

- DE -
- EN -
- FR -
- NL -
- ES -
- IT -
- PL -
- CS -
- PT -
- DA -
- RU -



Abb. ähnlich



Abb. ähnlich



Abb. ähnlich



Abb. ähnlich

Auf 100% Altpapier gedruckt!

**Samvejledning til
Kettler Tour 300, Tour 400, Tour 600 og Tour 800**



MADE IN GERMANY

**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

- ⚠ Dieses Gerät kann von Personen ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- ⚠ Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- ⚠ Das Gerät darf nur mit den mitgelieferten Netzteilen benutzt werden (Je nach Gerät Typ NCE CP123A0240V2500 oder 2BD39080001).
- ⚠ **Warnung:** Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien. Trennen Sie vor der Entnahme der Batterie das Gerät vom Stromnetz.
- ⚠ **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 ab 14 Jahren.
- ⚠ **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. Puls-messung).
- ⚠ **WARNUNG!** Achten Sie unbedingt darauf, dass das Elektrokabel nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle“ wird.
- ⚠ **WARNUNG!** Das Trainingsgerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt.
- Das Gerät benötigt eine Netzspannung von 230 V, 50 Hz. Verbinden Sie das Netzkabel mit einer Schutzkontakt-Steckdose.
- Verwenden Sie keine Mehrfachsteckdosen zum Anschluß! Bei Verwendung eines Verlängerungskabels muss dieses den VDE-Richtlinien entsprechen.
- Ziehen Sie bei längerem Nichtgebrauch den Netzstecker des Gerätes aus der Steckdose.
- 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.
- 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.
- 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 Hauptlaufwegen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben. Der Sicherheitsabstand muss umlaufend mindestens 1 mtr. größer als der Übungsbereich sein.
- Das Trainingsgerät muss auf einem waagerechten Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung geeignetes Puffermaterial unter (Gummimatten, Bastmatten oder dgl.). Nur für Geräte mit Gewichten: Vermeiden Sie harte Aufschläge der Gewichte.
- Achten Sie bei der Montage des Produktes auf die empfohlenen Drehmomentangaben ($\vec{M} = xx \text{ Nm}$).

Art.-Nr. 07689-200/-400/-450:

- Das Trainingsgerät entspricht der DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-5, Klasse HB. Es ist dementsprechend nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.

Art.-Nr. 07689-600/-650/-800/-880/-900:

- Das Trainingsgerät entspricht der DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-5, Klasse HA. Es ist dementsprechend für den therapeutischen Einsatz geeignet.

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 Erstickungsgefahr!
- Bitte prüfen Sie, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind (s. Checkliste) und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an, und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Innerhalb der einzelnen Abbildungen ist der Montageablauf durch Großbuchstaben vorgegeben.
- Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- Beachten Sie, dass bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Gerätes vor!

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 ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.
- Ein eventuell auftretendes leises, bauartbedingtes Geräusch beim Auslauf der Schwungmasse hat keine Auswirkung auf die Funktion des Gerätes. Eventuell auftretende Geräusche beim Rückwärtstreten der Pedalarms sind technisch bedingt und ebenfalls absolut unbedenklich.
- Das Gerät verfügt über ein magnetisches Bremssystem.

Wartung – Service – Ersatzteile

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

Ersatzteilbestellung

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

Bestellbeispiel: Art.-Nr. 07689-200 / Ersatzteil-Nr. 67001415/ 1Stück / Serien-Nr.:

- 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 geeignetem Werkzeug, nach der angegebenen Drehmomentangabe, fest. Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz. Achtung: wieder gelöste Sicherheitsmuttern werden unbrauchbar (Zerstörung der Klemmsicherung) und sind durch Neue zu ersetzen.
- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

- Für die einwandfreie Funktion der Pulserfassung ist eine Spannung von mindestens 2,7 Volt an den Batterieklemmen erforderlich (bei Geräten ohne Netzanschluß).
- Bei dem Heimtrainer handelt es sich um ein drehzahlabhängig arbeitendes Trainingsgerät.
- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.
- Tragen Sie bei der Benutzung geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe).
- Bitte stellen Sie den Lenker und den Sattel so ein, dass Sie die für ihre individuelle Körpergröße komfortable Trainingsposition finden.
- Während des Trainings darf sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person befinden.

Entsorgungshinweis



DE 60229750

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

(D) Heinz KETTLER GmbH & Co. KG

SERVICECENTER
Henry-Everling-Str. 2
D-59174 Kamen

www.kettler.net
☎ +49 2307 974-2111
☎ +49 2938 819-2004

Email über Kontaktformular: <http://de.kettler.net/kontakt/service.html>

(A) KETTLER Austria GmbH

Ginzkeyplatz 10
5020 Salzburg

www.kettler.at
☎ +43 662 620501 0–
☎ +43 662 620501 20

Email über Kontaktformular: <http://at.kettler.net/kontakt.html>

(CH) Trisport AG

Im Bösch 67
CH – 6331 Hümenberg

☎ Servicehotline Schweiz:
0900 785 111

www.kettler.ch

– EN – Important Instructions

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

For Your Safety

- ⚠ This equipment can be used by persons of at least 14 years of age and by persons with reduced physical, sensory or mental abilities or lack of experience and knowledge if they are supervised or have been instructed regarding the safe use of the equipment and understand the resulting hazards.
- ⚠ Children are not allowed to play with the equipment. Children may not clean the equipment or carry out user maintenance without supervision.
- ⚠ The device may only be used with the power supply units delivered (depending on the device, type NCE CP123A0240V2500 or type 2BD39080001).
- ⚠ Warning: Do not use rechargeable batteries.
- ⚠ Before removing the battery, disconnect the equipment from the power supply.
- ⚠ **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 device may only be properly used for its intended purpose, e.g. for physical training by mature persons at least 14 years of age.
- ⚠ **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 control system as otherwise values displayed might be distorted (e.g. pulse measurement).
- ⚠ **WARNING!** Ensure that the power cable is not pinched and that no-one can trip over it.
- ⚠ **WARNING!** This training device is for home use only.
- The device requires a supply voltage of 230V, 50 Hz. Connect the power cord with a protective contact socket.
- Do not use a multiple power socket for the running belt. If an extension cable is being used, ensure that it complies with the VDE regulations.
- Unplug the power cord of the device from the socket if not used for a longer period.
- 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.
- 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.
- 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). The safety distance surrounding must extend at least 1 meter further than the practice area.
- This training device has to be set up on a horizontal surface under all circumstances. Place rubber or straw mats under it to deaden any noise or impacts. Only for appliances with weights. Avoid powerful oscillations of the dumbbells!
- When mounting the product please take the recommended torque information into account ($\vec{M} = xx \text{ Nm}$).

Art.-Nr. 07689-200/-400/-450:

- The training device corresponds with DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-5, class HB. It is therefore unsuitable for therapeutic use.

Art.-Nr. 07689-600/-650/-800/-880/-900:

- The training device corresponds with DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-5, class HA. It is therefore suitable for therapeutic use.

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.
- First, please screw all parts loosely together and make sure they are properly positioned. Turn the self-locking nuts, first by hand, until resistance is felt, continuing subsequently against the resistance (security clamp) with an appropriate tool, according to the indicated torque, until firm. Check all screw/bolt connections for firm fit according to the assembly step. Attention: self-locking nuts which are loosened once again will become unusable (destruction of clamping system) and must be replaced with new ones.
- For technical reasons, we reserve the right to carry out preliminary assembly work (e.g. addition of tubing plugs).

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.
- 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.
- The exercise cycle has a magnetic brake system.
- To operate correctly, the pulse function requires a minimum voltage of 2,7 volts (only for computers working with batteries).
- The equipment is dependent of revolutions per minute.
- Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
- Always wear suitable shoes when using.
- For a comfortable training position please adjust the handlebar and saddle position to your body height.
- Nobody may be in the moving range of a training person during training

Maintenance – Service – Spare Parts

- 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.
- 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.
- Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or the electronics.

Spare parts order

- 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. 07689-200 / spare-part no. 67001415 / 2 pieces / S/N

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

www.kettler.co.uk

☎ +44 1527 591901

☎ +44 1527 62423

e-mail: sales@kettler.co.uk

USA KETTLER International Inc.

1355 London Bridge Road
Virginia Beach, VA 23453

www.kettlerusa.com

☎ +1 888 253 8853

☎ +1 888 222 9333

e-mail: sales@kettler.co.uk

– DA – Vigtige 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

- ⚠ Dette apparat kan benyttes af personer fra 14 år og opetter samt personer med nedsat fysisk, sensorisk eller psykisk funktionsevne eller manglende erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller er blevet instrueret i sikker brug af apparatet og de deraf resulterende farer.
- ⚠ Børn må ikke lege med apparatet. Rengøring og vedligeholdelse må ikke foretages af børn uden opsyn.
- ⚠ Apparatet må kun benyttes med den medleverede strømforsyning (alt efter apparat type NCE CP123A0240V2500 eller 2BD39080001).
- ⚠ Advarsel: Der må ikke bruges genopladelige batterier.
- ⚠ Før batterierne tages ud, skal strømforsyningen fra lysnettet afbrydes.
- ⚠ **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 svaghestilstand.
- ⚠ **ADVARSEL!** Dette apparat må kun bruges til det formål, det er beregnet til, dvs. som træningsredskab til voksne personer fra 14 år.
- ⚠ **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.
- ⚠ **ADVARSEL!** Sørg for at elledningen ikke klemmes fast, eller at der er fare for at snuble over den.
- ⚠ **ADVARSEL!** Træningsapparatet er kun beregnet til hjemmebrug.
- Træningsmaskinen kræver en netspænding på 230 V, 50 Hz. Forbind netkablet med en stikkontakt med isoleret jordkontakt.
- Benyt aldrig en multistikkontakt ved tilslutning! Ved brug af en forlængerledning skal denne opfylde forskrifterne i VDE-direktiverne.
- Træk stikket ud af kontakten, hvis træningsmaskinen ikke bruges i en længere periode.
- 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.
- 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.
- 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, gangsarealer) bør undgås. Sikkerhedsafstanden rundt om træningsområdet skal være på mindst 1 meter.
- Træningsapparatet skal placeres på et vandret underlag. Læg evt. et egnet buffermateriale til støddæmpning under træningsmaskinen (gummimåtter, bastmåtter eller lignende). Kun for maskiner med vægte: Undgå hårde stød med vægtene.
- Vær ved montage af produktet opmærksom på de anbefalede angivelser til drejemomentet ($\vec{M} = xx \text{ Nm}$).

Art.-Nr. 07689-200/-400/-450:

- Træningsmaskinen opfylder DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-5, klasse HB og er derfor ikke egnet til terapeutisk anvendelse.

Art.-Nr. 07689-600/-650/-800/-880/-900:

- Træningsmaskinen opfylder DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-5, klasse HA og er derfor egnet til terapeutisk anvendelse.

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 alle dele løst i, og kontroller, at de sidder korrekt. Drej først de selvspændende møtrikker med hånden, indtil der mærkes en modstand. Derefter spændes mod modstanden (klemsikring) med det angivne drejningsmoment vha. et egnet værktøj. Kontroller efter monteringen, at alle skrueforbindelser er sikre. Bemærk: Sikkerhedsmøtrikkerne kan ikke benyttes igen, hvis de har løst sig, da klemsikringen ødelægges. De skal udskiftes med nye møtrikker.
- Nogle komponenter er af tekniske grunde samlet på forhånd (f.eks. rørpropper).

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.
- 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.
- Træningsmaskinen har et magnetisk bremsesystem.
- Der kræves en spænding på min. 2,7 volt på batteriklemmerne (for træningsmaskiner uden nettilslutning) for at funktionen af pulsregistreringen er korrekt.
- Sportsmaskinen er en omdrejningstalafhængigt arbejdende træningsmaskine.
- Kontrollér alle skrue- og stikforbindelser samt det pågældende sikkerhedsudstyr hver gang før brug med hensyn til fastgørelse.
- Brug egnede sko (sportssko) under træningen.
- Indstil sadlen og styret i en komfortabel træningsposition, der svarer til den individuelle kropsstørrelse.
- Under træningen må der ikke befinde sig personer i bevægelsesområdet.

Vedligeholdelse – Service – Reservedele

- 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.
- For på længere sigt at kunne garantere det konstruktivt fastlagte sikkerhedsniveau, bør træningsmaskinen efterses og serviceres regelmæssigt (én gang om året) af specialister (specialforretninger).
- Pas på at der ikke løber væske ind i maskinen eller ind i maskinens elektronik. Det samme gælder kropssved!

Bestilling af reservedele

- 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. 07689-200 / reservedelens nr. 67001415 / 1stk. / serie nr.:

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



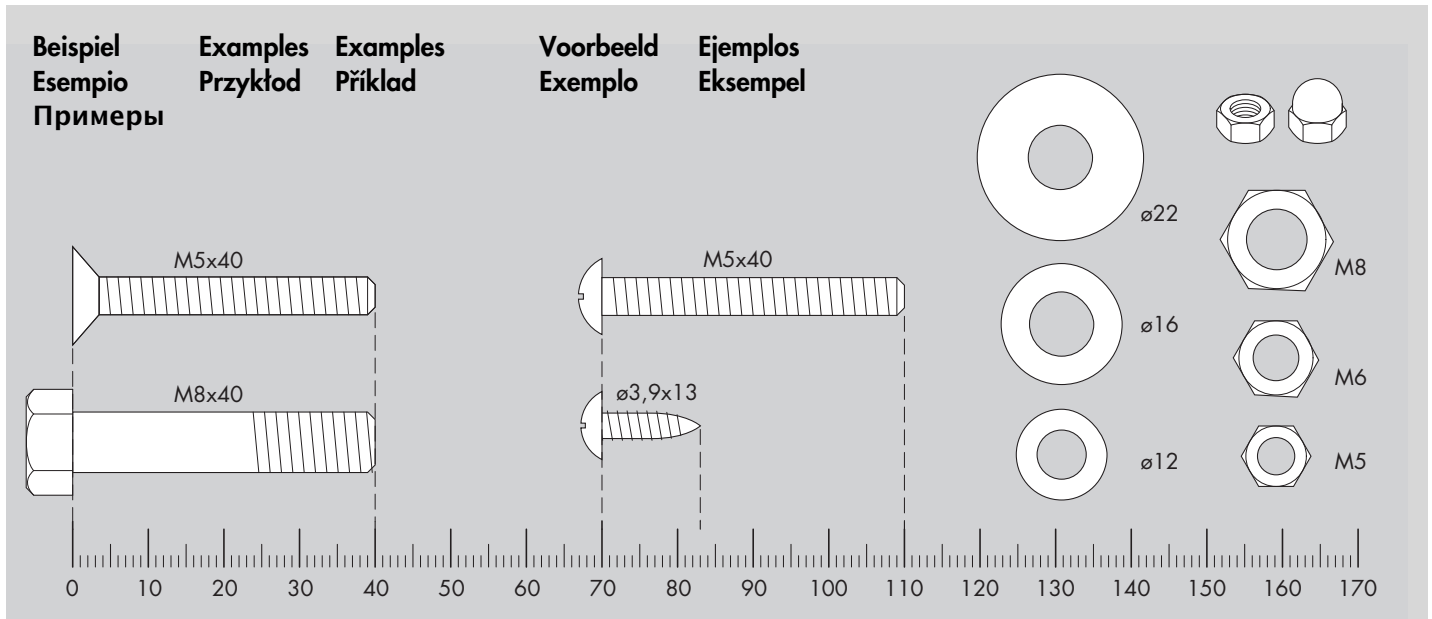
e-mail:

+45 868 18655
+45 868 18455
nm@proline.dk

Messhilfe für Verschraubungsmaterial

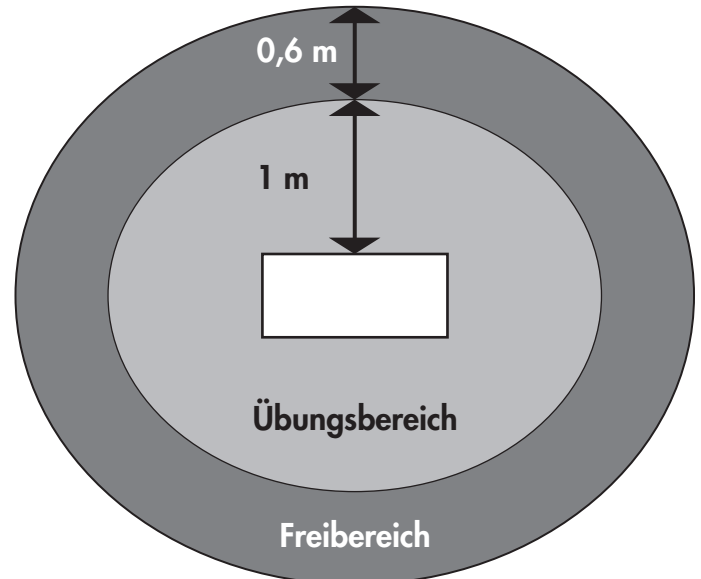
- EN – Measuring help for screw connections
- FR – Gabarit pour système de serrae
- NL – Meethulp voor schroefmateriaal
- ES – Ayuda para la medición del material de atornilladura
- IT – Misura per materiale di avvitemento

- PL – Wzornik do połączeń śrubowych
- CS – Měřicí pomůcka pro materiál k přišroubování
- PT – Auxiliar de medição para materiais de aparafusamento
- DA – Hjælp til måling af skruer
- RU – Размеры крепёжных материалов



Übungsbereich / Freibereich

- EN – Exercise area / clearance area.
- FR – Zone pour exercices / Zone libre.
- NL – Oefengedeelte / Vrije gedeelte.
- ES – Espacio para ejercicios / espacio libre.
- IT – Area di allenamento / area libera
- PL – Obszar ćwiczeń / obszar wolny
- CS – Cvičební prostor / volný prostor
- PT – Área de exercício / área livre.
- DA – Øvelsesareal / friareal
- RU – Пространство для тренировки / свободное пространство.



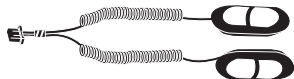







- DE – Gehört nicht zum Lieferumfang.
- EN – Not included.
- FR – Ne fait pas partie du domaine de livraison.
- NL – Is niet bij de levering inbegrepen.
- ES – No forma parte del volumen de entrega.
- IT – Non in dotazione alla fornitura.
- PL – Nie należy do zakresu dostawy.
- CS – Nepatří do rozsahu dodávky
- PT – Não está incluído nas peças fornecidas
- DA – Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
- RU – Не входит в комплект поставки.



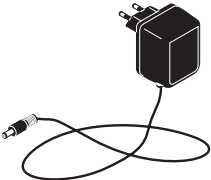
Checkliste (Packungsinhalt)

- EN – Checklist (contents of packaging)
- FR – Liste de vérification (contenu de l'emballage)
- NL – Checklijst (verpakkinginhoud)
- ES – Lista de control (contenido del paquete)
- IT – Lista di controllo (contenuto del pacco)

- PL – Lista kontrolna (zawartość opakowania)
- CS – Kontrolní seznam (obsah balení)
- PT – Lista de verificação (conteúdo da embalagem)
- DA – Checkliste (pakkens indhold)
- RU – Контрольный список

		1	
		1	
		1	
		1	
	M 6 x 16	1	
	M 4 x 40	1	
	SW 4	1	
	SW 15	1	








07689-400/-450/-600/-650 (C4, S4, C6, S6)

		1	
--	--	---	--




07689-800/-880/-900 (C8, C10, C12)

		1	
--	--	---	--



07689-200 (C2)

	M 8 x 16	4	
	ø16/8,3	4	
	M 6 x 50	1	
	M 4 x 40	2	
	3,9 x 13	1	
		1	
	M 6	1	

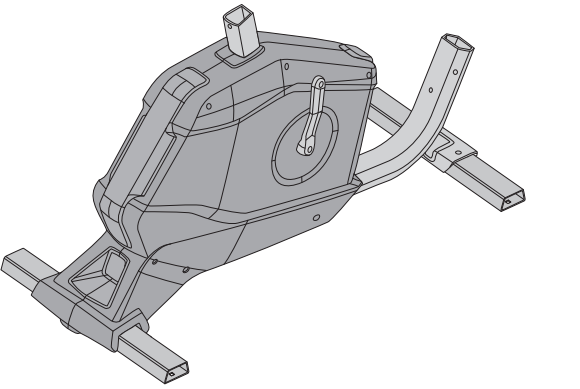
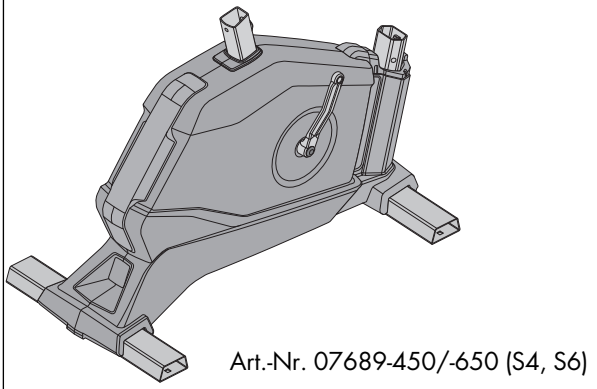
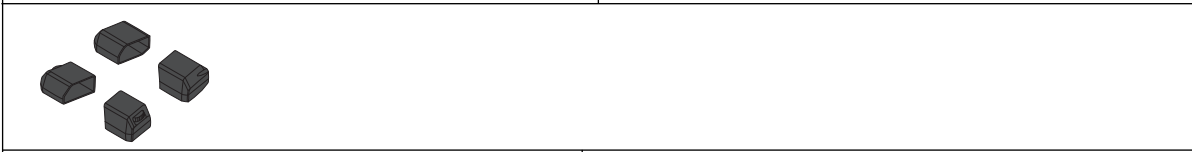
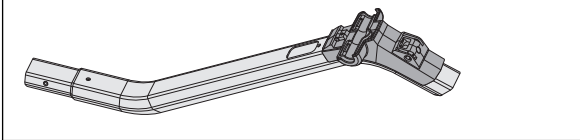
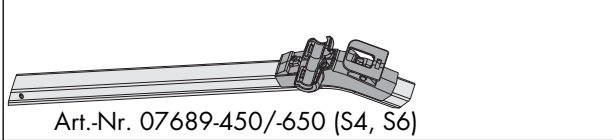
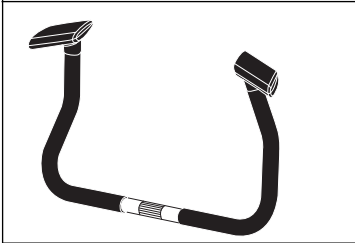
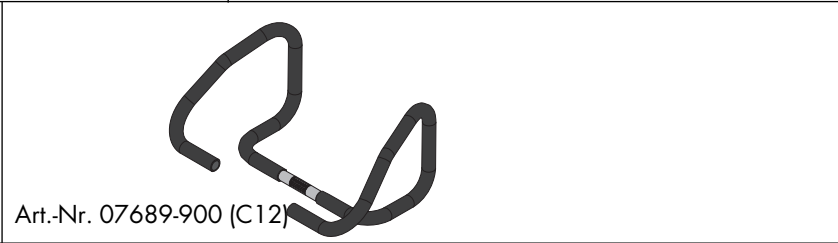







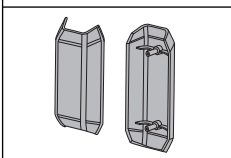

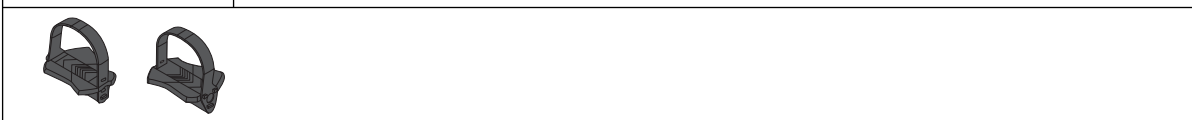
07689-400/-600/-800/-880/-900 (C4, C6, C8, C10, C12)

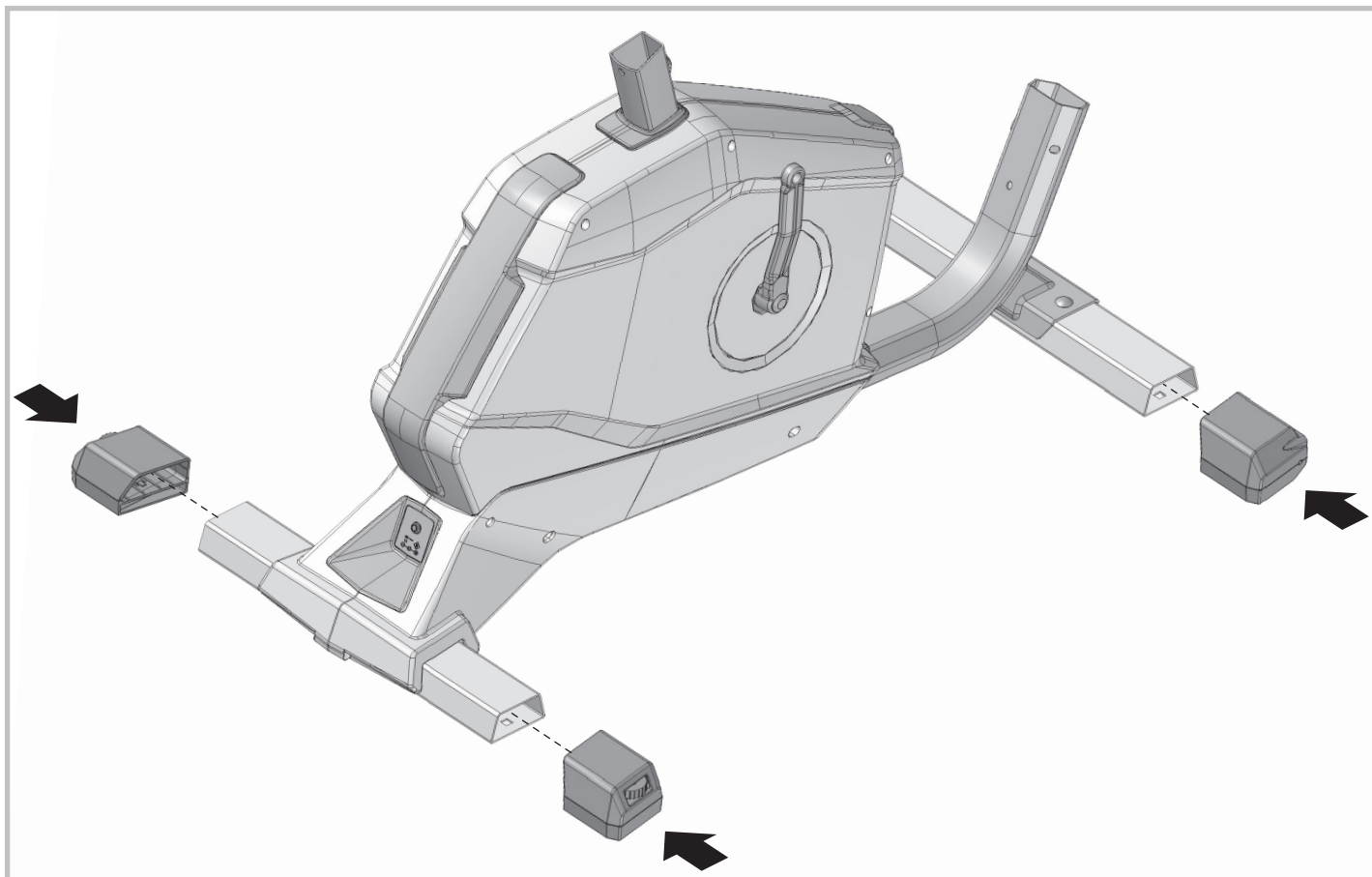
	M 8 x 16	4	
	ø16/8,3	4	
	M 4 x 40	2	

07689-450/-650 (S4, S6)

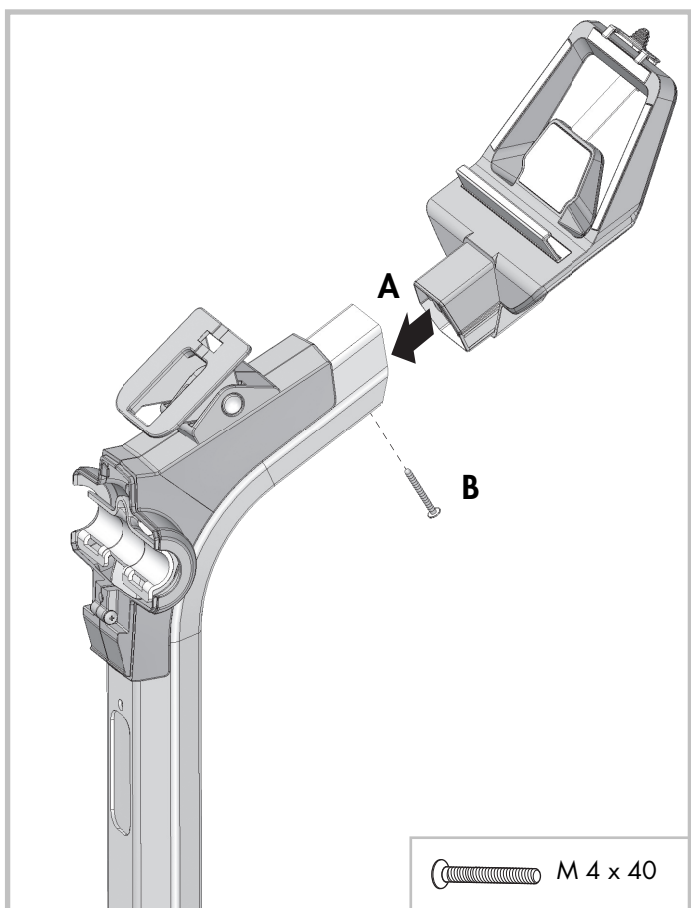
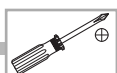
	M 8 x 16	4	
	ø16/8,3	4	

Checkliste (Packungsinhalt)

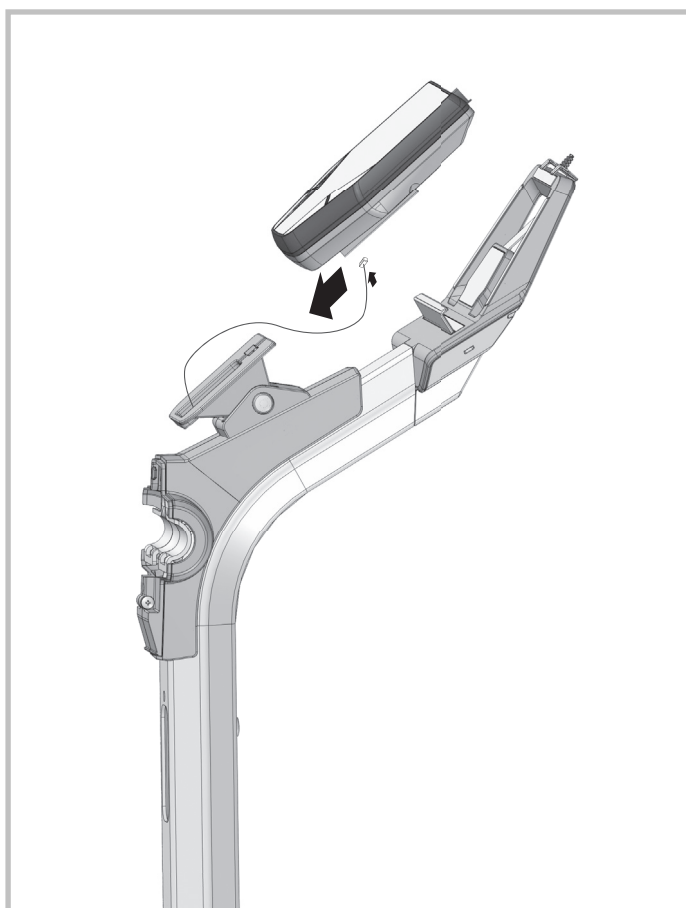
		Stck.	
	 Art.-Nr. 07689-450/-650 (S4, S6)	1	✓
		4	
	 Art.-Nr. 07689-450/-650 (S4, S6)	1	
	 Art.-Nr. 07689-900 (C12)	1	
		1	
		1	
		1	
		1	
 Art.-Nr. 07689-200 (C2)		1	
		1	
		1/1	
  Art.-Nr. 07689-450/-650 (S4, S6)		1/1	
		1/1	



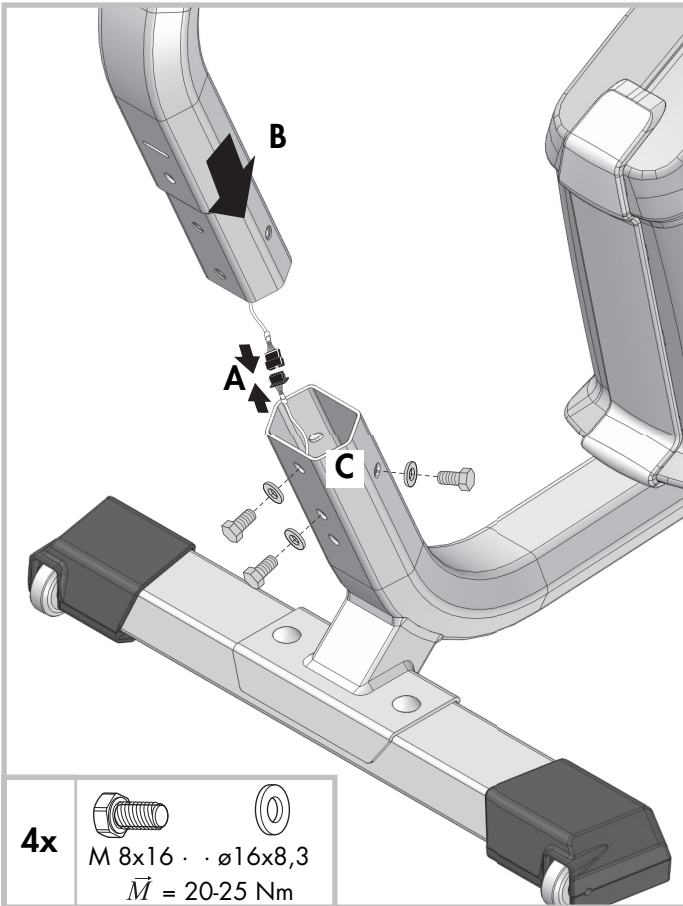
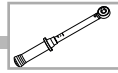
2a





