



- (D)
- (GB)
- (F)
- (NL)
- (E)
- (I)
- (PL)
- (P)
- (DK)
- (CZ)



Abb. ähnlich

Montageanleitung Hometrainer „CYCLE M“; „SINTO M“; „VELO M“; „ROTUS M“

Art.-Nr. 07627-8X0

D Wichtige Hinweise

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!** Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefährdungen während der Übungen hin.
- ⚠ **GEFAHR!** Halten Sie während der Montage des Produktes Kinder fern (Verschluckbare Kleinteile).
- ⚠ **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!** Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- ⚠ **WARNUNG!** Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.
- ⚠ **WARNUNG!** 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).
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.
- 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.
- Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Dies gilt insbesondere für die Sattel- und Griffbügelbefestigung.

- 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).
- 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.
- **Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten. Weitergehende Eingriffe sind nur vom KETTLER-Service oder von KETTLER geschultem Fachpersonal zulässig.**
- Unsere Produkte unterliegen einer ständigen, innovativen Qualitätssicherung. Daraus resultierende, technische Änderungen behalten wir uns vor.
- Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Der Standort des Gerätes muß so gewählt werden, daß ausreichende Sicherheitsabstände zu Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptaufrichtungen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben.
- Bitte stellen Sie den Lenker und den Sattel so ein, dass Sie die für ihre individuelle Körpergröße komfortable Trainingsposition finden.
- Achten Sie bei der Montage des Produktes auf die empfohlenen Drehmomentangaben ($M = xx \text{ Nm}$).
- Der Heimtrainer entspricht der DIN EN 957 - 1/5, Klasse HC. Er ist dementsprechend nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.

Zur Handhabung

- ⚠ **VORSICHT!** 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.**
- Stellen Sie sicher, daß der Trainingsbetrieb nicht vor der ortnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.

- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.
- 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.

- Ein eventuell auftretendes leises, bauartbedingtes Geräusch beim Auslauf der Schwungmasse hat keine Auswirkung auf die Funktion des Gerätes. Eventuell auftretende Geräusche beim Rückwärts-treten der Pedalarne sind technisch bedingt und ebenfalls absolut unbedenklich.
- Verwenden Sie zur regelmäßigen Säuberung, Pflege und Wartung unser speziell für KETTLER-Sportgeräte freigegebenes Geräte-Pflege-Set (Art.-Nr. 07921-000), welches Sie über den Sport-fachhandel beziehen können.
- Das Gerät verfügt über ein magnetisches Bremssystem.
- Bei dem Heimtrainer handelt es sich um ein drehzahlabhängig arbeitendes Trainingsgerät.
- **Es ist darauf zu achten, dass niemals Flüssigkeit in das Geräteinnere oder in die Elektronik des Gerätes gelangt. Dies gilt auch für Körperschweiß!**
- 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 (Sport-schuhe).
- Während des Trainings darf sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person befinden.

Montagehinweise

- **!GEFAHR!** Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie z. B. Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Bei Folien/Kunststofftüten für Kinder Erstickungs-gefahr!
- Bitte prüfen Sie, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vor-handen 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 ein-zelnen Abbildungen ist der Montageablauf durch Großbuch-staben vorgegeben.
- Die Montage des Gerätes muß sorgfältig und von einer erwach-senen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zwei-felsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- Beachten Sie, dass bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten **immer** eine mögliche Verlet-zungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Gerätes vor!

- Das für einen Montageschritt notwendige Verschraubungsmaterial ist in der dazugehörigen Bildleiste dargestellt. Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein.
- 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 Vor-montage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

Ersatzteilbestellung Seite 34-35

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

Bestellbeispiel: Art.-Nr.07627-800 / Ersatzteil-Nr. 68009024 / 1 Stück / Serien-Nr.:

Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später u. U. als Transportverpackung verwendet werden kann. Warenretouren sind **nur** nach Absprache und mit transportsicherer (Innen-)Verpackung, möglichst im Originalkarton vorzunehmen.

Wichtig ist eine detaillierte Fehlerbeschreibung/Schadensmeldung!
Wichtig: Zu verschraubende Ersatzteile werden grundsätzlich ohne Verschraubungsmaterial berechnet und geliefert. Falls Bedarf an entsprechendem Verschraubungsmaterial besteht, ist dieses durch den Zusatz „mit Verschraubungsmaterial“ bei der Ersatzteilbe-stellung anzugeben.

Entsorgungshinweis

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

① Heinz KETTLER GmbH & Co. KG

SERVICECENTER
Henry-Everling-Str. 2
D-59174 Kame•

www.kettler.de

☎ +49 (0)2307 974-2111
☎ +49 (0)2307 974-2295
Mail: service.sport@kettler.net

② KETTLER Austria GmbH

Ginzkeyplatz 10
5020 Salzburg

www.kettler.at

☎ +43 662 620501 0
☎ +43 662 620501 20
Mail: office@kettler.at

③ Trisport AG

Im Bösch 67
CH - 6331 Hünenberg
Servicehotline Schweiz:

www.kettler.ch

☎ 0900 785 111

GB

Assembly Instructions

Before assembling or using the exercise cycle, please read the following instructions carefully. They contain important information for use and maintenance of the equipment as well as for your personal safety. Keep these instructions in a safe place for maintenance purposes or for ordering spare parts.

For Your Safety

- ⚠ **RISK!** Instruct people using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising.
- ⚠ **RISK!** While assembly of the product keep off children's reach (Choking hazard - contains small parts).
- ⚠ **RISK!** **Heart rate monitoring systems can be imprecise. Excessive training may lead to serious health damage or death. If you feel giddy or weak, please stop the training immediately.**
- ⚠ **WARNING!** The training device should be used only for its intended purpose, i.e. for physical exercise by adult people.
- ⚠ **WARNING!** 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.
- ⚠ **WARNING!** Before beginning your program of training, study the instructions for training carefully.
- ⚠ **WARNING!** **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).
- Exercise 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.
- Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done. Use only original KETTLER spare parts.
- 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 applies especially to the securing bolts for saddle and handlebars.
- To ensure that the safety level is kept to the highest possible standard, determined by its construction, this product should be serviced regularly (once a year) by specialist retailers.
- 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!**
- **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 KETTLER service staff or qualified personnel trained by KETTLER.**
- Our products are subject to a constant innovative quality assurance. We reserve the right to perform technical modifications.
- In case of enquiry, please contact your KETTLER dealer.
- 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).
- For a comfortable training position please adjust the handlebar and saddle position to your body height.
- When mounting the product please take the recommended torque information into account ($M = xx \text{ Nm}$).
- The exercise cycle complies with the DIN EN 957 - 1/5, class HC. It is therefore unsuitable for therapeutic use.

Handling the equipment

- ⚠ **ATTENTION!** It is not recommended to use or store the apparatus in a damp room as this may cause it to rust. **Please ensure that no part of the machine comes in contact with liquids (drinks, perspiration etc.). This may cause corrosion.**
- Before using the equipment for exercise, check carefully to ensure that it has been correctly assembled.
- Before beginning your first training session, familiarize yourself thoroughly with all the functions and settings of the unit.
- The machine is designed for use by adults and children should not be allowed to play with it. Children at play behave unpredictably and dangerous situations may occur for which the manufacturer cannot be held liable. If, in spite of this, children are allowed to use the equipment, ensure that they are instructed in its proper use and supervised accordingly.
- A slight production of noise at the bearing of the centrifugal mass is due to the construction and has no negative effect upon operation. Possibly occurring noise during reverse pedalling result from engineering and are absolutely safe.
- Use for your regular cleaning, maintenance and care our appliance maintenance set (Article no. 07921-000) specifically licensed for KETTLER Sports apparatus and available from the Sport specialized trade.
- The exercise cycle has a magnetic brake system.
- The equipment is dependent of revolutions per minute.
- **Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or the electronics.**

- Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
- Always wear suitable shoes when using.
- Nobody may be in the moving range of a training person during training

Instructions for Assembly

- ⚠ RISK!** Ensure that your working area is free of possible sources of danger, for example don't leave any tools lying around. Always dispose packaging material in such a way that it may not cause any danger. There is always a risk of suffocation if children play with plastic bags!
- Ensure that you have received all the parts required (see check list) and that they are undamaged. Should you have any cause for complaint, please contact your KETTLER dealer.
 - Before assembling the equipment, study the drawings carefully and carry out the operations in the order shown by the diagrams. The correct sequence is given in capital letters.
 - The equipment must be assembled with due care by an adult person. If in doubt call upon the help of a second person, if possible technically talented.
 - Please note that there is always a danger of injury when working with tools or doing manual work. Therefore please be careful when assembling this machine.

- The fastening material required for each assembly step is shown in the diagram inset. Use the fastening material exactly as instructed.
- Bolt all the parts together loosely at first, and check that they have been assembled correctly. Tighten the locknuts by hand until resistance is felt, **then use spanner to finally tighten nuts completely against resistance (locking device)**. Then check that all screw connections have been tightened firmly. **Attention:** once locknuts have been unscrewed they no longer function correctly (the locking device is destroyed), and must be replaced.
- For technical reasons, we reserve the right to carry out preliminary assembly work (e.g. addition of tubing plugs).

List of spare parts page 34-35

When ordering spare parts, always state the full article number, spare-partnumber, the quantity required and the S/N of the product (see handling).

Example order: Art.no. 07627-800 / spare-part no. 68009024 / 1 pieces / S/N

Please keep original packaging of this article, so that it may be used for transport at a later date, if necessary.

Goods may **only** be returned after prior arrangement and in (internal) packaging, which is safe for transportation, in the original box if possible.

It is important to provide a detailed defect description / damage report!

Important: spare part prices do not include fastening material; if fastening material (bolts, nuts, washers etc.) is required, this should be clearly stated on the order by adding the words „**with fastening material**“.

Waste Disposal

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

GB KETTLER GB Ltd.

Kettler House, Merse Road
North Moons Moat
Redditch, Worcestershire B98 9HL
☎ +44 1527 591901 ☎ +44 1527 62423
www.kettler.co.uk Mail: sales@kettler.co.uk

USA KETTLER International Inc.

1355 London Bridge Road ☎ +1 888 253 8853
Virginia Beach, VA 23453 ☎ +1 888 222 9333
www.kettlerusa.com

DK Viktige anvisninger

Læs venligst disse anvisninger opmærksomt igennem inden træningsmaskinen monteres og benyttes første gang. De indeholder oplysninger omkring sikkerhed, brug og vedligeholdelse af træningsmaskinen. Opbevar venligst denne vejledning på et sikkert sted af hensyn til information, vedligeholdelse eller bestilling af reservedele.

For din egen sikkerheds skyld

- ⚠ **FARE!** Instruér personer, der benytter træningsmaskinen (især børn), med hensyn til risikoen ved træning.
- ⚠ **FARE!** Hold børn på afstand, når træningsmaskinen monteres (smådele kan sluges).
- ⚠ **FARE!** Systemer til overvågning af hjertefrekvensen er behæftet med usikkerhed. For hård træning kan have sundhedsfarlige følger med dødelig udgang. Stop træningen omgående ved svimmelhed eller svaghedstilstand.
- ⚠ **ADVARSEL!** Træningsmaskinen må kun anvendes til det bestemelsesmæssige formål, dvs. fysisk træning for voksne.
- ⚠ **ADVARSEL!** Enhver anden brug er ulovlig og kan være farlig. Producenten fraskriver sig ansvaret for skader, som måtte opstå som følge af ikke-bestemmelsesmæssig brug.
- ⚠ **ADVARSEL!** Læs og følg altid anvisningerne i træningsvejledningen vedrørende opbygning af træningen.
- ⚠ **ADVARSEL!** Alle elektriske apparater udsender elektromagnetisk stråling under driften. Vær derfor opmærksom på, at særligt strålingsintensive apparater (f.eks. mobiltelefoner) ikke opbevares direkte i nærheden af styrepanelet eller styreelektronikken, da visningsværdierne ellers (f.eks. pulsmåling) kan være fejlagtige.
- Træningsmaskinen er konstrueret i henhold til de seneste sikkerhedstekniske standarder. Eventuelle farlige steder, hvor man kan blive kvæstet, er elimineret og sikret så godt som muligt.
- Ved usagkyndig reparation og konstruktionsmæssige ændringer (afmontering af originale dele, montering af ulovlige dele etc.) kan brugeren blive udsat for fare.
- Beskadigede komponenter kan have negativ indflydelse på sikkerheden og reducere træningsmaskinens levetid. Udskift derfor beskadigede eller slidte komponenter omgående og benyt ikke træningsmaskinen, før den er istandsat. Der må kun anvendes originale reservedele fra KETTLER.
- **Kontrollér alle komponenter, især skruer og møtrikker på træningsmaskinen, med 1-2 måneders mellemrum, hvis det benyttes regelmæssigt. Det gælder især fastgørelse af sadlen og grebsbøjlen.**
- For på længere sigt at kunne garantere det konstruktivt fastlagte sikkerhedsniveau, bør træningsmaskinen efterses og serviceres regelmæssigt (én gang om året) af specialister (specialforretninger).
- **Det anbefales før træningen at rådføre sig med en læge for at sikre, om man er i stand til at klare træningen på det valgte træningsudstyr. Opbygningen af træningsprogrammet bør basere på diagnosen. Fejlagtig eller for hård træning kan skade helbredet.**
- **Alle indgreb / manipuleringer på træningsmaskinen, som ikke er beskrevet i manualen, kan skade og evt. være til fare for brugeren. Yderligere indgreb må kun udføres af KETTLER-Service eller af uddannet personale fra KETTLER.**
- **Alle indgreb / manipuleringer på træningsmaskinen, som ikke er beskrevet i manualen, kan skade og evt. være til fare for brugeren. Yderligere indgreb må kun udføres af KETTLER-Service eller af uddannet personale fra KETTLER.**
- Spørg din forhandler til råds i tvivlstilfælde.
- Vælg et opstillingssted med tilstrækkelig sikkerhedsafstand til forhindringer. Placering tæt ved gennemgangsrum (gange, døre, gangarealer) bør undgås.
- Indstil sadlen og styret i en komfortabel træningsposition, der svarer til den individuelle kropsstørrelse.
- Vær ved montage af produktet opmærksom på de anbefalede angivelser til drejemomentet ($M = xx \text{ Nm}$).
- Træningsmaskinen opfylder DIN EN 957 -1/-5 klasse HC og er derfor ikke egnet til terapeutisk anvendelse.

