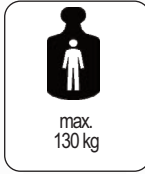
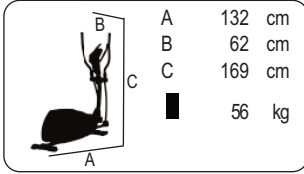


- DE -

- DK

- FR

-



Auf 100% Altpapier gedruckt!

Abb. ähnlich

Montageanleitung Crosstrainer „OPTIMA 200“

Art.-Nr. CT1022-100

Bitte lesen Sie diese Anweisung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes.

Bewahren Sie diese Anleitung zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

### Zu Ihrer Sicherheit

**⚠ GEFAHR!** Halten Sie während der Montage des Produktes Kinder fern (Verschluckbare Kleinteile).

**⚠ GEFAHR!** Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.

**⚠ GEFAHR!** Bei allen Reparatur-, Wartungs- und Reinigungsarbeiten unbedingt den Netzadapter ziehen.

**⚠ GEFAHR!** Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefährdungen während der Übungen hin.

**⚠ GEFAHR!** Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.

**⚠ GEFAHR!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.

**⚠ WARNUNG!** Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.

**⚠ WARNUNG!** Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.

**⚠ WARNUNG!** Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten. Weitergehende Eingriffe sind nur von geschultem Fachpersonal zulässig.

**⚠ WARNUNG!** Achten Sie unbedingt darauf, daß die Anschlussleitung nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle“ wird.

**⚠ WARNUNG!** Das Trainingsgerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt.

• Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.

• Das Trainingsgerät entspricht der DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9 Klasse HB.

Es ist dementsprechend nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.

• Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.

• Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Dies gilt insbesondere für die Griffbügel- und Trittplattenbefestigung sowie Lenker und Vorderrohrbefestigung.

• 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 Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

• Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.

• Tragen Sie bei der Benutzung geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe) und enganliegende Sportkleidung.

• Unsere Produkte unterliegen einer ständigen, innovativen Qualitätssicherung. Daraus resultierende, technische Änderungen behalten wir uns vor.

• Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitsbestimmungen und –vorkehrungen für den Umgang mit elektrischen Geräten.

• Das Netzteil benötigt eine Netzspannung von 230 V, 50 Hz. Verbinden Sie das Netzteil mit einer Schutzkontakt-Steckdose.

• Das Trainingsgerät darf nur mit der von Kettler mitgelieferten Spannungsversorgung benutzt werden.

• Verwenden Sie keine Mehrfachsteckdosen zum Anschluss! Bei Verwendung einer Verlängerungsleitung muß diese den VDE-Richtlinien entsprechen.

• Ziehen Sie bei längerem Nichtgebrauch den Netzadapter des Gerätes aus der Steckdose.

• Alle elektrischen Geräte senden beim Betrieb elektromagnetische Strahlung aus. Achten Sie darauf, besonders strahlungsintensive Geräte (z. B. Handys) nicht in direkter Nähe des Cockpits oder der Steuerungselektronik abzustellen, da sonst Anzeigewerte verfälscht werden könnten (z. B. Pulsmessung).

• Das Produkt ist nicht für Personen mit einem Körpergewicht von mehr als 130 kg geeignet.

• Während des Trainings darf sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person befinden.

• Auf diesem Trainingsgerät dürfen ausschließlich Übungen aus der Trainingsanleitung durchgeführt werden.

• Das Trainingsgerät muss auf einem waagerechten und standsicheren Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung und Rutschsicherung geeignetes Puffermaterial unter (Gummimatten, oder dgl.).

• Achten Sie bei der Montage des Produktes auf die empfohlenen Drehmomentangaben ( $M = xx \text{ Nm}$ ).

• Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptlaufwegen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben.

Der Sicherheitsabstand muss umlaufend mindestens 1 mtr. größer als der Übungsbereich sein.

• Das Gerät darf von Kinder ab 14 Jahren oder älter oder Personen mit reduzierten physikalischen oder mentalen Problemen nur nach eingehender Unterweisung in der Benutzung und Sicherheit benutzt werden. Kinder sollen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Wartung darf nicht von Kindern durchgeführt werden.

• Diese Anleitung kann auch unter [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com) heruntergeladen werden.

### Montagehinweise

**⚠ GEFAHR!** Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie z. B. Verpackungs-

material so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Bei Folien/Kunststofftüten für Kinder Erstickungsgefahr!

**⚠️ WARNUNG!** Beachten Sie, dass bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Gerätes vor!

- Bitte prüfen Sie, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind (s. Checkliste) und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an, und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Innerhalb der einzelnen Abbildungen ist der Montageablauf durch Großbuchstaben vorgegeben.
- Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- Das für einen Montageschritt notwendige Verschraubungsmaterial ist in der dazugehörigen Bildeiste dargestellt. Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein. Alles erforderliche Werkzeug finden Sie im Kleinteilebeutel.

## Zur Handhabung

- Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.
- Das Trainingsgerät ist für Erwachsene konzipiert und keinesfalls als Kinderspielgerät geeignet. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- Bei dem Gerät handelt es sich um ein drehzahlabhängig arbeitendes Trainingsgerät
- Ein eventuell auftretendes leises, bauartbedingtes Geräusch beim Auslauf der Schwungmasse hat keine Auswirkung auf die Funktion des Gerätes. Eventuell auftretende Geräusche beim Rückwärtstreten der Pedalarme sind technisch bedingt und ebenfalls absolut unbedenklich.
- Das Gerät verfügt über ein magnetisches Bremssystem. Das Bremssystem ist einstellbar.
- Für die einwandfreie Funktion der Pulserfassung ist eine Spannung von mindestens 2,7 Volt an den Batterieklemmen erforderlich (bei Geräten ohne Netzanschluss).
- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.

## Ersatzteilbestellung Seite 19-20

Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes (siehe Handhabung) an.

Bestellbeispiel: Art.-Nr. CT1022-100 / Ersatzteil-Nr. 68009960 / 1 Stück / Serien-Nr.: .....

[www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)

- Bitte verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz. Drehen Sie die Selbstsichernden Muttern bis zum spürbaren Widerstand zuerst mit der Hand auf, anschließend ziehen Sie sie gegen den Widerstand (Klemmsicherung) mit einem Schraubenschlüssel richtig fest. Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz. Achtung: wieder gelöste Sicherheitsmutter werden unbrauchbar (Zerstörung der Klemmsicherung) und sind durch Neue zu ersetzen.
- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

- Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur Original KETTLER-Ersatzteile.
- Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, sollte das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Fachhandel) geprüft und gewartet werden (einmal im Jahr).
- Es ist darauf zu achten, dass niemals Flüssigkeit in das Geräteinnere oder in die Elektronik des Gerätes gelangt. Dies gilt auch für Körperschweiß!

Entsorgungshinweis: KETTLER-Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

Please read these instructions carefully prior to carrying out assembly and using for the first time. They contain information which is important for your safety as well as for the use and maintenance of the appliance. Keep these instructions in a safe place for reference purposes, maintenance work and to assist you when ordering spare parts.

### For Your Safety

- ⚠ **RISK!** While assembly of the product keep off children's reach (Choking hazard - contains small parts).
- ⚠ **RISK!** Any other use of the equipment is prohibited and may be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- ⚠ **RISK!** You must remove the mains adapter when performing all repair, maintenance and cleaning work.
- ⚠ **RISK!** Instruct people using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising.
- ⚠ **RISK!** Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- ⚠ **RISK!** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
- ⚠ **WARNING!** The training device should be used only for its intended purpose, i.e. for physical exercise by adult people.
- ⚠ **WARNING!** Before beginning your program of training, study the instructions for training carefully.
- ⚠ **WARNING!** Any interference with parts of the product that are not described within the manual may cause damage, or endanger the person using this machine. Extensive repairs must only be carried out by qualified personnel trained staff.
- ⚠ **WARNING!** You must ensure that the connection line is not jammed and does not pose a tripping hazard.
- ⚠ **WARNING!** This training device is for home use only.
  - The training device has been designed in accordance with the latest standards of safety. Any features which may have been a possible cause of injury have been avoided or made as safe as possible.
  - This training machine is in accordance with DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9 class HB. It is therefore unsuitable for therapeutic use.
  - In case of enquiry, please contact your KETTLER dealer.
  - If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1–2 months. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts. This is particularly true for the attachment of grip strap, running plate and fastening of the handlebar and front tube.
  - Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health!
  - Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
  - Always wear suitable shoes when using.
  - Our products are subject to a constant innovative quality assurance. We reserve the right to perform technical modifications.
  - Always observe the general safety rules and precautions for working with electrical equipment.
  - The mains adapter requires a mains voltage of 230 V, 50 Hz. – Connect the connection to with an earthing-type plug featuring protective earthing.
  - The training appliance must only be used with the appropriate Kettler-made power-pack.
- Do not use any multiple sockets for connection purposes! If using an extension line, this must satisfy the VDE guidelines
- If not being used for a longer period of time, remove the device's mains adapter from the socket.
- All electric appliances emit electromagnetic radiation when in operation. Please do not leave especially radiation-intensive appliances (e.g. mobile telephones) directly next to the cockpit or the electronic controlsystem as otherwise values displayed might be distorted (e.g. pulse measurement).
- The product is not suitable for use by persons weighing over 130 kg.
- Nobody may be in the moving range of a training person during training
- This exercise machine may only be used for exercises indicated in the training instructions.
- The training machine must be positioned on a horizontal, stable surface. Place suitable cushioning material underneath it for shock absorption and to stop it from slipping (rubber mats or similar).
- When mounting the product please take the recommended torque information into account ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- This training device has to be set up on a horizontal surface under all circumstances.
- In choosing the location of the apparatus, ensure a sufficient safety distance from any obstacles. The apparatus must not be mounted in the immediate vicinity of main passageways (paths, doorways, corridors).
- The safety distance surrounding must extend at least 1 meter further than the practice area.
- This appliance can be used by children aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- This manual can be downloaded from [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com).

## Instruktioner til montering

**⚠ RISIKO** Sørg for, at dit arbejdsområde er fri for mulige kilder til fare. Lad f.eks. Ikke værktøj ligge. Bortskaf altid emballagemateriale på en sådan måde, at det ikke kan medføre fare. Der er altid risiko for kvælning, hvis børn leger med plastikposer!

**⚠ ADVARSEL!** Bemærk, at der altid er fare for kvæstelser, når du arbejder med værktøj eller udfører manuelt arbejde. Vær derfor forsigtig, når du monterer denne maskine.

- Sørg for, at du har modtaget alle nødvendige dele (se tjekliste), og at de er ubeskadigede. Kontakt din KETTLER-forhandler, hvis du har grund til at klage.
- Inden udstyret samles, skal du studere tegningerne omhyggeligt og udføre operationerne i den rækkefølge, der er vist på diagrammerne. Den korrekte rækkefølge er angivet med store bogstaver.
- Udstyret skal samles med omhu af en voksen person. Hvis du er i tvivl, ring til en anden person, hvis det er teknisk teknisk talentfuldt.
- Fastgørelsesmaterialet, der kræves til hvert samlingstrin, vises i diagrammet. Brug fastgørelsesmaterialet nøjagtigt som beskrevet. De nødvendige værktøjer leveres sammen med udstyret.

## Håndtering af udstyret

- Inden du bruger udstyret til træning, skal du kontrollere omhyggeligt for at sikre, at det er korrekt samlet.
- Det anbefales ikke at bruge eller opbevare apparatet i et fugtigt rum, da det kan få det til at ruste. Sørg for, at ingen dele af maskinen kommer i kontakt med væsker (drinks, sved osv.). Dette kan forårsage korrosion.
- Maskinen er designet til brug af voksne, og børn bør ikke få lov til at lege med den. Børn i leg opfører sig uforudsigeligt, og der kan opstå farlige situationer, som producenten ikke kan holdes ansvarlig for. Hvis børn på trods af dette får lov til at bruge udstyret, skal du sørge for, at de bliver instrueret i korrekt brug og overvåget i overensstemmelse hermed.
- Dette udstyr afhænger af omdrejninger pr. Minut.
- En let produktion af støj ved lejningen af centrifugalmassen skyldes konstruktionen og har ingen negativ indvirkning på driften. Muligvis forekommende støj under omvendt pedalering er resultatet af ingeniørarbejde og er helt sikkert.
- Træningsudstyret har et magnetisk bremsesystem. Bremsesystemet er justerbart
- For at fungere korrekt kræver pulsfunctonen en minimumspænding på 2,7 volt (kun til computere, der arbejder med batterier).
- Før du begynder på din første træning, skal du gøre dig grundigt bekendt med alle enhedens funktioner og indstillinger.

Liste over reservedele side 19-20

Ved bestilling af reservedele skal du altid angive det fulde artikelnummer, reservedelsnummer, den krævede mængde og produktets S / N (se håndtering).

Eksempel på rækkefølge: Art. ingen. CT1022-100 / reservedelsnr. 68009960/1 stk. / S / N

[www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)



Waste Disposal

KETTLER products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

- Bolt alle delene løst sammen først, og kontroller, at de er samlet korrekt. Stram låsemøtrikkerne manuelt, indtil der mærkes modstand, og brug derefter nøglen til at stramme møtrikkerne helt mod modstand (låseanordning). Kontroller derefter, at alle skrueforbindelser er strammet ordentligt. OBS: Når først låsemøtrikker er løsnet, fungerer de ikke længere korrekt (låseanordningen er ødelagt) og skal udskiftes.
- Af tekniske årsager forbeholder vi os ret til at udføre indledende monteringsarbejde (f.eks. Tilføjelse af rørpropper).

## Pleje og vedligeholdelse

- Beskadigede komponenter kan bringe din sikkerhed i fare eller reducere udstyrets levetid. Af denne grund bør slidte eller beskadigede dele straks udskiftes, og udstyret tages ud af brug, indtil dette er gjort. Brug kun originale KETTLER-reservedele.
- For at sikre, at sikkerhedsniveauet holdes på den højest mulige standard, bestemt af dets konstruktion, skal dette produkt serviceres regelmæssigt (en gang om året) af specialforhandlere.
- Sørg for, at der aldrig kommer væske eller sved ind i maskinen eller elektronikken.

Lire attentivement les présentes instructions avant le montage et la première utilisation de l'appareil. Elles contiennent des renseignements importants relatifs à la sécurité des personnes ainsi qu'à l'emploi et à l'entretien de la bicyclette d'appartement. Conserver soigneusement lesdites instructions pour d'éventuels renseignements ainsi que pour effectuer l'entretien de l'appareil ou commander des pièces de rechange.

### Pour votre sécurité

⚠ **DANGER!** Pendant le montage du produit, maintenir les enfants à l'écart (petites pièces risquant d'être avalées).

⚠ **DANGER!** Tout autre emploi est interdit, voire dangereux. Le fabricant ne pourra être rendu responsable de dommages causés par l'emploi inadéquat de l'appareil.

⚠ **DANGER!** Pour tous les travaux de réparation, maintenance et nettoyage, bien débrancher l'adaptateur de réseau.

⚠ **DANGER!** Attirer l'attention des personnes présentes, surtout des enfants, sur les dangers qu'ils courent pendant les exercices.

⚠ **DANGER!** Les réparations inadéquates et les modifications apportées à la construction de l'appareil (démontage des pièces d'origine, montage de pièces non autorisées, etc.) peuvent entraîner des risques imprévus pour l'utilisateur.

⚠ **DANGER!** Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent s'avérer imprécis. Un entraînement excessif risque de nuire sérieusement à la santé ou d'entraîner la mort. En cas d'étourdissement ou de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'entraînement.

⚠ **AVERTISSEMENT!** La bicyclette pour la mise en forme, ne doit être utilisée que pour les fins auxquelles elle est destinée, c'est-à-dire pour l'entraînement des adultes.

⚠ **AVERTISSEMENT!** Observez absolument, de même, les indications concernant le déroulement de l'entraînement mentionnées dans les instructions relatives à l'entraînement!

⚠ **AVERTISSEMENT!** Toute manipulation/modification à l'appareil peut provoquer des dommages ou représenter un danger de la personne. Des modifications ne peuvent être apportées que par du personnel qualifié formé par la Ste. KETTLER.

⚠ **AVERTISSEMENT!** Veillez impérativement à ce que le câble de raccordement ne soit pas coincé et ne risque pas de faire trébucher.

⚠ **AVERTISSEMENT!** Utilisez l'appareil d'entraînement uniquement pour l'usage domestique.

- Vous vous entraînez avec un appareil dont la technique et la sécurité correspondent aux exigences modernes. Les sources possibles de danger qui pourraient entraîner des blessures ont été soit supprimées, soit sécurisées.
- L'appareil d'entraînement répond à la norme DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9 classe HB il n'est pas adapté pour une utilisation thérapeutique.
- En cas de doute, on est prié de s'adresser à son concessionnaire KETTLER.
- En cas d'entraînement régulier et intensif, il y a lieu de contrôler, tous les mois ou tous les 2 mois, toutes les pièces de l'appareil et en particulier les vis et les écrous. Cela vaut particulièrement pour la fixation des poignées et du marchepied et des tubes.
- Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.
- Avant chaque utilisation, vérifier toujours les vis et les parties emboîtables, afin que les éléments correspondent et soient sécurisés.
- Portez des chaussures adéquates lors de l'utilisation (chaussures de sport).
- Nos produits sont constamment soumis à une assurance qualité innovatrice. Nous nous réservons le droit de changements techniques qui en résultent.
- Observez également les stipulations et dispositions de sécurité générales relatives à la manipulation d'appareils électriques.
- Le bloc d'alimentation nécessite une tension de secteur de 230 V, 50 Hz. – Reliez le cordon à une prise à contact de protection avec mise à la terre.
- L'appareil d'entraînement ne doit être utilisé qu'avec l'alimentation en courant fournie par Kettler.
- N'utilisez pas de prises multiples pour le raccord ! Si vous devez utiliser une

rallonge, celle-ci doit correspondre aux directives de la fédération allemande des électrotechniciens (VDE).

- En cas de non utilisation prolongée, débranchez l'adaptateur de réseau de l'appareil de la prise de courant.
- Tous les vélos branchés sur secteur produisent un champ magnétique. Veillez à ne pas laisser des appareils produisant également des ondes magnétiques (par ex. téléphone portable) à proximité du compteur ou du freinage électro magnétique ce qui pourrait fausser les indications (pulsations cardiaques).
- Cette article n'est pas approprié à des personnes pesant plus de 130 kg.
- Pendant l'entraînement, personne ne doit se trouver dans la zone d'évolution de la personne s'entraînant.
- N'exécutez sur cet appareil d'entraînement que les exercices indiqués dans les instructions s'y rapportant.
- L'appareil d'entraînement doit être placé sur un support horizontal stable. Pour amortir les chocs et éviter tout glissement, placez un matériau faisant tampon en dessous (tapis en caoutchouc ou quelque chose de similaire)
- Lors du montage du produit, veillez aux indications relatives au moment de couple conseillé ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- Placer l'appareil d'entraînement sur une surface plane.
- Choisir l'emplacement de l'appareil de manière à assurer un écart de sécurité suffisant par rapport aux obstacles. Ne pas installer l'appareil à proximité immédiate de points de circulation importants (chemins, portails, passages).
- L'écart de sécurité doit comporter sur tout le tour au moins 1 m de plus que la zone d'exercice.
- L'appareil ne doit être utilisé par des enfants de 14 ans ou plus âgés ou des personnes ayant des problèmes de santé physique ou mentale qu'après initiation approfondie pour ce qui est de l'utilisation et de la sécurité. Ne pas laisser les enfants jouer avec l'appareil. Ne pas confier le nettoyage et la maintenance aux enfants.
- Ce guide peut également être téléchargé à partir [www.kettlesport.com](http://www.kettlesport.com)

## Consignes de montage

**⚠ DANGER!** Assurez que la zone de travail ne présente aucun risque. Ne laissez pas traîner par exemple des outils et rangez p. ex. le matériau d'emballage de manière à ce qu'il ne constitue pas de dangers. Des feuilles / sacs plastiques présentent un risque d'étouffement pour les enfants!