2b



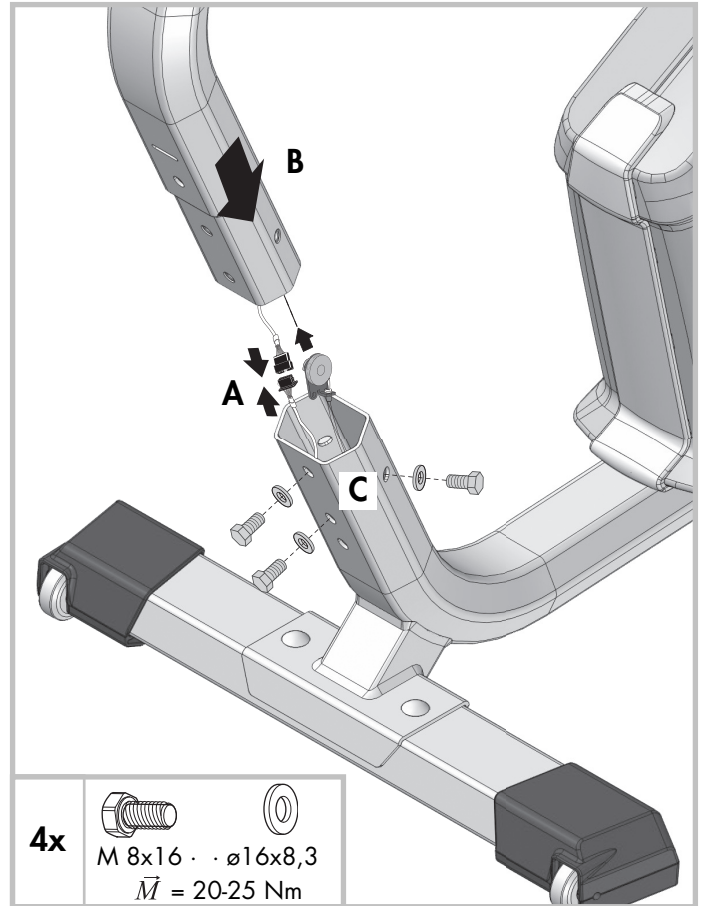
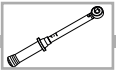
3





4x



 M 8x16 · · ø16x8,3
 $\vec{M} = 20-25 \text{ Nm}$

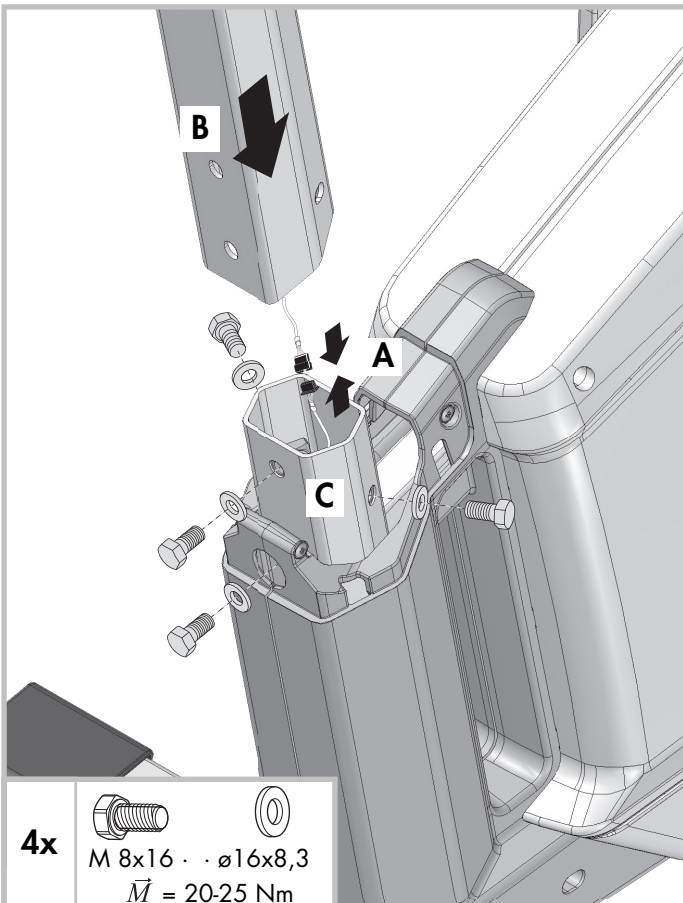
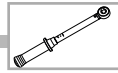
3 (07689-200 C2)





4x



 M 8x16 · · ø16x8,3
 $\vec{M} = 20-25 \text{ Nm}$

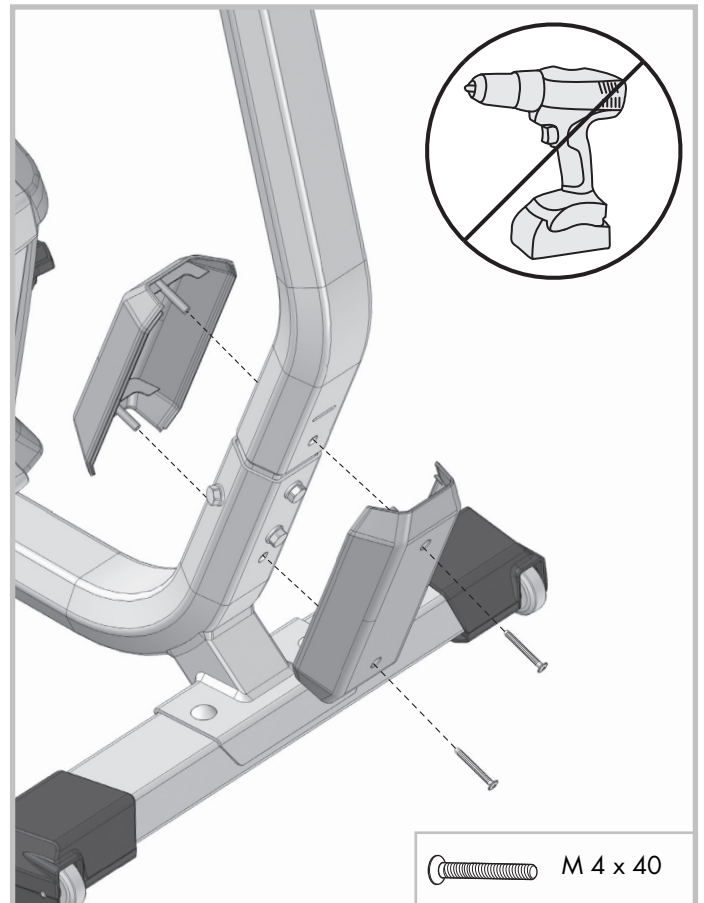
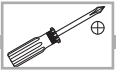
3 (07689-450/650 S4, S6)



4x

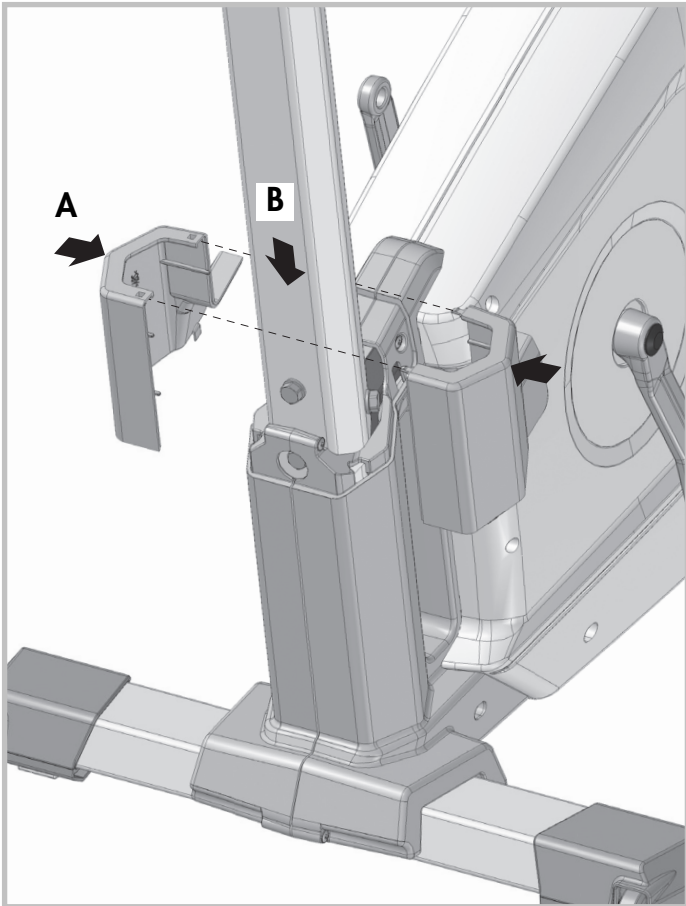


 M 8x16 · · ø16x8,3
 $\vec{M} = 20-25 \text{ Nm}$

4

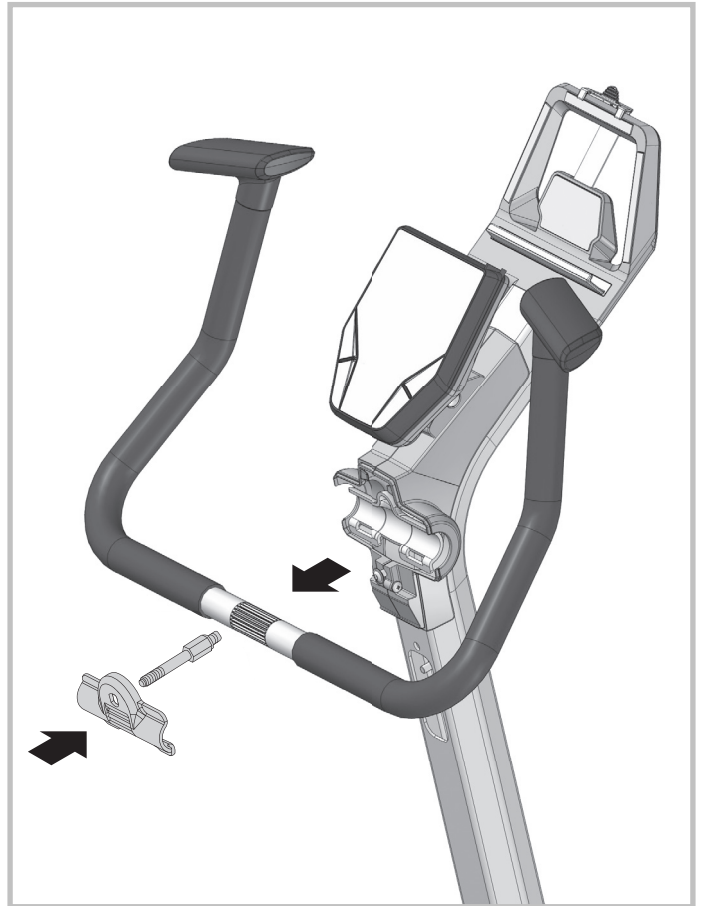


 M 4 x 40

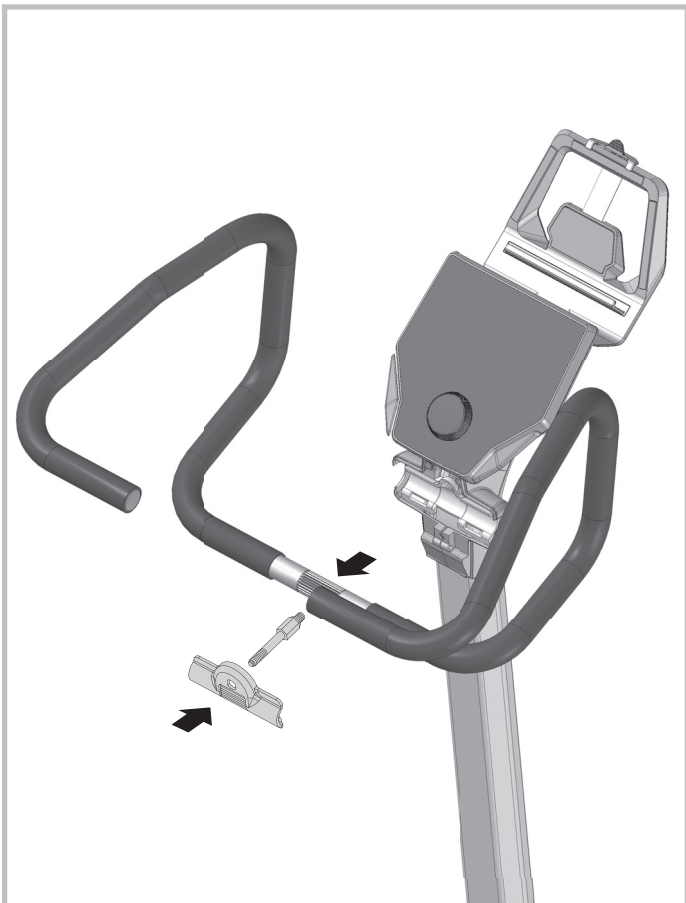
4 (07689-450/650 S4, S6)



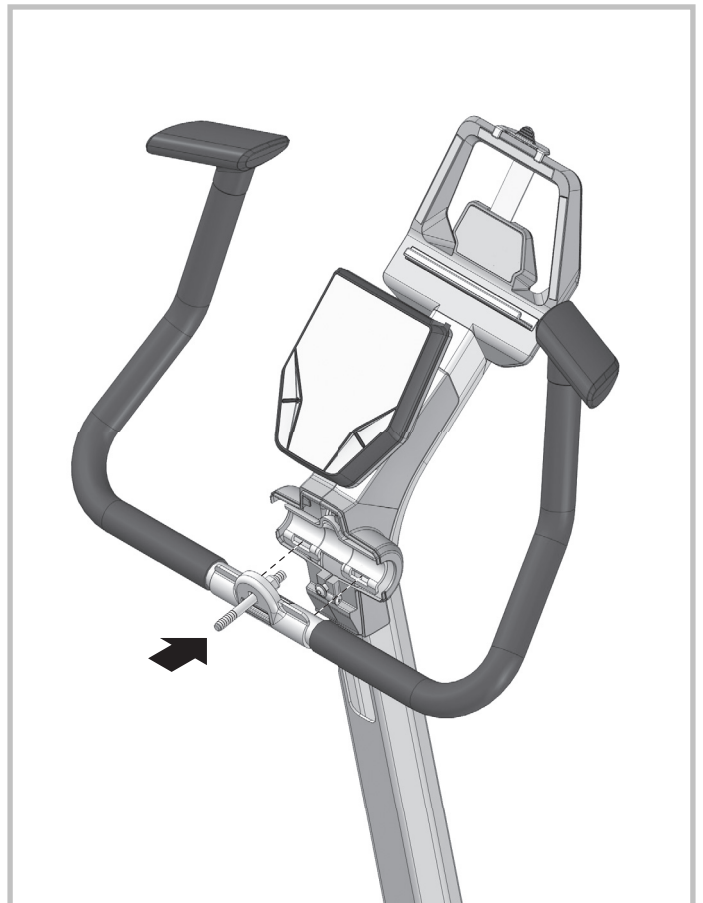
5a



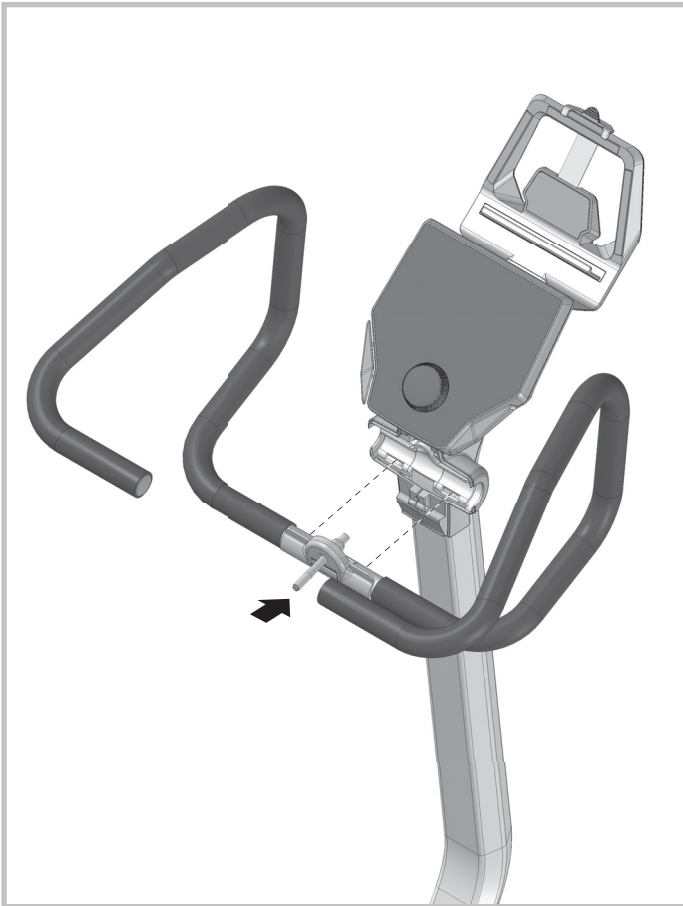
5a (07689-900 C12)



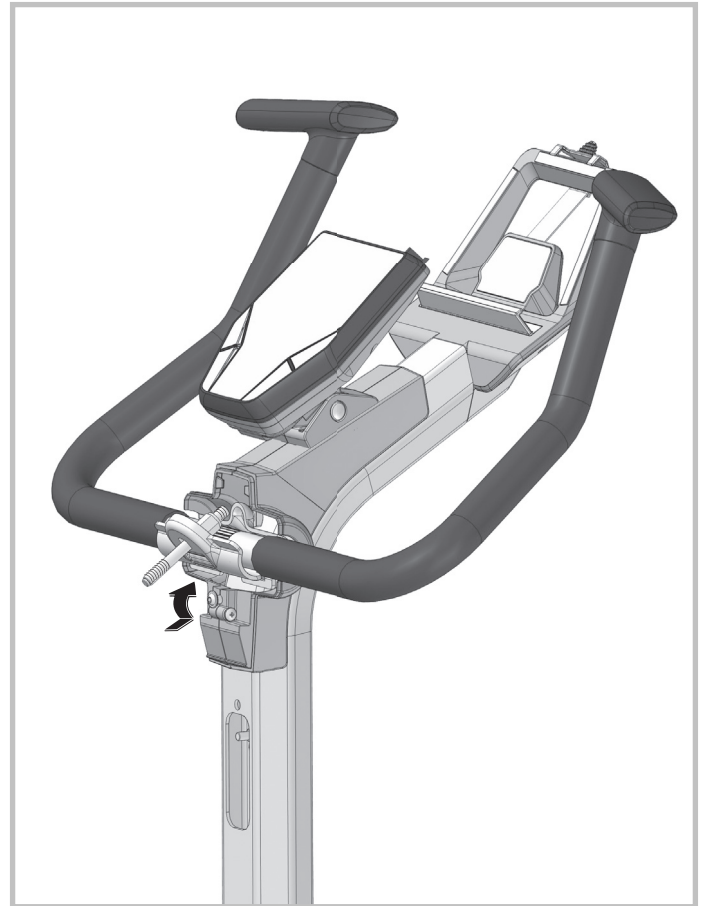
5b



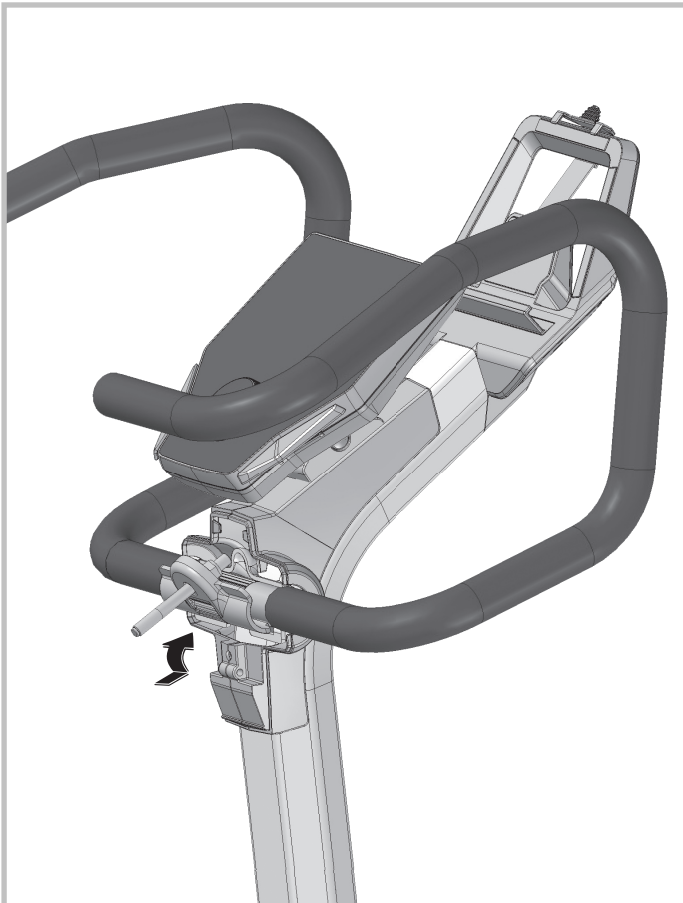
5b (07689-900 C12)



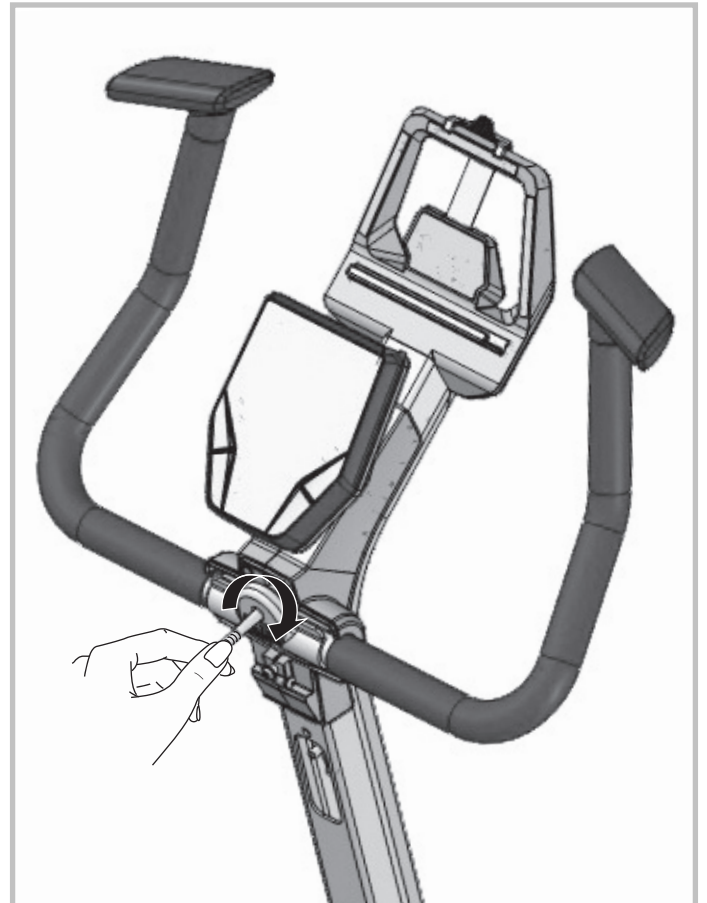
5c



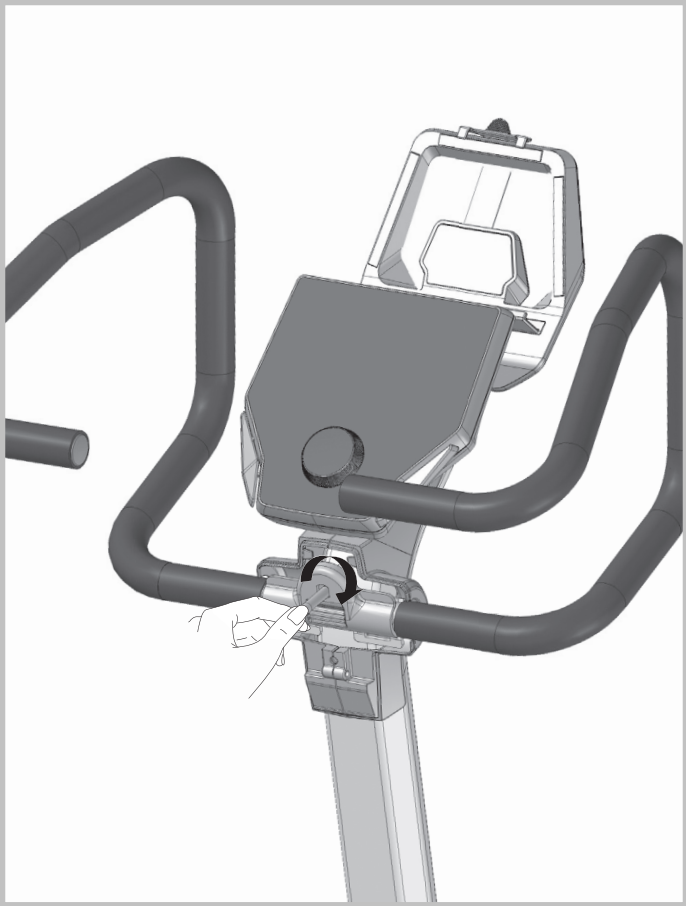
5c (07689-900 C12)



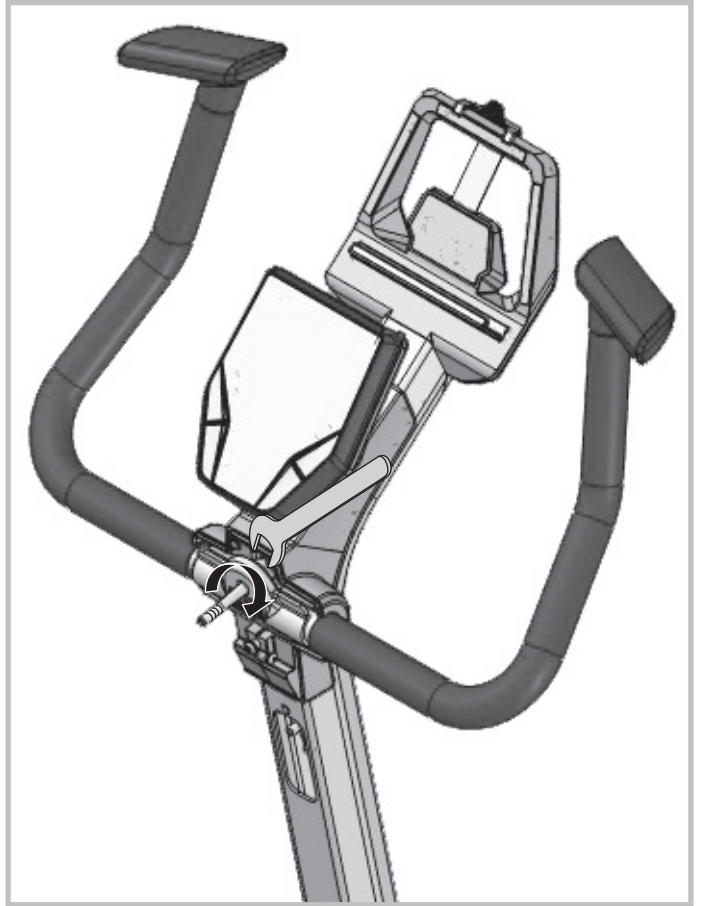
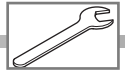
5d



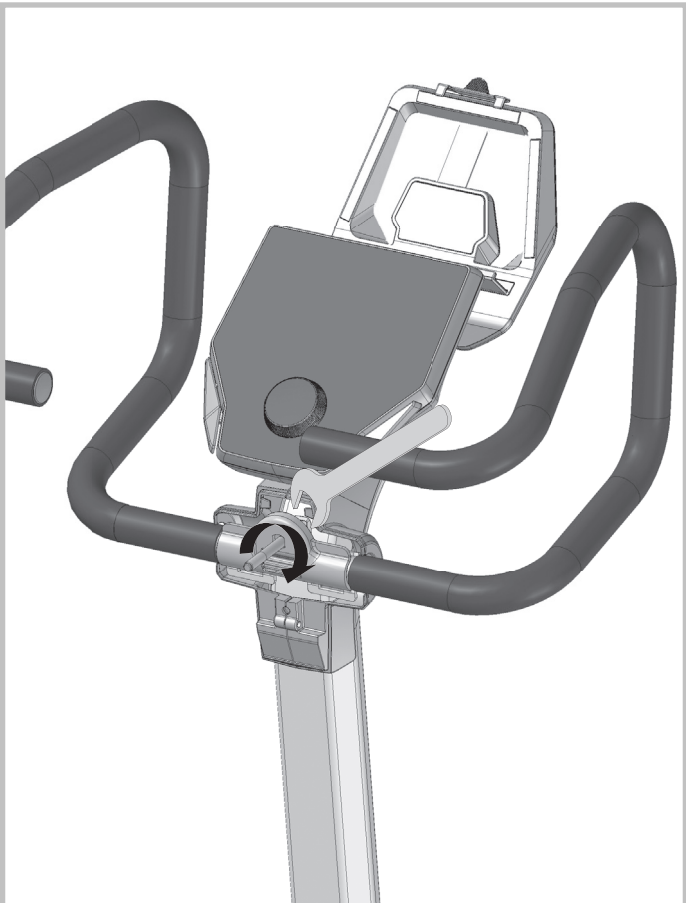
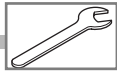
5d (07689-900 C12)



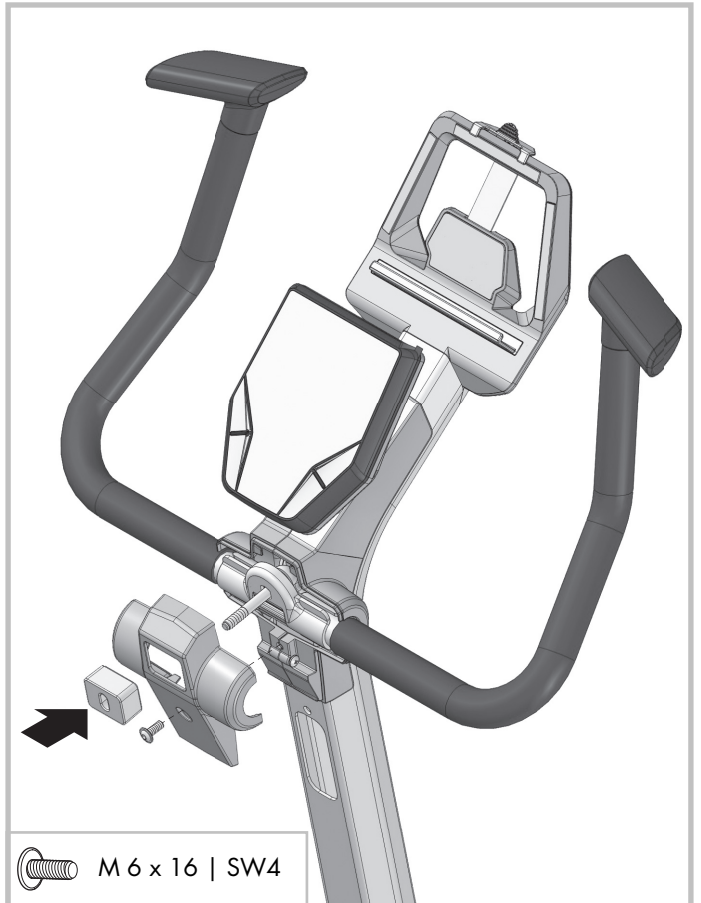
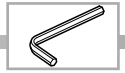
5e




5e (07689-900 C12)