Håndtering

- ⚠ **OBS!** Det kan ikke anbefales at benytte træningsmaskinen direkte i nærheden af fugtige rum, da der kan dannes rust. **Dele af maskinen må ikke komme i kontakt med væsker (drikke, sved osv.). Det kan medføre korrosion.**
- Check om træningsmaskinen er komplet samlet, og om monteringen er udført korrekt, før du bruger træningsmaskinen.
- Gør dig fortrolig med alle maskinens funktioner, inden du starter træningen første gang.
- Træningsmaskinen er beregnet til brug for voksne og er ikke et legetøj til børn. Husk på, at der ofte kan opstå uforudsete situationer som følge af børns behov for at lege og deres temperament, hvilket producenten ikke kan gøres ansvarlig for. Hvis du all gevel giver børn lov til at benytte træningsmaskinen, skal de instrueres om den korrekte brug og holdes under opsyn.
- Evt. svag støjudvikling ved udløbet af svingmassen er konstruktionsbetinget og har ingen indflydelse af maskinens funktion.

Evt. støjudvikling, når pedalarmene trædes baglæns, er teknisk betinget og har heller ingen negativ effekt.

- Til regelmæssig rengøring, pleje og vedligeholdelse anbefaler vi at bruge vores godkendte plejesæt (art. nr. 07921-000), der specielt er beregnet til KETTLER-sportsmaskiner. Produktet fås i særlige sportsforretninger.
- Træningsmaskinen har et magnetisk bremsesystem.
- Sportsmaskinen er en omdrejningstalafhængigt arbejdende træningsmaskine.

- **Pas på at der ikke løber væske ind i maskinen eller ind i maskinens elektronik. Det samme gælder kropssved!**
- Kontrollér alle skrue- og stikforbindelser samt det pågældende sikkerhedsudstyr hver gang før brug med hensyn til fastgørelse.
- Brug egnede sko (sportsko) under træningen..
- Under træningen må der ikke befinde sig personer i bevægelsesområdet.

Samleinstruktion

⚠FARE! Sørg for at have et passende frit område, når maskinen samles. Lad f.eks. ikke værktøj ligge og flyde. Deponér f.eks. emballagen et sted, hvor det ikke er farligt at have liggende. **Børn kan blive kvalt, hvis de leger med folie/plastposer!**

- Check venligst at alle dele er tilstede (se ckeckliste) og ikke er blevet beskadiget under transporten. Skulle der være mangler, så kontakt venligst din KETTLER forhandler.
- Studér skitserne nøje og monter derefter maskinen i den viste rækkefølge. Monteringsforløbet er vist ved hjælp af store bogstaver i de enkelte illustrationer.
- Maskinen skal samles omhyggeligt af voksne personer. Lad evt. en teknisk begavet person hjælpe med at samle maskinen.
- Vær opmærksom på, at der **altid** er risiko for at blive kvæstet ved brug af værktøj og udførelse af håndværksmæssigt arbejde. Vær derfor omhyggelig og forsigtig ved montering af maskinen!

- I den dertil hørende illustration ses skruematerialet, der skal bruges til hvert monteringsstrin. Brug det nøjagtigt som vist i illustrationerne.
- Skru først delene løst på og kontrollér derefter den korrekte placering. **Skrue de selvsikrende møtrikker i med hånden indtil der mærkes en modstand og skru dem derefter rigtigt fast imod modstanden (klemsikring) med en skrue nøgle.** Kontrollér alle skrue med hensyn til fastgørelse efter at monteringsstrinnet er udført. **OBS!** Hvis sikkerhedsmøtrikkerne har løsnet sig, er de ubrugelige (**klemsikringen er ødelagt**) og skal udskiftes med nye.
- Nogle komponenter er af tekniske grunde samlet på forhånd (f.eks. rørpropper).

Bestilling af reservedele side 34-35

Ved bestilling af reservedele skal du altid opgive det fuldstændige artikelnummer, nummeret på reservedelen, det ønskede antal og maskinens serienummer (se Håndtering).

Eksempel på bestilling: Art.-nr. 07627-800 / reservedelens nr. 68009024 / 1 stk. / serie nr.:

Opbevar maskinens originale emballage på et sikkert sted for evt. senere brug i forbindelse med transport. Produkter må kun returneres efter aftale og i transportsikker (indvendig)emballage, helst i den originale emballage.

Det er vigtigt at vedlægge en udførlig beskrivelse af fejlen/melding af skaden!

Vigtigt: Reservedele beregnes ikke og inkluderer heller ikke monteringsmateriale (bolte, skrue osv.). Hvis dette skal leveres med reservedelen, skal der udtrykkeligt angives „**med monteringsmateriale**“ ved bestilling af reservedele.

Affaldsmateriale

KETTLER-produkter er genbrugelige. Bortskaf maskinen i henhold til forskrifterne om skrotning (lokalt opsamlingssted).I skrottes, gør det da korrekt og sikkert.

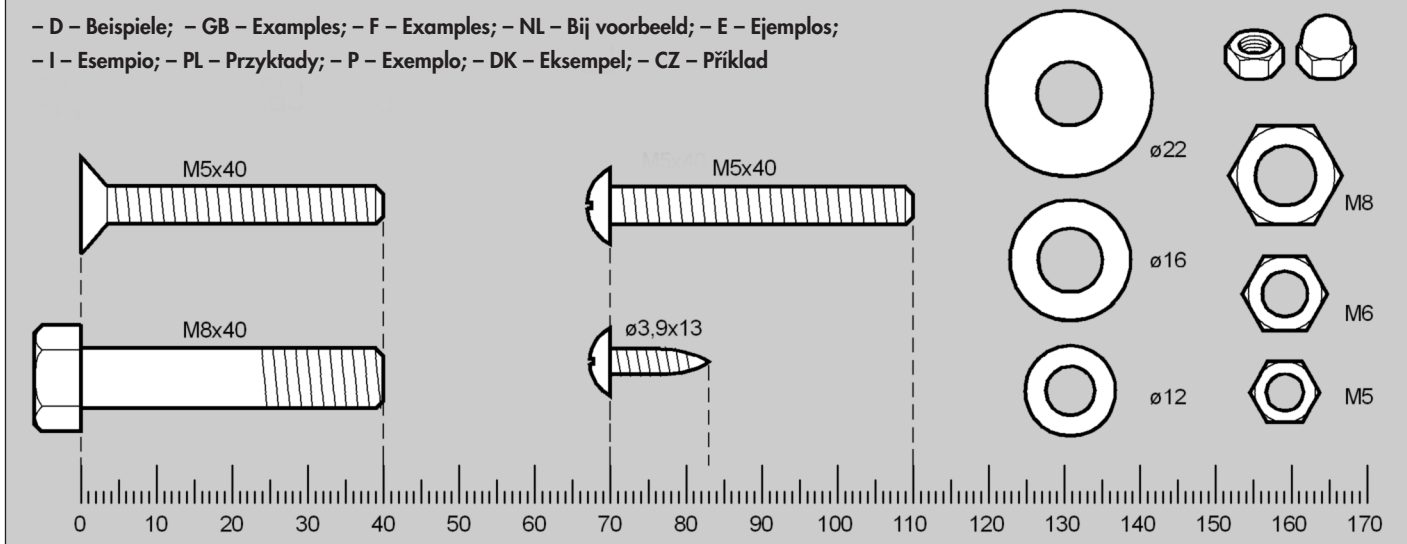
DK Pro Line A/S
Bohrsvej 14
DK – 8600 Silkeborg

☎ +45 868 18655
📠 +45 868 18455
Mail: nm@proline.dk

Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- GB - Measuring help for screw connections
- F - Gabarit pour système de serrage
- NL - Meethulp voor schroefmateriaal
- E - Ayuda para la medición del material de atornilladura
- I - Misura per materiale di avvitamento
- PL - Wzornik do połączeń śrubowych
- P - Auxiliar de medição para materiais de aparafusamento
- DK - Hjælp til måling af skruer
- CZ - Měřicí pomůcka pro materiál k přišroubování

- D - Beispiele; - GB - Examples; - F - Exemples; - NL - Bij voorbeeld; - E - Ejemplos;
- I - Esempio; - PL - Przykłady; - P - Exemplo; - DK - Eksempel; - CZ - Příklad



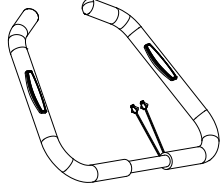
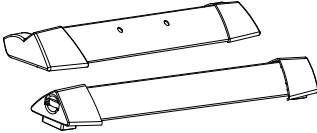

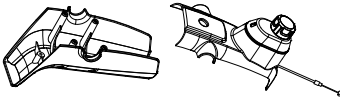
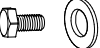
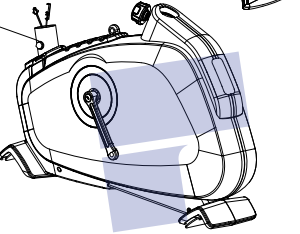
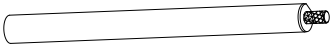




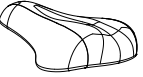
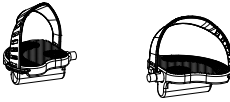
pdfelement



- D - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- GB - Not included.
- F - Ne fait pas partie du domaine de livraison.
- NL - Is niet bij de levering inbegrepen.
- E - No forma parte del volumen de entrega.
- I - Non in dotazione alla fornitura.
- PL - Nie należy do zakresu dostawy.
- P - Não está incluído nas peças fornecidas
- DK - Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
- CZ - Hjælp til måling af skruer

Checkliste (Packungsinhalt)



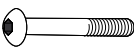






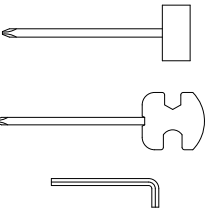
- GB - Checklist (contents of packaging) - E - Lista de control (contenido del paquete) - P - Lista de verificação (conteúdo da embalagem)
 - F - Checklist (verpakkinginhoud) - I - Lista di controllo (contenuto del pacco) - DK - Checkliste (pakkens indhold)
 - NL - Checklist (verpakkinginhoud) - PL - Lista kontrolna (zawartość opakowania) - CZ - Kontrolní seznam (obsah balení)

	Stck. 1
	1
 2x M5x16	1
	
 4x M8x20	1
	
	1
 2x M5x16	1
	
 4x M5x16	1
	
	1
	1

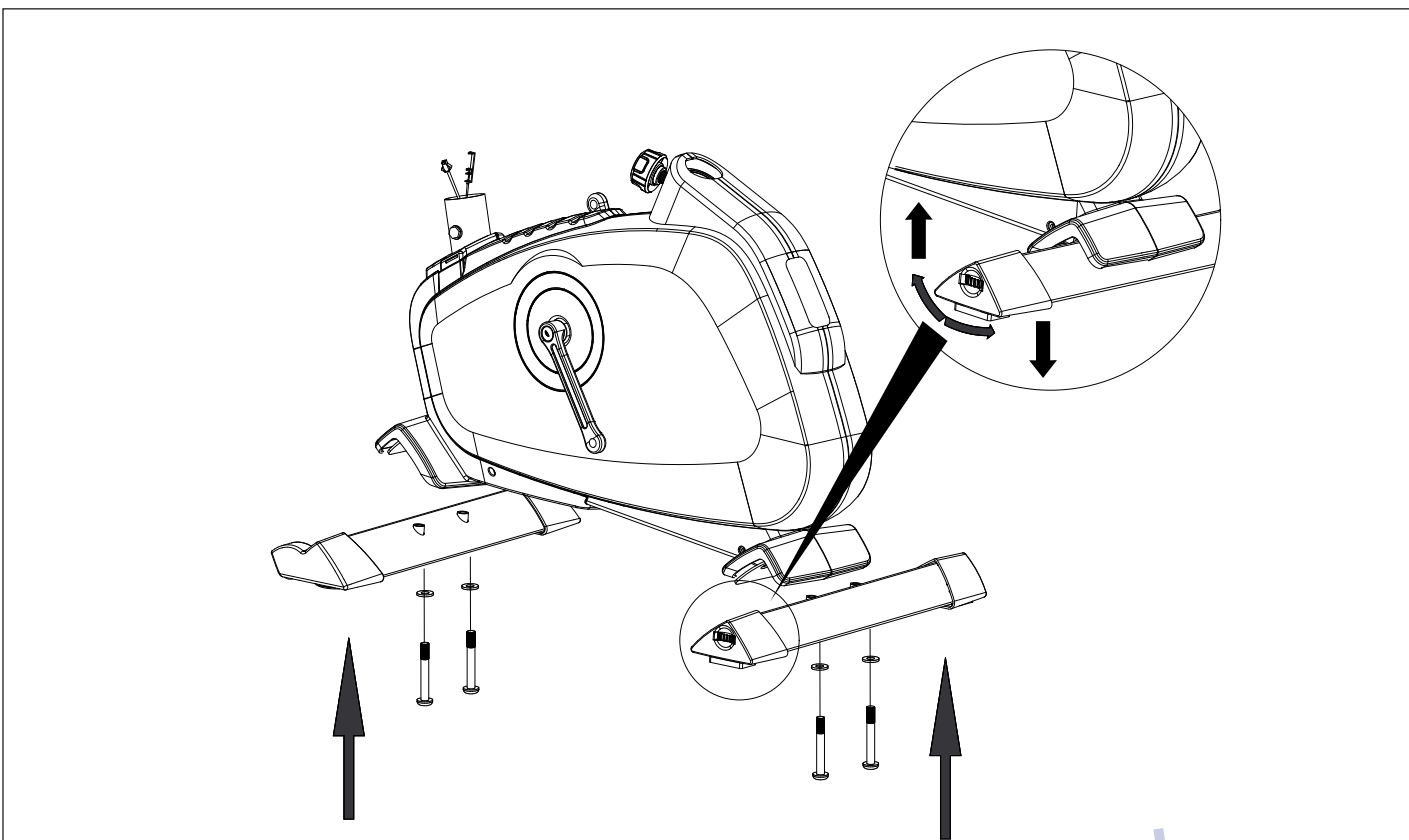
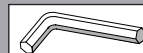
35