**⚠ AVERTISSEMENT!** N'oubliez pas que toute utilisation d'outils et toute activité artisanale présente toujours des risques de blessure. Travaillez avec soin et soyez prudents lors du montage de l'appareil!

- S'assurer que toutes les pièces (liste récapitulative) ont été fournies et que l'envoi n'a subi aucun dommage pendant le transport. En cas de réclamation, on est prié de s'adresser à son concessionnaire.
- Etudier les illustrations et procéder au montage dans l'ordre prévu par les différentes figures. Dans chacune d'elles l'ordre de montage est marqué par des majuscules.
- L'appareil doit être monté soigneusement par une personne adulte. Dans le doute, demandez de l'aide à une personne techniquement versée.
- La visserie nécessaire à chacune des opérations est représentée en bordure

## Utilisation

- Veiller à ce que l'on ne commence pas à s'entraîner avant que le montage n'ait été effectué complètement et contrôlé.
- Il n'est pas recommandable d'utiliser cet appareil dans des endroits humides, car à la longue, la rouille attaquerait en particulier la surface frottante du volant d'inertie. Veillez à ce qu'aucun liquide (boisson, sueur etc.) n'entre en contact avec des parties de l'appareil. Cela pourrait entraîner de la corrosion.
- L'appareil a été conçu pour l'entraînement des adultes et ne doit pas servir de jouet aux enfants. On ne doit jamais perdre de vue que de par leur tempérament et leurs besoins naturels de jouer, les enfants peuvent être confrontés subitement à des situations imprévues, lesquelles excluent toute responsabilité de la part du constructeur de l'appareil. Si, cependant, on autorise les enfants à se servir de l'appareil, il y a lieu de leur donner tous les renseignements nécessaires et de les surveiller.
- Le réglage de l'intensité de cet appareil fonctionne dépendamment des rotations.
- Un niveau de bruit insignifiant venant du logement de la masse mobile dépend de la construction et n'a pas des conséquences négatives sur la fonction. Des bruits éventuellement perceptibles lors du rétropédalage sont dus à la technique et absolument sans conséquence.
- L'appareil est équipé d'un système de freinage magnétique. Le système de freinage est réglable.
- Pour le bon fonctionnement du capteur du pouls, la tension de la caisse de batterie doit être 2, 7 V au moins (appareilles sans fiche de contact).
- Avant le premier entraînement de course, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.

## Liste des pièces de rechange page 19-20

En cas de commande de pièces de rechange, nous vous prions de mentionner la référence article, le numéro de pièce de rechange, la quantité demandée et le numéro de série de l'appareil (voir mode d'emploi).

Exemple de commande: no. d'art. CT1022-100 / no. de pièce de rechange 68009960/ 1 pièces / no. de contrôle/no. de série .....

[www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)



Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits KETTLER sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

de chacune des figures. Observer strictement l'ordre d'utilisation des vis et écrous. L'outillage nécessaire se trouve dans le sachet avec les petites pièces.

- D'abord, assemblez toutes les parties sans serrer les vis et contrôlez leur bonne mise en place. Serrez à la main les écrous indesserrables jusqu'à perception de la résistance. Ensuite, serrez-les à fond contre la résistance (sûreté de serrage) à l'aide d'une clé. Après cet étape de montage, contrôlez le serrage de tous les assemblages à vis. Attention: des écrous de sûreté desserrés ne peuvent pas être réutilisés (destruction de la sûreté de serrage) et sont à remplacer.
- Nous nous réservons le droit de monter certains composants (tels que les bouchons des tubes), et ce, pour des raisons techniques.

## Entretien et maintenance

- Les composants endommagés peuvent affecter votre sécurité et la durée de vie de l'appareil. On remplacera donc sans tarder les composants usés ou endommagés et on interdira l'emploi de l'appareil aussi longtemps qu'ils n'auront pas été remplacés. N'utiliser que des pièces de rechange KETTLER d'origine.
- Afin de garantir de sécurité indiqué par le constructeur à long terme, l'appareil devrait être contrôlé et révisé régulièrement (une fois par ans) par un spécialiste (revendeur spécialisé).
- Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur de l'appareil ou dans les dispositifs électroniques de l'appareil. Cela est également valable pour de la sueur!

# DE Checkliste (Packungsinhalt)

- EN - Checklist (contents of packaging)
- FR - Liste de contrôle (contenu du paquet)

	Stck. 1
	1
	1
	1
	1
 	1
 YM 6723L-11-E-S	1
	1
 	1
	1
 	1
 	1

41



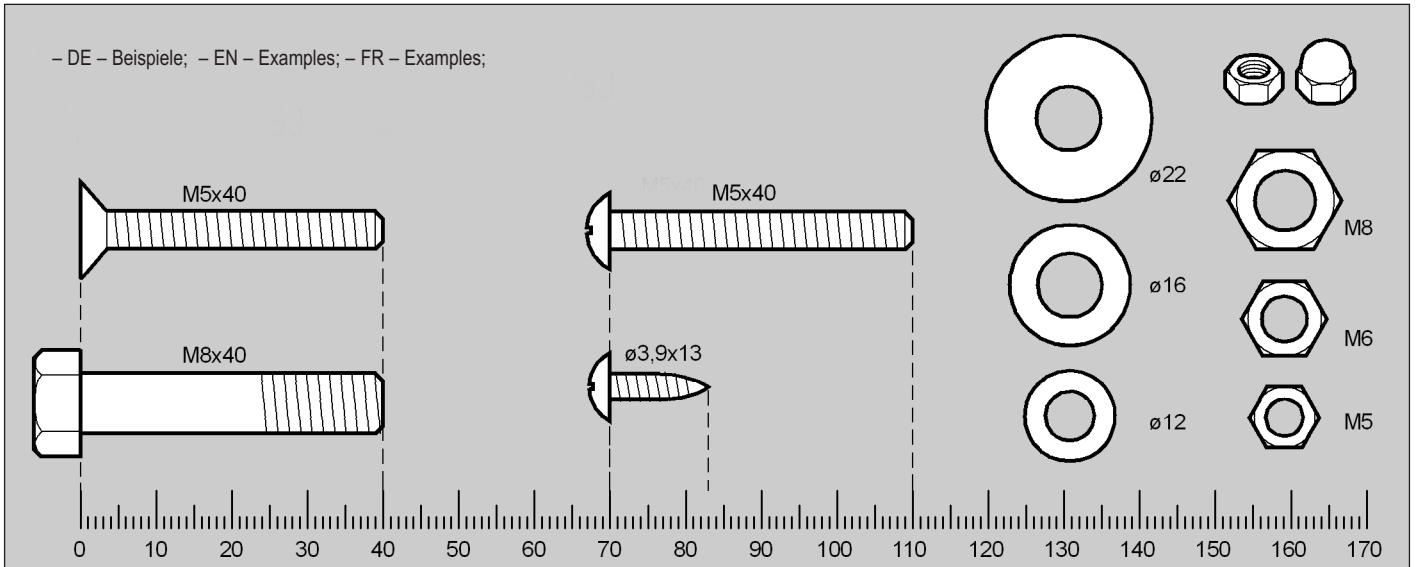
Pos. 44

	M8	4
		2
	M8x55	2
	M8x45	4
	M8x40	4
	M7x30	2
	M8x20	4
	M8x50	4
	ø 7x12	2
	ø 8x19	10
	ø 8	4
	ø 17,5x25	2
	ø 8,5x25	4
	ø 8x19	4
	M8	6
	ø 7	2
	ø 17	2
	3x16	11
	3x30	6



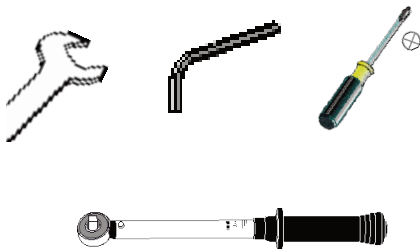
# DE Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- EN - Measuring help for screw connections
- FR - Gabarit pour système de serrage

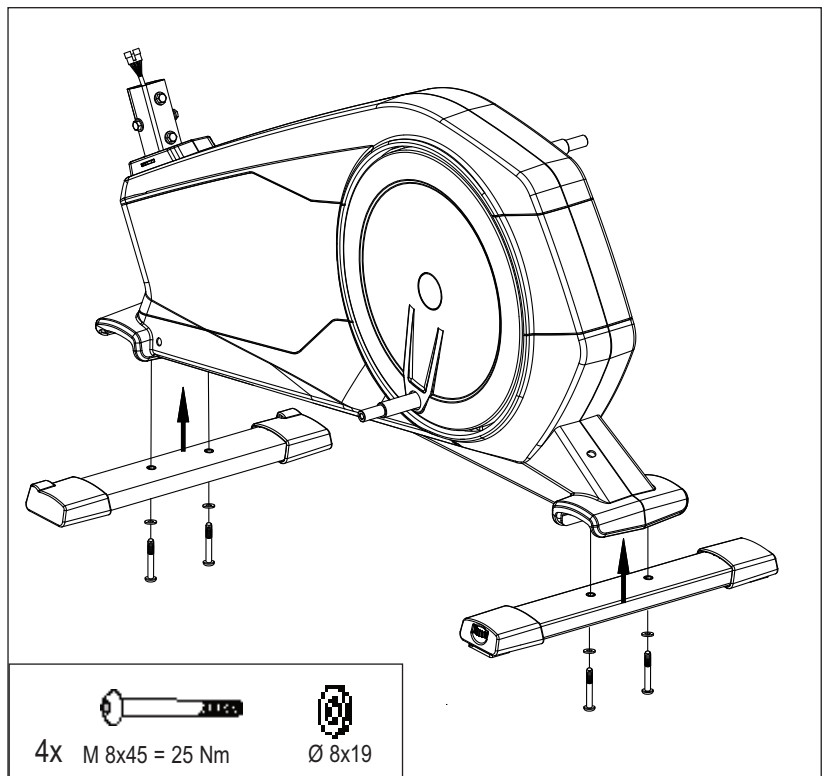


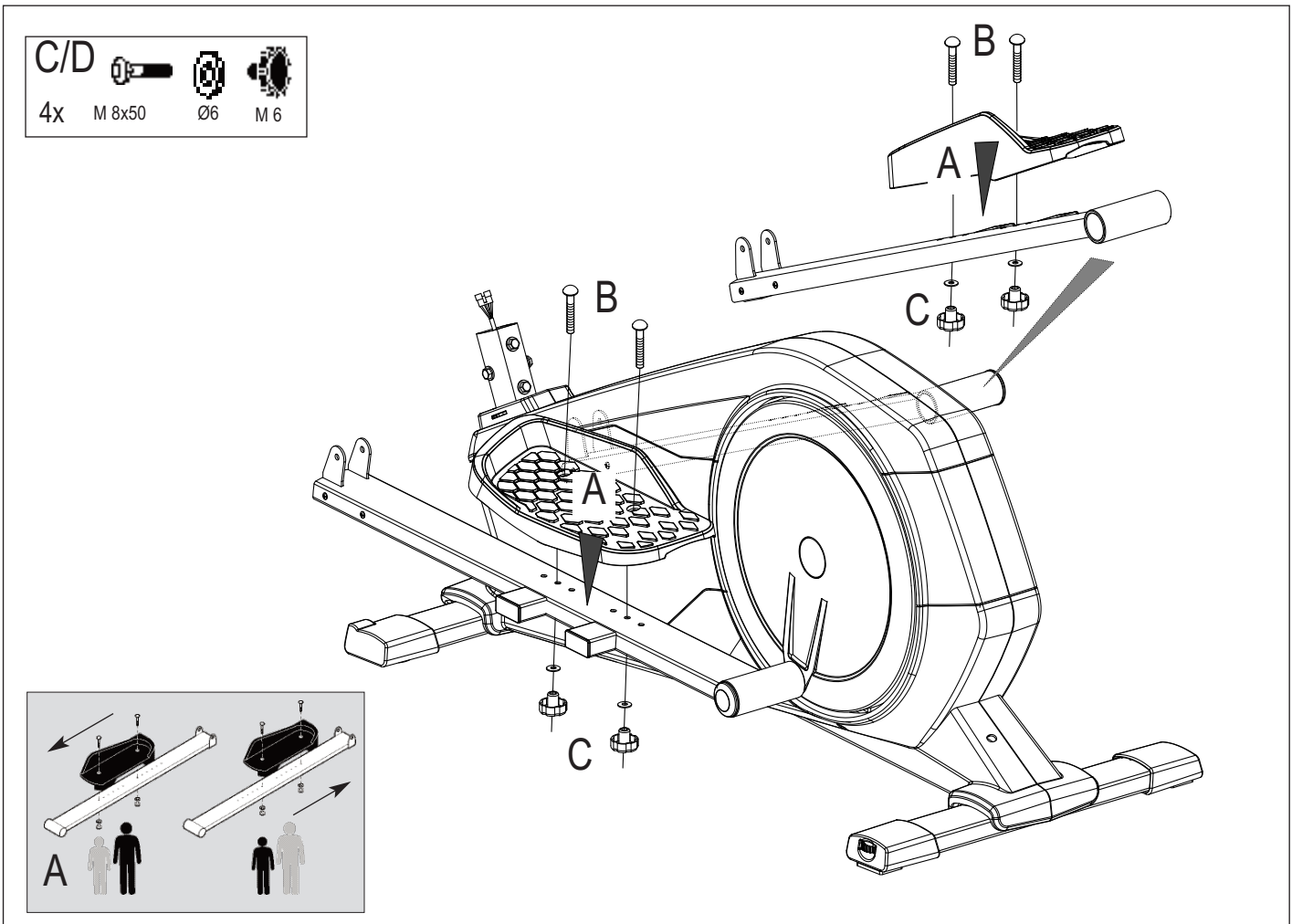
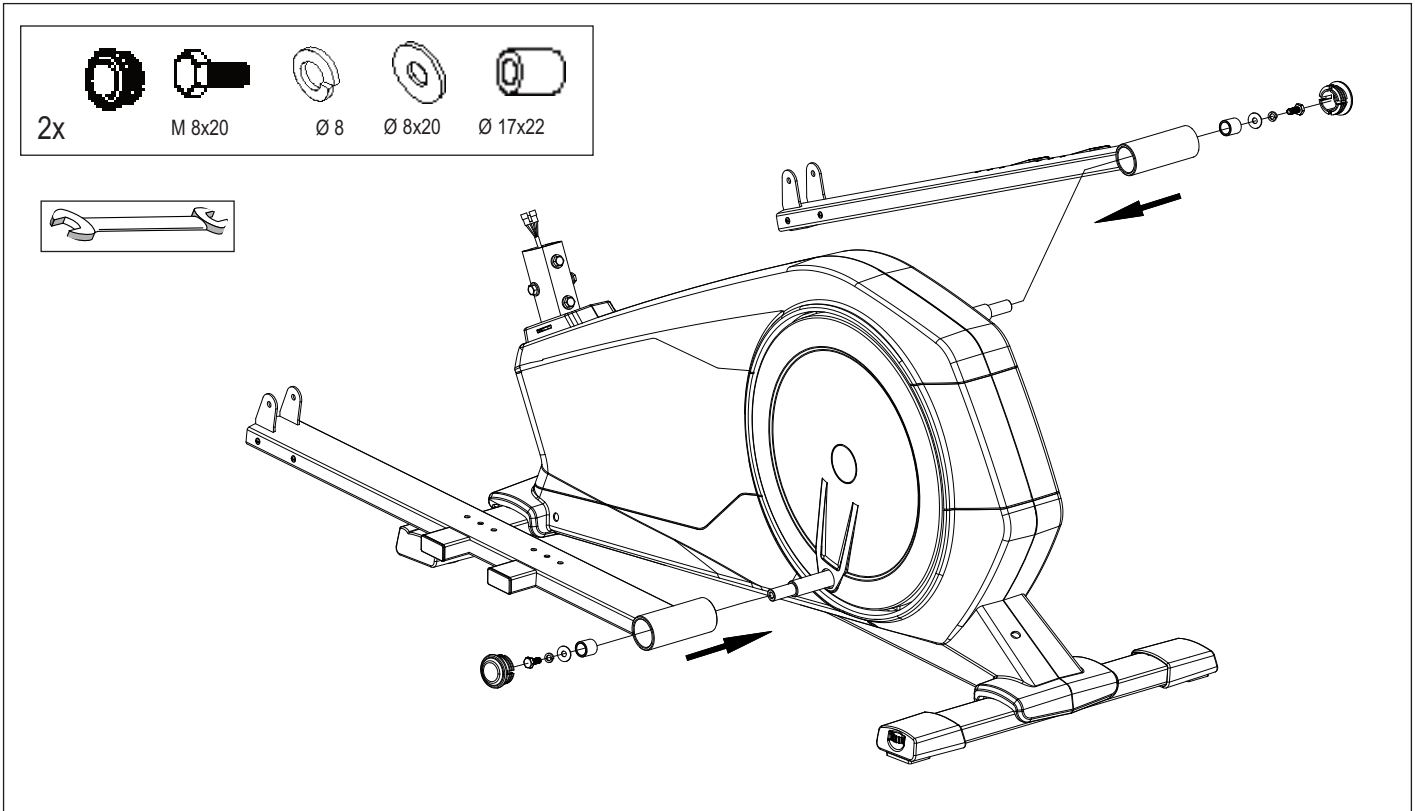
- ! - DE - Schraubverbindung regelmäßig kontrollieren.  
 - EN - The screwed connections must be controlled at regular intervals.  
 - FR - Resserrer le raccord à vis à intervalles réguliers.