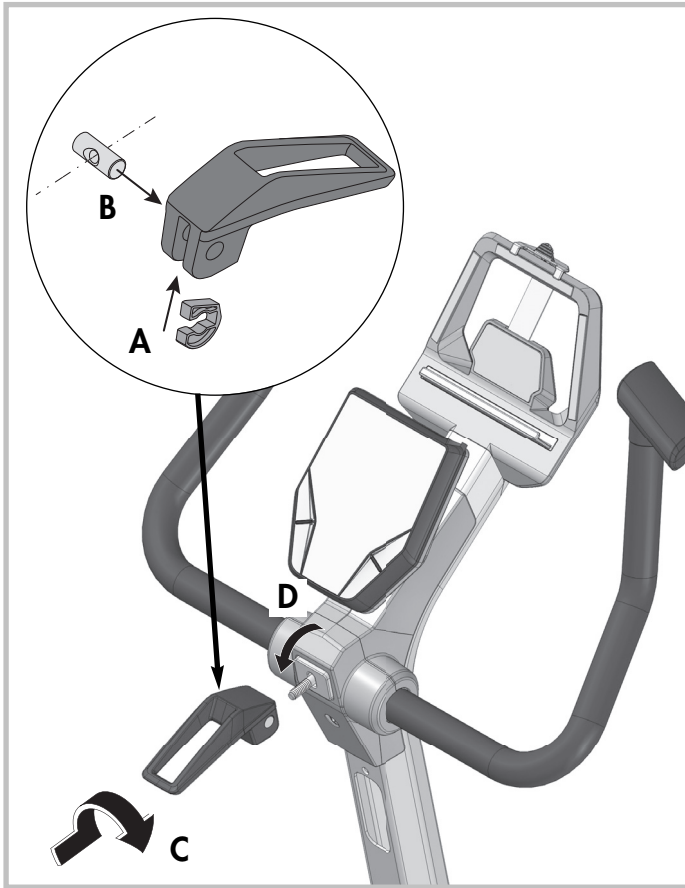


6a



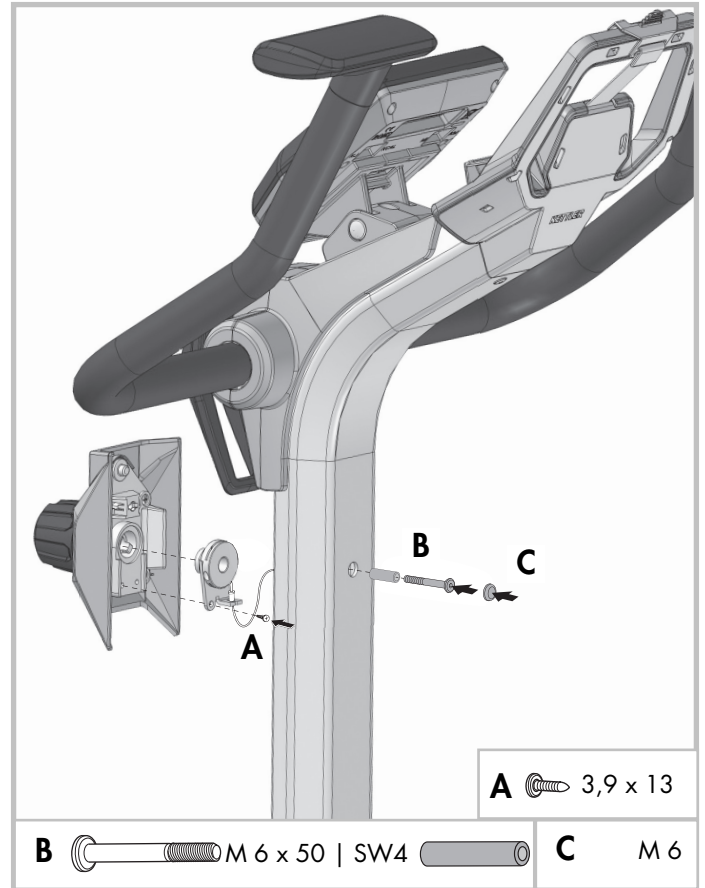
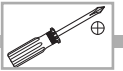
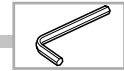
 M 6 x 16 | SW4

6b



8

7 (07689-200 C2)

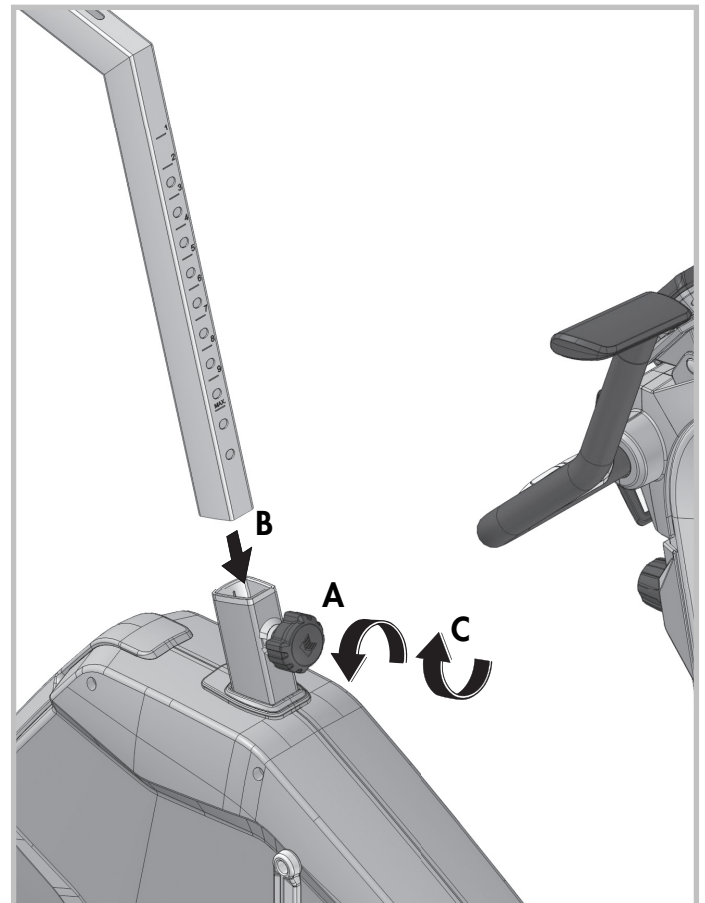
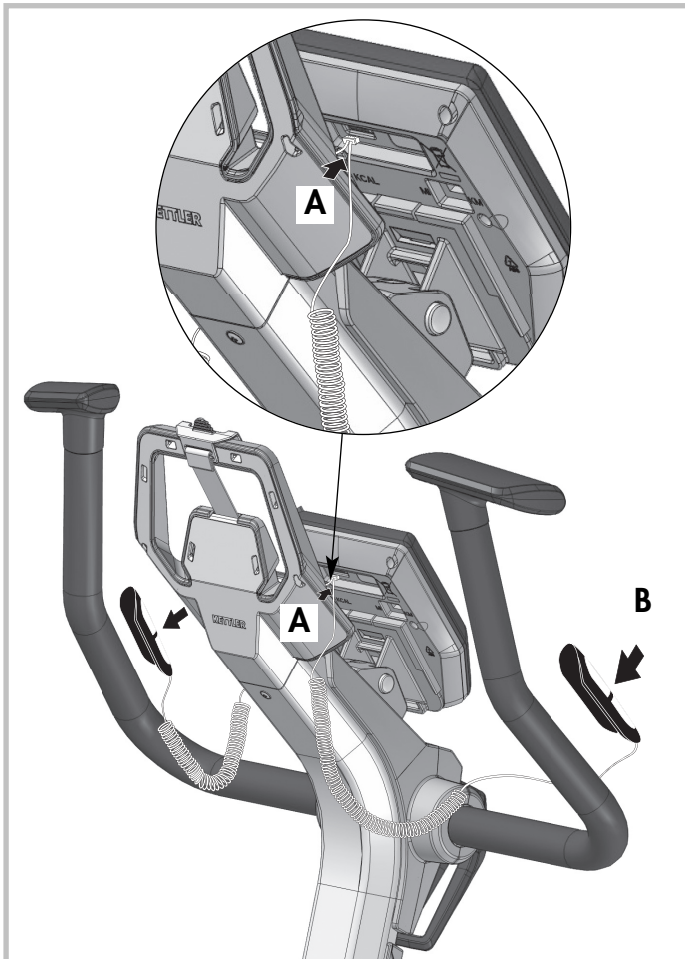


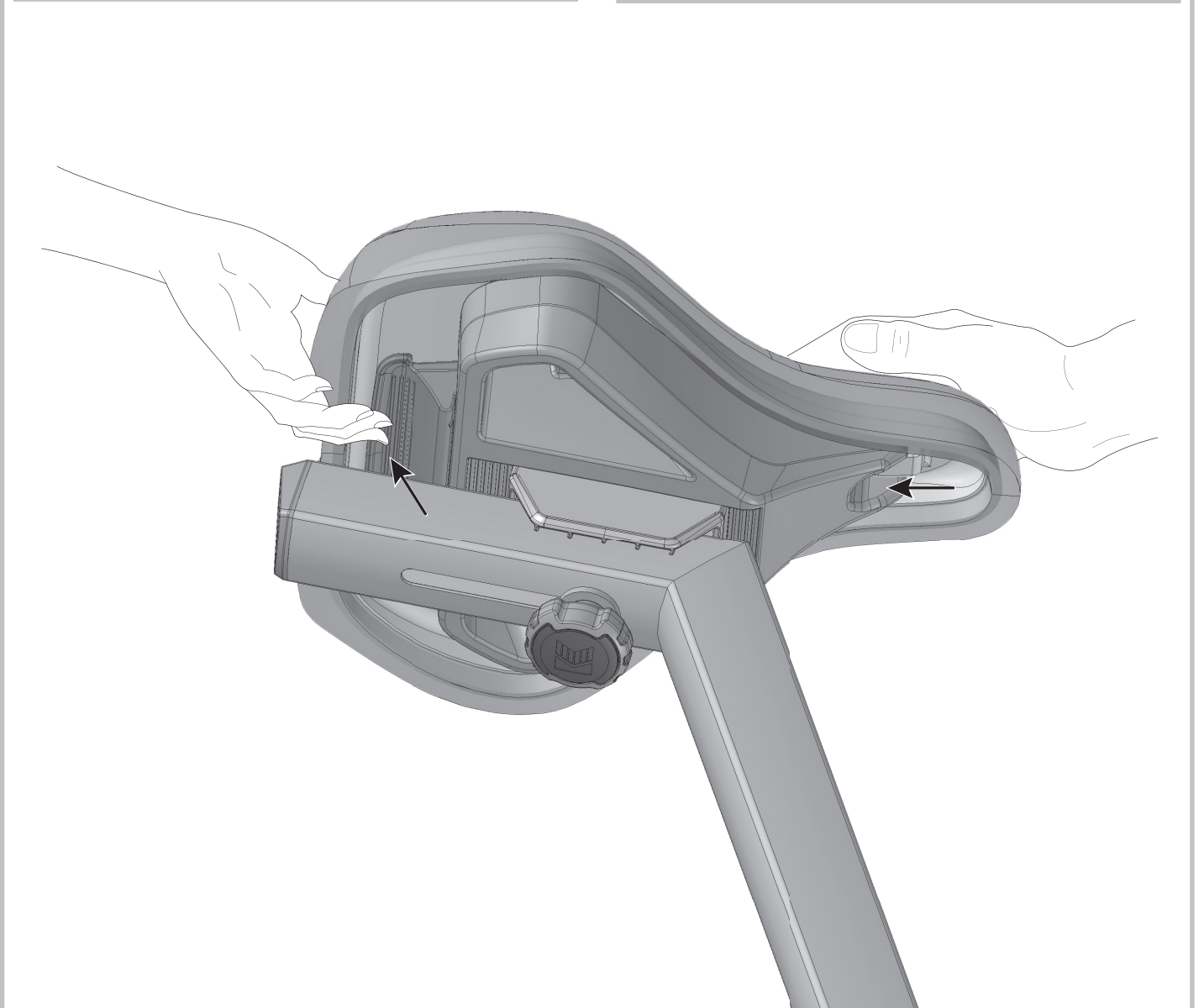
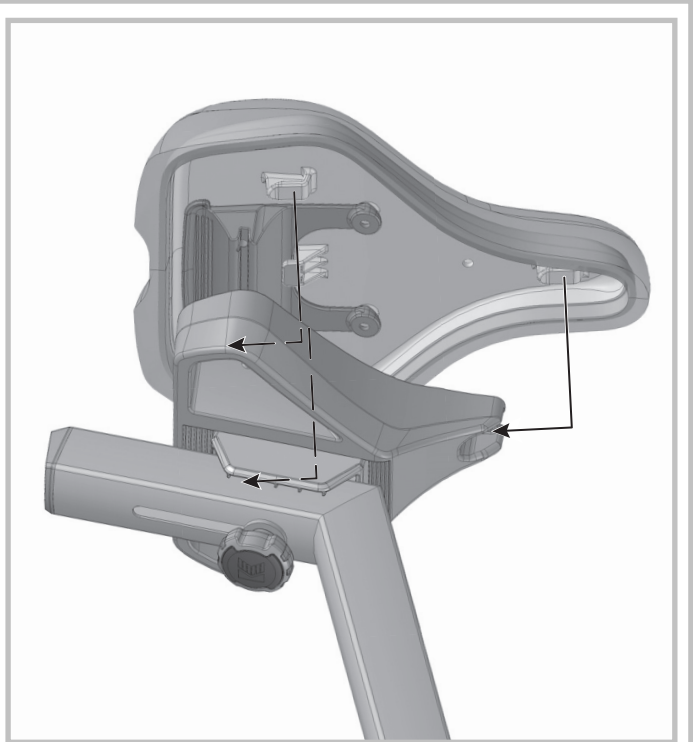
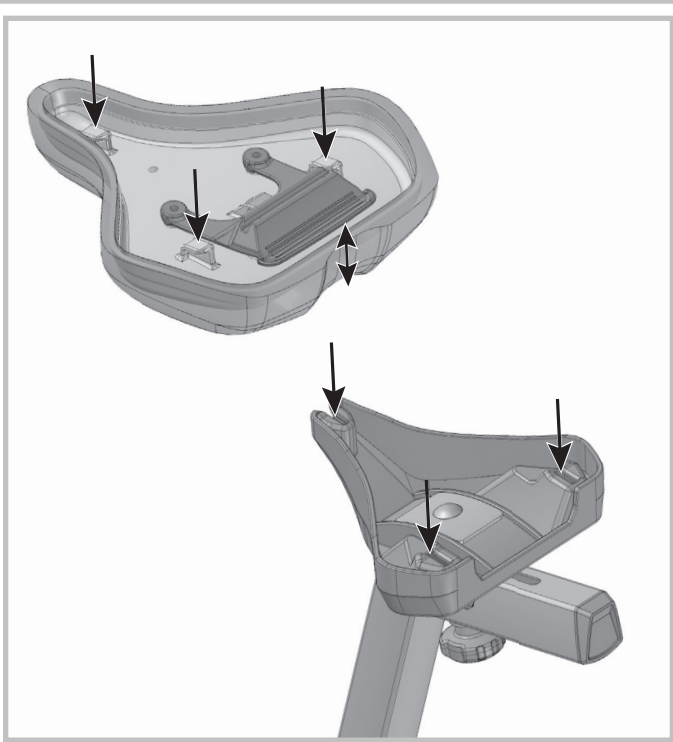
9

A 3,9 x 13

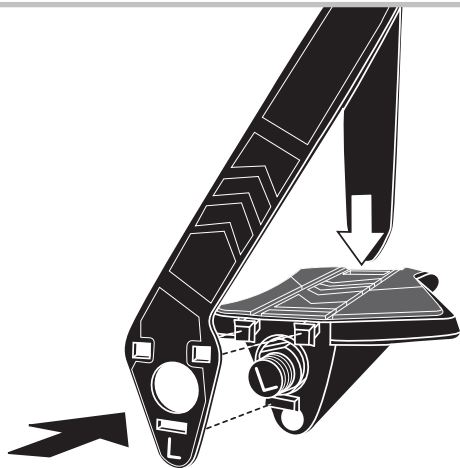
B M 6 x 50 | SW4

C M 6



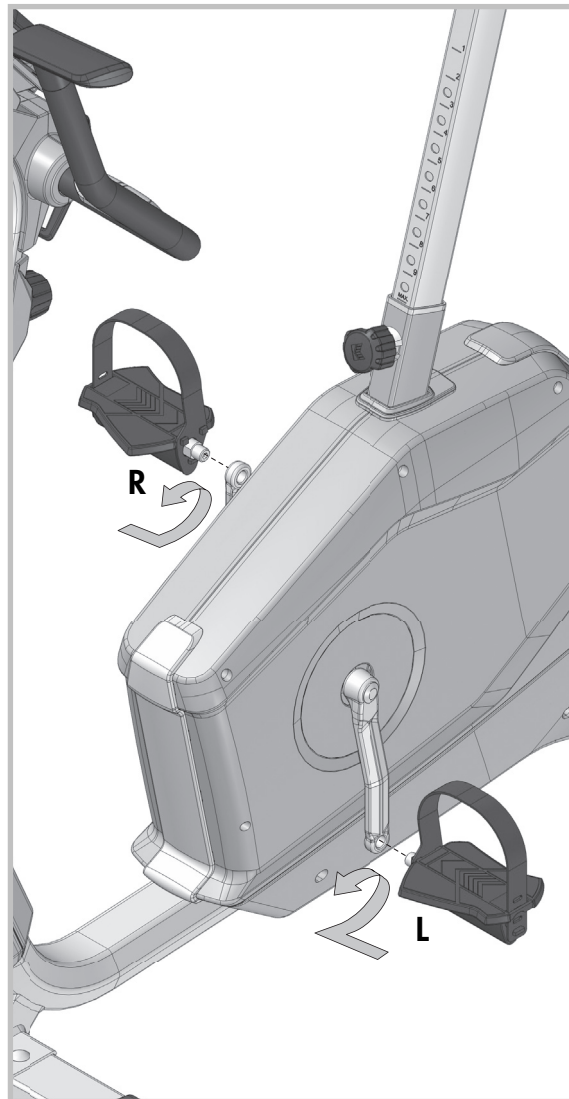
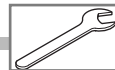


11a



- DE - Zur Montageerleichterung die Zehriemen im warmen Wasser anwärmen.
- EN - In order to make installation easier, gently warm the foot strap in warm water.
- FR - Pour faciliter le montage, réchauffer les sangles des pédales dans de l'eau chaude.
- NL - Om de montage te vergemakkelijken de voetriemen in warm water verwarmen.
- ES - Para facilitar el montaje téplense las correas de fijación de los pedales en agua caliente.
- IT - Per facilitare il montaggio, riscaldare le cinghie dei pedali in acqua calda.
- PL - W celu ułatwienia montażu pasek pedału podgrzać w ciepłej wodzie.
- CS - Za účelem usnadnění montáže nahřejte třmen v teplé vodě.
- DK - Opvarm pedalstropperne i varmt vand så de er nemmere at montere.
- PT - Para facilitar a montagem, é conveniente aquecer previamente as fivelas de fixação do pé em água quente.
- RU - Чтобы облегчить монтаж, подогрейте ремни в теплой воде.

11b

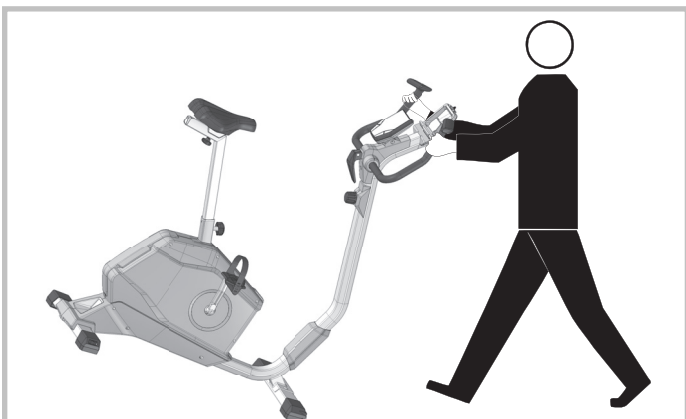
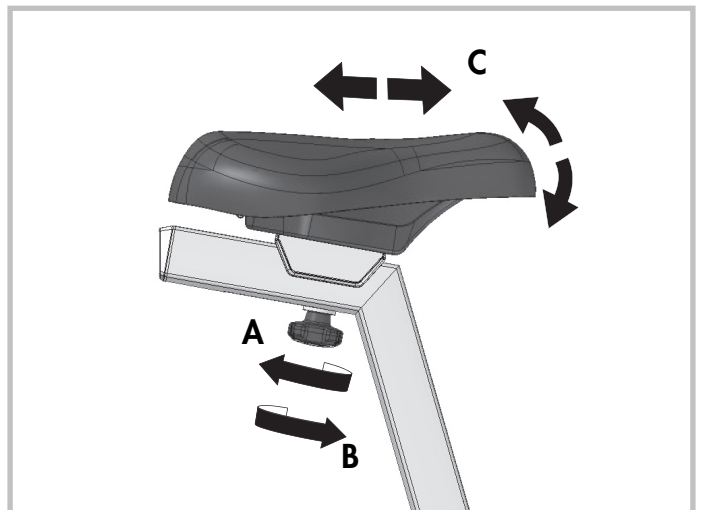
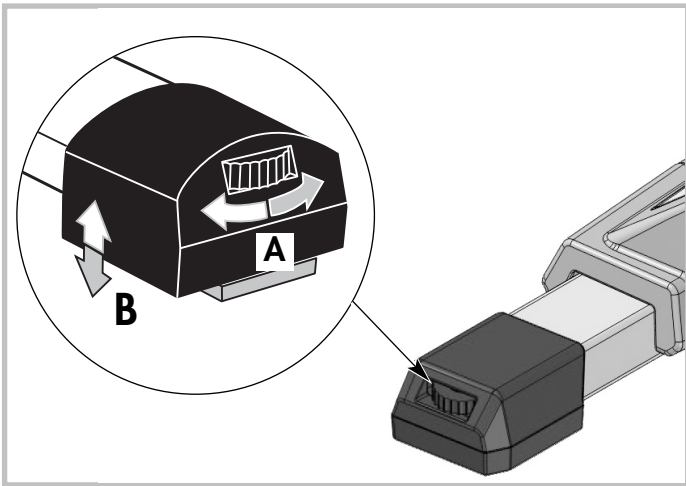
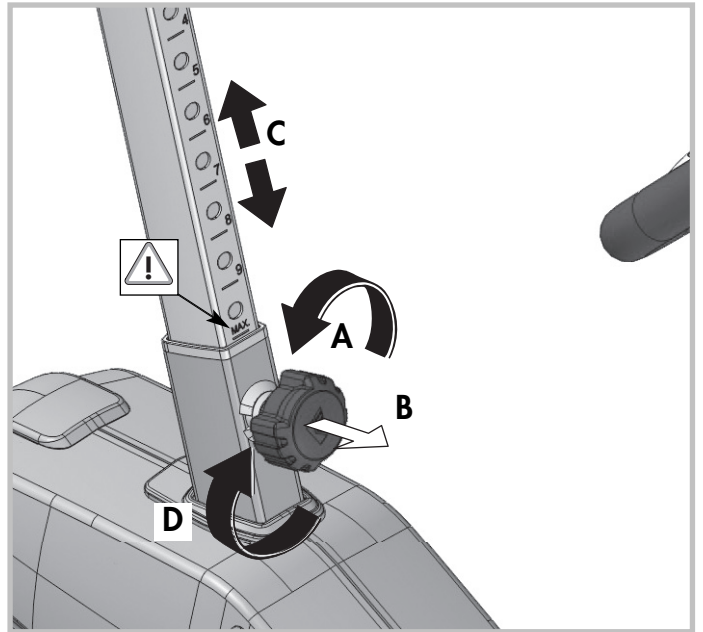
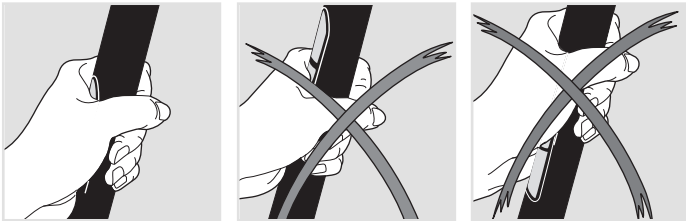
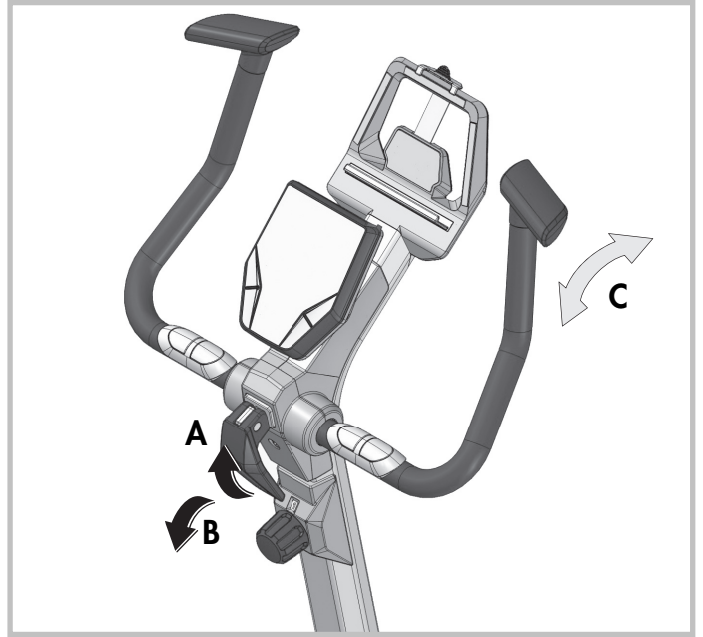
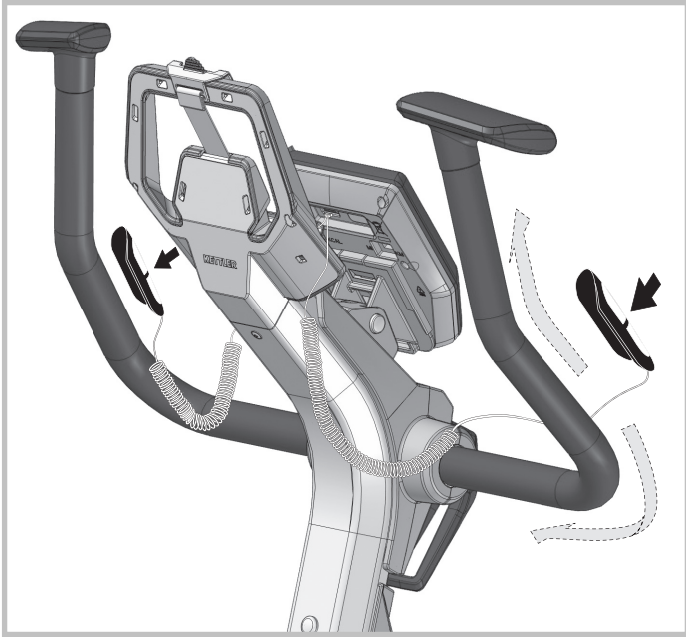


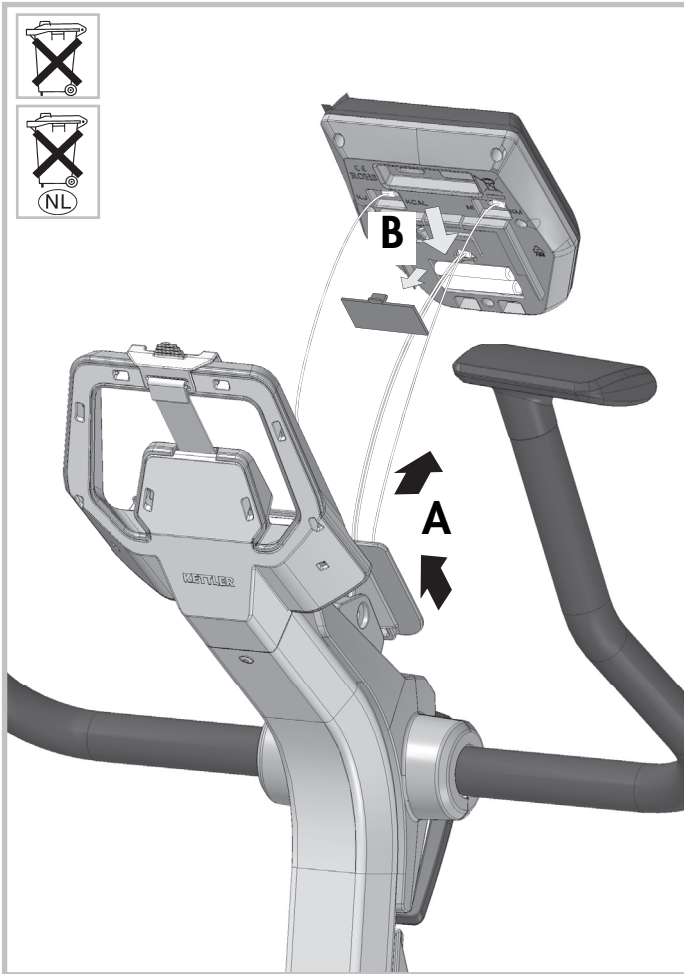
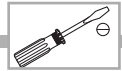
Handhabungshinweise

- EN - Handling
- FR - Utilisation
- NL - Handleiding
- ES - Aplicación

- IT - Utilizzo
- PL - Zastosowanie
- CS - Pokyny k manipulaci

- PT - Notas sobre o manuseamento
- DA - Håndtering
- RU - Указания по обращению





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.

Nahezu alle Batterien enthalten Chemikalien, die ungefährlich für die Haut sind, aber sie sollten dennoch wie jede andere Chemikalie behandelt werden. Treffen Sie immer Vorsichtsmaßnahmen,

wenn Batterien ausgelaufen sind und säubern Sie den Gerätebereich gründlich. Die ausgelaufene Batterie muss fachgerecht entsorgt werden. Schützen Sie Ihre Hände mit Handschuhen und waschen Sie sie anschließend gründlich. Wird Batteriesäure verschluckt oder gelangt in die Augen, suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

- EN - 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 reinsert 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.

Almost all batteries contain chemicals which are harmless for the skin, but they should nevertheless be treated like any other chemical. Always take precautions in case of batteries have leaked and thoroughly clean the device area. The leaked battery has to be disposed of properly. Protect your hands with gloves and afterwards wash them properly. If battery acid has been swallowed or comes into contact with the eyes, please visit a doctor immediately.

- FR - 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.

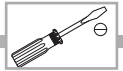
Important: Les piles usées sont exclues des dispositions de garantie.

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 pou-



belle 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.

Presque toutes les piles contiennent des produits chimiques, qui sont inoffensifs pour la peau. Néanmoins, ils doivent être traités de la même manière que les autres produits chimiques. Prenez toujours des précautions lorsque des piles ont coulé et nettoyez soigneusement la partie de l'appareil souillée. La pile ayant coulé doit être mise au rebut de manière appropriée. Portez des gants pour protéger vos mains et lavez-les ensuite soigneusement. Si l'acide de la pile est avalé ou entre en contact avec les yeux, consultez immédiatement un médecin.

- 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 batterijenvak 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 batterijenvak.
- 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.

Bijna alle batterijen bevatten chemicaliën die ongevaarlijk zijn voor de huid, maar dient toch als elke andere chemicalie behandeld te worden. Tref altijd veiligheidsmaatregelen als batterijenchemicaliën uitgelopen zijn en reinig het apparaat en de standplaats grondig. De leeggelopen batterij dient via het chemisch afval weggegooid te worden. Bescherm uw handen met handschoenen en was uw handen grondig na contact met een leeggelopen batterij. Neem direct contact op met uw huisarts als u batterijzuur ingeslikt heeft of als het in de ogen komt

- ES - Cambio de la pila

Una indicación débil 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 producen errores, desconecte brevemente las pilas y vuelva a conectarlas.

Importante: Las pilas gastadas no están 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.

Prácticamente todas las pilas contienen sustancias químicas que, aunque no son nocivas para la piel, deben tratarse como cualquier otra sustancia química. Tome siempre medidas de precaución cuando se agoten las pilas y limpie a fondo el área correspondiente. Se debe disponer de las baterías sin carga de forma profesional. Protéjase las manos con guantes y lávelas concienzudamente. En caso de ingerir ácido de batería o de que este entre en contacto con los ojos, consulte inmediatamente a un médico.

- IT - 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.



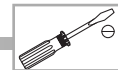
Il presente simbolo avverte che le batterie e le pile non devono essere gettate via insieme ai normali rifiuti domestici.

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 dis-



ponibili presso le autorità comunali, le aziende di smaltimento e presso il punto-vendita di questo apparecchio.

Quasi tutte le batterie contengono sostanze chimiche che non sono pericolose per la pelle, ma che tuttavia vanno trattate come ogni altra sostanza chimica. Nel caso di una fuoriuscita di acido dalle batterie, adottare sempre misure precauzionali e pulire accuratamente l'apparecchiatura. Le batterie che hanno subito una perdita di acido devono essere smaltite correttamente. Proteggere le mani indossando dei guanti e in seguito lavarle accuratamente. In caso di ingestione dell'acido delle batterie o di contatto dell'acido con gli occhi, consultare immediatamente un medico.

– 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.

Niemal wszystkie baterie zawierają substancje chemiczne, które są nieszkodliwe dla skóry, ale które mimo to należy traktować jak każdą inną substancję chemiczną. W przypadku rozlania się baterii należy przedsięwziąć środki ostrożności i dokładnie oczyścić zanieczyszczone elementy urządzenia. Rozlaną baterię należy utylizować we właściwy sposób. Należy chronić dłonie, używając rękawic ochronnych. Po zakończeniu czynności dokładnie umyć ręce. Jeżeli dojdzie do połknięcia kwasu z baterii lub dostanie się on do oczu, należy niezwłocznie udać się do lekarza.

– CS – 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 příhrádky na baterie a zaměňte baterie za dvě nové typu AA 1,5 V.
- Při vsazování baterií dbejte na značení vyobrazené na dně příhrádky pro baterie.
- Jestliže dojde po opětovném zapnutí přístroje k chybě funkce, odeberte krátce baterie a opět je vložte.

Důležité: Vypořezané baterie nespádají do záručních ustanovení.

Liquidace použitých baterií a akumulatorů.



Tento symbol poukazuje na to, že baterie a akumulatory 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 / akumulatoru 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 / akumulatory 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.

Skoro všechny baterie obsahují chemikálie, které nepředstavují nebezpečí pro pokožku, mělo by se však s nimi nakládat jako se všemi ostatními chemikáliemi. Pokud chemikálie z baterií vytečou, proveďte vždy příslušná bezpečnostní opatření a důkladně vyčistěte prostor přístroje. Vyteklou baterii je nutné odborně zlikvidovat. Chraňte si ruce rukavicemi a poté je důkladně umyjte. Pokud dojde k polknutí kyseliny z baterie nebo pokud se kyselina z baterie dostane do očí, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

– PT – 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.

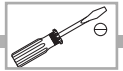
Para informações sobre os postos de recolha adequados, contacte a entidade municipal local responsável, a empresa de tratamento de resíduos ou o local de venda onde adquiriu este aparelho.