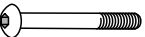



Pos. 30

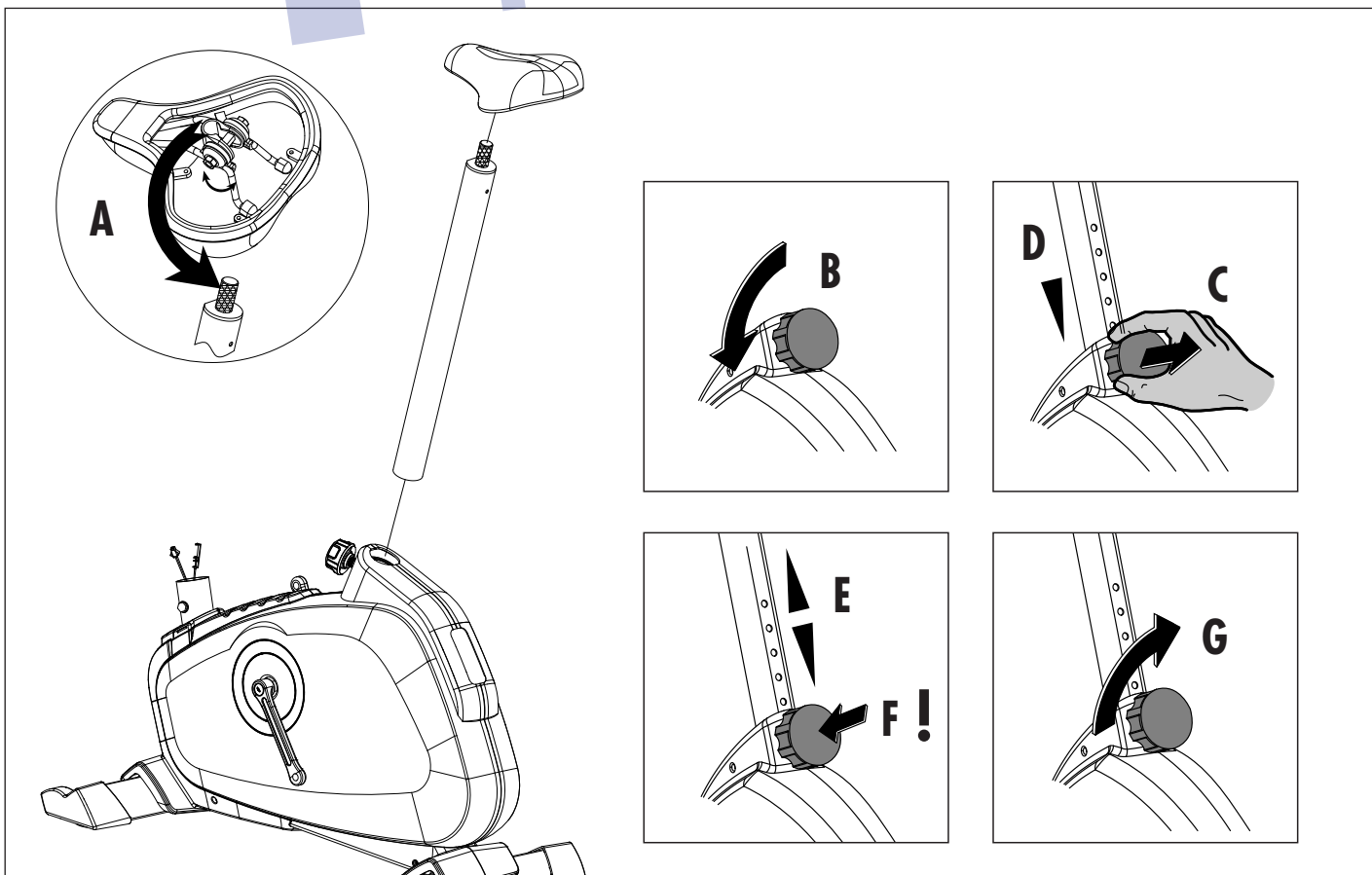
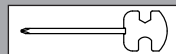
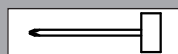
		1
		1
 M 8x60		4
 M 7x30		1
 $\varnothing 7$		4
 $\varnothing 8 \times 19$		4
 $\varnothing 7$		2
 $\varnothing 7 \times 25$		1
 3x16		4
		1

1

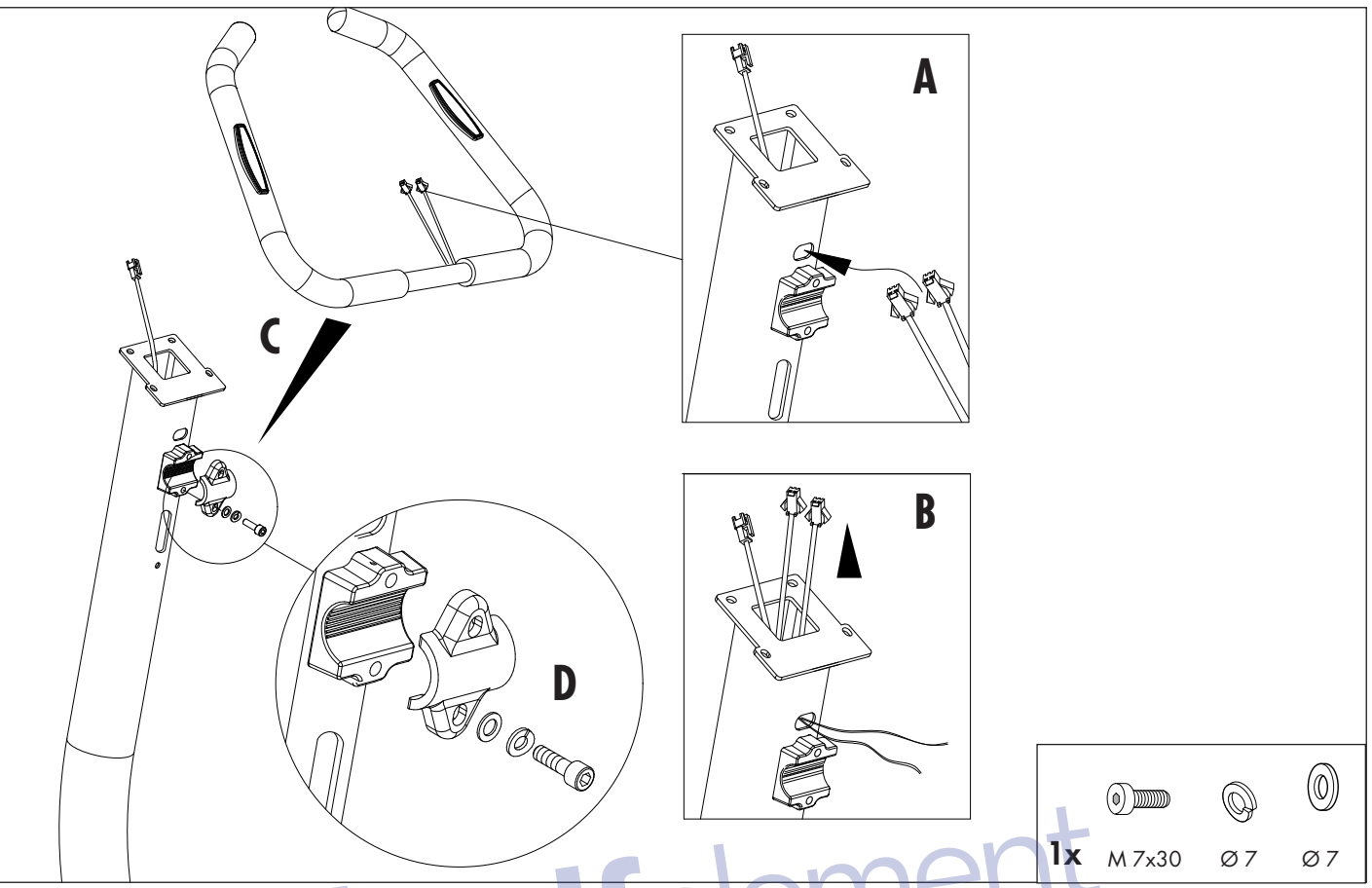


M 8x60 = 15 Nm   Ø 8x19

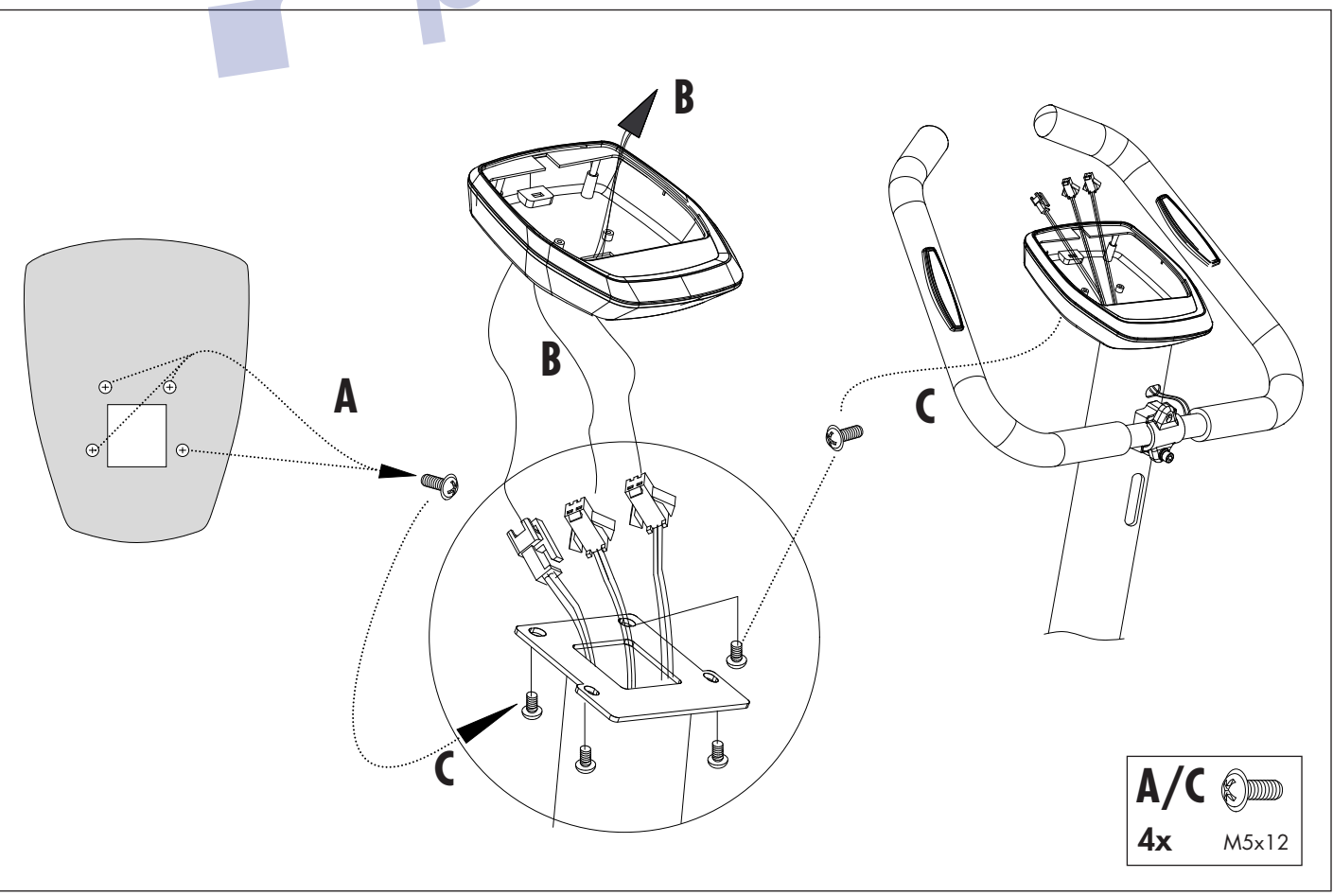
2



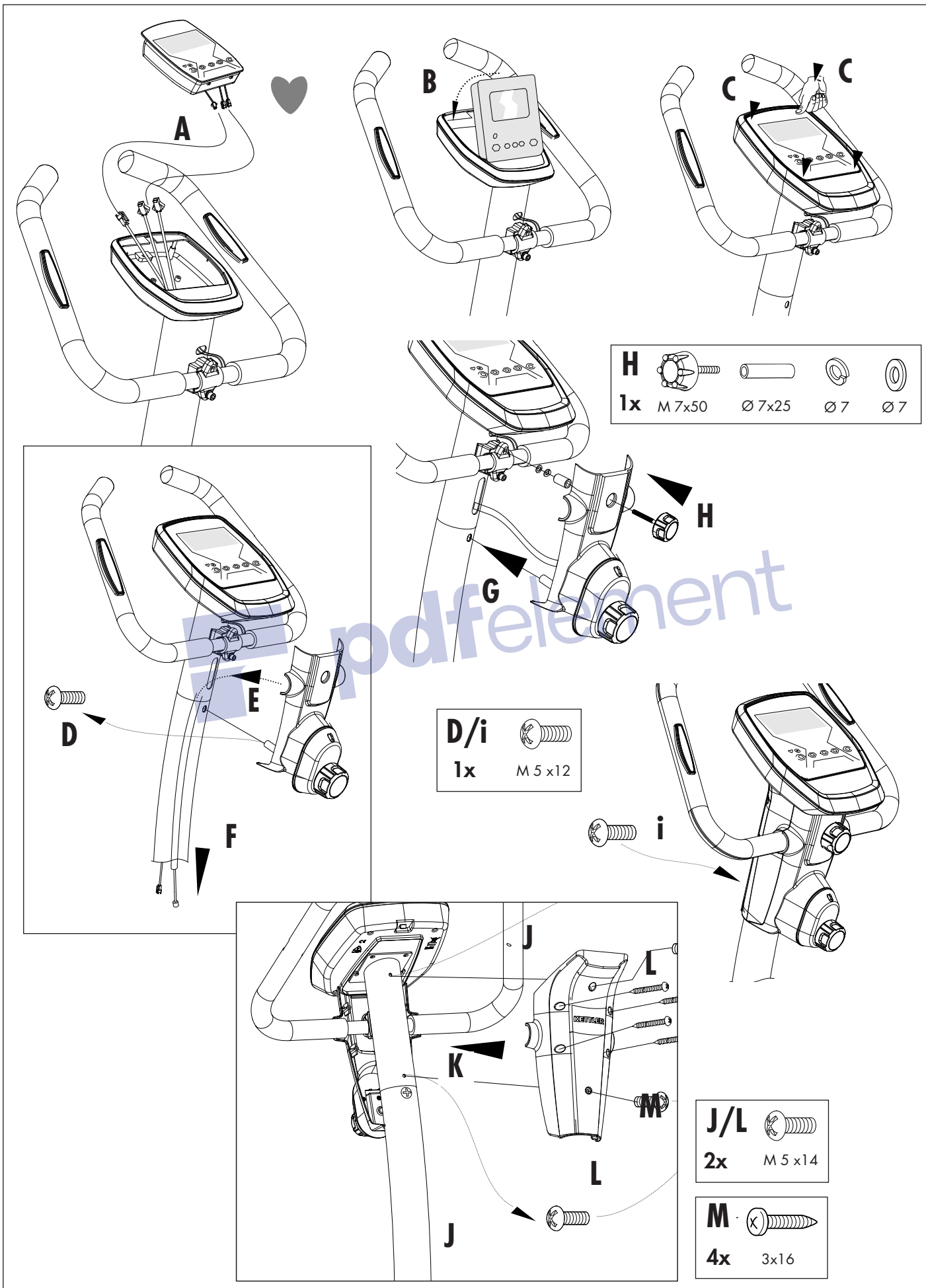
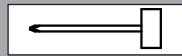
3 



