali beta-bloccanti il test non ha senso e quindi non è consigliato!

Non è consentito effettuare il test ad un'età inferiore ai 17 anni.

## Allenamento

### Selezione di un programma di allenamento

Si dispone di 3 possibili scelte:

#### 1. Allenamento con impostazione del rendimento

- a) Immissione manuale del rendimento
- b) Profili di rendimento
- c) Recorded Session (sessione registrata)

#### 2. Allenamento con impostazione della frequenza

- a) Immissione manuale della frequenza
- b) Profili di frequenza

#### 3. Allenamento con istruzioni (Coaching)

Si deve dapprima fare il test IPN. Ne segue una valutazione e si riceve quindi un'istruzione di allenamento con 24 sedute. Segue quindi un nuovo test fitness con nuove sedute di allenamento.

### 1a

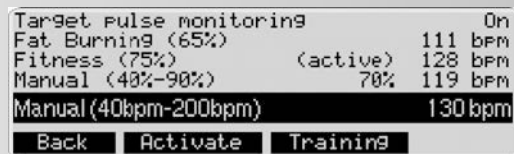
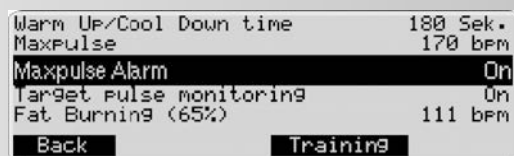
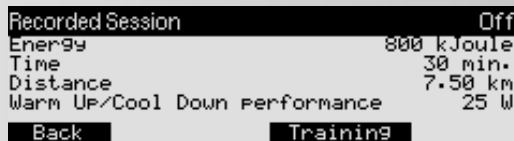
Selezione di un programma di allenamento con immissione manuale del rendimento, ad esempio "Count down"



Premendo "Impostazioni" si salta al menu "Impostazioni attuali" e vengono visualizzate le impostazioni ancora da immettere o già immesse per il programma "attivo".

### Rendimento (manuale) -> Impostazioni attuali

In questo menu è possibile vedere, modificare o lasciare inalterate le impostazioni relative al programma attivo



#### Display: Impostazioni attuali

Qui vengono visualizzati i valori preimpostati che l'utente attivo "Thomas" aveva già immesso alla voce Impostazioni -> Valori di allenamento e Impostazione della frequenza:

Dispendio calorico	=	800 kjoule
Durata allenamento	=	30 min.
Distanza	=	7.50 km
Frequenza max. (selezionata)	=	170 bpm
Allarme in caso di sup. della frequenza max.	=	On
Controllo della frequenza max.	=	On
Fitness (75%)	=	attivo

Premendo "Allenamento" si memorizzano i valori e le

impostazioni e si salta alla schermata "Attesa allenamento"

### Attesa allenamento

In questa schermata vengono visualizzati valori e impostazioni.



#### Display: Parte superiore

Frequenza attuale di pedalata = 0 min<sup>-1</sup>

Velocità attuale = 0.0 km/h

Dalle impostazioni "Thomas" è stato adottato: Distanza allenamento = 7.50 km

Durata allenamento = 30:00 min

Dispendio calorico = 800 kJoule

Rapporto rendimento attuale = 4 % (rendimento attuale in rapporto al rendimento massimo di 600 Watt dell'attrezzo.) Impostazione rendimento = 25 Watt

Frequenza attuale = 70 bpm [battiti /min] Rapporto frequenza attuale = 41% (frequenza attuale in rapporto alla frequenza massima).

#### Display: Parte inferiore

Utente attivo = Thomas

Icona del programma

Data e ora attuali

Progr. attivo = Rendimento (manuale) Count Down

Premendo "Menü" si torna indietro

Premendo "Utenti" si torna al menu "Utenti"

Premendo "Impostazioni" si torna al menu

"Impostazioni attuali" e vengono visualizzate le impostazioni ancora da immettere o già immesse per il programma "attivo".

## Indicazione:

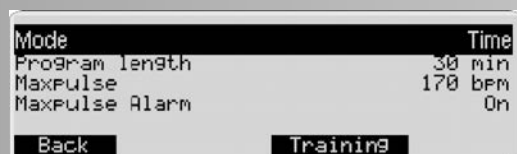
Nelle modalità Attesa allenamento ed Allenamento il rendimento può essere aumentato o diminuito premendo i tasti -/+ di 5 Watt alla volta oppure, utilizzando i tasti di navigazione sinistra/destra di 25 Watt alla volta.

### 1b

Selezione di un programma di allenamento con profilo rendimento, ad esempio Rendimento (memorizzato)



Premendo "Impostazioni" si salta al menu "Impostazioni attuali" e vengono visualizzate le impostazioni ancora da immettere o già immesse per il programma "attivo".



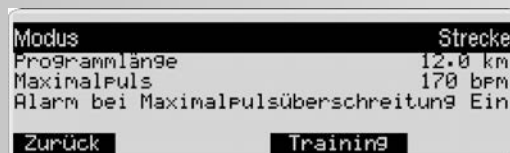
Display: Impostazioni attuali

Modalità	=	Tempo
Lunghezza programma	=	30 min.
Frequenza max. (selezionata)	=	170 bpm
Allarme in caso di sup. della frequenza max.	=	On

Qui vengono visualizzati i valori preimpostati che l'utente attivo "Thomas" aveva già immesso alla voce **Impostazioni** -> **Impostazione della frequenza:**

## Modalità programma in funzione del tempo o del percorso

Premendo "-/+" si modifica la **modalità** del programma da **Tempo** a **Percorso** e, alla voce **Lunghezza** del programma, è possibile modificare il tempo nell'intervallo tra 20-90 minuti e il **percorso** da 8 a 36 chilometri (Crosstrainer 4 - 18 chilometri).



Display: Impostazioni attuali

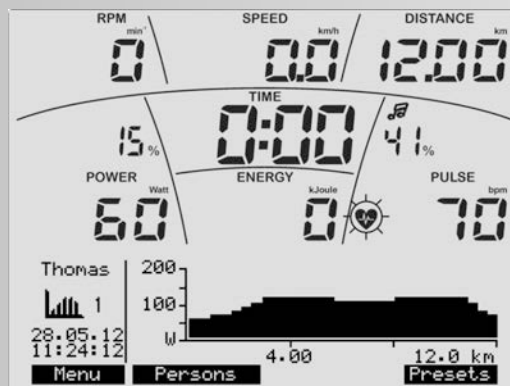
Modalità	=	Distanza
Lunghezza programma	=	12.0 km

Premendo "Allenamento" si memorizzano i valori e le impostazioni e si salta alla schermata "Attesa allenamento"

## Indicazione:

In caso di cicloergometri 1 minuto corrisponde a 400 metri, mentre in caso di crosstrainer 200 metri.

## Attesa allenamento



Display: Parte superiore

Distanza = 12. km

Display: Parte inferiore

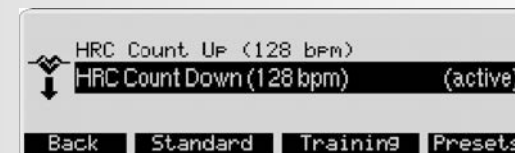
Visualizzazione del programma nella modalità distanza

## Indicazione:

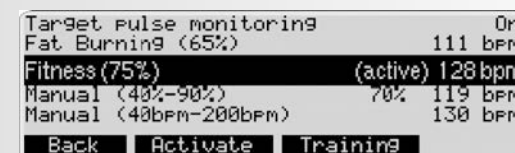
Nelle modalità Attesa allenamento ed Allenamento il rendimento può essere aumentato o diminuito premendo i tasti -/+ di 5 Watt alla volta oppure con i tasti di navigazione destra/sinistra di 25 Watt alla volta..

### 2a

Selezione di un programma di allenamento con digitazione manuale della frequenza, ad es. "HRC Count Down"



Premendo "Impostazioni" si salta al menu "Impostazioni attuali" e vengono visualizzate le impostazioni ancora da immettere o già immesse per il programma "attivo".



Display: Impostazioni attuali

Quale frequenza di allenamento viene indicato il valore 128, selezionando fitness (75%) attivo.

Premendo "Allenamento" si memorizzano i valori e le impostazioni e si salta alla schermata "Attesa allenamento".

## Attesa allenamento



Display: Attesa allenamento

I valori sono stati ripresi dalle impostazioni attuali del programma.

## Indicazione:

La **frequenza** di allenamento può essere aumentata o diminuita nelle modalità Attesa allenamento ed Allenamento con i tasti -/+.

### 2b

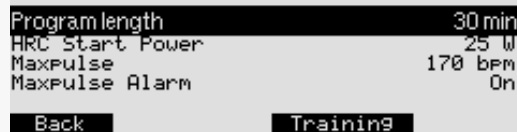
Selezione di un programma di allenamento con profili di fre-

## Istruzioni per l'allenamento e l'uso

quenza, ad esempio "HRC (fisso) HRC Profilo 1"

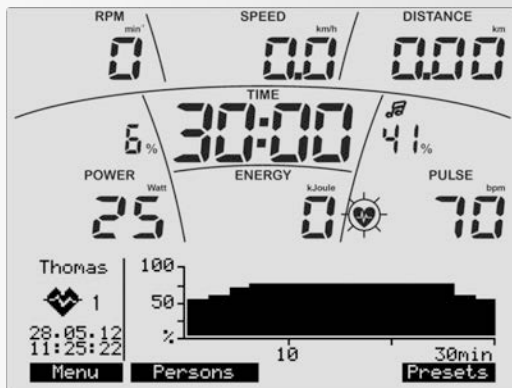


Premendo "Impostazioni" si salta al menu "Impostazioni attuali" e vengono visualizzate le impostazioni ancora da immettere o già immesse per il programma "attivo".



Premendo "Allenamento" si memorizzano i valori e le impostazioni e si salta alla schermata "Attesa allenamento"

## Attesa allenamento



### Display: Attesa allenamento

I valori sono stati ripresi dalle impostazioni attuali del programma.

### Indicazione:

L'altezza del profilo può essere abbassata o incrementata con i tasti -/+; nella modalità Attesa allenamento per l'intero profilo e nella modalità Allenamento per la seduta di allenamento che si va ad iniziare

## Allenamento

Il display Allenamento viene mostrato quale esempio all'inter-

no del programma di allenamento "Rendimento (manuale) Count Down.



### Display: Attesa allenamento

Se si compiono oltre 10 giri/min si avvia il display di allenamento.



Nella modalità Allenamento si ha la possibilità di cambiare il display multiplo per accedere ad ulteriori informazioni.

Premendo "Visualizza" si passa da "Allenamento attuale" a "Informazioni programma", poi "Informazioni frequenza" poi "Valori medi" ecc...

### Display: Allenamento attuale

Nella parte superiore vengono visualizzati a decrescere i valori preimpostati, mentre nella parte inferiore vengono visualizzati a crescere i valori di allenamento.

In questo esempio il rendimento è stato incrementato a 125 Watt e la frequenza è aumentata a 90 battiti al minuto



### Display: Informazioni programma

Viene visualizzato il programma attuale.



### Display: Informazioni frequenza

Vengono visualizzate le impostazioni e i valori preimpostati relativi alla frequenza.



### Display: Valori medi

Vengono visualizzati i valori medi.

### Indicazione:

Se un valore preimpostato arriva a "Zero", il conteggio a crescere continua. Se si raggiunge l'ultimo valore preimpostato, si avverte un breve segnale sonoro.

## Funzioni di allenamento

### Modifica della modalità operativa da non dipendente dal numero di giri alla modalità dipendente dal numero di giri.

Questa funzione non è disponibile in tutti gli apparecchi. Se disponibile, viene regolata con il tasto Soft "Fest/Var" (Fisso/Var.)

Inizialmente l'apparecchio funziona senza essere dipendente dal numero di giri.

La frequenza di pedalata viene rappresentata come valore:



Premendo "Fest/Var" si modifica la modalità operativa in modo che non sia legata al numero di giri. Tale modifica è indicata da una freccia doppia. Si eliminano quindi i limiti di potenza. Tale modifica è possibile solo durante l'allenamento.

### Controllo della velocità/del rendimento



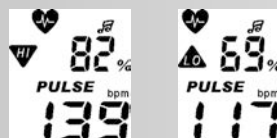
Se nella modalità indipendente dalla velocità non è possibile raggiungere il rendimento con la frequenza di pedalata attuale, viene visualizzata una freccia rivolta in alto o in basso

Ad esempio non è tecnicamente possibile un rendimento di 400 Watt a 50 g/min e 25 Watt a 120 g/min. Le frecce indicano che si deve pedalare più in fretta o più lentamente

per raggiungere il rendimento.

### Controllo della frequenza (frequenza di allenamento)

Se è stato attivato un controllo della frequenza di allenamento, la frequenza verrà controllata prima e durante l'allenamento. Nell'esempio di "Thomas" è attiva una frequenza di allenamento di 128. Il controllo farà avvertire un segnale sonoro a 11 battiti oltre (139) visualizzando una freccia rivolta verso il basso HI. Al contrario, a 11 battiti al di sotto (117) viene visualizzata una freccia rivolta verso l'alto LO



### Funzione semaforo HRT = Heart Rate Light

Colori della visualizzazione e significato

La funzione viene rappresentata con 3 colori: blu, verde e rosso. Per segnalare chiaramente eventi problematici relativi alla frequenza cardiaca, i colori hanno il seguente significato:

Sfondo illuminato in rosso (Color=2)

Il monitoraggio della frequenza cardiaca target è attivo.

La frequenza cardiaca è aumentata al di sopra del range del monitoraggio della frequenza (+11 battiti) (analogo alla visualizzazione con freccia HI).

Con il monitoraggio della frequenza cardiaca attivo, la frequenza cardiaca massima è superata (analogo alla visualizzazione MAXPULSE).

Sfondo illuminato in verde (Color=3)

Il monitoraggio della frequenza cardiaca target è attivo e l'allenamento viene effettuato.

La frequenza cardiaca ha raggiunto il valore target e resta nel range del monitoraggio della frequenza (-/+ 10 battiti).

Sfondo illuminato in blu (Color=4)

Il monitoraggio della frequenza cardiaca target è attivo e l'allenamento viene effettuato.

La frequenza cardiaca è diminuita al di sotto del valore target (-11 battiti) (analogo alla visualizzazione con freccia LO).

### Indicazione:

Il limite inferiore viene visualizzato solo se ci si sta allenando e la frequenza di allenamento è stata raggiunta in precedenza.

### Controllo della frequenza (frequenza massima)

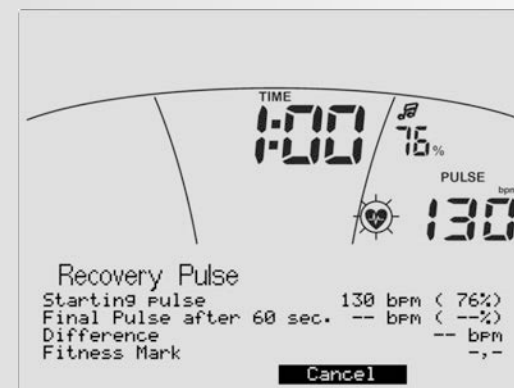
Se è stato attivato un controllo della frequenza massima e il valore attuale supera questo limite, appaiono alternativamente la dicitura MAX e una freccia HI. Se è stato attivato un segnale di allarme (icona della nota), si avvertirà inoltre un doppio segnale sonoro.



### Rilevazione della frequenza di recupero

Il rilevamento della frequenza di recupero consiste nel rilevamento della frequenza entro un minuto. La frequenza dell'utente viene rilevata all'inizio e alla fine del cronometraggio a decrescere. La differenza della frequenza viene individuata e, da questa, viene calcolata una nota fitness relativa allo stato di forma.

Premendo "Recupero" si avvia la funzione.



### Display: Frequenza di recupero

Conteggio alla rovescia con frequenza attuale e il valore della frequenza all'inizio della frequenza di recupero. Le indicazioni percentuali mostrano il rapporto tra frequenza attuale e frequenza massima.

Premendo "Interrompi" si interrompe la rilevazione della frequenza di recupero e il display si porta in Attesa allenamento con visualizzazione dei valori medi.

### Indicazione:

La funzione legata alla frequenza di recupero è attiva solo se è visualizzato il valore della frequenza.

## Istruzioni per l'allenamento e l'uso



### Display: Frequenza di recupero

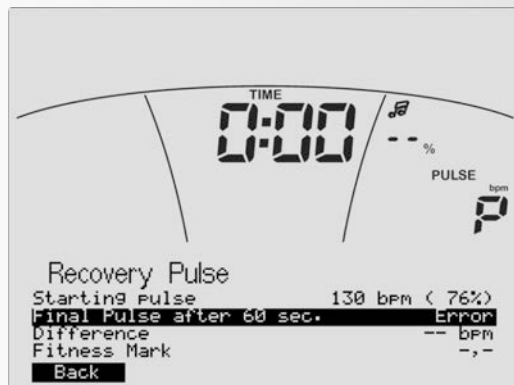
Termine della rilevazione della frequenza di recupero con visualizzazione della frequenza finale dopo 60 secondi, differenza tra frequenza iniziale e finale e nota sullo stato di forma.

### Indicazione:

In questa funzione la massa centrifuga viene automaticamente frenata. Una prosecuzione dell'allenamento è inutile. Premendo "Indietro" si salta all'Attesa allenamento con visualizzazione dei valori medi.

## Rilevamento frequenza di recupero e perdita di frequenza

Se si interrompe il rilevamento della frequenza in corso la funzione viene portata a termine ma non compare alcuna nota dello stato di forma.



Premendo "Indietro" si salta all'Attesa allenamento con visualizzazione dei valori medi.

lizzazione dei valori medi.

## Interruzione o termine dell'allenamento

Se vengono effettuate meno di 10 pedalate al minuto o nel caso si preme "Recupero" l'elettronica dell'attrezzo riconosce una sospensione dell'allenamento. Vengono visualizzati i valori medi.



### Display:

I dati relativi all'allenamento vengono visualizzati, così come impostati alla voce menu "Regolazioni -> Standby". Se durante questo periodo non si preme alcun tasto o non si riprende l'allenamento, l'elettronica passa alla modalità di standby.

## Ripresa dell'allenamento

Riprendendo l'allenamento entro il "tempo di standby", vengono contati a crescere o decrescere gli ultimi valori.

## Profili di allenamento personalizzati (Modifica)

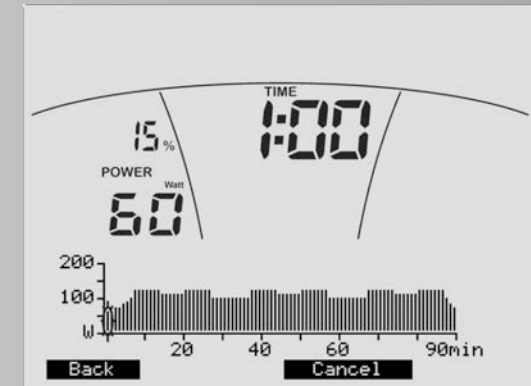
Nel menu "Programmi" si ha la possibilità di creare profili di rendimento personalizzati e programmi profilo HRC.

### Rendimento (personalizzato)

Sono a disposizione 5 programmi di rendimento della stessa durata e lunghezza che possono essere modificati a piacere.

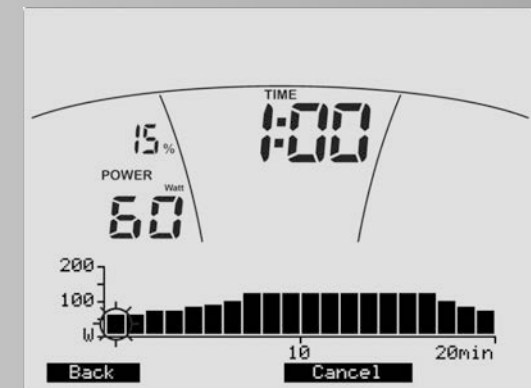
Prg1	90 min/36.0 km	(active)
Prg2	90 min/36.0 km	
Prg3	90 min/36.0 km	
Prg4	90 min/36.0 km	
Prg5	90 min/36.0 km	

Premendo "Modifica" si passa al sottomenu "Modifica programma".



Ogni minuto viene rappresentato come un blocco. Il tempo di allenamento (durata) può essere impostato tra 20 e 90 minuti. I tasti -/+ consentono di aumentare o diminuire la durata dell'allenamento in passi di 10 minuti.

I tasti di navigazione destra/sinistra consentono di marcare un blocco temporale. Esso prende a lampeggiare. La relativa durata viene visualizzata alla voce TIME e il rendimento sotto POWER. I tasti di navigazione su/giù consentono di modificare il rendimento del blocco marcato.



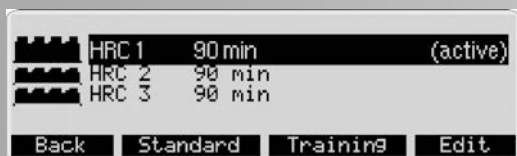
La figura mostra una possibile modifica del programma. Premendo "Indietro" si memorizza il profilo individualizzato.

Prg1	20 min/8.00 km	(active)
Prg2	90 min/36.0 km	
Prg3	90 min/36.0 km	
Prg4	90 min/36.0 km	
Prg5	90 min/36.0 km	

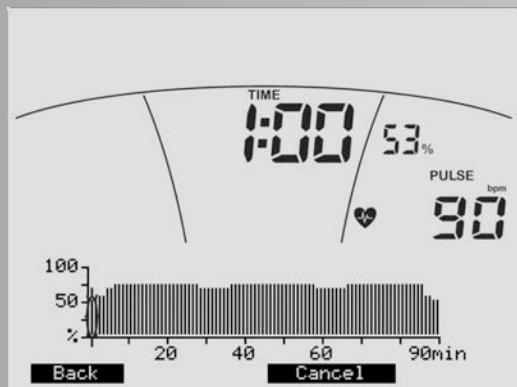
Display: Selezione programma con programma 1 modificato HRC (personalizzato)



Sono a disposizione 3 profili di frequenza che possono essere modificati a piacere.



Premendo "Modifica" si passa al sottomenu "Modifica programma".



Ogni minuto viene rappresentato come un blocco. Il tempo di allenamento (durata) può essere impostato tra 20 e 90 minuti. I tasti -/+ consentono di aumentare o diminuire la durata dell'allenamento in passi di 10 minuti.

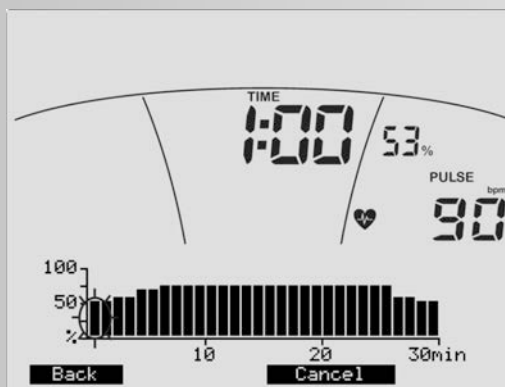
I tasti di navigazione destra/sinistra consentono di marcare un blocco temporale. Esso prende a lampeggiare. La relativa durata viene visualizzata alla voce TIME e la frequenza sotto PULSE.

I tasti di navigazione su/giù consentono di modificare la frequenza del blocco marcato.

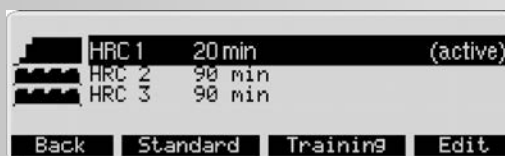
La frequenza di allenamento di un blocco viene visualizzata in percentuale e battiti e si riferisce - se indicato - alla propria frequenza massima. La frequenza di allenamento può essere modificata tra 20 e 100% della frequenza massima.

### Indicazione:

Se non è presente la frequenza massima dell'utente attivo, viene presa come riferimento una persona standard di 50 anni di età con una frequenza massima pari a 170=100%.



La figura mostra una possibile modifica del programma. Premendo "Indietro" si memorizza il profilo individualizzato.



Display: Selezione programma  
con programma 1 modificato

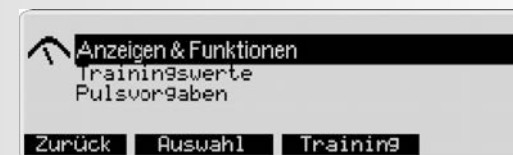
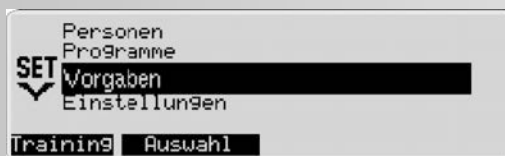
### Indicazione:

I profili e i programmi individualizzati vengono memorizzati sotto il rispettivo utente e non vanno a sovrascrivere ai programmi e ai profili di altri utenti.

## Menü

### Impostazioni

Alla voce "Impostazioni" tutti gli utenti (ospite, P1-P4) hanno separatamente la possibilità di modificare e memorizzare le impostazioni e regolazioni. Le impostazioni di Ospite vengono sostituite da valori standard ad ogni riavvio dell'attrezzo.



In questo menu vi sono 3 sottomenu:

### 1. Visualizzazioni & funzioni

In questo menu è possibile determinare i propri valori di rendimento, la velocità e la visualizzazione del dispendio calorico.

### 2. Valori di allenamento

Qui si possono impostare i valori per il dispendio calorico, durata di allenamento e distanza che vengono assunti come valori standard nelle impostazioni.

### 3. Impostazioni della frequenza

Qui è possibile impostare come debba essere controllata la frequenza e quale valore debba essere rispettato.

## Impostazioni → 1. Visualizzazioni & funzioni



- Alla voce "Trasmissione" si può impostare la velocità che verrà poi visualizzata: Mountain: 60 pedalate danno 15,5 km/h, Touring: 21,3 km/h e Racer: 25,5 km/h.

### Indicazione:

- Alla voce "Rendimento massimo" si può lasciare inalterato limitare il rendimento massimo dell'attrezzo. Il rendimento non potrà più superare questo limite. La barra percentuale sul display del rendimento mostra il rapporto attuale rispetto al rendimento massimo impostato.
- Alla voce "Rendimento iniziale HRC" si può immettere il rendimento iniziale di 25 - 100 Watt nei programmi controllati a pulsazioni, nel caso in cui il valore impostato risulti troppo basso o troppo alto.
- Alla voce "Rendimento WarmUp / CoolDown" si può immettere un valore tra 25 e 100 Watt quale rendimento di allenamento, che nei programmi Count Up/Count Down causerà un aumento del rendimento (riscaldamento) oppure una sua diminuzione (raffreddamento) sino a raggiungere

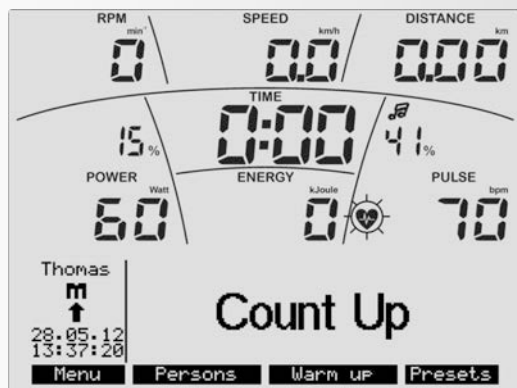
## Istruzioni per l'allenamento e l'uso

re tale rendimento di allenamento.

- Alla voce **"Durata WarmUp/CoolDown"** è possibile determinare la durata della funzione di riscaldamento/raffreddamento tra 60-240 secondi.

## Riscaldamento

Durante i primi 30 secondi il rendimento resta costante, poi esso viene aumentato sino a raggiungere quello di rendimento (rendimento preimpostato).



Se si preme **"Riscaldamento"** compare una barra di avanzamento.



La barra di avanzamento visualizza 0%.



Pedalando la barra di avanzamento si porta a 100%. In questo esempio il rendimento viene aumentato da 25 a 60 Watt.



Una volta raggiunti 60 Watt = 100% si avverte un triplice tono e la funzione cessa.

### Indicazione:

La funzione **"Riscaldamento"** è disponibile **solo** se il rendimento impostato è maggiore del rendimento di riscaldamento/raffreddamento alla voce Visualizzazioni & funzioni.

## Raffreddamento (CoolDown)

Il rendimento viene abbassato sino al rendimento di riscaldamento/raffreddamento e mantenuto per 30 secondi sino a quando viene raggiunta la durata di riscaldamento



Se si preme **"Raffreddamento"** compare una barra di avanzamento.



La barra di avanzamento visualizza 3%.