Quase todas as pilhas contêm químicos que são inofensivos para a pele, mas que, ainda assim, devem ser tratados como qualquer outro químico. Tome sempre as devidas precauções se as pilhas verterem e limpe minuciosamente a área do aparelho. A pilha com fugas tem de ser devidamente eliminada. Proteja as mãos com luvas e lave-as bem de seguida. Em caso de ingestão do ácido das pilhas ou de este entrar em contacto com os olhos, procure imediatamente um médico.

– DA – Udskiftning af batterier

Se as indicações no computador estiverem fracas ou desaparecerem

Batteriewechsel (07689-200 C2)



rem 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.

Vigtigt: Garantien dækker ikke opbrugte batterier.

Bortskaffelse af brugte batterier og akkumulatorer.



Dette symbol viser, at batterier og akkumulatorer 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/akkumulatorer, 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.

Næsten alle batterier indeholde kemikalier, der er ufarlige for huden, men som alligevel skal behandles som alle andre kemikalier. Vær forsigtig med batterier, der lækker, og gør apparatets batterirum grundigt rent. Batterier, der lækker, skal bortskaffes fagligt forsvarligt. Benyt beskyttelseshandsker og vask hænderne grundigt. Hvis batterisyre sluges eller kommer i øjnene, skal du straks opsøge læge.

- RU - Замена батареек

Если изображение на дисплее плохо видно или отсутствует вообще, необходимо заменить батарейки. Компьютер комплектуется двумя батарейками. Выполните замену батареек следующим образом:

- Снимите крышку отсека для батареек и вставьте две новых батарейки типа AA с напряжением 1,5 В.
- При вставке батареек обратите внимание на маркировку на дне отсека.
- Если после повторного включения компьютер не функционирует правильно, еще раз ненадолго извлеките батарейки и снова вставьте их.

Важно: гарантия не распространяется на батарейки.

Утилизация использованных батареек и аккумуляторов.



Этот значок указывает на то, что батарейки и аккумуляторы нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами.

Буквы Hg (ртуть) и Pb (свинец) под зачеркнутым мусорным баком говорят о том, что в батарейке/аккумуляторе доля ртути составляет более 0,0005% или доля свинца составляет более 0,004%.

Неправильная утилизация вредит окружающей среде и здоровью людей, повторная переработка материалов позволяет сберечь ценное сырье.

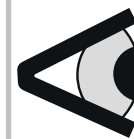
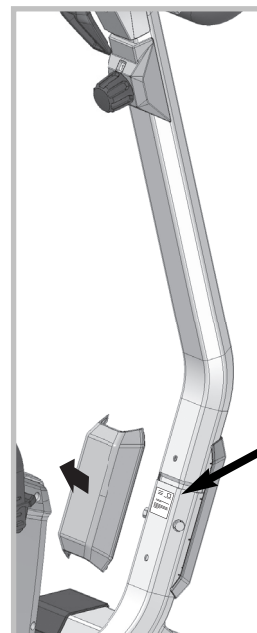
При выводе этого изделия из эксплуатации извлеките батарейки/аккумуляторы и сдайте их в приемный пункт, ответственный за утилизацию батареек, электроприборов и электроники.

Сведения о соответствующих приемных пунктах вы можете получить в местных органах власти, на предприятии, занимающемся утилизацией, или в

магазине, в котором было приобретено устройство.

Почти все батареи содержат химикалии, которые не являются опасными для кожи, но с ними, тем не менее, необходимо обращаться как с любыми другими химикалиями. Всегда принимайте меры предосторожности, когда батареи изношены и основательно очищайте оборудование. Отработанная батарея должна утилизироваться квалифицированным образом. Защищайте Ваши руки перчатками и мойте их основательно по окончании работ. Если вы проглотили кислоту батареи или она попала в глаза, немедленно посетите врача

Handhabung



Heinz Kettler GmbH & Co. KG
Hauptstrasse 28
D 59463 Ense Parsit

A/N 88888-888

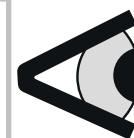
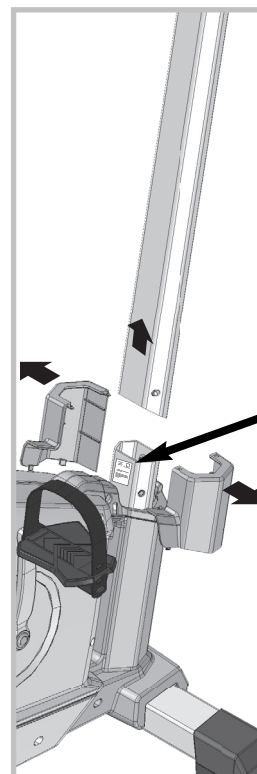
S/N 4434443 A4612 7777

DIN EN 846-9/-1, AS



Max. ### kg

Made in Germany



Heinz Kettler GmbH & Co. KG
Hauptstrasse 28
D 59463 Ense Parsit

A/N 88888-888

S/N 4434443 A4612 7777

DIN EN 846-9/-1, AS



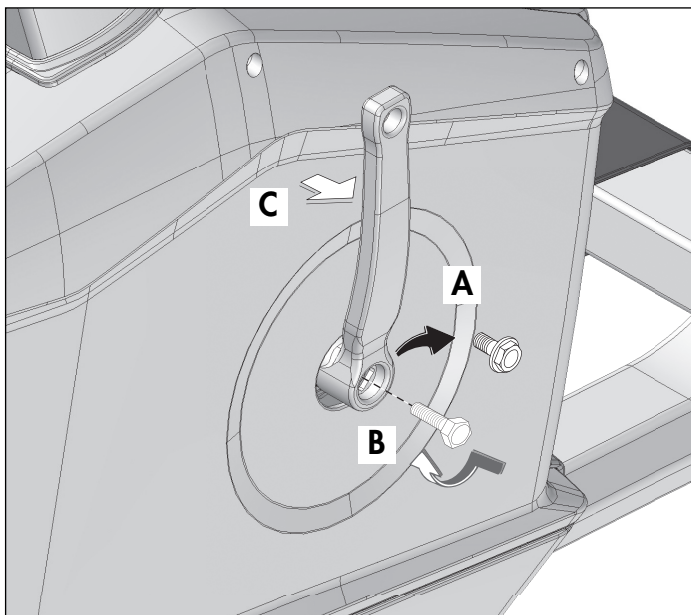
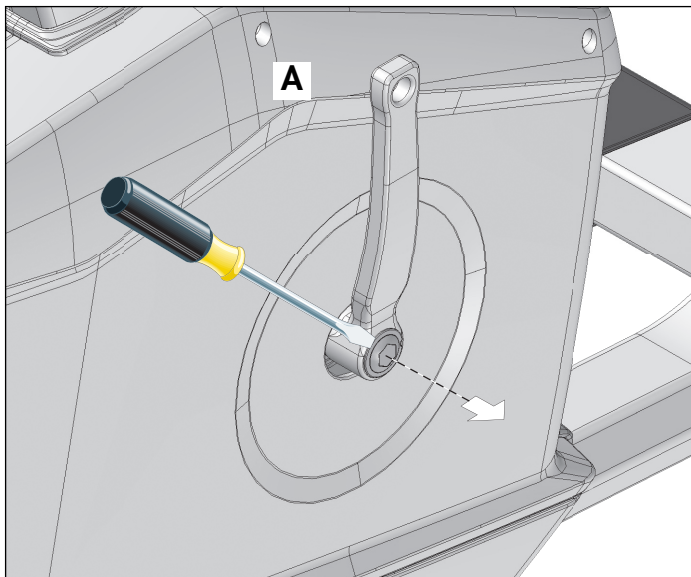
Max. ### kg

Made in Germany

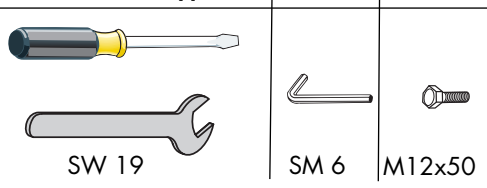


Art.-Nr. 07689-450/-650 (S4, S6)

Demontage der Pedalarms



- DE - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- EN - Not included.
- FR - Ne fait pas partie du domaine de livraison.
- NL - Is niet bij de levering inbegrepen.
- ES - No forma parte del volumen de entrega.
- IT - Non in dotazione alla fornitura.
- PL - Nie należy do zakresu dostawy.
- CS - Nepatří do rozsahu dodávky.
- PT - Não está incluído nas peças fornecidas.
- DA - Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
- RU - Не входит в комплект поставки.



Zum Abziehen des Pedalarms entfernen Sie zuerst die Schutzkappe und Schraube (A). Halten Sie den Pedalarm fest und drehen Sie eine Schraube M12 (gehört nicht zum Lieferumfang) in die Gewindeöffnung (B). Nach einigen Umdrehungen können Sie den Pedalarm abnehmen (C).

Demontage der Pedalarms

- EN - Removal of pedal arms

To pull off the pedal arms remove cap and screw (A). Grip the pedal arm tightly, and screw in an M12 bolt (not supplied) into the thread (B). After a few turns you may take off the pedal arm (C)

- FR - Démontage de la manivelle

Enlevez d'abord le capot de protection ainsi que la vis (A) avant de retirer le bras de la pédale. Tenez le bras de la pédale et vissez une vis M12 (ne fait pas partie de la gamme de livraison) dans l'ouverture de filetage (B). Vous pouvez retirer le bras de la pédale (C) après plusieurs tours.

- NL - Demontage van de krenk

Voor het losmaken van de cranks, verwijdert u eerst het beschermkapje en schroef (A). Houd de crank vast en draai er een M12 schroef in (niet inbegrepen bij de levering) in de draadopening (B). Na enkele omwentelingen kunt u de crank verwijderen (C).

- ES - Desmontaje de las manivelas de pedal

Para quitar la manivela de pedal hay que quitar primero la tapa protectora y el tornillo (A). Retenga la manivela de pedal y apriete un tornillo M12 (no forma parte del volumen de suministro) en la rosca (B). Después de haber efectuado algunas vueltas podrá quitar la manivela de pedal (C).

- IT - Smontaggio dell'attacco del pedale

Per togliere l'attacco del pedale togliete prima il coperchietto protettivo e la vite (A). Tenete fermo l'attacco del pedale e girate una vite M12 (non compresa nella fornitura) nella filettatura (B). Dopo aver effettuato alcuni giri, potete togliere l'attacco del pedale (C).

- PL - Demontaż ramion pedału

W celu zdjęcia ramienia pedału należy najpierw usunąć osłonę i wykręcić śrubę (A). Przytrzymując ramię pedału wkręć śrubę M12 (nie należy do zakresu dostawy) w gwintowany otwór (B). Po kilku obrotach możesz zdjąć ramię pedału (C).

- CS - Demontáž kliky pedálu

Pro sejmutí kliky pedálu nejprve odejměte ochrannou čepičku a šroub (A). Pevně přidrže kliku pedálu a do závitového otvoru (B) zašroubujte šroub M12 (nepatří do rozsahu dodávky). Po několika otočeních lze kliku pedálu odebrat (C).

- DA - Afmontering af pedalarms

Fjern først beskyttelseskappen og skruen (A) inden pedalarmsen tages af. Tag fat i pedalarmsen og skrue en M 12 bolt (er ikke inkluderet i leveringsomfanget) i gevindåbningen (B). Efter nogle få omdrejninger kan pedalarmsen tages af (C).

- PT - Desmontagem dos braços do pedal

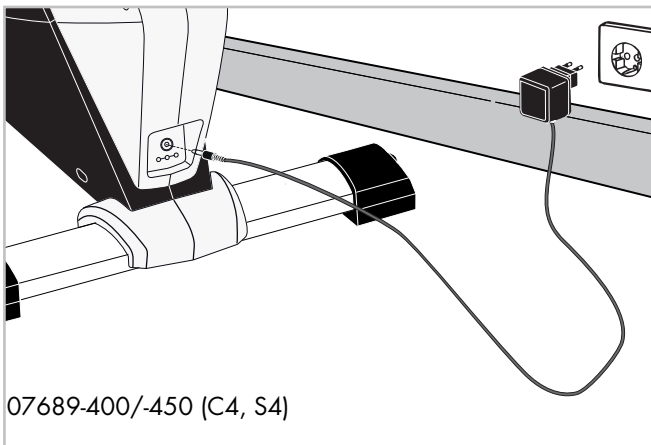
Para retirar o braço do pedal, remova primeiro a capa de protecção e o parafuso (A). Segure bem o braço do pedal e aparafuse um parafuso M12 (não está incluído nas peças fornecidas) no furo da rosca (B). Depois de dar algumas voltas, pode levantar o braço do pedal (C)

Demontage der Pedalarms

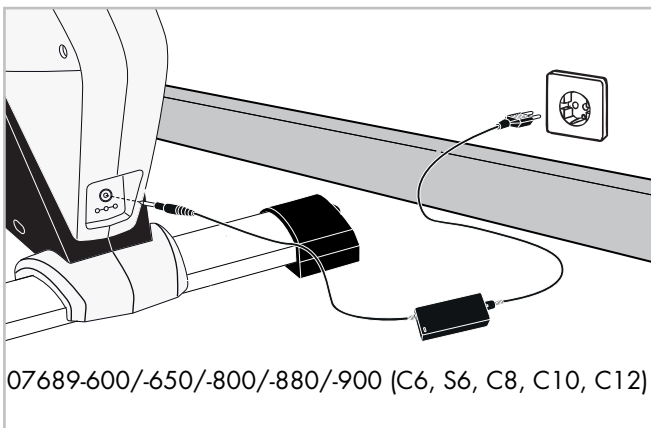
- RU - Демонтаж рычагов педалей

Для снятия рычага педали сначала удалите защитный колпачок и винт (A). Удерживая рычаг педали, вкрутите винт M12 (не входит в комплект поставки) в резьбовое отверстие (B). Сделав несколько оборотов, можно снять рычаг педали (C).

Handhabungshinweise



07689-400/-450 (C4, S4)



07689-600/-650/-800/-880/-900 (C6, S6, C8, C10, C12)

- DE - Bei Geräten mit Netzteil: **Achtung!** Betrieb nur mit mitgeliefertem Original-Netzteil der Original-KETTLER-Ersatzteil (siehe Ersatzteilliste) zulässig. **Ansonsten Gefahr der Beschädigung.**
- EN - For products with power supply: **Attention!** Only use with original power unit as supplied, or with original KETTLER spare part (see spare part list). **Otherwise this may result in damage.**
- FR - Pour les appareils avec bloc secteur: **Attention!** Exploiter uniquement l'appareil avec son bloc secteur original qui fait partie de la fourniture ou une pièce de rechange originale de KETTLER (voir liste des pièces de rechange). **Sinon risque de détérioration.**

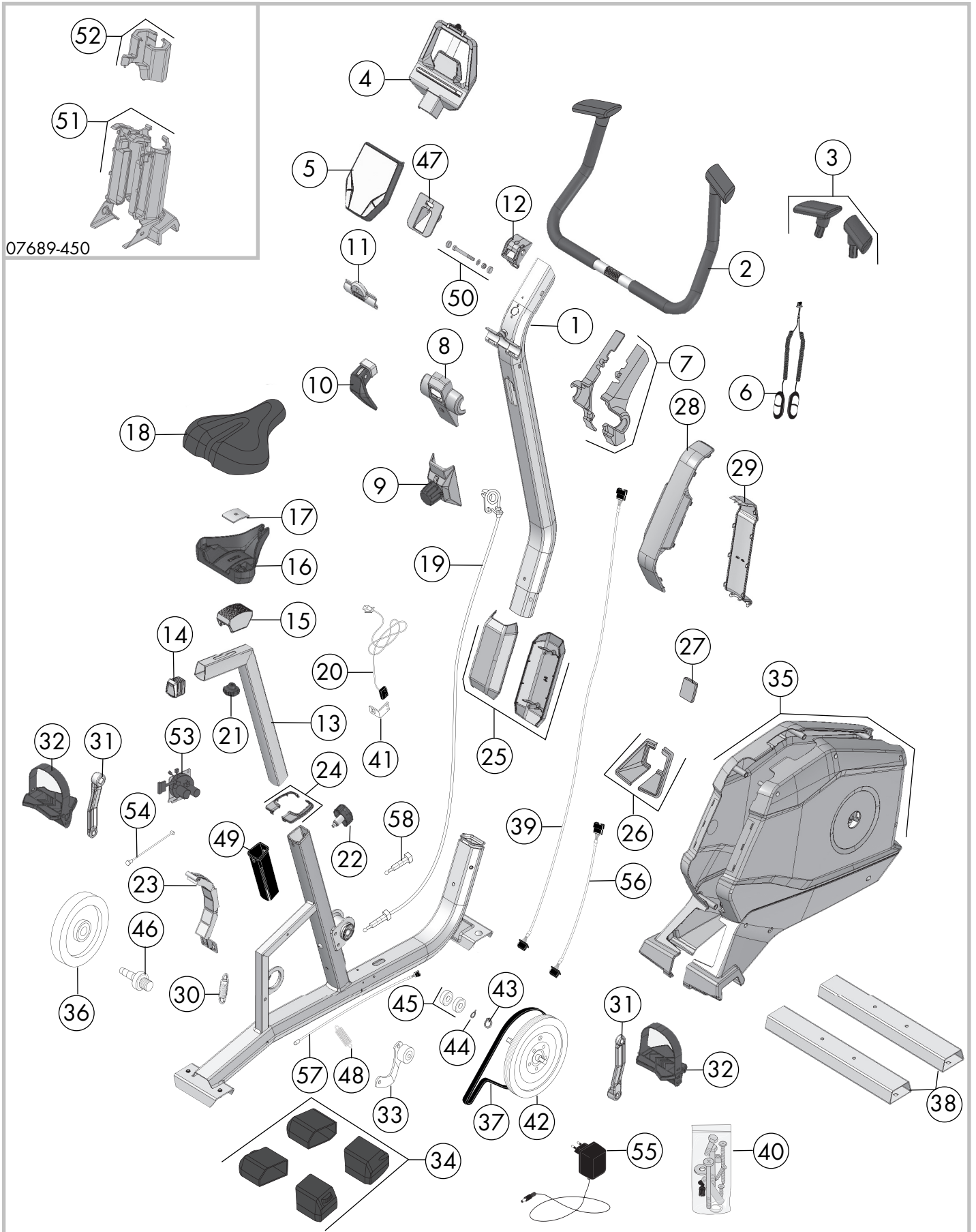
- NL - Bij apparaten met transformator: **ATTENTIE!** gebruik alleen toegestaan met de bijgeleverde originele transformator of origineel KETTLER onderdeel (zie onderdelenlijst). **Anders bestaat er beschadiginggevaar.**
- ES - En aparatos con fuente de alimentación: **¡Atención!** Funcionamiento solamente autorizado con la fuente de alimentación original suministrada o con pieza de recambio original de KETTLER (ver lista de piezas de recambio). **De lo contrario podría ocasionar daños.**
- IT - Apparecchi con alimentatore: **Attenzione!** L'utilizzo è consentito soltanto con l'alimentatore originale fornito in dotazione oppure con parte di ricambio originale della KETTLER (vedasi lista delle parti di ricambio). **Altrimenti sussiste il rischio di danneggiamenti.**
- PL - Dotyczy urządzeń z zasilaczem: **Uwaga!** Eksploatacja urządzenia jest możliwa tylko z dostarczonym oryginalnym zasilaczem lub z oryginalnym urządzeniem zastępczym marki KETTLER (patrz Lista części zamiennych). **W przeciwnym razie istnieje ryzyko uszkodzenia.**
- CS - U přístrojů se síťovým zdrojem: **Pozor!** Provoz je přípustný pouze s originálním síťovým zdrojem obsaženým v dodávce nebo originálním náhradním dílem od firmy KETTLER (viz seznam náhradních dílů). **Jinak vzniká nebezpečí poškození.**
- PT - Em aparelhos com cabo: **Atenção!** O funcionamento só é permitido com o cabo original fornecido ou com a peça sobressalente original KETTLER (ver lista de peças sobressalentes). **Caso contrário, perigo de danos.**
- DA - Maskiner med netdel: **OBS!** Det er kun tilladt at bruge den medleverede originale netdel eller den originale reservedel fra KETTLER (se reservedelslisten). **I modsat fald kan maskinen beskadiges.**
- RU - Для устройств с блоком питания: **ВНИМАНИЕ!** Разрешается эксплуатация только с использованием оригинального блока питания, входящего в комплект поставки, или оригинальной запасной части KETTLER (см. список запчастей). **В противном случае существует опасность повреждения.**

Ersatzteilbestellung (07689-200/-400/-450 C2, C4, S4)

- EN - Spare parts order
- FR - Commande de pièces de rechange
- NL - Bestelling van reserveonderdelen
- ES - Pedido de recambios

- IT - Ordine di pezzi di ricambio
- PL - Zamówienie części zamiennych
- CS - Objednání náhradních dílů

- PT - Encomenda de peças sobressalentes
- DA - Bestilling af reservedele
- RU - Заказ запчастей



Ersatzteilbestellung (07689-200/-400/-450 C2, C4, S4)

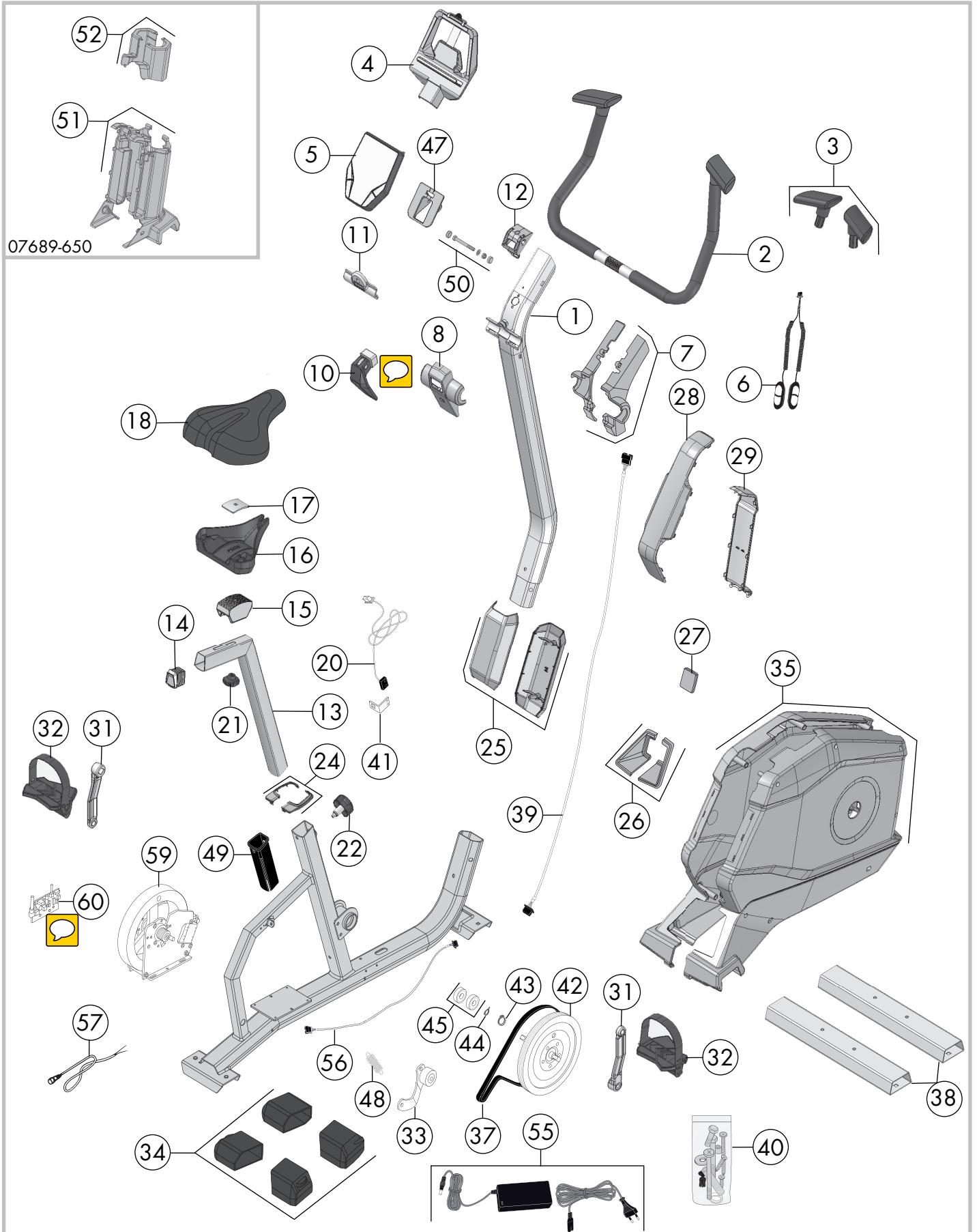
Teil Nr.		Ersatzteil-Nr. für 07689-200 C2	Ersatzteil-Nr. 07689-400 C4	Ersatzteil-Nr. 07689-450 S4
1	1x	91150883	91150888	91150894
2	1x	91150887	91150887	91150887
3	1x	94604630	94604630	94604630
4	1x	94604631	94604631	94604631
5	1x	67001403	67001402	67001402
6	1x	67001415	67001415	67001415
7	1x	94604632	94604632	94604640
8	1x	70101332	70101332	70101332
9	1x	10121201	-	-
10	1x	94604633	94604633	94604633
11	1x	97201303	97201303	97201303
12	1x	70101331	70101331	70101331
13	1x	97100704	97100704	97100704
14	1x	70101326	70101326	70101326
15	1x	70101325	70101325	70101325
16	1x	72008323	72008323	72008323
17	1x	97202898	97202898	97202898
18	1x	72008324	72008324	72008324
19	1x	91140504	-	-
20	1x	67001412	67001413	67001413
21	1x	91170713	91170713	91170713
22	1x	10103805	10103805	10103805
23	1x	91140409-40	91140409-40	91140409-40
24	1x	94604634	94604634	94604634
25	1x	94604635	94604635	-
26	1x	94604636	94604636	94604636
27	1x	70120974	70127879	70127879
28	1x	70101342	70101342	70101342
29	1x	70101341	70101341	-
30	1x	25616646	25616646	25616646
31	1x	33001024	33001024	33001024
32	1x	33300021	33300021	33300021
33	1x	91140411-40	91140411-40	91140411-40
34	1x	91180617	91180617	91180617
35	1x	94604638	94604638	94604638
36	1x	91140406	91140406	91140406
37	1x	67005128	67005128	67005128
38	2x	91112225	91112225	91112225
39	1x	67001414	67001409	67001409
40	1x	91180614	91180615	91180615
41	1x	97201011	97201011	97201011
42	1x	91130118	91130118	91130118
43	1x	10709021	10709021	10709021
44	2x	10601003	10601003	10601003
45	2x	33100023	33100023	33100023
46	1x	91140408	91140408	91140408
47	1x	67001404	67001404	67001404
48	1x	25627990	25627990	25627990
49	1x	70131181	70131181	70131181
50	1x	94604639	94604639	94604639
51	1x	-	-	94604641
52	1x	-	-	94604642
53	1x	-	67001405	67001405
54	1x	-	43004071	43004071
55	1x	-	67001406	67001406
56	1x	-	67001410	67001410
57	1x	-	67001411	67001411
58	1x	-	70126466	70126466

Ersatzteilbestellung (07689-600/-650 C6, S6)

- EN - Spare parts order
- FR - Commande de pièces de rechange
- NL - Bestelling van reserveonderdelen
- ES - Pedido de recambios

- IT - Ordine di pezzi di ricambio
- PL - Zamówienie części zamiennych
- CS - Objednání náhradních dílů

- PT - Encomenda de peças sobressalentes
- DA - Bestilling af reservedele
- RU - Заказ запчастей



07689-650

Ersatzteilbestellung (07689-600/-650 C6, S6)

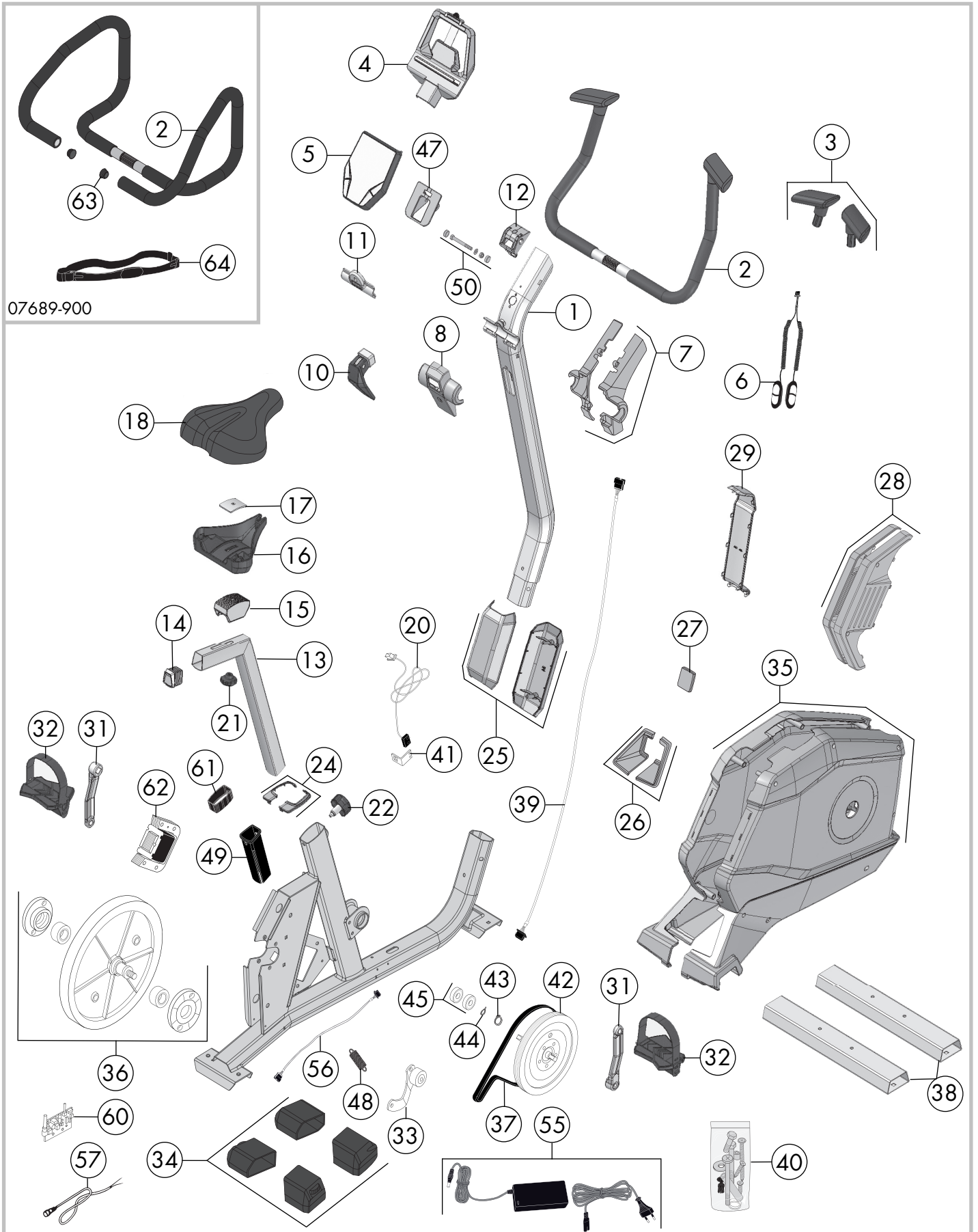
Teil Nr.		Ersatzteil-Nr. für 07689-600 C6	Ersatzteil-Nr. für 07689-650 S6
1	1x	91150892	91150897
2	1x	91150887	91150887
3	1x	94604630	94604630
4	1x	94604643	94604643
5	1x	67001401	67001401
6	1x	67001415	67001415
7	1x	94604644	94604649
8	1x	70103597	70103597
10	1x	94604633	94604633
11	1x	97201303	97201303
12	1x	70101331	70101331
13	1x	97100704	97100704
14	1x	70101326	70101326
15	1x	70101325	70101325
16	1x	72008323	72008323
17	1x	97202898	97202898
18	1x	72008324	72008324
20	1x	67000664	67000664
21	1x	91170713	91170713
22	1x	10103805	10103805
24	1x	94604645	94604645
25	1x	94604646	-
26	1x	94604647	94604647
27	1x	70103607	70103607
28	1x	70103604	70103604
29	1x	70103603	-
31	1x	33001027	33001027
32	1x	33300021	33300021
33	1x	91140497	91140497
34	1x	91180618	91180618
35	1x	94604648	94604648
37	2x	67005134	67005134
38	1x	91112228	91112228
39	1x	67001048	67000874
40	1x	91180615	91180615
41	1x	19003001	19003001
42	1x	91130125	91130125
43	2x	10709021	10709021
44	2x	10601003	10601003
45	1x	33100023	33100023
47	1x	67001404	67001404
48	1x	25639563	25639563
49	1x	70103594	70103594
50	1x	94604639	94604639
51	1x	-	94604650
52	1x	-	94604651
55	1x	42860015	42860015
56	1x	67001003	67001003
57	1x	67001021	67001021
59	1x	91140500	91140500
60	1x	67001009	67001009

Ersatzteilbestellung (07689-800/-880/-900 C8, C10, C12)

- EN - Spare parts order
- FR - Commande de pièces de rechange
- NL - Bestelling van reserveonderdelen
- ES - Pedido de recambios

- IT - Ordine di pezzi di ricambio
- PL - Zamówienie części zamiennych
- CS - Objednání náhradních dílů

- PT - Encomenda de peças sobressalentes
- DA - Bestilling af reservedele
- RU - Заказ запчастей



Ersatzteilbestellung (07689-800/-880/-900 C8, C10, C12)

Teil Nr.		Ersatzteil-Nr. 07689-800 C8	Ersatzteil-Nr. 07689-880 C10	Ersatzteil-Nr. 07689-900 C12
1	1x	91150892	91150892	91150892
2	1x	91150887	91150887	91150899
3	1x	94604630	94604630	-
4	1x	94604652	94604652	94604652
5	1x	67001401	67001400	67001400
6	1x	67001415	67001415	67001415
7	1x	94604653	94604653	94604653
8	1x	95350813	95350813	95350813
10	1x	94604633	94604633	94604633
11	1x	97201303	97201303	97201303
12	1x	95350812	95350812	95350812
13	1x	97004547	97004547	97004547
14	1x	70100201	70100201	70100201
15	1x	70100200	70100200	70100200
16	1x	72008323	72008323	72008323
17	1x	97202898	97202898	97202898
18	1x	72008325	72008325	72008326
20	1x	67000670	67000670	67000670
21	1x	91170713	91170713	91170713
22	1x	10103805	10103805	10103805
24	1x	94604654	94604654	94604654
25	1x	94604655	94604655	94604655
26	1x	94604647	94604647	94604647
27	1x	70103607	70103607	70103607
28	1x	94604656	94604656	94604656
29	1x	95350819	95350819	95350819
31	1x	33001027	33001027	33001027
32	1x	33300020	33300020	33300020
33	1x	91140368	91140368	91140368
34	1x	91180618	91180618	91180618
35	2x	94604648	94604648	94604648
36	1x	91140441-40	91140507	91140507
37	1x	67005139	67005139	67005139
38	2x	91112228	91112228	91112228
39	2x	67001048	67001048	67001048
40	1x	91180616	91180616	91180616
41	1x	97200127	97200127	97200127
42	1x	91130140	91130140	91130140
43	1x	10709021	10709021	10709021
44	1x	10601003	10601003	10601003
45	1x	33100023	33100023	33100023
47	1x	67001404	67001404	67001404
48	1x	25639563	25639563	25639563
49	1x	70100179	70100179	70100179
50	1x	94604657	94604657	94604657
55	1x	42860015	42860015	42860015
56	1x	67001003	67001003	67001003
57	1x	67001021	67001021	67001021
60	1x	67001009	67001009	67001009
61	1x	70113924	70113924	70113924
62	1x	91140505	91140505	91140505
63	1x	-	-	10100030
64	1x	-	-	67002005



KETTLER

PREMIUM COMPUTER

Computeranleitung — DEUTSCH

Computer vejledning — DANSK

Notice d'utilisation de l'ordinateur — FRANCAIS

UPDATE:

www.kettlersport.com

Inhaltsverzeichnis

Start

FUNKTION DER TASTEN	4
DAS STARTMENÜ	5
NUTZER ANLEGEN	6
DAS NUTZERMENÜ	7

Training

ICH WILL...	8
DER TRAININGSBILDSCHIRM	10
DIE PULSAMPEL	11
DIE TRAININGSMODI	11
FREIES TRAINING / QUICKSTART	12
CHALLENGE TRAINING	12
HIT TRAINING	12
IPN-COACHING	13
PULSORIENTIERTES TRAINING	14
DER TRAININGSKONFIGURATOR	16
PROFILE	18
VERNETZTES TRAINING	19

DE

Weitere Funktionen

ERHOLUNGSPULSMESSUNG	20
MEINE ERGEBNISSE	20
VERBINDUNGEN PER BLUETOOTH	21



DEUTSCH **3**

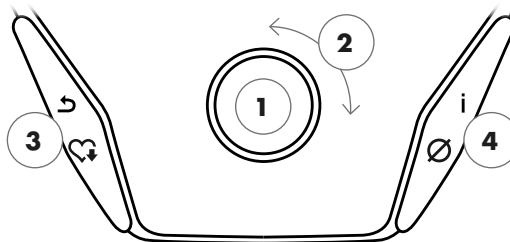




Start

FUNKTION DER TASTEN

Der Trainingscomputer verfügt über drei Tasten: Den mittig angeordneten Dreh-Drück-Steller sowie jeweils eine Taste an der rechten und linken Gehäusesseite. Folgende Tastenfunktionen sind diesen Tasten zugeordnet:



In der Menüdarstellung

Beim Einschalten der Anzeige gelangen Sie in die Menüdarstellung. Hier können Sie Einstellungen an den Nutzer- oder Gerätedaten vornehmen, ein Training auswählen sowie Ihre Trainingsergebnisse ablesen.