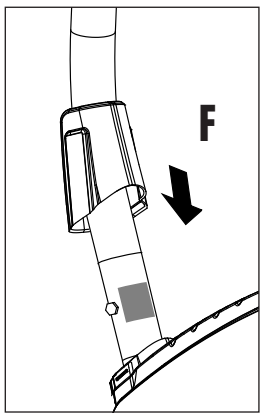
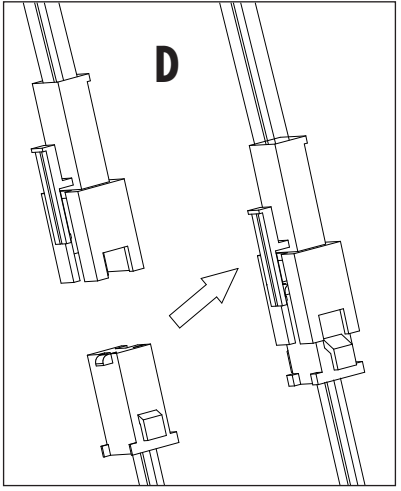
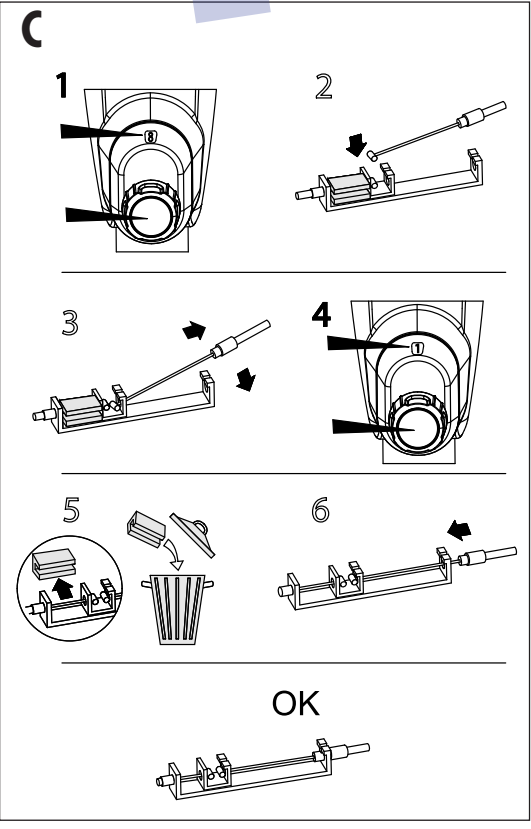
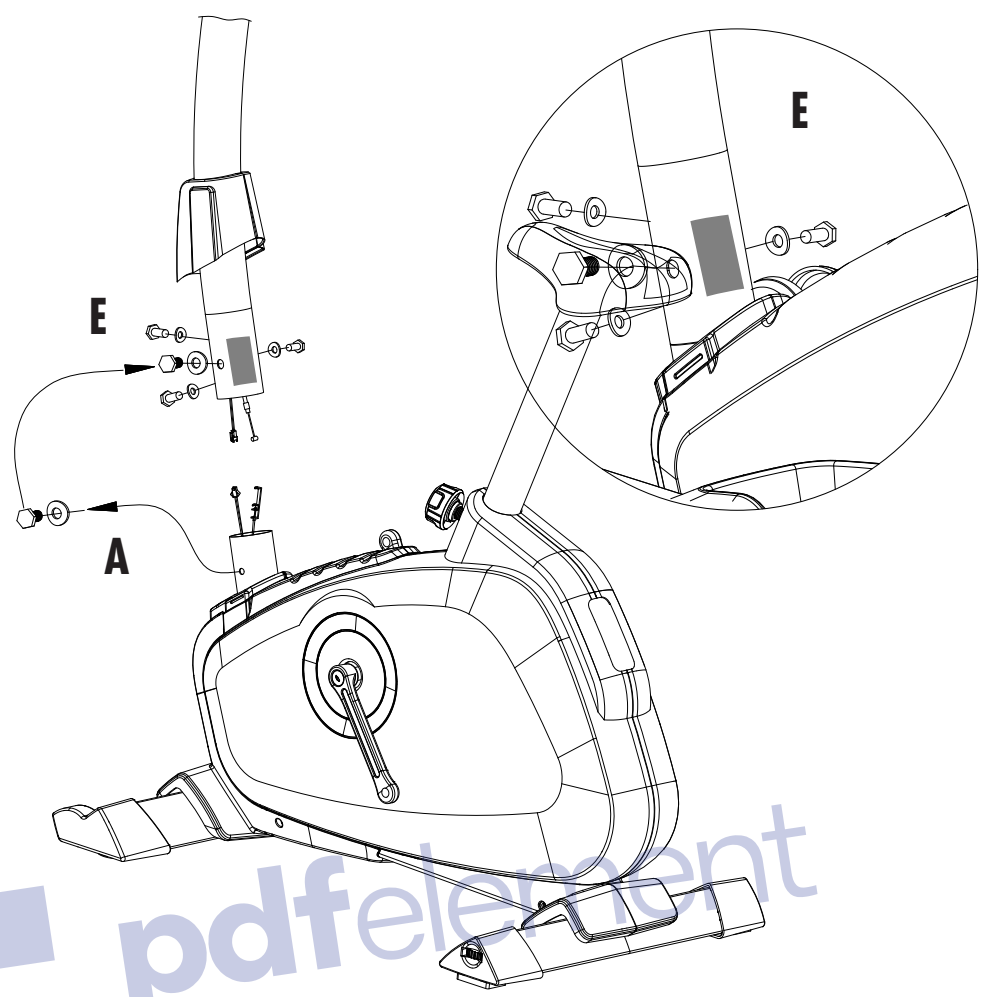
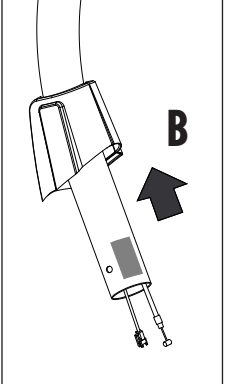
4 





5

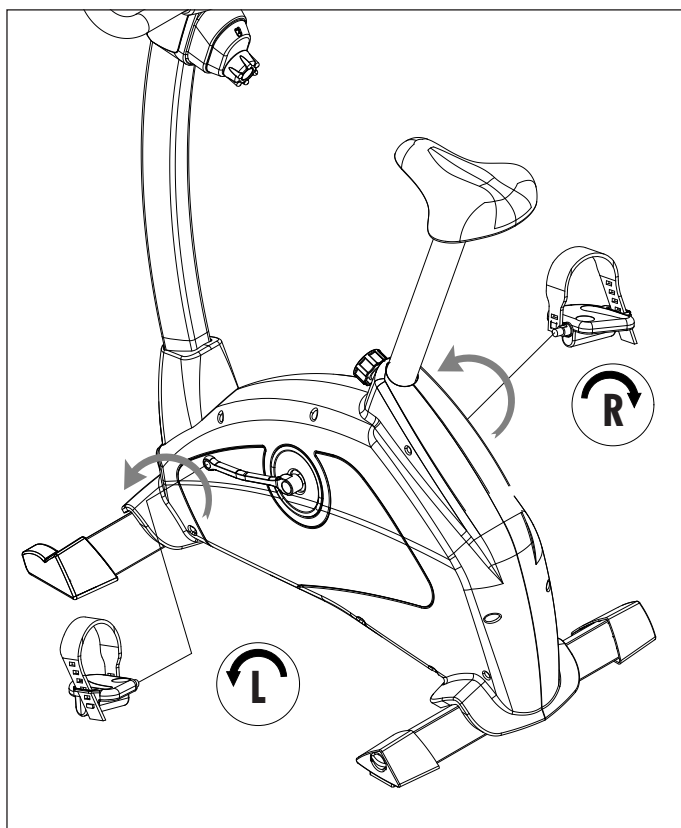
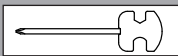


6  



A/E  
6x M 8x20=20Nm Ø 8x19

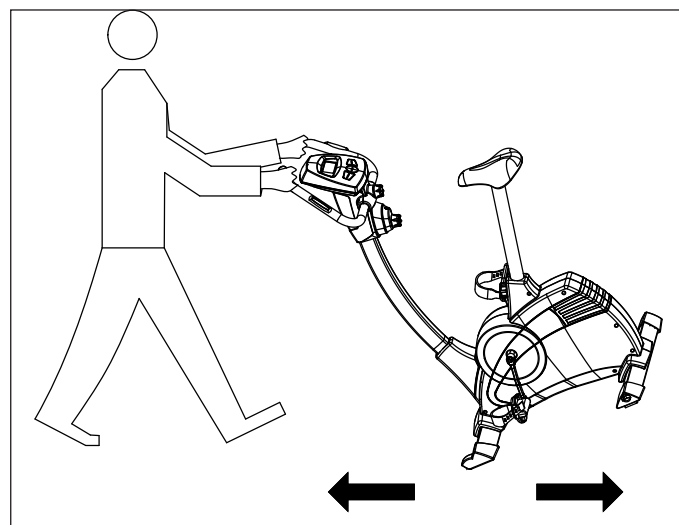
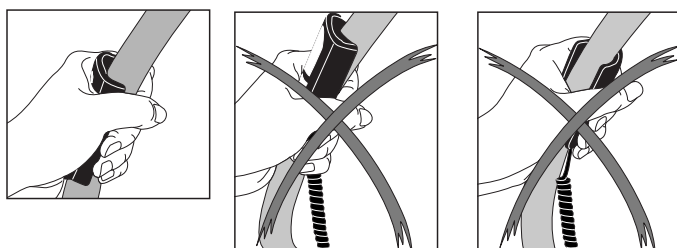
8

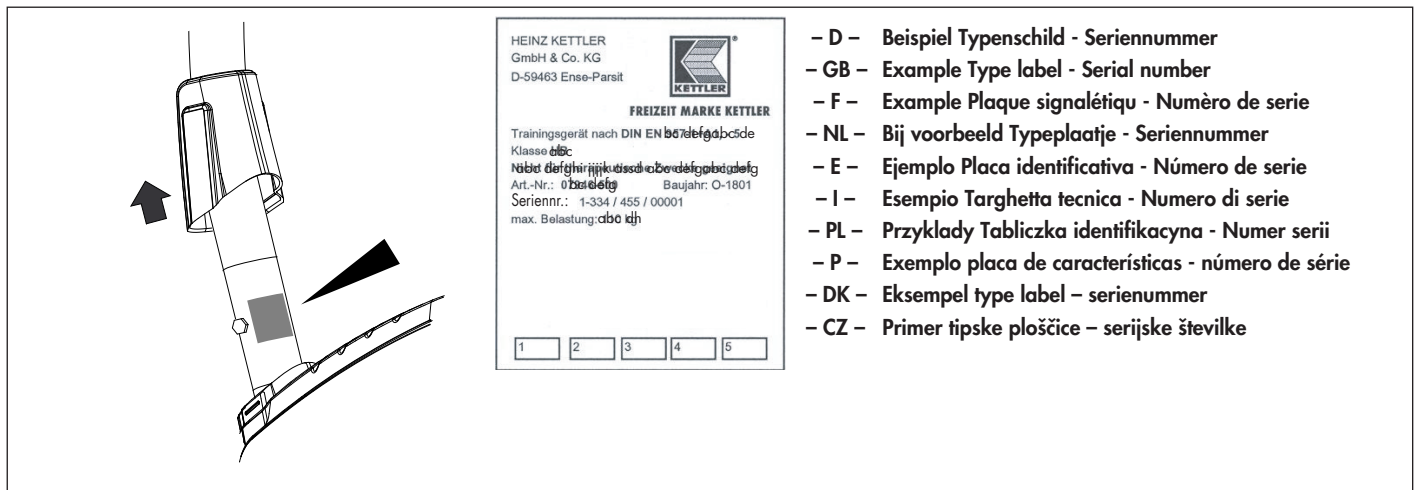


pdfelement

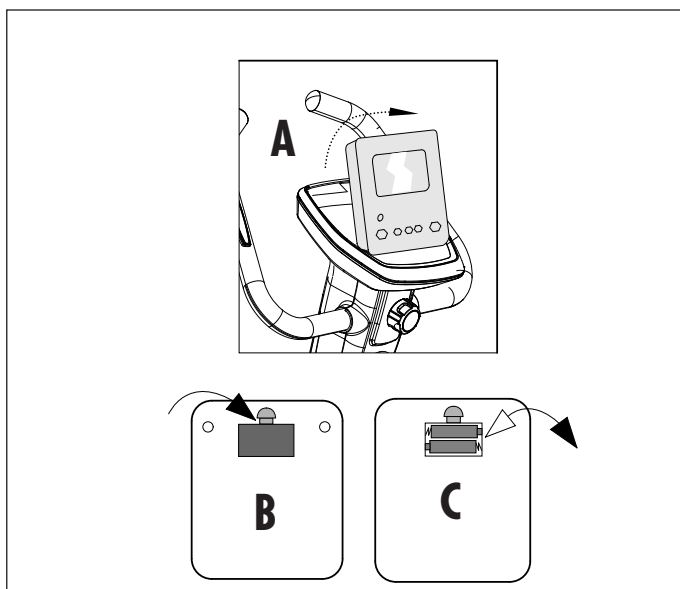
Handhabungshinweise

- GB - Handling
- F - Indication relative à la manipulation
- NL - Bedieningsinstructie
- E - Instrucciones de manejo
- I - Avvertenze per il maneggio
- PL - Wskazówki obsługowe
- P - Nota sobre o manuseamento
- DK - Håndtering
- CZ - ěPokyny k manipulaci





Batteriewechsel



Eine schwache oder erloschene Computeranzeige macht einen Batteriewechsel erforderlich. Der Computer ist mit zwei Batterien ausgestattet. Nehmen Sie den Batteriewechsel wie folgt vor:

- Nehmen Sie den Batteriefachdeckel ab und ersetzen Sie die Batterien durch zwei neue vom Typ AA 1,5V.
- Achten Sie beim Einsatz der Batterien auf die Kennzeichnung im Batteriefachboden.
- Sollte es nach dem Wiedereinschalten zu Fehlfunktionen kommen, klemmen Sie die Batterien noch einmal kurz ab und wieder an.