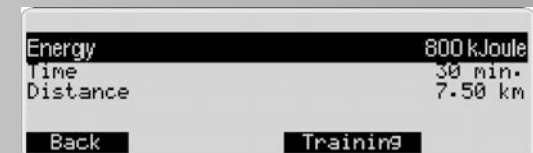
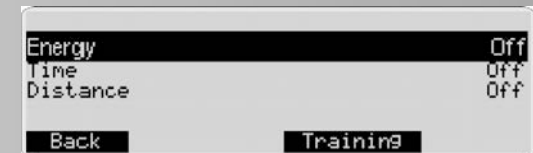
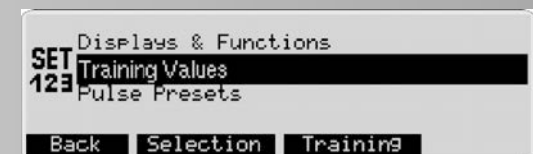
Esempio: Al raggiungimento del rendimento di raffreddamento = 100% si avverte un triplice tono e la funzione cessa.

### Indicazione:

La funzione **"Raffreddamento"** è disponibile solo se il rendimento attuale è maggiore del rendimento di riscaldamento/raffreddamento alla voce Visualizzazioni & funzioni. Se si preme **"Raffreddamento"** compare una barra di avanzamento.

- Alla voce **"Calcolo energetico"** è possibile determinare se debba essere visualizzato il proprio dispendio calorico (reale) oppure il rendimento energetico dell'ergometro (fisico).
- Alla voce **"Unità energetica"** si può determinare se il dispendio calorico debba essere visualizzato in kJoule o kcal.

## Impostazioni → 2. Valori allenamento



Dopo aver inserito il dispendio calorico, la durata dell'allenamento e la distanza i valori potrebbero presentarsi come nel seguente esempio.

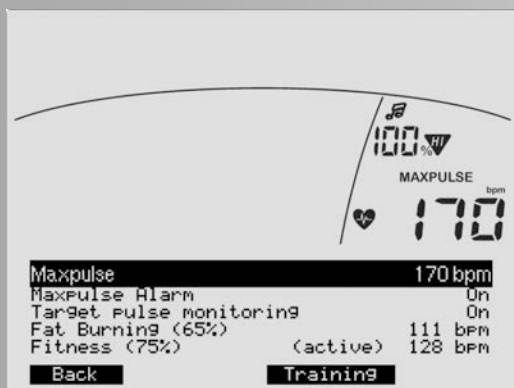
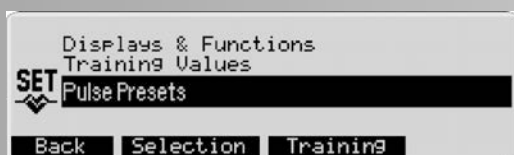
L'immissione dei valori di allenamento fa sì che questi ultimi vengano caricati sul display "Attesa allenamento" dei programmi di allenamento. Qui essi possono tuttavia ancora essere modificati.

Una volta iniziato l'allenamento i valori vengono contati a

decrescere e, una volta che questi hanno raggiunto lo zero, prendono a lampeggiare. Ciò indica che le impostazioni dell'allenamento sono state raggiunte. I valori non influenzano i comandi dell'ergometro.

## Impostazioni → 3. Impostazioni della frequenza

Una volta immessi i dati personali dell'utente "attivo" vengono visualizzati alcuni valori della frequenza. Quelli non visualizzati non presentano un valore ma la dicitura "Off".



Target pulse monitoring	On
Fat Burning (65%)	111 bpm
Fitness (75%) (active)	128 bpm
Manual (40%-90%)	70% 119 bpm
Manual (40bpm-200bpm)	130 bpm

- La voce "Frequenza massima" 170. Questo valore risulta dal rapporto (220 - età). In questo caso, ad esempio, Thomas ha 50 anni. Sulla base di studi medici questo valore indica la frequenza massima che è ancora possibile aspettarsi in sede di allenamento per l'età dell'utente, in condizioni di buona salute. Questo valore non deve tuttavia necessariamente essere raggiunto.
- Alla voce "Frequenza massima" è possibile ridurre o disattivare questo valore. E' su questo valore che viene calcolata l'indicazione percentuale: frequenza attuale in rapporto

alla frequenza massima e le altezze del profilo, nel caso dei programmi relativi alla frequenza. L'immissione di un valore consente la selezione della frequenza di allenamento.

- Alla voce "Allarme in caso di superamento della frequenza massima" si può determinare se debba essere emesso o meno un tono di allarme nel caso in cui venga superata la frequenza massima. Se è stato impostato Off alla voce "Frequenza massima", viene disattivato anche l'allarme.
- Alla voce "Frequenza di allenamento" si hanno due possibilità: "Controllo frequenza di allenamento" On oppure Off.

Off blocca la selezione del controllo frequenza di allenamento.

On in congiunzione a On alla voce "Frequenza massima" consente la selezione di:

"Grassi bruciati (65%)". significa che il 65% della frequenza massima calcolata in funzione dell'età secondo il rapporto (220-età) viene regolata o controllata quale valore di frequenza.

Nell'esempio: 111

"Fitness (75%)". significa che viene assunto come base il 75% della frequenza massima calcolata in funzione dell'età.

Nell'esempio: 128

"Manuale (40%-90%)". significa che è possibile determinare un valore tra 40% e 90% con i tasti -/+.

Nell'esempio: 128 (70% viene calcolato quale valore di default)

On in congiunzione a Off alla voce "Frequenza massima" consente solo la selezione di:

Manuale (40bpm - 200bpm). significa che è possibile immettere un valore di frequenza tra 40 e 200, indipendente dalla propria età, con i tasti -/+.

Nell'esempio: 130 (viene visualizzato quale valore di default)

Premendo "Attiva" si memorizza la selezione marcata impostandola come (attiva).

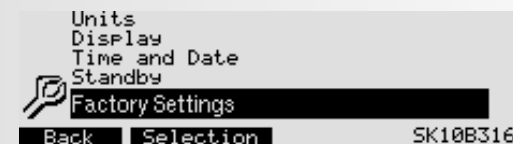
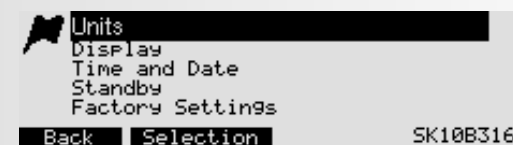
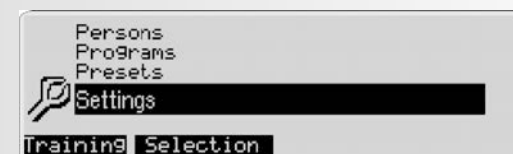
La frequenza di allenamento selezionata viene adottata come impostata nei programmi relativi alla frequenza. In fase di allenamento questo valore viene raggiunto grazie alla regolazione del rendimento e mantenuto per tutta la durata dell'allenamento. Negli altri programmi di allenamento esso funge da valore indicativo per un intervallo di frequenza di 10 battiti oltre o sotto la frequenza di allenamento sulla base della quale ci si dovrebbe allenare. Due frecce sul display della frequenza controllano questo intervallo.

Premendo "Indietro" si memorizzano le impostazioni.

## Menu

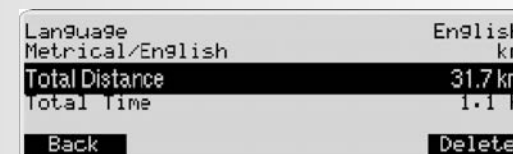
### impostazioni (per tutti gli utenti)

Questo menu offre la possibilità di effettuare le impostazioni e le modificazioni specifiche dei display e dell'attrezzo in 5 sottomenù



### Impostazioni → 1. Unità

Qui è possibile impostare la lingua in cui vengono presentati i menu e l'indicazione della velocità e della distanza in chilometri o miglia. Inoltre si possono cancellare il valore totale dei chilometri e del tempo di allenamento.



Premendo "Cancella" e in seguito "OK cancella" viene effettuata la cancellazione.

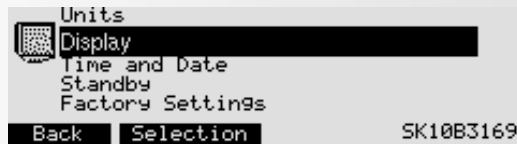
Premendo "Indietro" si memorizzano le impostazioni.

#### Indicazione:

Premendo "OK cancella" si cancellano i chilometri totali e il tempo totale.

## Istruzioni per l'allenamento e l'uso

### Impostazioni → 2. Display



Qui si impostano contrasto, luminosità e colore di sfondo della visualizzazione. 0=Off, 1= azzurro, 2=rosso, 3=verde, 4=blu, 5=turchese.



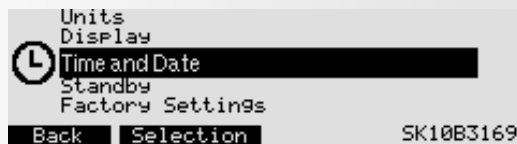
Premendo "Indietro" si torna al menu principale. Le impostazioni vengono memorizzate.

Premendo "Interrompi" si torna al menu principale. Le impostazioni non vengono memorizzate.

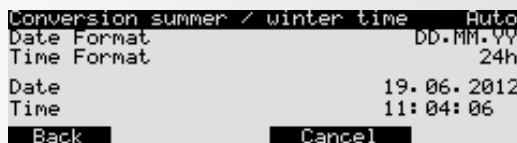
#### Indicazione:

Il contrasto è impostato in maniera ottimale se non si vedono più forti ombre. L'impostazione "Contrasto" è valida per il display inferiore e "Luminosità" per entrambi i display.

### Impostazioni → 3. Data e ora



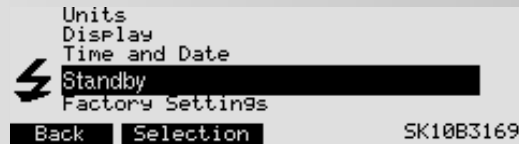
Qui è possibile impostare la data e l'ora, il formato di visualizzazione e altre opzioni di visualizzazione.



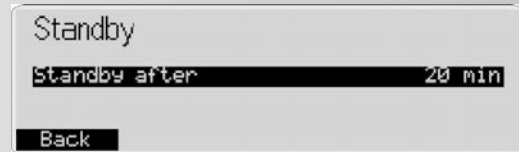
Premendo "-/+ " si modificano impostazioni, formati e valori.

Premendo "Indietro" si memorizzano le impostazioni.

### Impostazioni → 4. Standby

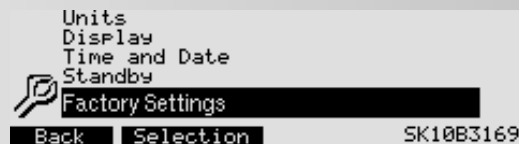


Qui è possibile impostare il tempo di attesa del display quando non si preme alcun tasto o non ci si allena più.

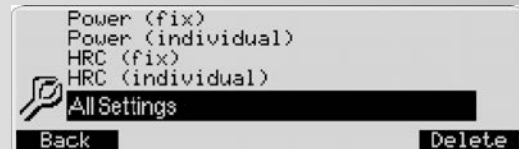


Premendo "Indietro" si memorizzano le impostazioni.

### Impostazioni → 5. Impostazioni di fabbrica



Qui è possibile resettare i programmi originari dei singoli gruppi di programmi. Le modifiche apportate ai programmi vengono annullate.



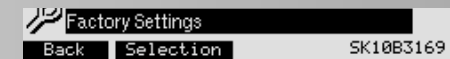
Premendo "Cancella" porta alla funzione "OK cancella".

Premendo "OK cancella" si cancellano le digitazioni e le modifiche della selezione marcata. Nei programmi viene ripristinata la configurazione originaria solo per l'utente attivo. Tutte le impostazioni cancella tutte le digitazioni per tutti gli utenti.

Premendo "Indietro" si salta al menu "Impostazioni".

### Aggiornamento firmware

L'indicazione relativa al software dell'apparecchio (firmware) si trova in basso a destra nel menu "Impostazioni".



Le ultime 4 cifre indicano la versione del firmware: nel nostro caso 3083. Se sul nostro sito sono offerte versioni nuove (numero superiore) si può effettuare un aggiornamento. Indicazioni relative sono riportate sul nostro sito Internet: [www.kettler.de](http://www.kettler.de) > Sport.

## Indicazioni di carattere generale

### Toni di sistema

#### Accensione

In fase di accensione viene emesso un breve tono durante il test di segmento.

#### Fine programma

La fine di un programma (programma profilo, count down) viene segnalata da un tono breve.

#### Superamento della frequenza massima

Se si supera di un battito la frequenza massima impostata, si avvertono 2 brevi toni ogni 5 secondi.

#### Errori

In caso di errori vengono emessi 3 brevi toni.

### Recovery

In questa funzione la massa di inerzia viene automaticamente frenata. Una prosecuzione dell'allenamento è inutile.

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

P1 Frequenza sotto sollecitazione

P2 = Frequenza di recupero

F1.0 = molto buono,

F6.0 = insoddisfacente

### Conversione Tempo/Percorso

Nei programmi "Profili di rendimento" è possibile per ogni colonna portare il profilo dalla modalità tempo (1 minuto) alla modalità percorso (400 metri o 0,2 miglia).

Cross trainer: (200 metri o 0,1 miglia).

### Funzionamento non in dipendenza della velocità (Rendimento costante)

Il freno elettromagnetico regola il momento frenante al rendi-

mento impostato in caso di velocità variabile della pedalata.

## Freccia Su/Giù

(Funzionamento indipendentemente dalla velocità)

Se non è possibile raggiungere un rendimento con la velocità attuale (ad es. 400 Watt per 50 pedalate) una freccia rivolta verso il basso o l'alto richiede di aumentare o diminuire la frequenza della pedalata.

## Calcolo dei valori medi

Il calcolo dei valori medi viene effettuato per ogni seduta di allenamento.

## Indicazioni per il rilevamento della frequenza

La rilevazione della frequenza inizia una volta che il cuore visualizzato sul display lampeggia al ritmo del battito cardiaco dell'utente.

## Con clip all'orecchio

Il sensore della frequenza funziona ad infrarossi e rileva le variazioni della permeabilità alla luce della pelle generate dal battito cardiaco. Prima di fissare il sensore della frequenza all'orecchio frizionare il lobo energeticamente per 10 volte in modo da aumentare l'irrorazione di sangue in questa zona.

Evitare interferenze.

- Fissare accuratamente la clip al lobo dell'orecchio cercando il punto più favorevole per la rilevazione (l'icona del cuore deve lampeggiare senza interruzione).
- Non allenarsi direttamente sotto una forte fonte luminosa ad es. luce neon, luce alogena, faretti, luce del sole.
- Evitare assolutamente vibrazioni e vacillazioni del sensore all'orecchio incluso cavo. Assicurare sempre il cavo all'abbigliamento o meglio ad una fascia per capelli per mezzo del fermaglio.

## Con cintura pettorale

Leggere le indicazioni riportate sul retro della confezione. I telefoni cellulari, i televisori e altri apparecchi elettrici generanti un campo elettrico possono creare problemi in fase di rilevamento della frequenza cardiaca.

## Errori del computer di allenamento

Spegnere l'interruttore principale e riaccenderlo. In caso di errori legati alla data o all'ora cambiare la batteria posta sul retro del display. (Vedi istruzioni di montaggio).

## Note sull'interfaccia

Il software WORLD TOURS permette di comandare l'apparecchio mediante un PC / computer portatile e l'interfaccia apposita. Sul nostro sito Internet [www.kettler.de](http://www.kettler.de) troverete ulteriori informazioni su software e aggiornamenti (firmware) per questo apparecchio.

## Istruzioni di allenamento

La medicina sportiva e la scienza dell'allenamento sfruttano la cicloergometria per verificare, tra le altre cose, la funzionalità del cuore, della circolazione e del sistema respiratorio.

Grazie ai seguenti punti è possibile controllare se, dopo alcune settimane, l'allenamento ha dato gli effetti desiderati:

1. Si è in grado di raggiungere una determinata resistenza con uno sforzo cardiaco e circolatorio minore rispetto al passato
2. Si è in grado di mantenere una determinata resistenza con lo stesso sforzo cardiaco e circolatorio per un tempo maggiore
3. Si è in grado di riprendersi più in fretta rispetto al passato da un determinato sforzo cardiaco e circolatorio.

## Valori indicativi per l'allenamento di resistenza

**Frequenza massima:** Con l'espressione sforzo massimo si intende il raggiungimento della frequenza massima personale. La frequenza cardiaca massima che è possibile raggiungere varia in funzione dell'età.

In questo caso vale la regola semplificata secondo la quale la frequenza cardiaca massima per minuto corrisponde a 220 battiti da cui vanno sottratti gli anni dell'utente.

Esempio: Età 50 anni >  $220 - 50 = 170$  pulsazioni /min.

**Peso:** Un ulteriore criterio per determinare i dati di allenamento ottimali per l'utente è il suo peso corporeo. L'impostazione di riferimento relativa allo sforzo massimo è di 3 (uomini) e 2,5 (donne) Watt per kg di peso corporeo. Inoltre si deve considerare che, a partire dal 30esimo anno di età, la potenzialità diminuisce di circa 1% (uomini) e 0,8% (donne) per ogni anno di età.

**Esempio:** Uomo; 50 anni; 75 kg di peso

>  $220 - 50 = 170$  pulsazioni/min di frequenza massima

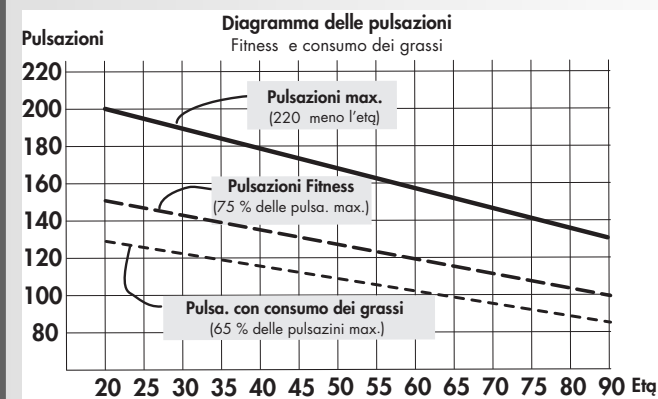
>  $3 \text{ Watt} \times 75 \text{ kg} = 225 \text{ Watt}$

> meno "sconto età" (20% di 225 = 45 Watt)

>  $225 - 45 = 180 \text{ Watt}$  (valore di riferimento per lo sforzo massimo)

## Intensità dello sforzo

**Frequenza di sforzo:** L'intensità ottimale di sforzo si raggiunge a 65-75% (cfr. diagramma) del rendimento cardiaco e circolatorio personale. Questo valore varia in dipendenza dell'età.



## Entità dello sforzo

### Durata di una seduta di allenamento e sua frequenza settimanale:

Si ha un'entità ottimale dello sforzo quando sul lungo periodo si raggiunge il 65-75% del proprio rendimento cardiaco e circolatorio.

### Regola semplificata:

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

Impostare il rendimento in watt in modo tale da essere in grado di mantenere sul lungo periodo lo sforzo muscolare.

Rendimenti maggiori (Watt) dovrebbero essere raggiunti assieme ad una maggiore frequenza di pedalata. Una frequenza di pedalata troppo bassa, di meno di 60 g/min, conduce ad un accentuato sforzo statico della muscolatura e, di conseguenza, ad un affaticamento precoce.

## Warm up

All'inizio di ogni seduta di allenamento si dovrebbe effettuare un riscaldamento di 3-5 minuti con sforzo lentamente crescente, in modo da preparare adeguatamente il cuore, l'apparato

## Istruzioni per l'allenamento e l'uso

circolatorio e la muscolatura.

### Cool down

Altrettanto importante è il cosiddetto "raffreddamento". Dopo ogni allenamento (dopo/senza recupero) si dovrebbe proseguire a pedalare per circa 2-3 minuti a bassa resistenza.

Lo sforzo per il proseguimento dell'allenamento di resistenza dovrebbe sostanzialmente essere aumentato innanzitutto a partire dall'entità dello sforzo, ad es. ci si può allenare ogni giorno per 20 minuti invece di 10, oppure allenarsi tre invece di due volte a settimana. Oltre al proprio programma personalizzato di allenamento di resistenza è possibile adottare i programmi di allenamento disponibili sul computer.

## Glossario

### B.M.I.

Body Mass Index: Valore in dipendenza del peso corporeo e dell'altezza.

### Calcolo del BMI:

$\frac{\text{Peso corporeo (kg)}}{\text{Altezza}^2 (\text{m}^2)} = \text{Body Mass Index}$

### Esempio: Thomas

Peso corporeo 86 kg

Altezza 1,86 m

$\frac{86 (\text{kg})}{1,862 (\text{m}^2)} = 24,9$

### Valori normali:

Età		BMI .		
		Classificazione	u	d
19-24 anni	19-24	Sottopeso	<20	<19
25-34 anni	20-25	Peso normale	20-25	19-24
35-44 anni	21-26	Sovrappeso	25-30	24-30
45-54 anni	22-27	Adiposità	30-40	30-40
55-64 anni	23-28	Forte adiposità	>40	>40
> 64 anni	24-29			

Il risultato relativo a Thomas (50 anni) nel nostro esempio è di un BMI di 24,9 che rientra nell'intervallo normale. In caso di deviazioni dai valori normali possono subentrare danni alla salute. Consultare il medico al riguardo.

### Comandi

L'elettronica regola il rendimento o la frequenza sulla base dei valori immessi manualmente o preimpostati.

### Controllo frequenza

Se appare una freccia rivolta verso il basso la frequenza di allenamento è di 11 battiti troppo alta. Se appare una freccia rivolta verso l'alto la frequenza di allenamento è di 11 battiti troppo bassa.

### Dimensione

Unità per la visualizzazione di km/h o mph, Kjoule o kcal, ore (h) e rendimento (Watt).

### Energia (reale)

Cicloergometro:

Il metabolismo energetico del corpo viene calcolato con un grado di efficienza pari al 25% per il raggiungimento del rendimento meccanico. Il restante 75% viene trasformato in calore.

Crosstrainer:

Il rapporto è in questo caso 16,7% e 83,3%

### Età

Valore immesso essenziale per il calcolo della frequenza massima.

### Frequenza

Rilevazione del battito cardiaco per minuto.

### Frequenza brucia-calorie

Corrisponde al 65% della frequenza massima

### Frequenza di allenamento

Valore di frequenza da raggiungere, immesso manualmente o determinato dal programma.

### Frequenza fitness

Corrisponde al 75% della frequenza massima

### Frequenza massima

Valore di 220 battiti diminuito dell'età dell'utente

### Interfaccia

Presenza USB per lo scambio dei dati con un PC.

### Manuale -

Corrisponde al 40-90% della frequenza massima

### Menu

Schermata in cui si devono immettere valori o modificare impostazioni.

### Profili

Nel display essi vengono visualizzati quali rendimenti o frequenze a seconda del tempo o del percorso.

### Programmi

Possibilità di allenamento che richiedono rendimenti o frequenze di allenamento da immettere manualmente o determinati dal programma.

### Recupero

Rilevazione della frequenza di recupero al termine dell'allenamento. Viene calcolata la differenza tra la frequenza iniziale e finale di un minuto. Da questa viene stilata una nota fitness. Ad allenamento costante il miglioramento di questa nota indica un aumento dello stato di forma.

### Rendimento

Valore attuale della potenza (frenante) meccanica espressa in watt, che l'attrezzo trasforma in calore.

### Reset

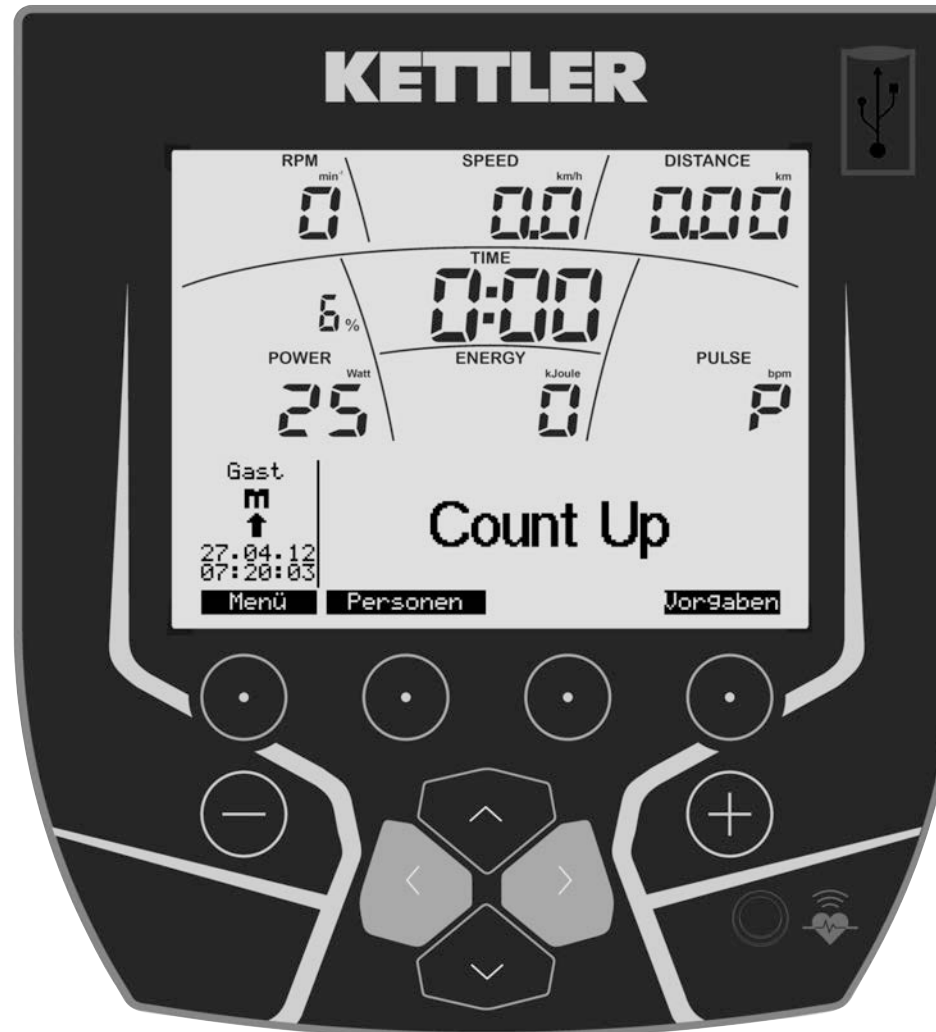
Vengono cancellati i contenuti dei display e viene riavviato il display.