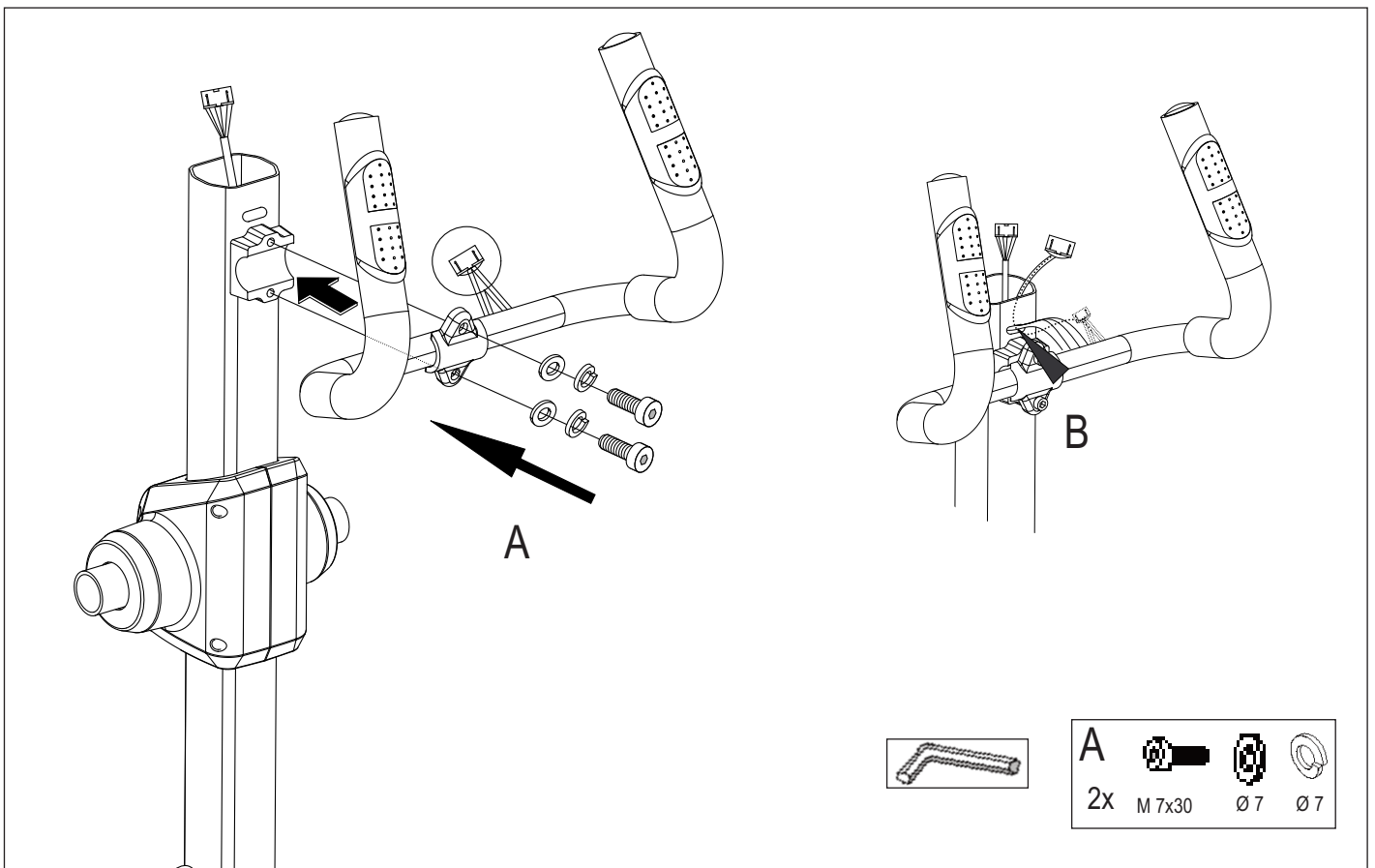
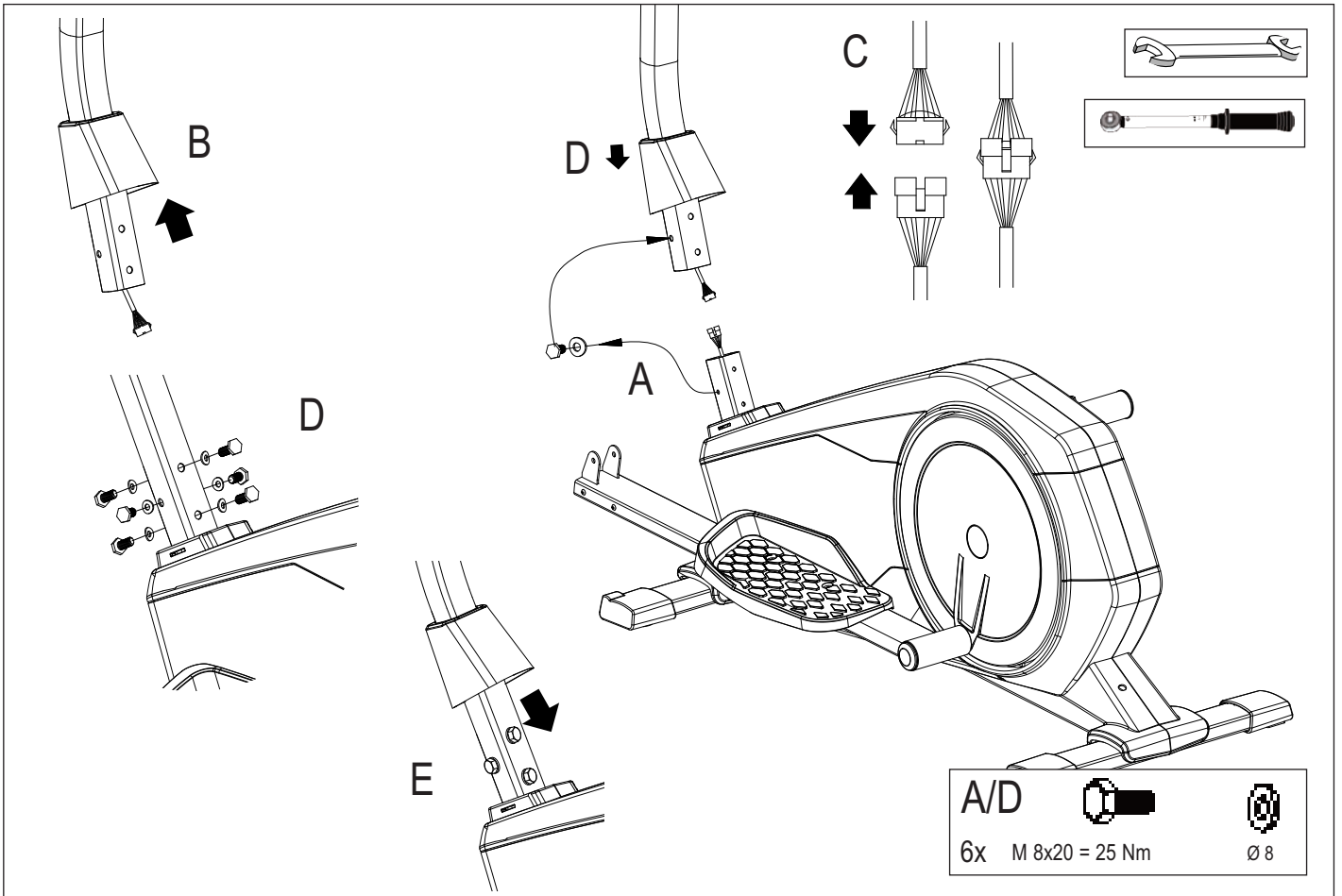
- DE - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.  
 - EN - Tools required - Not included.  
 - FR - Outils nécessaires - Ne fait pas partie du domaine de livraison.

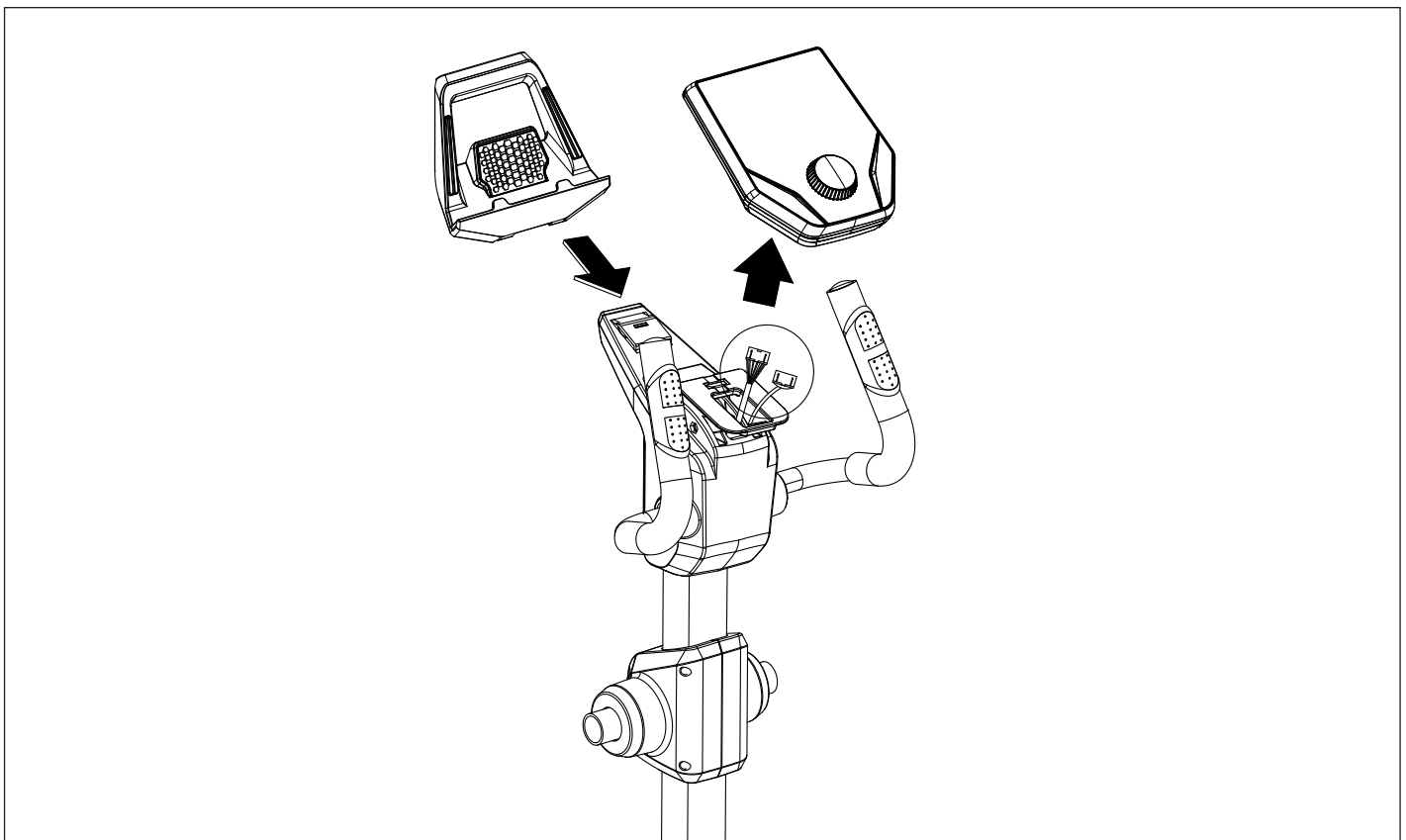
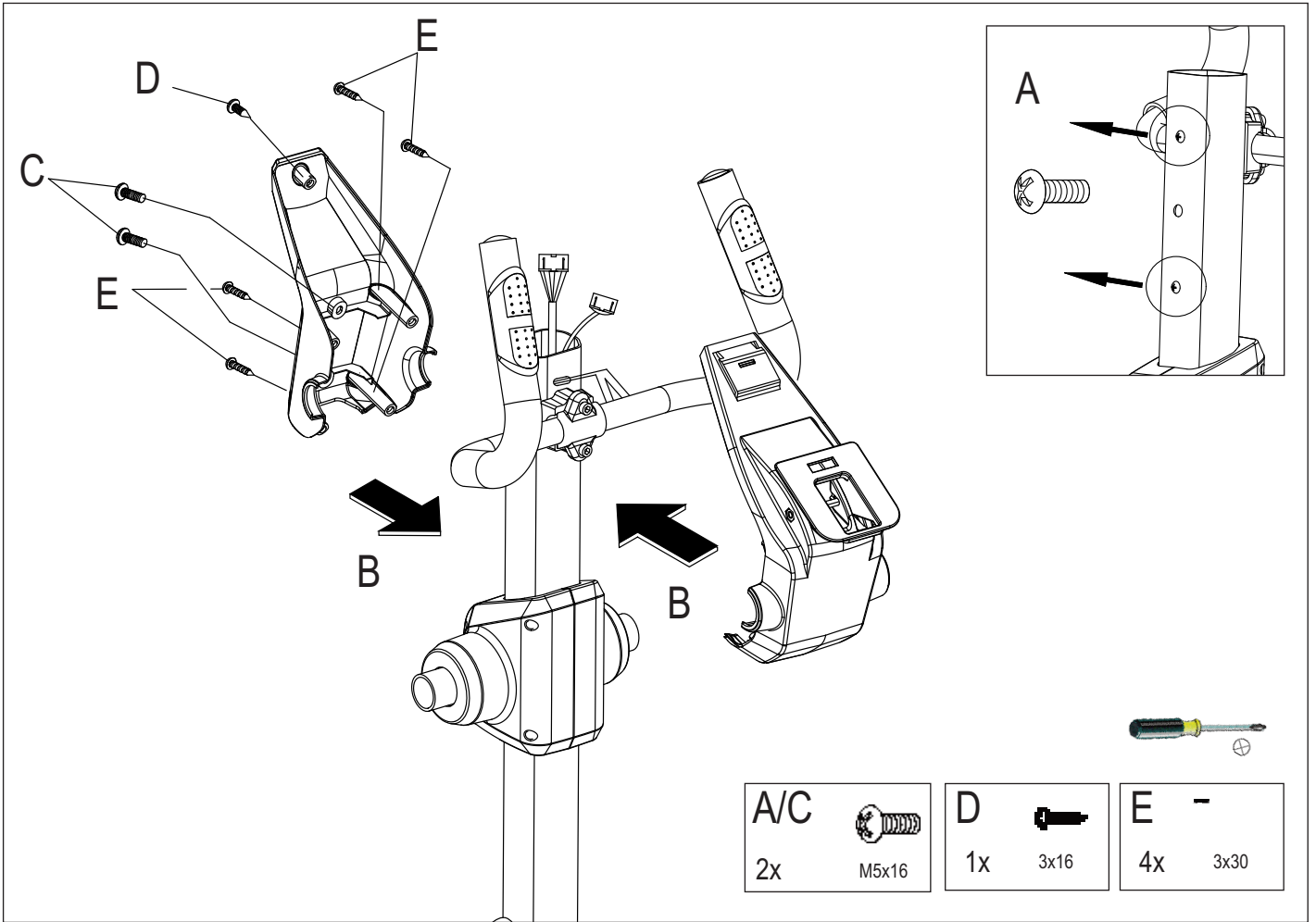


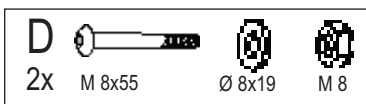
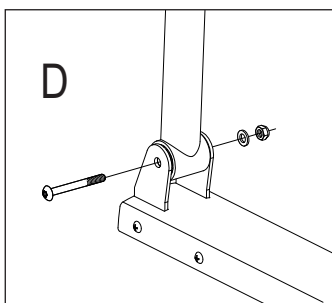
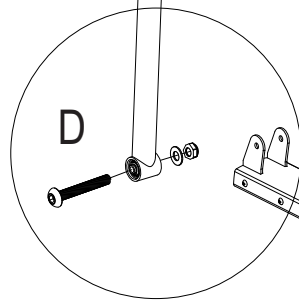
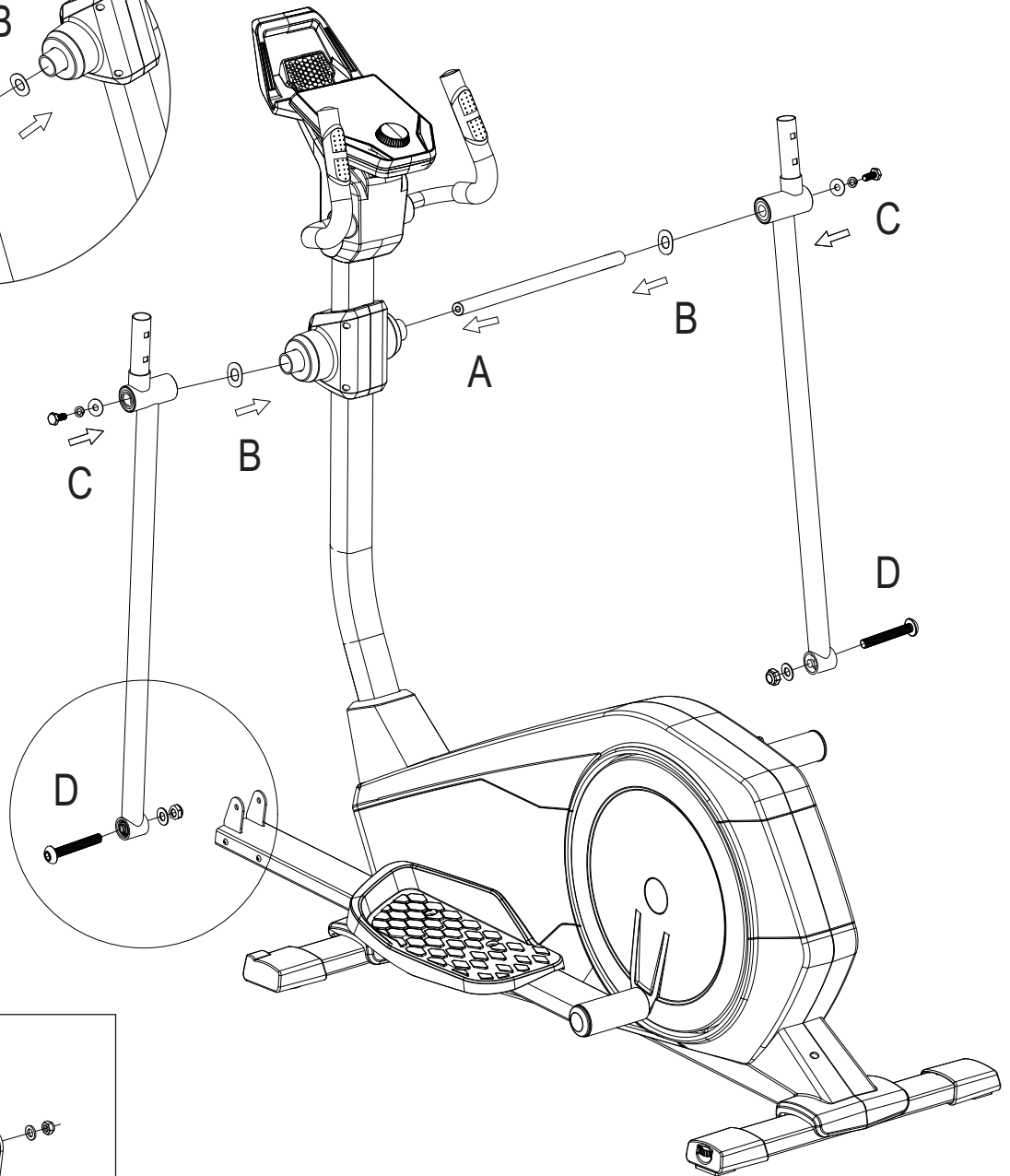
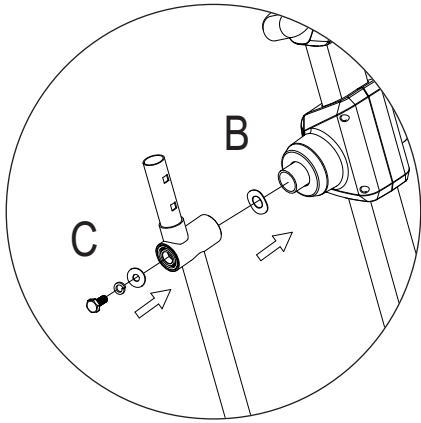
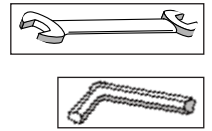
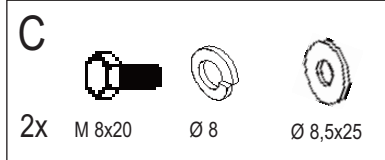
1