Wichtig: Aufgebrauchte Batterien fallen nicht unter die Garantiebestimmungen.

Entsorgung von gebrauchten Batterien und Akkus.



Dieses Symbol weist darauf hin, dass Batterien und Akkus nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen.

Die Buchstaben Hg (Quecksilber) und Pb (Blei) unter der durchgestrichenen Mülltonne weisen zusätzlich darauf hin, dass in der Batterie/dem Akku ein Anteil von mehr als 0,0005% Quecksilber oder 0,004% Blei enthalten ist. Falsches Entsorgen schädigt Umwelt und Gesundheit, Materialrecycling schont kostbare Rohstoffe. Entfernen Sie bei der Stilllegung dieses Produktes alle Batterien/Akkus und geben Sie sie an einer Annahmestelle für das Recycling von Batterien oder elektrischen und elektronischen Geräten ab.

Informationen über entsprechende Annahmestellen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Kommunalbehörde, Entsorgungsbetrieb oder der Verkaufsstelle dieses Gerätes.

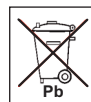
– GB – Battery change

A weak or an extinguished computer display makes a battery change necessary. The computer is equipped with two batteries. Perform the battery change as described below:

- Remove the lid of the battery compartment and replace the batteries by two new batteries of type AA 1,5V.
- When inserting the batteries pay attention to the designation on the bottom of the battery compartment.
- Should there be any misoperation after switching on the computer again, shortly disconnect the batteries once again and re-insert them.

Important: The guarantee does not cover worn-out batteries.

Disposal of used batteries and storage batteries



This symbol tells you that batteries and storage batteries must not be disposed of with the normal household waste. The symbols Hg (mercury) and Pb (lead) underneath the crossed-out rubbish bin also tell you that the battery or storage battery contains more than 0.0005% mercury or more than 0.004% lead.

Improper disposal damages the environment and can damage people's health. Recycling of materials conserves precious raw materials. When disposing of the appliance, remove all batteries and storage batteries from the product and hand them over to the collection point for the recycling of batteries or electrical or electronic appliances. Information about the appropriate collection points can be obtained from your local authorities, your waste disposal team or in the outlet where this appliance was sold.

– F – Changement de piles

Un affichage de l'ordinateur faible ou éteint impose un changement des piles. L'ordinateur est équipé de deux piles. Effectuez le changement comme suit:

- Enlevez le couvercle du logement des piles et remplacez-les par deux piles neuves du type AA 1,5V.
- Veillez au marquage au fond du logement lors de la mise en place des piles.
- En cas de dysfonctionnement après la remise en marche, enlevez brièvement les piles et remettez-les ensuite.

Important: Les piles usées sont exclues des dispositions de garantie.

Elimination des piles et des accumulateurs usagés.



Ce symbole indique que les piles et les accumulateurs ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers ordinaires.

Les lettres Hg (mercure) et Pb (plomb) situées sous la poubelle barrée indiquent en outre que la pile/l'accumulateur contient une part de plus de 0,0005 % de mercure ou de 0,004% de plomb. Une mauvaise élimination nuit à l'environnement et à la santé ; le recyclage des matériaux épargne de précieuses matières premières. Enlevez toutes les piles/accumulateurs lorsque ce produit est mis hors service et remettez-les dans un dépôt afin de recycler les piles ou les appareils électriques et électroniques.

Vous trouverez des informations concernant les dépôts correspondants auprès de votre commune, d'une entreprise de traitement ou dans le point de vente où l'appareil a été acheté.

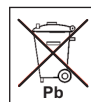
– NL – Verwisselen van de batterijen

Een zwakke of weggefallen computerweergave maakt een batterijwisseling noodzakelijk. De computer werkt op 2 batterijen. Verwisselen van de batterijen gaat als volgt:

- Verwijder het deksel van het batterijvak en vervang de batterijen door twee nieuwe van het type AA 1,5V.
- Let bij het verwisselen van de batterijen op de tekens in het batterijvak.
- Treden er na het verwisselen nog foutieve functies op, haalt u dan de batterijen nogmaals uit het vak en duw ze weer terug.

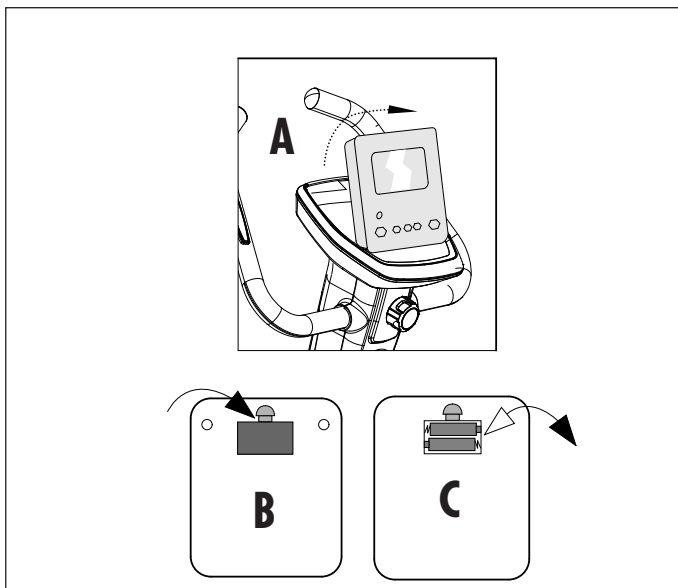
Belangrijk: batterijen vallen niet onder de garantie.

Verwijderen van gebruikte batterijen en accu's.



Dit symbool attendeert erop dat batterijen en accu's niet met het normale huisvuil verwijderd mogen worden.

De letters Hg (kwikzilver) en Pb (lood) onder de doorgestreepte vuilcontainer geven tevens aan dat de batterij / accu een aandeel van meer dan 0,0005% kwikzilver of 0,004% lood bevat.



Foutieve verwijdering schaadt het milieu en de gezondheid, materiaalrecycling ontziet kostbare grondstoffen.

Verwijder na het stilleggen van het product alle batterijen / accu's en geef ze bij het afgeefpunt voor recycling van batterijen en elektrische en elektronische apparaten af.

Informatie over genoemde afgeefpunten kunt u bij uw plaatselijke gemeente-instanties, het recyclingbedrijf of het verkooppunt van dit apparaat verkrijgen.

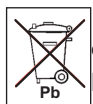
- E - Cambio de la pilas

Una indicación debil o inexistente en el monitor hace necesario un cambio de pilas. El ordenador dispone de dos pilas. Efectúe el cambio de pilas de la siguiente forma:

- Retire la tapa de la caja de pilas y cambie las pilas usadas por nuevas del tipo AA, 1,5V
- Al poner las pilas observe la caracterización en el fondo de la caja de las pilas.
- Si después de ser puesto de nuevo en funcionamiento se produjeran errores, desconecte brevemente las pilas y vuelva a conectarlas.

Importante: Las pilas gastadas no est-n incluidas en la garantía.

Eliminación de baterías y pilas usadas



Este símbolo indica que las baterías y pilas no se deben eliminar con los residuos domésticos normales.

Las letras Hg (mercurio) y Pb (plomo) debajo de un cubo de basura tachado indican adicionalmente que las baterías y pilas tienen un contenido de más de 0,0005% de mercurio o de 0,004% de plomo.

Una eliminación incorrecta perjudica al medio ambiente y a la salud; el reciclaje de materiales ahorra valiosas materias primas. En la puesta fuera de servicio de este producto, saque todas las baterías y pilas y deséchelas en un punto de recogida para el reciclaje de pilas o aparatos eléctricos y electrónicos.

Puede obtener más información sobre los puntos de recogida correspondientes a través de los servicios municipales, la empresa de eliminación de residuos o el punto de venta de este aparato.

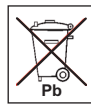
- I - Cambio delle batteria

Una visualizzazione debole o spenta del computer richiede il cambio della batteria. Il computer è munito di due batterie. Procedete al cambio delle batterie nel modo seguente:

- Togliete il coperchio della batteria e sostituite le batterie con 2 nuove del tipo AA, 1,5V
- Fate attenzione nel montaggio al contrassegno nel suolo del vano batteria.
- Se dopo l'inserimento ci dovessero essere funzioni sbagliate, staccate di nuovo le batterie per poco e attaccatele di nuovo.

Importante: Le batterie usate non rientrano nelle condizioni di garanzia.

Smaltimento di pile e batterie usate.



Il presente simbolo avverte che le batterie e le pile non devono essere gettate via insieme ai normali rifiuti domestici.

Le lettere "Hg" (mercurio) e „Pb" (piombo), sotto il simbolo barrato del "bidone della spazzatura con rotelle", indicano inoltre che nelle batterie/pile è presente una concentrazione di mercurio maggiore del 0,0005% oppure di piombo, superiore al 0,004%. Uno smaltimento errato di tali prodotti danneggia l'ambiente e la salute delle persone,

mentre il riciclaggio dei rifiuti risparmia delle materie prime preziose!

Con la cessazione d'uso di questo prodotto, rimuovere tutte le batterie/pile e consegnarle in un centro di ritiro apposito per il riciclaggio di batterie o di apparecchi elettrici ed elettronici.

Maggiori informazioni in merito al riciclaggio di rifiuti sono disponibili presso le autorità comunali, le aziende di smaltimento e presso il punto-vendita di questo apparecchio.

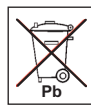
- PL - Wymiana baterii

Słaby lub gasnący wyświetlacz komputera oznacza konieczność wymiany baterii. Komputer wyposażony jest w dwie baterie. Baterie wymienia się w sposób następujący:

- Zdjąć osłonę baterii i wymienić baterie na dwie nowe typu AA 1,5 V.
- Wkładając baterie należy przestrzegać oznakowania na dnie zagłębienia na baterie.
- Jeżeli po ponownym włączeniu stwierdzi się niewłaściwe działanie, to baterie należy na chwilę wyjąć i potem ponownie włożyć.

UWAGA! Zużyte baterie nie podlegają pod warunki gwarancyjne.

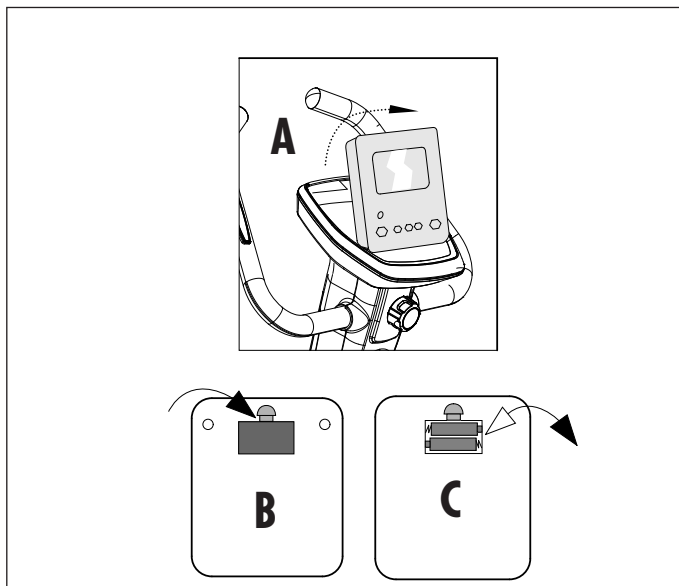
Utylizacja zużytych baterii i akumulatorów



Ten symbol oznacza, że baterii i akumulatorów nie wolno utylizować razem z normalnymi odpadami domowymi.

Litery Hg (rtęć) i Pb (ołów) umieszczone poniżej pojemnika na śmieci dodatkowo oznaczają, że w baterii / akumulatorze zawartość rtęci przekracza 0,0005% lub zawartość ołowiu przekracza 0,004%.

Nieprawidłowa utylizacja szkodzi środowisku i zdrowiu, poprzez recykling materiału odzyskiwane są wartościowe surowce! Jeśli produkt nie działa należy wyjąć wszystkie baterie/akumulatory i oddać je do punktu recyklingu baterii lub urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Informacje na temat odpowiednich punktów przyjęć otrzymają Państwo w lokalnym urzędzie, zakładzie gospodarki odpadami lub w punkcie sprzedaży tego urządzenia.



– P – Substituição das pilhas

Se as indicações no computador estiverem fracas ou desaparecerem por completo, é necessário substituir as pilhas. O computador tem duas pilhas. Para substituir as pilhas:

- Remova a tampa do compartimento das pilhas e substitua as pilhas usadas por duas pilhas novas do tipo AA 1,5 V.
- Coloque as pilhas conforme indicado no fundo do compartimento.
- Se, ao ligar novamente, verificar algum defeito no funcionamento, retire as pilhas e volte a colocá-las de seguida.

Importante: As pilhas gastas não estão cobertas pela garantia.

Eliminação de pilhas e acumuladores usados.



Este símbolo indica que as pilhas e os acumuladores não podem ser eliminados através do lixo doméstico normal.

Além disso, as letras Hg (mercúrio) e Pb (chumbo) sob o caixote do lixo riscado advertem para um teor de mais de 0,0005% de mercúrio ou de 0,004% de chumbo na pilha/no acumulador.

A eliminação incorrecta prejudica o meio ambiente e a saúde. A reciclagem de material permite preservar matérias-primas valiosas.

Quando deixar de usar este produto, remova todos os acumuladores/pilhas e entregue-os num posto de recolha para reciclagem de pilhas ou de aparelhos eléctricos e electrónicos.