### Scala percentuale

Visualizzazione comparativa tra il rendimento attuale e il rendimento massimo dell'attrezzo impostato

## Instrukcja treningu i obsługi

polski



## Spis treści

<b>Wskazówki bezpieczeństwa</b>	2
• Serwis	2
• Bezpieczeństwo	2
<b>Opis skrócony</b>	3
• Obszar wskazywania / Wyświetlacz	3
• Przyciski i ich funkcje	3
• Restart wyświetlacza	3
• Rodzaj pomiaru pulsu	3
• Złącza USB	3
• Ustawienie języka	3
• Ustawienie wyświetlacza	3
• W artocsi i symbole wyświetlacza	4
<b>Start szybki (do zapoznania się)</b>	4
• Gotowość do treningu	4
• Początek treningu	4
• Przerwanie treningu	4
• Tryb Standby	4
<b>Menu główne</b>	5
• Wprowadzenie koniecznych danych	5
<b>Menu -&gt; Osoby</b>	5
• Wybór osoby / Pendrive USB	5
• Wprowadzanie danych osobowych	5
• Dane przykładowe "Thomas"	5
<b>Menu -&gt; Programy</b>	5
• Sprawność (ręcznie)	6
• Zapis treningu (Recorded Session)	6
• Sprawność (stała) Profile	6
• Sprawność (indywidualnie)	6
• HRC (ręcznie)	6
• HRC (stała) Profile	6
• HRC (indywidualnie)	6
• Test IPN	7
• Programy coachingowe	7

<b>Trening</b>	7
Wybór programu treningowego	7
• Wysiętek (ręcznie) "Count down"	7
Aktualne wartości zadane	7
Gotowość do treningu	7
• Wysiętek (stałe)	7
Aktualne wartości zadane	8
Modus: Czas lub Odcinek	8
Gotowość do treningu	8
• Ręczne wprowadzanie pulsu „HRC Count down"	8
Aktualne wartości zadane	8
Gotowość do treningu	8
• Profilami pulsu „HRC (stałe) HRC Profil 1"	8
Aktualne wartości zadane	8
Gotowość do treningu	8
<b>Trening</b>	9
• Zmiana wskazań (wskaźnik uniwersalny)	9
<b>Funkcje treningowe</b>	9
• Liczba obrotów (zależnie / niezależnie)	9
• Rodzaj pracy	9
• Kontrola pulsu	9
• Puls docelowy	10
• Heart Rate Light (funkcja sygnalizacji świetlnej)	10
• puls maksymalny	10
• (Pomiar pulsu adaptacyjnego)	10
• Przerwanie lub zakończenie treningu	10
• Wznowienie treningu	11
<b>Indywidualne profile treningowe</b>	
<b>Edytowanie</b>	11
• Sprawność (indywidualnie)	11
• HRC (indywidualnie)	11

<b>Menu &gt; Dane zadane</b>	12
• 1. Wskazania & funkcje	12
• 2. Wartości treningowe	13
• 3. Dane zadane tętna	13
<b>Menu &gt; Nastawy</b>	14
• 1. Jednostki	14
• 2. Wyświetlacz	14
• 3. Czas zegarowy i data	14
• 4. Stand by	15
• 5. Ustawienia fabryczne	15
• Firmware-Update	15
<b>Wskazówki ogólne</b>	15
• Dźwięki systemowe	15
• Recovery	15
• Przełączanie czas/odcinek	15
• Wskazywanie profilu podczas treningu	15
• Rodzaj pracy zależny od prędkości obrotowej	15
• Rodzaj pracy niezależnego od prędkości obrotowej	15
• Obliczenie wartości przeciętnej	15
• Wskazówki dotyczące pomiaru pulsu	15
• Za pomocą klipsa usznego	15
• Za pomocą pasa piersiowego	16
• Zakłócenia w komputerze treningowym	16
• Wskazówki dotyczące interfejsu	16
<b>Instrukcja treningowa</b>	16
• Trening wytrzymałościowy	16
• Intensywność treningu	16
• Długość treningu	16
• Warm-Up	16
• Cool-Down	16
<b>Glosariusz</b>	16

## Wskazówki bezpieczeństwa

### Dla Państwa bezpieczeństwa zalecamy przestrzeganie poniższych punktów:

- Trener musi być posadowiony na odpowiednim do tego stałym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia i dodatkowo po pierwszych 6 dniach jego użytkowania należy sprawdzić prawidłowe trzymanie wszystkich połączeń.
- Aby uniknąć obrażeń spowodowanych nieprawidłowym lub zbyt intensywnym treningiem urządzenie należy użytkować tylko zgodnie z instrukcją.
- Z względu na ryzyko korozji nie zalecamy ustawienia urządzenia na dłuższy czas w wilgotnych pomieszczeniach.
- Regularnie sprawdzać sprawność i prawidłowy stan techniczny urządzenia treningowego.
- Kontrole techniczne urządzenia pod kątem bezpieczeństwa należą do obowiązków użytkownika i winny być przeprowadzane regularnie i w sposób prawidłowy.
- Defekty lub uszkodzone części należy niezwłocznie usuwać/wymieniać. Należy stosować tylko oryginalne części zamienne marki KETTLER.
- Do chwili naprawy urządzenia nie wolno użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zachowany tylko pod warunkiem prowadzenia jego regularnych kontroli pod kątem uszkodzeń i zużycia.

### Dla Państwa bezpieczeństwa:

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



## Opis skrócony

Elektronika posiada przyciski funkcyjne oraz obszar wskazań (wyświetlacz).



## Załączanie i wyłączenie urządzenia

Za pomocą przycisku nawigacyjnego „W górę” uruchamiamy wyświetlacz w trybie Standby.

## Przyciski Soft

Za pomocą tych 4 przycisków uruchamiamy funkcje, które są wyświetlane na znajdującym się nad nimi wyświetlaczu, np. Menu, Osoby ...



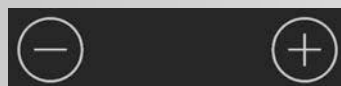
## Przyciski nawigacyjne

Klawisze nawigacyjne umożliwiają wybór punktów menu lub pól wprowadzania znajdujących się w menu.



## Przyciski wprowadzania danych Minus – /Plus +

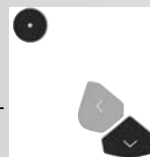
Za pomocą tych przycisków można zmienić wartości, a w treningu przestawiać obciążenie lub przesuwać profile.



- „Plus” powoduje podwyższenie wartości lub zmianę nastawy
- „Minus” powoduje obniżenie wartości lub zmianę nastawy
- Dłuższe naciśnięcie „Plus” lub „Minus” > szybsza zmiana
- „Plus” i „Minus” naciśnięte razem:
  - obciążenie przeskakuje na **najmniejszy wysiłek**
  - programy przeskakują **do stanu pierwotnego**
  - wprowadzanie wartości przeskakuje na **Aus [wyłącz]**

## Restart wyświetlacza (Reset Software’u)

Po jednoczesnym naciśnięciu tych 3 klawiszy następuje restart.



## Rodzaj pomiaru pulsu

Pomiar pulsu może odbywać poprzez 2 źródła:

1. klips uszny  
Wtyk należy włożyć do gniazda pulsu



2. wbudowany odbiornik oraz pas piersiowy z polaru T34 (proszę przestrzegać tamtejszej instrukcji). Wtyknięty klips uszny musi zostać usunięty

## Gniazdo USB-A

Przyłącze dla nośników pamięci. Pamięć musi być sformatowana na FAT32.

## Gniazdo USB typ B

Przyłącze do PC znajduje się na tylnej stronie wyświetlacza.



## Ustawienie języka

Przy włączeniu urządzenia po raz pierwszy pojawia się menu do ustawiania języka.



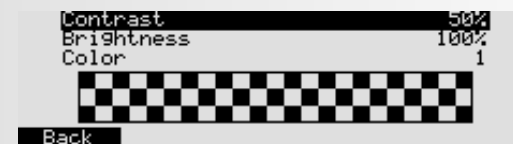
Przyciski nawigacyjne „Up [W górę]” oraz „Down [W dół]” powodują zmianę języka.

Naciśnięcie „Select [Wybór]” powoduje przejście ustawienia języka i otwarcie menu „Display [Wyświetlacz]”.

Naciśnięcie „Cancel [Przerwanie]” powoduje skok powrotny do menu głównego. Ustawienia nie zostaną przejęte i przy następnym włączeniu wskazanie pojawia się znowu.

## Ustawienia wyświetlacza

Po ustawieniu języka pokazuje się menu do ustawiania jasności, kontrastu i koloru tła wyświetlacza.



Wciśnięcie „Wstecz” powoduje powrót do menu głównego. Ustawienia zostają przejęte.

Wciśnięcie „Anuluj” powoduje powrót do menu głównego. Ustawienia nie zostają przejęte, a wskazanie pojawia się ponownie przy następnym załączeniu.

## Kontrast i jasność

Kontrast jest optymalny, jeśli nie widzimy już mocniejszych cieni.

## Kolor

Tu zmienia się kolor tła ogłoszenia.

## Instrukcja treningu i obsługi

### częstotliwość pedałowania

Wartość przeciętna (AVG) — **RPM** min<sup>-1</sup> — Wymiar

Wartość 0 – 199

Wartość 188

Wymiary: min<sup>-1</sup>

Wartość 0 – 199

### Prędkość

Wartość przeciętna (AVG) — **SPEED** mph km/h — Wymiar wybieralny

Wartość 0 – 99,9

Wartość 88.8

Wymiary: mph km/h

Wartość 0 – 99,9

### Dystans

**DISTANCE** km — Wymiar wybieralny

Wartość 0 – 249

Wartość 88.8

Wymiar: km

Wartość 0 – 249

### Czas

**TIME** — Wartość 0 – 99,59

Wartość 88:88

Wymiar: min

Wartość 0 – 99,59

### Zużycie energii

**ENERGY** kcal kJoule — Wymiar wybieralny

Wartość 0 – 9999

Wartość 8888

Wymiary: kcal kJoule

Wartość 0 – 9999

### Sprawność

Sprawność maks. osiągnięta w programie HRC — **MAX POWER** Watt — Wymiar

Wartość 0 – 600

Wartość 188%

Wymiary: Watt

Wartość 0 – 600

### Tętno

Ton ostrzegawczy WŁĄCZ./WYŁĄCZ. — Tętno docel. przekr. w dół -11

Wartość procent Tętno rzec./maks. — Tętno docel.

Ostrzeżenie(miga) maks tętno+1 Tętno docel. przekr. w górę +11 — Tętno maks.

Symbol serca(miga) — Wymiar

Wartość 0 – 220

Wartość 188%

Wymiary: bpm

Wartość 0 – 220

## Start szybki

### (w celu zapoznania się bez nastaw)

Po załączeniu przez włącznik sieciowy wyświetlone zostaną wszystkie segmenty, i następnie na dole wyświetlony zostanie całkowity dystans i czas.



2"

8"

## Gotowość treningowa

Po kilku sekundach wyświetlony zostaje program "Count Up". Jako osoba wskazany zostaje "Gość".



## Rozpoczęcie treningu



Po naciśnięciu na pedały wartości częstotliwości stąpania, prędkości, dystansu, czasu treningu, wydatku energetycznego zliczane są w górę. Puls (jeśli aktywna jest rejestracja tętna) wskazuje aktualną wartość. Wartość % nad **POWER** pokazuje stosunek wysiłku do ustawionego przez osobę trenującą wysiłku maksymalnego.

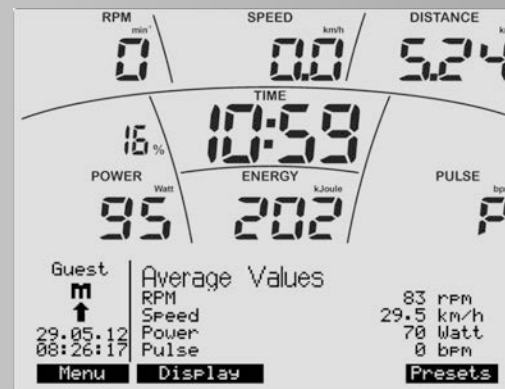
Zmiana wysiłku podczas treningu:

Wciśnięcie przycisku "Plus" zwiększa wysiłek w 5 krokach

Wciśnięcie przycisku "Minus" zmniejsza wysiłek w 5 krokach

## Przerwanie treningu

Jeśli częstotliwość stąpania spadnie poniżej 10 obr./min, system rozpozna to jako przerwanie treningu. Częstotliwość stąpania i prędkość wskażą wartości "0".



Częstotliwość stąpania, prędkość, wysiłek i tętno (jeśli rejestracja tętna jest aktywna) wskazywane są jako wartości średnie. Dystans, wydatek energetyczny i czas treningu wskazywane są jako wartości całkowite.

### Wskazówka:

„Menu”, „Osoby”, „Wyświetlacz”, „Dane zadane” są objaś-

nione na stronie 7, „Cool Down” i „WarmUp” na stronie 12/13.

## Tryb Standby

Jeśli trening nie będzie kontynuowany i nie zostanie wciśnięty żaden przycisk, wyświetlacz przełączy się na tryb Standby. Czas wyłączenia określa się w menu „Ustawienia/Standby”. Jeśli wciśniemy dowolny przycisk lub jeśli będziemy kontynuować trening, wyświetlacz przejdzie ponownie w stan gotowości treningowej.

## Menu główne

W 4 menu: Personen [Osoby], Programy [Programy], Vorgabe [Dane zadane] oraz Settings [Ustawienia] funkcje są uszeregowane według punktów ciężkości.

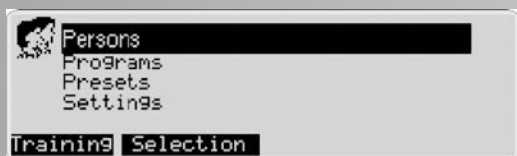
### Wprowadzenie koniecznych danych

Aby móc od początku wykorzystać możliwości systemu elektronicznego, przed kolejnym treningiem proszę wprowadzić następujące dane i dokonać następujących ustawień:

- Dane osobowe osób, które będą korzystać z urządzenia. Dane będą potrzebne do obliczania maksymalnego tętna i obciążenia, do testu kondycji (IPN), zaleceń treningowych (Coaching) oraz wskaźnika masy ciała (B.M.I.).
- Datę i czas godzinowy. Proszę sprawdzić, czy dane te są prawidłowe. Jednostki treningowe są zapisywane z datą oraz godziną i powinny być one aktualne. Ten punkt menu można znaleźć w Menu główne > Ustawienia.

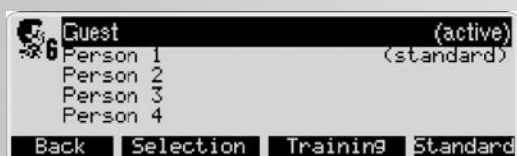
## Osoby

W tym menu dokonujesz ustalenia, która osoba i związane z nią dane i ustawienia obowiązują dla kolejnego treningu oraz która osoba zajmie urządzenie przy następnym włączeniu.



Naciśnięcie „Select” przy zaznaczonym na czarno punkcie menu powoduje otwarcie odpowiedniego podmenu.

Naciśnięcie „Training” powoduje przeskok do standardowego programu treningowego osoby zaznaczonej jako „aktiv” [aktywna].

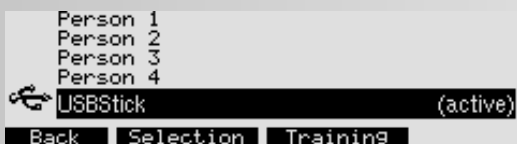


Jako przykład:

(Aktiv) kolejny trening jako „Guest” [Gość]

(Standard) Przy następnym włączeniu urządzenia ma je zająć „Person 1”.

Nastawa ta obowiązuje do następnej zmiany.

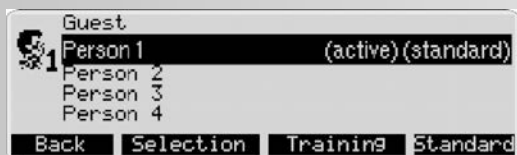


## Osoby -> Wybór osoby

Możemy wybrać 5 osób. Po włożeniu pendrive dodawana jest dodatkowa osoba „USBStick”. Pendrive musi być sformatowany na FAT32. Wybór osoby nie jest już możliwy.

### Wskazówka:

Osoba „Gość” nie ma pamięci. Zadane parametry i ustawienia są ważne tylko do następnego załączenia urządzenia.

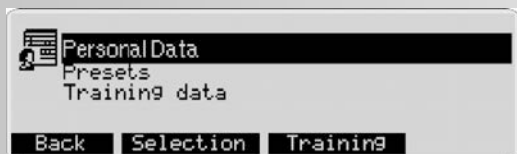


Naciśnięcie „Back” powoduje przeskok z powrotem do menu „Personen”.

Naciśnięcie „Training” powoduje przeskok do menu standardowego osoby.

Naciśnięcie „Standard” powoduje, że przy następnym włączeniu urządzenia zajmie je osoba oznaczona na czarno.

Naciśnięcie „Select” przy aktywnej, zaznaczonej na czarno osobie powoduje otwarcie odpowiedniego podmenu.



W menu tym są zawarte 3 podmenu

### Personendaten [Dane osobowe]

Tutaj należy wprowadzić dane związane z daną osobą.

### Presets [Dane zadane]

Tutaj wprowadzasz dane dotyczące wyświetlaczy i funkcji, zadajesz dane treningowe i nastawiasz wartości tętna.

### Trainingsdaten [Dane treningowe]

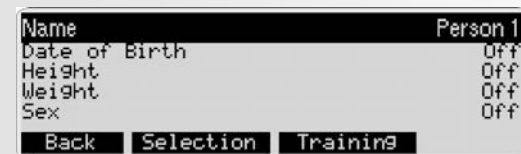
Tutaj są wyświetlane wszystkie dane treningowe.

### Osoby -> Osoba 1 -> Dane osobowe

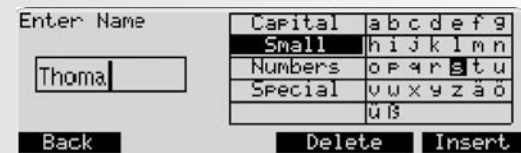
W tym menu wprowadzamy dane osobowe.

- Wprowadzenie tekstu zastępuje tutaj „Osobę 1”.
- Data urodzenia ma wpływ na wartości zadanego tętna.
- Wprowadzony wzrost ma wpływ na obliczenie wskaźnika B.M.I.
- Wprowadzona waga ma wpływ na obliczanie wskaźnika B.M.I. i na test kondycji.
- Wszystkie dane osobowe mają wpływ na obliczenie testu kondycji.

### Dane osobowe ->Wprowadzić nazwisko



Naciśnięcie „Select” przy „Name” powoduje otwarcie podmenu „Wprowadzić nazwisko”.



### Wskazówka:

Wpis **Person 1** musi zostać uprzednio skasowany.

Za pomocą przycisków nawigacyjnych wybiera się zarówno zakresy jak i znaki. Aktywny zakres jest oznakowany na czarno.

Naciśnięcie „Insert” [Wstawianie] powoduje przejście zaznaczonego znaku. Możliwych jest maksimum 8 znaków.

## Instrukcja treningu i obsługi

Naciśnięcie **"Back" [Z powrotem]** powoduje przejście wprowadzonych danych. Musi zostać wprowadzony co najmniej 1 znak, w przeciwnym razie zostanie zaproponowane **"Back" [Z powrotem]**.

Name	Thomas
Date of Birth	04.02.1956
Height	186 cm
Weight	86.0 kg
Sex	male

Back Selection Training9

Weight	86.0 kg
Sex	male
Training9 activities	none
Resting pulse	60 bpm
BMI	24.9

Back Training9

Przyciski **-/+** zmieniają wartości **"Wiek"**, **"Wzrostu"** i **"Wagi"**, tętna spoczynkowego, wyboru **"Płci"** i czynności treningowych.

Taki może być wygląd danych osobowych osoby przykładowej **"Thomas"**.

## Menu:

### Programy

To menu zawiera przegląd programów treningowych urządzenia. Mamy różne możliwości kształtowania treningu.

m	Power (manual)
↓	Power (fix)
↑	Power (individual)
	HRC (manual)
	HRC (fix)

Back Selection

	Power (individual)
	HRC (manual)
	HRC (fix)
	HRC (individual)
	IPN

Back Selection

### Wskazówka:

eżeli zawartość jakiegoś menu nie daje się przedstawić na jednym widoku, to musisz za pomocą przycisków **nawigacyjnych "Up [W górę]"** oraz **"Down [W dół]"** przesunąć

zawartość obrazu. Przy tym wybór przesuwa się i zostaje oznakowany na czarno. Przy pierwszym punkcie menu znacznik jest ustawiony u góry, a przy ostatnim u dołu wyświetlacza.

### Sprawność (ręcznie):

Sprawność przedstawiasz podczas treningu. Wskazania wartości takich jak czas, dystans...mogą być zliczane do przodu lub wstecz. W tych programach możemy zapisać naszą jednostkę treningową. Będzie ona z potem do naszej dyspozycji jako **"Prg Record"**.

### Sprawność (stała):

Profile sprawności regulują sprawność.

### Sprawność (indywidualnie)

Zmieniasz profile sprawności według Twoich potrzeb.

### HRC (ręcznie)

HRC=Heart Rate Control (sterowanie tętnem).

Wprowadzasz jakąś wartość tętna, a regulacja sprawności odbywa się automatycznie do tego tętna docelowego.

### HRC (stała)

Programy profilu tętna regulują sprawność do zmieniających się wartości tętna.

### HRC (indywidualnie)

Zmieniasz programy podstawowe tętna według Twoich potrzeb.

### IPN

Program zwiększa wysiłek i rejestruje wzrost naszego tętna. Na koniec dokonana zostaje ocena.

## Programy -> Sprawność (ręcznie)

Pod oznaczeniem **"Wysiłek (manualnie)"** znajdują się 3 programy treningowe: **"Count Up"**, **"Count Down"** oraz **"Recorded Session"**. Wysiłek regulujemy podczas treningu.

Przy **"Count Up"** wartości zadane lub przejęte z wybranych ustawień z menu: **Zadane parametry -> Wartości treningowe** zliczane są w górę, przy **"Count Down"** wartości zliczane są w dół.

**"Recorded Session"** to przebyty trening, który został zapisany pod **"Count Up"** lub **"Count Down"** i może zostać powtórzony. **Presets ->Wartości treningowe.**

m	Count Up	(standard)
↓	Count Down	(active)
↑	Recorded Session	

Back Standard Training9 Presets

Przyciski **nawigacyjne "Up"** i **"Down"** oznakowują wybór na czarno i za pomocą (aktiv)

Naciśnięcie **"Standard"** powoduje wybranie oznaczonego programu jako programu standardowego osoby "aktywnej".

Naciśnięcie **"Training"** powoduje wybranie oznaczonego programu i zmianę widoku na **"Trainingsbereitschaft"** [Gotowość treningowa].

Naciśnięcie **"Presets"** powoduje wskazanie danych zadanych, które należy wprowadzić przy programie „aktywnym” lub które już zostały wprowadzone.

### Uwaga:

Obłożenie przycisków funkcyjnych nie zmienia się przy wyborze jakiegoś programu treningowego. Z tego względu na następujących prezentacjach zrezygnowano z powtórzeń tekstu.

## Programy -> Profile sprawności (stałe)

Pod pojęciem **"Profile sprawności (stałe)"** znajduje się 10 profili treningowych, różniących się pod względem czasu trwania i intensywności. Sprawność zmienia się według zadanego profilu. Obok numeru programu podany jest czas trwania i długość programu.

Prg1	30 min/12.0 km	(active)
Prg2	40 min/16.0 km	
Prg3	60 min/24.0 km	
Prg4	90 min/36.0 km	
Prg5	90 min/36.0 km	

Back Standard Training9 Presets

Prg6	40 min/16.0 km	
Prg7	60 min/24.0 km	
Prg8	60 min/24.0 km	
Prg9	90 min/36.0 km	
Prg10	90 min/36.0 km	(active)

Back Standard Training9 Presets

Przyciski nawigacyjne **"Up"** i **"Down"** oznakowują wybór na czarno i za pomocą (aktiv)

## Programy -> Sprawność (indywidualnie)

Pod pojęciem **"Profile sprawności (indywidualnie)"** znajduje

się 5 profili treningowych. Możesz je przekształcić pod względem czasu trwania, długości i intensywności.



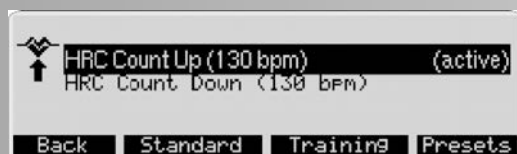
### Wskazówka:

Kształtowanie "Edit" "Profilu sprawności (indywidualnie)" zostanie opisane na stronie 14.

## Programy > HRC-Programme (manuell)

Pod określeniem „HRC-Programme (manuell)” kryją się 2 profile treningowe: „Count up” i „Count down”. W obu programach treningowych poprzez regulację wysiłku zostaje osiągnięty puls docelowy i jest on utrzymywany przez czas trwania treningu. Puls docelowy zostaje przejęty z Państwa danych zadanych w menu **Presets > Pulspresets [Wartości zadane > Wartości zadane pulsu]** albo jeżeli nie istnieją jeszcze żadne wartości zadane, zostaje zadany puls 130.

Przy „Count up” są zliczane w górę, przy „Count down” są zliczane w dół wartości, które Państwo zadajecie lub które zostały przejęte z Państwa danych zadanych w menu **Presets > Training values [Wartości zadane > Wartości treningowe]**.



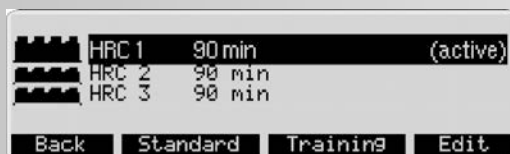
## Programy -> HRC (fest)

Pod określeniem HRC (fest) kryje się 5 profili treningowych, które różnią się od siebie czasem trwania i intensywnością. W programach tych poprzez regulację wysiłku zostają osiągnięte zmieniające się pulsy docelowe. Wysokość profilu programu zależy od Państwa pulsu maksymalnego, wprowadzonego przez Państwa w menu **Presets > Pulspresets**. W przypadku braku danych zakłada się wiek 50 lat i puls maksymalny 170.



## Programy > HRC (indywidualne)

Pod określeniem „HRC (individuell)” kryją się 3 programy treningowe. Możecie je Państwo wyedytować pod względem czasu trwania oraz intensywności.

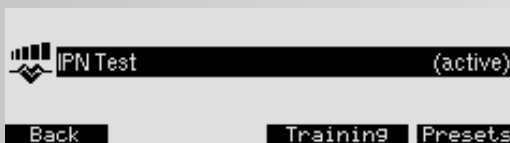


### Wskazówka:

Kształtowanie "Edit" "HRC (indywidualnie)" zostanie opisane na stronie 15.

## Programy > Test IPN

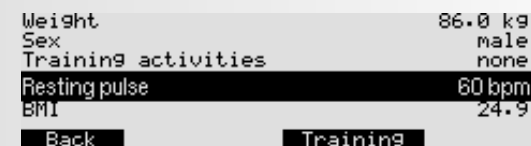
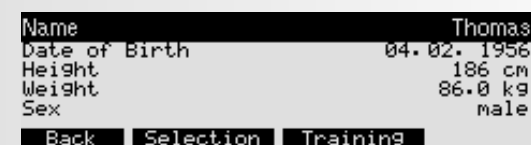
Dla testu IPN potrzebne są wskazane dane osobowe. Z danych tych obliczane są profil wysiłkowy i tętno docelowe. W przypadku braku danych przycisk soft "Trening" nie pojawi się.



Wciśnięcie przycisku "Trening" powoduje przejście do gotowości treningowej ze wskazaniem profilu wysiłkowego.

Wciśnięcie przycisku "Zadane parametry" powoduje przejście do panelu wprowadzania danych osobowych. Celem testu IPN jest dostarczenie osobie ćwiczącej zaleceń treningowych dla dalszych treningów. W tym celu należy od drugiego poziomu uzyskać maks. w ciągu 15 minut obliczone tętno docelowe.

Z chwilą jego uzyskania zaczyna migać wskazanie tętna. Należy trenować jeszcze do końca poziomu, wówczas wyświetlony zostanie wynik.

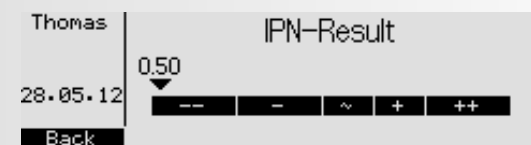


### Wskazówka:

Jeśli tętno docelowe nie zostanie uzyskane, wyświetlony zostanie komunikat. Należy wówczas zwiększyć dane wprowadzone pod Czynności treningowe i przeprowadzić test ponownie.

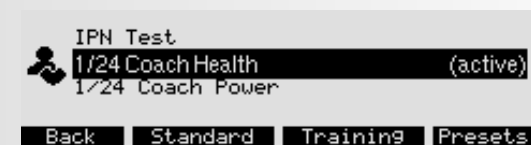
## Programy > Coach Health / Power

Jeśli zaliczyliśmy test IPN, otrzymamy wskazanie naszego wyniku testu ze strzałką ustawioną na skali. Zestawiane są 24 Jednostki treningowe, które znajdziemy pod Test IPN.



Do wyboru są 2 rodzaje treningu:

**Health** = trening zdrowotny lub **Power** = trening kondycyjny. Jeśli chcemy poprawić ogólny stan zdrowia fizycznego, wybieramy "Health". Jeśli chcemy poprawić stan kondycji fizycznej, wybieramy "Power".



Wciśnięcie przycisku "Zadane parametry" zmienia czas treningu.

### Wskazówka:

Z 2 rodzajami treningu związany jest zakres liczby obrotów,

## Instrukcja treningu i obsługi

w jakim powinniśmy trenować. Jeśli "RPM" i wskazanie wartości częstotliwości stąpania miga, musimy trenować wolniej lub szybciej. Pokazują to strzałki pod "RPM". Jeśli test kondycji jest zadany, wyświetlona zostaje odpowiednia informacja.