1 Dreh-Drück-Steller – Drücken

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

2 Dreh-Drück-Steller – Drehen

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

3 Linke Taste

Springen Sie zurück in den übergeordneten Menüpunkt. Eventuell vorgenommene Änderungen werden nicht gespeichert.

4 Rechte Taste

Aufrufen der Kontextinformation. Die Bedeutung des Menüpunktes wird näher erläutert.

Abschalten des Displays

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

In der Trainingsdarstellung

Nach Anwahl eines Trainings gelangen Sie in die Trainingsdarstellung. Sie hält alle wichtigen Trainingswerte sowie das Trainingsprofil für Sie bereit.

Durch Druck auf die zentrale Taste wechseln Sie zwischen den Trainingsmodi AUTO und MANU. Diese Funktion steht nicht in allen Trainings zur Verfügung.

Ändern Sie den Watt-Zielwert, Widerstand oder die Zielherzfrequenz im Profiltraining.

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

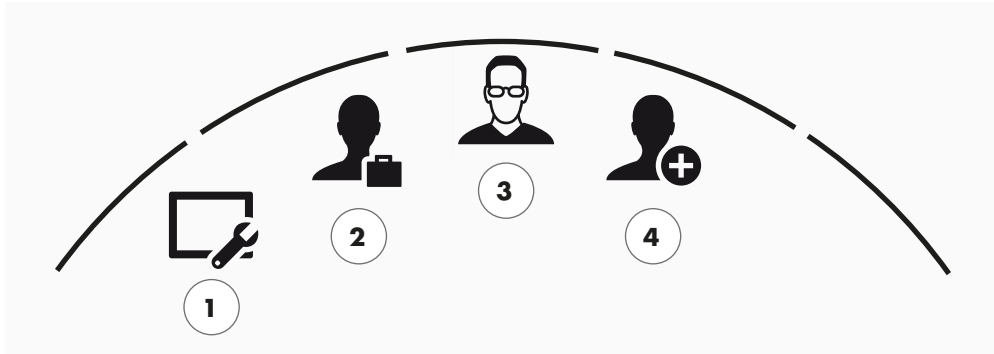
Anzeige von Durchschnittswerten. Beim Druck der Taste werden für wenige Sekunden Durchschnittswerte angezeigt.



DAS STARTMENÜ

Die Auswahl des Nutzers.

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



Das Startmenü

Die Menüpunkte im Überblick (von links nach rechts):

1 Geräteeinstellungen

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



2 Gast-Nutzer

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



3 Individuell erstellte Nutzer (mit Namen benannt)

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



4 Neuen Nutzer erstellen

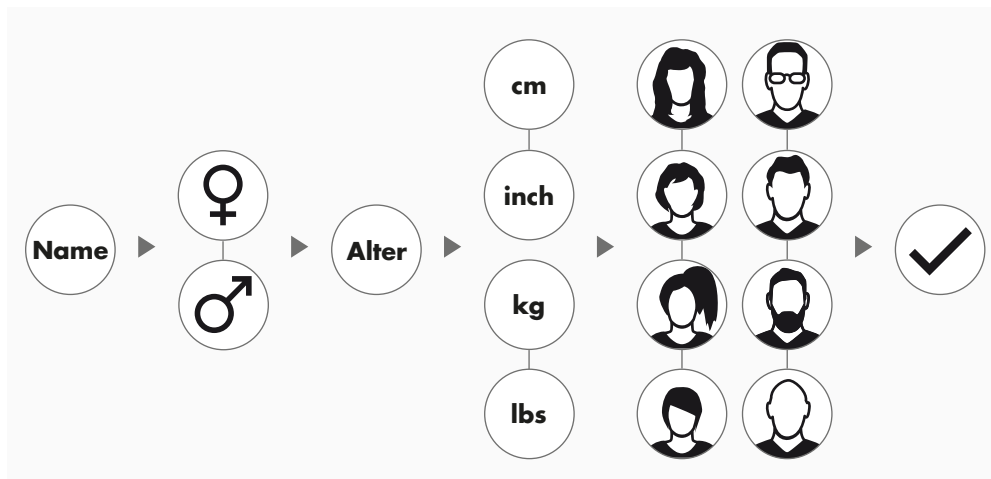
In diesem Menü lässt sich ein neuer individueller Nutzer erstellen. Bei Anwahl dieses Menüpunktes werden Name, Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht abgefragt. Zudem darf sich der Nutzer ein Profilgesicht aussuchen. Im Anschluss wird der neue Nutzer im Startmenü ergänzt.



NUTZER ANLEGEN



So einfach geht's.



Wählen Sie im Startmenü das rechts stehende Symbolbild ‚Neuen Nutzer erstellen‘ und bestätigen Sie die Auswahl durch Druck auf den Dreh-Drück-Steller.

1. Schritt: Name eingeben

Nun werden Sie nach Ihrem Namen gefragt. Geben Sie diesen Buchstabe für Buchstabe ein und beenden Sie die Eingabe durch Druck auf das Häkchen in der kreisförmigen Auswahl. Bei einer Fehleingabe können Sie mit der linken Taste einen Buchstaben zurückspringen.

2. Schritt: Daten eingeben

Beantworten Sie die anschließenden Fragen zu Alter, Geschlecht, Körpergröße und Körpergewicht ebenfalls. Diese Daten sind wichtig für die zutreffende Berechnung von Trainingswerten und Pulsbereichen.

Tipp: Alle persönlichen Daten können auch nach Anlage des Nutzers noch im Nutzermenü unter den persönlichen Einstellungen verändert werden.

3. Schritt: Profilbild auswählen

Wählen Sie abschließend ein Profilbild aus. Dieses Profilbild finden Sie fortan im Startmenü als Erkennungsmerkmal für Ihr persönliches Nutzerprofil. Es wird Sie zukünftig beim Training begleiten.

4. Schritt: Abschließen

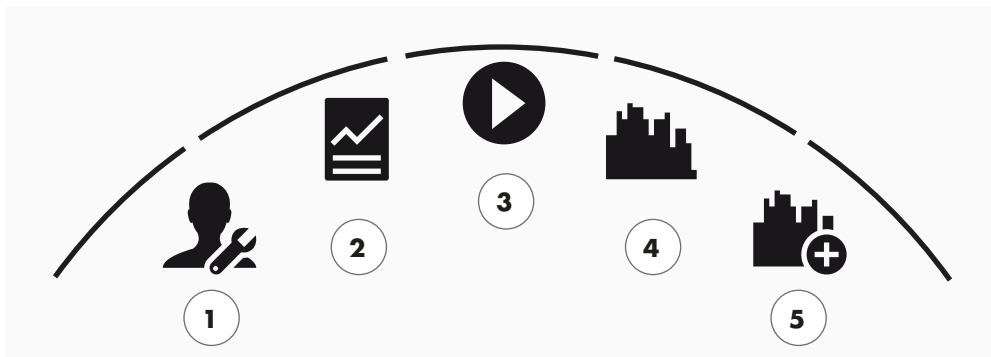
Nach der Auswahl des Profilbildes ist die Anlage des persönlichen Nutzerprofils abgeschlossen und Sie gelangen zurück ins Startmenü

Hinweis: Es lassen sich maximal vier individuell erstellte Nutzer anlegen. Sind alle vier Nutzer angelegt, ist das Symbol ‚Neuen Nutzer erstellen‘ ausgeblendet. In diesem Fall muss zuerst ein individueller Nutzer gelöscht werden, bevor ein weiterer Nutzer angelegt werden kann.

DAS NUTZERMENÜ

Ihr persönlicher Bereich.

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



Das Nutzermenü

Die Menüpunkte im Überblick (von links nach rechts):

1 Persönliche Einstellungen

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



2 Meine Ergebnisse

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



3 Mein letztes Training

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



4 Meine Trainingsliste

In der dahinterliegenden Auswahl finden sich alle auf dem Gerät gespeicherten Trainings. Die unterschiedlichen Trainingsformen werden im Kapitel „Training“ auf den folgenden Seiten beschrieben.



5 Trainingskonfigurator

Mit dem Trainingskonfigurator erstellen Sie in vier aufeinanderfolgenden Schritten ganz einfach ein neues, individuelles Training. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie im Kapitel „Der Trainingskonfigurator“ auf Seite 16.

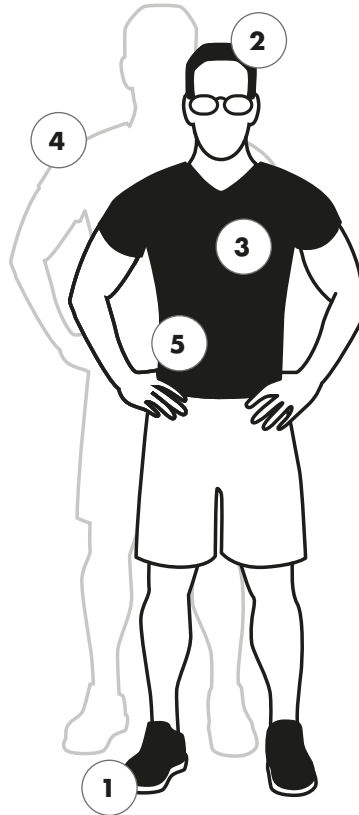


Training

ICH WILL...

...ein Training, das genau zu mir passt!

Es gibt viele gute Gründe für Fitnessstraining – und noch weit mehr spannende Trainingskonzepte. Da kann man leicht den Überblick verlieren. Welche Trainings für Ihr persönliches Trainingsziel am effektivsten sind, haben wir auf dieser Doppelseite dargestellt.



Ich will direkt loslegen



Freies Training / Quickstart

S.12

Starten Sie ohne Voreinstellungen in Ihr Training.



Ich will
Wettkampfgefühl



Challenge Training

S. 12

Lassen Sie sich auf einen Wettkampf ein. Trainieren Sie gegen Ihre Bestzeit und überqueren Sie als Erster die Ziellinie.



KETTMAPS

S.19

Die APP macht's möglich: Im Wohnzimmer trainieren – auf den schönsten Straßen der Welt.



KETTLER WORLD TOURS

S.19

Die PC Software mit videorealistischen Strecken und spannenden Online-Rennen.



Training im gelben Bereich S.14

Leuchtet der Bildschirm gelb, trainieren Sie in der Fitness-Zone. Dank Pulsampel-Funktion haben Sie den Überblick.

HIT-Training S. 12

Der Turbo für Ihr Training. 5 hochintensive Intervalle stärken Ihr Herz-Kreislauf-System und kurbeln die Fettverbrennung an.

IPN Coaching S.13

Lassen Sie sich von unserem Trainer im Gerät coachen. Sie erhalten ein maßgeschneidertes Training.

30 min. Fitness S.14

Der 30 Minuten Workout in der Fitness-Zone. Das Programm richtet sich nach Ihrem Puls.



IPN Coaching S. 13

Lassen Sie sich von unserem Trainer im Gerät coachen. Sie erhalten ein maßgeschneidertes Training.



Training im grünen Bereich S.14

Leuchtet der Bildschirm grün, trainieren Sie in der Fettverbrennungs-Zone. Dank Pulsampel-Funktion haben Sie den Überblick.

HIT-Training S.12

Der Turbo für Ihr Training. 5 Hochintensive Intervalle stärken Ihr Herz-Kreislauf-System und kurbeln die Fettverbrennung an.

IPN Coaching S.13

Lassen Sie sich von unserem Trainer im Gerät coachen. Sie erhalten ein maßgeschneidertes Training.

30 min. Fatburn S.14

Der 30 Minuten Workout in der Fettverbrennungs-Zone. Das Programm richtet sich nach Ihrem Puls.

DER TRAININGSBILDSCHIRM

Haben Sie alle wichtigen Trainingswerte im Blick.

Mit Anwahl eines Trainings wechselt der Bildschirm in die Trainingsdarstellung. Diese hält folgende Informationen für Sie bereit:



1 Das Informationsfeld in der oberen linken Ecke

In diesem Bereich finden Sie die Grundinformationen zum Training. Aktuelle Hinweise sind weiß hinterlegt.

2 Die Matrix-Darstellung in der oberen rechten Ecke:

Die Matrix zeigt das Trainingsprofil des jeweiligen Trainings an. Je höher die einzelnen Balken dargestellt werden, desto intensiver ist die Belastung zu diesem Trainingszeitpunkt. Die aktuelle Position wird durch den weißen Balken dargestellt.

3 Die Trainingsumfangswerte

Unterhalb von Informationsfeld und Trainingsprofil-Matrix finden sich die Trainingsumfangs-Angaben zu Energieverbrauch, Zeit und Distanz.

Tipp: Sie können die Maßeinheiten für Distanz und Energieverbrauch ändern. Unter ‚Startmenü > Geräteeinstellungen > Maßeinheiten‘ wählen Sie zwischen Kilometern und Meilen. Jeder Nutzer kann in den persönlichen Einstellungen seines Trainingsmenüs zwischen Kilojoule und Kilokalorien umstellen.

4 Die Trainingsintensitätswerte

Pulsfrequenz (mit Herzsymbol), Trittfrequenz (rpm), Geschwindigkeit (km/h bzw. mph) sowie die aktuell getretene Wattleistung (Watt) signalisieren wie intensiv Sie im aktuellen Moment trainieren. Drücken Sie während des Trainings auf die rechte Taste, erscheinen für diese vier Angaben die Durchschnittswerte des aktuellen Trainings.

DIE PULSAMPEL

Farbliche Zuordnung der Pulszonen.

Während des Trainings ordnet der Trainingscomputer ihre aktuelle Pulsfrequenz in eine von fünf Pulszonen ein. Jede Pulszone wird durch eine eigene Akzentfarbe gekennzeichnet. Nähere Informationen zum Training nach Pulszonen finden Sie auf Seite 14.

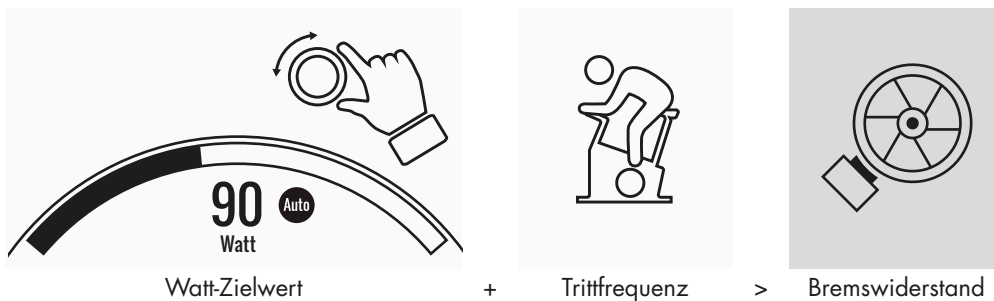
DIE TRAININGSMODI

Die echten Kettler Ergometer mit AUTO und MANU Modus.

AUTO Modus (drehzahlunabhängig)



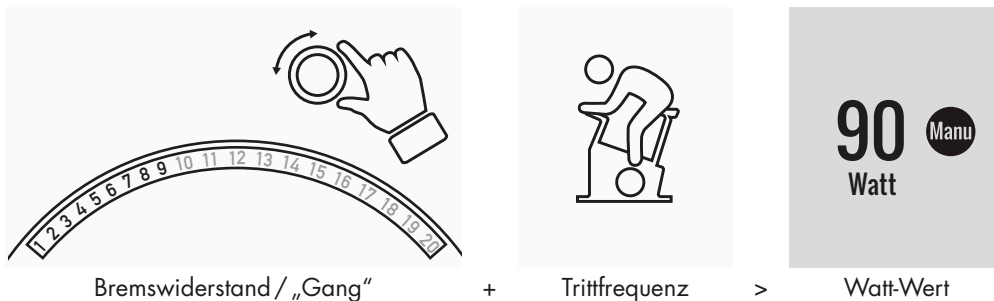
In diesem Modus geben Sie die Zielleistung in Watt vor. Durch Drehen am Dreh-Drück-Steller ändert sich dieser Watt-Zielwert. Das Ergometersystem berechnet aus dem Watt-Zielwert und der aktuellen Trittfrequenz den für den Zielwert benötigten Bremswiderstand und ändert diesen sofort bei einer Veränderung der Trittfrequenz ab. Dadurch haben Sie die Sicherheit stets die vorgegebene Wattleistung zu trainieren.



MANU Modus (drehzahlabhängig)



Beim MANU Modus wählen Sie einen Bremswiderstand (oder „einen Gang“). Dieser bleibt ganz unabhängig von Ihrer Trittfrequenz konstant. Die Leistung in Watt ist das Resultat und schwankt bei Änderungen von Widerstandsstufe oder Trittfrequenz.



FREIES TRAINING / QUICKSTART

Ohne große Voreinstellungen einfach los legen.

Trainingsbeschreibung

Für das Training gibt es keine Vorgaben. Durch Drehen am zentralen Dreh-Drück-Steller verändern Sie den Bremswiderstand und somit die Trainingsintensität. Per Druck auf den Dreh-Drück-Steller wechseln Sie zwischen dem AUTO und MANU Modus. In der Matrixdarstellung ist kein Trainingsprofil hinterlegt.

CHALLENGE TRAINING

Lassen Sie sich auf einen Wettkampf ein. Trainieren Sie gegen Ihre Bestzeit und überqueren Sie als Erster die Ziellinie.

Trainingsbeschreibung

Das Challenge Training ist ein Wettkampf über eine von Ihnen festgelegte Strecke. Gefahren wird im MANU Modus mit Gangschaltung. Eine Umstellung in den AUTO Modus ist nicht möglich. Im oberen rechten Bildrand finden Sie statt der Profil-Matrix eine Positionsdarstellung von Ihnen und Ihrem virtuellen Kontrahenten. Hier können Sie erkennen, wer gerade die Nase vorn hat.

In Ihrem ersten Challenge Training fahren Sie gegen einen virtuellen Gegner. Bei späteren Trainings treten Sie gegen Ihre letzte Zeit oder Ihre Bestzeit im Challenge Training an. Sie können auch die Renndistanz verändern und dann einen Neustart gegen den virtuellen Gegner machen.

HIT TRAINING

Das Turbo Training für Ihr Herz-Kreislauf-System.

Sportwissenschaftlicher Hintergrund

Dieses 20minütige Programm mit fünf hochintensiven Intervallen stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System, es verbessert die Sauerstoffaufnahme und senkt die Bluffettwerte. Mit jedem Training tun Sie somit aktiv etwas für Ihre Gesundheit. Nach wissenschaftlichen Studien hat bereits eine HIT Einheit pro Woche einen positiven Effekt auf Ihr Herz-Kreislauf-System. Gleichzeitig verbrennen Sie effektiv viele Kalorien. KETTLER empfiehlt wöchentlich eine Einheit HIT Training ergänzend zu Ihrem regulären Training.

Hinweis: Erkundigen Sie sich vor dem erstmaligen Beginn eines HIT Trainings bei einem Arzt, ob diese Trainingsform für Sie geeignet ist.

Trainingsbeschreibung

Das HIT Training ist ein 20minütiges Training dessen Fokus auf fünf hochintensiven Intervallen liegt. Es besteht aus einer Aufwärmphase, den 5 Intervallen mit dazwischenliegenden Erholungspausen sowie einer aktiven Erholungsphase zum Ende des Trainings. In allen Trainingsphasen gibt es aus dem Programm heraus keine Intensitätsvorgaben. In den Aufwärm- und Erholungsphasen wählen Sie eine Ihrem Fitnessstand entsprechende Wohlfühlintensität. Während der Intervalle selbst sollen Sie Ihr persönliches Leistungsmaximum erbringen. Wählen Sie bereits im Vorhinein einen angemessenen Widerstand.

Während der Intervalle verändert sich der Bildschirm. Ihnen wird eine Intervall-Punktzahl angezeigt. Die Intervall-Punktzahl errechnet sich aus den Pedalumdrehungen während des Intervalls sowie einem Vorfaktor für den eingestellten Bremswiderstand. Ziel ist es, während der 5 Intervalle eine möglichst hohe Gesamt-Intervall-Punktzahl zu erzielen.

In den Intervallen ist ein konstanter Bremswiderstand notwendig. Daher wird das Training nur im MANU Modus angeboten.

IPN-COACHING

Trainieren Sie nach Plan. Das IPN Programm bietet maßgeschneiderte Trainingsprogramme für Ihr Fitnesslevel.



Sportwissenschaftlicher Hintergrund

Das IPN Programm bietet Ihnen einen Trainingsplan, der auf Ihr persönliches Trainingsziel und Ihr persönliches Fitnesslevel abgestimmt ist. In einem automatisch ablaufenden Fitnessstest wird zuerst Ihre persönliche Fitness eingeschätzt. Auf Basis des Testverlaufs wird anschließend ein Trainingsplan mit 24 Einheiten errechnet und Ihnen im Programm bereitgestellt. Diese Trainings können Sie dann in den folgenden Wochen trainieren und sicher sein, dass Sie im Bezug auf Ihr Trainingsziel besonders effektiv trainieren. Zwei alternative Trainingsziele stehen Ihnen zur Verfügung: Zum einen der Fokus auf Figurverbesserung, zum anderen ein Schwerpunkt auf Verbesserung der Fitness.

Hintergrund: Das Programm wurde in Zusammenarbeit mit dem Institut für Prävention und Nachsorge in Köln entwickelt. Der Name IPN-Programm ist abgeleitet aus dem Institutsnamen.

Trainingsbeschreibung

Bevor Sie mit dem eigentlichen Training beginnen, müssen Sie den Fitnessstest absolvieren. Wählen Sie in der Trainingsliste Ihres Nutzers das Element IPN Coaching: Fitness Test. Bei Anwahl des Fitness Tests werden Ihnen zuerst fünf Fragen zu Ihrer Person gestellt, die für das Testdesign relevant sind. Anschließend gelangen Sie in den Fitness Test.

Hinweis: Im Rahmen der Fragen werden Sie auch nach Ihrem Ruhepuls befragt. Messen Sie diesen nach einiger Zeit ohne jegliche körperliche Anstrengung. Idealerweise morgens vor dem Aufstehen durch das Tasten des Pulses an einer Arterie.

Der Test besteht aus maximal 5 Stufen à 3 Minuten wobei die zu erbringende Leistung von Stufe zu Stufe ansteigt. Somit wird er aus einer moderaten Belastung heraus für Sie immer anstrengender und es ist zu erwarten, dass Ihr Puls kontinuierlich ansteigt. Aus Ihren persönlichen Angaben wird ein Ziel-Pulswert ermittelt, dessen Erreichung im Test zentrale Bedeutung hat: Der Test endet am Ende der Belastungsstufe in der der Ziel-Pulswert überschritten wird. Achten Sie darauf, dass Sie während des Tests die vorgegebene Trittfrequenz einhalten. Im Bildschirm wird Ihnen zum Ende des Tests ein Testergebnis in Form einer Punktzahl angezeigt. Dieser Wert (maximal sind 100 Punkte) lässt sich mit späteren Testergebnissen vergleichen und zeigt Ihnen Ihre persönliche Fitnessentwicklung an.

Hinweis: KETTLER empfiehlt während des IPN Tests sowie aller späteren IPN Trainings die Verwendung eines Brustgurtes. Diese Form der Pulsmessung ist genauer als die Handpulsmessung und liefert qualitativ bessere Testergebnisse.

Auf Basis der aufgezeichneten Testdaten kann nun Ihr persönlicher Trainingsplan abgeleitet werden. Nach erfolgreich absolviertem Test wird Ihnen die Auswahl des Trainingszieles angeboten:

Sie können zwischen den Trainingszielen Figurverbesserung und Fitnessverbesserung wählen.

Hinweis: Nähere Informationen zu dieser Auswahl und dem sportwissenschaftlichen Hintergrund finden Sie im Abschnitt ‚Pulsorientiertes Training‘ dieser Anleitung.

Nun ist die IPN Testphase erfolgreich absolviert. In der Trainingsliste Ihres Nutzers erscheint das erste Training des Trainingsplanes unter der Bezeichnung IPN Coaching 1/24. Bei Anwahl eines IPN Trainings, können Sie zuerst die Trainingsdauer festlegen. Voreingestellt ist die jeweils empfohlene Trainingsdauer der Trainingseinheit. Je nach verfügbarer Zeit und Motivation lässt sich diese jedoch anpassen. Nach dieser Zeitfestlegung starten Sie mit dem Training.

Die IPN Trainingsprogramme sind persönlich auf Sie zugeschnitten. Sie müssen während des Trainings keine Einstellungen am Computer vornehmen. Das Programm wertet während des Trainings kontinuierlich Ihren Puls aus und steuert Ihre Trainingsintensität durch automatische Veränderung der Ziel-Wattwerte. Darüber hinaus werden Ihnen für einzelne Abschnitte des Trainings Trittfrequenzbereiche empfohlen. Sie erkennen dies an den weißen Markierungen im Intensitätsbalken oberhalb des Trittfrequenz-Wertes. Bleiben Sie nach Möglichkeit stets in diesem vorgegebenen Bereich zwischen den Markern. Ein Training kann aus mehreren Modulen mit unterschiedlich starker Intensität bestehen. Neben intensiven Phasen gibt es auch Phasen zur aktiven Erholung. Sie erkennen diese Erholungsphasen an den geringen Zielwattwerten (z.B. 25 Watt).

Hinweis: Die Trainings eines IPN Trainingsplanes bauen aufeinander auf. Sie müssen erst ein IPN Training vollständig absolvieren bevor der Computer Ihnen die Folgeinheit anbietet.

KETTLER empfiehlt 2-3 Trainingseinheiten je Woche, sodass ein IPN Trainingszyklus in 8-12 Wochen absolviert werden kann. Nach einem Trainingszyklus ist ein erneuter Test vorgesehen. Hinweis: Sie können einen angefangenen IPN-Trainingsplan in den persönlichen Einstellungen Ihres Nutzers zurücksetzen. In diesem Fall werden alle bisher absolvierten Einheiten gelöscht. Sie starten wieder mit dem Fitness-Test.

PULSORIENTIERTES TRAINING

Hören Sie auf Ihren Puls – das macht Ihr Training effektiv.

Sportwissenschaftlicher Hintergrund

Grundsätzlich stehen dem menschlichen Körper zwei Energiequellen zur Verfügung: Er verbrennt Fett und Kohlenhydrate. Während normaler körperlicher Aktivität und leichtem Training ist der Körper im Fettverbrennungsmodus. Wird die Anstrengung und somit auch der Pulsschlag höher, verändert der Körper das Verhältnis der Energiequellen und verbrennt hauptsächlich Kohlenhydrate.

Diese Gegebenheit macht den Pulsschlag zu einem wichtigen Indikator: Er gibt Auskunft über die vom Körper aktuell genutzte Energiequelle. Beim Training in den unteren Pulsbereichen ‚Blau‘ und ‚Grün‘ ist der Körper im Fettverbrennungsmodus. Ideal für Personen, die ein paar Pfunde verlieren möchten. Beim Training in den oberen Pulsbereichen (Gelb, Orange und Rot) wird vornehmlich der Kohlenhydratspeicher als Energiequelle genutzt. Training in diesen Pulszonen fordert das Herz-Kreislauf-System und verbessert die körperliche Fitness.

Trainingsbeschreibung

KETTLER bietet durch die folgenden Funktionen und Trainings eine Pulsüberwachung an:

1 Pulsampel

Unabhängig vom gewählten Training können Sie die aktuelle Pulszone durch die Pulsampel-Funktion anzeigen lassen. Die Pulsampel-Funktion ändert je nach Pulszone die Farbe des Trainingsbildschirmes. So können Sie direkt erkennen, in welcher Pulszone Sie sich befinden. Folgende Farbzordnung ist vorgenommen:

Pulszone	Bezeichnung	Pulsbereiche
Pulszone 5 – Rot	Maximalbereich	91–100%
Pulszone 4 – Orange	Intensive Ausdauer	81–90%
Pulszone 3 – Gelb	Ausdauer	71–80%
Pulszone 2 – Grün	Fettverbrennung	61–70%
Pulszone 1 – Blau	Aufwärmen / Erholen	Bis 60%

Trainieren Sie in der Pulszone, die für Ihr persönliches Trainingsziel am effektivsten ist. Kettler empfiehlt Training in der grünen Pulszone für Fettverbrennung und Training in der gelben Zone für Ausdauerverbesserung. Leistungsorientierte Sportler nutzen die gesamte Bandbreite an Pulszonen für ein optimiertes Training im Rahmen eines Trainingsplanes.

Hinweis: Im Auslieferungszustand ist die Pulsampel aktiviert. Der Maximalpuls als Ausgangswert der Pulszonenermittlung berechnet sich nach der Formel: $\text{Maximalpuls} = 220 - \text{Lebensalter}$. Haben Sie individuelle Pulsbereiche z.B. im Rahmen einer Leistungsdiagnostik ermittelt, können Sie diese pulsschlaggenau in den Computer eingeben. Sie finden diese Funktion unter Persönliche Einstellungen > Puls-Einstellungen. Hier können Sie auch die Pulsampel deaktivieren.

2 Pulsorientiertes Training (HRC Training)

Beim pulsorientierten Training geben Sie einen Zielpuls bzw. eine Puls-Verlaufskurve für Ihr Training vor. Das KETTLER Sportgerät regelt automatisch den Bremswiderstand so, dass Sie den aktuellen Zielwert erreichen und halten. Diese Funktion macht das Training im gewünschten Zielpulsbereich besonders komfortabel. Pulsorientierte Trainings sind:

1. Die Trainingseinheit ‚30 Min. Fatburn‘ (Flammensymbol), bei der der Zielpuls im grünen Fettverbrennungsbereich liegt.
2. Die Trainingseinheit ‚30 Min. Fitness‘, (Apfelsymbol) die auf den gelben Ausdauerbereich reguliert wird.
3. Alle vorinstallierten Trainings mit Herz-Symbol.