Para informações sobre os postos de recolha adequados, contacte a entidade municipal local responsável, a empresa de tratamento de resíduos ou o local de venda onde adquiriu este aparelho.

– DK – Udskiftning af batterier

Batteriet skal udskiftes, hvis visningen i displayet er svag eller ikke findes mere. Computeren er udstyret med to batterier. Udskift batterierne således:

- Fjern dækslet på batterirummet og udskift batterierne med to nye batterier, type AA 1,5V.
- Iagttag mærkningen i bunden af batterirummet ved ilægning af batterierne.
- Hvis der opstår fejlfunktioner ved genindkobling, så afbryd forbindelsen og prøv igen.

Vigtigt: Garantien dækker ikke opbrugte batterier.

Bortskaffelse af brugte batterier og akkumulatore.



Dette symbol viser, at batterier og akkumulatore ikke må smides i det normale husholdningsaffald.

Bogstaverne Hg (kviksølv) og Pb (bly) under skraldespanden med et kryds over henviser til, at et batteri/en akkumulator indeholder mere end 0,0005% kviksølv eller 0,004% bly. Forkert bortskaffelse skader miljøet og helbredet, ved genanvendelse af materialer spares der på værdifulde råstoffer. Fjern alle batterier/akkumulatore, når dette produkt er udtjent, og aflever dem ved et modtagelsessted for genanvendelse af batterier eller elektriske og elektroniske apparater.

Du kan få informationer om modtagelsessteder hos kommunen, det lokale renovationselskab eller salgsstedet for dette apparat.

– CZ – Výměna baterií

Slabé nebo vůbec žádné zobrazení údajů na displeji počítače poukazuje na potřebu výměny baterií. Počítač je vybaven dvěma bateriemi. Při výměně baterií postupujte následovně:

- Odeberte kryt přihrádky na baterie a zaměňte baterie za dvě nové typu AA 1,5 V.
- Při vsazování baterií dbejte na značení vyobrazené na dně přihrádky pro baterie.
- Jestliže dojde po opětovném zapnutí přístroje k chybné funkci, odeberte krátce baterie a opět je vložte.

Důležité: Vypotřebované baterie nespádají do záručních ustanovení.

Likvidace použitých baterií a akumulátorů.

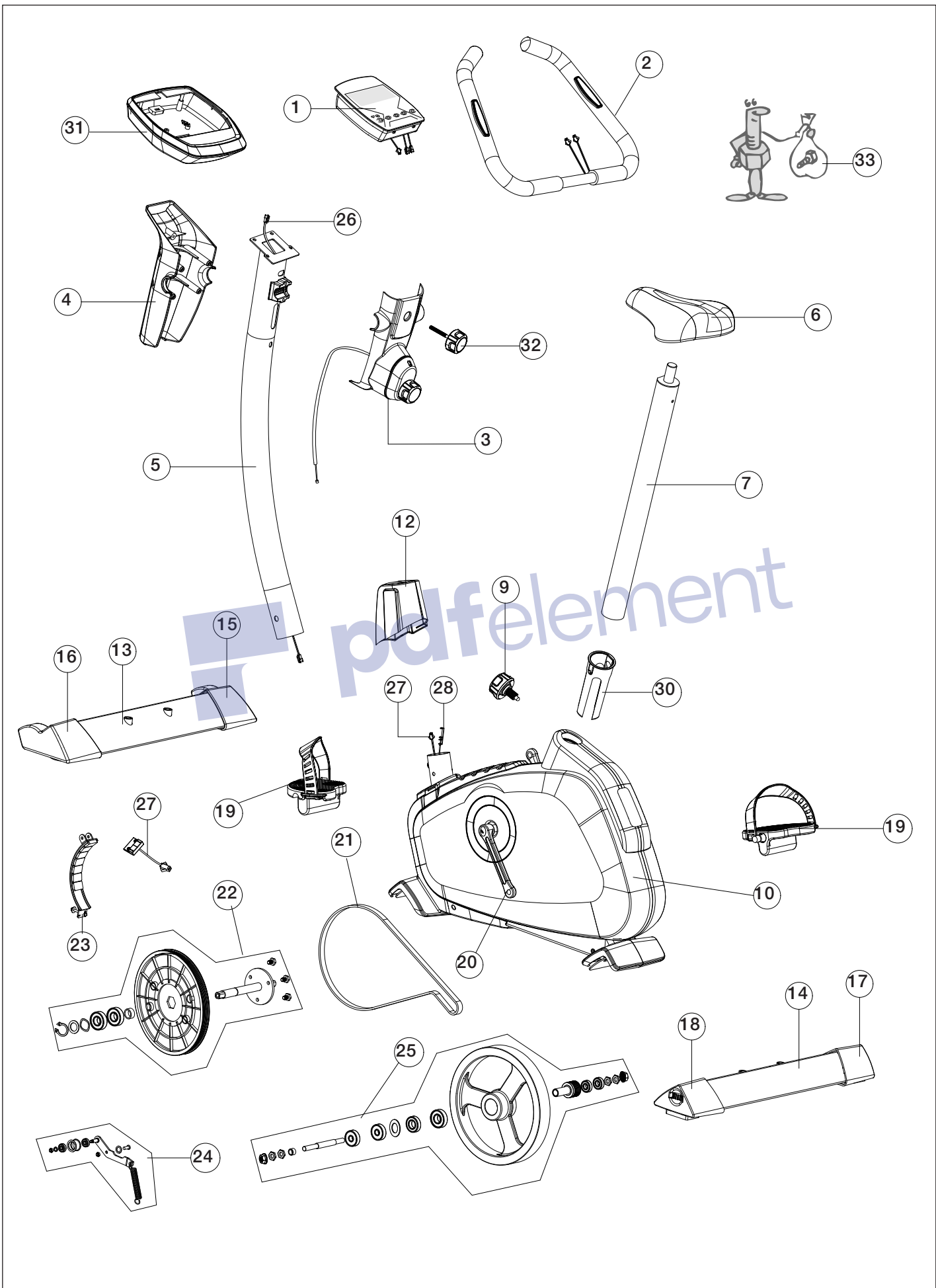


Tento symbol poukazuje na to, že baterie a akumulátory nesmějí být likvidovány spolu s domácím odpadem.

Písmena Hg (rtuť) a Pb (olovo) pod přeškrtnutou nádobou na domácí odpad dodatečně poukazují na to, že je v baterii / akumulátoru obsažen vyšší podíl rtuti než 0,0005 % nebo olova než 0,004 %.

Chybná likvidace poškozuje životní prostředí a zdraví, recyklace materiálu šetří vzácné suroviny. Při uvedení zařízení mimo provoz vyjměte všechny baterie / akumulátory a odevzdejte je příslušné sběrně pro recyklaci baterií nebo elektrických a elektronických zařízení. Informace o příslušných sběrnách obdržíte na vašem místním obecním úřadě, sběrně zabývající se likvidací odpadu nebo na prodejním místě tohoto zařízení.

Ersatzteilzeichnung



Ersatzteilbestellung

- GB - Spare parts order
- F - Commande de pièces de rechange
- NL - Bestelling van reserveonderdelen
- E - Pedido de recambios
- I - Ordine di pezzi di ricambio
- PL - Zamówienie części zamiennych
- P - Encomenda de peças sobressalentes
- DK - Bestilling af reservedele
- CZ - Objednání náhradních dílů

		CYCLE M 07627-800	VELO M 07627-850	SINTO M 07627-860	ROTUS M 07627-870
①	1x	68009000	68009000	68009000	68009000
②	1x	68009002	68009002	68009002	68009002
③	1x	68009005	68009034	68009061	68009005
④	1x	68009006	68009006	68009006	68009006
⑤	1x	68009003	68009003	68009003	68009003
⑥	1x	68009024	68009024	68009024	68009024
⑦	1x	68009023	68009023	68009023	68009023
⑨	1x	68009010	68009032	68009063	68009010
⑩	1x	68009013	68009031	68009064	68009070
⑫	1x	68009007	68009030	68009062	68009007
⑬	1x	68009017	68009017	68009017	68009017
⑭	1x	68009020	68009020	68009020	68009020
⑮	1x	68009018	68009018	68009018	68009018
⑯	1x	68009019	68009019	68009019	68009019
⑰	1x	68009021	68009021	68009021	68009021
⑱	1x	68009022	68009022	68009022	68009022
⑲	1x	68009015	68009015	68009015	68009015
⑳	1x	68009014	68009014	68009014	68009014
㉑	1x	68009012	68009012	68009012	68009012
㉒	1x	68009016	68009016	68009016	68009016
㉓	1x	68009028	68009028	68009028	68009028
㉔	1x	68009026	68009026	68009026	68009026
㉕	1x	68009027	68009027	68009027	68009027
㉖	1x	68009004	68009004	68009004	68009004
㉗	1x	68009008	68009008	68009008	68009008
㉘	1x	68009009	68009009	68009009	68009009
㉙	1x	68009011	68009011	68009011	68009011
㉚	1x	68009001	68009001	68009001	68009001
㉛	1x	68009025	68009033	68009065	68009025
㉜	1x	68009029	68009029	68009029	68009029

- D - Farbliche Abweichungen bei Ersatzteilen sind möglich.
- GB - Colours may vary with replacement parts.
- F - Des écarts de couleur sont possibles pour les pièces de rechange.
- NL - Afwijkingen in kleur bij reserveonderdelen zijn mogelijk.
- E - Es posible que los recambios presenten diferencias en el color
- I - Per le parti di ricambio sono possibili differenze di colore.
- PL - W przypadku części zamiennych kolor może się różnić od koloru oryginalnego.
- P - Existe a possibilidade de existirem desvios nas cores das peças sobressalentes.
- DK - Farveafvigelser på reservedele kan forekomme.
- CZ - Barevné odchylky u náhradních dílů možné.



docu 3067b/05.13



- 2 – 9 (D)
- 10 – 17 (GB)
- 18 – 25 (F)
- 26 – 33 (NL)
- 34 – 41 (E)
- 42 – 49 (I)
- 50 – 57 (PL)
- 58 – 65 (CZ)
- 66 – 73 (P)
- 74 – 81 (DK)



Abb. ähnlich

Trainings- und Bedienungsanleitung „UT 688x”

Trainings- und Bedienungsanleitung

D

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise

- Service 2
- Ihre Sicherheit 2

Funktionen

Funktionsbereich

- Funktionsbereich / Tasten 3
- Anzeigebereich / Display 4-5

Training

- ohne Vorgaben 6
- mit Vorgaben 6
- Zeit 6

- Strecke 6
- Energie (Kjoule/Kcal) 6
- Pulsüberwachung 6
- Trainingsunterbrechung 7
- Standby-Betrieb 7
- Trainingswiederaufnahme 7
- Recovery (Erholpulsmessung) 7

Allgemeine Hinweise

- Systemtöne 8
- Recovery 8
- Durchschnittswertberechnung 8

- Hinweise zur Pulsmessung 8
- Mit Ohrclip 8
- Mit Brustgurt 8
- Mit Handpuls 8
- Störungen beim Computer 8
- Batteriewechsel 8

Trainingsanleitung

- Ausdauertraining 9
- Belastungsintensität 9
- Belastungsumfang 9

Leistungstabelle

82

pdfelement

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.

UT6886/UT6887

Funktionen

Die Elektronik weist folgende Funktionen auf:

- Gesamtkilometer werden gespeichert
- Vorgabe von Trainingsdaten
- Pulsanzeige mit Pulsüberwachung
- Fitnessnote nach einer Minute Pulserholung (RECOVERY)
- Umstellung von Kjoule auf Kcal

Funktionsbereich

Die 5 Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

MODE (kurz drücken) vor dem Training

- Wechsel zum nächsten Vorgabebereich. Einstellungen oder Werte werden übernommen.

MODE (kurz drücken) im Training

- Automatischen Anzeigewechsel ein- oder ausschalten
- Wechsel zum nächsten Anzeigebereich.

MODE (länger drücken) RESET

- Löschen der Anzeige für einen Neustart.

MODE und RESET gleichzeitig

- Wechsel zwischen Kjoule und Kcal-Anzeige verbunden mit Löschen der Anzeige.

Minus – / Plus +

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

- längeres Drücken > schneller Wertedurchlauf

RESET (kurz drücken) vor dem Training

- Löschen des angezeigten Vorgabewertes

RESET (länger drücken)

- Löschen der Anzeige für einen Neustart.

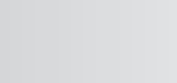
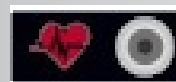
RECOVERY (Erholungspuls mit Fitnessnote)

Mit dieser Funktionstaste wird die Erholungspuls-funktion gestartet und eine Fitnessnote ermittelt.

Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 3 Quellen erfolgen:

1. Ohrclip (optional)
2. Handpulssensoren
- 3 Brustgurt mit Einsteckempfänger (optional)



Trainings- und Bedienungsanleitung

Anzeigebereich / Display

Das Display informiert über die verschiedenen Funktionen.



Gesamtkilometer (odo)



Anzeige von
0 - 9999

Trainingszeit (TIME)



Anzeige von
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

Trittfrequenz (RPM)



Anzeige von
14 - 199

Geschwindigkeit (KM/H)



Anzeige von
5,0 - 99,9 km/h

Entfernung (DISTANCE)



Anzeige von
0,00 > 999,9
999,5 > 0,00

UT6886/UT6887

**Energiever-
brauch
(KJOULE)
oder
(Kcal)**



Anzeige von
0 > 99:59
9990 > 0

Puls



Herzsymbol (blinkt),
wenn Signal erfasst wird

Anzeige von
40 – 220

Die Pedalumdrehungen in der Anleitung
beziehen sich auf einen Heimtrainer
60 U/min = 21,3 km/h.
Bei einem Crosstrainer ist die Zuordnung
60 U/min = 9,5 km/h

pdfelement

Trainings- und Bedienungsanleitung



Training

1. Training ohne Vorgaben

- Eine **Taste** drücken
STOP wird angezeigt und **TIME** blinkt zur Eingabe einer Trainingszeit und ein Pulswert wird angezeigt, wenn das Pulssignal über Ohrclip, Handpuls oder Einsteckempfänger erkannt wird.

und / oder

- **Pedaltreten**
Die Trainingszeit und folgende Anzeigen werden hochzählend angezeigt.
Der Anzeigewechsel ist aktiv und wird durch **SCAN** angezeigt. Die Anzeigebereiche wechseln im 6 Sekundentakt.