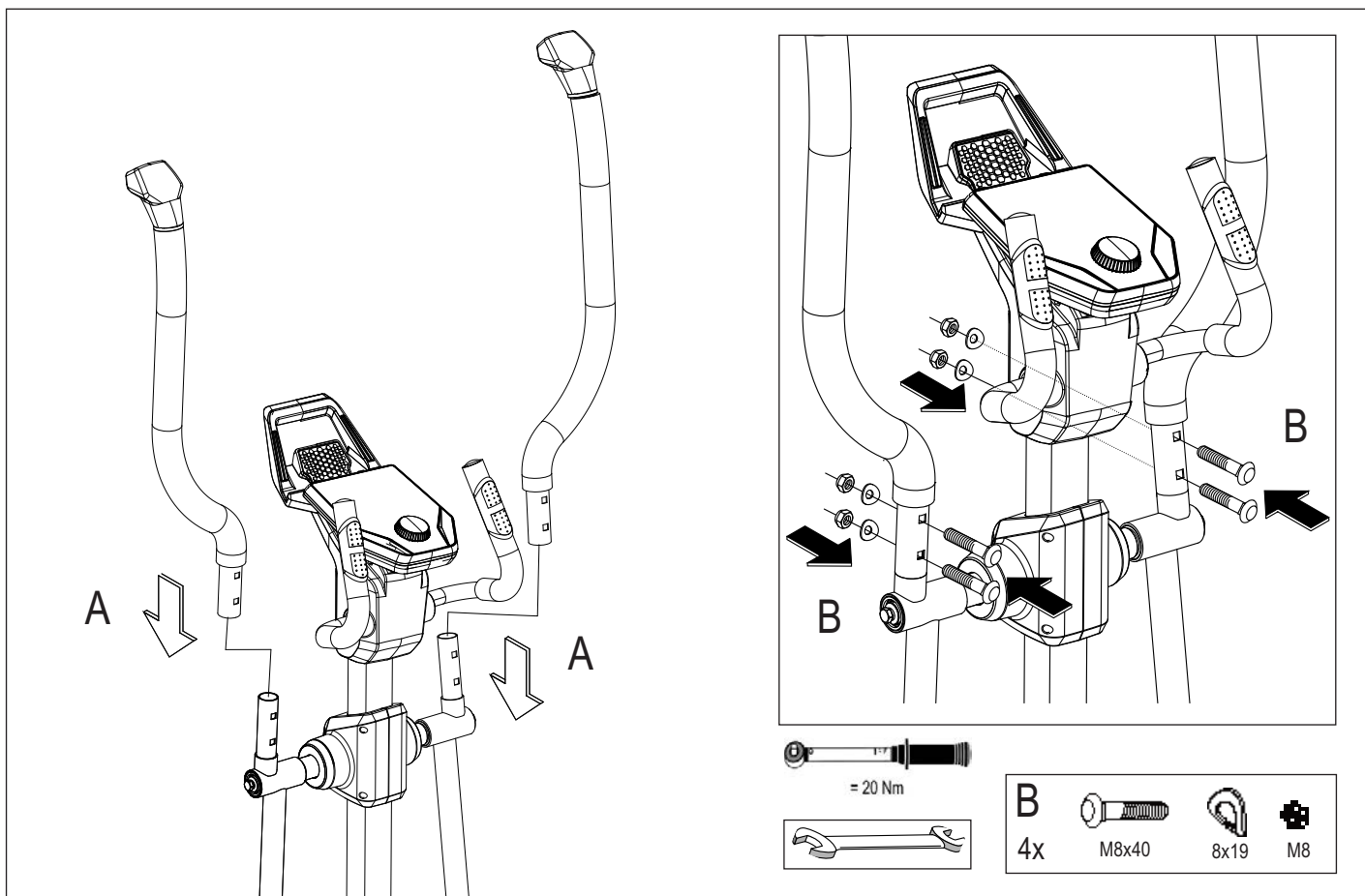
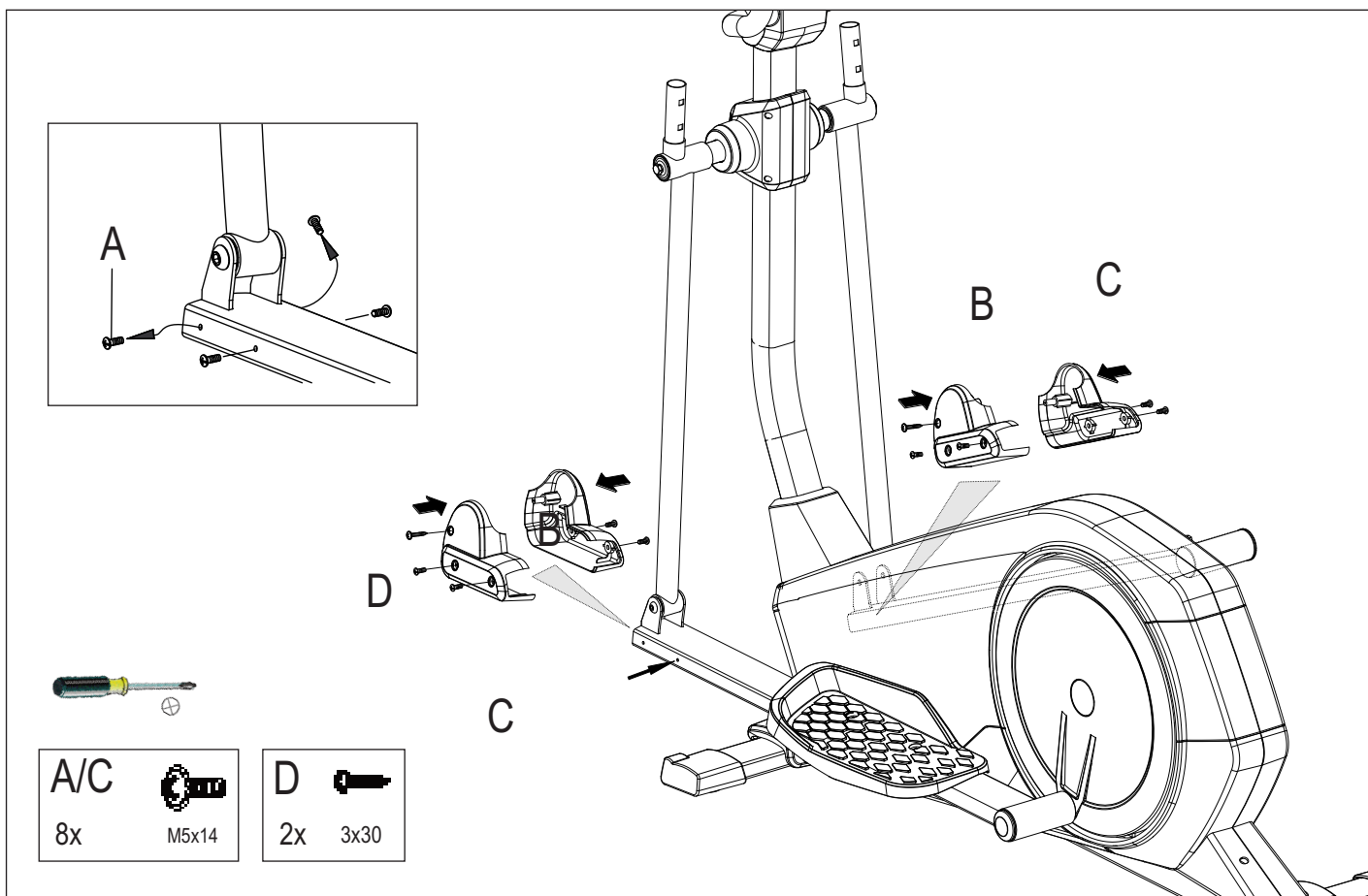


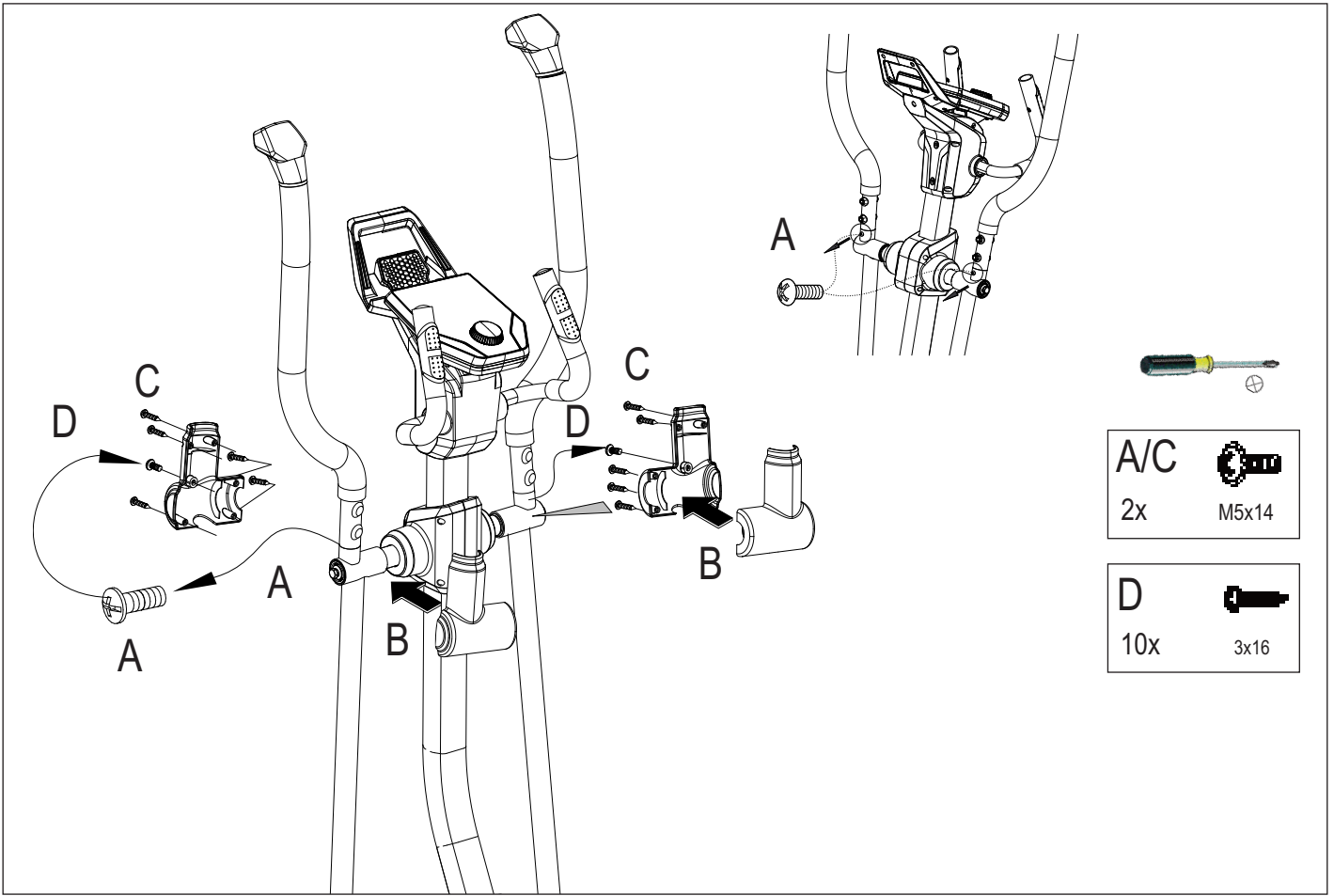






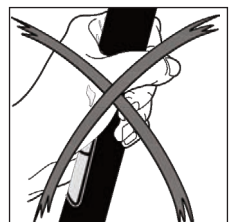
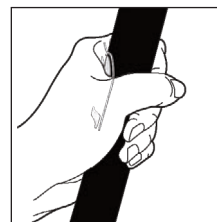
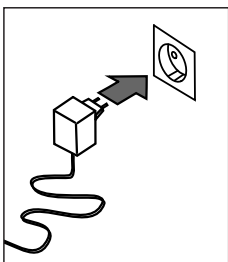
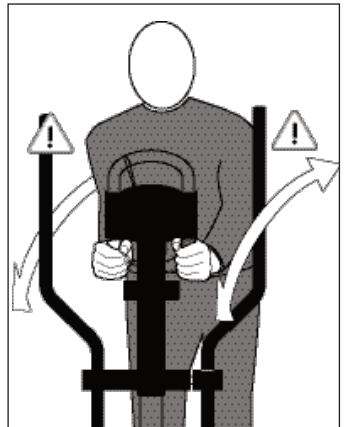
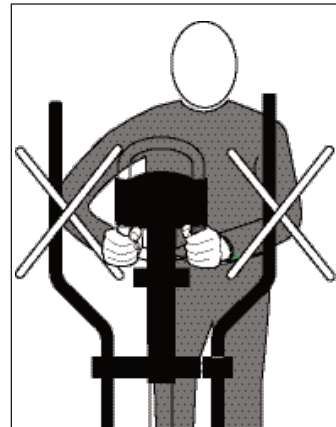
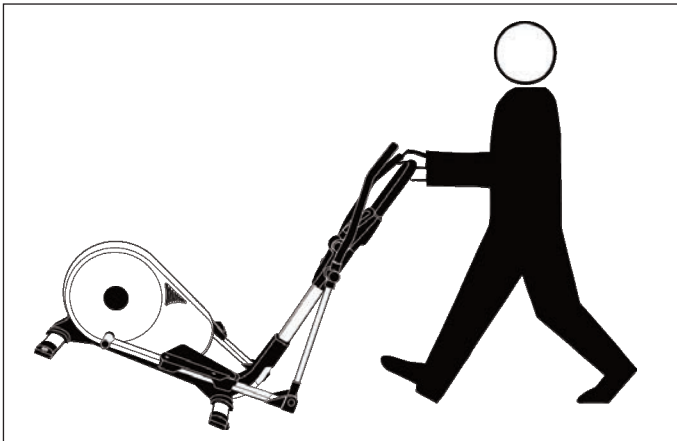






### Handhabungshinweise

- EN - Handling
- FR - Indication relative à la manipulation



## Crosstrainer

Ideal zum Trainieren der großen Muskelgruppen wie Beine, Arme, Rumpf und Schultern.

Durch den elliptischen Bewegungsablauf ist das Training besonders gelenkschonend. d. Crosstraining eignet sich besonders für Menschen, die beruflich viel sitzen. Bei dem Training auf dem Crosstrainer haben Sie eine aufrechte Trainingsposition. Der Rücken und die Wirbelsäule werden dadurch entlastet. Verschiedene Trainingsbelastungen sind möglich: Training nur der Beine mit den Händen am festen Griffbügel, Ganzkörpertraining mit passivem Armeinsatz, Ganzkörpertraining mit aktivem Armeinsatz. Die Kopplung von Bein- und Armtraining erzeugt ein effektives Ganzkörpertraining und beansprucht somit alle wichtigen Muskelgruppen.

Das Oberkörpertraining an den Armstangen beansprucht zusätzlich Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.

Die Vorteile:

- gelenkschonende elliptische Bewegung.
- effektives Ganzkörpertraining und Beanspruchung aller wichtigen Muskelgruppen.
- variantenreiches Training in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung.
- ideal für gesundheitsorientiertes Fitnesstraining.

Energieverbrauch (kcal): ca. 700 pro Stunde

Fettverbrauch: ca. 55-59 gr. pro Stunde



Achten Sie auf einen festen, sicheren Stand auf den Trittflächen.

Die Schuhsohle kann dabei am vorderen Rand der Trittfläche anstoßen (insbesondere bei kleinen Personen).

Die Hände greifen den Armhebel in Brusthöhe und die Ellbogen sind hierbei leicht gebeugt. Der Oberkörper nimmt eine aufrechte Position ein. Achten Sie darauf, dass Knie und Ellenbogen während der Bewegung immer leicht gebeugt bleiben.

Achten Sie während der Vorwärtsbewegung darauf, ähnlich wie beim normalen Laufen, die Ferse vom Boden abzuheben, um das Training der Wadenmuskulatur und die Durchblutung der Füße zu gewährleisten.

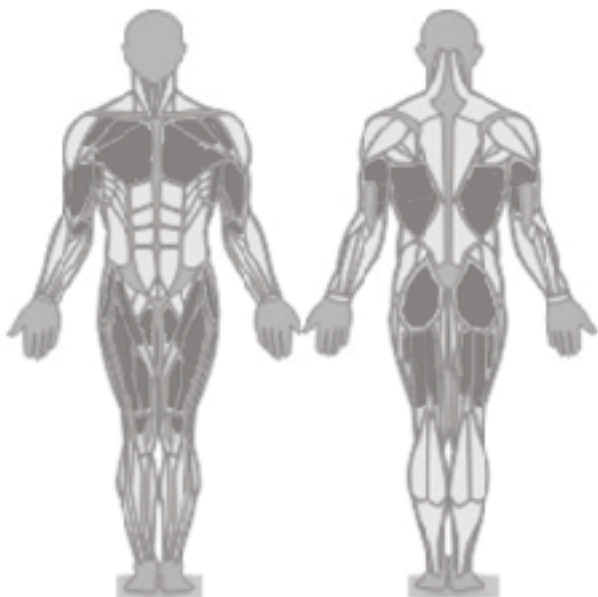
### Trainingsvariationen

Ihr Crosstrainer bietet Ihnen eine Vielzahl von Trainingsvariationen. Durch das aktive und passive Bewegen der Griffstangen, können Sie die Intensität Ihres Oberkörpertrainings selbst bestimmen. So können Sie die Belastung zum Beispiel mehr auf die Bein- und Gesäßmuskulatur legen, indem Sie die Griffstangen einfach passiver und lockerer bewegen.

Um das Oberkörpertraining zu intensivieren, bewegen Sie die Griffstangen mit Ihren Armen dynamischer.

Im Großen und Ganzen bleibt es aber ein Ganzkörpertraining, bei dem Sie neben der Gesäß- und Beinmuskulatur auch die Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur trainieren.

Ihr Crosstrainer bietet Ihnen auch die Möglichkeit, die Arme ganz wegzulassen. Umfassen Sie hierfür mit den Händen die festen Griffbügel. Dabei bleiben die Ellenbogen locker am Oberkörper, sodass die Armhebel weiter frei schwingen können. In dieser Position trainieren Sie ausschließlich die Bein- und Gesäßmuskulatur.