Darüber hinaus können weitere Trainingseinheiten im Trainingskonfigurator erstellt werden. Letztere Funktion wird im Kapitel „Trainingskonfigurator“ näher erläutert.

Hinweis: Beim Einstieg in das pulsorientierte Training startet das Programm auf einem vordefinierten WATT-Wert. Je nach persönlichem Fitnesslevel kann der Ziel-Pulswert dadurch zu schnell oder zu langsam erreicht werden. In diesem Fall können Sie den Start-Wattwert unter Nutzermenü > Persönliche Einstellungen > Pulseinstellungen > HRC-Startlevel verändern.

Pulsorientiertes Training erfordert eine konstante Pulsmessung. Die beste Messqualität und Konstanz bietet eine Pulsermittlung per Brustgurt. KETTLER empfiehlt daher die Verwendung eines Brustgurtes für alle pulsorientierten Trainings. Alternative zur Brustgurt-Messung ist die Messung über Handpulssensoren. Diese Sensoren lassen sich in der gewünschten Griffposition rechts und links am Lenker befestigen. Umfassen Sie bitte stets beide Sensoren mit normaler Kraft. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt das Herz neben der Pulsanzeige. Bitte beachten Sie, dass diese Messmethode durch Bewegung, Schweiß oder Reibung beeinträchtigt sein kann. Lässt sich während eines pulsorientierten Trainings kein Pulssignal feststellen, fährt der Bremswiderstand auf die Minimaleinstellung herunter.

DER TRAININGSKONFIGURATOR



Erstellen Sie ihr individuelles Wunschtraining – ganz einfach in 4 Schritten.

Sportwissenschaftlicher Hintergrund

Der Trainingskonfigurator gibt Ihnen den Raum, Ihr persönliches Trainingskonzept bzw. Ihren persönlichen Trainingsplan einzubringen.

Trainingsbeschreibung

Im Nutzermenü finden Sie ganz rechts den Trainingskonfigurator. Wählen Sie diesen an, gelangen Sie in das aus 4 Schritten bestehende Konfigurationsmenü. Die Summe der 4 Auswahlmöglichkeiten ergibt Ihr individuelles Training. Die Reihenfolge ist folgendermaßen:

1. Schritt: Wählen Sie Ihr persönliches Trainingsziel

Was möchten Sie im Training erreichen? Sie haben 3 Alternativen zur Auswahl:



eine bestimmte Zeit trainieren



eine bestimmte Distanz (in Kilometer oder Meilen) zurücklegen



einen bestimmten Energiewert (in Kcal oder Kjoule) abtrainieren

2. Schritt: Bestimmen Sie die Größe dieses Trainingsziels

z.B. 30:00 Minuten, 10 Kilometer oder 500 Kcal

3. Schritt: Bestimmen Sie den Trainingsmodus

Bei einem Training kann die vorgegebene Trainingsbelastung schwanken. Dies wird grafisch in der Trainingsmatrix als Trainingsprofil dargestellt. Die Bedeutung der unterschiedlich hohen Balken im Trainingsprofil hängt vom Trainingsmodus ab. Auch hier haben Sie wieder 3 Auswahlmöglichkeiten:



Manu Modus: Die Höhe der Balken beschreibt die Höhe des Bremswiderstandes („des Ganges“). Sie trainieren im MANU Modus (s. Kapitel „Die Trainingsmodi“, S. 11)



Auto Modus: Die Höhe der Balken beschreibt den zu leistenden Watt-Wert. Sie trainieren im AUTO Modus (s. Kapitel „Die Trainingsmodi“, S. 11)



Puls-Modus: Die Höhe des Balkens beschreibt den zu leistenden Zielpuls. Sie trainieren pulsorientiert (s. Kapitel „Pulsorientiertes Training“, S. 14)

4. Schritt: Wählen oder erstellen Sie Ihr Trainingsprofil

Abschließend wählen Sie im vierten Schritt das gewünschte Trainingsprofil für Ihr Training. In einem flachen Training z.B. verändert sich der Zielwert während des Trainings nicht. Weitere Trainingsprofile bieten moderate bis anspruchsvolle Veränderungen.



Drehen Sie im Auswahlmenü nach ganz rechts, können Sie in einem Extraschritt Ihr ganz individuelles Profil erstellen.

Hinweis: Das Profil bestimmt die Schwankungsbreite der Belastungen während des Trainings. Ob dies auf hohem oder geringen Intensitätslevel stattfindet bestimmen Sie während der Trainingseinheit: Durch Drehen am Dreh-Drück-Steller schieben Sie das gesamte Profil nach oben oder unten.

Nach Abschluss der Konfiguration speichert sich das Training in der Trainingsliste (ausgenommen beim Gast Nutzer). Dabei setzt sich der Name des konfigurierten Trainings in der Trainingsliste wie folgt zusammen:

- Links neben dem Trainingsnamen steht das Symbol für den Trainingsmodus (AUTO, MANU oder PULS), bestimmt in Schritt 3.
- Der Trainingsname beginnt mit dem persönlichen Trainingsziel (z.B. 30:00 Minuten, 10 Kilometer oder 500 kcal) aus den Schritten 1 und 2.
- Abschließend folgt der Profilname, bestimmt in Schritt 4.

Hinweis: In der Trainingsliste sind einige Trainings mit der Namenslogik des Trainingskonfigurators bereits vorinstalliert. Sie sollen den Einstieg in das Training erleichtern, dürfen aber gerne durch Ihre eigenen Konfigurationen ergänzt und ersetzt werden. Die Trainingsliste selbst hat die Sortierlogik einer Favoritenliste. Was sie regelmäßig trainieren oder kürzlich hinzugefügt haben steht weiter oben. Länger nicht trainierte Konfigurationen rutschen nach unten und fallen ggf. aus der Liste heraus. Aber keine Sorge: Es fallen nur Trainings heraus, die sich im Zweifel unkompliziert im Konfigurator nachbauen lassen.

Vorkonfigurierte Beispiele:



200 kcal Flachetappe



40 min Der Alpenpass



10 km Weg im Tal



250 kcal Hügellandschaft



25 km Das Intervall



20 km In den Bergen



17 km Die Pyramide



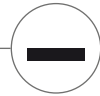
25 km Weg im Tal

PROFILE

Ob Flachetappe oder Bergankunft: Bei diesen Trainingsprofilen ist für jeden was dabei.

Flachetappe

Auf dieser vollkommen flachen Strecke gibt es keine Steigungsänderungen. Das Training verläuft also über die Gesamtdauer mit gleicher Trainingsbelastung.



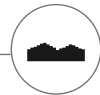
Weg im Tal

Wie bei einem Wanderweg im Tal können Sie es gemächlich angehen lassen. Es geht ab und an mal ein wenig kurz bergauf. Mit anstrengenden Anstiegen müssen Sie aber nicht rechnen.



Hügellandschaft

Sie erwartet die Tour über eine Hügelkette. Moderate Anstiege wechseln sich mit Phasen geringer werdender Belastung ab.



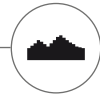
In den Bergen

Das Trainingsprofil schickt Sie ins Gebirge. Längere und schweißtreibende Anstiege fordern Ihre Kondition. Haben Sie den Berg erklommen, lässt die Anstrengung wie bei einer Abfahrt nach.



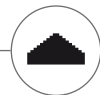
Der Alpenpass

Der Alpenpass ist ein anspruchsvolles Bergprofil für echte Könner. Es geht steil bergauf mit kurzer Erholungsphase nach dem vorgelagerten Gipfel. Ist auch der Hauptgipfel erklommen, nimmt die Anstrengung kontinuierlich ab.



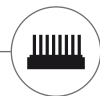
Die Pyramide

Dieser Trainings-Klassiker ist durchaus anspruchsvoll: Die Belastung steigt stetig an und ermöglicht keine Erholung. Auch nach dem Erklimmen der Pyramidenspitze verbleibt die Belastung noch auf hohem Niveau.



Das Intervall

Ein anspruchsvolles Intervalltraining. Ständig wechseln sich Belastungs- und Erholungsphasen ab. Nutzen Sie die Erholungsphasen zur Regeneration.



Individuell

Als individuelles Profil können Sie Ihre ganz persönliche Strecke abspeichern. Sanft hügelig oder brutal bergig – Sie haben die Wahl.



VERNETZTES TRAINING

Für alle die eine besondere Trainingsmotivation suchen.

Nutzung der KETTMAPS APP



Mit KETTMAPS laden Sie viele videorealistische Strecken als Trainingsmotivation auf Ihr Smartphone oder Tablet. Bereits in der kostenlosen Basisversion stehen mehrere Strecken zur Verfügung. Gegen eine geringe monatliche Gebühr haben Sie den vollen Zugriff auf die Datenbank mit mehreren Tausend Strecken. Auch eigene Streckenvideos können hochgeladen und zur Datenbank hinzugefügt werden. Die Verbindung erfolgt entweder per Bluetooth oder aber über die Frontkamera Ihres Smartphones oder Tablets, das Ihre Geschwindigkeit ablesen kann. Sie finden die APP im Apple Store oder im Google Play Store unter KETTMAPS.

Nutzung von KETTLER WORLD TOURS



Diese optional erhältliche PC-Software ist ein Muss für alle ambitionierten Fitnesssportler. Mit dieser Software zeichnen Sie Touren per Smartphone oder GPS-Gerät draußen auf und fahren sie später mit Ihrem KETTLER-Fitnessgerät auf 3D-Karten nach.

Sie können damit also auch, wenn es draußen schneit, stürmt oder regnet, drinnen trainieren und sich wie auf der eigenen Trainingsrunde fühlen. Darüber hinaus können Sie videorealistisch auf den schönsten Strecken der Welt fahren und den ein oder anderen Tour de France Berg bezwingen. Doch keine Sorge: Auch Nicht-Profis können die Bremsleistung dieser Bergetappen reduzieren, sodass sie sogar für Anfänger gut zu meistern sind. Daneben gibt es auch den Online-Modus mit Online-Rennen, bei dem Sie über das Internetportal www.kettlerworldtours.de virtuelle Wettkämpfe mit anderen Usern planen und austragen können.

Weitere Funktionen

ERHOLUNGSPULSMESSUNG



Wie schnell erholt sich Ihr Puls nach der Belastung?

Die Erholungspulsmessung ist ein bewährtes Instrument zur Beurteilung der körperlichen Fitness. Je schneller Ihr Puls nach einer Trainingsbelastung wieder in Richtung Normalpuls zurückgeht, desto besser ist Ihre körperliche Fitness. Die KETTLER Erholungspulsmessung beurteilt den Pulsrückgang während des einminütigen Testes und benotet diesen mit einer Schulnote (1.0 = sehr gut 6.0 = nicht so gut).

Aus dem Training heraus können Sie die Erholungspulsmessung mit Druck auf die linke Taste starten. Bei Start des Tests wird sofort der erste Pulswert abgenommen und angezeigt. Gleichzeitig läuft ein 60 Sekunden Countdown rückwärts. Nutzen Sie diese Zeit bitte für die Erholung und trainieren Sie nicht weiter. Mit Ablauf des Countdowns wird der zweite Pulswert erfasst und die Note für den Erholungspulstest angezeigt.

Der Test soll aus intensiver Belastung heraus gestartet werden. Verzichten Sie bitte auf eine Erholungspulsmessung zum Ende des Trainings, da diese das Ergebnis verfälschen würde.

MEINE ERGEBNISSE



Der Persönliche Trainingspeicher im Gerät.

Jeder individuell angelegte Nutzer hat die Möglichkeit im Nutzermenü unter ‚Meine Ergebnisse‘ seine persönlich erreichten Trainingsleistungen einzusehen.



In der Rubrik ‚Mein letztes Training‘ lässt sich das Ergebnis der zuvor absolvierten Trainingseinheit abrufen.

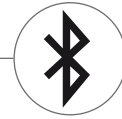


Im Menüpunkt ‚Mein Trainingsumfang‘ lässt sich die Gesamtheit der erzielten Leistungen ansehen. Neben den Werten zu Gesamtumfang und durchschnittlicher Intensität werden auch die aktuellen Leistungen bei IPN Test, HIT Training und Co. angezeigt.



Mit dem dritten auswählbaren Menüpunkt ‚Trainingsumfang zurücksetzen‘ lassen sich die Daten der Rubrik ‚Mein Trainingsumfang‘ wieder auf Null stellen.

VERBINDUNGEN PER BLUETOOTH



Für die Verbindung mit Brustgurt, Tablet oder PC.

Verbindung mit Brustgurt herstellen

Den KETTLER Trainingscomputer können Sie zur Herzfrequenzüberwachung mit einem Brustgurt koppeln, der Bluetooth® low energy technology unterstützt. Die Verbindung wird unter Startmenü > Geräteeinstellungen > Bluetooth Setup hergestellt. Im Bluetooth Setup muss in der obersten Zeile Bluetooth eingeschaltet sein. Wählen Sie zudem ‚Brustgurt‘ in der darunterliegenden Zeile als aktiven Modus. In der dritten Zeile findet die Auswahl und das Koppeln des Brustgurtes statt. Bei Anwahl dieser Zeile gelangen Sie in eine Liste mit bereits verbundenen sowie verfügbaren Brustgurten. Verfügbare Brustgurte sind blau markiert. Hier müssen Sie wiederum den Wunsch-Brustgurt anwählen und im folgenden Kontextmenü verbinden. Trainieren mehrere Nutzer mit mehreren Brustgurten auf dem Sportgerät, bedarf es immer der oben beschriebenen Aktivierung des jeweiligen Brustgurtes.

Hinweis: Das Sportgerät lässt sich nur mit Brustgurten verbinden, die Bluetooth bereit stellen. Achten Sie bei der Brustgurtauswahl darauf, dass diese die Bluetooth low energy technology unterstützen. Brustgurte mit 5kHz Technologie (z.B. Polar T34) lassen keine Verbindung zu.

Verbindung mit Smartphone, Tablet oder Computer herstellen

Das KETTLER Sportgerät lässt sich mit Smartphones, Tablets oder PCs ab Bluetooth v4.0 verbinden, was das Training mit vielfältigen APPs oder der PC Software KETTLER WORLD TOURS ermöglicht. Die Verbindung wird unter Startmenü > Geräteeinstellungen > Bluetooth Setup hergestellt. Im Bluetooth Setup muss in der obersten Zeile Bluetooth eingeschaltet sein. Wählen Sie zudem ‚APP / PC‘ in der darunterliegenden Zeile als aktiven Modus. In der dritten Zeile erscheint nun der Gerätenamen Ihres KETTLER Sportgerätes. Bei Anwahl des Namens können Sie diesen editieren. Die weitere Kopplung erfolgt nun im Bluetooth Setup des zu koppelnden Gerätes. Besteht eine Kopplung zu einem Smartphone, Tablet oder PC wird der Trainingsbildschirm des Gerätes nur reduziert angezeigt.



EN





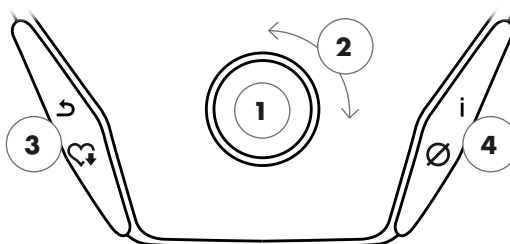
ENGLISH **3**



Start

FUNKTION AF KNAPPER

Træningscomputeren er udstyret med tre knapper: Den drejelige trykknop i midten og en knap hver på højre og venstre husside. Følgende funktioner er tildelt disse knapper:



I menuvisningen

Når du tænder for displayet, åbner du menuvisningen. Du kan ændre indstillingerne for bruger- eller enhedsdata, vælge en træning og se dine træningsresultater.

1 Drejeknap - Tryk

Ved at trykke på den centrale knap, kommer du til det valgte element. Du springer til det valgte menupunkt eller den valgte træning.

2 Drejeknap - drej

Skift markeringen i den aktive menu. Den halvcirkulære figur i den nederste del af displayet viser yderligere muligheder.

3 Venstre knap

Gå tilbage til menupunktet på det højere niveau. Eventuelle ændringer vil blive kasseret.

4 Højre knap

Hent kontekstoplysninger. Menupunktet forklares detaljeret.

Sluk for displayet

Efter 4 minutters inaktivitet eller ved at trykke på venstre knap i lang tid slukkes displayet.

4 DANSK

I træningsvisningen

Når du har valgt en træning, åbner du træningsvisningen. Den viser alle vigtige træningsværdier og træningsprofilen.

Ved at trykke på den centrale knap skifter du mellem træningstilstandene AUTO og MANU. Denne funktion er ikke tilgængelig for alle træninger.

Du kan ændre watt-målniveauet, modstandsdygtigheden eller målpulsen i Profiltræning.

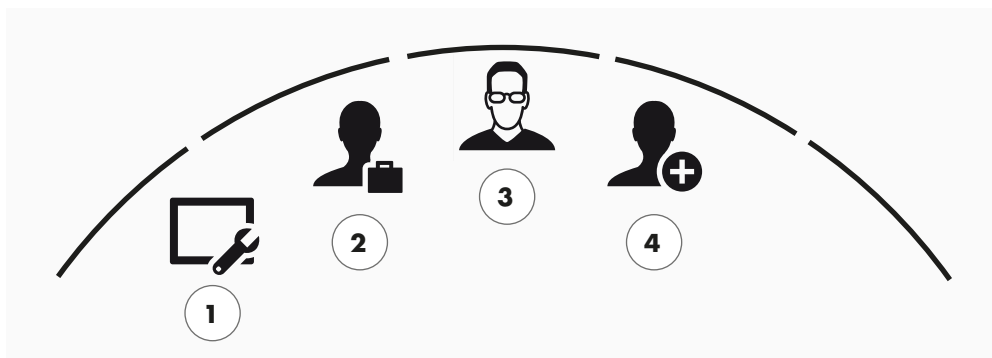
Afslut træningscyklussen, og start måling af pulsgenopretning. Ved at trykke igen, vil du genoptage træningen.

Visning af gennemsnitsværdier. Ved at trykke på tasten vises gennemsnitsværdier i flere sekunder.

START MENU

Valg af bruger.

Når du starter enheden, åbner du startmenuen efter en kort velkomstvisning. I denne menu kan du primært vælge brugeren og den relevante konto til træneren. Desuden kan du oprette en ny bruger og ændre brugeruafhængige grundlæggende indstillinger i menupunktet "enhedsindstillinger".



Start menu

Alle menupunkter i en oversigt (fra venstre mod højre):

1 Enhedsindstillinger

I dette menupunkt kan du ændre brugeruafhængige enhedsindstillinger (f.eks. Ændre enhedssprog, ændre måleenhed osv.).



2 gæstebruger

Gæstebrugeren er en forudindstillet brugerprofil. Det muliggør træning uden at kræve nogen indstillinger. I gæstebrugerprofilen gemmes ingen træningsresultater. Desuden er ingen personlige indstillinger mulige.



3 Individuelt oprettet bruger (udpeget med navn)

Til højre for gæstebrugeren vises op til 4 individuelt oprettede brugere. De er designet som personlige brugerkonti til folk, der træner regelmæssigt i udstyret. Kontoen muliggør personlige indstillinger og gemmer personlige træningsresultater.

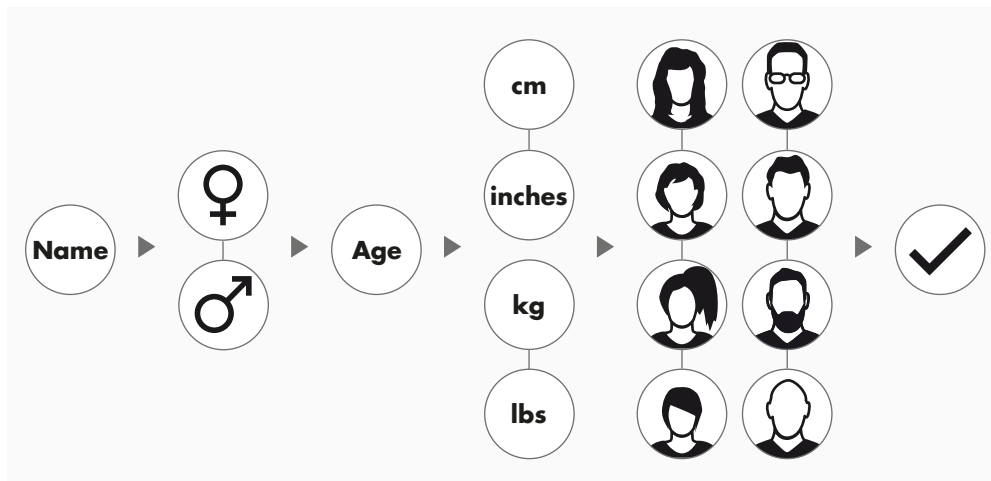


4 Opret ny bruger

I denne menu kan en ny individuel bruger oprettes. Hvis dette menupunkt vælges, anmodes navn, køn, alder, størrelse og vægt. Brugeren kan også vælge et profilansigt. Derefter føjes den nye bruger til startmenuen.



Opret bruger



Vælg symbolikonet 'Opret ny bruger' i højre side af startmenuen, og indtast valget ved at trykke på drejeknappen.

Trin 1: Indtast et navn

Du bliver bedt om at indtaste dit navn. Indtast et bogstav ad gangen, og udfyld indtastningen ved at trykke på den cirkulære markeringsknap. I tilfælde af en defekt input kan du springe et bogstav tilbage med venstre knap.

Trin 2: Indtast data

Indtast de tilsvarende data for alder, køn, størrelse og vægt. Disse data er vigtige for en korrekt beregning af træningsværdier og pulsområder.

Tip: Alle personlige data kan ændres efter at have oprettet brugeren i brugermenuen under personlige indstillinger.

Trin 3: Vælg profilbillede

Til sidst skal du vælge et profilbillede. Dette profilbillede vises i startmenuen som et identificerende symbol for din personlige brugerfil. Det vil ledsage dig under din træning.

Trin 4: Afslut

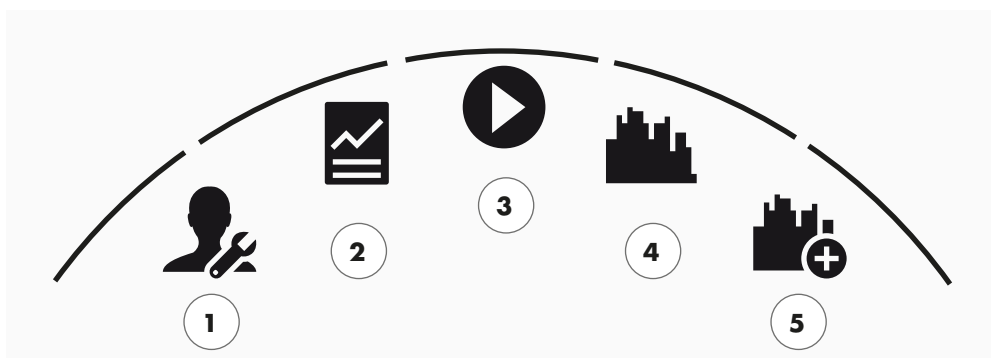
Efter valg af profilbillede er oprettelsen af den personlige brugerfil afsluttet, og du vender tilbage til startmenuen

Bemærk: Der er plads til maksimalt fire individuelt oprettede brugere. Hvis der er oprettet fire brugere, skjules symbolet 'Opret ny bruger'. I dette tilfælde skal du først slette en enkelt bruger, inden du opretter en anden bruger.

BRUGER MENU

Dit personlige afsnit.

Hvis du har valgt en individuel bruger, åbner du denne persons brugermenu. Alt drejer sig om din personlige træning. Gæstebrikerens brugermenu indeholder kun de tre elementer til højre.



The user menu

Alle menupunkter i en oversigt (fra venstre mod højre):

1 Personlige indstillinger

Du kan ændre alle brugerspecifikke indstillinger under dette menupunkt (f.eks. Ændre alder). Ændringer i denne menu har ingen indflydelse på dataene fra andre brugere.



2 Mine resultater

Du kan se din personlige samlede præstation og resultatet af den sidste træning under 'Mine resultater'.



3 Min sidste træning

Når du vælger dette menupunkt, indtaster du automatisk det sidst startede træningspas. Dette menupunkt er altid forudvalgt, når du går ind i brugermenuen. Så din sidste træning er kun et klik væk. Gæsten starter altid i Quickstart / Open Training.



4 Min træningsliste

Alle træninger gemt på enheden kan findes i markeringen under dette punkt. De forskellige træningstilstande er beskrevet i kapitlet "Træning" nedenfor.



5 Træningskonfigurator

Med træningskonkurratoren kan du oprette en ny, individuel træning i fire enkle trin. Se kapitlet "Træningskonkurratoren" på side 16 for at få flere oplysninger.



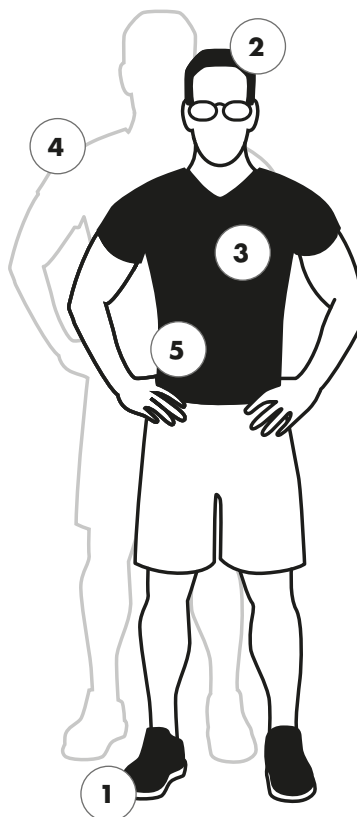
Training

JEG KUNNE GODT TÆNKE MIG...

... en træning skræddersyet til mine behov!

Der er mange gode grunde til at tage træning - og endnu flere træningskoncepter ... hvilket gør det let at

mister sporet Den mest effektive træning programmer til dit personlige træningsmål er angivet på disse to sider.



Fri træning / Quickstart s. 12

Start din træning uden at ændre nogen indstillinger.



Udfordringstræning s. 12

Accepter en udfordring. Træn mod dit personlige bedste og krydse den første linje første!



KETTMAPS s. 19

Takket være APP'en kan du: Træn i din stue - på de mest fantastiske veje i verden.



KETTLER WORLD TOURS s. 19
PC-softwaren med videorealistiske ruter og spændende onlineløb.



Træning i den gule zone s. 14

Hvis skærmen lyser gult, træner du i fitnesszonen. Takket være puls-trafiklysfunktionen holder du oversigten.

HIT-træning s. 12

Oplad din træning! 5 meget intense intervaller styrker dit kardiovaskulære system og fremskynder fedtforbrændingsprocessen.

IPN Coaching s. 13

Få vores enhed integreret 'personlig træner' til at coache dig. Du vil modtage træning skræddersyet til dine behov.

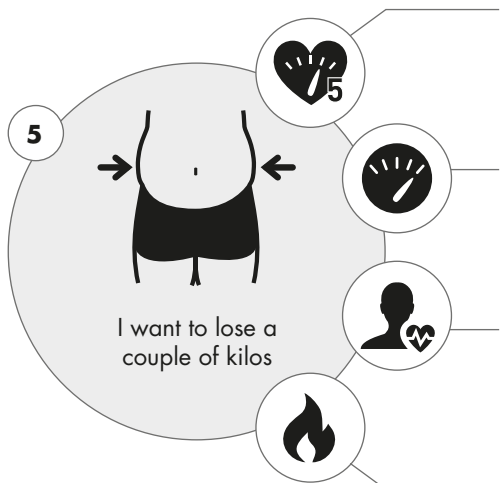
30 min. fitness s. 14

Den 30 minutters træning i fitnesszonen. Programmet er tilpasset din puls.



IPN Coaching s. 13

Få vores enhed integreret 'personlig træner' til at coache dig. Du vil modtage træning skræddersyet til dine behov.



Træning i den grønne zone s. 14

Hvis skærmen lyser grønt, træner du i fedtforbrændingszonen. Takket være puls-trafiklysfunktionen holder du oversigten.

HIT-træning s. 12

Oplad din træning! 5 meget intense intervaller styrker dit kardiovaskulære system og fremskynder fedtforbrændingsprocessen.

IPN Coaching s. 13

Få vores enhed integreret 'personlig træner' til at coache dig. Du vil modtage træning skræddersyet til dine behov.

30 min. Fatburn s. 14

Den 30 minutters træning i fedtforbrændingszonen. Programmet er tilpasset din puls.

KETTLER | TRAINING

TRÆNINGSSKÆRMEN

Hold et overblik over alle vigtige træningsværdier.

Når du vælger en træning, skifter skærmen til træningsvisning. Det giver dig følgende oplysninger:



1 Informationsfelt i øverste venstre hjørne

Dette område viser grundlæggende oplysninger om træningen. Aktuell information har en hvid baggrund.

2 Matrixvisning i øverste højre hjørne:

Matrixen viser træningsprofilen for den aktuelle træning. Jo højere de enkelte bjælker er, desto mere intens er indsatsen på det givne tidspunkt i træningen. Den aktuelle position er markeret med en hvid bjælke.

3 Træningsmængdeværdier

Nedenfor informationsfeltet og træningsprofilmatrixen finder du al træningsmængdeoplysninger om energiforbrug, tid og afstand.

Tip: Du kan ændre enhederne for afstand og energiforbrug. I 'Start-menu > Enhedsindstillinger > Måleenheder' kan du skifte mellem kilometer og miles. Hver bruger kan skifte mellem kilojoule og kilokalorier i de personlige indstillinger i hans eller hendes træningsmenu.

4 Træningsintensitetsværdier

Pulsfrekvens (med hjerteikon), pedalfrekvens (o / min), hastighed (km / t eller mph) og aktuelt pedaleret watt (watt) viser intensiteten af din nuværende træning. Hvis du trykker på den højre knap under træning, viser disse fire værdier gennemsnitsværdierne for den aktuelle træning.

HEART RATE TRAFFIC LIGHT

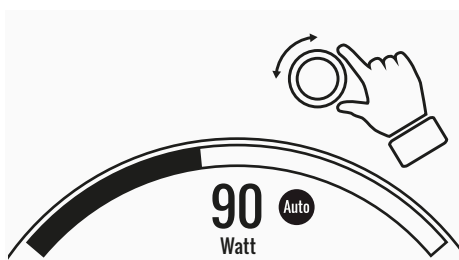
Farvekodet fordeling af hjertefrekvensområdet. Under træning tildeler træningscomputeren din aktuelle pulsfrekvens i en af fem pulszone. Hver pulszone er fremhævet med en individuel farve. Flere oplysninger om træningen i henhold til pulszone kan findes på side 14.

TRAINING MODES

De originale Kettler ergometre med AUTO- og MANU-tilstand.

AUTO-tilstand (hastighedsuafhængig)

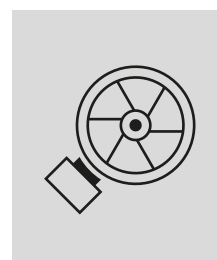
I denne tilstand indtaster du målugangen i watt. Ved at dreje på drejeknappen, watt-målværdien ændres. Ergometersystemet beregner bremsningen modstand fra watt-målværdien og den aktuelle pedalfrekvens og vilje skiftet det straks, når pedalfrekvensen ændres. Dette vil sikre at du træner konstant ved det forudindstillede watt output.

watt-målværdi



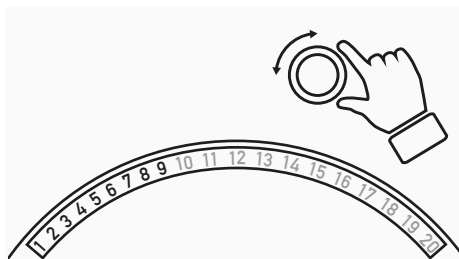
+ pedalling frequency



> bremsemodstand

MANU-tilstand (hastighedsafhængig)

Vælg bremsemodstand (eller "et gear") i MANU-tilstand. Dette forbliver konstant uanset din pedalfrekvens. Effekten i watt er slutresultatet og ændringer i tilfælde af ændringer i modstandsniveauet eller pedalfrekvensen.

bremsemodstand / "gear"



+ pedalfrekvens



> wattværdi

FREE TRAINING / QUICKSTART

Fortsæt uden at gider at ændre indstillinger.

Beskrivelse af træningen

Der er ingen forindstillinger for denne træning. Ved at dreje på den centrale drejeknap ændres bremsemodstanden og dermed træningsintensiteten. Ved at trykke på drejeknappen kan du skifte mellem funktionerne AUTO og MANU. Der er ingen træningsprofil gemt i matrixvisningerne.

CHALLENGE TRAINING

Accepter en udfordring. Træn mod dit personlige bedste og krydse den første linje første!

Beskrivelse af træningen

Challenge-træningen er en konkurrence på en afstand, du har angivet. Du cykler i MANU-tilstand med gearskift. Det er ikke muligt at skifte til AUTO-tilstand. I stedet for en profilmatrix finder du en positionsvisning af dig og din virtuelle modstander i øverste højre hjørne af skærmen. Du kan se, hvem der i øjeblikket fører. I den første udfordringstræning vil du køre mod en virtuel modstander. På senere træninger vil du konkurrere mod din sidste gang eller din bedste tid i Challenge-træningen. Det er muligt at ændre løbet og starte på ny mod den virtuelle modstander.

HIT TRAINING

Intensitetstræning til dit hjerte-kar-system.