2. Training mit Vorgaben

Es können unter Zeit, Strecke, Energie Vorgabewerte eingegeben werden. Bei Trainingsbeginn zählen diese Werte herunter. Wird Null erreicht blinkt die Anzeige und ein Signalton wird ausgegeben. Danach wird mit dem Vorgabewert weiter aufwärts gezählt.

Unter Puls kann ein Wert eingegeben werden, der wenn er überschritten wird blinkt.

- Eine **Taste** drücken

Anzeige: Vorgabe "TIME"

Zeitvorgabe (TIME)

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

Anzeige: nächste Vorgabe "DISTANCE"

Streckenvorgabe (DISTANCE)

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 7,50)
- Mit "MODE" bestätigen.

Anzeige: nächste Vorgabe "Kjoule oder Kcal"

Energievorgabe (Kjoule oder Kcal)

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

Anzeige: nächste Vorgabe "Alterseingabe"

Pulsüberwachung (Bei Überschreitung blinkt der Bereich)

- Mit "Plus" oder "Minus" Wert eingeben (z.B. 130)
- Mit "MODE" bestätigen (Vorgabenmodus beendet)

Anzeige: Trainingsbereitschaft mit Zeitvorgabe

- **Pedaltreten** startet das Training
Vorgabewerte werden abwärts zählend angezeigt.
Anzeigewechsel SCAN ist aktiv

Bemerkung:

- "MODE" drücken stoppt und startet den Anzeigewechsel.
- Bei Erreichen von Vorgaben bei Zeit, Entfernung und Kjoule/Kcal (0-Werte) werden kurze Signaltöne ausgegeben und die unteren Anzeigebereiche blinken. Die Werte zählen ab jetzt weiter hoch.
- Wird der eingegebene Pulswert überschritten, blinkt die untere Pulsanzeige zur Warnung.

Trainingsunterbrechung oder –ende

Bei weniger als 15 Pedalumdrehungen/min erkennt die Elektronik eine Trainingsunterbrechung. Im Display wird **STOP SCAN** angezeigt und die Trainingsdaten werden im Wechsel angezeigt.

→ RPM oder SPEED → TIME → DISTANCE → Kjoule/Kcal → PULSE
→ ODO → u.s.w.

- "MODE" drücken stoppt und startet den Anzeigewechsel.

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

Eine Trainingsunterbrechung wird eine paar Sekunden verzögert erkannt.

Trainingswiederaufnahme

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

RECOVERY Erholungspulsphase

Die RECOVERY-Funktion kann nach jedem Trainingsprogramm angewendet werden.

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

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

Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint die Fehlermeldung "Err".



Trainings- und Bedienungsanleitung

Allgemeine Hinweise

Systemtöne

Einschalten

Beim Einschalten, während des Segmenttests wird ein Ton ausgegeben.

Vorgaben

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

Maximalpulsüberschreitung

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

Recovery

Berechnung der Fitnessnote (F):

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

P1 Belastungspuls,

P2 = Erholungspuls

F1.0 = sehr gut,

F6.0 = ungenügend

Durchschnittwertberechnung

Die Durchschnittwertberechnungen beziehen sich auf zurückliegende Trainingseinheiten bis zu einem Reset oder zum Schlummermodus.

Hinweise zur Pulsmessung

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

Mit Ohrclip

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

Vermeiden Sie Störimpulse.

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

Mit Brustgurt

Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.







Mit Handpuls

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

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

Bemerkung:

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

		
	✓	✓
	optional	optional
	optional	optional

Störungen beim Trainingscomputer

Drücken Sie die SET -Taste länger (Reset)

Batteriewechsel

Erscheint die Displayanzeige nur noch sehr schwach, sollten die Batterien ersetzt werden. Die Werte und Vorgaben des letzten Training gehen verloren. Die Uhrzeit muss neu eingestellt werden.

Trainingsanleitung

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

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

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

Richtwerte für das Ausdauertraining

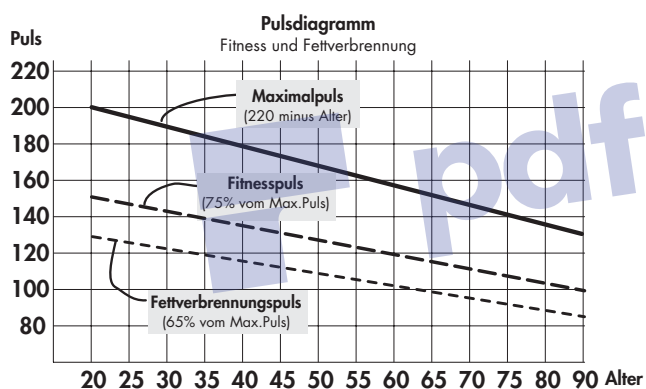
Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig.

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

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

Belastungsintensität

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



Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche:

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

Faustregel:

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

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

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

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

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

Training and Operating Instructions

GB

Table of contents

Safety instructions 10

- Service 10
- Your safety 10

Functions 11

Area of Operation 11-13

- Area of Operation / buttons 11
- Display area / Display 12-13

Training 14

- Without Defaults 14
- With Defaults 14
- Time 14
- Distance 14

- Energy (Kjoule/Kcal) 14
- Pulse monitoring 14
- Interruption to Training 15
- Standby mode 15
- Resuming Training 15
- Recovery (Pulse measurement) 15

General instructions 16

- System signals 16
- Recovery 16
- Calculation of average value 16
- Instructions for pulse measurement 16
 - with ear clip 16
 - with breast belt 16
 - with hand pulse 16

- Computer errors 16
- Changing the batteries 16

Training instructions 17

- Stamina training 17
- Load intensity 17
- Extent of load 17

Performance record 82

pdfelement

Safety instructions

Please observe the following instructions for your own safety:

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

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

For Your Safety:

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

UT6886/UT6887

Functions

The electronics features the following functions:

- Total kilometres are saved
- Default setting of training data
- Pulse display with pulse monitoring
- Fitness note following one minute of pulse recovery (RECOVERY)
- Conversion from Kjoule to Kcal

Area of Operation

The 5 buttons are briefly explained below.

MODE (press briefly) before the training

- Change to the next default area.
Settings or values are adopted.

MODE (press briefly) during the training

- Switch automatic display change on or off
- Change to the next display area.

MODE (press for longer) RESET

- Clear the display for a restart.

MODE and RESET

at the same time

- Change between Kjoule and Kcal display in conjunction with clearing of the display.

Minus – / Plus +

With these function buttons, values are changed in the different input areas before the training

- Press for longer > faster value throughput

RESET

(press briefly) before the training

- Clearing of the displayed default value

RESET

(press for longer)

- Clear the display for a restart.

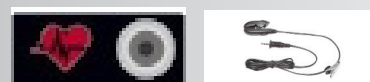
RECOVERY (recovery pulse with fitness note)

With this function button, the recovery pulse function is started and a fitness note determined.

Pulse Measurement

Your pulse can be measured using 3 sources:

1. Ear clip (optional)
2. Hand pulse sensors
3. Chest strap with plug-in receiver (optional)



Training and Operating Instructions

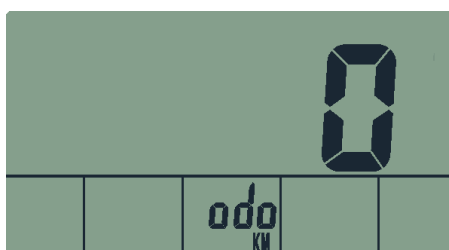
Display area /

Display

The display informs about the different functions.



Total kilometres (odo)



Display of
0 - 9999

Training time (Time)



Display of
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

Cadence (RPM)



Display of
14 - 199

Speed (km/h)



Display of n
5,0 - 99,9 km/h

Distance (DISTANCE)



Display of
0,00 > 999,9
999,5 > 0,00

UT6886/UT6887

Energy consumption

**Energy
consumption
(KJOULE)
or
(Kcal)**



**Display of
0 > 99:59
9990 > 0**

Pulse

**Heart symbol (flashes), when
signal is recorded**

**Display of
40 – 220**

**The cadence in the instructions
refers to a home trainer
60 rpm = 21.3 km/h.
In the case of a crosstrainer, the
assignment is
60 rpm = 9.5 km/h**

pdfelement

Training and Operating Instructions



Training

1. Training Without Defaults

- Press one **button**

STOP is displayed and **TIME** flashes for the input of a training time and a pulse value is displayed when the pulse signal is detected via the ear clip, hand pulse or plug-in receiver.

and / or

- **Pedalling**

The training time and following displays are shown as counting upwards.

The display change is active and is shown using **SCAN**.
The display areas change every 6 seconds.

2. Training With Defaults

Default values can be input under time, distance and energy. These values count downwards at the start of training. If zero is reached, the display flashes and a signal tone is output.

Upward counting is then started again with the default value.

Under pulse, a value can be input, which flashes when it is exceeded.

- Press one **button**

Display: "TIME" default

Time default (TIME)

- Input values with "Plus" or "Minus" (e.g. 30:00)
- Confirm with "MODE".

Display: Next default, "DISTANCE"

Distance default (DISTANCE)

- Input values with "Plus" or "Minus" (e.g. 7.50)
- Confirm with "MODE".

Display: Next default, "Kjoule or Kcal"

Energy consumption (Kjoule or Kcal)

- Input values with "Plus" or "Minus" (e.g. 780)
- Confirm with "MODE".

Display: Next default, "Age Input"

Pulse monitoring (the area flashes if the value is exceeded)

- Input value with "Plus" or "Minus" (e.g. 130)
- Confirm with "MODE" (default mode completed)

Display: Readiness for training with time default

- **Pedalling** starts the training

Default values are displayed as counting downwards.

SCAN display change is active



Comment:

- Pressing "MODE" stops and starts the display change.
- When defaults are reached for time, distance and Kjoule/Kcal (0-values), brief signal tones are output and the bottom display areas flash. From now, the values count upwards again.
- If the input pulse value is exceeded, the bottom pulse display flashes as a warning.

Interruption or End to Training

If there are fewer than 15 cadences/min, the electronics detects that training has been interrupted. **STOP SCAN** is shown in the display and the training data is displayed in rotation.

? RPM or SPEED ? TIME ? DISTANCE ? Kjoule/Kcal?
PULSE ?

ODO ? etc.

- Pressing "MODE" stops and starts the display change.

The training data is displayed for 4 minutes. If you do not press any buttons or train in this time, the electronics switches to standby mode and displays the time.

An interruption to training is detected with a delay of a few seconds.

Resuming Training

If you continue the training within 4 minutes, the last values continue counting or count downwards.

RECOVERY Recovery pulse stage

The RECOVERY function can be used after each exercise program.

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

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

If no pulse is measured in the beginning or at the end of the reverse counting, the error message "Err" is displayed.



Training and Operating Instructions

General instructions

System signals

Activation of the device

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

Presetting

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

Exceeding of maximum pulse

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

Recovery

Calculation of the fitness mark (F):

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

P1 stress pulse

P2 = recovery pulse

F1.0 = very good

F6.0 = insufficient

Calculation of average value

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

Instructions for pulse measurement

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

With ear clip

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

Avoid disturbing pulses.

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

With breast clip

Please observe the corresponding instructions.






With hand pulse

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

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

Comment:

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

		
	✓	✓
	optional	optional
	optional	optional

Failures with the training computer

Press the "SET" key for a longer period of time (reset).

Change of batteries

If the display is only slightly illuminated, the batteries must be changed. The values and default settings of the previous training session will get lost. The time setting must be entered again.

Training Instructions

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

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

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

Guide values for the endurance training

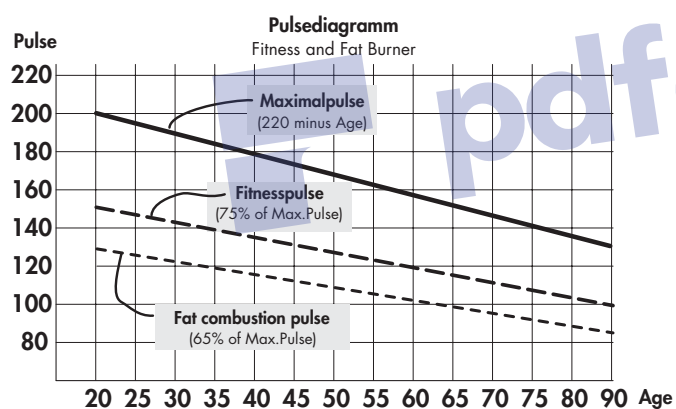
Maximum pulse: maximum strain means the reaching of the individual maximum pulse. The maximum achievable heart rate is dependant on age.

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

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

Load Intensity

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



Extent Of Load

Duration of a training unit and its frequency per week:

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

Empirical Formula:

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

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

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

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

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

Trænings- og betjeningsvejledning

DK

Indholdsfortegnelse

Sikkerhedsoplysninger 74

- Service 74
- Sikkerhedsoplysninger 74

Funktioner 75

Funktionsområde 75-77

- Funktionsområde / taster 75
- Visningsområde/Display 76-77

Træning 78

- uden forudindstillinger 78
- med indstillinger 78

- Tid 78
- Strækning 78
- Energi (Kjoule/Kcal) 78
- Pulsovervågning 78
- Afbrydelse af træningen 79
- Standby med visning 79
- Starte træningen efter en pause 79
- Recovery (restitutionspulsmåling) 79

Generelle oplysninger 80

- Systemlyde 80
- Recovery 80
- Beregning af gennemsnitsværdi 80

- Informationer om pulsmåling 80
 - Med øreclips 80
 - Med brystbælte 80
 - Med håndpuls 80
- Driftsforstyrrelser på computeren 80
- Batteriskift 80

Træningsvejledning 81

- Udholdenhedstræning 81
- Belastningsintensitet 81
- Belastningsomfang 81

Træningskema 82

pdfelement

Sikkerhedsanvisninger

Tag for din egen sikkerheds skyld hensyn til følgende punkter:

- Træningsapparatet skal opstilles på en dertil egnet fast overflade.
- Kontrollér forbindelserne med hensyn til fastgørelse inden træningsapparatet tages i brug første gang og efter ca. 6 dages brug.
- For at undgå kvæstelser som følge af fejlbelastning eller overbelastning må træningsapparatet kun betjenes i henhold til vejledningen.
- Det kan ikke anbefales at opstille træningssapparatet i fugtige rum i en længere periode af hensyn til rustdannelse.
- Kontrollér funktionen af træningsapparatet og dets korrekte tilstand regelmæssigt.
- Sikkerhedskontroller hører under brugers pligter og skal udføres korrekt med jævne mellemrum.
- Defekte eller beskadigede komponenter skal udskiftes omgående.
Der må kun anvendes originale reservedele fra KETTLER.