### Remarks:

1. Przed pierwszym testem IPN proponowana jest faza wprowadzenia do ćwiczeń, obejmująca treningi 4x30 minut przez 2 tygodnie. Zalecana jest intensywność, przy której osoba ćwicząca czuje się dobrze, z częstotliwością stąpania 50-60 obr./min.
2. Pierwszy test powinien zostać przeprowadzony w stanie wypoczętym i bez palących problemów zdrowotnych (zaleca się przed tym co najmniej jeden dzień przerwy w treningu). Tętno spoczynkowe powinno być już wcześniej ustalone przez określenie wartości średniej po minimum 3 pomiarach, bezpośrednio po przebudzeniu.
3. Po 24 jednostkach treningowych lub po 12 tygodniach pojawia się zalecenie przeprowadzenia ponownego testu, aby sprawdzić intensywność treningu. W tym celu należy ponownie ustalić tętno spoczynkowe wg zasad opisanych powyżej i z zachowaniem wyżej opisanych parametrów zadanych.
4. Po 24 jednostkach wzgl. po ponownym teście pojawia się nowy blok z 24 jednostkami.
5. W przypadku zmiany między treningiem zdrowotnym a kondycyjnym, zaliczone dotychczas jednostki treningowe nie będą już uwzględniane.

### Ogólne zasady:

Dla treningu zdrowotnego zalecane są 2 jednostki/tydzień.

Dla treningu kondycyjnego zalecane są 3 jednostki/tydzień.

Między jednostkami - o ile to możliwe - nigdy nie powinno być przerwy dłuższej niż 7 dni. Między jednostkami powinno być jednak co najmniej 1 dzień przerwy wzgl. nie należy ćwiczyć więcej niż 5 jednostek tygodniowo.

Po chorobie lub w przypadku braku treningu przez okres nie dłuższy niż 3 tygodnie, blok treningowy będzie kontynuowany od aktualnego miejsca. W razie braku treningu przez okres dłuższy niż 3 tygodnie zaleca się przeprowadzenie nowego testu.

Dla osób przyjmujących leki beta-adrenolityczne ( $\beta$ -bloker) test nie daje miarodajnego wyniku i nie jest zalecany!

Wiek poniżej 17 lat jest nie dopuszczany.

## Trening

### Wybór programu treningowego

Mamy 3 możliwości:

#### 1. Trening poprzez zadawanie wartości zadanych wysiłku

- a) Ręczne wprowadzanie wysiłku
- b) Profile wysiłku
- c) Recorded Session

#### 2. Trening poprzez zadawanie wartości zadanych pulsu

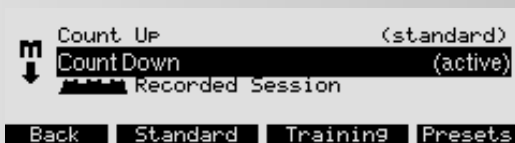
- a) Ręczne wprowadzanie pulsu
- b) Profile pulsu

#### 3. Trening z instrukcją (Coaching)

Należy zaliczyć test IPN. Po teście zostaniecie Państwo zarezerwowani i otrzymacie program treningowy z 24 jednostkami. Po tym przeprowadzony zostanie nowy test kondycji z nowymi jednostkami treningowymi

#### 1a

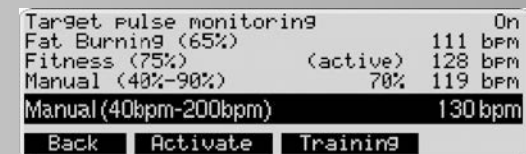
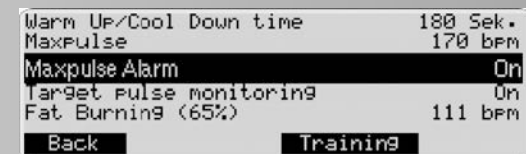
Wybór programu treningowego z ręcznym wprowadzaniem wysiłku, na przykład „Count down”.



Naciśnięcie „Presets” spowoduje przeskoczenie do menu „Current Default Settings” [Aktualne wartości zadane] i pokazanie wszystkich wartości zadanych, które należy wprowadzić przy „aktywnym” programie lub które zostały już wprowadzone.

### Wysiłek (ręcznie) > Aktualne wartości zadane

W tym menu możecie Państwo obejrzeć, zmienić lub opuścić wartości zadane dla aktywnego programu



### Wskazywanie: Current Default Settings

Jako wartości zadane występują tutaj te wartości, które osoba aktywna „Thomas” wprowadziła już pod Presets > Training values oraz Pulse default settings;

Zużycie energii	=	800 kJ
Czas treningu	=	30 min
Odcinek treningowy	=	7,5 km
Puls maksymalny (wybrany)	=	170 bpm [udezeń serca na minutę]

Alarm w razie przekroczenia maksymalnego

pulsu w górę	=	Włącz.
Kontrola pulsu docelowego	=	Włącz.
Fitness (75 %)	=	Aktywna

Naciśnięcie „Training” powoduje przejście wartości oraz nastawy i przeskoczenie do widoku „Training stand-by”.

### Gotowość do treningu



### Wskazywanie: U góry

Aktualna częstotliwość pedałowania = 0 min -1  
Aktualna prędkość = 0.0 km/h

Jako dane zadane "Thomas" przejęto:  
 Odcinek treningowy = 7.50 km  
 Czas treningu = 30:00 min  
 Zużycie energii = 800 kJ  
 Aktualny stosunek sprawności = 4 % (sprawność aktualna do  
 nastawionej sprawności maksymalnej urządzenia 600 W)  
 Wartość zadana sprawności = 25 W  
 Aktualne tętno = 70 bpm [uderzeń serca /min] aktualny sto-  
 sunek tętna = 41% (tętno aktualne do tętna maksymalnego)

**Wskazywanie:** Wskazanie: U dołu

Aktywna osoba = Thomas

Symbol programu

Aktualna data i czas zegarowy

Aktywny program = Sprawność (ręcznie) Count Down

Naciśnięcie "Menü" powoduje skok z powrotem

Naciśnięcie "Person" powoduje skok do menu "Osoby"

Naciśnięcie "Presets" powoduje skok do menu "Aktualne war-  
 tości zadane" i pokazuje dane zadane, które należy wpro-  
 wadzić przy „aktywnym” programie lub które zostały już  
 wprowadzone.

### Wskazówka:

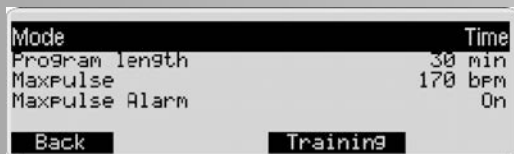
Wysyłek może zostać zwiększony lub zmniejszony w goto-  
 wości do treningu i w treningu przyciskami +/- o 5 W lub  
 przyciskami nawigacyjnymi w lewo/w prawo o 25 W.

### 1b

Wybór programu treningowego z profilem wysiłku: np



Naciśnięcie „Presets” powoduje przeskoczenie do menu  
 „Current Default Settings” i pokazanie wartości zadanych,  
 które należy wprowadzić przy „aktywnym” programie lub  
 które zostały już wprowadzone.



**Wskazywanie: Current Default Settings**

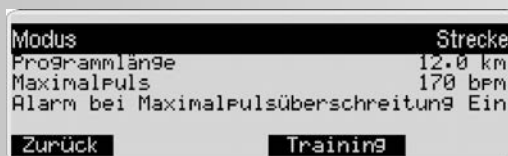
Modus [Tryb] = Czas  
 Programmlänge [Długość programu] = 30 min

Puls maksymalny (wybrany) = 170 bpm  
 Alarm w razie przekroczenia  
 maksymalnego pulsu w górę = Włącz.

Jako wartości zadane występują tutaj te wartości, które osoba  
 aktywna „Thomas” wprowadziła już uprzednio pod **Presets >**  
**Pulse default settings.**

### Tryb programu Time [Czas] lub Distance [Odcinek].

Naciśnięcie „-/+” powoduje przy **Modus** zmianę programu z  
**Time** na **Distance**, a przy **Programmlänge** możecie Państwo  
 zmienić **Time** w zakresie 20- 90 minut, **Distance** z 8 km na  
 36 km (ergometr krosowy 4 - 18 km).



**Wskazywanie: Current Default Settings**

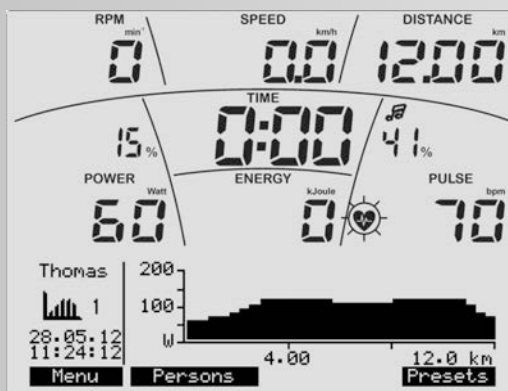
Modus = Odcinek  
 Programmlänge = 12,0 km

Naciśnięcie „Training” powoduje przejście wartości oraz  
 nastaw i przeskoczenie do widoku „Training stand-by”

### Wskazówka:

W przypadku ergometrów kołowych 1 minuta odpowiada  
 400 m, w przypadku ergometrów krosowych 200 m.

### Training stand-by



**Wskazywanie: u góry**

Odcinek = 12. km

**Wskazywanie: u dołu**

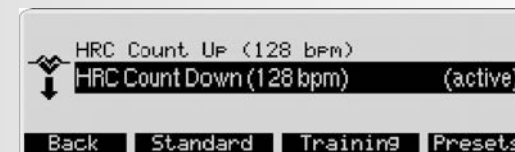
Wskazanie profilu programu w trybie odcinkowym

### Wskazówka:

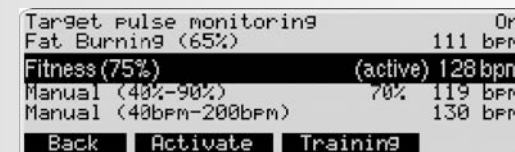
Profil sprawności może zostać w czasie gotowości treningo-  
 wej i w czasie treningu podniesiony lub obniżony za  
 pomocą przycisków +/- o 5 W lub za pomocą przycisków  
 nawigacyjnych w lewo/w prawo o 25 W. Wskazanie:

### 2a

Wybór programu treningowego za pomocą ręcznego wpro-  
 wadzenia tętna na przykład "HRC Count Down"



Naciśnięcie „Presets” powoduje przeskoczenie do menu  
 „Current Default Settings” i pokazanie wartości zadanych,  
 które należy wprowadzić przy „aktywnym” programie lub  
 które zostały już wprowadzone.



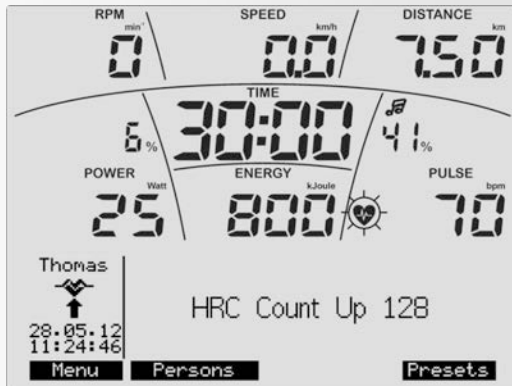
**Wskazywanie: Current Default Settings**

Wartość 128 jako wartość zadana pulsu zostaje wybrana  
 przez wybór Fitness (75 %) aktiv jako puls docelowy dla  
 treningu.

Naciśnięcie „Training” powoduje przejście wartości oraz  
 nastaw i przeskoczenie do widoku „Training stand-by”

## Instrukcja treningu i obsługi

### Gotowość do treningu



#### Wskazywanie: Training stand-by

Z aktualnych wartości zadanych programu zostały przejęte wartości.

#### Wskazówka:

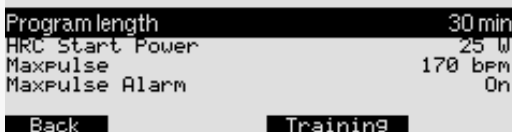
Puls docelowy może zostać zwiększony lub zmniejszony w gotowości do treningu i w treningu przyciskami -/+.

#### 2b

Wybór programu treningowego z profilami pulsu, na przykład „HRC (Fest) HRC Profil 1”.

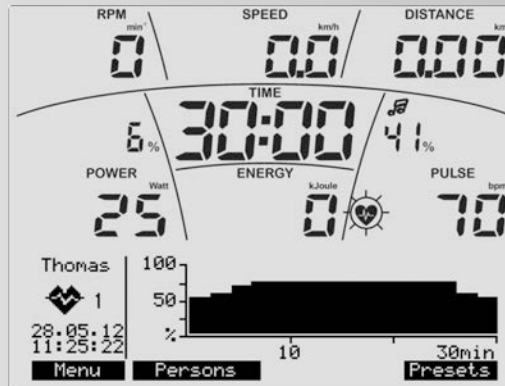


Naciśnięcie „Presets” powoduje przeskoczenie do menu „Current Default Settings” i pokazanie wartości zadanych, które należy wprowadzić przy „aktywnym” programie lub które zostały już wprowadzone.



Naciśnięcie „Training” powoduje przejęcie wartości oraz nastaw i przeskoczenie do widoku „Training stand-by”

### Gotowość do treningu



#### Wskazywanie: Training stand-by

Z aktualnych wartości zadanych programu zostały przejęte wartości.

#### Wskazówka:

Wysokość profilu pulsu może zostać zwiększona lub zmniejszona przyciskami -/+; w gotowości do treningu cały profil, a w treningu tylko odcinek będący przed Państwem

## Trening

Na przykładzie programu treningowego „Leistung (manuell) Count Down” zostanie przedstawiony Państwu wskaźnik treningu.



#### Wskazywanie: Training stand-by

Jeżeli naciskacie Państwo pedał powyżej 10 obr./min to

wystartuje wskaźnik treningu.



W treningu macie Państwo możliwość przejścia do wskaźnika uniwersalnego, aby obejrzeć dalsze informacje.

Naciśnięcie „Display” powoduje zmianę informacji z „Current Training” [Trening aktualny] na „Programme indication” [Dane programowe], następnie na „Pulse Information” [Informacje o pulsie], potem na „Average values” [Wartości przeciętne] itd.

#### Wskazanie: Current Training [Trening aktualny]

Na wskazaniu górnym wartości zadane będą wskaźywane malejąco, a na wskazaniu dolnym wartości treningowe rosnąco.

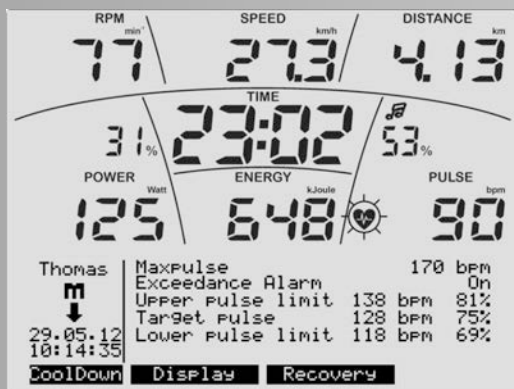
Tutaj w przykładzie wysiłek został zwiększony do 125 W, a puls wzrósł do 90 uderzeń/min.



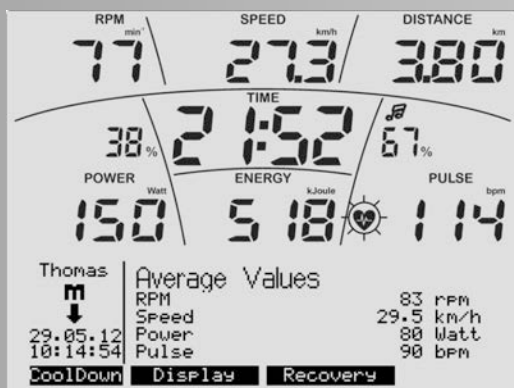
#### Wskazywanie: Programme indication [Dane programowe]

Wskazywany będzie program aktualny.





**Wskazywanie: Pulse Information [Informacje o pulsie]**  
Wskazywane będą nastawy i wartości zadane



**Wskazywanie: Average values [Wartości przeciętne]**  
Wskazywane będą wartości przeciętne.

### Wskazówka:

Jeżeli jakaś wartość zadana zostanie zliczona w dół do „Null” [Zera], to dalej zlicza się w górę. Po osiągnięciu ostatniej wartości zadanej rozbrzmiewa krótki sygnał.

## Funkcje treningowe

**Zmiana rodzaju pracy z niezależnego od prędkości obrotowej na zależny od prędkości obrotowej.**  
na zależny od liczby obrotów

Ta funkcja jest dostępna nie we wszystkich urządzeniach. Jeśli jest, jest dostępna przez przycisk soft “Fest/Var”.

Na początku urządzenie pracuje w sposób niezależny od

liczby obrotów.

Częstotliwość stąpania zostaje wskazana jako wartość:



Wciśnięcie “Fest/Var” powoduje zmianę trybu pracy na zależny od liczby obrotów. Pokazuje to podwójna strzałka. Ograniczenie wysiłku zostaje zniesione. Zmiana jest możliwa tylko podczas treningu.

## Kontrola prędkości obrotowej/sprawności

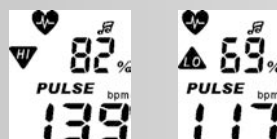


Jeżeli w zakresie niezależnym od prędkości obrotowej nie można osiągnąć wskazywanej sprawności, to jest to sygnalizowane strzałką w górę lub w dół.

Na przykład sprawność 400 W przy 50 obr./min i 25 W przy 120 obr./min ze względu na technikę urzędzenia jest nieosiągalna. Strzałki sygnalizują, że musisz pedałowac szybciej lub wolniej, aby umożliwić tę sprawność.

## Kontrola tętna (tętno docelowe)

Jeżeli pod tętnem docelowym aktywowałeś kontrolę, to Twoje tętno będzie kontrolowane przed i podczas treningu. W przykładzie “Thomas” aktywne jest tętno docelowe 128. Kontrola zgłasza się przy 11 uderzeniach powyżej tej wartości (139) strzałką HI skierowaną w dół. Odwrotnie pojawia się przy 11 uderzeniach poniżej (117) skierowana w górę strzałka LO.



**Funkcja sygnalizacji świetlnej HRT = Heart Rate Light**  
Kolory wskazań i ich znaczenie

Funkcja wyświetlana jest w 3 kolorach: niebieskim, zielonym i czerwonym. Aby umożliwić łatwe odczytywanie zdarzeń tętna poszczególne kolory mają następujące znaczenie:

Czerwone podświetlenie tła (Color=2)  
Kontrola tętna docelowego jest aktywna.

Tętno wzrosło powyżej zakresu kontroli tętna docelowego (+11 uderzeń) (analogicznie do wskazania strzałki HI).

Przy aktywnej kontroli tętna maks. tętno maks. zostało przekroczone. (Analogicznie do wskazania MAXPULSE)

Zielone podświetlenie tła (Color=3)

Kontrola tętna docelowego jest aktywna, trening w toku.

Tętno uzyskało wartość tętna docelowego i mieści się w zakresie kontroli tętna docelowego (-/+ 10 uderzeń).

Niebieskie podświetlenie tła (Color=4)

Kontrola tętna docelowego jest aktywna, trening w toku.

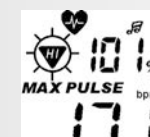
Tętno spadło poniżej zakresu kontroli tętna docelowego (-11 uderzeń). (Analogicznie do wskazania strzałki LO)

### Wskazówka:

Granica dolna jest wskazywana tylko wtedy, gdy trenujesz a tętno docelowe zostało uprzednio osiągnięte.

## Kontrola tętna (tętno maksymalne)

Jeżeli aktywowałeś kontrolę tętna maksymalnego i Twoje tętno przekroczy w górę tę wartość, to zostanie wskazane MAX i migająca strzałka HI. Jeżeli jest aktywowany ton alarmowy(symbol nuty), to dodatkowo zabrzmie podwójny ton alarmowy.

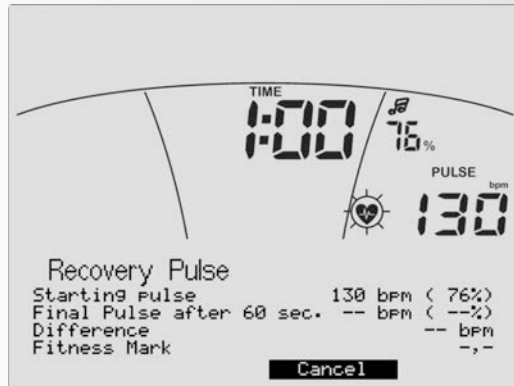


## Pomiar tętna ochłonięcia

Pomiar tętna ochłonięcia jest rejestracją tętna w przeciągu jednej minuty. Przy tym Twoje tętno zostanie zarejestrowane z malejącym czasem, na początku i końcu pomiaru czasu. Zostanie wyznaczona różnica tętna i na tej podstawie zostanie obliczona nota sprawności.

Naciśnięcie “Recovery” powoduje start tej funkcji

## Instrukcja treningu i obsługi



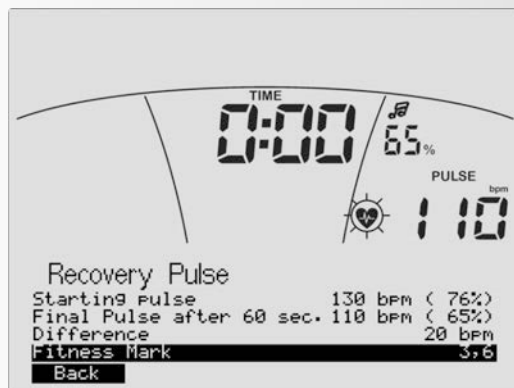
### Wskazywanie: tętno ochłonięcia

Bieg wsteczny czasu z aktualnym tętnem oraz wartością tętna przy starcie tętna ochłonięcia. Dane procentowe pokazują stosunek: tętno aktualne do tętna maksymalnego.

Naciśnięcie **"Cancel"** powoduje przerwanie pomiaru tętna ochłonięcia i wskazanie przeskakuje do gotowości treningowej ze wskazaniami wartości średnich.

### Wskazówka:

Funkcja tętna ochłonięcia jest zalecana tylko przy wskazywanej wartości tętna.



### Wskazywanie: Tętno ochłonięcia

Koniec pomiaru tętna ochłonięcia z podaniem tętna końcowego po 60 sekundach, różnicy między tętnem startowym a tętnem końcowym i obliczonej na tej podstawie noty sprawności.

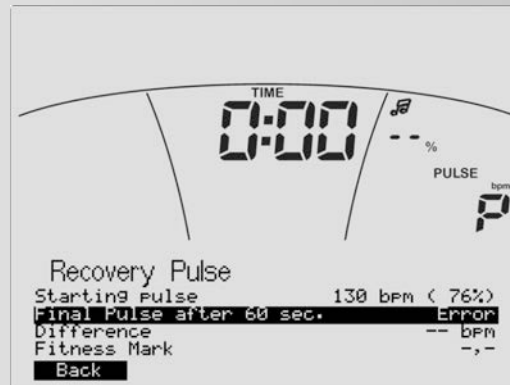
### Wskazówka:

W funkcji tej masa zamachowa zostaje automatycznie zahamowana. Dalszy trening jest bezcelowy.

Naciśnięcie **"Back"** powoduje przeskoczenie do gotowości treningowej ze wskazywaniem wartości średnich.

### Pomiar tętna uspokojenia i strata tętna

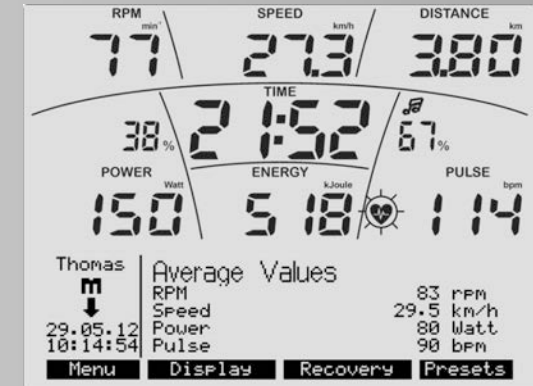
W przypadku przerywania pomiaru tętna bieg wsteczny czasu zostanie wykonany, lecz nie zostanie obliczona nota sprawności.



Naciśnięcie **"Back"** powoduje przeskoczenie do gotowości treningowej ze wskazywaniem wartości średnich.

### Przerwanie lub zakończenie treningu

Przy mniej niż 10 obrotach pedału/min lub naciśnięciu **"Recovery"** [Ochłonięcie] elektronika rozpoznaje przerwanie treningu. Wskazane zostaną wartości średnie.



### Wskazywanie:

Dane treningowe są wskazywane tak długo, jak to zostanie ustalone w menu **"Settings -> Standby"**. Jeżeli w tym czasie nie zostanie naciśnięty żaden przycisk ani nie odbywa się trening to elektronika przełącza się w tryb wyczekiwania.

### Wznowienie treningu

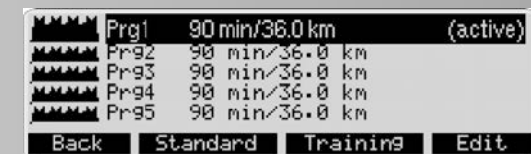
W przypadku kontynuowania treningu w obrębie czasu **"Standby"** [Wyczekiwania] ostatnie wartości będą zliczane do przodu lub wstecz.

### Indywidualne profile treningowe (edytowanie)

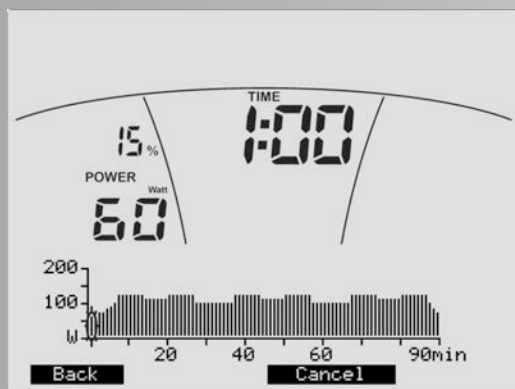
W menu **"Programy"** masz możliwość sporządzenia indywidualnych profili sprawności oraz programów profili HRC.

### Sprawność (indywidualnie)

Do indywidualnego zmieniania jest do dyspozycji 5 programów sprawności o tym samym czasie trwania i długości.



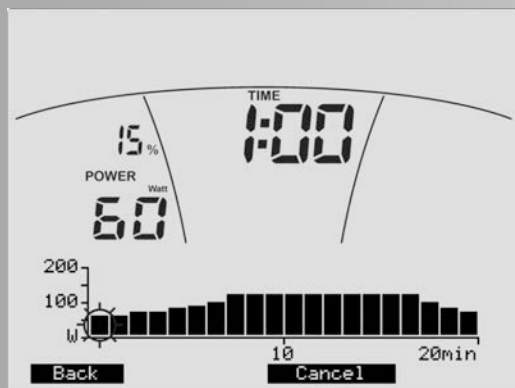
Naciśnięcie **"Edit"** powoduje przejście do podmenu **"Programm editieren"** [Edycja programu].



Każda minuta zostaje przedstawiona jako pasek. Czas treningu (długość) można wybrać między 20 a 90 minut.

Przyciski -/+ skracają lub wydłużają czas treningu o 10 minut.

Przyciski **nawigacyjne w lewo/w prawo** oznakowują jakiś pasek. Zostaje on przedstawiony jako pasek migający. Przynależny czas zostaje podany pod **TIME**, a sprawność pod **POWER**. Przyciski nawigacyjne w górę/w dół powodują zmianę sprawności migającego paska



Tak mogłaby wyglądać zmiana programu.

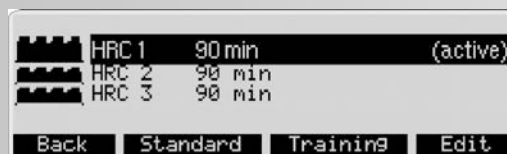
Naciśnięcie **"Back"** powoduje przejście Twojego indywidualnego profilu.



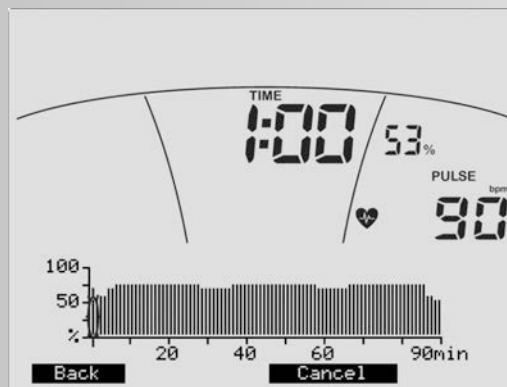
**Wskazywanie:** Wybór programu ze zmienionym programem

### 1 HRC (indywidualnie)

Do dyspozycji są profile tętna do wyedytowania



Naciśnięcie **"Edit"** powoduje przejście do podmenu **"Editing Programme"**.