Körperhaltung und Bewegungsausführung



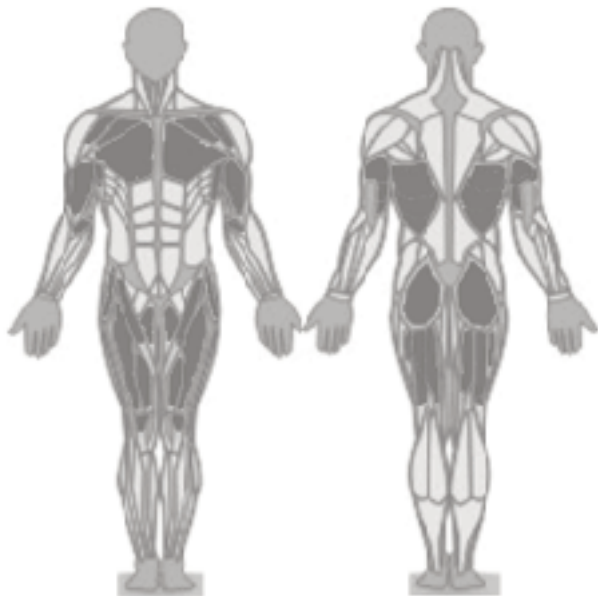
### Crosstræner

Ideel til træning af store muskelgrupper som ben, arme, torso og skuldre. Træningen er særlig let på leddene takket være den elliptiske bevægelse. Krydst træning er især velegnet til personer, hvis job involverer meget siddende. Når du træner på cross trainer, er du i oprejst position. Der er derfor intet pres på ryggen og rygsøjlen. Forskellige træningsintensiteter er mulige: bare en bentræning - dine hænder forbliver derefter på det fastlagte håndtag, fuld kropstræning med passiv brug af armene, fuld kropstræning med aktiv brug af armene. Kombination af en arm- og bentræning giver en effektiv helkropstræning ved hjælp af alle de vigtige muskelgrupper. Overkropstræning på styret træner også arm-, skulder- og rygmusklerne. Fordelene:

- Elliptisk bevægelse, der er let på leddene.
- Effektiv træning i hele kroppen ved brug af alle de vigtige muskelgrupper.
- En varieret træning med bevægelse fremad og bagud.
- Ideel til sundhedsbaseret træning.

Forbrændte kalorier (kcal): ca. 700 i timen

Fedtforbrænding: ca. 55-59 g pr. Time



Kropsholdning og hvordan man træner korrekt



Sørg for, at du står fast og sikkert på fodpladerne. Skosålen møder muligvis den forreste ende af fodpladen (især med små mennesker).

Hænderne griber styret i brysthøjde, og albuerne er let bøjede. Overkroppen er lodret. Sørg for, at dine knæ og albuer altid forbliver en smule bøjede under træningen.

Under fremadgående bevægelse skal du sørge for at løfte dine hæle fra gulvet, svarende til normal løb, for at sikre at du træner dine lægmuskler og forbedrer cirkulationen til fødderne.

### Træningsmuligheder

Din cross trainer giver dig en række træningsmuligheder. Du kan selv bestemme intensiteten af din overkropstræning ved aktivt og passivt at bevæge styret. For eksempel kan du øge intensiteten på ben og gluteal muskler ved blot at bevæge styret på en mere passiv og afslappet måde. For at intensivere træning i overkroppen, bevæg styret mere dynamisk ved hjælp af dine arme.

Alt i alt er det stadig en træning i hele kroppen, hvor foruden gluteal- og benmusklerne også skulder-, arm- og rygmusklerne trænes. Din cross trainer giver dig også chancen for at udelade armene helt. Tag fat i det faste håndtag med dine hænder. Hold albuerne afslappede ved siden af din overkrop, så styret kan fortsætte med at svinge frit. I denne position træner du kun dine ben og gluteal muskler.

nement des jambes – les mains demeurent alors sur la poignée fixe, entraînement de tout le corps avec utilisation passive des bras, entraînement de tout le corps avec utilisation active des bras. L'association de l'entraînement des bras et des jambes engendre un entraînement effectif pour tout le corps et sollicite ainsi tous les groupes de muscles importants.

L'entraînement du buste avec les barres pour les bras sollicite en plus la musculature des bras, des épaules et du dos.

Les avantages :

- Mouvement elliptique ménageant les articulations.
- Entraînement effectif de l'ensemble du corps et sollicitation de tous les groupes de muscles importants.
- Entraînement très diversifié dans les mouvements vers l'avant et l'arrière.
- Idéal pour un entraînement de condition physique axé sur la santé.

Dépense d'énergie (kcal): env. 700 par heure

Perte de graisse : env. 55 à 59 g par heure



Posture et exécution du mouvement



Veillez à avoir une position stable et sûre sur les marchepieds.

La semelle des chaussures peut se trouver contre le bord avant du marchepied (en particulier pour les personnes qui sont petites).

Les mains saisissent les poignées à hauteur de la poitrine, les coudes étant alors légèrement pliés. Le buste est en position droite. Veillez à ce que genoux et coudes demeurent légèrement fléchis pendant le mouvement.

Pendant le mouvement en marche avant, veillez, comme pour une marche normale, à soulever les talons du sol pour assurer l'entraînement de la musculature des mollets et la circulation du sang dans les pieds.

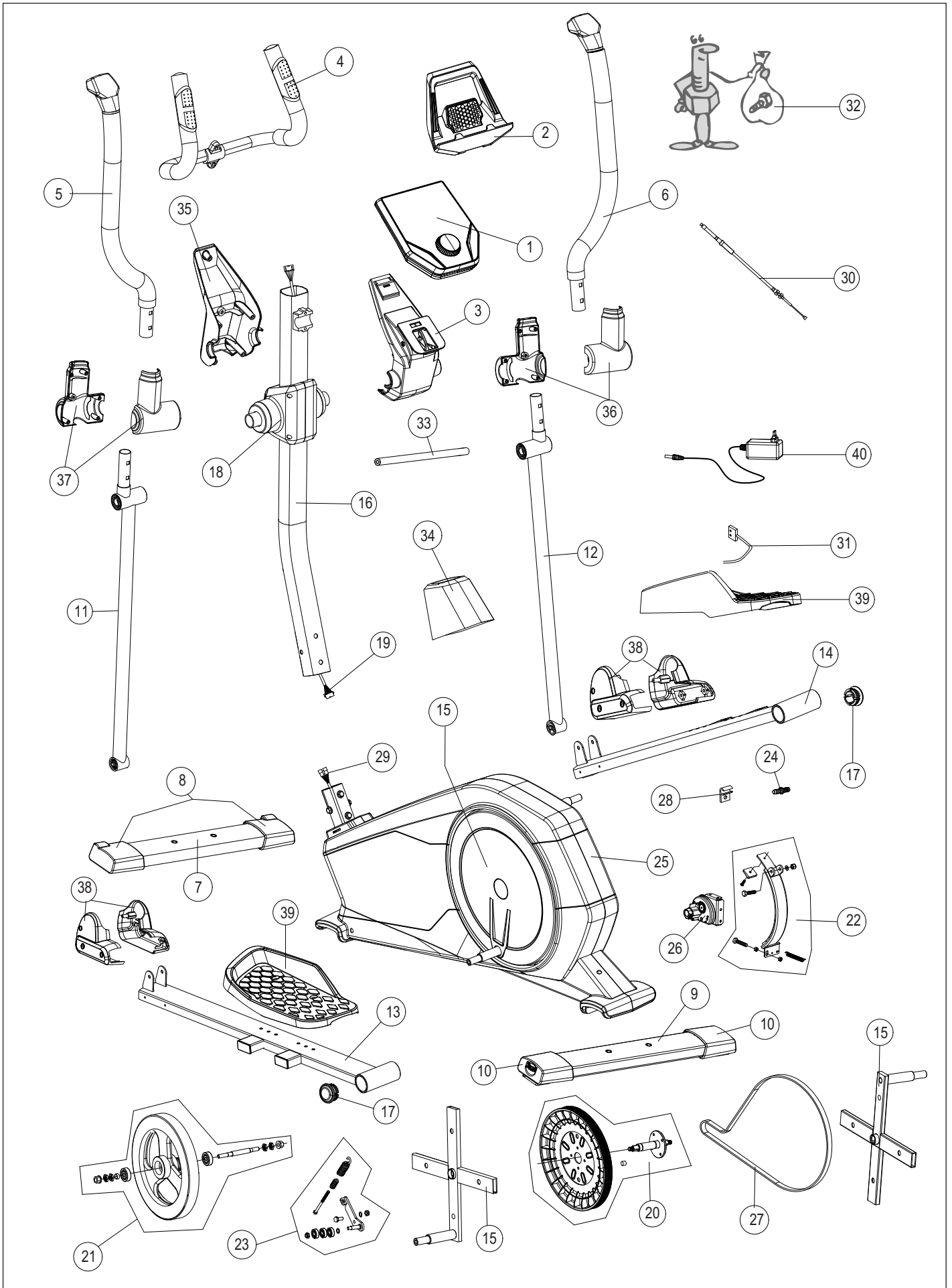
#### Variantes d'entraînement

Votre vélo elliptique vous offre un grand nombre de variantes d'entraînement. Grâce au mouvement actif et passif des poignées, vous pouvez décider vous-même de l'intensité de l'entraînement du buste. Vous pouvez ainsi solliciter par exemple davantage la musculature des jambes et du fessier en déplaçant tout simplement les poignées de façon plus passive et plus souple.

Pour intensifier l'entraînement du buste, effectuez un déplacement plus dynamique des poignées avec les bras.

Mais dans l'ensemble, cela demeure un entraînement de tout le corps vous permettant d'entraîner, outre la musculature du fessier et des jambes, également la musculature des épaules, des bras et du dos.

Votre vélo elliptique vous offre aussi la possibilité de ne pas utiliser les bras du tout. À cet effet, saisissez avec les mains les poignées fixes. Les coudes demeurent alors décontractés contre le buste si bien que les poignées mobiles peuvent continuer à se déplacer. Dans cette position, vous entraînez uniquement la musculature des jambes et du fessier



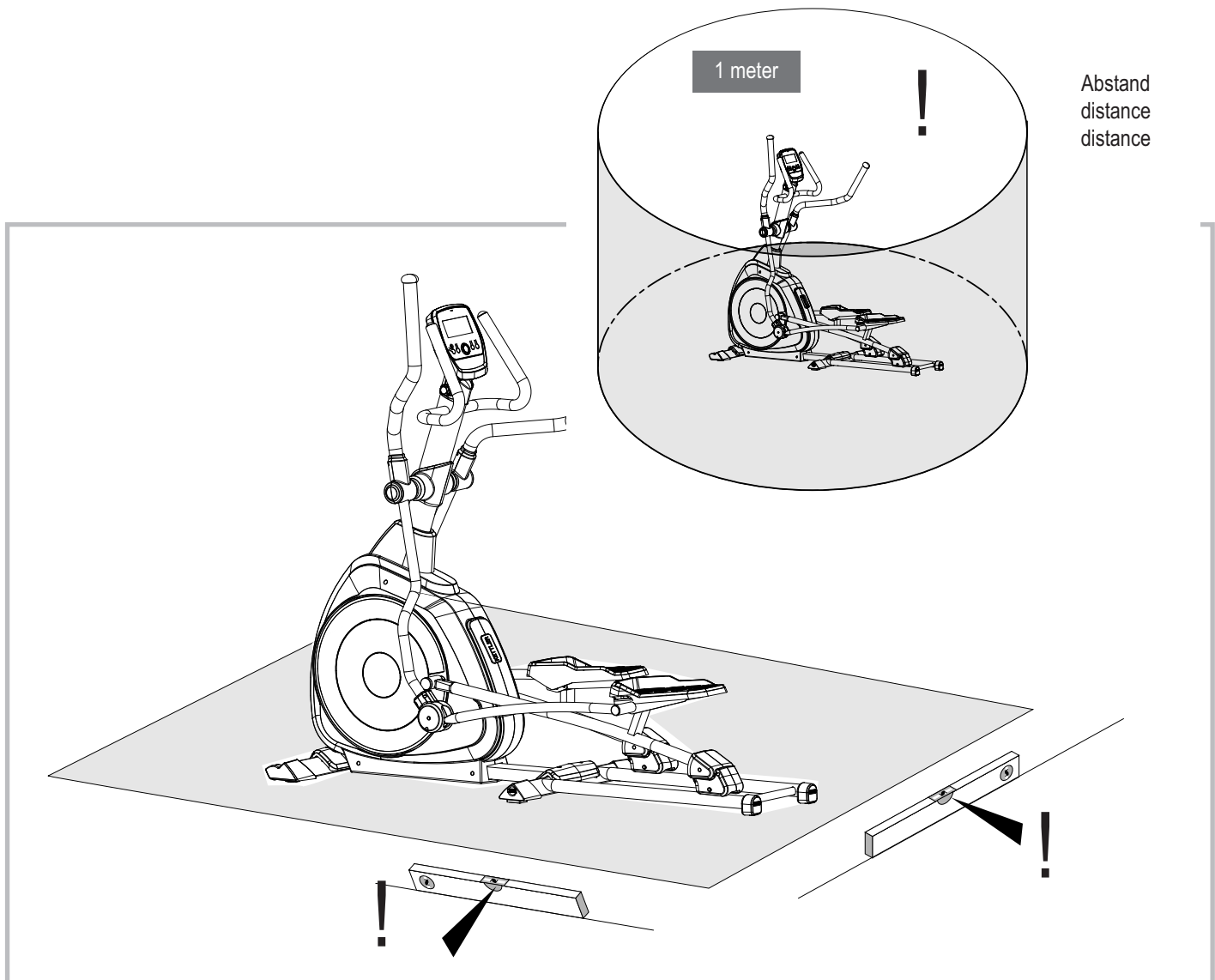
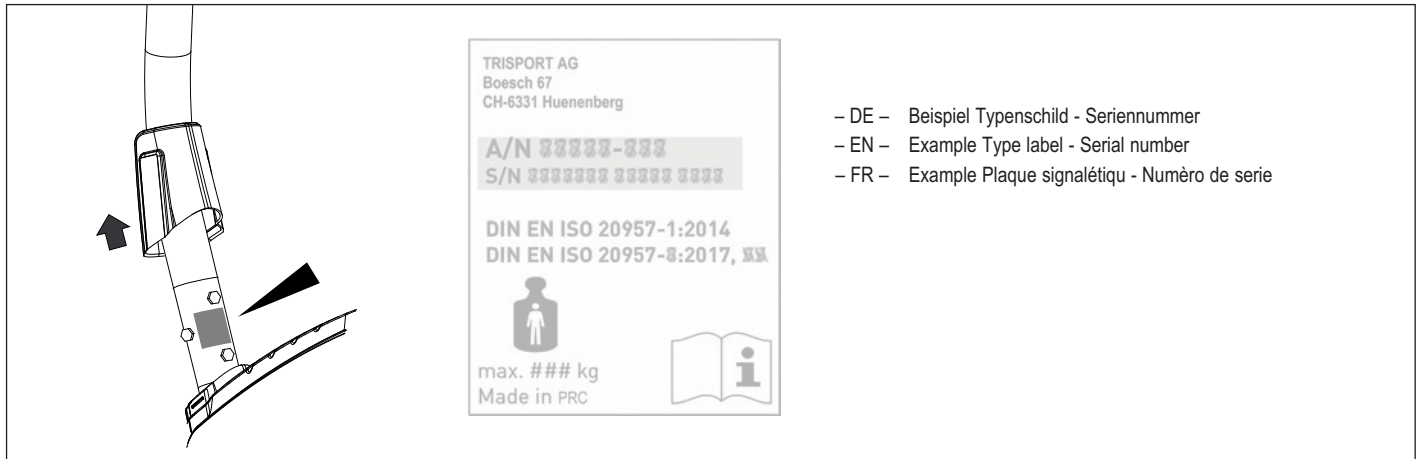
- DE - Ersatz / Bauteilbestellung
- EN - Spare parts order
- FR - Commande de pièces de rechange

OPTIMA 200 CT1022-100		
X	①	1x 68009856
X	②	1x 68009756
X	③	1x 68009961
	④	1x 68009962
	⑤	1x 68009963
	⑥	1x 68009964
	⑦	1x 68009965
	⑧	1x 68009966
	⑨	1x 68009967
	⑩	1x 68009968
	⑪	1x 68009969
	⑫	1x 68009970
	⑬	1x 68009971
	⑭	1x 68009972
	⑮	2x 68009973
	⑯	1x 68009974
	⑰	2x 68009975
	⑱	2x 68009976
X	⑲	1x 68009977
	⑳	1x 68009978
	㉑	1x 68009979
	㉒	1x 68009980
	㉓	1x 68009981
	㉔	1x 68009982
	㉕	1x 68009983
X	㉖	1x 68009985
X	㉗	1x 68009984
	㉘	1x 68009986
	㉙	1x 68009987
	㉚	1x 68009988
X	㉛	1x 68009989
X	㉜	1x 68009990
	㉝	1x 68009123
	㉞	1x 68009991
	㉟	1x 68009992
	㊱	1x 68009993
	㊲	1x 68009994
	㊳	1x 68009995
X	㊴	1x 68009996
X	㊵	1x 68009376

- DE - Farbliche Abweichungen bei Nachbestellungen sind möglich und stellen keinen Reklamationsgrund dar.  
Die mit X gekennzeichneten Bauteile sind als Ersatzteile lagermässig verfügbar