Baggrund fra sportsvidenskab

Dette 20 minutters program med fem meget intense intervaller styrker dit kardiovaskulære system, øger iltindtaget og mindsker blodfedtværdierne. Med hver enkelt træning vil du således aktivt forbedre dit helbred. Ifølge videnskabelig forskning viser kun en HIT-session om ugen allerede positive effekter på dit hjerte-kar-system. På samme tid vil du forbrænde mange kalorier. KETTLE anbefaler en session med HIT-træning om ugen ud over din regelmæssige træning.

Bemærk: Inden du udfører HIT-træningen for første gang, skal du kontakte din læge, hvis denne træningsformular er egnet til dig.

Beskrivelse af træningen

HIT-træningen er en 20-minutters træning med fokus på fem meget intense intervaller. Den består af en opvarmningsfase, 5 intervaller med restitutionspausers imellem og en aktiv restitutionfase i slutningen af træningen. Programmet inkluderer ikke intensitetsforindstillinger for de enkelte træningsfaser. I opvarmnings- og genopretningsfaserne vælger du en intensitet, der føles behagelig for dit æstetiske niveau. I intervallerne skal du give din personlige maksimale ydeevne. Vælg en passende modstand på forhånd.

I intervallerne skifter skærmen. Intervallscoren vises. Intervallscoren beregnes ud fra pedalomdrejningerne i intervallet og en forfaktor for den indstillede bremsemodstand. Målet er at opnå den højest mulige samlede interval score i løbet af de 5 intervaller. I intervallerne kræves en konstant bremsemodstand. Derfor er træningen kun tilgængelig i MANU-tilstand.

IPN COACHING



Individuelt træningsprogram. IPN-programmet tilbyder individuelle træningsprogrammer tilpasset dit fitness-niveau.

Baggrund fra sportsvidenskab

IPN-programmet tilbyder en træningsplan tilpasset dit personlige træningsmål og dit personlige niveau. I en automatisk kørt ægthedstest vil din personlige egnethed blive vurderet. På baggrund af testresultatet beregnes en træningsplan med 24 sessioner og præsenteres for dig i et program. Du kan træne i henhold til dette program i de kommende uger, og du kan stole på, at du træner den mest effektive træning til dit personlige træningsmål. Der er to alternative træningsmål til rådighed: Et med fokus på kropsformning og et andet for at øge dit fitnessniveau.

***Baggrund:** Programmet er udviklet i samarbejde med Institut for Forebyggelse og Efterbehandling (Institut für Prävention und Nachsorge) i Köln. Navnet IPN-program henviser til instituttets navn.*

Beskrivelse af træningen

Inden du starter med den egentlige træning, skal du udføre egnethedstesten. Vælg elementet IPN coaching i din brugers træningsliste: Fitness test. Når du vælger egnethedstesten, skal du besvare fem spørgsmål om din person først, der er relevante for testdesignet. Derefter vil du gå ind i egnethedstesten.

Bemærk: Du bliver spurgt om din hvilepuls i et af de fem spørgsmål. Mål det efter en periode uden nogen fysisk anstrengelse. Hvis det er muligt, om morgenen inden du rejser dig op ved at mærke pulsen på en arterie.

Testen består af maksimalt 5 trin med hver 3 minutter, hvorved den krævede ydelse øges fra trin til trin. Således starter det med en moderat indsats og bliver mere og mere udmattende. Det kan forventes, at din puls stiger kontinuerligt. Fra dine personlige oplysninger beregnes en målpuls, der er af særlig interesse, når den nås i testen: Testen slutter ved slutningen af belastningsniveauet, når målpulsværdien overskrides. Sørg for, at du opretholder den foreskrevne pedalfrekvens under testen. På skærmen vises testresultatet i form af point, når du har gennemført testen. Denne værdi (maksimum er 100 point) kan sammenlignes med senere testresultater og viser din personlige egnethedsudvikling.

Bemærk: KETTLER anbefaler brug af en brystbælte til IPN-testen og til alle IPN-træning bagefter. Denne form for pulsmåling er mere nøjagtig end måling af pulsen på hånden og vil levere testresultater i bedre kvalitet.

På baggrund af de registrerede testdata beregnes din personlige træningsplan. Efter at have gennemført testen med succes, kan du vælge et træningsmål: Du kan vælge mellem træningsmålene figurformning og stigning i fi nhedsniveauet.



KETTLE | TRAINING

Bemærk: Flere oplysninger om udvælgelsen og den videnskabelige baggrund kan findes i afsnittet 'Pulsbaseret træning' i denne manual.

Du har nu gennemført IPN-testfasen med succes. På din brugers træningsliste vises den første træning fra træningsplanen med navnet IPN Coaching 1/24. Når du vælger en IPN-coaching, kan du først vælge træningens varighed. Den anbefalede træningsvarighed for den valgte træningsenhed er altid forudindstillet. Afhængig af den tilgængelige tid og din motivation kan du tilpasse denne varighed i overensstemmelse hermed. Når du har indstillet varigheden, starter du med træningen.

IPN-træningsprogrammerne er skræddersyet til dig. Under træningen behøver du ikke ændre nogen indstillinger på computeren. Programmet evaluerer din puls konstant over hele træningen og styrer træningens intensitet ved automatisk at tilpasse målværdierne. Derudover vises de anbefalede pedalfrekvensområder for de enkelte sektioner af træningen. Du vil genkende dette på de hvide markører i intensitetsbjælken over pedalfrekvensværdien. Hvis det er muligt, skal du forblive inden for dette foruddefinerede interval mellem markørerne. En træning kan omfatte flere moduler med forskellige intensitetsniveauer. Bortset fra faser med høj intensitet er der faser til aktiv restitution. Du genkender genoprettelsesfaserne fra de lave mål-wærdier (f.eks. 25 watt).

Bemærk: Træningssessionen i en IPN-træningsplan er baseret på hinanden. Først skal du gennemgå en hel IPN-træningssession, før computeren tilbyder den næste session.

KETTLE anbefaler 2-3 træningspas om ugen for at gennemføre en IPN-træningscyklus på 8-12 uger. Efter at have gennemført hele træningscyklussen er der planlagt en ny test.

Bemærk: Du kan nulstille enhver startet IPN-træningsplan i brugerens personlige indstillinger. I dette tilfælde slettes alle allerede afsluttede sessioner. Du starter på ny med egnethedstesten.

HJERTEBASERET TRÆNING

Lyt til din puls - det vil gøre din træning effektiv.

Baggrund fra sportsvidenskab

Dybset set har den menneskelige krop to energikilder: Den forbrænder fedt og kulhydrater. Under normal fysisk aktivitet og let træning er kroppen i fedtforbrændingstilstand. Hvis indsatsen og dermed også pulsen øges, vil kroppen ændre forholdet mellem energikilderne og overvejende forbrænde kulhydrater.

På grund af dette er hjertefrekvensen en vigtig indikator: Den giver information om den energikilde, kroppen i øjeblikket bruger. Når du træner i de lavere pulsområder 'blå' og 'grøn', er kroppen i fedtforbrændingstilstand. Perfekt til folk, der ønsker at tabe et par kilo. Når du træner i de øvre pulsintervaller (gul, orange og rød), anvendes oplagringen af kulhydrat overvejende som energikilde. Træning i denne pulszone udfordrer det kardiovaskulære system og øger fitness.

Beskrivelse af træningen

KETTLE tilbyder en pulsmåling med følgende funktioner og træning:





1 Hør1 Puls trafik lysfrekvens trafiklys

Uafhængigt af den valgte træning kan du vise den aktuelle pulszone med puls trafiklysfunktion. Puls trafiklysfunktionen ændres trænings-skærmens farve afhængigt af pulszone. På denne måde kan du straks se den pulszone, du befinder dig i. Zonerne er farvekodet som følger:

Navn på pulszone Pulsområder

Pulszone 5 - rød maksimal rækkevidde 91-100%

Pulszone 4 - orange intens udholdenhed 81-90%

Heart rate zone 3 – yellow stamina 71-80%

Heart rate zone 2 – green fat burning 61-70%

Heart rate zone 1 – blue warming-up / recovery up to 60%

Træn i den pulszone, der er mest effektiv til dit personlige træningsmål. Kettler anbefaler træning i den grønne pulszone til fedtforbrænding og træning i den gule zone for at forbedre udholdenhed. Performance-orienterede atleter bruger hele båndbredden i pulszone til en optimeret træning inden for deres træningsplan.

Bemærk: Ved levering er puls-trafiklyset aktiveret. Den maksimale hjerterytme som startværdi af hjerterytmebestemmelsen beregnes i henhold til ligningen: Maksimal hjerterytme = 220 - alder. Hvis du har bestemt individuelle pulsintervaller, f.eks. inden for rammerne af en præstationsdiagnostik kan du indtaste dem nøjagtigt til en hastighed i computeren. Du finder denne funktion i Personlige indstillinger > Pulsindstillinger. Hvis du foretrækker det, kan du deaktivere puls-trafiklyset her.

2 Pulsbaseret træning (HRC-træning)

For den pulsbase-rede træning indstiller du en målpuls eller en pulsfremgangskurve for din træning. KETTLER-træningen udstyr styrer bremsemodstanden på en måde, så du når og holder den aktuelle indstillede værdi. Træning i det ønskede målpulsområde bliver ekstra komfortabel med denne funktion. Pulsbase-rede træninger inkluderer:

1. Træningssessionen '30 min. fatburn '(fl ame-ikon) til målpuls i det grønne fedtforbrændingsområde.
2. Træningssessionen '30 min. Fitness # (æbleikon), der reguleres til det gule udholdenhedsområde.
3. Alle foruddefinerede træninger med hjerteikonet.

Derudover kan du oprette yderligere træningssessioner i træningskonkurratoren. Sidstnævnte funktion er beskrevet detaljeret i kapitlet "Træningskonkurrator".

Bemærk: Når du starter den pulsbase-rede træning, starter programmet på en foruddefineret WATT-værdi. Afhængig af det personlige konditionsniveau nås målpulsen for hurtigt eller for langsomt. I dette tilfælde kan du ændre start-wattværdien i brugermenuen > Personlige indstillinger > Pulsindstillinger > HRC-startniveau.

Konstant pulsmåling er påkrævet til pulsbase-rede træning. Den bedste målekvalitet og konsistens er hjerterytmeovervågning via brystbælte. Derfor anbefaler KETTLER at bruge en brystbælte til alle træningspasbase-rede træninger. Som et alternativ til brystbæltet er overvågning via håndpulsfølere mulig. Disse sensorer kan fastgøres i den ønskede gribeposition til højre og venstre for styret. Tag altid fat i begge sensorer med normal kraft. Så snart pulsovervågningen er aktiv, blinker hjertet ved siden af pulsdisplayet. Bemærk, at denne målemetode kan blive forringet af bevægelse, sved eller friktion. Hvis der ikke er noget pulssignal under den pulsbase-rede træning, reduceres bremsemodstanden til minimumsindstillingen.



TRÆNINGSS KONFIGURATOREN

Opret din individuelle træning - i 4 enkle trin.



Baggrund fra sportsvidenskab

Træningskonkurratoren giver dig mulighed for at medtage dit personlige træningskoncept og / eller din personlige træningsplan.

Beskrivelse af træningen

I brugermenuen finder du træningskonkurratoren yderst til højre. Ved at vælge den, åbner du konfigurationsmenuen, der består af 4 trin. Summen af de 4 valgte muligheder vil resultere i din individuelle træning. Ordren er som anført nedenfor:

Trin 1: Vælg dit personlige træningsmål

Hvad vil du nå med din træning? Du kan vælge mellem tre alternativer:



træne et bestemt tidspunkt



træne en bestemt afstand (i kilometer eller miles)



brænde en bestemt energiværdi (i kcal eller kj)

Trin 2: Bestem størrelsen på træningsmålet

for eksempel. 30:00 minutter, 10 kilometer eller 500 kcal

Trin 3: Bestem træningstilstand

Den forudindstillede træningsindsats kan påvirke i en given træningssession. Dette vises grafisk i træningsmatrixen som træningsprofil. Betydningen af stængerne med forskellige længder i træningsprofilen afhænger af træningstilstanden. Igen kan du vælge mellem 3 alternativer:



Manu-tilstand: Stængernes højde beskriver højden på bremsemodstanden ("gearet"). Du træner i MANU-tilstand (se kapitel "Træningstilstande", s. 11)



Autotilstand: Højden på bjælkerne beskriver den wattværdi, der skal udsendes. Du træner i AUTO-tilstand (se kapitel "Træningstilstande", s. 11)



Pulstilstand: Bjælkenes højde beskriver den målpuls, der skal nås. Du træner i HRC-tilstand (se kapitel "Pulsbaseret træning", s. 14)



Trin 4: Vælg eller opret din træningsprofil

Til sidst skal du vælge den ønskede træningsprofil til din træning i trin 4. I et fl under træning ændres f.eks. Målværdien ikke under træningen. Yderligere uddannelsesprofiler vil give moderate til krævende ændringer.



Drej knappen i valgmenuen helt til højre for at skabe din individuelle træning i et ekstra trin.

Bemærk: Profilen bestemmer svingningsbredden for indsatsen under træning. Du kan bestemme under træningen, om dette vil ske på høj eller lav intensitetsniveau. Ved at dreje på drejeknappen, skubber du hele profilen nedad.

Efter afslutning af konfigurationen gemmes træningen i træningslisten (undtagen for gæstebrugere).

Navnet på den konfigurerede træning vil være som følger:

- Til venstre ved siden af træningsnavnet finder du symbolet for træningstilstand (AUTO, MANU eller HEART RATE), bestemt i trin 3.
- Navnet på træningen starter med det personlige træningsmål (f.eks. 30:00 minutter, 10 kilometer eller 500 kcal) fra trin 1 og 2.
- Derefter finder du navnet på profilen, bestemt i trin 4.

Bemærk: Nogle træninger med træningskonfiguratoren's navnelogik er allerede forudkonfigureret i træningslisten. De hjælper med at forenkle optagelsen af uddannelsen, men du er velkommen til at tilføje dine egne konfigurationer eller udskifte dem. Træningslisten i sig selv er logisk sorteret som en favoritliste. De træninger, du bruger regelmæssigt, og dem, du for nylig har tilføjet, er øverst. Konfigurationer, der ikke har været brugt i længere tid, bevæger sig nedad, indtil de falder fra listen. Men rolig: De træninger, der falder fra listen, er lette at oprette igen i konfiguratoren!

Forudkonfigurerede eksempler:

200 kcal Flat Course



40 Min The Alpine Pass



10 km Valley Trail



250 kcal Rolling Hills



25 km Interval



20 km In The Mountains



17 km Pyramid



25 km Valley Trail



PROFIL

Uanset om fl på kursus eller alpinpas: Alle kan finde en passende træning på denne liste.

Flad kursus

På dette helt fl på kursus finder du ingen ændringer i tilbøjeligheden. Dvs. træningen vil kræve den samme træningsindsats i hele sin varighed.



Valley Trail

Ligesom på en vandresti i dalen kan du tage det med ro. Du bliver nødt til at gå op ad bakke kun nu og da. Der vil ikke være nogen udmattende stigninger.



Bølgende bakker

Du laver en tur over bølgede bakker. Moderate stigninger og faser med mindre indsats skifter.



I bjergene

Træningsprofilen sender dig op i bjergene. Lange og vanskelige stigninger vil kræve al din udholdenhed. Så snart du har nået toppen, vil indsatsen falde som når du cykler ned ad bakke.



Alpepasset

Alpepasset er en udfordrende bjergprofil for rigtige eksperter. Stejl stigning med en kort restitution efter den første top. Så snart du har mestret hovedtoppen, vil indsatsen falde kontinuerligt.



Pyramide

Dette hører til de krævende træningsklassikere: Indsatsen øges konstant uden at give nogen pause for bedring. Efter at have nået toppen af pyramiden forbliver indsatsen stadig på et højt niveau.



Interval

Krævende interval træning. Indsats- og genopretningsfaser skifter konstant. Brug genopretningsfaserne til regenerering.



Tilpasset

Med en tilpasset fil kan du gemme din egen personlige rute. Nem bakker eller uslebne bjerge - det er op til dig!



TRÆNING PÅ NETVÆRKET

For alle, der leder efter en særlig træningsmotivation.

Brug af KETTMAPS APP

Med KETTMAPS kan du indlæse mange videorealisticke ruter som træning motivation på din smartphone eller tablet. Selv den gratis grundversion tilbyder flere ruter. For et mindre månedligt gebyr får du fuld adgang til databasen med flere tusinde ruter. Selv personlige rutevideoer kan uploades og føjes til databasen. Forbindelsen kan ske via Bluetooth eller via frontkameraet på din smartphone eller tablet, som er i stand til at læse din hastighed. Du kan finde APP'en i Apple Store eller Google Play Store under KETTMAPS.



Brug af KETTLER WORLD TOURS

Denne valgfri pc-software er uundværlig for alle ambitiøse sportsudøvere. Denne software giver dig mulighed for at registrere ægte ruter med din smartphone eller GPS, som du kan bruge til at træne på dit KETTLER Fitness-udstyr senere ved hjælp af 3D-kort. På denne måde kan du træne inde, selvom det sner, stormer eller regner udenfor og får en fornemmelse af, at du var på din egen træningsrute. Derudover kan du cykle vid-eo-realistic på de smukkeste ruter i verden og mestre ethvert bjerg i Tour de France, hvis du vil. Men rolig: selv nybegyndere kan reducere bremskraften i disse bjergetaper, så de endda er mulige for begyndere at mestre. Derudover er der en online race-funktion i online-tilstand, hvor du kan planlægge og køre virtuelle konkurrencer med andre brugere via internetportalen www.kettlerworldtours.de.



Further functions

HJÆLPEMÅL FOR GENDRUK

Hvor lang tid tager det, indtil din puls genopretter efter indsatsen?

Måling af pulsgenopretningsmåling er en afprøvet metode til at vurdere fysisk ustabilitet. Jo hurtigere pulsen vender tilbage til normal efter træningsindsatsen, jo bedre er den fysiske pasform. KETTLE-pulsgenoprettelsesmåling vurderer pulsen sænkes ned i løbet af en minuts test og vil rate den med et tal (1,0 = meget god; 6,0 = ikke så god).

Under træning kan du starte måling af pulsgenopretning ved at trykke på venstre knap. Den første puls tages og vises straks i starten af testen. Samtidig kører en nedtælling på 60 sekunder baglæns. Brug denne tid til at komme sig og afstå fra at fortsætte med at træne. Når nedtællingen er gået, tages den anden puls, og nummeret til pulsgenopretningstesten vises.

Testen skal startes fra intens indsats. Vi råder dig til at undgå at tage en pulsgenopretningstest i slutningen af træningen, fordi det vil falske resultatet.



MINE RESULTATER

Opbevaring af personlig træning i enheden.

Hver bruger, der oprettes individuelt, har mulighed for at se hans eller hendes personligt opnåede træningspræstationer i brugermenuen under 'Mine resultater'.



I afsnittet "Min sidste træning" kan du se resultatet af den sidst afsluttede træning.



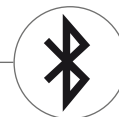
I menupunktet 'Min træningsomfang' kan du se alle opnåede præstationer. Bortset fra værdierne vedrørende den samlede omfang og gennemsnitsintensitet vises de aktuelle præstationer for IPN-test, HIT-træning osv.



Med det tredje valgbare menupunkt 'Nulstil træningsomfang', kan data fra kategorien 'Min træningsomfang' nulstilles.

FORBINDELSER VIA BLUETOOTH

Til forbindelse med brystbælte, tablet eller pc.



Opret forbindelse til brystbæltet

Ved hjælp af en brystbælte kan du forbinde KETTLER træningscomputeren til en hjertefrekvensmonitor, der understøtter Bluetooth® lavenergiteknologi. Forbindelsen oprettes via Start-menuen > Enhedsinstallationer > Bluetooth-opsætning. I Bluetooth-opsætning skal Bluetooth aktiveres i den øverste bjælke. Derudover skal du vælge 'Brystbælte' i nedenstående linje som aktiv tilstand. I tredje linje kan du vælge og parre brystbæltet. Når du vælger denne linje, indtaster du en liste med allerede tilsluttede og tilgængelige brystbånd. Tilgængelige brystbånd er fremhævet i blå. Her skal du vælge den ønskede brystbælte og forbinde den i følgende kontekstmenu. Hvis flere brugere med forskellige brystbælter træner i træningsudstyret, skal den relevante brystbælte altid aktiveres efter proceduren beskrevet ovenfor.

Bemærk: Sportsenheden kan kun tilsluttes brystbånd, der understøtter Bluetooth. Når du vælger en brystbælte, skal du sørge for, at den understøtter Bluetooth-lavenergiteknologi. Brystbånd med 5 kHz teknologi (f.eks. Polar T34) kan ikke tilsluttes.

Opret forbindelse med smartphone, tablet eller computer

KETTLER-sportsenheden kan tilsluttes smartphones, tablets og pc via Bluetooth v4.0, hvilket gør træning mulig med adskillige APP'er eller pc-softwaren KETTLER WORLD TOURS. Forbindelsen oprettes via Start-menuen > Enhedsinstallationer > Bluetooth-opsætning. I Bluetooth-opsætning skal Bluetooth aktiveres i den øverste bjælke. Derudover skal du vælge 'APP / PC' i nedenstående linje som aktiv tilstand. I tredje linje vises enhedsnavnet på dit KETTLER-udstyr. Når du vælger navnet, kan du redigere det. Det næste trin i sammenkædning finder nu sted i Blue-tooth Setup af den enhed, du vil oprette forbindelse til. Hvis en smartphone, tablet eller pc er koblet, vises enhedens træningsskærm med nedsat funktionalitet.

Table des matières

Démarrage

FONCTION DES TOUCHES	4
LE MENU DE DÉMARRAGE	5
CRÉER UN UTILISATEUR	6
LE MENU UTILISATEUR	7

Exercice

JE VEUX...	8
L'ÉCRAN D'EXERCICE	10
LE FEU DE SIGNALISATION DE POULS	11
LES MODES D'EXERCICE	11
EXERCICE LIBRE / DÉMARRAGE RAPIDE	12
EXERCICE DE CHALLENGE	12
EXERCICE HIT	12
COACHING IPN	13
EXERCICE BASÉ SUR LE POULS	14
LE CONFIGURATEUR D'EXERCICE	16
VORKONFIGURIERTE BEISPIELE	17
PROFILS	18
EXERCICE EN RÉSEAU	19

D'autres fonctions

MESURE DU POULS AU REPOS	20
MES RÉSULTATS	20
CONNEXIONS PAR BLUETOOTH	21

FR



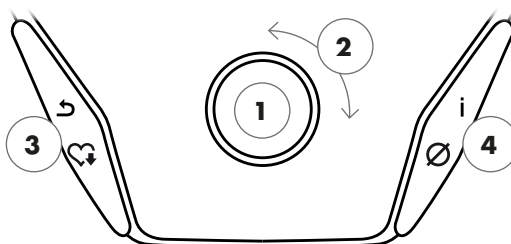
FRANCAIS 3



Démarrage

FONCTION DES TOUCHES

L'ordinateur d'exercice dispose de trois touches : l'actuateur rotatif disposé au centre ainsi qu'une touche respective côté boîtier à droite et à gauche. Les fonctions suivantes sont affectées à ces touches :



Dans l'affichage des menus

Lors de l'activation de l'affichage, vous passez à l'affichage des menus. Ici vous pouvez procéder à des réglages des données d'utilisateur ou d'appareil, sélectionner un mode d'exercice ainsi que lire vos résultats d'exercice.

1 Appuyer sur l'actuateur rotatif

En appuyant sur la touche centrale, vous confirmez l'élément sélectionné. Vous passez au menu sélectionné ou à l'exercice sélectionné.

2 Tourner l'actuateur rotatif

Modifiez la sélection dans le menu respectif. La représentation sous forme semi-circulaire dans la partie inférieure de l'écran affiche des possibilités de sélection supplémentaires.

3 Touche gauche

Retournez dans le menu supérieur. Les modifications éventuellement effectuées ne sont pas enregistrées.

4 Touche droite

Appeler les informations contextuelles. La signification du menu est décrite en détails.

Désactivation de l'écran

L'écran s'éteint au bout de 4 minutes d'inactivité ou en appuyant longuement sur la touche gauche.

4 FRANCAIS

Dans l'affichage des exercices

Après la sélection d'un exercice, vous passez à l'affichage des exercices. Il vous présente toutes les valeurs d'exercice importantes ainsi que le profil d'exercice.

En appuyant sur la touche centrale, vous pouvez basculer entre les modes d'exercice AUTO et MANU. Cette fonction n'est pas disponible pour tous les exercices.

Modifiez la valeur cible en watts, la résistance ou la fréquence cardiaque cible dans le profil d'entraînement.

Terminez l'exercice et démarrez la mesure du pouls de récupération. En appuyant encore une fois sur la touche, vous retournez à l'exercice.

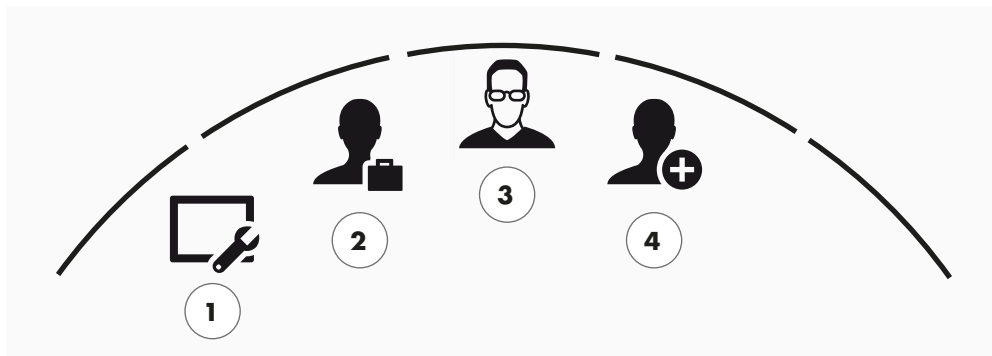
Affichage de valeurs moyennes. Par l'appui sur la touche, les valeurs moyennes sont affichées pendant quelques secondes.

LE MENU DE DÉMARRAGE

La sélection de l'utilisateur.

Lors du démarrage de l'appareil, vous passez au menu de démarrage après un mot de bienvenue. Dans ce menu, vous pouvez surtout sélectionner l'utilisateur pour le compte duquel l'exercice sera effectué. De plus, vous pouvez créer un nouvel utilisateur et procéder à des réglages de base pour les différents utilisateurs sous le point « Réglages d'appareil ».

Les menus en un coup d'œil (de gauche à droite) :



Le menu de démarrage

1 Réglages d'appareil

Dans ce menu, vous pouvez procéder à tous les réglages d'appareil pour les différents utilisateurs (p.ex. changement de langue de l'appareil, modification de l'unité de mesure etc.).



2 Utilisateur invité

L'utilisateur invité est un profil d'utilisateur préréglé. Il offre la possibilité de s'entraîner sans préréglage. Aucun résultat d'exercice n'est enregistré dans le profil d'utilisateur invité. De plus, il n'est pas possible d'effectuer des réglages personnels.



3 Utilisateurs créés individuellement (mention du nom)

A droite de l'utilisateur invité, jusqu'à 4 utilisateurs créés individuellement sont affichés. Ils sont conçus comme comptes d'utilisateur personnels pour les personnes s'entraînant régulièrement. Dans ce compte, il est possible d'effectuer des réglages personnels et d'enregistrer des résultats d'exercice personnels.



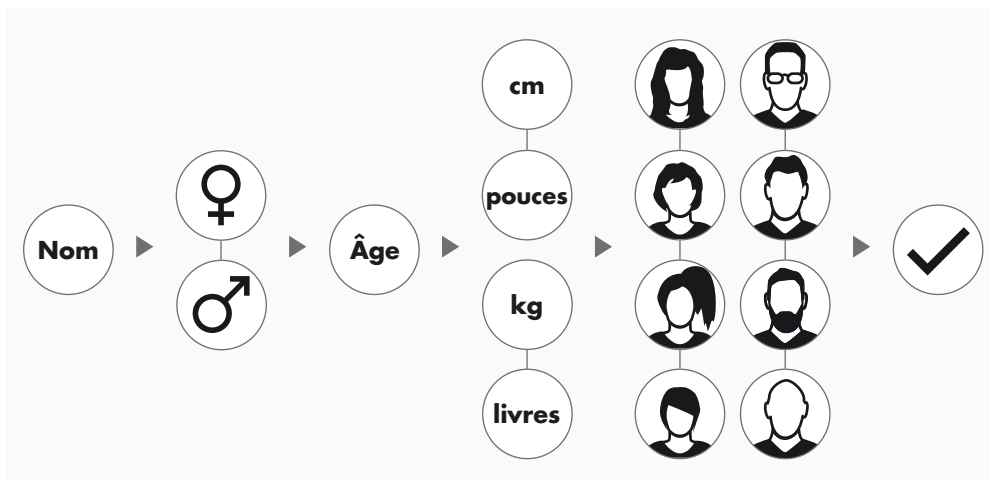
4 Créer un nouvel utilisateur

Ce menu permet de créer un nouvel utilisateur individuel. Si vous choisissez ce point du menu, votre nom, sexe, âge, taille et poids vous sont demandés. De plus, l'utilisateur a le droit de choisir un visage de profil. Par la suite, le nouvel utilisateur est ajouté dans le menu de démarrage.



CRÉER UN UTILISATEUR

Rien de plus simple!



Sélectionnez le symbole à droite, 'Créer un nouvel utilisateur' dans le menu de démarrage et confirmez la sélection en appuyant sur l'actuateur rotatif.

1ère étape : Saisir le nom

Maintenant votre nom est demandé. Saisissez-le lettre après lettre et terminez la saisie en appuyant sur le crochet dans la sélection circulaire. En cas d'erreur de saisie, vous pouvez retourner à la dernière lettre avec la touche gauche.

2ème étape : Saisir les données

Répondez aux questions suivantes concernant votre âge, votre sexe, votre taille et votre poids. Ces données sont importantes pour calculer correctement les valeurs d'exercice et les zones cardiaques.

Note : Toutes les données personnelles peuvent également être modifiées après la création de l'utilisateur dans le menu utilisateur sous les réglages personnels.

3ème étape : Sélectionner une photo de profil

À la fin, sélectionnez une photo de profil. Vous trouverez cette photo de profil dorénavant dans le menu de démarrage comme caractéristique d'identification pour votre profil utilisateur personnel. Elle vous accompagnera à l'avenir lors de votre exercice.

4ème étape : Terminer

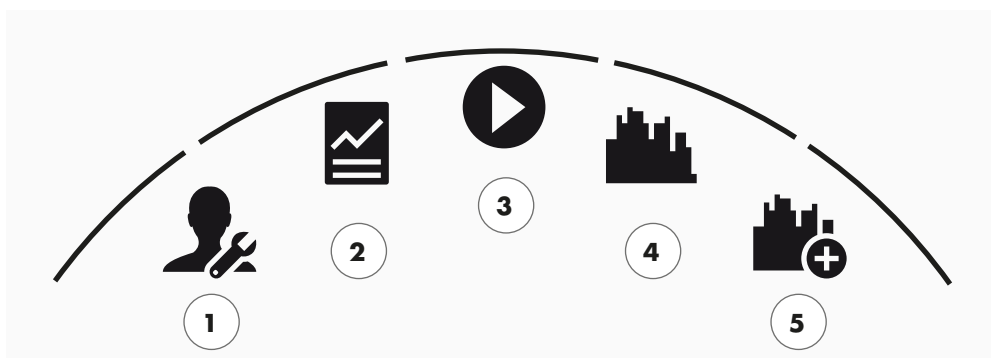
Après la sélection de la photo de profil, la création du profil utilisateur est terminée et vous retournez dans le menu de démarrage.

Note : Il est possible de créer quatre utilisateurs individuels au maximum. Si tous les quatre utilisateurs sont créés, le symbole, 'Créer un nouvel utilisateur' n'est plus affiché. Dans ce cas, il faut tout d'abord supprimer un utilisateur individuel avant de pouvoir créer un autre utilisateur.

LE MENU UTILISATEUR

Votre espace personnel.

Si vous avez sélectionné un utilisateur individuel, vous passez dans le menu utilisateur de cette personne. Dans cet affichage, presque tout est centré sur l'exercice personnel. Le menu utilisateur de l'utilisateur invité contient uniquement les trois éléments à droite.



Le menu utilisateur

Les menus d'un coup d'œil (de gauche à droite) :

1 Réglages personnels

Dans ce menu, vous pouvez effectuer tous les réglages spécifiques de l'utilisateur (p.ex. modification de l'âge). Les modifications dans ce menu n'ont aucune influence sur les données des autres utilisateurs.



2 Mes résultats

Sous, Mes résultats', vous pouvez lire l'ensemble des résultats obtenus ainsi que le résultat du dernier exercice.



3 Mon dernier exercice

Avec la sélection de ce menu, vous passez directement à l'exercice démarré en dernier lieu. Ce menu est toujours présélectionné lorsqu'on passe au menu utilisateur. Ainsi, vous n'êtes plus qu'à un clic du dernier exercice. L'invité démarre toujours en mode Quickstart / Entraînement Libre.



4 Ma liste d'exercices

Dans la sélection de derrière, vous trouverez tous les exercices enregistrés sur l'appareil. Les différentes formes d'exercice sont décrites au chapitre « Exercice » sur les pages suivantes.



5 Configurateur d'exercice

À l'aide du configurateur d'exercice, vous créez en toute simplicité un nouvel exercice individuel en quatre étapes successives. Vous trouverez des informations détaillées sur ce sujet au chapitre « Le configurateur d'exercice » à la page 16.