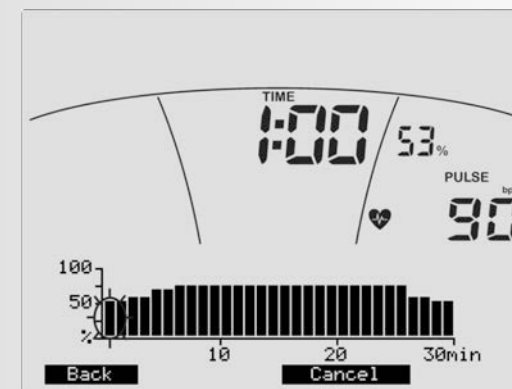
Każda minuta zostaje przedstawiona jako pasek. Czas treningu (długość) można wybrać między 20 a 90 minut. Przyciski -/+ skracają lub wydłużają czas treningu o 10 minut.

Przyciski **nawigacyjne w lewo/w prawo** oznakowują jakiś pasek. Zostaje on przedstawiony jako pasek migający. Przynależny czas zostaje podany pod **TIME**, a tętno pod **PULSE**. Przyciski **nawigacyjne w górę/w dół** zmieniają tętno docelowe migającego paska.

Tętno docelowe paska jest podawane w procentach i uderzeniach serca i odnosi się - jeżeli zostało wprowadzone- do Twojego tętna maksymalnego. Tętno docelowe może zostać zmienione w zakresie 20 - 100% tętna maksymalnego.

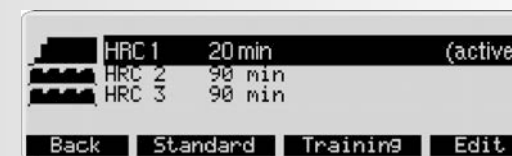
### Wskazówka:

Jeżeli pod osobą aktywną nie występuje tętno maksymalne, to zostaje przywołana standardowa osoba 50-letnia z tętnem maksymalnym wynoszącym 170=100%.



Tak mogłaby wyglądać zmiana programu.

Naciśnięcie **"Back"** powoduje przejście Twojego indywidualnego profilu.



**Wskazywanie:**

Wybór programu ze zmienionym programem 1

### Wskazówka:

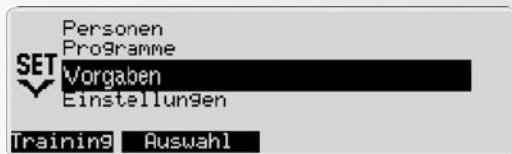
Zmienione indywidualne programy i profile zostają zapamiętane pod każdorazowym użytkownikiem i nie powodują nadpisania programów i profili innych użytkowników.

## Menu główne

### Dane zadane

Pod **"Presets"** [Dane zadane] wszystkie osoby (Gast, P1-P4) mogą - osobno, niezależnie jedna od drugiej - trwale dopasować i zapamiętać ustawienia i dane zadane. Ustawienia pod Gast zostają przy restarcie zastąpione wartościami standardowymi.

## Instrukcja treningu i obsługi



W tym menu znajdują się 3 podmenu:

### 1. Wskazania & funkcje

Tutaj określasz Twoje wartości sprawności, prędkość oraz jak ma być wskazywane zużycie energii.

### 2. Wartości treningowe

Tutaj wyznaczasz wartości dla energii, czasu treningu i dystansu, które zostają przejęte w wartościach zadanych jako wartości standardowe.

### 3. Dane zadane tętna

Tutaj podajesz, jak ma być kontrolowane Twoje tętno i na jaką wartość ma być zwrócona uwaga.

## Dane zadane -> 1. Wskazania & funkcje



- Przy "Transmission" [Przełożenie] nastawiasz prędkość, która ma być wskazywana: Mountain: 60 obrotów pedału daje 15,5 km/h, Touring: 21,3 km/h oraz Racer: 25,5 km/h.

### Wskazówka:

- Bei "Maximalleistung" [Sprawność maksymalna] pozostawiasz lub ograniczasz maksymalną sprawność urządzenia. Sprawność powyżej tej granicy nie jest dozwolona. Pasek % na wskazaniu sprawności pokazuje stosunek do nastawionej sprawności maksymalnej.
- Przy "HRC-Startleistung" [Sprawność startowa] podajesz sprawność początkową 25 - 100 W programach sterowanych tętnem, o ile nastawiona wstępnie wartość wydaje

Ci się za mała lub za duża.

- Przy "WarmUp- / CoolDown-Leistung [Sprawność]" wprowadzasz wartość 25 - 100 W jako sprawność docelową, która w programach Count Up/Count Down powoduje automatyczne zwiększenie sprawności (rozgrzewanie) lub zmniejszenie sprawności (CoolDown) do tej sprawności docelowej.
- Bei "WarmUp-/CoolDown-Czas trwania" wyznaczasz czas trwania funkcji WarmUp-/CoolDown 60-240 sekund.

## Rozgrzewanie

W pierwszych 30 sekundach sprawność pozostaje stała, następnie sprawność zostaje podwyższona do sprawności docelowej (sprawność nastawiona uprzednio).



Naciśnięcie "Warmup" powoduje wskazywanie paska postępu.



Pasek postępu pokazuje 0%



Przy pedałowaniu pasek postępu biegnie do 100%. W tym przykładzie sprawność zostaje zwiększona z 25 W do 60 W



Przy osiągnięciu 60 W = 100% urządzenie piszczy 3 razy i funkcja zostaje zakończona.

### Wskazówka:

Funkcja "Warmup" [Rozgrzewanie] jest zalecana tylko wtedy, gdy nastawiona sprawność jest większa od sprawności WarmUp-/CoolDown spod Display & Funktionen.

## CoolDown

Sprawność zostaje zmniejszona do sprawności WarmUp-/CoolDown i utrzymana przez 30 sekund, aż zostanie osiągnięty czas trwania WarmUp-/CoolDown.



Po naciśnięciu "CoolDown" zostanie pokazany pasek postępu



Pasek postępu wskazuje 3%.



Jako przykład: przy osiągnięciu sprawności CoolDown = 100% urządzenie piszczy 3 razy i funkcja zostaje zakończona.

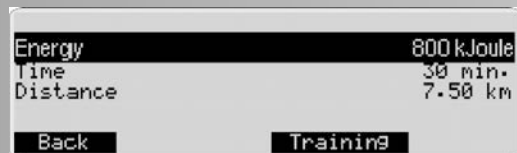
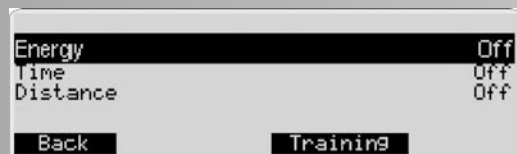
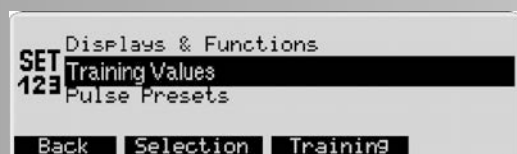
### Wskazówka:

Funkcja **“CoolDown”** jest zalecana tylko wtedy, gdy podczas treningu aktualna sprawność jest większa od sprawności WarmUp-/CoolDown spod Display & Funktionen.

Po naciśnięciu **“CoolDown”** zostanie pokazany pasek postępu.

- Przy **“Energy Calculation”** [Obliczenie energii] określasz Czy ma być wskazywane Twoje zużycie energii (realistyczne), czy też obrót energetyczny ergometru (fizyczny).
- Przy **“Energy Unit”** [Jednostka energii] określasz, czy zużycie energii ma być wskazywane w kJ czy też w kcal.

### Dane zadane → 2. Wartości treningowe



Po wprowadzeniu zużycia energii, czasu treningu i dystansu wartości mogłyby wyglądać następująco.

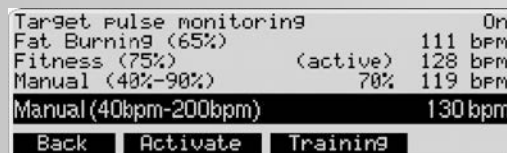
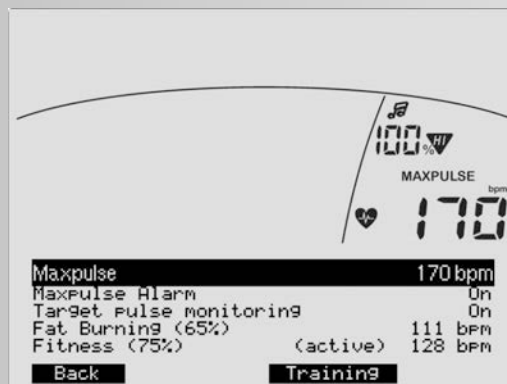
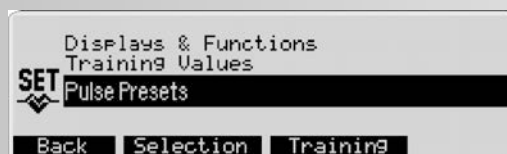
Wprowadzenie wartości treningowych powoduje, że zostaną

załadowane do wskazania **“Training stand-by”** [Gotowość treningowa] programów treningowych. Tam mogą one jeszcze zostać zmienione.

Od początku treningu wartości będą zliczane wstecz i przy osiągnięciu zera zostaną przedstawione w postaci migającej, aby zasignalizować, że dane zadane treningu zostały spełnione. Wartości te nie mają wpływu na sterowanie ergometru.

### Dane zadane → 3. Dane zadane tętna

Gdy dane osobowe osoby „aktywnej” są wprowadzone zostaną wskazane jakieś wartości tętna. Jeżeli nie, to zamiast wartości występuje tam **“Off”** [Wył.].



- Wskazanie **“Maximum Pulse”** [Tętno maksymalne] 170. Wartość ta dochodzi do skutku z zależności (220 - wiek), tutaj na przykład Thomas (50 lat). Podaje ona - w sposób uzasadniony medycznie - dopuszczalną jeszcze dla Twojego wieku wartość maksymalną tętna, która może wystąpić w trakcie treningu u osób zdrowych, lecz nie powinna.

• Przy **“Maximum Pulse”** [Tętno maksymalne] możesz tę wartość zredukować lub wyłączyć. Do tej wartości odnosi się wskazanie tętna %: tętno aktualne do tętna maksymalnego i wysokości profilu w przypadku programu tętna. Wprowadzenie wartości umożliwi wybór wartości tętna docelowego.

• Przy **“Alarm od przekroczenia w górę tętna maksymalnego”** określasz, czy przy przekroczeniu w górę tętna maksymalnego ma zostać wysłany alarm, czy też nie. Jeżeli przy **“tętnie maksymalnym”** zostało ustalone Aus [Wył.], to również alarm zostanie zdezaktywowany.

• Pod **“Target Pulse”** [Tętno docelowe] masz 2 możliwości: „kontrola tętna docelowego” On [Włącz.] lub Off [Wył.].

**‘Wył.’** blokuje wybór kontroli tętna docelowego.

**‘Włącz.’** w powiązaniu z **‘włącz.’** przy **“Maximum Pulse”** umożliwi wybór:

**“Spalanie tłuszczu (65%)”**. Oznacza to, że 65% Twojego zależnego od wieku tętna maksymalnego wynikającego z zależności (220 - wiek) będzie kontrolowane lub regulowane jako wartość tętna.

W przykładzie: 111

**“Sprawność (75%)”**. Oznacza to, że za podstawę zostaje przyjęte 75% Twojego zależnego od wieku tętna maksymalnego.

W przykładzie: 128

**“Ręcznie (40%-90%)”**. Oznacza to, że za pomocą przycisków -/+ możesz wyznaczyć jakąś wartość między 40% i 90%.

W przykładzie: 128 (70% obliczono jako wartość proponowaną)

On **‘Włącz.’** w powiązaniu z **Off** [Wył.] przy **“Maximum Pulse”** umożliwi wybór tylko:

**Ręcznie (40bpm - 200bpm)**. Oznacza to, że za pomocą przycisków -/+ możesz wprowadzić wartość między 40 a 200, która jest niezależna od Twojego wieku.

W przykładzie: 130 (wskazywane jako wartość proponowaną)

Naciśnięcie **“Activate”** powoduje przejście wyboru oznaczonego na czarno z oznaczeniem **(aktiv)**.

Wybrane tętno docelowe zostaje przejęte w programach tętna jako wartość zadana. W trakcie treningu wartość ta zostaje osiągnięta przez regulację sprawności i utrzymywana jest przez cały czas trwania treningu. W innych programach treningowych wartość ta służy dla orientacji w zakresie tętna 10 uderzeń serca powyżej lub poniżej tętna docelowego, z

## Instrukcja treningu i obsługi

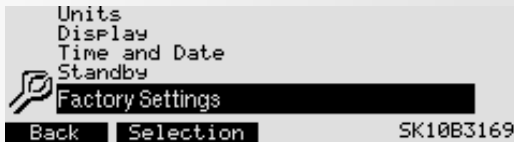
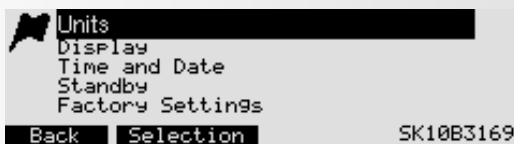
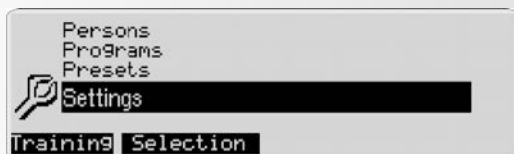
którym ma odbywać się trening. Dwie strzałki na wskazaniu tętna kontrolują ten zakres tętna.

Naciśnięcie **"Back"** powoduje przejście ustawień.

## Menu

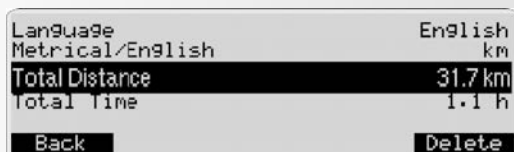
### Nastawy (dla wszystkich osób)

Menu to daje możliwość dokonania nastaw i dopasowań specyficznych dla wskazań i urządzenia w 5 podmenu. Dotyczą one wszystkich osób.



### Nastawy > 1. Jednostki

Tutaj określasz Państwo, w jakim języku mają być przedstawione menu, dane dotyczące prędkości i dystansu w kilometrach lub milach oraz możesz Państwo skasować wartości kilometrów łącznych i łącznego czasu treningu.



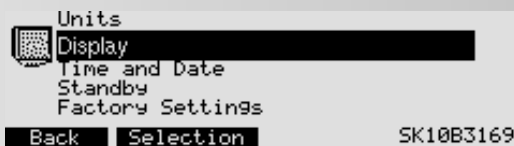
Naciśnięcie **"Delete"** [Kasowanie] oraz potem **"Delete OK"** powoduje wykonanie tego przebiegu.

Naciśnięcie **"Back"** powoduje przejście nastaw.

### Wskazówka:

„Delete OK” kasuje kilometry łączne i czas łączny.

### Nastawy > 2. Wyświetlacz



Tutaj ustawiamy kontrast, jasność oraz kolor tła wyświetlacza. 0=Aus, 1= hellblau, 2=rot, 3=grün, 4=blau, 5=türkis.



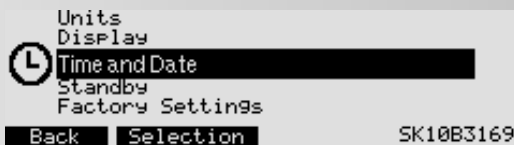
Naciśnięcie **"Back"** powoduje skok powrotny do menu głównego. Nastawy zostaną przejęte.

Naciśnięcie **"Cancel"** powoduje przeskoczenie z powrotem do menu głównego. Nastawy nie zostaną przejęte.

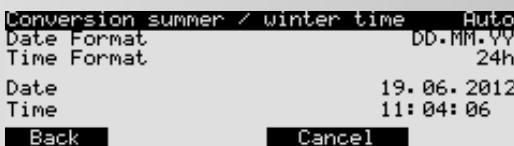
### Wskazówka:

Kontrast jest optymalny, gdy nie widać już żadnych większych cieni. Nastawa **"Contrast"** dotyczy wyświetlacza dolnego, a **"Brightness"** [Jasność] obu wyświetlaczy.

### Nastawy > 3. Czas zegarowy i data



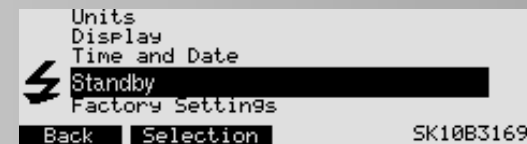
Tutaj nastawiasz czas zegarowy i datę, formaty wskazań oraz inne opcje wskazań.



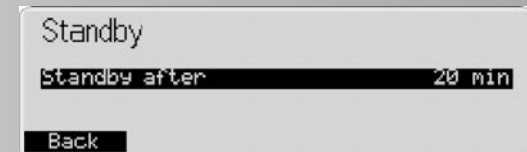
Naciśnięcie **"-/+"** powoduje zmianę nastaw, formatów i wartości.

Naciśnięcie **"Back"** powoduje przejście nastaw.

### Nastawy > 4. Standby

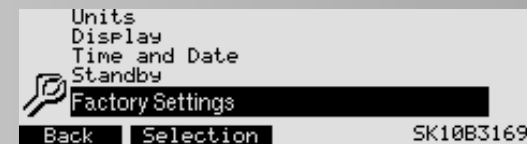


Tutaj wyznacza się czas wyłączenia wyświetlacza, gdy nie zostanie naciśnięty żaden klawisz lub gdy nie odbywa się już trening.

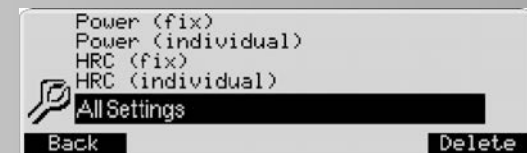


Naciśnięcie **"Back"** powoduje przejście ustawienia.

### Nastawy > 5. Programy



Tutaj można przywrócić ponownie pierwotne programy poszczególnych grup programów. Zmiany w programach zostaną skasowane.



Naciśnięcie **"Delete"** [Kasowanie] wprowadza funkcję "Delete OK".

Naciśnięcie **"Delete OK"** powoduje skasowanie wprowadzonych danych i zmian wyboru zaznaczonego na czarno. W przypadku programów postać pierwotna zostaje przywrócona tylko dla aktywnej **Person** [Osoba aktywna]. Alle **Settings** [Wszystkie ustawienia] powoduje skasowanie wszystkich wprowadzonych danych wszystkich osób.

Naciśnięcie **"Back"** powoduje skok do menu **"Ustawienia."**

## Aktualizacja oprogramowania

Wskazanie oprogramowania urządzenia znajdziemy po prawej stronie na dole w menu "Ustawienia".



Ostatnie 4 cyfry oznaczają wersję oprogramowania: tutaj 3169. Jeśli na naszej stronie internetowej pojawią się nowe wersje (wyższe numery), możecie Państwo dokonać aktualizacji. Odpowiednie informacje znajdziecie Państwo na naszej stronie internetowej: [www.kettler.de](http://www.kettler.de) > Sport.

## Wskazówki ogólne

### Dźwięki systemowe

#### Włączanie

Przy włączaniu, podczas testu segmentowego, zostaje wysłany krótki dźwięk.

#### Koniec programu

Koniec programu (programy profili, Countdown) jest sygnalizowany krótkim dźwiękiem.

#### Przekroczenie pulsu maksymalnego w górę.

Jeżeli nastawiony puls maksymalny zostanie przekroczony o jedno uderzenie pulsu w górę, to co 5 sekund będą wysyłane 2 krótkie dźwięki.

#### Sygnalizacja błędów

W przypadku wystąpienia błędów zostaną wysłane 3 krótkie dźwięki.

### Recovery

W funkcji tej masa zamachowa zostaje automatycznie wyhamowana. Dalszy trening jest niecelowy.

Obliczenie oceny fitness(f):

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

P1 puls obciążenia,  
F1,0 = bardzo dobra

P2 puls adaptacyjny  
F6.0 = niedostateczna

### Przełączanie czas/odcinek

W programach „Leistungsprofile” [Profile wysiłkowe] można w danych zadanych zmienić profil przypadający na kolumnę z trybu czasowego (1 minuta) na tryb odcinkowy (400 m lub 0,2 mili).

Ergometr krosowy: (200 m lub 0,1 mili)

### Wskazanie profilu podczas treningu

Na początku miga pierwsza kolumna. Wraz z upływem wędruje dalej w prawo

### Rodzaj pracy zależny od prędkości obrotowej

(wysiłek stały)

Elektromagnetyczny zwalniacz reguluje moment hamowania przy zmieniającej się prędkości obrotowej pedału na nastawiony wysiłek.

### Strzałka w górę / w dół

(rodzaj pracy niezależnej od prędkości obrotowej)

Jeżeli nie można obliczyć wysiłku z prędkością obrotową (na przykład 400 W przy 50 obrotach pedału), to strzałka w górę lub w dół żąda szybszego lub wolniejszego naciskania pedału.

### Praca zależna od prędkości obrotowej

(stały moment hamowania)

Elektromagnetyczny hamulec wiroprądowy ustawia stały moment hamowania.

### Obliczenie wartości przeciętnej

Obliczenie wartości przeciętnej odbywa się dla każdej jednostki treningowej.

### Wskazówki dotyczące pomiaru pulsu

Obliczenie pulsu zaczyna się gdy serce na wskaźniku miga w takt Państwa uderzeń pulsu.

W przypadku utraty sygnału pulsu moc urządzenia pozostanie stała przez ok. 60 sekund, a następnie będzie powoli stopniowo zmniejszana.

### Za pomocą klipsa usznego

Czujnik pulsu pracuje na promieniowanie podczerwone i mierzy zmiany przepuszczalności światła skóry, które są spowodowane uderzeniami pulsu. Zanim przypniecie Państwo czujnik pulsu do koniuszka ucha proszę potrzebować go silnie 10 razy w celu zwiększenia przekrwienia.

Proszę unikać impulsów zakłócających.

- Proszę starannie zamocować klips uszny do koniuszka ucha i wyszukać najkorzystniejszy punkt odbioru (symbol

serca miga bez przerwy).

- Proszę nie trenować przy silnym świetle na przykład świetle neonowym, halogenowym, reflektorem punktowym, świetle słonecznym.
- Proszę całkowicie wykluczyć wstrząsy i kołysanie się czujnika usznego łącznie z kablem. Proszę zawsze przyczepiać kabel klamrą do Państwa ubrania lub - jeszcze lepiej - opaską na czole.

### Za pomocą pasa piersiowego

Proszę zapoznać się z uwagami na odwrotnej stronie opakowania. Telefony komórkowe, telewizory i inne urządzenia elektryczne, które wytwarzają pole elektryczne, mogą stwarzać problemy przy pomiarze częstotliwości uderzeń serca.

### Zakłócenia w komputerze treningowym

Proszę wyłączyć i ponownie włączyć wyłącznik główny. W przypadku zakłóceń daty i czasu proszę wymienić baterię na tylnej stronie wyświetlacza (zob. instrukcja montażowa).

### Wskazówki dotyczące złącza

Oprogramowanie WORLD TOURS umożliwia Państwu sterowanie tego urządzenia za pomocą komputera PC / notebooka poprzez interfejs. Na naszej stronie internetowej [www.kettler.de](http://www.kettler.de) znajdziecie Państwo informacje dotyczące oprogramowania i aktualizacji (Firmware) tego urządzenia.

## Instrukcja treningowa

Medycyna sportowa i wiedza treningowa wykorzystują ergometrię roweru między innymi do skontrolowania funkcjonowania serca, układu krążenia i układu oddechowego. To, czy Państwa trening po kilku tygodniach osiągnął pożądane oddziaływanie możecie Państwo stwierdzić w następujący sposób:

1. Osiągacie Państwo określony wysiłek wytrzymałościowy przy mniejszym wysiłku serca / układu krążenia niż poprzednio.
2. Utrzymujecie Państwo określony wysiłek wytrzymałościowy przy tym samym wysiłku serca / układu krążenia przez dłuższy czas.
3. Adaptujecie się Państwo po określonym wysiłku serca / układu krążenia szybciej niż poprzednio.

### Wytyczne treningu wytrzymałościowego

**Puls maksymalny:** pod pojęciem maksymalnego obciążenia rozumie się osiągnięcie indywidualnego pulsu maksymalnego. Maksymalna osiągalna częstotliwość uderzeń serca zależy

## Instrukcja treningu i obsługi

od wieku. Obowiązuje tu ogólna zasada: maksymalna częstotliwość uderzeń serca / min odpowiada 220 uderzeniom pulsu minus wiek.

Przykład: wiek 50 lat > 220 - 50 = 170 uderzeń pulsu/min

**Waga:** dalszym kryterium ustalenia optymalnych danych treningowych jest waga. Wartość zadana w przypadku obciążenia wynosi 3, a dla kobiet 2,5 W/kg wagi ciała.

Poza tym należy uwzględnić, że od 30. roku życia sprawność maleje. W przypadku mężczyzn ok. 1%, w przypadku kobiet 0,8% na każdy rok życia.

Przykład: mężczyzna; 50 lat, waga 75 kg

> 220 - 50 = 170 uderzeń pulsu / min Puls maksymalny

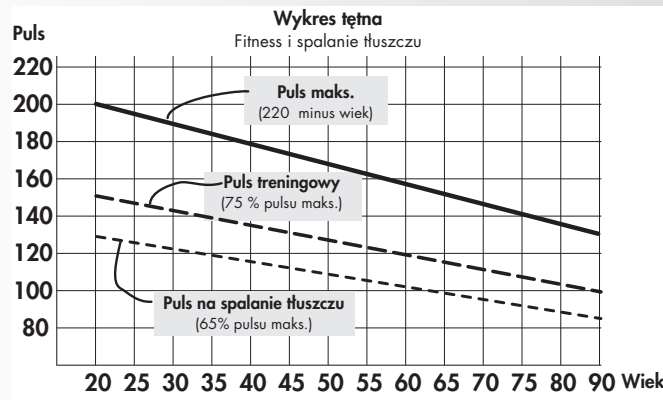
> 3 W x 75 kg = 225 W

> minus „rabat wiekowy” (20% od 225 = 45W)

> 225 - 45 = 180 W (wartość zadana przy obciążeniu)

## Intensywność obciążenia

**Puls obciążenia:** optymalna intensywność obciążenia zostaje osiągnięta przy 65 - 75% (zob. diagram) indywidualnego wysiłku serca / układu krążenia. Wartość ta zmienia się w zależności od wieku.



## Zakres obciążenia

### Czas trwania jednostki treningowej i jej częstotliwość przypadająca na tydzień:

Optymalny zakres obciążenia jest dany, gdy w ciągu dłuższego przedziału czasowego zostanie osiągnięte 65 - 75% indywidualnego wysiłku serca / układu krążenia.

## Ogólna zasada:

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

Wysiłek wyrażony w W powinniście Państwo dobrać tak, żebyście Państwo mogli przez dłuższy przedział czasowy wytrzymać obciążenie muskulatury.

Większe wysiłki (W) powinny być zrealizowane za pomocą podwyższonej częstotliwości naciskania pedałów. Za małą częstotliwością naciskania pedałów o wartości mniejszej niż 60 obr./min prowadzi do nadzwyczaj statycznego obciążenia muskulatury i w efekcie do przedwczesnego zmęczenia.

## Warm-Up

Na początku każdej jednostki treningowej powinniście Państwo przez 3-5 minut przy wolno wzrastającym obciążeniu rozgrzać względnie rozkręcić się, aby „rozpuścić” swoje serce / układ krążenia oraz muskulaturę.

## Cool-Down

Dokładnie tak samo ważne jest tak zwane „ochłodzenie”. Po każdym treningu (po / bez Recovery) powinniście Państwo jeszcze przez około 2-3 minuty dalej naciskać pedał przy małym oporze.

Obciążenie dla Państwa dalszego treningu wytrzymałościowego powinno zasadniczo zostać najpierw podwyższone powyżej zakresu obciążenia, na przykład zamiast codziennie 10 minut trenować 20 minut albo zamiast tygodniowo 2x, trenować 3x. Obok indywidualnego planowania Państwa treningu wytrzymałościowego możecie Państwo sięgnąć do programów treningowych zintegrowanych w waszym komputerze treningowym

## Słownik

### Wiek

Dane wprowadzane w celu obliczenia pulsu maksymalnego.

### B.M.I

Wskaźnik masy ciała: wartość zależna od wagi ciała i wzrostu.