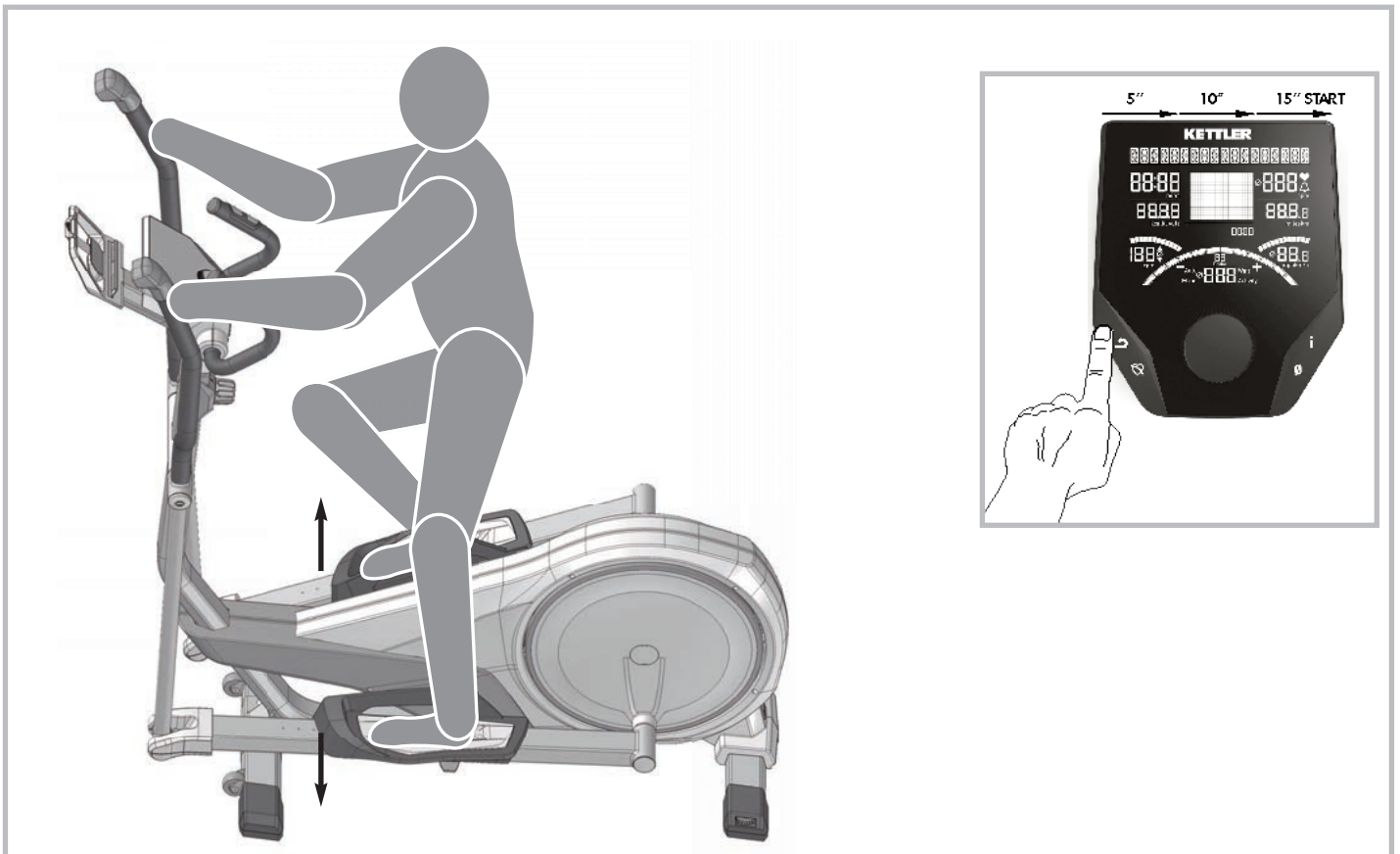
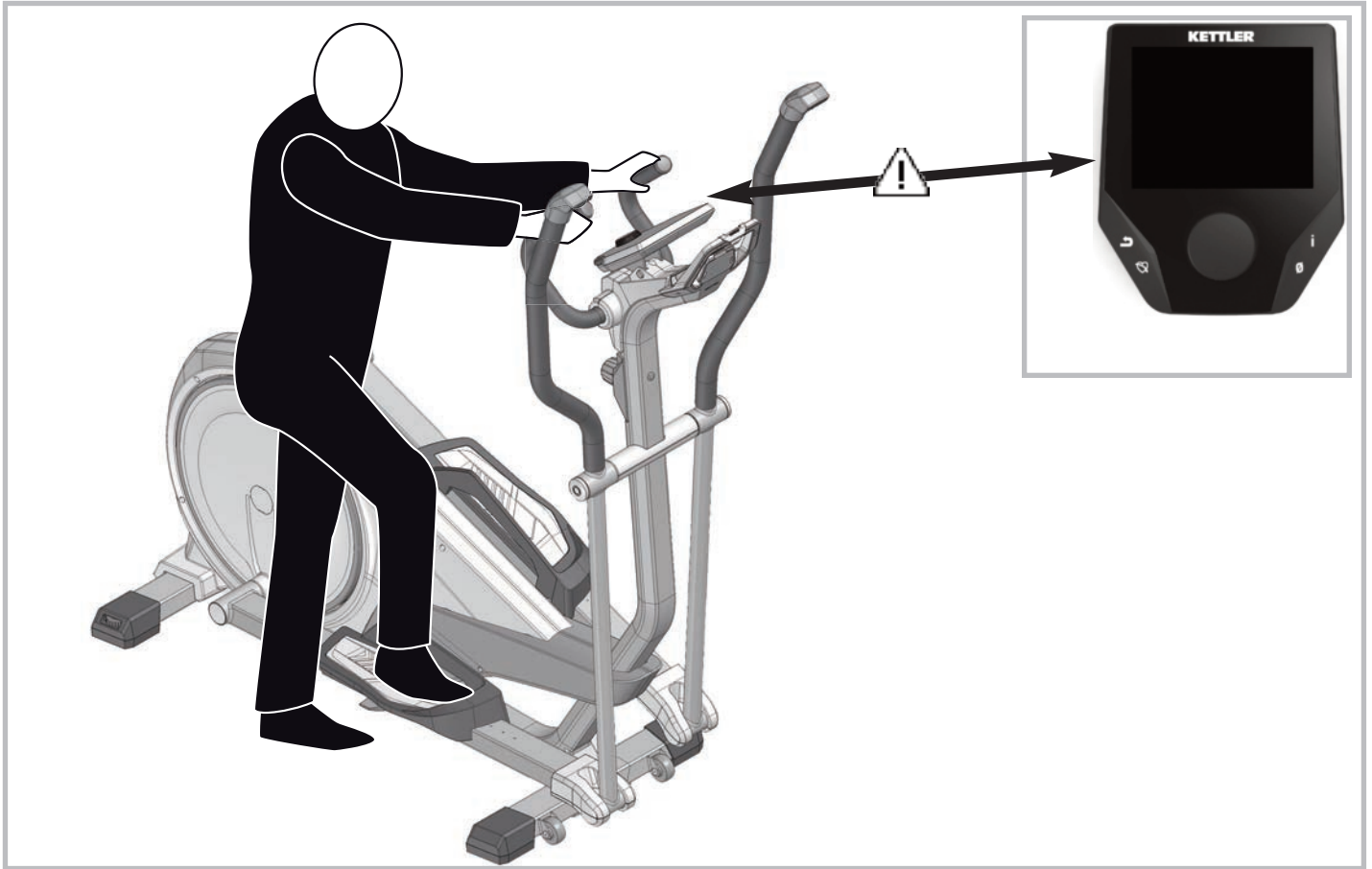
- EN - Colours may vary with repeat orders and this does not constitute grounds for complaint. The components marked with X are available from stock as spare parts

- FR - Des écarts de coloris sont possibles lors de commandes ultérieures et ne sont pas motif à réclamation. composants marqués d'un X sont disponibles en pièces détachées sur stock



# DE Handhabungshinweise

- EN - Handling
- FR - Indication relative à la manipulation





# KETTLER





2 - 8 - DE -

9 - 15 - DK -

16 - 22 - FR -



## Computeranleitung

YM 6723 (BLE)

## Sicherheitshinweise

### Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

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

- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

### Zu Ihrer Sicherheit:

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

# Der Trainingscomputer

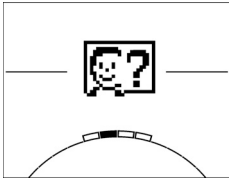
## Display und Tasten



1

### 1. Display

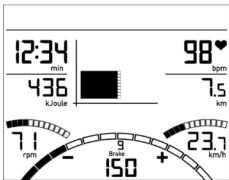
Das Display hält alle wichtigen Informationen für Sie bereit. Es ist zwischen der Menüdarstellung sowie der Trainingsdarstellung zu unterscheiden:



#### Menüdarstellung

Beim Einschalten der Anzeige gelangen Sie in die **Menüdarstellung**.

Hier können Sie Einstellungen an den Nutzer- oder Gerätedaten vornehmen, ein Training anwählen sowie Ihre Trainingsergebnisse ablesen.



#### Trainingsdarstellung

Nach Anwahl eines Trainings gelangen Sie in die **Trainingsdarstellung**.

Sie hält alle wichtigen Trainingswerte sowie das Trainingsprofil für Sie bereit.

2

### 2. Zentrale Taste - Drücken

**Im Menü:** Durch Druck auf die zentrale Taste bestätigen Sie das ausgewählte Element. Sie springen in den ausgewählten Menüpunkt oder das ausgewählte Training hinein.

**Im Training:** Keine Funktion

3

### 3. Zentrale Taste - Drehen

**Im Menü:** Ändern Sie die Auswahl im jeweiligen Menü. Die halbkreisförmige Darstellung im unteren Displaybereich signalisiert zusätzliche Auswahlmöglichkeiten.

**Im Training:** Ändern Sie den Tretwiderstand

4

### 4. Linke Taste

**Im Menü:** Springen Sie zurück in den übergeordneten Menüpunkt. Eventuell vorgenommene Änderungen werden nicht gespeichert.

**Im Training:** Beenden Sie das Training und starten Sie die Erholungspulsmessung. Durch erneutes Drücken kehren Sie ins Training zurück.

5

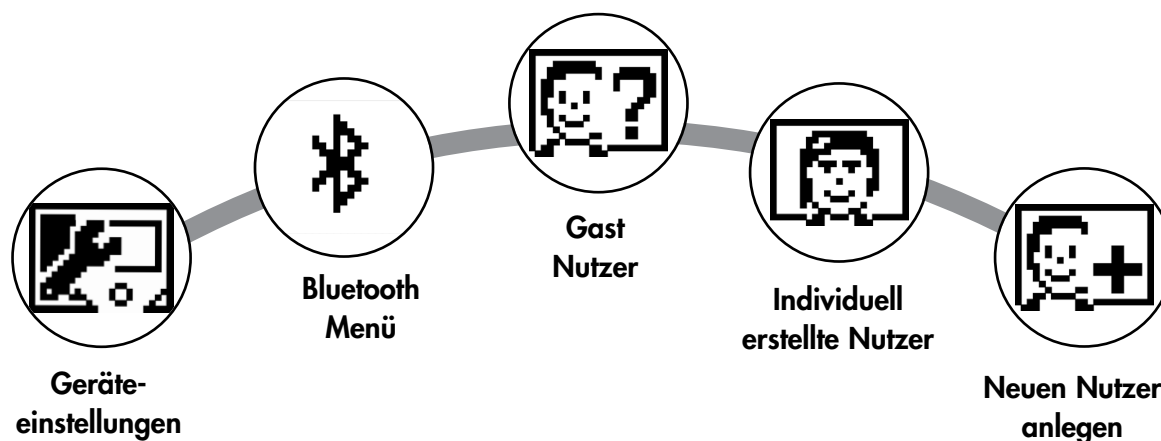
### 5. Rechte Taste

**Im Menü:** Aufrufen der Kontextinformation. Die Bedeutung des Menüpunktes wird näher erläutert.

**Im Training:** Anzeige von Durchschnittswerten. Beim Druck der Taste werden für wenige Sekunden Durchschnittswerte angezeigt.

## Das Menü

### Erste Ebene: Das Startmenü – Die Auswahl des Nutzers



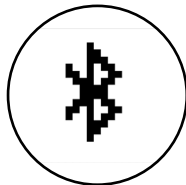
Beim Gerätestart gelangen Sie nach einer kurzen Begrüßung in das Startmenü. In diesem Menü wird vornehmlich der Nutzer ausgewählt, auf dessen Konto trainiert werden soll. Darüber hinaus können Sie einen neuen Nutzer anlegen und unter dem Punkt "Geräteeinstellungen" nutzerübergreifende Grundeinstellungen vornehmen.

### Die Menüpunkte im Überblick (von links nach rechts):



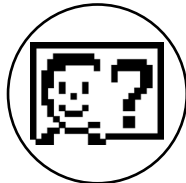
#### 1. Geräteeinstellungen

In diesem Menüpunkt können Sie alle nutzerübergreifenden Geräteeinstellungen vornehmen (z.B. Änderung der Gerätesprache, Änderung der Maßeinheit etc.).



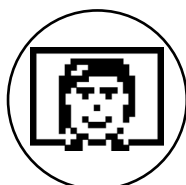
#### 2. Verbindung mit Bluetooth

In diesem Menüpunkt können Sie das Gerät per Bluetooth mit Ihrem Smartphone oder Tablet verbinden. Nähere Erläuterungen hierzu finden Sie im Abschnitt 'Verbindung mit Smartphone oder Tablet herstellen'.



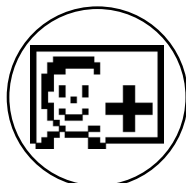
#### 3. Gast-Nutzer

Der Gast-Nutzer ist ein voreingestelltes Nutzerprofil. Es bietet die Möglichkeit ohne Voreinstellung zu trainieren. Im Gast-Nutzerprofil werden keine Trainingsergebnisse gespeichert. Zudem lassen sich keine persönlichen Einstellungen vornehmen.



#### 4. Individuell erstellte Nutzer (mit Namen benannt)

Rechts vom Gast-Nutzer erscheinen bis zu 4 individuell angelegte Nutzer. Sie sind als persönliche Nutzerkonten für regelmäßig trainierenden Personen konzipiert. Im Konto lassen sich persönliche Einstellungen vornehmen und persönliche Trainingsergebnisse speichern.

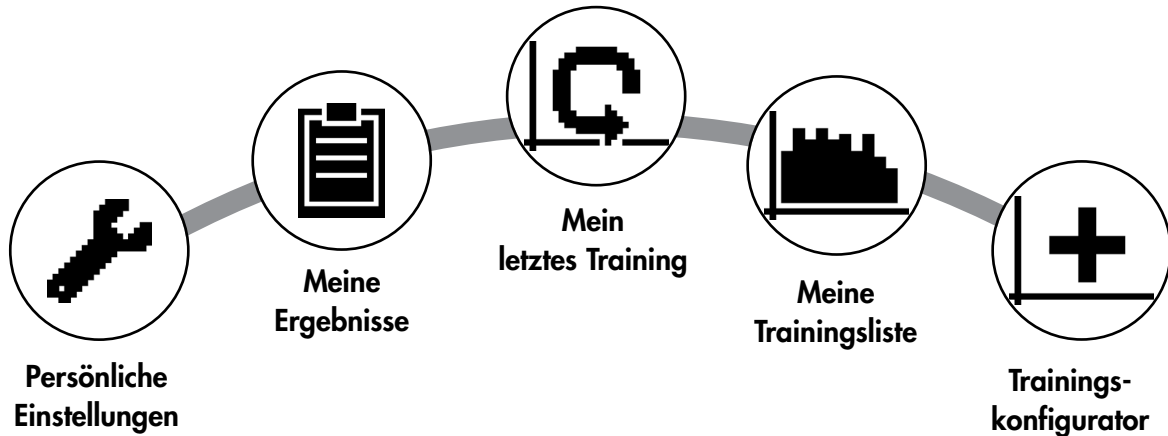


#### 5. Neuen Nutzer anlegen

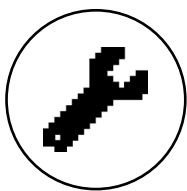
In diesem Menü lässt sich ein neuer individueller Nutzer (s. Punkt 3) erstellen. Bei Auswahl dieses Menüpunktes werden Name und Alter abgefragt. Zudem darf sich der Nutzer ein Profilgesicht aussuchen. Im Anschluss wird der neue Nutzer im Startmenü ergänzt.

# Das Menü

## Zweite Ebene: Das Nutzermenü – Im persönlichen Konto des Nutzers



Haben Sie einen individuellen Nutzer ausgewählt, gelangen Sie in das Nutzermenü dieser Person. Hier dreht sich fast alles um das persönliche Training. Das Nutzermenü des Gastnutzers beinhaltet lediglich die drei rechten Elemente.



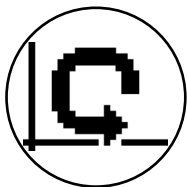
### 1. Persönliche Einstellungen

In diesem Menüpunkt können Sie alle nutzerspezifischen Einstellungen vornehmen (z.B. Änderung des Alters). Änderungen in diesem Menü haben keine Auswirkungen auf die Daten anderer Nutzer.



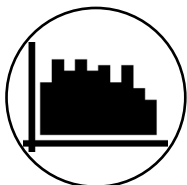
### 2. Meine Ergebnisse

Unter ‚Meine Ergebnisse‘ lässt sich die persönlich erzielte Gesamtleistung sowie das Ergebnis des letzten Trainings ablesen.



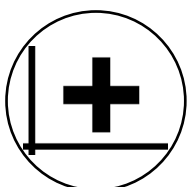
### 3. Mein letztes Training

Mit Auswahl dieses Menüpunktes gelangt man direkt in das zuletzt gestartete Training. Dieser Menüpunkt ist immer vorausgewählt, wenn man ins Nutzermenü gelangt. Somit ist das letzte Training nur einen Klick entfernt.



### 4. Meine Trainingsliste

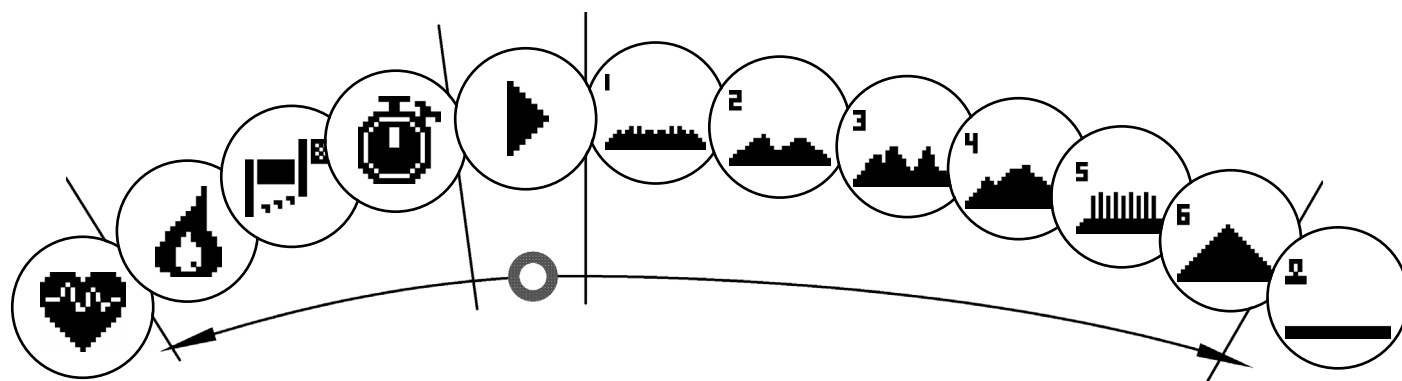
In der dahinterliegenden Auswahl finden sich alle auf dem Gerät gespeicherten Trainings. Die unterschiedlichen Trainingsformen werden weiter unten beschrieben.



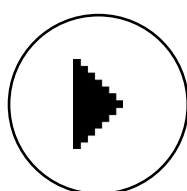
### 5. Trainingskonfigurator

Mit dem Trainingskonfigurator lässt sich ein individuelles Trainingsprofil erstellen. Haben Sie es einmal erstellt, wird das Profil in der Trainingsliste abgelegt. Jedem Nutzer steht ein Speicherplatz für ein individuell konfiguriertes Training zur Verfügung. Durch Konfiguration eines neuen Trainings wird das bisherige Training überschrieben.

## Die verfügbaren Trainings im Menü ‚Meine Trainingsliste‘

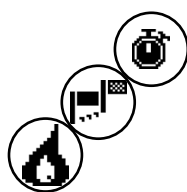


Im Menüpunkt ‚Meine Trainingsliste‘ eines individuellen Nutzers oder Gastnutzers finden sich unterschiedliche Trainingsformen. Diese sind nachfolgend erläutert:



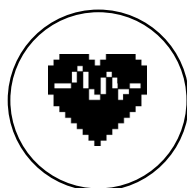
### 1. Schnellstart

Starten sie unkompliziert ein Training ohne weitere Vorgabemöglichkeiten. Alle Werte stehen auf Null. Über Trainingsdauer und Intensität entscheiden Sie. Dieses Training ist beim Eintritt in das Menü ‚Meine Trainingsliste‘ voreingestellt.



### 2. Trainings mit Zielvorgabe (Zeit / Distanz / Kalorien)

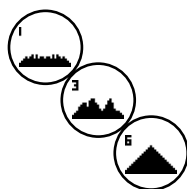
Drehen Sie ausgehend vom Schnellstart nach links gelangen Sie zu den 3 Trainings mit Zielvorgabe. Setzen Sie sich einen persönlichen Zielwert für die Trainingszeit, die Trainingsdistanz oder einen abzutrainierenden Energiewert. Im Training zählt dann der gewählte Wert rückwärts bis auf Null.



### 3. Herzfrequenzorientiertes Training (HRC Training)

Ganz links in der Auswahlliste befindet sich das HRC Training. Es ist die ideale Trainingsform um gezielt in einem bestimmten Herzfrequenzbereich zu trainieren. Vor dem Training geben Sie eine Ziel Herzfrequenz vor. Das Sportgerät stellt den Bremswiderstand im Training dann so ein, dass Sie diese vorgegebenen Herzfrequenz erreichen und halten. Die zentrale Grafik im Display zeigt Ihnen während des Trainings, ob sie im Zielbereich trainieren, oder ob sie sich oberhalb oder unterhalb des Zielbereiches aufhalten.

