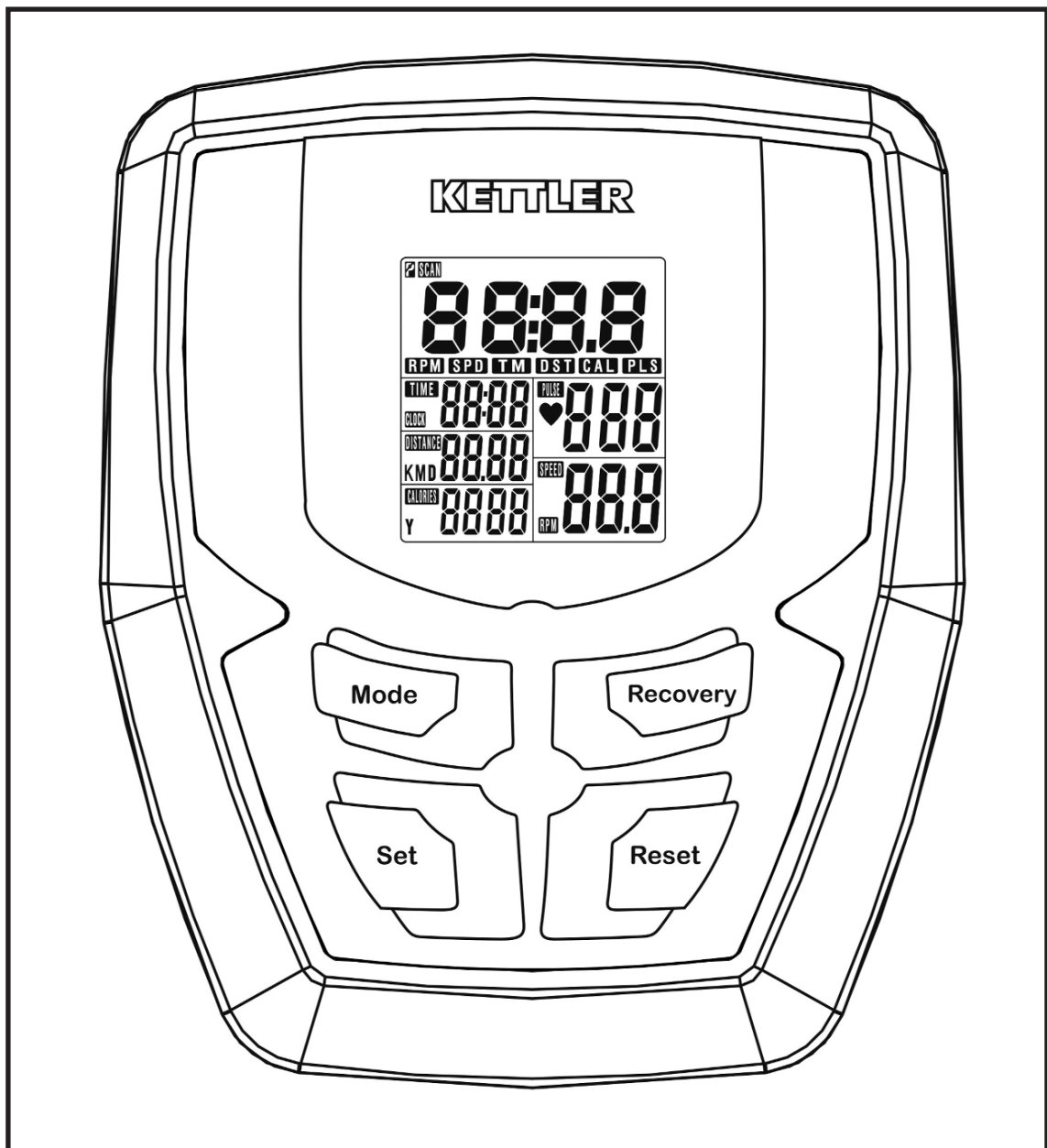


KETTLER

Computer- und Trainingsanleitung ST 7845-76



D

GB

F

NL

E

I

PL

P

DK

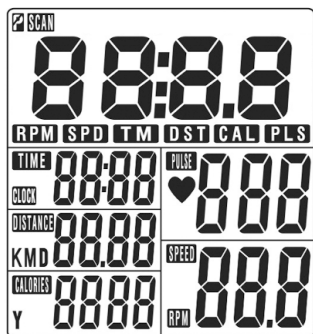


FREIZEIT MARKE KETTLER

Bedienungsanleitung für den Trainingscomputer mit Digitalanzeige

GERÄTESTART

Setzen Sie 2 Batterien ein (1,5 V UM 3/AA). Der Computer führt einen Segmenttest durch und zeigt alle darstellbaren Zeichen. Zur Bestätigung ertönt ein Piepton.

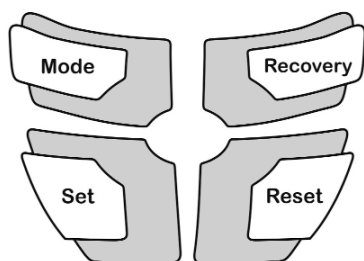


1. Start ohne Vorkenntnisse

Sie können ohne Vorkenntnisse mit dem Training beginnen. Im Display werden die verschiedenen Informationen angezeigt. Für ein effizientes Training und zum Einstellen Ihrer persönlichen Trainingsvorgaben lesen und befolgen Sie bitte diese Bedienungsanleitung.

Lesen Sie auch die allgemeinen Hinweise in der Trainingsanleitung.