Rachunkowe obliczenie BMI:

$$\frac{\text{Waga ciała: (kg)}}{\text{Wzrost (m}^2\text{)}} = \text{B.M.I.}$$

## Przykład: Thomas

Waga ciała: 86 kg

Wzrost 1,86 m

$$\frac{86 \text{ (kg)}}{1,862 \text{ (m}^2\text{)}} = 24,9$$

## Wartości znormalizowane

Wiek	19-24 lata	25-34 lata	35-44 lata	45-54 lata	55-64 lata	> 64 lata	19-24	20-25	21-26	22-27	23-28	24-29	Klasyfikacja	Mężczyzna	Kobieta	BMI
													Niedowaga	<20	<19	
													Waga normalna	20-25	19-24	
													Nadwaga	25-30	24-30	
													Otyłość	30-40	30-40	
													Silna otyłość	>40	>40	

Wynik Thomasa (50 lat) w naszym przykładzie swoją wartość BMI wynoszącą 24,9 leży w zakresie normalnym. W przypadku odchyłek od wartości znormalizowanych mogą wystąpić uszczerbki na zdrowiu. Proszę skonsultować się z Państwa lekarzem.

## Wymiar

Jednostki do wskazywania km/h lub mph kJ lub kcal, godzin (h) i wysiłku (W).

## Energia (realistycznie)

Ergometr kołowy:

Przetwarzanie energii ciała na moc mechaniczną realizuje się ze stopniem sprawności 25 % . Pozostałe 75 % zostaje przetworzone na ciepło.

Ergometr krosowy:

Stosunek wynosi tutaj 16,7 % do 83,3 %.

## Puls spalania tłuszczu

Wartość obliczona z: 65% pulsu maksymalnego

## Puls fitness

Wartość obliczona z 75% pulsu maksymalnego

## Puls ręcznie

Wartość obliczona z: 40 - 90% pulsu maksymalnego

## Puls maksymalny

Wartość obliczona z: 220 minus wiek

## Kontrola pulsu

Jeżeli pojawi się strzałka skierowana w dół, to puls docelowy



jest o 11 uderzeń za wysoki. Jeżeli pojawi się strzałka skierowana do góry to puls docelowy jest o 11 uderzeń za niski.

### **Menu**

Wskazanie gdzie mają być wprowadzone wartości lub gdzie mają być zmienione nastawy.

### **Wysiłek**

Wartość aktualna mechanicznej mocy (hamowania) wyrażona w W, którą urządzenie przetwarza na ciepło.

### **Profile**

Na wskaźniku wykres paskowy wysiłków i pulsów w funkcji czasu lub odcinka.

### **Programy**

Możliwości treningowe realizacji ręcznego lub wyznaczonego w programie wysiłku lub pulsu docelowego.

### **Skala procentowa**

Wskaźnik porównawczy między wysiłkiem aktualnym, a nastawionym maksymalnym wysiłkiem urządzenia.

### **Puls**

Rejestracja uderzeń serca na minutę.

### **Recovery**

Pomiar pulsu adaptacyjnego na koniec treningu. Z pulsu początkowego i pulsu końcowego 1 minuty wyznacza się różnicę i na tej podstawie wystawia ocenę fitness. Przy takim samym treningu poprawa tej oceny stanowi miarę wzrostu fitness.

### **Reset**

Kasowanie zawartości wskaźnika i restart wskaźnika

### **Interfejs**

Gniazdo USB do wymiany danych z PC.

### **Sterowanie**

Elektronika reguluje wysiłek lub puls na wprowadzone ręcznie lub zadane wartości.

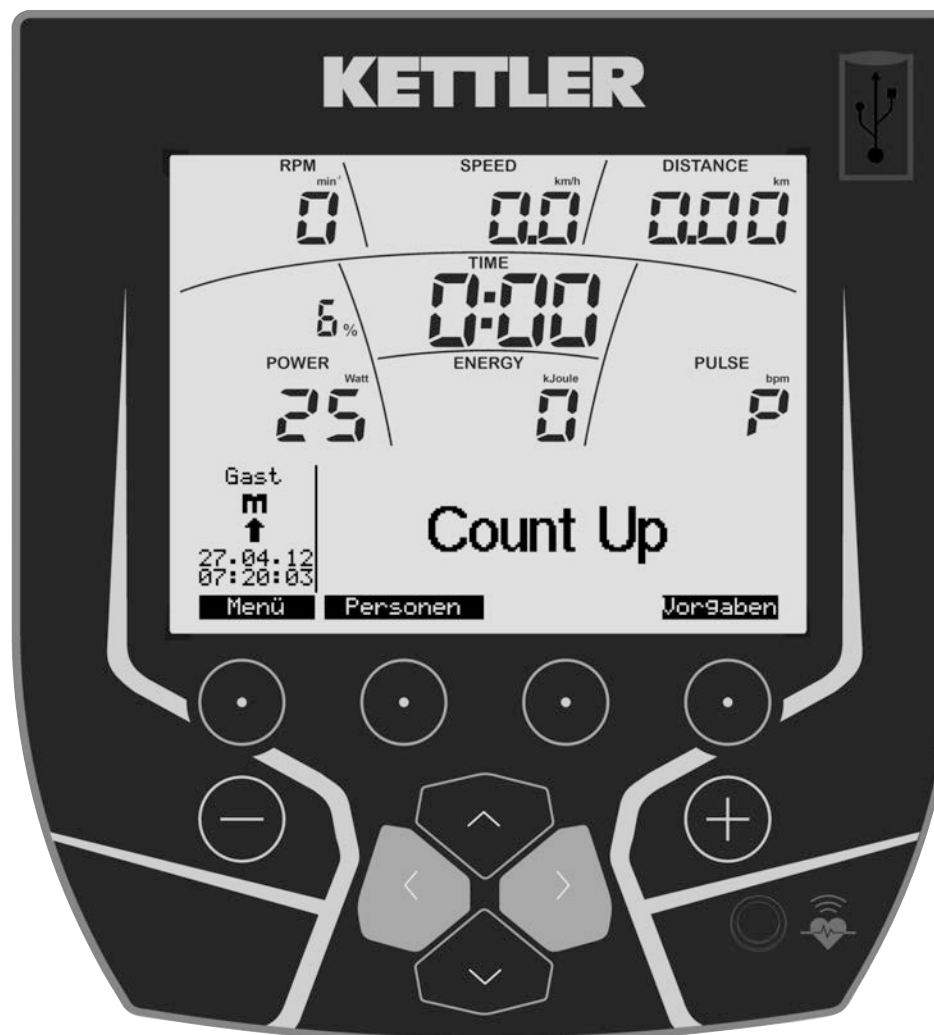
### **Puls docelowy**

Wyznaczona ręcznie lub programowo wartość pulsu, która ma zostać osiągnięta.



## Návod k obsluze a tréninku

čeština



## Obsah

<b>Bezpečnostní pokyny</b>	2
• Servis	2
• Vaše bezpečnost	2
<b>Stručný popis</b>	3
• Indikační plocha / displej	3
• Tlačítka a funkce tlačítek	3
• Restart displeje	3
• Způsob měření pulsu	3
• USB rozhraní přístrojů	3
• Nastavení jazyka	3
• Nastavení displeje	3
• Hodnoty a symboly displeje	4
<b>Rychlý start (k seznámení)</b>	4
• Připravenost k tréninku	4
• Zahájení tréninku	4
• Přerušování tréninku	4
• Pohotovostní režim	4
<b>Hlavní menu</b>	5
• Požadovaná zadání	5
<b>Hlavní menu -&gt; osoby</b>	5
• Vybrat osobu / USB stick	5
• Zadání osobních dat	5
• Příklad osobních dat "Thomas"	5
<b>Menu -&gt; Programy</b>	5
• Výkon (manuálně)	6
• Záznam tréninku (zaznamenaná relace)	6
• Výkon (pevný), profil Výkon (individuální)	6
• HRC manuálně)	6
• HRC (pevné), profil	6
• HRC (individuální)	6
• Test IPN	6
• Program Učení	6

<b>Trénink</b>	7
Výběr tréninkových programů	7
• Výkon (manuálně) "count down"	7
Aktuální zadání	7
Připravenost k tréninku	7
• Výkon (pevný)	7
Aktuální zadání	7
Režim: Čas nebo trasa	8
Připravenost k tréninku	8
• Manuální zadání pulsu "Count down HRC"	8
Aktuální zadání	8
Připravenost k tréninku	11
• Profil pulsu HRC (pevný), profil 1 HRC	8
Aktuální zadání	8
Připravenost k tréninku	8
<b>Trénink</b>	9
• Změna zobrazení (vícefunkční zobrazení)	9
<b>Tréninkové funkce</b>	9
• Otáčky (závisle/nezávisle)	9
• Sledování otáček/výkonu	9
• Sledování pulsu Cílový puls	10
• Heart Rate Light (funkce semaforu) Maximální puls	10
• (Měření zotavovacího pulsu)	10
• Přerušování nebo konec tréninku	10
• Opětovné zahájení tréninku	11
<b>Individuální profily tréninku Editování</b>	11
• Výkon (individuální)	11
• HRC (individuální)	11
<b>Menu -&gt; zadání</b>	12
• 1. Zobrazení a funkce	12
• 2. Tréninkové hodnoty	13
• 3. Zadání pulsu	13

<b>Menu -&gt; programy</b>	14
• 1. Jednotky	14
• 2. Zobrazení	14
• 3. Čas a datum	14
• 4. Standby	14
• 5. Nastavení z výroby	15
• 6. Aktualizace firmwaru	15
<b>Všeobecná upozornění</b>	15
• Systémové signální zvuky	15
• Recovery	15
• Přepnutí čas / trasa	15
• Profilové zobrazení v tréninku	15
• Provoz závislý na otáčkách	15
• Provoz nezávislý na otáčkách	15
• Výpočet průměrné hodnoty	15
• Upozornění k měření pulsu S ušním měřičem pulsu	15
S prsním pásem	16
• Poruchy tréninkového počítače	16
• Upozornění k rozhraní	16
<b>Tréninkový návod</b>	16
• Vytrvalostní trénink	16
• Intenzita zátěže	16
• Rozsah zátěže	16
• Warm-Up	16
• Cool-Down	16
<b>Glosář</b>	16

## Bezpečnostní pokyny

### V zájmu vaší bezpečnosti respektujte následující body:

- Instalace tréninkového přístroje musí být provedena na vhodném a pevném podkladě.
- Před prvním uvedením do provozu a po cca. 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat spoje z hlediska pevného utažení.
- K zamezení zranění v důsledku chybné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
- Instalace přístroje ve vlhkých prostorách po delší dobu nelze se související tvorbou rzi doporučit.
- Pravidelně kontrolujte funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a musí být pravidelně a řádně prováděny.
- Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit. Používejte pouze originální náhradní díly od firmy KETTLER.
- Přístroj nesmí být až do opravy používán.
- Úroveň bezpečnosti přístroje může být zajištěna pouze za předpokladu pravidelné kontroly z hlediska poškození a opotřebení.

### Pro vaší bezpečnost:

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

## Stručný popis

Elektronika má funkční tlačítka a indikační plochu (display)



### Zapnutí a vypnutí přístroje

Navigačním tlačítkem „Nahoru“ spustíte zobrazení v pohotovostním režimu.

### Programovatelná tlačítka

Těmito 4 tlačítky se spouští funkce, které se zobrazují na obrazovce výše, např. nabídka, osoby ...



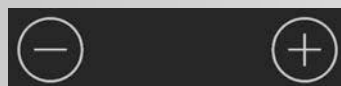
### Navigační tlačítka

Navigační tlačítka umožňují volbu bodů menu v jednotlivých menu.



### Tlačítka mínus - / plus +

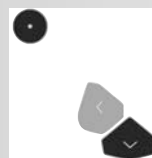
Pomocí těchto tlačítek se mění hodnoty a během tréninku představují zátěž nebo posouvají profily



- „Plus“ zvyšuje hodnotu nebo mění nastavení
- „Mínus“ snižuje hodnotu nebo mění nastavení
- Delší stisknutí tlačítek „plus“ nebo „mínus“ > rychlá změna
- Společné stisknutí tlačítek „plus“ a „mínus“:
- Zátěž přeskočí na **nejmenší výkon**
- Programy přeskočí na **původní stav**
- Zadání hodnoty přeskočí na **Vyp (Off)**

### Restart displeje (Software-Reset)

Stisknete-li tato 3 tlačítka společně, dojde k novému startu.



### Způsob měření pulsu

Měření pulsu může být realizováno ze 2 zdrojů:

1. pomocí ušního měřiče pulsu  
Konektor se zasazuje do zdiřky pulsu.



2. pomocí zabudovaného přijímače a prsního pásu Polar T34 (respektujte prosím příslušný návod). Připnutý ušní měřič se musí odstranit.

### Připojovací zdiřka USB-A

Přípojka pro paměťová média Paměť musí být ve formátu FAT32.

### Připojovací zdiřka USB typ B

Přípojka na PC se nachází na zadní straně zobrazovací jednotky.



### Nastavení jazyka

Při prvním zapnutí se objeví menu pro nastavení jazyka.



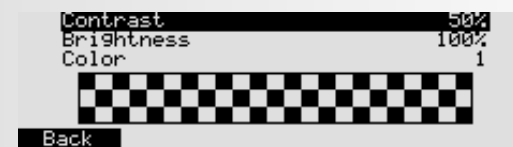
Navigační tlačítka „Up“ a „Down“ mění jazyk.

Stisknutím tlačítka „Výběr“ se přebírá nastavení jazyka a otevírá menu „Display“.

Stisknutím tlačítka „Storno“ se vrátíte zpět do hlavního menu. Nastavení nejsou převzata a zobrazení se při příštím zapnutí objeví znovu.

### Nastavení zobrazení

Po nastavení jazyka se objeví nabídka pro nastavení jasu, kontrastu a barvy pozadí zobrazení.



Stisknutím „Zpět“ přejdete zpátky do hlavní nabídky. Nastavení budou převzata.

Stisknutím „Storno“ přejdete zpátky do hlavní nabídky. Nastavení nebudou převzata a zobrazení se při příštím zapnutí objeví znovu.

### Kontrast a jas

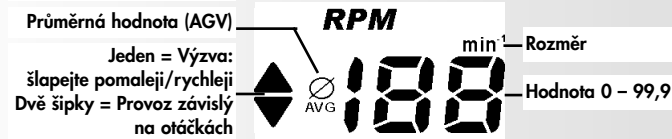
Kontrast je optimální, když již nevidíte silnější stíny.

### Barva

Zde změníte barvu pozadí zobrazení.

## Návod k obsluze a tréninku

### Frekvence šlapání



### Rychlost



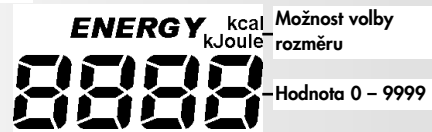
### Vzdálenost



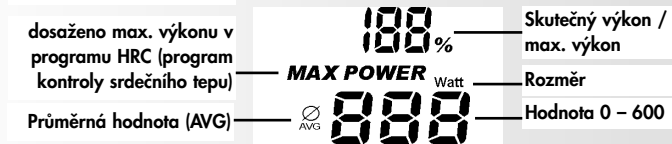
### Čas



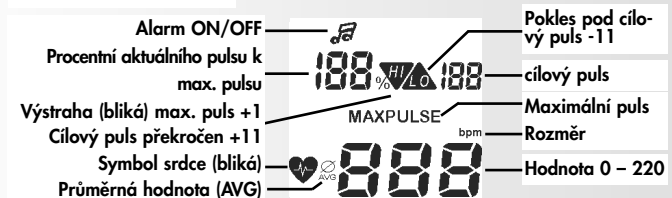
### Spotřeba energie



### Výkon



### Puls



## Rychlý start

### (K seznámení bez nastavení)

Po zapnutí síťovým spínačem se zobrazí oba segmenty a poté dole celková dráha a doba.

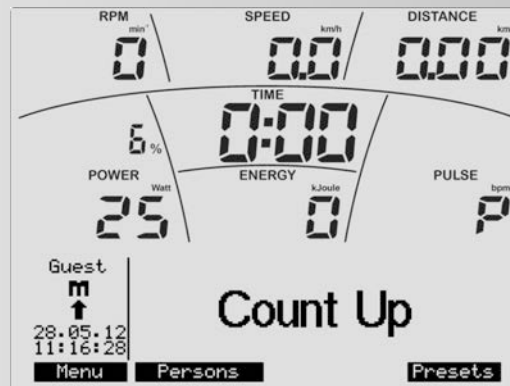


2"

8"

### Připravenost k tréninku

Po několika sekundách se zobrazí program „Count Up“. Bude zobrazena osoba „Host“.



## Zahájení tréninku

Při šlapání jsou počítány hodnoty frekvence šlapání,



rychlosti, dráhy, doby tréninku, spotřeby energie. Pulz (pokud je záznam aktivní) ukazuje aktuální hodnotu. Udať v % pro **POWER** ukazuje poměr výkonu a maximálního výkonu, který si trénující osoba může nastavit.

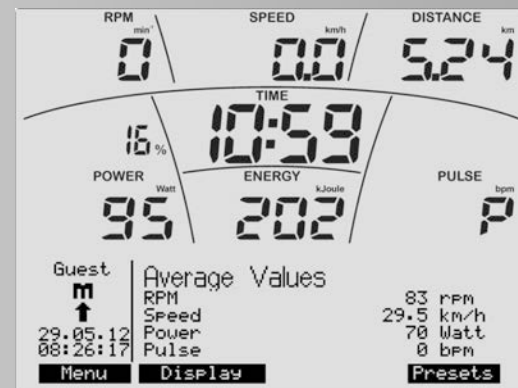
Změna výkonu během tréninku:

Stisknutím „Plus“ zvyšujete výkon v krocích po 5

Stisknutím „Minus“ snižujete výkon v krocích po 5

### Přerušeni tréninku

Pokud klesne frekvence šlapání pod 10 ot./min., bude rozpoznáno přerušeni tréninku. Frekvence šlapání a rychlost jsou na „0“.



Frekvence šlapání, rychlost, výkon a pulz (pokud je záznam aktivní) jsou zobrazovány jako průměrné hodnoty. Vzdálenost, spotřeba energie a doba tréninku jsou zobrazovány jako celkové hodnoty

### Upozornění:

Položky „Menu“, „Osoby“, „Zobrazení“, „Zadáni“ budou popsány od strany 7, položky „CoolDown“ a „WarmUp“ na straně 12/13.

## Pohotovostní režim

Jestliže trénink neprobíhá a není stisknuto žádné tlačítko, zobrazení se přepne do pohotovostního režimu. Dobu do vypnutí lze určit v nabídce „Nastavení/Standby“. Až stisknete některé tlačítko nebo zahájíte trénink, objeví se zobrazení opět s připraveností k tréninku.

## Hlavní menu

Ve 4 menu: Osoby, programy, zadání a nastavení jsou funkce uspořádané podle důležitosti.

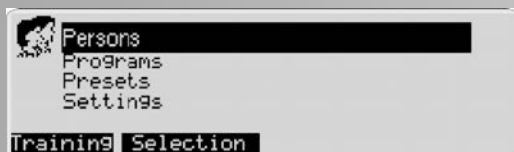
## Potřebná zadání

Abyste mohli od počátku využívat elektronických možností, učiňte před dalším tréninkem následující zadání a nastavení:

- Osobní údaje osob, které budou přístroj používat. Údaje jsou potřeba pro výpočet mezí pulzu a zatížení, fitness testu (IPN), doporučení k tréninku (coaching) a body mass indexu (B.M.I.).
- Datum a čas hodin. Zkontrolujte prosím, zda souhlasí. Tréninkové jednotky se ukládají s datem a časem a měly by být aktuální. Bod nabídky naleznete v hlavní nabídce > Nastavení.

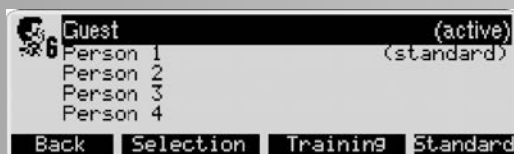
## Osoby

V tomto menu určíte, která osoba a s tím spojená data a nastavení pro příslušný trénink platí a která osoba je při příštím zapnutí přístroje obsazena.



Stisknutí tlačítka „Select“ černě označené položky nabídky, otevře příslušné podmenu.

Stisknutím tlačítka „Training“ přejdete do standardního tréninkového programu osoby označené jako „aktivní“.

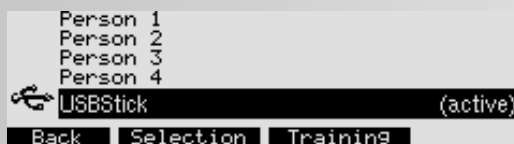


Jako příklad:

(Aktivní) Nedokončený trénink jako „Host“

(Standardní) „Osoba 1“ by měla být při dalším zapnutí obsazena.

Toto nastavení zůstává platné až do příští změny.

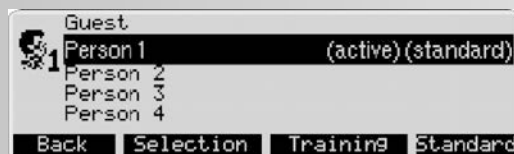


## Osoby > Vybrat osobu

Můžete vybrat 5 osob. Po zasunutí USB sticku bude vytvořena další osoba „USBStick“. Stick musí být ve formátu FAT32. Výběr osoby již není možný.

### Upozornění:

Osoba „Host“ nemá paměť. Zadání a nastavení platí jen do dalšího zapnutí.

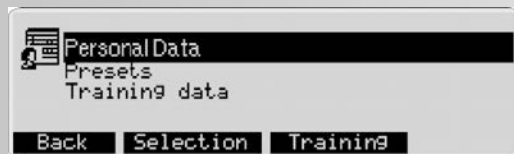


Stisknutím tlačítka „Back“ přejdete zpět na menu „Osoby“.

Stisknutím tlačítka „Training“ přejdete do standardního tréninkového programu příslušné osoby.

Stisknutím tlačítka „Standard“ obsadíte černě označenou osobu při příštím zapnutí přístroje

Stisknutím tlačítka „Select“ u aktivní černě označené osoby se otevře příslušné podmenu.



V tomto menu se nacházejí 3 podmenu:

### Oobní data

Zde se zadávají osobně specifická data.

### Zadání

Zde se zadávají údaje k zobrazení a funkcím, tréninkové funkce a nastavují hodnoty pulsu.

## Tréninková data

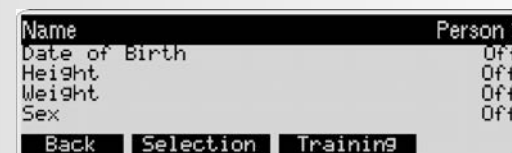
Zde jsou zobrazena celková tréninková data.

## Osoby -> osoba 1 -> osobní data

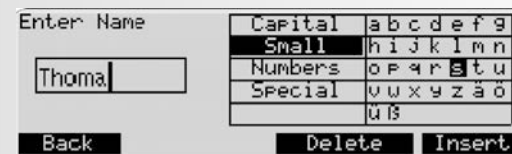
V této nabídce zadáte údaje osoby.

- Textové zadání zde nahrazuje „Osoba 1“
- Datum narození má vliv na hodnoty zadání pulzu.
- Zadání výšky má vliv na B.M.I. Výpočet.
- Zadání hmotnosti má vliv na výpočet B.M.I. a IPN fitness testu.
- Všechny údaje o osobě mají vliv na výpočet IPN fitness testu.

## Osobní data -> zadání jména



Stisknutím tlačítka „Select“ u „Jméno“ se otevírá podmenu „Zadání jména“:



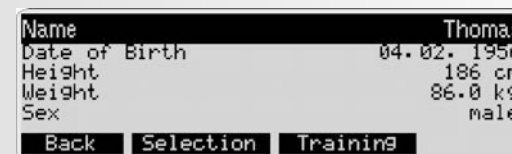
### Upozornění:

Údaj **Osoba 1** je třeba předtím smazat.

Navigačními tlačítky se volí jak oblasti, tak i znaky. Aktivní oblast je označena černě.

Stisknutím tlačítka „Insert“ se označený znak přebírá. Maximálně možných je 8 znaků.

Stisknutím tlačítka „Back“ se přebírá zadání. Musí být zadán minimálně 1 znak, jinak není možnost „zpět“ nabídnuta.



## Návod k obsluze a tréninku

Weight	86.0 kg
Sex	male
Training activities	none
Resting pulse	60 bpm
BMI	24.9
Back	Training

lačítka +/- lze měnit hodnoty pro „Věk“, „Výška“ a „Hmotnost“, klidový pulz a výběr pro „Pohlaví“ a tréninkové aktivity.

Takto může vypadat náhled osobních dat vzorové osoby „Thomas“.

## Menu

### Programy

Toto menu obsahuje přehled tréninkových programů přístroje. Máte různé možnosti, jak utvářet trénink.

m	Power (manual)
↑	Power (fix)
↓	Power (individual)
	HRC (manual)
	HRC (fix)
Back	Selection

	Power (individual)
	HRC (manual)
	HRC (fix)
	HRC (individual)
m	IPN
Back	Selection

### Upozornění:

Není-li možné obsah některého menu zobrazit na displeji, je třeba pomocí navigačních tlačítek „Up“ nebo „Down“ posunout zobrazovaný obsah. Přitom se posouvá výběr a je označen černě. U první položky menu se označení nachází nahoře a u poslední položky dole na displeji.

### Výkon (manuálně):

Zde měníte výkon během tréninku. Údaje hodnot jako čas, vzdálenost... lze přičítat nebo odečítat. V těchto programech si můžete zaznamenat vaši tréninkovou jednotku. Ta je poté k dispozici jako „Prg Record“.

### Výkonové profily (pevné)

Výkonostní profily řídí výkon.

### Výkonové profily (individuální)

Výkonostní profily můžete měnit dle vašich potřeb.

### Programy HRC (manuálně) HRC=Heart Rate Control.

Zde zadáváte hodnotu pulsu a regulace výkonu probíhá automaticky na tento cílový pulz.

### HRC (pevné)

Profilové programy pulsu řídí výkon dle měnicích se hodnot pulsu.

### HRC (individuální)

Zde měníte základní profilové programy pulsu dle vašich potřeb.

### IPN

Program zvyšuje výkon a zaznamenává váš nárůst pulzu. Na konci je provedeno vyhodnocení.

### Programy -> výkon (manuálně)

Pod názvem „Výkon (ručně)“ se nacházejí 3 tréninkové programy: „Count Up“, „Count Down“ a „Recorded Session“. Během tréninku přestavujete výkon.

Při „Count Up“ se přičítají, při „Count Down“ se odečítají hodnoty, které jste předem zadali nebo z vašeho zadání v nabídce: **Zadání -> Hodnoty tréninku byly převzaty**.

„Recorded Session“ je průběh tréninku, který byl uložen v „Count Up“ nebo „Count Down“ a lze jej opakovat.

m	Count Up	(standard)
↓	Count Down	(active)
	Recorded Session	
Back	Standard	Training Presets

Navigační tlačítka „Up“ a „Down“ označují výběr černě a s funkcí (aktivní)

Stisknutí tlačítka „Standard“ volí označený program jako standardní program „aktivní“ osoby.

Stisknutí tlačítka „Training“ vybírá označený program a provádí přechod do náhledu „Připravenost k tréninku“.

Stisknutí tlačítka „Presets“ ukazuje zadání, která je u „aktivního“ programu nutno zadat nebo již byla zadána.

### Poznámka:

Obsazení funkčních tlačítek při výběru tréninkového programu se nemění. Proto je v následujících popisech programů upuštěno od opakování textu.

### Programy -> výkonové profily (pevné)

Pod označením „Výkonové profily (pevné)“ se nachází 10 tréninkových profilů, které se liší pouze dobou trvání a intenzitou. Výkon se mění dle zadání profilu. Vedle čísla programu se nachází doba trvání a délka programu.

Prgr1	30 min/12.0 km	(active)
Prgr2	40 min/16.0 km	
Prgr3	60 min/24.0 km	
Prgr4	90 min/36.0 km	
Prgr5	90 min/36.0 km	
Back	Standard	Training Presets

Prgr6	40 min/16.0 km	
Prgr7	60 min/24.0 km	
Prgr8	60 min/24.0 km	
Prgr9	90 min/36.0 km	
Prgr10	90 min/36.0 km	(active)
Back	Standard	Training Presets

Navigační tlačítka „Up“ a „Down“ označují výběr černě a s funkcí (aktivní)

### Programy -> výkonové profily (individuální)

Pod označením „Výkonové profily (individuální)“ se nachází 10 tréninkových profilů. Ty můžete přetvářet co se týká doby, délky a intenzity.