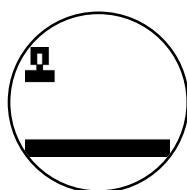
TIPP: Im Menü können Sie unter ‚Persönliche Einstellungen‘ > ‚HRC Startlevel‘ eine Bremsstufe bestimmen, mit dem Sie das HRC Training starten. Gut trainierte Sportler wählen tendenziell ein höheres Startlevel. Sport-Einsteiger eine geringe Einstellung.



### 4. Profiltrainings

Drehen Sie ausgehend vom Schnellstart nach rechts, gelangen Sie in die Profiltrainings 1 – 6. In Profiltrainings ändert das Sportgerät die Bremsstufe gemäß des Profils automatisch. Dabei sind die Bremsstufenänderungen in den Profilen 1-3 moderat, in den Profilen 4-6 anspruchsvoll. Nach Anwahl eines Profiltrainings legen Sie noch die Trainingsdauer fest und starten dann ins Training.

TIPP: Durch Drehen des zentralen Taste (3) im Training schieben Sie das gesamte Profil nach oben/ nach unten.



### 5. Das selbst konfigurierte Profil trainieren

Ganz rechts in der Auswahlliste befindet sich der Speicherplatz für Ihr individuell erstelltes Profil.

## Trainingsfunktionen

### Pulszonen

Es werden 5 Pulszonen Z1-Z5 angezeigt. Sie werden in Abhängigkeit des eingegebenen Alters berechnet.

Maximaler Trainingspuls (HR Max) = 220 - Alter

Z1 = 50- 60% vom HR Max = AUFWÄRMEN

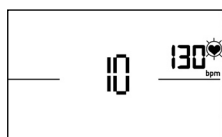
Z2 = 61- 70% vom HR Max = FETTVERBRENNUNG

Z3 = 71- 80% vom HR Max = AUSDAUER

Z4 = 81- 90% vom HR Max = AUSDAUER INTENSIV

Z5 = 91-100% vom HR Max = MAXIMALBEREICH

Die Pulszonen werden im Textfeld angezeigt, wenn die Funktion unter "Persönlichen Einstellungen>Pulszonen" aktiv ist.

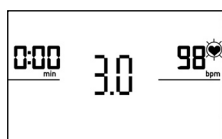


### Erholungspulsmessung

Drücken Sie im Training und aktiver Pulsmessung die Erholungspuls-Taste. Nach 10 Sekunden startet die Messung.



Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls.



Danach wird die Erholungspulsnote angezeigt.

Die Anzeige wird nach 20 Sekunden oder durch Drücken der Erholungspuls-Taste beendet. Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint eine Fehlermeldung.

### Abschalten des Displays

Nach 4 Minuten Inaktivität oder durch langes Drücken auf die linke Taste schaltet das Display aus.

## Verbindung mit Smartphone oder Tablet herstellen

Das Kettler Sportgerät lässt sich per Bluetooth mit Smartphones oder Tablets ab Bluetooth v4.0 verbinden, was das Training mit KettMaps und anderen, kompatiblen APPs ermöglicht. Die Verbindung wird im Startmenü unter den Menüpunkt APP / PC Mode hergestellt. Wählen Sie diesen Menüpunkt durch Druck auf die zentrale Taste aus. Im folgenden Bildschirm erwartet das Gerät ein Signal von Ihrem Smartphone oder Tablet. Bitte stellen sie sicher, dass bei Ihrem Smartphone oder Tablet Bluetooth aktiviert und das Gerät sichtbar ist. Sobald der Trainingscomputer Ihr Smartphone oder Tablet erkennt, bittet dieser um Eingabe eines Codes zur Authentifizierung. Bitte geben Sie diesen Code in Ihr Smartphone oder Tablet ein. Bei erfolgreicher Kopplung ist die Bluetoothverbindung hergestellt. Der Prozess der Authentifizierung ist nur bei erstmaliger Kopplung notwendig.

**Hinweis:** Eine Verbindung mit Smartphone oder Tablet ist nur im Gerätestillstand möglich. Sie werden gegebenenfalls aufgefordert anzuhalten.

## Nutzung der KettMaps APP

Mit KettMaps laden sie viele videorealistische Strecken als Trainingsmotivation auf Ihr Smartphone oder Tablet. Bereits in der kostenlosen Basisversion stehen mehrere Strecken zur Verfügung. Gegen eine geringe monatliche Gebühr haben sie den vollen Zugriff auf die Datenbank mit mehreren tausend Strecken. Nähere Informationen finden Sie unter [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com).

## Update der Computersoftware

Kettler stellt in unregelmäßigen Abständen Softwareupdates für den Geräte-Computer zur Verfügung. Alle Informationen hierzu finden Sie unter [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com).

### Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 2 Quellen erfolgen:

1. Handpuls

Der Anschluss befindet auf der Rückseite der Anzeige;

2. Brustgurt

Der Empfänger ist hinter der Anzeige platziert.

Brustgurte gehören nicht immer zum Lieferumfang.

Für herzfrequenzorientiertes Training wird ein Brustgurt empfohlen.



## Sikkerhedsinstruktioner

### Overhold følgende instruktioner for din egen sikkerhed:

- Træningsudstyret skal placeres på en passende og fast overflade.
- Undersøg tilslutningerne for fast montering inden første drift og yderligere efter ca. seks arbejdsdage.
- For at forhindre skader forårsaget af forkert stress eller overbelastning, må træningsanordningen kun bruges i overensstemmelse med instruktionerne.
- Det anbefales ikke at anbringe enheden permanent i fugtige rum på grund af den resulterende korrosionsudvikling.
- Sørg jævnligt for, at træningsudstyret fungerer korrekt, og at det er i behørig stand.
- Operatøren er ansvarlig for sikkerhedskontrol, som skal udføres regelmæssigt og korrekt.
- Defekte eller beskadigede dele skal straks udskiftes. Brug kun originale KETTLER-reservedele.
- Enheden må muligvis ikke bruges, før reparationen er afsluttet.
- Apparatets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, forudsat at det regelmæssigt inspiceres for skader og slid.

### Af hensyn til din sikkerhed:

- **Inden du begynder at træne, skal du kontakte din læge, om du er egnet til at træne med denne enhed. Lægernes fund bør danne grundlaget for opsætningen af dit træningsprogram. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred.**
- **Systemer til overvågning af din puls kan være upræcise. Overdreven træning kan resultere i alvorlige helbreds- eller dødsskader. Hvis du føler dig svimmel eller svag, skal du straks stoppe træningen.**

# Træningsprogrammet Computersystem

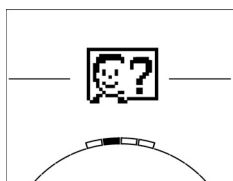
## Skærm og tastatur



1

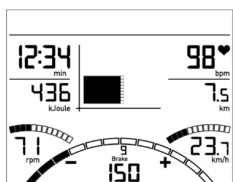
### 1. Skærm

Displayet giver dig alle vigtige oplysninger. Disse forskelle skal bemærkes mellem menulisten og træningsprogrammet viser:



#### Menuvisning

Når skærmen er tændt, kommer du til menulisten. Her kan du foretage indstillinger for bruger- eller maskindataene, vælge et træningsprogram og læse dine træningsresultater.



#### Træningsdisplay

Efter at have valgt et træningsprogram ankommer du til træningsprogram display.

Det giver dig alle vigtige træningsresultater og træningsprogrammets profil.

2

### 2. Central tast - Tryk på

I menuen: Ved at trykke på den centrale tast bekræfter du det valgte emne. Dette bringer dig til sel-valgt menupunkt eller det valgte træningsprogram.

I træningen: ingen funktion

3

### 3. Central tast - drej

I menuen: skift valg i den respektive menu. Det halvcirkelformede billede i det nederste visningsområde angiver yderligere valgmuligheder.

I træningen: skift pedalmønstre

4

### 4. Venstre tast

I menuen: spring tilbage til hovedmenuen. Eventuelle ændringer gemmes ikke.

I træningen: afslut træningsprogrammet og start måling af restitutionpuls. Ved at trykke på

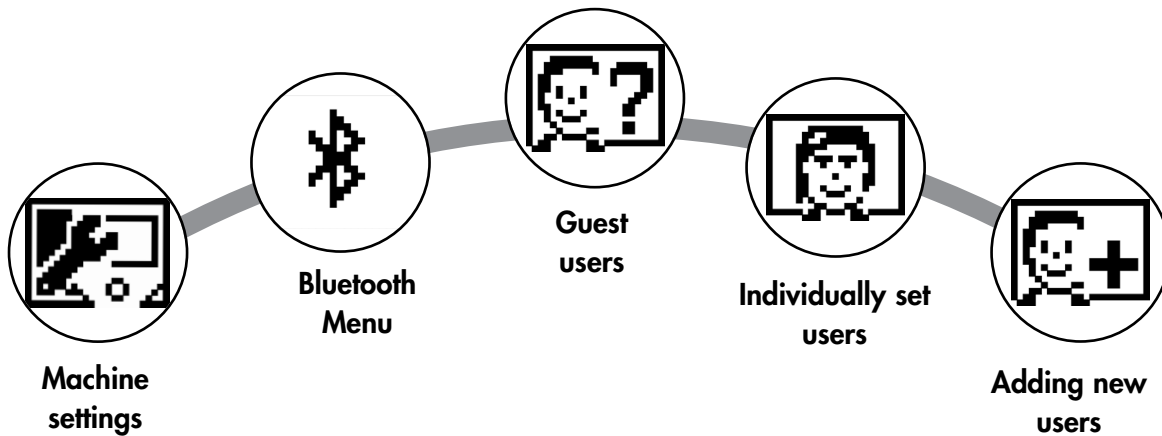
5

### 5. Højre nøgle

I menuen: Hentning af den kontekstuelle information. Betydningen af menupunktet er forklaret ned mere detaljeret. I træningen: visning af gennemsnitlige scores / værdier. Når der trykkes på tasten, gennemsnitlige scores / værdier

# Menuen

## Første niveau: Startmenuen - brugervalg



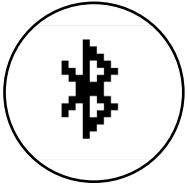
Når du starter maskinen, ankommer du startmenuen efter en kort hilsen. Denne menu er primært til valg af den bruger, på hvis konto træningssessionen skal finde sted. Du kan også tilføje en ny bruger og under punktet "Maskinindstillinger" foretage grundlæggende indstillinger for alle brugere.

### En oversigt over menupunkterne (fra venstre mod højre):



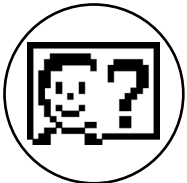
#### 1. Maskinindstillinger

Med dette menupunkt kan du foretage alle maskinbrugerindstillinger til flere brugere (f.eks. Ændre maskinsprog, ændring af måleenheder osv.).



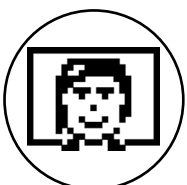
#### 2. Bluetooth-forbindelse

I dette menupunkt kan du forbinde enheden til din smartphone eller tablet-pc via Bluetooth. Du finder flere oplysninger om dette i afsnittet "Oprettelse af en forbindelse med din smartphone eller tablet-pc".



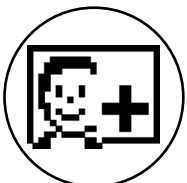
#### 3. Gæstebrugere

Gæstebrugeren er en forudindstillet brugerprofil. Det giver dig mulighed for at træne uden forudindstillinger. I gæstebrugerprofilen gemmes ingen træningsprogramresultater. Der kan ikke foretages personlige indstillinger.



#### 4. Individuelt oprettede brugerkonti (efter navn)

Til højre for gæstebrugeren vises der op til 4 individuelt indstillede brugere. Disse er designet som personlige brugerkonti for personer, der bruger træningsprogrammer regelmæssigt. I regnskabet kan der foretages individuelle indstillinger, og personlige træningsprogramresultater kan gemmes.

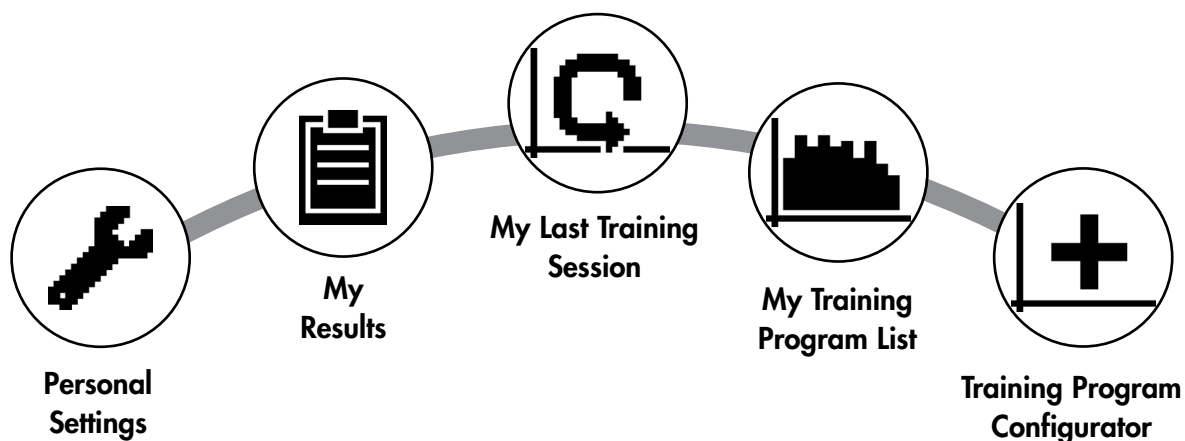


#### 5. Opret ny bruger

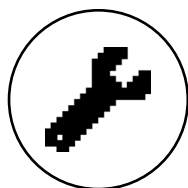
I denne menu kan en ny individuel bruger (se nr. 3) indtastes. Når denne menu er valgt, anmodes navn og alder. Brugeren kan også vælge et profilansigt. Endelig er den nye bruger integreret i Start-menuen.

## Menuen

Andet niveau: brugermenuen - i brugerens personlige konto



Hvis du vælger en individuel bruger, kommer du til denne persons brugermenu. Her involverer næsten alt det personlige træningsprogram. Brugermenuen til en gæstebriker indeholder kun de tre punkter til højre.



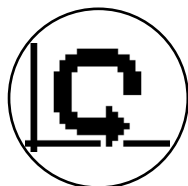
### 1. Personlige indstillinger

I dette menupunkt kan du foretage alle brugerspecifikke indstillinger (f.eks. Ændre alder). Ændringer i denne menu påvirker ikke data fra andre brugere.



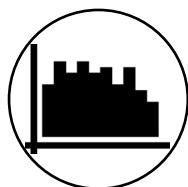
### 2. Mine resultater

Under 'Mine resultater' kan den opnåede personlige samlede præstation og resultaterne fra den sidste træningssession læses.



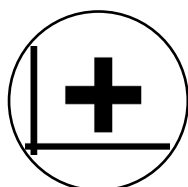
### 3. Min sidste træningssession

Når dette menupunkt er valgt, føres du direkte til den sidste træning, der blev påbegyndt. Dette menupunkt vælges altid, når du ankommer til brugermenuen. Således er den sidste træning kun et klik væk.



### 4. Min træningsprogramliste

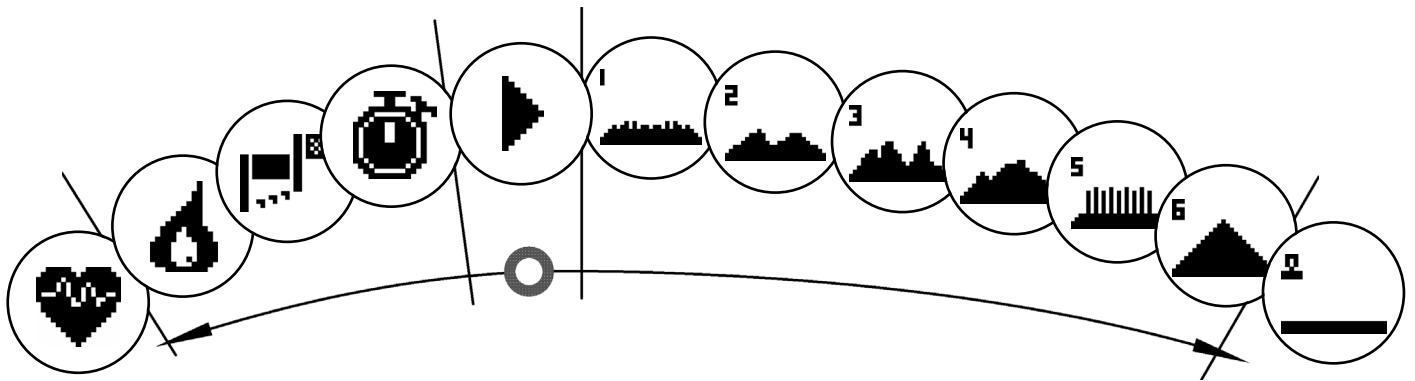
I denne liste finder du alle træningssessioner, der er gemt på maskinen. De forskellige træningsprogrammetyper er beskrevet nedenfor.



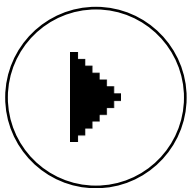
### 5. Træningsprogrammets konfigurator

Med træningsprogrammet Configurator kan der indstilles en individuel træningsprofil. Når du har indstillet den, gemmes profilen på listen over træningsprogrammer. For hver bruger er der lagerplads til et individuelt konfigureret træningsprogram. Gennem konfiguration af et nyt træningsprogram tilsidesættes det tidligere træningsprogram.

## De tilgængelige træningsprogrammer i menuen 'Mine træningsprogrammer'

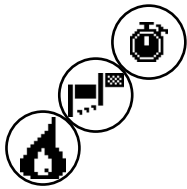


I menupunktet 'Mine træningsprogrammer' for en individuel bruger eller gæstebryger findes forskellige typer træningsprogrammer. Disse forklares som følger:



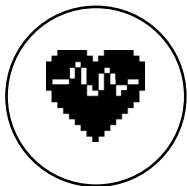
### 1. Hurtig start

Start en træningssession simpelthen uden yderligere adgangsmuligheder. Alle scorer / værdier er sat til nul. Du beslutter dig for træningsprogramms varighed og intensitet. Dette træningsprogram er forudindstillet ved optagelse i menuen 'Mine træningsprogrammer'.



### 2. Træningsprogrammer med målscore / værdier (tid / afstand / kalorier)

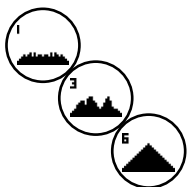
Hvis du drejer til venstre fra startpunktet, ankommer du til de 3 træningsprogrammer / værdier. Indstil dig en personlig målscore / værdi for træningssessionen, for tid, afstand eller en energi (kalorie) værdi, som du ønsker at afbrænde. Derefter tæller den valgte værdi under træningssessionen ned til nul.