- Træningsapparatet må først benyttes, når det er istandsat.
- Træningsapparatets sikkerhedsniveau kan kun bibeholdes under forudsætning af, at det kontrolleres regelmæssigt med hensyn til skader og slitage.

Sikkerhedsoplysninger:

- **Spørg din læge til råds, før du begynder at træne med maskinen. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram. Forkert eller for meget træning kan føre til sundhedsmæssige skader.**
- **Hjertefrekvensovervågningssystemer kan være upræcise. For meget træning kan føre til alvorlige, sundhedsmæssige skader eller kan være livsfarligt. Hvis du bliver svimmel eller føler dig utilpas, så stands straks træningen.**

UT6886/UT6887

Funktioner

Elektronikken byder på følgende funktioner:

- Det totale antal kilometer gemmes
- Forudindstilling af træningsdata
- Pulsvisning med pulsovervågning
- Fitnesskarakter efter et minuts restitution (RECOVERY)
- Skift fra kjoule til kcal

Funktionsområde

Der følger en kort forklaring af de 5 taster.

MODE (tryk kort) før du begynder at træne

- Skift til næste indstillingsområde.
- Indstillingerne eller værdierne overtages.

MODE (tryk kort) mens du er i gang med træningen

- Tænd/sluk for automatisk displayskift
- Skift til næste indstilling.

MODE (hold knappen nede) RESET

- Slet displayet, og start igen.

MODE og RESET samtidigt

- Skift mellem visning af kjoule og kcal, sletter de viste data.

Minus - / plus +

Med disse funktionstaster ændres dataene i de forskellige funktioner, før du begynder at træne

- hold knappen nede > værdierne vises hurtigt efter hinanden

RESET (tryk kort) før du begynder at træne

- Slet de viste data

RESET (hold knappen nede)

- Slet displayet, og start igen.

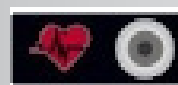
RECOVERY (restitutionspuls med fitnesskarakter)

Med denne funktionsknap startes restitutionpulsfunktionen og der gives en fitnesskarakter.

Pulsmåling

Pulsmålingen kan foretages på 3 måder:

1. Øreclips (ekstraudstyr)
2. Håndpulssensorer
3. Brystbælte med pulsmodtager (ekstraudstyr)



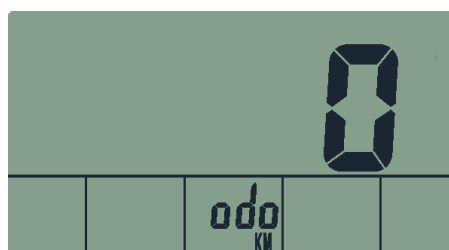
Trænings- og betjeningsvejledning

Visningsområde/ Display

I displayet vises informationer om de forskellige funktioner.



Total antal kilometer (odo)



Visning af
0 - 9999

træningstid (Time)



Visning af
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

trædefrekvens (RPM)



Visning af
14 - 199

hastighed (km/h)



Visning af
5,0 - 99,9 km/h

afstand (DISTANCE)



Visning af
0,00 > 999,9
999,5 > 0,00

UT6886/UT6887

**energiforbrug
(KJOULE)
eller
(kcal)**



**Visning af
0 > 99:59
9990 > 0**

Puls



Hjertesymbol (blinker), når
signalet registreres

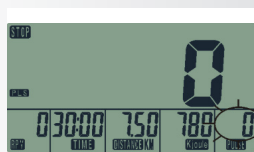
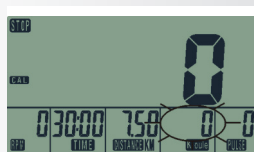
**Visning af
40 – 220**

**Pedalomdrejninger i brugsanvisningen
gælder for hjemmetræneren
60 o/min = 21,3 km/h.**

**På en crosstrainer er det
60 o/min = 9,5 km/h.**

pdfelement

Trænings- og betjeningsvejledning



Træning

1. Træning uden forudindstillinger

- Tryk på en knap
STOP vises og TIME blinker, når træningstiden skal indstilles og der vises en pulsværdi, når pulssignalet registreres af øreclipsen, håndpulsen eller pulsmotageren.

og / eller

- **Træde i pedalerne**
Træningstiden og de efterfølgende data i displayet vises med stigende værdier.
Displayskiftet er aktivt og vises med SCAN.
De forskellige data vises i 6 sekunder.

2. Træning med forudindstillinger

Man kan indtaste data under tid, strækning og energi. Når du starter træningen, tæller værdierne nedad. Ved nul blinker visningen, og der lyder en alarmtone.

Derefter tælles der videre med de indstillede værdier i stigende rækkefølge.

Under Puls kan der indtastes et tal, som blinker, når man kommer over denne værdi.

- Tryk på en knap
Display: Indstillinger for "TIME"

Tidsindstilling (TIME)

- Indstil tiden med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 30:00)
- Bekræft med "MODE".

Display: næste indstilling "DISTANCE"

Afstandsindstilling (DISTANCE)

- Indstil energiforbruget "Plus" eller "Minus" (f.eks. 7,50)
- Bekræft med "MODE".

Display: næste indstilling "kjoule eller kcal"

Indtastning af energiforbrug (kjoule eller kcal)

- Indstil energiforbruget "Plus" eller "Minus" (f.eks. 780)
- Bekræft med "MODE".

Display: næste indstilling "Alder"

Pulsovervågning (når pulsen kommer over den indstillede værdi, blinker displayet)

- Indstil pulsen med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 130)
- Bekræft med "MODE" (afslutter indstillingen af værdierne)

Display: Maskinen er klar til træningen med forudindstillet tid

- **Når du træder i pedalerne**, starter træningen

De indstillede værdier tælles nedad.
SCAN er aktiveret

Bemærkning:

- "Tryk på "MODE" for at stoppe og starte scan-funktionen.
- Når de indstillede værdier for tid, afstand og kjoule/kcal (0-værdier) er nået, lyder nogle korte alarmtoner, og de nederste værdier i displayet blinker. Værdierne tæller nu opad.
- Når den indtastede pulsværdi overskrides, blinker den nederste pulsvisning som advarsel.

Afbrydelse eller afslutning af træningen

Ved færre end 15 pedalomdrejninger/min registrerer elektronikken, at træningen afbrydes. I displayet vises STOP SCAN og træningsdataene vises i skiftende rækkefølge.

? RPM eller SPEED ? TIME ? DISTANCE ? kjoule/kcal? PULSE ?

ODO ? osv.

- "Tryk på "MODE" for at stoppe og starte scan-funktionen.

Træningsdataene vises i 4 minutter. Hvis du i dette tidsrum hverken trykker på nogle af tasterne eller træner, skiftes automatisk til standby med visning af klokkeslæt.

Hvis du afbryder træningen, registreres det efter et par sekunder.

Starte træningen efter en pause

Når du fortsætter med at træne inden for 4 minutter tælles videre opad eller nedad fra de sidste værdier.

RECOVERY Restitutionsfase

RECOVERY-funktionen kan benyttes efter hvert træningsprogram.

Restitutionspulsens måles med RECOVERY-tasten efter endt træning. Afvigelse og fitnesskarakter beregnes ud fra start- og slutpuls. Ved ensartet træning er en forbedring af dette tal et udtryk for en forbedret kondi.

Afslut træningen, når du har nået målværdierne, tryk på RECOVERY-tasten, og lad hænderne ligge på pulssensorerne. Ved forudgående måling af pulsen

vises 00:60 i displayet for tid, og den aktuelle pulsværdi blinker i PULSE-displayet. Tiden begynder at tælle ned fra 00:60. Lad hænderne blive liggende på pulssensorerne, indtil der er talt ned til >0<. Til højre i displayet vises en værdi mellem F1 og F6. F1 er den bedste og F6 den dårligste karakter. Funktionen afsluttes ved at trykke én gang til på RECOVERY.

Hvis der i starten eller slutningen af tilbagetælling af tiden ikke registreres en puls, vises en fejlmelding > "Err".



Trænings- og betjeningsvejledning

Generelle oplysninger

Systemlyde

Tænde

Der høres en kortvarig lyd ved segmenttest, når der tændes.

Forudindstillinger

Når man når de forudindstillede værdier for tid, distance og KJoule/kcal lyder der et kort bip.

Overskridelse af den maksimale puls

Hvis den indstillede maks. puls overskrides med et pulsslag, lyder der på det tidspunkt 2 korte bip.

Recovery

Beregning af fitnesskarakter (F):

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

P1 Belastningspuls,

P2 Hvilepuls

F1.0 super

F6.0 utilfredsstillende

Beregning af gennemsnitsværdier

Gennemsnitsværdierne beregnes af allerede tilbagelagte træningsenheder indtil man trykker på Reset eller Pause.

Oplysninger om pulsmåling

Pulsberegningen starter, når hjertet i displayet blinker i takt med dit pulsslag.

Med øreclips

Pulssensoren arbejder med infrarødt lys. Den måler de forandringer, der opstår ved, at pulsen tillader, at en vis mængde lys passerer. Inden pulssensoren sættes fast på øret, gnides det kraftigt ca. 10 gange for at få gang i blodcirkulationen.

Undgå støjimpulser.

- Sæt clipsen på, så den sidder godt fast i øreflippen. Prøv dig frem, til den sidder på det bedste sted (hjertesymbolet blinker uden afbrydelse).
- Undgå at træne i for stærkt lys, da målingerne kan forstyrres af f.eks. neonlys, halogenlys, spotlights eller sollys.
- For at undgå vibrationer i sensor eller kabel bør kablet sættes fast på tøjet eller endnu bedre på et pandebånd ved hjælp af en clips.

Med brystbælte

Se den medfølgende vejledning.






Med håndpuls

Håndsensorerne registrerer en min. spænding fremkaldt ved kontraktion af hjertet, og dette fortolkes af elektronikken

- Hold altid begge hænder fast på kontaktfladerne
- Undgå at omslutte dem i ryk
- Hold hænderne stille og undgå kontraktioner og gnidning på kontaktfladerne.

Bemærkning:

Det er kun muligt at benytte en slags pulsmåling. enten med øreclips eller med håndpuls eller brystbælte. Hvis der ingen øreclips eller modtager er i pulsøsningen, er håndpulsmålingen aktiveret. Hvis der slutes en øreclips eller modtager til pulsøsningen, deaktiveres håndpulsmålingen automatisk. Det er ikke nødvendigt at trække håndpulssensorenes stik ud.

		
	✓	✓
	Ekstraudstyr	Ekstraudstyr
	Ekstraudstyr	Ekstraudstyr

Defekt træningscomputer

Tryk på SET – knappen i længere tid (reset)

Batteriskift

Ses visningen i displayet kun meget svagt, skal der sættes nye batterier i computeren. De sidste træningsværdier går tabt. Klokkelættet skal indstilles igen.

Træningsvejledning

Inden for sportsmedicin og træningsvidenskab udnyttes cykelergeometrien til bl.a. at kontrollere funktionsevnen af hjerte, kredsløb og åndesystem.

Om træningen har givet den ønskede effekt efter nogle uger, kan du konstatere på følgende måde:

1. Du kan udføre en bestemt udholdenhedstræning med lavere hjerte-/kredsløbsydelse end tidligere
2. Du kan udføre en bestemt udholdenhedstræning med samme hjerte-kredsløbsydelse over længere tid.
3. Du bliver hurtigere frisk igen i forhold til tidligere efter at have udført en bestemt udholdenhedstræning.

Vejledende værdier for udholdenhedstræning

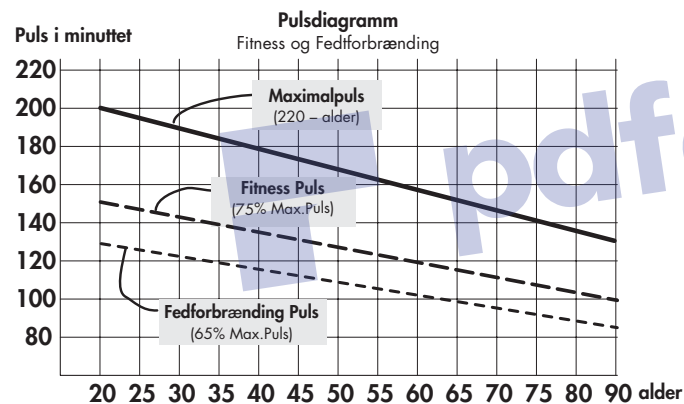
Maksimalpuls: Maksimal belastning betyder, at den individuelle maksimalpuls er nået. Den maks. opnåelige hjertefrekvens afhænger af alderen.

Her gælder tommelfingerreglen: Den maksimale hjertefrekvens pr. minut svarer til 220 pulsslag minus alder.

Eksempel: Alder 50 år > $220 - 50 = 170$ puls/min.

Belastningsintensitet

Belastningspuls: Den optimale belastningsintensitet opnås ved 65–75% (jf. diagram) af den individuelle hjerte-kredsløbsydelse. Denne værdi varierer, hvilket afhænger af alderen.



Belastningsomfang

Varigheden af en træningsenhed og hyppigheden af denne pr. uge:

Det optimale belastningsomfang er, når 65–75% af den individuelle hjerte-kredsløbsydelse opnås over en længere periode.

Tommelfingerregel:

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	10 min
2-3 gange om ugen	20-30 min
1-2 gange om ugen	30-60 min

Nybegynderne bør ikke starte med træningsenheder på 30-60 minutter.

Nybegyndertræning kan opbygges intervalagtigt de første 4 uger:

Træningsintensitet	Omfanget af en træningsenhed
Uge 1	
3 gange om ugen	2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
Uge 2	
3 gange om ugen	3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
Uge 3	
3 gange om ugen	4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning
Uge 4	
3 gange om ugen	5 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning

Forud og efter hver træning anbefales det at lave nogle gymnastiske øvelser i ca. 5 minutter til opvarmning og cool-down. Det anbefales kun at træne hver anden dag, hvis du senere vælger at træne 3 gange om ugen i 20-30 minutter. Ellers er der intet der taler imod en daglig træning.



docu 3073b/05.13