Prgr1	90 min/36.0 km	(active)
Prgr2	90 min/36.0 km	
Prgr3	90 min/36.0 km	
Prgr4	90 min/36.0 km	
Prgr5	90 min/36.0 km	
Back	Standard	Training Edit

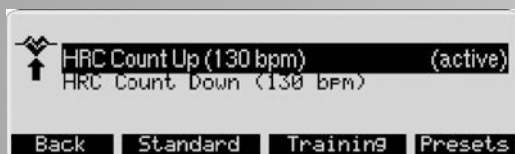
### Upozornění:

Utváření „edit“ položky „Výkonové profily (individuálně)“ je popsáno na straně 14.

### Programy -> programy HRC (manuálně)

Pod označením „HRC (manuálně)“ se nacházejí dva tréninkové programy: „Count Up“ a „Count Down“. V obou programech je regulací výkonu dosaženo cílového pulsu, který je udržován po dobu tréninku. Cílový pulz je převzat buď z vašich zadání v menu: **Zadání -> zadání pulsu** nebo v případě, že ještě žádné zadání není k dispozici, zadán na 130. Při „HRC Count Up“ se přičítají, při „HRC Count Down“ odečítají hodnoty, které zadáte nebo které byly převzaty z vašich zadání v menu: **Zadání -> tréninkové hodnoty**





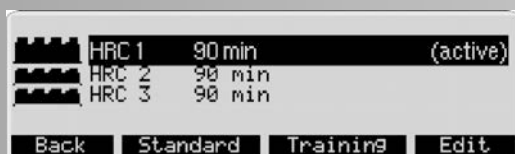
## Programy -> HRC (pevné)

Pod označením "HRC (pevné)" se nachází 5 tréninkových profilů, které se liší pouze dobou trvání a intenzitou. V programu jsou **měnící se cílové pulsy** dosahovány regulací výkonu. Výška profilu programu se řídí podle zadání vašeho maximálního pulsu v menu: **Zadání -> zadání pulsu**. If no data is available, an age of 50 years and a maximum pulse of 170 are set automatically.



## Programy -> HRC (individuální)

Pod označením "HRC (individuální)" se nachází 3 tréninkové profily. Ty můžete editovat co do doby a intenzity.

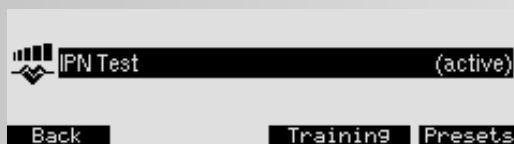


### Upozornění:

Utváření „edit“ položky "HRC (individuálně)" je popsáno na straně 15.

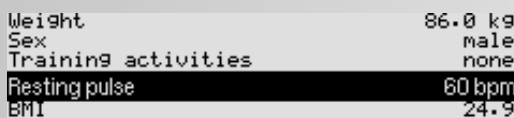
## Programy > IPN test

IPN test vyžaduje zobrazené údaje osob.. Z těchto údajů se vypočte výkonnostní profil a cílový pulz. Jestliže údaje chybí, nebude aktivováno programovatelné tlačítko „Training“.



Tlačítko „Training“ se objeví v připravenosti k tréninku se zobrazením výkonnostního profilu.

Stisknutím tlačítka „Zadání“ přejdete na zadávání údajů osoby. Cílem testu IPN je vám poskytnout doporučení pro další trénink. Za tímto účelem musíte od druhého stupně za maximálně 15 minut dosáhnout vypočteného cílového pulsu. Až je dosažen, začne ukazatel pulzu blikat. Musíte ještě trénovat až do konce stupně, pak se zobrazí výsledek.



### Upozornění:

Jestliže cílového pulsu nedosáhnete, obdržíte hlášení. Musíte pak zvýšit své zadání v aktivitě tréninku a vykonat test znovu.

## Programy > Coach Health / Power

Po absolvování testu IPN dostanete výsledek testu zobrazený šipkou na stupnici. Je sestaveno 24 tréninkových jednotek, které naleznete v testu IPN.



Pro výběr jsou k dispozici 2 druhy tréninku:

**Health** = zdravotní trénink nebo **Power** = výkonnostní trénink. Jestliže si chcete zlepšit všeobecný fyzický stav, vyberte „Health“. Jestliže si chcete zlepšit fitness stav, vyberte „Power“.



Stisknutím „Zadání“ změníte dobu tréninku.

### Upozornění:

Jestliže není žádný fitness test k dispozici, bude vydáno upozornění.

### Upozornění:

1. Před prvním testem IPN bude navržena přivykací fáze 4x30 minut na 2 týdny. Bude doporučena intenzita, při které se cítíte dobře při frekvenci šlapání 50-60 ot./min.
2. První test byste měli absolvovat odpočívnutí a bez akutních zdravotních problémů (doporučujeme před tím alespoň jeden den přestávky v tréninku). Klidový pulz by měl být stanoven již předem, určením střední hodnoty z minimálně 3 měření bezprostředně po probuzení.
3. Po 24 tréninkových jednotkách nebo po 12 týdnech obdržíte doporučení vykonat opětovný test, aby se zkontrolovala intenzita tréninku. Za tímto účelem by se měl znovu určit klidový pulz podle výše popsaných pravidel a také by měla být dodržena výše popsaná zadání.
4. Po 24 jednotkách, resp. po opětovném testu, následuje nový blok s 24 jednotkami.
5. Jestliže se střídavě používá zdravotní a výkonnostní trénink, nebudou doposud absolvované tréninkové jednotky již započítány.

Všeobecná pravidla:

- Pro zdravotní trénink doporučujeme 2 jednotky týdně.
- Pro výkonnostní trénink doporučujeme 3 jednotky týdně.

Mezi jednotkami by pokud možno nemělo nikdy nastat přerušení delší než 7 dní. Mezi jednotkami by však měla být učiněna pauza alespoň 1 den, resp. nemělo by se absolvovat více než 5 jednotek týdně.

Po nemoci nebo výpadku tréninku v délce do 3 týdnů bude blok tréninku pokračovat na aktuálním místě. Při výpadku tréninku delším než 3 týdny doporučujeme vykonat nový test.

Por osoby užívající β blocker nemá test smysl a není doporučován!

Zadání věku pod 17 let nebude akceptováno.

## Návod k obsluze a tréninku

# Trénink

## Výběr tréninkových programů

Máte 3 možnosti:

### 1. Trénink pomocí zadání výkonu

- a) Manuální zadání výkonu
- b) Výkonové profily
- c) Recorded Session

### 2. Trénink pomocí zadání pulsu

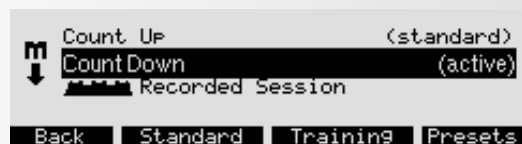
- a) Manuální zadání pulsu
- b) Profily pulsu

### 3. Trénink s vedením (coaching)

Musíte absolvovat test IPN. Poté budete klasifikováni a dostanete cyklus tréninku s 24 jednotkami. Poté následuje nový fitness test s novými tréninkovými jednotkami.

#### 1a

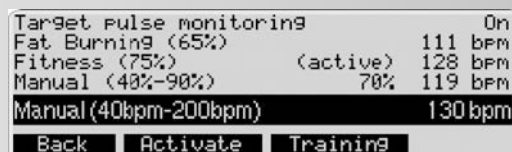
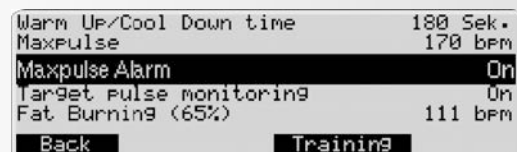
Výběr tréninkového programu s manuálním zadáním výkonu např. "Count down"



Pomocí stisknutí tlačítka "Presets" se přejde do menu "Aktuální zadání" a jsou indikována zadání, která je u "aktivního" programu nutno zadat nebo již byla zadána.

### Výkon (manuálně) -> aktuální zadání

V tomto menu můžete nahlížet, měnit nebo ponechat nezměněná zadání pro aktivní program.



Zobrazení: Aktuální zadání

Jako zadání jsou zde hodnoty, které aktivní osoba "Thomas" zadala již předem v položce **Zadání -> tréninkové hodnoty a Zadání pulsu**:

Spotřeba energie	=	800 kJoule
Doba tréninku	=	30 min.
Tréninková trasa	=	7.50 km
Maximální puls	=	170 bpm
Alarm při překročení maximálního pulsu	=	ZAP
Sledování cílového pulsu	=	ZAP
Kondice (75%)	=	aktivní

Stisknutím tlačítka "Training" jsou převzaty hodnoty a nastavení a proveden přechod do náhledu "Training stand-by".

### Připravenost k tréninku

V tomto náhledu jsou zobrazeny hodnoty a nastavení.



Zobrazení: nahore

Aktuální frekvence šlapání = 0 min-1  
Aktuální rychlost = 0.0 km/h  
Ze zadání "Thomas" bylo převzato:  
Tréninková trasa = 7.50 km  
Doba tréninku = 30:00 min  
Spotřeba energie = 800 kJoule  
Aktuální poměr výkonu = 4 % (aktuální výkon k nastavenému maximálnímu výkonu přístroje 600 Wattů.)  
Zadání výkonu = 25 wattů  
Aktuální puls = 70 bpm [tepů /min]

Aktuální frekvence pulsu = 41% (aktuální puls k maximálnímu pulsu)

Zobrazení: Dole

Aktivní osoba = Thomas  
Symbol programu  
Aktuální datum a čas  
Aktivní program = Výkon (manuálně), count down

Pomocí stisknutí tlačítka "Menu" přejdete zpět

Stisknutím tlačítka "User" se přejde do menu "Osoby"

Pomocí stisknutí tlačítka "Presets" se přejde do menu "Aktuální zadání" a jsou indikována zadání, která je u "aktivního" programu nutno zadat nebo již byla zadána.

### Upozornění:

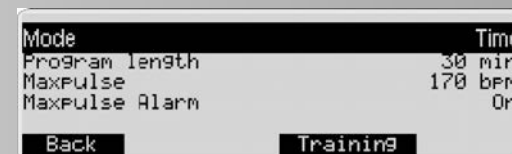
Výkon lze v připravenosti k tréninku pomocí tlačítek +/- o 5 wattů nebo pomocí navigačních tlačítek vlevo/vpravo o 250 wattů snížit nebo zvýšit.

#### 1b

Výběr tréninkového programu s výkonovým profilem: např. výkon (pevný), program 1



Pomocí stisknutí tlačítka "Presets" se přejde do menu "Aktuální zadání" a jsou indikována zadání, která je u "aktivního" programu nutno zadat nebo již byla zadána.



Zobrazení: Aktuální zadání

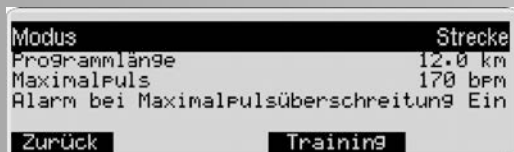
Režim	=	Čas
Délka programu	=	30 min.
Maximální puls	=	170 bpm
Alarm při překročení maximálního pulsu	=	ZAP

Jako zadání jsou zde hodnoty, které aktivní osoba "Thomas" zadala již předem v položce menu **Zadání -> Tréninkové hodnoty**:

### Režim programu Čas nebo Trasa

Stisknutí tlačítka "-/+ " mění v režimu program z času na

trasu a v délce programu lze měnit čas z 20 až na 90 minut, trasu z 8 kilometrů na 36 kilometrů (krosový ergometr 4 - 18 kilometrů).



#### Zobrazení: Aktuální zadání

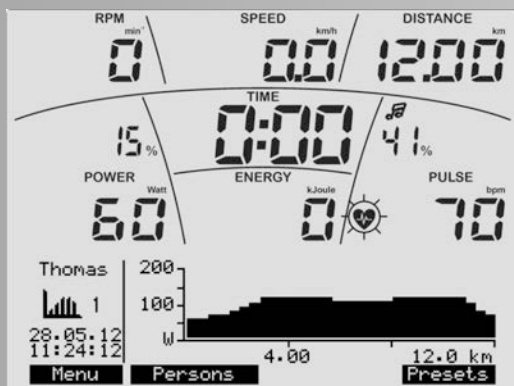
Režim = Trasa  
Délka programu = 12.0 km

Stisknutím tlačítka "Training" jsou převzaty hodnoty a nastavení a proveden přechod do náhledu "Training stand-by"

#### Upozornění:

U cyklistického ergometru odpovídá 1 minuta = 400 metrům a u krosového ergometru 200 metrům.

### Připravenost k tréninku



#### Zobrazení: nahore

Trasa = 12.0 km

#### Zobrazení: Dole

Zobrazení profilu programu v režimu trasy

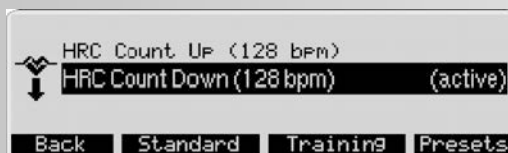
#### Upozornění:

Výkonový profil lze v připravenosti k tréninku pomocí tlačítek -/+ o 5 wattů nebo pomocí navigačních tlačítek vlevo/vpravo o 25 wattů snížit nebo zvýšit.

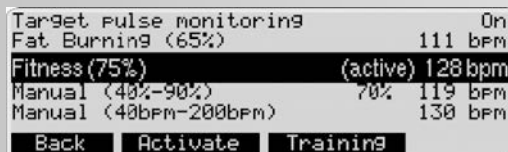
#### 2a

Výběr tréninkového programu s manuálním zadáním pulsu

např. "HRC Count Down"



Pomocí stisknutí tlačítka "Presets" se přejde do menu "Aktuální zadání" a jsou indikována zadání, která je u "aktivního" programu nutno zadat nebo již byla zadána.



#### Zobrazení: Aktuální zadání

Výběrem z kondice (75%) je jako aktivní cílový puls pro trénink vybrána hodnota pulsu 128.

Stisknutím tlačítka "Training" jsou převzaty hodnoty a nastavení a proveden přechod do náhledu "Připravenost k tréninku".

### Připravenost k tréninku



#### Zobrazení: Připravenost k tréninku

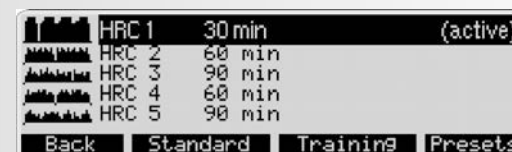
Hodnoty byly převzaty z aktuálních zadání programu.

#### Upozornění:

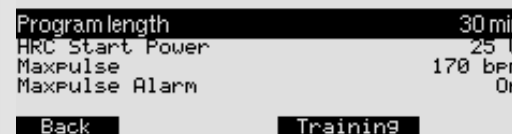
Cílový puls lze v připravenosti k tréninku pomocí tlačítek -/+ snížit nebo zvýšit.

#### 2b

Výběr tréninkového programu s profilem pulsu: např. "HRC (pevný), profil 1 HRC"

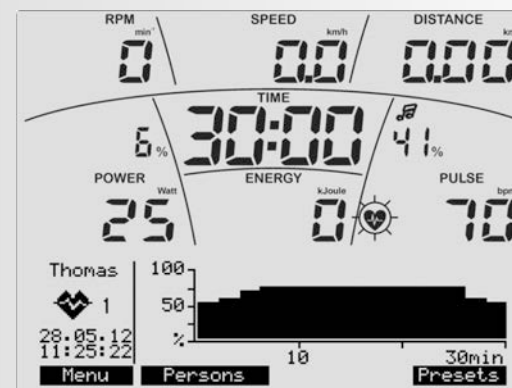


Pomocí stisknutí tlačítka "Presets" se přejde do menu "Aktuální zadání" a jsou indikována zadání, která je u "aktivního" programu nutno zadat nebo již byla zadána.



Stisknutím tlačítka "Training" jsou převzaty hodnoty a nastavení a proveden přechod do náhledu "Připravenost k tréninku".

### Připravenost k tréninku



#### Zobrazení: Připravenost k tréninku

Hodnoty byly převzaty z aktuálních zadání programu.

#### Upozornění:

Výšku profilu pulsu lze pomocí tlačítek -/+ snížit nebo zvýšit: V připravenosti k tréninku celý profil a v tréninku úsek tréninku, který máte před sebou.

## Návod k obsluze a tréninku

### Trénink

Jako příklad tréninkového programu Výkon (manuálně) Count Down je znázorněn tréninkový displej.



#### Zobrazení: Připravenost k tréninku

Pokud šlapete nad 10 ot./min spouští se tréninkový displej.



Při tréninku máte možnost aktivovat další informace ve spodním zobrazení.

Stisknutím tlačítka "Display" se informace přepnou z „Aktuálního tréninku“ na „Specifikace programu“, poté na „Informace o pulsu“, poté na „Průměrné hodnoty“ atd....

#### Zobrazení: Current Training

V horním zobrazení se hodnoty zadání zobrazí sestupně a ve spodním zobrazení se tréninkové hodnoty zobrazí vzestupně.

Zde v příkladu byl výkon zvýšen na 125 wattů a puls stoupl na 90 úderů/min.



#### Zobrazení: Specifikace programu

Zde je zobrazen aktuální program.



#### Zobrazení: Informace o pulsu

Zde jsou zobrazena nastavení a zadání pulsu



#### Zobrazení: Average values

Zde jsou zobrazeny průměrné hodnoty.

### Upozornění:

Je-li zadání odpočítáno sestupně až na "nulu", počítá se dále vzestupně. Je-li dosaženo posledního zadání, ozve se krátký zvukový signál.

### Tréninkové funkce

#### Změna provozního režimu z nezávislého na otáčkách na závislý na otáčkách.

Tato funkce není dostupná o všech přístrojů. Když ano, je dostupná programovatelným tlačítkem „Fest/Var“.

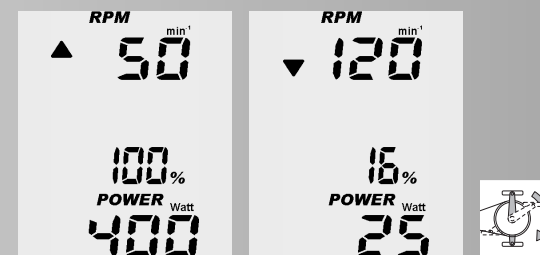
Na začátku pracuje přístroj nezávisle na otáčkách.

Frekvence šlapání se zobrazuje jako hodnota:



Stisknutím „Fest/Var“ se provozní režim změní na závislý na otáčkách. Je to signalizováno dvojitou šipkou. Je zrušeno omezení výkonu. Změna je možná jen v tréninku.

#### Sledování otáček/výkonu



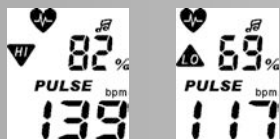
Jestliže nelze dosáhnout v oblasti nezávislé na otáčkách zobrazeného výkonu pomocí frekvence šlapání, zobrazí se šipka **Nahoru** nebo **Dolů**.

For technical reasons, a performance of 400 watt cannot be achieved at 50 rpm, for instance, or 25 watt at 120 rpm, for that matter. The arrows indicate that you need to pedal faster or slower to make it possible to achieve a given performance.

#### Sledování pulsu (cílový puls)

Pokud jste v menu cílového pulsu aktivovali sledování, bude váš puls během tréninku monitorován. V příkladu "Thomas" je aktivní cílový puls 128. Sledování pulsu se ohlásí při překročení o 11 tepů (139) prostřednictvím šipky **HI** směřující

směrem down. Naopak se při snížení o 11 úderů (117) objeví šipka **LO** směřující směrem up.



### Funkce semaforu HRT = Heart Rate Light

Barvy zobrazení a jejich význam

Funkce je zobrazována ve 3 barvách: modrá, zelená a červená. Za účelem nápadného upozornění na stavy pulsu je udávání barvy stanoveno následujícím způsobem:

Červené podsvícení pozadí (Color=2)

Kontrola pulsu je aktivní.

Puls přesáhl rozsah kontroly cílového pulsu (+11 tepů) (analogicky k indikátoru šipky HI)

Při aktivní kontrole maximálního pulsu byl překročen maximální puls (analogicky k indikátoru MAXPULSE)

Zelené podsvícení pozadí (Color=3)

Kontrola cílového pulsu je aktivní a probíhá trénink.

Puls dosáhl cílového pulsu a pohybuje se v rozsahu kontroly cílového pulsu (-/+ 10 tepů)

Modré podsvícení pozadí (Color=4)

Kontrola cílového pulsu je aktivní a probíhá trénink.

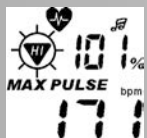
Puls poklesl pod rozsah kontroly cílového pulsu (-11 tepů) (analogicky k indikátoru šipky LO)

### Upozornění:

Spodní hranice je zobrazena pouze tehdy, pokud trénujete a bylo předtím dosaženo cílového pulsu.

### Sledování pulsu (maximální puls)

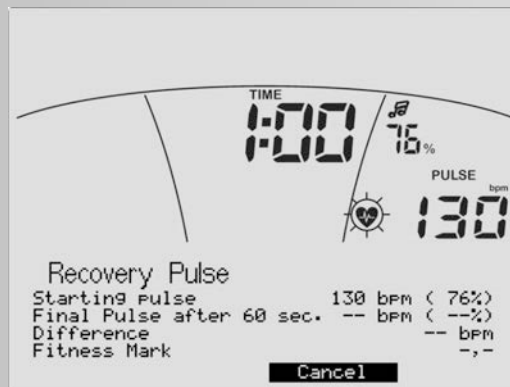
Pokud jste aktivovali sledování maximální hodnoty pulsu a váš puls tuto hodnotu přesáhl, zobrazí se **MAX** a blikající šipka **HI**. Je aktivován zvukový alarm (symbol známky), a dodatečně se ozve ještě dvojitý zvukový signál.



### Měření zotavovacího pulsu

Měření zotavovacího pulsu je evidence pulsu v rámci jedné

minuty. Přitom je z hlediska času zpětně váš puls změřen při zahájení a na konci měření času, zjištěn rozdíl pulsu a z toho vypočtena kondiční známka. Pomocí stisknutí tlačítka „**Oddech**“ se funkce spustí



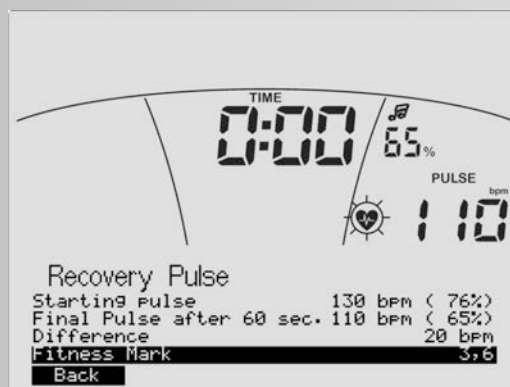
### Zobrazení: Recovery Pulse

Zpětný časový průběh s aktuálním pulsem a hodnotou pulsu při startu zotavovacího pulsu. Procentní údaje udávají poměr: aktuálního pulsu k maximálnímu pulsu.

Stisknutí tlačítka „**Cancel**“ přerušuje měření zotavovacího pulsu a displej přechází do připravenosti k tréninku se zobrazením průměrných hodnot.

### Upozornění:

Funkce zotavovacího pulsu je nabídnuta pouze při indikované hodnotě pulsu.



### Zobrazení: Recovery Pulse

Konec měření zotavovacího pulsu s údajem konečného

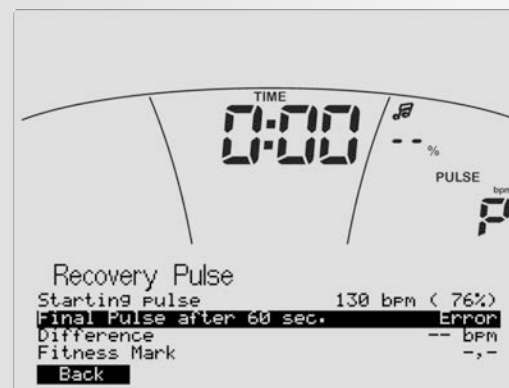
pulsu po 60 sec., difference mezi počátečním a konečným pulsem a z toho vypočítaná kondiční známka.

### Upozornění:

Stisknutím tlačítka „**Back**“ dojde k změně do připravenosti k tréninku se zobrazením průměrných hodnot.

### Měření zotavovacího pulsu a ztráta pulsu

Při přerušení měření pulsu je proveden zpětný časový průběh, ale není vypočítávána kondiční známka.



Stisknutím tlačítka „**Back**“ dojde k změně do připravenosti k tréninku se zobrazením průměrných hodnot.

### Přerušeni nebo konec tréninku

Při méně než 10 otáčkách pedálů/min nebo stisknutí „**Oddech**“ identifikuje elektronika přerušeni tréninku. Zobrazeny jsou průměrné hodnoty.



### Zobrazení:

Tréninková data jsou zobrazena tak dlouho – jak je stano-

## Návod k obsluze a tréninku

veno v menu "Nastavení -> standby". Pokud v této době nestisknete žádné tlačítko a netrénujete, přepne se elektro- nika do standby režimu

## Opětovné zahájení tréninku

Při pokračování tréninku během "doby Standby", jsou posled- ní hodnoty přičítány nebo odečítány.

## Individuální profily tréninku (editace)

V menu "Programy" máte možnost vytvoření individuálních výkonových profilů a programů profilu HRC.

### Výkon (individuální)

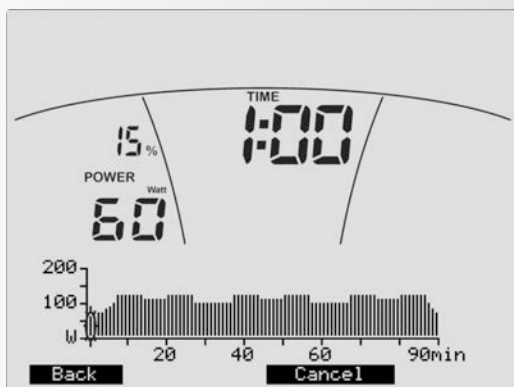
Pro individuální změny je dispozici je 5 výkonových pro- gramů se stejnou dobou a délkou.



Prg1	90 min/36.0 km	(active)
Prg2	90 min/36.0 km	
Prg3	90 min/36.0 km	
Prg4	90 min/36.0 km	
Prg5	90 min/36.0 km	

Back Standard Training9 Edit

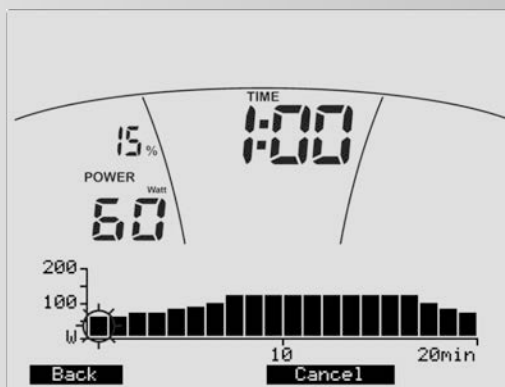
Stisknutí tlačítka "Edit" provádí změnu do podmenu "Editovat program".



Každá minuta je znázorněna jako sloupec. Doba tréninku (délka) se volí mezi 20 až 90 minutami. Tlačítka -/+ zkracují nebo prodlužují dobu tréninku o 10 minut.

**Navigační tlačítka doprava/doleva** označují jeden sloupec. Ten je znázorněn blikáním. Příslušný čas se zadává v položce **TIME** a výkon v položce **POWER**.

**Navigační tlačítka nahoru/dolů** mění výkon blikajícího sloupce.



Takto může vypadat změna programu. Stisknutím tlačítka "Back" je přebrán váš individuální profil.

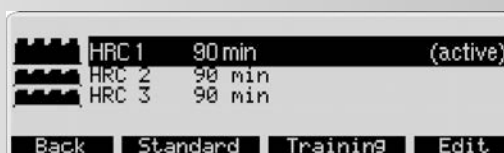


Prg1	20 min/8.00 km	(active)
Prg2	90 min/36.0 km	
Prg3	90 min/36.0 km	
Prg4	90 min/36.0 km	
Prg5	90 min/36.0 km	

Back Standard Training9 Edit

**Zobrazení:** Výběr programu se změněným programem 1 HRC (individuální)

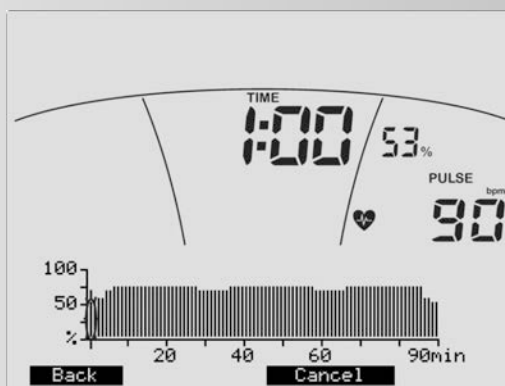
K editaci jsou k dispozici 3 profily pulsu



HRC 1	90 min	(active)
HRC 2	90 min	
HRC 3	90 min	

Back Standard Training9 Edit

Stisknutí tlačítka "Edit" provádí změnu do podmenu "Editovat program".