### 3. Pulsorienteret træningsprogram (HRC-træningsprogram)

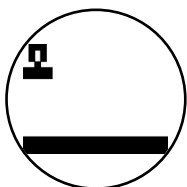
Yderst til venstre på listen er HRC-træningsprogrammet. Dette er det ideelle træningsprogram til træning målrettet for at nå et bestemt defineret hjertefrekvensområde. Indtast et pulsmål inden træningssessionen. Træningsmaskinen indstiller derefter bremsemotstanden i træningssessionen, så du når og opretholder den indtastede puls. Under træningssessionen viser den centrale grafik i displayet, om du træner i målområdet, eller om du er over eller under målområdet.

TIP: I menuen under 'Personlige indstillinger' > 'HRC startniveau' kan du definere et bremseniveau, hvor du vil starte HRC-træningssessionen. Veluddannede træningsmænd har tendens til at vælge et højere startniveau; begyndende træningsmænd vælger normalt en lavere indstilling.



### 4. Profiltræningssessioner

Hvis du drejer til højre fra startpunktet, kommer du til profiltræningsprogrammerne numre 1 - 6. I profiltræningsprogrammer ændrer træningsmaskinen automatisk bremseniveauet baseret på profilen. Bremseniveauændringerne i Profiler 1-3 er moderate, i Profiler 4-6 mere krævende. Efter valg af et profiluddannelsesprogram skal du indstille træningsprogramms varighed og begynde træningssessionen. TIP: ved at dreje den centrale tast (3) under træningssessionen kan du skubbe hele profilen op eller ned.



### 5. Træning med den selvkonfigurerede profil

Yderst til højre på valglisten kan du finde lagerplads til din individuelt indstillede profil.

## TRÆNINGSPROGRAM FUNKTIONER

### PULSZONER

5 pulszoner, Z1-Z5, vises. De beregnes ud fra den indtastede alder. Maksimal træningsprogramspuls (HR Max) = 220 - alder

Z1 = 50-60% af HR Max = OPVARMNING

Z2 = 61-70% af HR Max = Fedtforbrænding

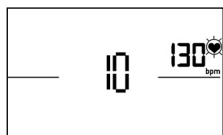
Z3 = 71-80% af HR Max = UDHOLDELSE

Z4 = 81-90% af HR Max = INTENSIV UDHOLDELSE

Z5 = 91-100% af HR Max = MAKSIMAL RANGE

Pulszoner vises i tekstrummet, når denne funktion aktiveres under "Personlige indstillinger > Pulszoner".

### Måling af gendannelsespuls



Under træningssessionen og aktiv pulsmåling skal du trykke på Recovery Pulse-tasten. Efter 10 sekunder begynder målingen. Enheden måler din puls i en nedtælling på 60 sekunder. Derefter vises gendannelsespulsgraden. Displayet afsluttes efter 20 sekunder eller ved at trykke på Recovery Pulse-tasten.



Hvis der ikke er registreret en puls i begyndelsen eller slutningen af nedtællingen, vises en fejlmeddelelse.

### Sluk for skærmen

Efter 4 minutter uden aktivitet eller ved at trykke på den venstre tast og holde den nede, slukkes displayet.



### Oprettelse af en forbindelse med din smartphone eller tablet

KETTLER Training Machine kan tilsluttes via Bluetooth med smartphones eller tablet-pc'er, der begynder med Bluetooth v4.0, hvilket muliggør træning med KettMaps og andre kompatible APP'er. Forbindelsen foretages i Start-menuen under menupunktet APP / PC-tilstand. Vælg dette menupunkt ved at trykke på den centrale tast. I den resulterende skærm venter enheden på et signal fra din smartphone eller tablet. Sørg for, at Bluetooth er aktiveret på din smartphone eller tablet, og at enheden er synlig. Så snart træningscomputeren genkender din smartphone eller tablet-pc, beder den dig om at indtaste en kode til godkendelse. Indtast denne kode på din smartphone eller tablet-pc. Når forbindelsen er vellykket, er Bluetooth-forbindelsen oprettet. Godkendelsesprocessen er kun nødvendig for den oprindelige forbindelse.

Bemærk: En forbindelse med smartphone eller tablet-pc er kun mulig, når enheden ikke er i brug. Hvis det er nødvendigt, bliver du bedt om at stoppe aktiviteten.

### Brug af KettMaps APP

Du kan bruge KettMaps til at uploade realistiske videosekvenser af træningskurser som træningsmotivation til din smartphone eller tablet-pc. Selv med den gratis grundversion er et antal kurser tilgængelige. For et mindre månedligt gebyr kan du få fuld adgang til databasen med flere tusinde kurser

kurser. Flere oplysninger findes på [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com).

Opdater computersoftware

Fra tid til anden stiller Kettler softwareopdateringer til rådighed for enhedens computer. Alle relaterede oplysninger kan findes på [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com).

Pulsmåling

Impulsen kan måles via 2 kilder:

1. Håndpuls

Forbindelsen er placeret på bagsiden af skærmen;

2. Brystbælte

Indgangen er placeret på bagsiden af displayet.

Brystbælte medfølger ikke altid ved levering.

Til pulsorienterede træningsprogrammer anbefales brystbæltet.

## Consignes de sécurité

### Veillez tenir compte des points suivants pour votre propre sécurité :

- Veuillez poser l'appareil d'entraînement sur un support solide et approprié.
- Veuillez vérifier que les raccords sont solidement fixés avant la première mise en service, ensuite environ tous les 6 jours de fonctionnement.
- Afin d'éviter les blessures à la suite d'une sollicitation inappropriée ou d'une surcharge, il est interdit d'utiliser l'appareil avant d'avoir lu le mode d'emploi.
- Il est déconseillé de placer l'appareil dans une salle humide car à long terme, il pourrait se corroder.
- Vérifiez régulièrement que l'appareil fonctionne correctement et qu'il est en bon état.
- L'exploitant est tenu de procéder à des contrôles techniques de la sécurité régulièrement et en bonne et due forme.
- Les pièces défectueuses ou endommagées doivent être immédiatement remplacées.
- Veuillez n'utiliser que des pièces de rechange d'origine KETTLER.
- Il est interdit d'utiliser l'appareil avant qu'il n'ait été remis en état.
- Le maintien du niveau de sécurité de l'appareil est conditionné par le contrôle régulier de l'absence de dommages et d'usure.

### Pour votre sécurité :

- **Avant de commencer l'entraînement, consulter votre médecin traitant pour vous assurer que l'entraînement avec cet appareil ne risque pas de nuire à votre santé. Le diagnostic du médecin devrait servir de base à la conception de votre programme d'entraînement. Un entraînement abusif ou incorrect risque de s'avérer nuisible.**
- **Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement excessif risque de nuire sérieusement à la santé ou d'entraîner la mort. En cas d'étourdissement ou de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'entraînement.**



# L'ordinateur d'entraînement

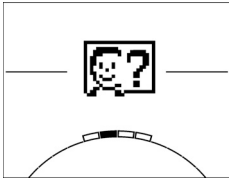
## Écran de visualisation et touches



1

### 1. Écran de visualisation

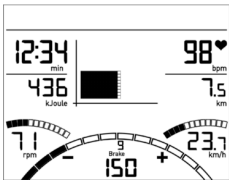
L'écran de visualisation tient toutes les informations importantes à votre disposition. Il faut différencier l'affichage du menu et l'affichage de l'entraînement :



#### Affichage du menu

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

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



#### Affichage de l'entraînement

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

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

2

### Touche centrale – Appuyer

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

**Pendant l'entraînement :** pas de fonction

3

### Touche centrale - Tourner

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

**Pendant l'entraînement :** modifiez la résistance de pédalage

4

### Touche de gauche

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

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

5

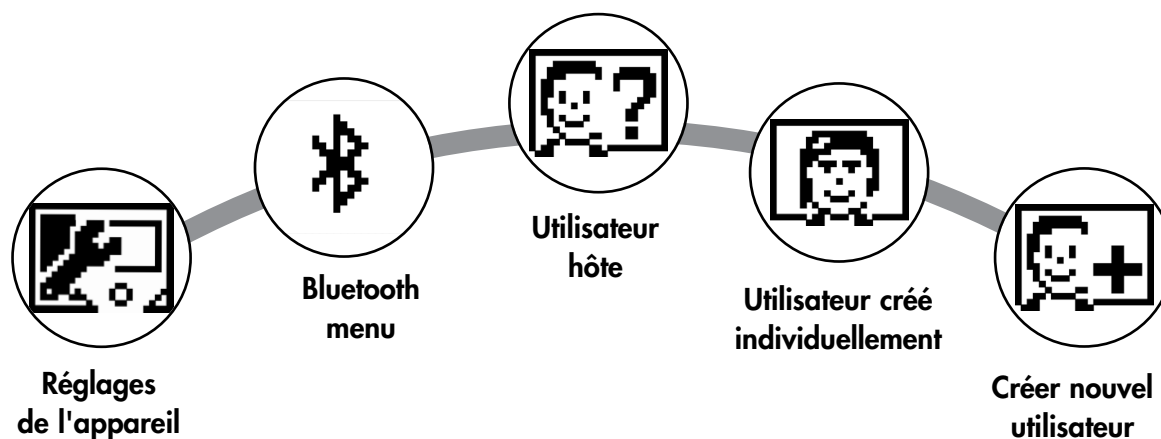
### Touche de droite

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

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

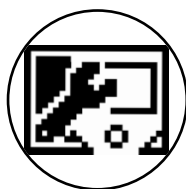
## Le menu

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



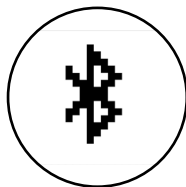
Au démarrage de l'appareil, vous parvenez au menu de démarrage après une brève salutation. Dans ce menu, on choisit essentiellement l'utilisateur sur le compte duquel l'entraînement doit avoir lieu. Vous pouvez par ailleurs créer un nouvel utilisateur et prévoir au point "Réglages de l'appareil" des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

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



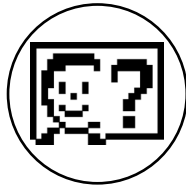
#### 1. Réglages des appareils

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



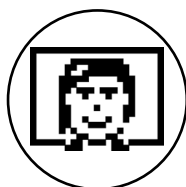
#### 2. Connexion avec Bluetooth

Cette option de menu vous permet de connecter l'appareil à votre smartphone ou tablette au moyen de Bluetooth. Vous trouverez des explications plus détaillées à ce sujet dans le paragraphe « Établir une connexion avec un smartphone ou une tablette »



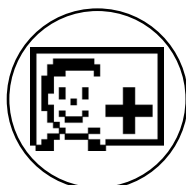
#### 3. Utilisateur hôte

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



#### 4. Utilisateurs créés individuellement (nommés par leur nom)

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

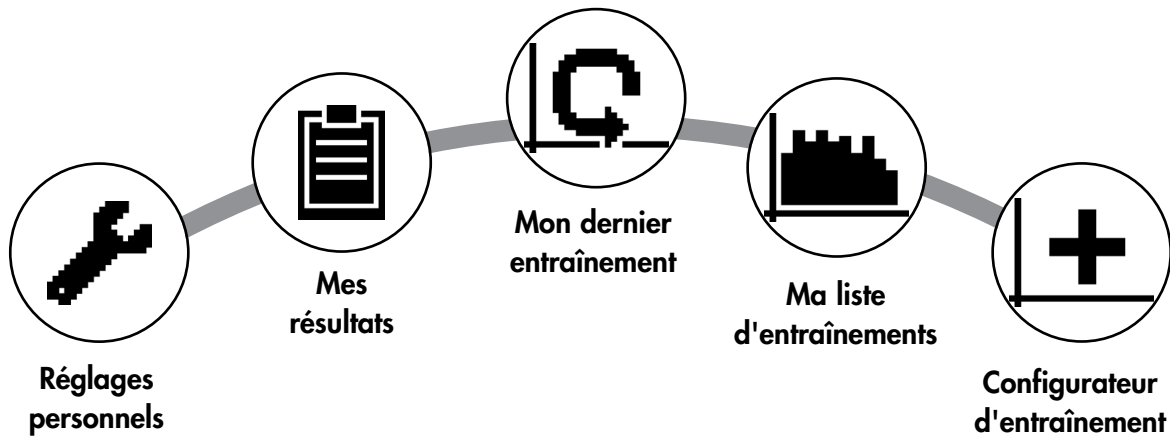


#### 5. Créer nouvel utilisateur

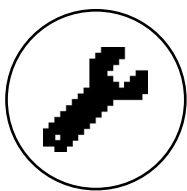
Ce menu permet de créer un nouvel utilisateur individuel (cf. point 3). Lors de la sélection de cette option de menu, le nom et l'âge sont demandés. En plus, l'utilisateur peut choisir un visage pour le profil. Après, le nouvel utilisateur est complété dans le menu de démarrage.

## Le menu

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



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



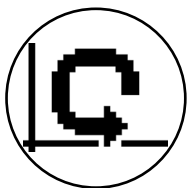
### 1. Réglages personnels

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



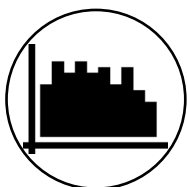
### 2. Mes résultats

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



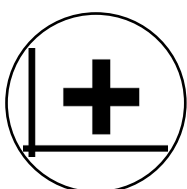
### 3. Mon dernier entraînement

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



### 4. Ma liste d'entraînements

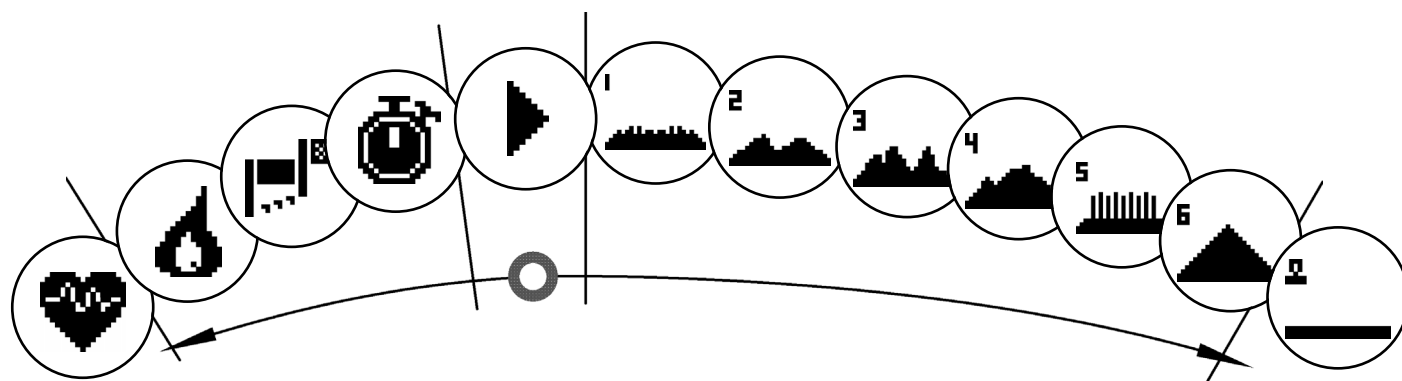
Dans la sélection possible se trouvent tous les entraînements mémorisés sur l'appareil. Les différentes formes d'entraînement seront décrites plus loin.



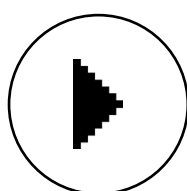
### 5. Configurateur d'entraînement

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

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

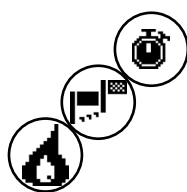


À l'option de menu "Ma liste d'entraînements" d'un utilisateur individuel ou d'un utilisateur hôte se trouvent différentes formes d'entraînement. Ceux-ci sont expliqués ci-après :



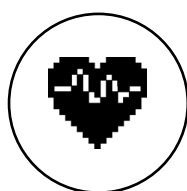
### 1. Démarrage rapide

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



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

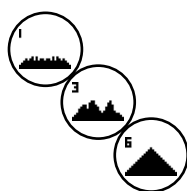
Si vous tournez vers la gauche en partant de Démarrage rapide, vous parvenez aux 3 entraînements avec prédéfinition du but. Fixez-vous une valeur cible personnelle pour la durée d'entraînement, la distance d'entraînement ou une valeur énergétique à réduire par entraînement. Pendant l'entraînement s'effectue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



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

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

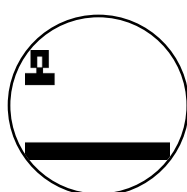
CONSEIL : dans le menu, vous pouvez définir un niveau de freinage avec lequel vous souhaitez démarrer l'entraînement HRC au point "Réglages personnels" > "Niveau de démarrage HRC". Des sportifs bien entraînés ont tendance à sélectionner un niveau de démarrage plus élevé. Des sportifs débutants un réglage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



### 4. Profils d'entraînement

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

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



### 5. S'entraîner avec le profil configuré personnellement.

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

## Fonctions d'entraînement

### Zones de pouls

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

Pouls d'entraînement maximal (HR Max) = 220 - âge

Z1 = 50- 60% du HR Max = ÉCHAUFFEMENT

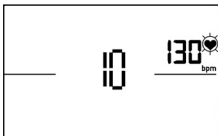
Z2 = 61- 70% du HR Max = COMBUSTION DE GRAISSE

Z3 = 71- 80% du HR Max = ENDURANCE

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

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

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

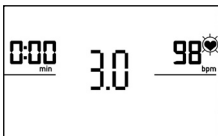


### Mesure du pouls de récupération

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



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



La note du pouls de récupération est ensuite affichée.

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

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

### Arrêter l'affichage

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

## Établir une connexion avec un smartphone ou une tablette

L'appareil de sport Kettler peut se raccorder au moyen de Bluetooth à des smartphones ou tablettes à partir de Bluetooth v4.0, ce qui permet l'entraînement avec KettMaps et d'autres APPs compatibles. La connexion s'établit à partir du menu de démarrage à l'option de menu Mode APP/ PC Sélectionnez cette option de menu par pression de la touche centrale. À l'écran suivant, l'appareil attend un signal de votre smartphone ou tablette. Veuillez vous assurer que Bluetooth est bien activé sur votre smartphone ou votre tablette et que l'appareil est visible. Dès que l'ordinateur d'entraînement reconnaît votre smartphone ou votre tablette, il demande l'entrée d'un code d'authentification. Veuillez entrer ce code dans votre smartphone ou votre tablette. Lorsque l'accouplement est fructueux, la connexion Bluetooth est établie. Le processus d'identification n'est nécessaire que lors du premier accouplement.

Remarque : une connexion avec un smartphone ou une tablette n'est possible que lorsque l'appareil est à l'arrêt. Le cas échéant, vous serez invité à vous arrêter.

## Utilisation de l'APP KettMaps

KettMaps vous permet de charger de nombreux trajets sous forme de vidéos réalistes sur votre smartphone ou tablette à titre de motivation d'entraînement. La version de base gratuite met déjà plusieurs

trajets à votre disposition. Une taxe mensuelle modique vous offre l'accès total à la banque de données contenant plusieurs milliers de trajet. Pour plus d'informations, consultez [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com).

## Mise à jour du logiciel d'ordinateur

À des intervalles non réguliers, Kettler met des mises à jour de logiciel pour l'ordinateur de l'appareil à votre disposition. Vous trouverez toutes les informations à ce sujet à [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com).

## Mesure de la fréquence cardiaque

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

1. Pouls de la main

Le raccord se trouve au dos de l'affichage;

2. Ceinture pectorale

Le récepteur se trouve derrière l'affichage.

Les ceintures pectorales ne font pas toujours partie des fournitures.

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



# KETTLER