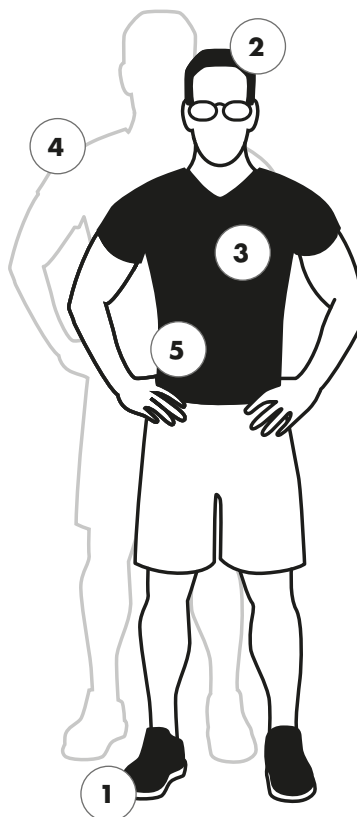


exercice

JE VEUX...

...un exercice qui convient exactement à mes besoins !

Il y a de nombreuses bonnes raisons pour un exercice physique – et encore bien plus de concepts d'exercice. Il n'est donc pas difficile de s'y perdre. Sur cette page double, nous illustrons les exercices les plus efficaces pour votre but d'exercice personnel.



Je veux directement démarrer

Exercice libre/Démarrage rapide P.12
Démarez votre exercice sans pré réglages.

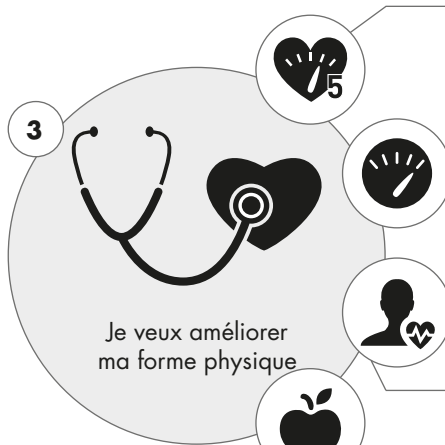


Je veux avoir un sentiment de compétition

Exercice de challenge P. 12
Engagez-vous dans un concours. Entraînez-vous contre votre meilleur temps et passez le premier la ligne d'arrivée.

KETTMAPS P.19
L'appli rend tout possible : S'entraîner dans la salle de séjour – sur les plus belles routes du monde.

KETTLER WORLD TOURS 2.0 P.19
Le logiciel PC avec des circuits vidéo réalistes et des courses en ligne passionnantes.



Je veux améliorer
ma forme physique

Exercice dans la zone jaune P. 14

Lorsque l'écran est allumé en jaune, vous vous entraînez dans la zone de fitness. Grâce à la fonction de feu de signalisation de pouls, vous gardez une vue d'ensemble.

Exercice HIT P. 12

Le turbo pour votre exercice. 5 intervalles hautement intenses amélioreront votre système cardio-vasculaire et stimuleront la combustion des graisses.

Coaching IPN P. 13

Laissez vous coacher par notre entraîneur dans l'appareil. Vous obtenez un exercice individualisé.

30 min. de remise en forme P. 14

L'exercice de 30 minutes dans la zone de fitness. Le programme s'adapte à votre pouls.



Je veux un exercice
personnel

Coaching IPN P. 13

Laissez-vous coacher par votre entraîneur dans l'appareil. Vous obtenez un exercice sur mesure.

Exercice dans la zone verte P. 14

Lorsque l'écran est allumé en vert, vous vous entraînez dans la zone de combustion des graisses. Grâce à la fonction de feu de signalisation de pouls, vous gardez une vue d'ensemble.



Je veux perdre
quelques kilos

Exercice HIT P. 12

Le turbo pour votre exercice. 5 intervalles hautement intenses amélioreront votre système cardio-vasculaire et stimuleront la combustion des graisses.

Coaching IPN P. 13

Lorsque l'écran est allumé en jaune, vous vous entraînez dans la zone de fitness. Grâce à la fonction de feu de signalisation de pouls, vous gardez une vue d'ensemble.

30 min. de combustion des graisses P. 14

L'exercice de 30 minutes dans la zone de combustion des graisses. Le programme s'adapte à votre pouls.

L'ÉCRAN D'EXERCICE

Garder toutes les valeurs d'exercice à l'œil.

Après la sélection d'un exercice, vous passez à l'affichage des exercices. Celui-ci vous fournit les informations suivantes :



1 Le champ d'information dans le coin supérieur gauche

Cet affichage vous montre les informations de base relatives à l'exercice. Les indications actuelles sont affichées sur fond blanc.

2 La représentation en matrice dans le coin supérieur droit :

La matrice montre le profil d'exercice de l'exercice respectif. Plus les barres individuelles sont hautes, plus les efforts sont intenses à ce moment d'exercice. La position actuelle est représentée par la barre blanche.

3 Les valeurs du volume d'exercice

Au-dessous du champ d'information et de la matrice de profil d'exercice, vous trouverez les informations de volume d'exercice relatives à la consommation d'énergie, au temps et à la distance.

Note : Vous pouvez modifier les unités de mesure pour la distance et la consommation d'énergie. Sous, Menu de démarrage > Réglages d'appareil > Unités de mesure' vous choisissez entre kilomètres et miles. Chaque utilisateur peut changer entre kilojoules et kilocalories dans les réglages personnels de son menu d'exercice.

4 Les valeurs d'intensité d'exercice

La fréquence cardiaque (avec symbole de cœur), la cadence (rpm), la vitesse (km/h ou mph) ainsi que la puissance en watts actuellement pédalée (watts). Ces valeurs signalent l'intensité de votre exercice au moment actuel. Lorsque vous appuyez sur la touche droite pendant votre exercice, les valeurs moyennes de l'exercice sont affichées pour ces quatre données.

LE FEU DE SIGNALISATION DE POULS

Affectation colorée des zones cardiaques

Pendant l'exercice, l'ordinateur d'exercice classe votre fréquence cardiaque dans une des cinq zones cardiaques. Chaque zone cardiaque est caractérisée par sa propre couleur accentuée. Pour recevoir plus d'informations sur l'exercice par zone cardiaque, veuillez vous référer à la page 14.

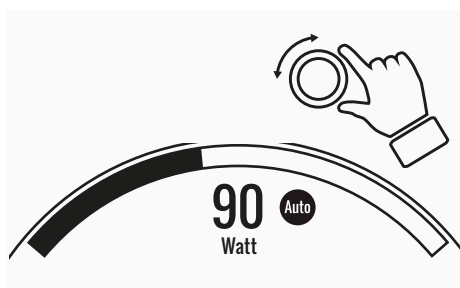
LES MODES D'EXERCICE

Les vrais ergomètres Kettler avec les modes AUTO et MANU.

Mode AUTO (indépendant du nombre de tours)

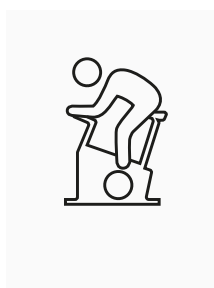


Dans ce mode, vous fixez la puissance cible en watts. En tournant le actuateur rotatif, vous pouvez modifier cette valeur cible en watts. Le système d'ergomètre permet de calculer à partir de la valeur cible en watts et de la cadence actuelle la résistance de freinage nécessaire pour la valeur cible et la modifie immédiatement en cas de changement de la cadence. Ainsi, vous pouvez être sûr de vous entraîner toujours avec la puissance en watts fixée.



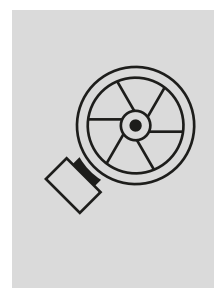
Valeur cible en watts

+



Cadence

>

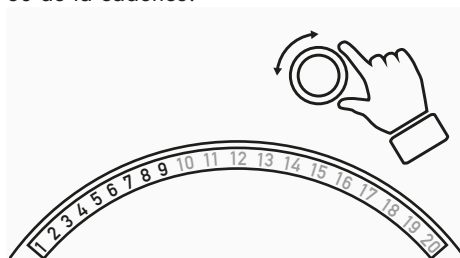


Résistance de freinage

Mode MANU (dépendant du nombre de tours)



Le mode MANU vous permet de choisir une résistance de freinage (ou « une vitesse »). Celui-ci reste constant indépendamment de votre cadence. La puissance en watts en est le résultat et varie en cas de modifications du degré de résistance ou de la cadence.



Résistance de freinage/ « vitesse »

+



Cadence

>



Valeur de watt

EXERCICE LIBRE / DÉMARRAGE RAPIDE

Commencer sans faire des préréglages.



Description de l'exercice

Il n'y a pas d'indications pour cet exercice. En tournant l'actuateur rotatif central, vous changez la résistance de freinage et ainsi l'intensité d'exercice. En appuyant sur l'actuateur rotatif, vous changez entre le mode AUTO et MANU. Dans la représentation en matrice, aucun profil d'exercice n'est déposé.

EXERCICE DE CHALLENGE

Engagez-vous dans un concours. Entraînez-vous contre votre meilleur temps et passez le premier la ligne d'arrivée.



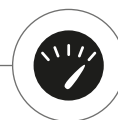
Description de l'exercice

L'exercice de challenge est un concours sur une distance que vous avez fixée. Vous pédalez en mode MANU avec changement de vitesse. Un changement au mode AUTO n'est pas possible. En haut à gauche de l'écran, vous trouvez une représentation de position de vous et de votre adversaire virtuel au lieu de la matrice de profil. Ici vous pouvez voir qui tient le haut du pavé en ce moment.

Dans votre premier exercice de challenge, vous vous affrontez contre un adversaire virtuel. Pour les prochains exercices, vous vous affrontez contre votre dernier temps ou meilleur temps en exercice de challenge. Vous pouvez modifier la distance de course et puis lancer un nouveau démarrage contre l'adversaire virtuel.

EXERCICE HIT

L'exercice turbo pour votre système cardio-vasculaire.



Contexte du point de vue de la science sportive

Ce programme de 20 minutes avec cinq intervalles à haute intensité améliorera votre système cardio-vasculaire, augmentera l'absorption d'oxygène et diminuera les lipides sanguins. Avec chaque exercice, vous vous engagez activement pour votre santé. Selon les études scientifiques, déjà une séance HIT par semaine a un effet positif sur votre système cardio-vasculaire. En même temps, vous brûlez beaucoup de calories de manière efficace. KETTLER recommande une séance d'exercice HIT par semaine en supplément de votre exercice régulier.

Note : Avant votre premier exercice HIT, consultez votre médecin si cette forme d'exercice est appropriée pour vous.

Description de l'exercice

L'exercice HIT est un exercice de 20 minutes dont l'accent est mis sur cinq intervalles à haute intensité. Il comprend une phase de préchauffage, les 5 intervalles avec les phases de récupération intermédiaires ainsi qu'une phase de récupération active à la fin de l'exercice. Dans toutes les phases d'exercice, il n'y a pas d'indications d'intensité depuis le programme. Dans les phases de préchauffage et de récupération, vous sélectionnez une intensité de bien-être correspondant à votre niveau de forme physique actuelle. Pendant les intervalles, vous êtes demandé à atteindre votre maximum de puissance personnel. Choisissez à l'avance une résistance appropriée. Pendant les intervalles, il y a un changement d'écran. Un nombre de points d'intervalle vous est affiché. Le nombre de points se calcule des tours de pédale pendant l'intervalle ainsi que d'un

pré-facteur pour la résistance de freinage réglé. Le but consiste à atteindre le nombre de points d'intervalle total le plus haut possible pendant les 5 intervalles.

Dans les intervalles, une résistance de freinage constante est nécessaire. Pour cette raison, l'exercice n'est proposé qu'en mode MANU.

COACHING IPN

Entraînez-vous selon votre plan d'exercice individuel. Le programme IPN offre des programmes d'exercice personnalisés pour votre niveau de forme physique actuelle.



Contexte du point de vue de la science sportive

Le programme IPN vous offre un plan d'exercice adapté à votre but d'exercice personnel et votre niveau de forme physique personnel. Dans un test de forme physique réalisé automatiquement, votre forme personnelle est tout d'abord évaluée. Sur la base du déroulement du test, un plan d'exercice avec 24 séances est calculé et un programme est mis à votre disposition. Vous pouvez vous entraîner dans ces exercices pendant les prochaines semaines et vous pouvez être sûr de vous entraîner de manière particulièrement efficace par rapport à votre but d'exercice. Deux buts d'exercice alternatifs sont disponibles : D'une part l'accent sur l'amélioration de la ligne, d'autre part l'accent sur l'amélioration de la forme physique.

Contexte : Le programme a été développé en collaboration avec l'Institut für Prävention und Nachsorge (institut de prévention et de suivi médical) en Cologne. Le nom programme IPN est déduit du nom de l'institut.

Description de l'exercice

Avant de commencer l'exercice, vous devez passer le test de forme physique. Sélectionnez l'élément Coaching IPN dans la liste d'exercices de votre utilisateur : Test de forme physique. En sélectionnant le test de forme physique, vous êtes tenu de répondre tout d'abord à cinq questions importantes pour le design du test. Puis vous passez au test forme physique.

Note : Dans le cadre des questions posées, votre pouls au repos est également demandé. Mesurez-le après quelque temps sans tout effort physique. Dans l'idéal, le matin avant de se lever en percevant le pouls sur une artère.

Le test consiste de 5 niveaux à 3 minutes au maximum, la puissance à fournir augmentant niveau par niveau. Ainsi, le test devient de plus en plus pénible à partir d'un effort modéré et il faut s'attendre à une augmentation continue de votre pouls. De vos informations personnelles, une valeur de pouls cible est déterminée dont l'atteinte dans le test est d'une importance centrale : Le test finit à la fin du niveau d'effort dans lequel la valeur de pouls cible est dépassée. Faites attention à respecter la cadence définie pendant le test. Sur l'écran, un résultat de test sous forme de points vous est affiché à la fin du test. Cette valeur (maximum : 100 points) peut être comparée avec les résultats de test ultérieurs et vous montre votre développement de forme physique personnel.

Note : KETTLER recommande pendant l'exercice IPN ainsi que pendant tous les exercices ultérieurs l'utilisation d'une sangle de poitrine. Cette forme de mesure de pouls est plus exacte que la mesure par les capteurs du guidon et fournit des résultats de test d'une meilleure qualité.

Sur la base des données de test enregistrées, votre plan d'exercice personnel peut être développé. Après avoir passé le test avec succès, la sélection du but d'exercice vous est proposée : Vous pouvez entre les buts d'exercice Amélioration de la ligne et Amélioration de la forme.

Note : Vous trouverez des informations détaillées sur cette sélection et le contexte du point de vue de la science sportive au paragraphe, Exercice base sur le pouls' de cette notice.

Maintenant, la phase de test IPN a été achevée avec succès. Dans la liste d'exercices de votre utilisateur, le premier exercice du plan d'exercice apparaît sous la désignation IPN Coaching 1/24. En sélectionnant un exercice IPN, vous pouvez tout d'abord fixer la durée d'exercice. La durée d'exercice de la séance d'exercice respectivement recommandée est pré-réglée. En fonction du temps disponible et de la motivation, cette durée toutefois peut être adaptée. Après la fixation de la durée, vous démarrez l'exercice.

Les programmes d'exercice IPN sont personnalisés. Vous n'êtes pas obligé de faire des réglages sur l'ordinateur pendant l'exercice. Pendant l'exercice, le programme évalue continuellement votre pouls et pilote votre intensité d'exercice par changement automatique des valeurs Watt cibles. De plus, des plages de cadence pour des sections individuelles de votre exercice vous sont recommandées. Vous le reconnaissez aux marquages blancs dans la barre d'intensité au-dessus de la valeur de cadence. Restez si possible toujours dans cette plage définie entre les marqueurs. Un exercice peut être composé de plusieurs modules d'une intensité de différents niveaux. Outre les phases intenses, il y a également des phases pour le repos actif. Vous reconnaissez les phases de repos aux faibles valeurs Watt cibles (p.ex. 25 Watts).

Note : Les exercices d'un plan d'exercice IPN sont basés les uns sur les autres. Vous êtes obligé d'effectuer tout d'abord un exercice IPN complet avant que l'ordinateur vous propose la séance consécutive.

KETTLE recommande 2-3 séances d'exercice par semaine pour vous permettre de passer un cycle d'exercice IPN pendant une durée de 8 – 12 semaines. Après un cycle d'exercice, un nouveau test doit être passé. Note : Vous pouvez réinitialiser un plan d'exercice IPN déjà commencé sous les réglages personnels de votre utilisateur. Dans ce cas, les séances déjà réalisées seront supprimées. Vous redémarrerez par le test de forme physique.

EXERCICE BASÉ SUR LE POULS

Écoutez votre pouls – cela rendra votre exercice plus efficace.

Contexte du point de vue de la science sportive

En principe, le corps humain dispose de deux sources d'énergie. Il brûle les graisses et les hydrates de carbone. Pendant une activité physique normale et un exercice léger, le corps se trouve en mode de combustion des graisses. Avec l'augmentation des efforts et ainsi de la fréquence cardiaque, le corps modifiera le rapport des sources d'énergie et brûlera essentiellement les hydrates de carbone. Ce phénomène fait de la fréquence cardiaque un indicateur important : Elle fournit des renseignements sur la source d'énergie dont le corps se sert actuellement. Pendant l'exercice dans les zones cardiaques inférieures « bleu » et « vert », le corps est en mode de combustion des graisses. C'est idéal pour les personnes souhaitant perdre quelques kilos. Pendant l'exercice dans les zones cardiaques supérieures (jaune, orange et rouge), le réservoir des hydrates de carbones est surtout utilisé comme source d'énergie. L'exercice dans ces zones cardiaques stimulera le système cardio-vasculaire et améliorera la forme physique.

Description de l'exercice

Avec les fonctions et exercices suivants, KETTLE offre une surveillance du pouls :

1 Feu de signalisation de pouls

Indépendamment de l'exercice sélectionné, vous pouvez vous faire afficher la zone cardiaque par la fonction de feu de signalisation de pouls. La fonction de feu de signalisation de pouls changera la couleur de l'écran d'exercice en fonction de la zone cardiaque. Ainsi vous pouvez voir dans quelle zone cardiaque vous vous trouvez actuellement. Les couleurs sont affectées comme suit :



Zone cardiaque	Désignation	Zones cardiaques
Zone cardiaque 5 – Rouge	Plage maximale	91–100%
Zone cardiaque 4 – Orange	Endurance intense	81–90%
Zone cardiaque 3 – Jaune	Endurance	71–80%
Zone cardiaque 2 – Vert	Combustion des graisses	61–70%
Zone cardiaque 1 – Bleu	Préchauffage / Récupération	Jusqu'à 60%

Entraînez-vous dans la zone cardiaque qui est la plus efficace pour votre but d'exercice personnel. KETTLER recommande un exercice dans la zone cardiaque verte pour la combustion des graisses et un exercice dans la zone jaune pour améliorer l'endurance. Les sportifs ambitieux font usage de la gamme complète des zones cardiaques pour un exercice optimal dans le cadre d'un plan d'exercice.

Note : En état de livraison, le feu de signalisation de pouls est activé. La pouls maximal servant de valeur de départ pour déterminer le pouls est calculé selon la formule suivante : $Pouls\ maximal = 220 - \text{âge}$. Si vous avez déterminé des zones cardiaques individuelles p.ex. dans le cadre d'un diagnostic de performance, vous pouvez les saisir à fréquence exacte dans l'ordinateur. Vous trouverez cette fonction sous Réglages personnels > Réglages du pouls. Vous y pouvez également désactiver le feu de signalisation de pouls.

2 Exercice basé sur le pouls (exercice HRC)



Lors de l'exercice basé sur le pouls, vous spécifiez le pouls cible ou une courbe d'évolution du pouls pour votre exercice. L'appareil de sport KETTLER règle automatiquement la résistance de freinage de sorte que vous atteignez et maintenez la valeur cible actuelle. Grâce à cette fonction, l'exercice dans la zone cardiaque cible désirée est particulièrement confortable. Les exercices basés sur le pouls sont les suivants:

1. La séance d'exercice « 30 min. de combustion de graisse » (symbole de flamme) pendant laquelle le pouls cible est dans la plage verte de combustion de graisse.
2. La séance d'exercice « 30 min. de remise en forme », (symbole de pomme) qui est réglée sur la plage d'endurance jaune.
3. Tous les exercices préinstallés avec symbole de cœur.

En outre, vous pouvez créer d'autres séances d'exercice dans le configurateur d'exercice. La dernière fonction est décrite en détail au chapitre « Configurateur d'exercice ».

Note : A l'entrée dans l'exercice basé sur le pouls, le programme démarre à une valeur de WATT prédéfinie. En fonction du niveau de forme physique personnel, la valeur de pouls cible ainsi peut être obtenue trop vite ou trop lentement. Dans ce cas, vous pouvez modifier la valeur de Watt initiale sous Menu utilisateur > Réglages personnels > Réglages du pouls > Niveau initial HRC.

L'exercice basé sur le pouls exige la mesure constante du pouls. La meilleure qualité de mesure et constance est offerte par une détermination du pouls par la sangle de poitrine. Pour cette raison, Kettler recommande l'utilisation d'une sangle de poitrine pour tous les exercices basés sur le pouls. Une alternative à la mesure par sangle de poitrine est la mesure par les capteurs du guidon. Ces capteurs peuvent être fixés à la position de poignée désirée à droite et à gauche du guidon. Mettez toujours les mains autour des deux capteurs en exerçant une force normale. Dès que le pouls est pris, le cœur à côté de l'affichage du pouls clignote. Merci de prendre en compte que la méthode de mesure peut être perturbée par un mouvement, la sueur ou le frottement. Si aucun signal de pulsation ne peut être constaté pendant un exercice basé sur le pouls, la résistance de freinage descend au réglage minimal.

LE CONFIGURATEUR D'EXERCICE

Créez votre exercice préféré individuel – tout simplement en 4 étapes.



Contexte du point de vue de la science sportive

Le configurateur d'exercice vous permet d'apporter votre concept d'exercice personnel ou votre plan d'exercice personnel.

Description de l'exercice

Dans le menu utilisateur, vous trouverez le configurateur d'exercice tout à droite. En le sélectionnant, vous passez au menu de configuration composé de 4 étapes. La somme des 4 possibilités de sélection donne votre exercice individuel. L'ordre est le suivant :

1ère étape : Sélectionnez votre but d'exercice personnel

Quel but voulez-vous atteindre pendant l'exercice ? Vous pouvez choisir parmi 3 alternatives :



S'entraîner pendant un certain temps



Parcourir une certaine distance (en kilomètres ou miles)



Perdre une certaine valeur d'énergie (en kcal ou kjoule)

2ème étape : Déterminez l'unité de ce but d'exercice

P.ex. 30:00 minutes, 10 kilomètres ou 500 kcal

3ème étape : Déterminez le mode d'exercice

Lors d'un exercice, l'effort d'exercice indiqué peut varier. Cela est représenté sous forme d'une graphique dans la matrice d'exercice comme profil d'exercice. La signification des barres à différentes hauteurs dans le profil d'exercice dépend du mode d'exercice. Vous avez également 3 possibilités de sélection :



Mode Manu : La hauteur de la barre décrit la hauteur de la résistance de freinage (« de la vitesse »). Vous vous entraînez en mode MANU (voir chapitre « Les modes d'exercice », page 11)



Mode Auto : La hauteur des barres décrit la valeur de watt à accomplir. Vous vous entraînez en mode AUTO (voir chapitre « Les modes d'exercice », page 11)



Mode pouls : La hauteur des barres décrit le pouls cible à atteindre. Vous vous entraînez sur la base du pouls (voir chapitre « Exercice basé sur le pouls », page 14)

4ème étape : Sélectionnez ou créer votre profil d'exercice

A la fin, vous sélectionnez dans la quatrième étape le profil d'exercice souhaité pour votre exercice. Dans un exercice plat par exemple la valeur cible ne change pas pendant l'exercice. D'autres profils d'exercice offrent des changements modérés jusqu'à exigeants.



Si vous passez tout à droite dans le menu de sélection, vous pouvez créer un profil entièrement personnalisé dans une étape supplémentaire.

Note : Le profil détermine la largeur de variation des efforts physiques pendant l'exercice. Vous déterminez pendant la séance d'exercice si l'exercice s'effectuera à un niveau d'intensité élevé ou faible. En tournant l'actuateur rotatif, vous déplacez l'ensemble du profil vers le haut ou vers le bas.

A la fin de la configuration, l'exercice est enregistré dans la liste d'exercices (exception : utilisateur invité). Dans ce cas, le nom de l'exercice configuré dans la liste d'exercices est composé comme suit :

- A gauche du nom de l'exercice apparaît le symbole pour le mode d'exercice (AUTO, MANU ou POULS) qui est fixé en étape 3.
- Le nom de l'exercice commence par le but d'exercice personnel (p.ex. 30,00 minutes, 10 kilomètres ou 500 kcal) des étapes 1 et 2.
- Ce procédé se termine par le nom de profil, déterminé en étape 4.

Note : Dans la liste d'exercices, il y a quelques exercices qui sont déjà préinstallés avec la logique de nom du configurateur d'exercice. Ils ont pour but de faciliter l'entrée dans l'exercice, mais ils peuvent encore être complétés ou remplacés par vos propres configurations. La liste d'exercices elle-même a la logique de tri d'une liste de favoris. Ce que vous exercez régulièrement ou ce qui a été ajoutée récemment est indiqué plus haut. Les configurations que vous n'avez pas exercées pour une plus longue durée glissent vers le bas ou le cas échéant sont supprimées de la liste. Mais ne vous inquiétez pas : Seuls les exercices qui en cas de doute peuvent être rétablis de manière facile dans le configurateur sont supprimés de la liste.

Exemples préconfigurés :



200 kcal Étape de plaine



40 min Le col alpin



10 km Chemin dans la vallée



250 kcal Paysage de collines



25 km L'intervalle



20 km Dans les montagnes



17 km La pyramide



25 km Chemin dans la vallée



PROFILS

Étape plate ou arrivée au sommet : Avec ces profils d'exercice, il y en a pour tous les goûts.

Étape de plaine

Sur cette distance entièrement plate, il n'y a pas de modifications du dénivelé. L'exercice s'effectuera donc pendant toute la durée avec le même effort d'exercice.



Chemin dans la vallée

Comme sur un sentier dans la vallée, vous pouvez prendre votre temps. De temps en temps, il y a de petits dénivelés. Il ne faut toutefois pas s'attendre à des montées fatigantes.



Paysage de collines

Un tour à travers d'une chaîne de collines vous attend. Des montées modérées alternent avec des phases d'effort diminuant.



Dans les montagnes

Le profil d'exercice vous envoie dans les montagnes. Les montées plus longues et intenses exigent le maximum de votre forme physique. Si vous arrivez au sommet, l'effort diminue comme lors d'une descente.



Le col alpin

Le col alpin est un profil de montagne exigeant réservé aux pros. Une montée raide avec une courte phase de récupération après le sommet situé en amont vous attend. Après l'escalade du sommet principal, l'effort diminue en continu.



La pyramide

Cet exercice classique est absolument exigeant : L'effort augmente en permanence et ne permet pas de récupération. Après l'escalade du sommet de la pyramide, l'effort reste sur un niveau élevé.



L'intervalle

Un exercice fractionné exigeant. Les phases d'effort et de récupération alternent en permanence. Utilisez les phases de récupération pour vous régénérer.



Individuel

Vous pouvez enregistrer votre parcours personnel sous un profil individuel. De petites collines ou de montées raides – vous avez le choix.



EXERCICE EN RÉSEAU

Pour tous ceux qui sont à la recherche d'une motivation d'exercice particulière.

Utilisation de l'appli KETTMAPS



Avec KETTMAPS, vous chargez de nombreuses distances réalistes en vidéo sur votre smartphone ou tablette comme motivation d'exercice. Plusieurs distances sont déjà disponibles dans la version de base gratuite. Contre des faibles frais mensuels, vous avez un accès complet à la base de données comprenant plusieurs milliers de distances. Vous pouvez également charger vos propres vidéos de distance et les ajouter à la base de données. La connexion se fait soit par Bluetooth, soit par la caméra frontale de votre smartphone ou tablette qui est en mesure de lire votre vitesse. L'application se trouve dans l'Apple Store ou dans le Google Play Store sous KETTMAPS.

Utilisation de KETTLER WORLD TOURS



Ce logiciel disponible en option est incontournable pour tous les pratiquants de fitness ambitieux. Avec ce logiciel, vous enregistrez des tours à l'extérieur par le smartphone ou l'appareil GPS et vous les retracez ultérieurement avec votre appareil de fitness KETTLER sur les cartes 3D.

Ce logiciel vous permet de faire des exercices à l'intérieur lorsqu'il y a de la neige, une tempête ou de la pluie à l'extérieur et vous pouvez vous sentir comme sur votre propre tour d'exercice. De plus, vous pouvez faire les plus belles distances du monde moyennant les vidéos réalistes et surmonter l'un ou l'autre montagne de la Tour de France. Mais pas de soucis : les amateurs peuvent également réduire la puissance de freinage de ces étapes de montagne, de sorte qu'elles peuvent aussi être réalisées par des débutants. En outre, il y a également le mode en ligne avec des courses en ligne avec lequel vous pouvez planifier et mener à bien des compétitions virtuelles avec d'autres utilisateurs via le portail Internet www.kettlerworldtours.de.

D'autres fonctions

MESURE DU POULS AU REPOS

A quelle vitesse votre pouls se repose-t-il après l'effort ?



La mesure du pouls au repos est un instrument éprouvé pour évaluer votre forme physique. Plus le pouls diminue après un effort d'exercice pour passer au pouls normal, meilleure est votre forme physique. La mesure du pouls au repos KETTLER évalue la diminution du pouls pendant un test d'une minute et donnera une note scolaire (1.0 = très bien 6.0 = insuffisant).

A partir de cet exercice, vous pouvez démarrer la mesure du pouls au repos en appuyant sur la touche gauche. Lors du démarrage du test, la première valeur de pouls est prise et affichée immédiatement. En même temps, un compte à rebours de 60 secondes est lancé. Utilisez ce temps pour vous reposer et ne continuez pas votre exercice. Avec l'expiration du compte à rebours, la deuxième valeur de pouls est saisie et la note pour le test de pouls au repos est affichée.

Le test devrait être lancé à partir d'un effort intense. Veuillez renoncer à mesurer le pouls au repos à la fin de l'exercice, car cette mesure falsifierait le résultat.

MES RÉSULTATS

Votre mémoire d'exercices personnelle dans l'appareil.



Chaque utilisateur créé individuellement a la possibilité de consulter sous 'Mes résultats' ses résultats d'exercice personnels.

Sous la rubrique 'Mon dernier exercice', vous pouvez consulter le résultat de la séance d'exercice effectuée auparavant.



Dans le menu 'Mon volume d'exercice', vous pouvez regarder l'ensemble de vos résultats. Outre les valeurs du volume total et de l'intensité moyenne, les résultats actuels du test IPN, exercice HIT etc. sont affichés.

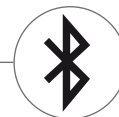


Avec le troisième menu sélectionnable 'Réinitialiser le volume d'exercice', les données de la rubrique 'Mon volume d'exercice' peuvent être remises à zéro.



CONNEXIONS PAR BLUETOOTH

Pour la connexion avec la sangle de poitrine, la tablette ou l'ordinateur.



Établir la connexion avec la sangle de poitrine

Pour surveiller votre fréquence cardiaque, vous pouvez coupler l'ordinateur d'entraînement KETTLER avec une ceinture pectorale qui supporte la technologie basse consommation Bluetooth®. La connexion s'effectue sous le Menu de démarrage > Réglages de l'appareil > Bluetooth Setup. Dans le Bluetooth Setup, le Bluetooth doit être activé dans la première ligne. Sélectionnez également 'Sangle de poitrine' dans la ligne en dessous comme mode actif. Dans la troisième ligne s'effectueront la sélection et le couplage de la sangle de poitrine. En sélectionnant cette ligne, vous passez à la liste des sangles de poitrine déjà couplées et disponibles. Les sangles de poitrine disponibles sont marquées en bleu. Ici vous devez sélectionner la sangle de poitrine désirée et la connecter dans le menu de contexte suivant. Si plusieurs utilisateurs s'entraînent avec plusieurs sangles de poitrine sur l'appareil de sport, il faut toujours activer la sangle de poitrine respective comme décrit ci-dessus.

Note : L'équipement sportif ne peut être relié qu'à des ceintures pectorales compatibles avec Bluetooth. Lors du choix de la ceinture pectorale, vérifiez qu'elle supporte la technologie basse consommation Bluetooth. Les sangles de poitrine avec la technologie 5kHz (p.ex. Polar T34) ne permettent pas une connexion.

Établir une connexion avec le smartphone, la tablette ou l'ordinateur

L'appareil de sport KETTLER peut être relié avec des smartphones, des tablettes ou des PC à partir de la version Bluetooth v4.0. Cela rend possible l'entraînement avec diverses applications ou le logiciel PC KETTLER WORLD TOURS. La connexion s'effectue sous le Menu de démarrage > Réglages de l'appareil > Bluetooth Setup. Dans le Bluetooth Setup, le Bluetooth doit être activé dans la première ligne. Sélectionnez également 'Appli/Ordinateur' dans la ligne en dessous comme mode actif. Dans la troisième ligne, le nom de votre appareil de sport KETTLER apparaît maintenant. Lors de la sélection du nom, vous avez la possibilité de l'éditer. La connexion supplémentaire s'effectue dans le Bluetooth Setup de l'appareil à connecter. Lorsqu'il existe un couplage avec un smartphone, une tablette ou un ordinateur, l'écran d'exercice de l'appareil n'est affiché que de manière réduite.



KETTLER





KETTLER





KETTLER



DE

EN

FR

KETTLER Sport and Fitness Europe by
TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

doku Premium Display / 08.20