Každá minuta je znázorněna jako sloupec. Doba tréninku (délka) se volí mezi 20 až 90 minutami. Tlačítka -/+ zkracují nebo prodlužují dobu tréninku o 10 minut.

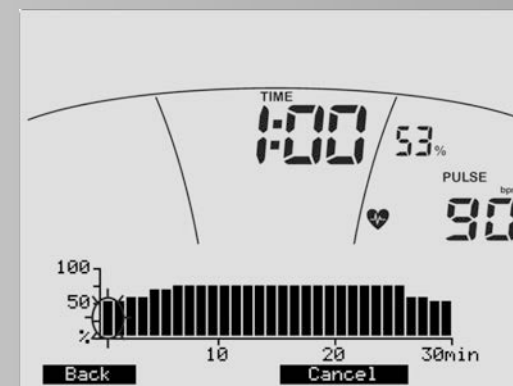
**Navigační tlačítka doprava/doleva** označují jeden sloupec. Ten je znázorněn blikáním. Příslušný čas se zadává v položce **TIME** a puls v položce **PULSE**.

**Navigační tlačítka nahoru/dolů** mění cílový puls blikajícího sloupce.

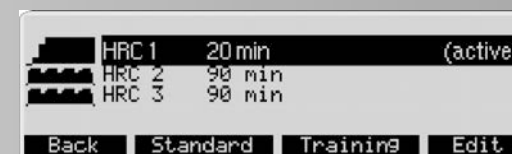
Cílový puls jednoho sloupce je udán v procentech a úderech a vztahuje se, pokud je zadáno, na váš maximální puls. Cílový puls lze měnit v rozsahu 20 - 100% maximálního pulsu.

### Upozornění:

Není-li u aktivní osoby maximální puls k dispozici, je použita standardní osoba 50 let s maximálním pulsem 170=100%.



Takto může vypadat změna programu. Stisknutím tlačítka "Back" je přebrán váš individuální profil.



HRC 1	20 min	(active)
HRC 2	90 min	
HRC 3	90 min	

Back Standard Training9 Edit

**Zobrazení:** Výběr programu se změněným profilem HRC 1 1

### Upozornění:

Změněné individuální programy a profily jsou uloženy pod příslušným uživatelem a nepřepisují programy a profily jiných uživatelů.

## Menu

### Zadání

V položce „Zadání“ mají všechny osoby (host P1-P4) – nezávisle na sobě – možnost, upravit dlouhodobě nastavení a zadání a uložit je. Nastavení jako host se při restartu nahradí standardními hodnotami.



V tomto menu se nacházejí 3 podmenu:

#### 1. Zobrazení a funkce

Zde určujete vaše výkonové hodnoty, rychlost a jak má být indikována spotřeba energie.

#### 2. Tréninkové hodnoty

Zde stanovujete hodnoty pro energii, dobu tréninku a vzdálenost, které jsou při zadání převzaty jako standardní hodnoty.

#### 3. Zadání pulsu

Zde udáváte, jak má být sledován váš puls a na které hodnoty se má dát pozor.

### Zadání -> 1. zobrazení a funkce



- V položce „Převod“ nastavujete rychlost, která má být zobrazena: Mountain: Pro 60 otáček pedálu plyne 15,5 km/h, Touring: 21,3 km/h a Racer: 25,5 km/h

#### Upozornění:

- U „Maximálního výkonu“ ponecháváte nebo omezujete maximální výkon přístroje. Nad touto hranicí není již výkon

přípustný. % sloupec v indikaci výkonu ukazuje aktuální poměr k nastavenému maximálnímu výkonu.

- U „Počátečního HRC výkonu“ zadáváte počáteční výkon 25 - 100 wattů v programech řízených dle pulsu v případě, že vám předem nastavená hodnota připadá příliš nízká nebo příliš vysoká.
- U „Zahřívacího / odpočinkového/zchlazovacího výkonu“ zadáváte cílový výkon 25 - 100 wattů, který v programech Přičítání/odpočítávání aktivuje automatické zvýšení (zahřívacího) nebo snížení (odpočinkového/zchlazovacího) výkonu na tento cílový výkon.
- U „Zahřívací / odpočinkové/zchlazovací doby“ určujete dobu zahřívací / odpočinkové/zchlazovací funkce 60-240 sec.

### Rozcvičení

V prvních 30 sec. zůstává výkon konstantní, potom je výkon zvýšen až na cílový výkon (předem nastavený výkon).



„Rozcvičení“ zobrazí se postupový sloupec.



Postupový sloupec udává 0%.



Při šlapání pedálů udává postupový sloupec 100%. Výkon se v tomto příkladu zvyšuje z 25 na 60 wattů.



Při dosažení 60 wattů = 100% pípne 3x zvukový signál a funkce se ukončí.

#### Upozornění:

Funkce „Rozcvičení“ je nabízena **pouze** tehdy, když je nastavený výkon vyšší než zahřívací / odpočinkový/zchlazovací výkon v položce Zobrazení a funkce.

### Odpočinek/zchlazování

Výkon je snižován až na zahřívací / odpočinkový/zchlazovací výkon a zde po 30 sec. držen, až je dosaženo zahřívací / odpočinkové/zchlazovací doby.



Stisknete-li tlačítko „Odpočinek/zchlazení“ zobrazí se postupový sloupec.

## Návod k obsluze a tréninku



Postupový sloupec udává 3%.



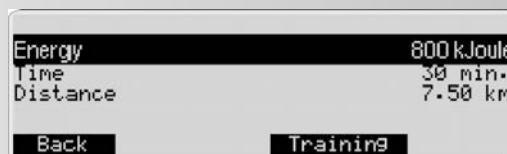
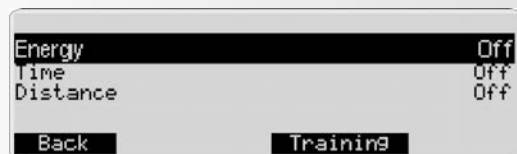
Jako příklad: Při dosažení odpočinkového/zchlazovacího výkonu = 100% zazní 3x zvukový signál a funkce se ukončí.

### Upozornění:

Funkce **“Odpočinek/zchlazení”** je nabízena  **pouze** tehdy, když je aktuální výkon v tréninku vyšší než zahřívací / odpočinkový/zchlazovací výkon v položce Zobrazení a funkce. Stisknete-li tlačítko **“Odpočinek/zchlazení”** zobrazí se postupový sloupec.

- U položky **“Výpočet energie”** určujete, zda má být zobrazena vaše spotřeba energie (reálná) nebo přeměna energie ergometru (fyzikální).
- U položky **“Jednotka energie”** určujete, zda bude spotřeba energie zobrazena v kJoulech nebo kcal.

## Zadání -> 2. tréninkové hodnoty



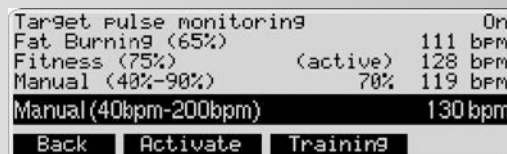
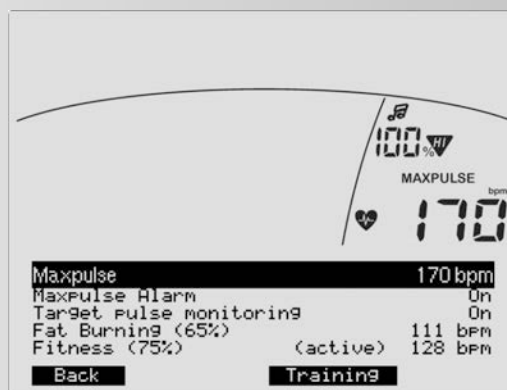
Po zadání spotřeby energie, doby tréninku a vzdálenosti mohou hodnoty vypadat takto.

Zadání tréninkových hodnot způsobuje, že jsou hodnoty zavedeny do zobrazení **“Přípravenosti k tréninku”** tréninkových programů. Zde je můžete ještě měnit.

Při zahájení tréninku jsou hodnoty odečítány a po dosažení nuly jsou zobrazeny blikající k indikaci, že bylo tréninkové zadání již splněno. Hodnoty nemají na ovládání ergometru vliv.

## Zadání -> 3. zadání pulsu

Pokud jsou zadána osobní data **“aktivní”** osoby, jsou některé hodnoty pulsu zobrazeny. Pokud nejsou zobrazeny je zde uvedeno **“Aus” (Neudáno)**.



- Zobrazení **“Maximální puls”** 170. Tato hodnota vychází ze

vztahu (220 - věk) zde např. Thomas (50 let). Udává - lékařsky fundovaně - nejvyšší ještě přípustnou hodnotu pulsu pro váš věk, které by se v tréninku u zdravých osob ještě mohly, ale neměly vyskytnout.

- U položky **“Maximální puls”** můžete tuto hodnotu snížit nebo vypnout. Na tuto hodnotu se vztahuje procentuální zobrazení pulsu: Aktuální puls k maximálnímu pulsu a výšky profilů u programů pulsu. Zadání hodnoty umožňuje výběr hodnot cílového pulsu.
- U položky **“Výstraha po překročení maximálního pulsu”** určujete, zda bude při překročení maximálního pulsu vydán výstražný zvukový signál nebo ne. Jestliže bude u položky **“Maximální puls”** vybráno Vyp, výstražný zvukový signál se též deaktivuje.
- V položce **“Cílový puls”** máte 2 možnosti: **“Sledování cílového pulsu”** Zap nebo Vyp.

**Vyp** blokuje volbu sledování cílového pulsu.

**Zap** ve spojení se Zap u **„Maximálního pulsu”** umožňuje výběr:

**„Spalování tuků 65%”**. To znamená, že 65% vašeho maximálního pulsu, závislého na věku dle vztahu (220 - věk) je jako hodnota pulsu sledováno nebo regulováno. V příkladu: 111

**„Kondice (75%)”**. To znamená, že je za základ bráno 75% vašeho maximálního pulsu, závislého na věku. V příkladu: 128

**“Manuálně (40%-90%)”**. To znamená, že můžete pomocí tlačítek -/+ určovat procentuální hodnotu mezi 40% až 90%. V příkladu: 128 (70% se vypočítá jako navrhovaná hodnota)

**Zap** ve spojení s Vyp u **„Maximálního pulsu”** umožňuje výběr:

**Manuálně (40bpm - 200bpm)**. To znamená, že pomocí tlačítek -/+ můžete zadat hodnotu pulsu mezi 40 a 200, která je nezávislá na vašem věku.

V příkladu: 130 (Zobrazí se jako navrhovaná hodnota)

Stisknutím tlačítka **“Aktivovat”** se přebírá černě označený výběr s označením **(aktivní)**.

Vybraný cílový puls je u programů pulsu převzat jako zadání. V tréninku je této hodnoty dosaženo regulací výkonu a je dodržena po dobu tréninku. V ostatních tréninkových programech slouží jako orientace pro rozsah pulsu 10 úderů pod nebo nad cílovým pulsem, v němž se má trénovat. Dvě šipky ve zobrazení pulsu kontrolují tento rozsah pulsu.

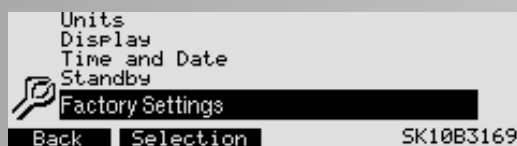
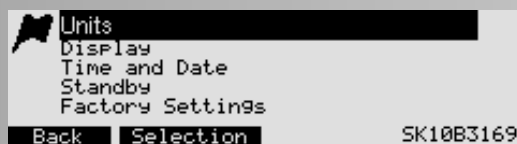
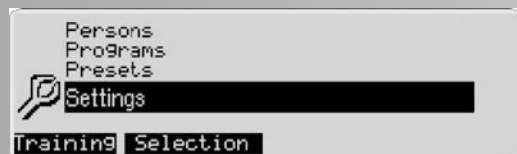
Stisknutím tlačítka **“Zpět”** jsou převzata nastavení.



## Menu

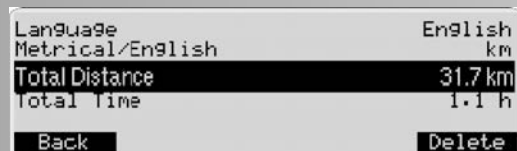
### Nastavení (pro všechny osoby)

Toto menu poskytuje možnost provést z hlediska zobrazení a přístroje specifická nastavení a přizpůsobení v 5 podmenu. Tato platí pro všechny osoby.



### Nastavení -> 1. jednotky

Zde určíte v jakém jazyce budou zobrazena menu, údaje rychlosti a vzdálenost v kilometrech nebo mílích a můžete vymazat hodnoty celkových kilometrů a celkové doby tréninku.



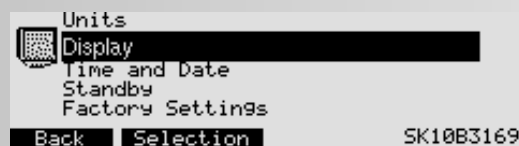
Stisknutí tlačítka "Vymazání" a poté "Vymazání OK" provádí tento proces.

Stisknutím tlačítka "Zpět" jsou převzata nastavení.

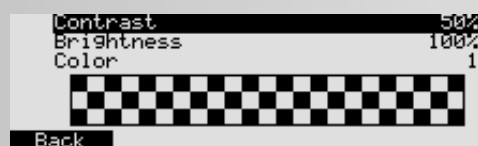
#### Upozornění:

Položka "Vymazání OK" maže celkové kilometry a celkovou dobu.

### Nastavení -> 2. displej



Zde nastavíte kontrast, jas a barvu pozadí zobrazení. 0=vypnuto, 1= světle modrá, 2=červená, 3=zelená, 4=modrá, 5=tyrkysová.



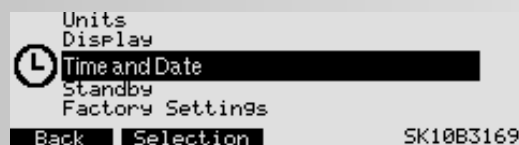
Stisknutím tlačítka "Back" se vrátíte zpět do hlavního menu. Nastavení budou převzata.

Stisknutím tlačítka "Cancel" se vrátíte zpět do hlavního menu. Nastavení nebudou převzata.

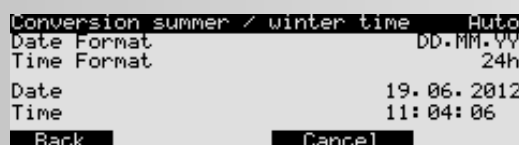
#### Upozornění:

Kontrast je optimální, pokud na displeji nejsou vidět žádné silnější stíny. Nastavení „Contrast“ se vztahuje na spodní displej a „Jas“ na oba displeje.

### Nastavení -> 3. čas a datum



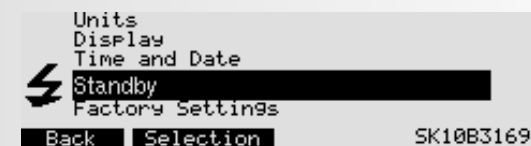
Zde nastavíte čas a datum, formáty a jiné možnosti zobrazení.



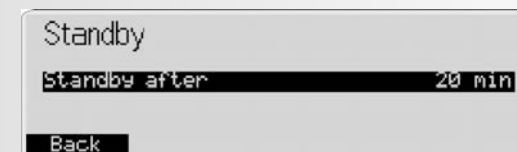
"-/+“ mění nastavení, formáty a hodnoty.

Stisknutím tlačítka "Back" jsou převzata nastavení.

### Nastavení -> 4. standby

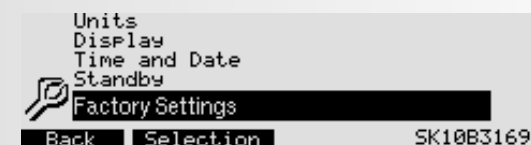


Zde se stanovuje čas vypnutí displeje, pokud nebylo stisknuto žádné tlačítko nebo již není prováděn trénink.

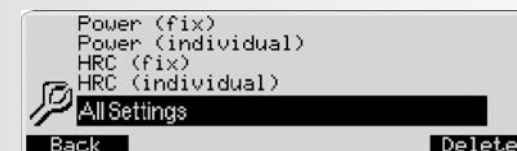


Stisknutím tlačítka "Back" je převzata nastavení.

### Nastavení -> 5. Nastavení z výroby



Nastavení z výroby Zde lze opět vytvářet původní programy jednotlivých programových skupin. Změny v programech jsou vymazány.



Stisknutí tlačítka "Delete" provádí funkci "Vymazání OK".

Stisknutí tlačítka "Delete OK" maže zadání a změny černě označeného výběru. U programů se původní nastavení obnoví pouze pro aktivní osobu.

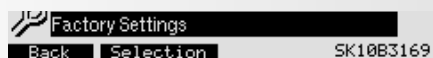
Pomocí „Všechna nastavení“ se mažou všechna zadání pro všechny osoby.

Stisknutím tlačítka "Zpět" se vrátíte zpět do menu "Nastavení".

### Aktualizace firmwaru

Software (firmware) přístroje je uveden vpravo dole v nabídce „Nastavení“.

## Návod k obsluze a tréninku



Poslední 4 číslice udávají verzi firmwaru: zde 3169. Jestliže jsou na naší homepage nabízeny novější verze (vyšší čísla), můžete provést aktualizaci. Pokyny k tomu naleznete na naší internetové stránce: [www.kettler.de](http://www.kettler.de) > Sport.

## Všeobecná upozornění

### Systémové zvukové signály

#### Zapnutí

Při zapnutí během segmentového testu je vydán krátký zvukový signál.

#### Konec programu

Konec programu (profilové programy, odpočítávání) je označen krátkým zvukovým signálem.

#### Překročení maximálního pulsu

Je-li nastavený maximální puls překročen o jeden pulsový úder, jsou každých 5 vteřin vydány 2 krátké zvukové signály.

#### Výstup chyby

Při chybách jsou vydány 3 krátké zvukové signály.

### Recovery

U této funkce je automaticky odbrzděn setrvačnick. Další trénink je neúčelný.

Výpočet kondiční známky (F):

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

P1 Zátěžový puls  
F1.0 velmi dobrá

P2 Zotavovací puls  
F6.0 nedostatečná

### Přepnutí času / trasy

U programů "Výkonové profily" lze v zadáních profil každého sloupce přepnout z časového režimu (1 minuta) do trasového režimu (400 metrů nebo 0,2 míle). Krosový ergometr: (200 metrů nebo 0,1 míle).

### Profilové zobrazení v tréninku

Na začátku bliká první sloupec. Po uplynutí pokračuje dále doprava.

### Provoz nezávislý na otáčkách

(konstantní výkon)

Elektromagnetická vířivá brzda reguluje brzdový moment při měnících se otáčkách pedálů na nastavený výkon.

### Šipky nahoru/dolů

(Provoz nezávislý na otáčkách)

Nelze-li s počtem otáček dosáhnout výkonu (např. 400 watt při 50 otáčkách pedálů) vyzývá šipka nahoru nebo dolů k rychlejšímu nebo pomalejšímu šlapání.

### Provoz závislý na otáčkách

(konstantní brzdový moment)

Elektromagnetická vířivá brzda nastavuje konstantní brzdový moment. Výkon mění pouze šlapání do pedálů.

### Výpočet průměrné hodnoty

Výpočet průměrné hodnoty se uskutečňuje na tréninkovou jednotku.

### Upozornění k měření pulsu

Výpočet pulsu začíná, jakmile na displeji bliká srdce v taktu vašeho pulsu.

Při ztrátě signálu pulzu zůstane výkon přístroje po dobu cca 60 sekund konstantní a poté se začne pomalu snižovat.

### S ušním měřičem

Senzor pulsu pracuje s infračerveným světlem a měří změny světelné prostupnosti vaší pokožky, vyvolané vaším pulsem. Než si nalepíte senzor na měření pulsu na váš ušní lalůček, silně si ho 10x promněte pro lepší prokrvení.

### Zabraňte rušivým impulsům.

- Upevněte si ušní měřič pulsu pečlivě na váš ušní lalůček a vyhledejte nejvýhodnější místo pro měření (symbol srdce bliká bez přerušení).
- Netrénujte přímo pod silnými světelnými zdroji jako je např. neonové světlo, halogenové světlo, bodové světlo nebo sluneční světlo.
- Naprosto zabraňte ořesům a kývání ušního senzoru včetně kabelu. Vždy pevně upevněte kabel prostřednictvím sponky na vaše oblečení nebo ještě lépe na čelenku.

### S prsním pásem

Dodržujte pokyny na zadní straně balení. Mobilní telefony, televize a ostatní elektronické přístroje, které vytvářejí elektro-

magnetické pole, mohou způsobit problémy při měření pulsu.

### Poruchy tréninkového počítače

Vypněte a znovu zapněte hlavní spínač. Při poruchách data a času vyměňte baterie na zadní straně displeje. (viz montážní návod)

### Pokyny k rozhraní

**Software WORLD TOURS umožňuje řídit tento přístroj pomocí PC / notebooku přes rozhraní. Na naší internetové stránce [www.kettler.de](http://www.kettler.de) naleznete informace o softwaru a aktualizacích (firmware) tohoto přístroje.**

## Tréninkový návod

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

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

1. Dosáhnete určitého trvalého výkonu s menším výkonem srdce a oběhového systému než dříve
2. Vydříte určitý trvalý výkon se stejným výkonem srdce a oběhového systému delší dobu.
3. Po určitém výkonu srdce a oběhového systému se zotavíte rychleji než dříve.

### Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

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

Platí tu orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům minus věk. Příklad: Věk 50 let > 220 - 50 = 170 tepů/min.

**Hmotnost:** Dalším kritériem ke zjištění optimálních tréninkových dat je hmotnost. Požadovaným zadáním při vytížení je pro muže 3 a ženy 2,5 wattů/kg tělesné hmotnosti. Dále je třeba zohlednit, že od věku 30. let výkonnost klesá: u mužů o zhruba 1% a u žen o 0,8% za rok.

Příklad: muž; 50 let; hmotnost 75 kg

> 220 - 50 = 170 pulsů/min. maximální puls

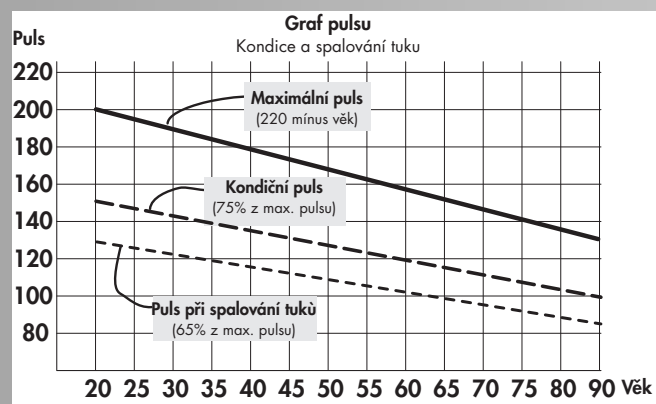
> 3 wattů x 75 kg = 225 wattů

> minus „srážka za věk“ (20% z 225 = 45 wattů)

> 225 - 45 = 180 wattů (požadované zadání při vytížení)

## Intenzita zatížení

**Zátěžový puls:** Optimální zátěžová intenzita je dosažena při 65-75% (srov. graf) individuálního srdečního/oběhového výkonu. V závislosti na věku se tato hodnota mění.



## Rozsah zatížení

### Trvání jedné tréninkové jednotky a jejich četnost v týdnu:

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

### Základní pravidlo:

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

Výkon ve wattech byste měli volit tak, abyste svalovou námahu byli schopni vydržet po delší časové období.

Vyšší výkony (watty) by měly být vykonány ve spojení se zvýšenou frekvencí šlapání. Příliš nízká frekvence šlapání nižší než 60 otáček za minutu má za následek vyšší statické zatížení svalstva a následně rychlejší unavení.

## Warm-Up

Na počátku každé tréninkové jednotky byste se měli 3-5 minut s pomalu rostoucím zatížením šlapáním zahřívat, abyste uvedli své srdce/krevní oběh a svalstvo „do pohybu“.

## Cool-Down

Stejně důležité je takzvané „uvolnění/vychladnutí“. Po každém tréninku (po Recovery/bez Recovery) byste měli ještě zhruba 2-3 minuty šlapat dále proti malému odporu.

Zatížení pro váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x. Vedle individuálního plánu svého vytrvalostního tréninku můžete využít tréninkové programy integrované do tréninkového počítače (srov. strana 9f).

## Glosář

### Věk

Zadání pro výpočet maximálního pulsu.

### B.M.I

Tělesný hmotnostní index: Hodnota v závislosti na tělesné hmotnosti a výšce.

Početní stanovení BMI:

$$\frac{\text{Tělesná hmotnost (kg)}}{\text{Tělesná výška}^2 (\text{m}^2)} = \text{Tělesný hmotnostní index:}$$

### Příklad: Thomas

Tělesná hmotnost 86 kg

Tělesná výška 1,86 m

$$\frac{86 (\text{kg})}{1,862 (\text{m}^2)} = 24,9$$

### Normální hodnoty:

Věk	BMI .	Klasifikace	m	w
19-24 let	19-24	Podváha	<20	<19
25-34 let	20-25	Standardní hmotnost	20-25	19-24
35-44 let	21-26	Nadváha	25-30	24-30
45-54 let	22-27	Obezita	30-40	30-40
55-64 let	23-28	Silná obezita	>40	>40
> 64 let	24-29			

Výsledek Thomase (50 let) v našem příkladě je při BMI 24,9 v normální oblasti. Při odchylkách od normálních hodnot se mohou vyskytnout zdravotní problémy. Konzultujte prosím vašeho lékaře.

## Rozměry

Jednotky pro zobrazení jsou km/h nebo mph, Kjoule nebo kcal, hodiny (h) a výkon (watt).

### Energie (reálná)

Cyklistický ergometr:

Přeměna tělesné energie k podání mechanického výkonu je vypočítávána s účinností 25%. Zbývajících 75% je přeměněno na teplo.

Krosový ergometr:

Poměr je zde 16,7% a 83,3%.

### Puls spalování tuků

Vypočtená hodnota: 65% max. pulsu

### Kondiční puls

Vypočtená hodnota: 75% max. pulsu

### Manuálně –

Vypočtená hodnota: 40 – 90% max. pulsu

### Maximální puls

Hodnota vypočtená z 220 minus věk

### Monitorování tepu

Objeví-li se šipka ukazující dolů je cílový puls o 11 pulsů vyšší. Objeví-li se šipka ukazující nahoru je cílový puls o 11 pulsů nižší.

### Menu

Zobrazení, v kterém se mají zadávat nebo volit hodnoty.

### Výkon

Aktuální hodnota mechanického (brzděného) výkonu ve wattech, který stroj přeměňuje na teplo.

### Profily

Sloupcová zobrazení výkonů nebo pulzů v závislosti na čase nebo trase.

### Programy

Tréninkové možnosti, které vyžadují manuální nebo programem určené výkony nebo cílové pulsy.

### Procentuální hodnota výkonu

Srovnávací ukazatel mezi aktuálním výkonem a nastaveným maximálním výkonem přístroje.

### Puls

Měření srdečního tepu za minutu

## ***Návod k obsluze a tréninku***

### **Recovery**

Měření zotavovacího pulsu na konci tréninku. Z počátečního a koncového pulsu jedné minuty se určí odchylka a dále kondiční známka. Při stejném tréninku je zlepšení této známky mírou nárůstu kondice.

### **Reset**

Vymazání obsahu ukazatele a jeho nové spuštění.

### **Rozhraní**

Zdířka USB pro výměnu dat s PC.

### **Řízení**

Elektronika reguluje výkon nebo puls pro dosažení manuálně zadaných nebo přednastavených hodnot.

### **Cílový puls**

Hodnota pulsu určená manuálně nebo programem, které má být dosaženo.



# KETTLER



© HEINZ KETTNER GmbH & Co. KG  
Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit  
[www.kettner.net](http://www.kettner.net)

docu 3284b/05.13