2. Funktionstasten



MODE

Wählen Sie durch kurzes Drücken der MODE-Taste zwischen den Funktionen [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] sowohl zur Anzeige, als auch für Ihre persönlichen Einstellungen.

Wenn Sie die MODE-Taste lange gedrückt halten, werden alle Werte auf >0< gesetzt.

SET

Mit der SET-Taste werden Vorgabewerte eingestellt. Dazu muß sich das Gerät in Ruheposition befinden > Anzeige im Display oben links: STOP. Durch kurzes Drücken der SET-Taste erhöhen Sie die Einstellwerte der verschiedenen Funktionen > [TIME; DISTANCE, CALORIES oder PULSE]. Wenn die SET-Taste länger gehalten wird, kann der Einstellwert in schneller Zählfolge erreicht werden.

RESET

Mit der RESET-Taste werden die Funktionen auf >0< gestellt. Bei der Vorgabeneinstellung einer jeweiligen Funktion wird nur der Wert dieser Funktion durch kurzes Drücken der RESET-Taste auf >0< gestellt. Wenn die RESET-Taste länger als 2 Sekunden gehalten wird, werden alle Werte auf >0< gestellt; das entspricht einem Neustart des Computers.

Beim Austausch der Batterien werden ebenfalls alle Werte auf >0< zurückgesetzt.

RECOVERY

Nutzen Sie die RECOVERY-Taste zur Aktivierung der Erholungspulsfunktion nach dem Training.

3. Funktionen – Displayanzeigen

Allgemein: In dem Display erscheint jeweils eine Großanzeige und gleichzeitig mehrere Segmentanzeigen im unteren Bereich nebeneinander.

Nach Beendigung des Trainings bleiben die Trainingsdaten erhalten, und können bei neuem Trainingsbeginn abgerufen werden. Die neuen Daten werden dann hinzugerechnet.

Ausnahme: Der Computer wurde mit RESET auf >0< gesetzt, in der persönlichen Trainingsvorgabe wurde der Wert auf >0< gesetzt oder die Batterien wurden ausgetauscht.

- Bei Unterbrechung des Trainings für 4 Minuten wird der Hauptbildschirm abgestellt.
- Wenn der Computer undefinierbare Anzeigen wiedergibt, nehmen Sie die Batterien heraus, setzen sie wieder ein und versuchen es erneut.

SCAN

Wechselnde Anzeige aller Funktionen in großer Darstellung. Links im Display erscheint jeweils die Bezeichnung in abgekürzter Form: RPM = Round Per Minute = Umdrehung pro



Minute/Trittfrequenz

SPD = SPEED = Geschwindigkeit

TM = TIME = Trainingszeit

DST = DISTANCE = zurückgelegte Strecke

CAL = CALORIES = Energie / Kalorienverbrauch

PLS = PULSE = Herzfrequenz

Wenn die Großanzeige mit der jeweiligen Einheit erscheint, blinkt in dem kleinen Fenster die Funktionsbezeichnung.

RPM /SPEED

In diesem Display wird im Wechselintervall (alle 6 Sekunden) die Trittfrequenz als RPM (=Umdrehung pro Minute) und die Geschwindigkeit SPEED in km/h angezeigt. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 99,9 km/h



TIME

In diesem Display wird die Trainingszeit gemessen. Die maximale Zeitmessung beträgt 99:99 Minuten.



DISTANCE

Die zurückgelegte Entfernung wird in km gemessen. Die Streckenzählung beginnt mit >0<, und kann maximal bis 99,99 km angezeigt werden. Die Zählabstufung erfolgt in 0,01 km Schritten = 10 Meter.



CALORIES

In diesem Display wird der errechnete Kalorienverbrauch angezeigt. Die Maximalanzeige liegt bei 9999.



Die Daten dienen aber nur als grobe

Richtlinie im Vergleich der verschiedenen Übungen, und können nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

PULSE

Wenn Sie mit beiden Händen die Handgriffsensoren halten, zeigt das Display die aktuellen Herzfrequenzwerte an. Sie können vor dem Training einen Zielwert eingeben. Wenn die Herzfrequenz dieses Ziel überschreitet, ertönt ein Alarm, um Sie darauf aufmerksam zu machen.



SCHLAFMODUS

Wenn keine UPM oder PULSE erfasst werden oder keine manuelle Einstellungen innerhalb von 4 Minuten vorgenommen werden, so schaltet das Gerät in den Schlafmodus.

4. Persönliche Trainingsvorgaben



Allgemein

- Ohne besondere Voreinstellungen zählen die Werte in den einzelnen Funktionen [TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE] von >0< an aufwärts.
- Für ein sinnvolles Training reicht es aus, lediglich in einer Funktion [TIME, DISTANCE, CALORIES **oder** PULSE] einen

Zielwert einzustellen.

- Wenn ein persönlicher Zielwert als Trainingsvorgabe eingestellt wird, zählt der Computer von diesem Wert nach unten. Bei Erreichen des Zielwertes >0< ertönt ein Signalton. Wenn danach ohne Einstellung eines neuen Zielwertes weiter trainiert wird, zählt der Computer in diesem Modus wieder von >0< aufwärts.
- Einmal eingestellte Zielwerte können nicht während des Trainings verändert werden, sondern nur im Stillstand.

Zielwertvorgabe

Die Einstellung der Zielwerte ist bei allen Funktionen gleich: z. B. DISTANCE

1. Drücken Sie die MODE-Taste, bis im Feld DISTANCE die Zahl blinkt, und die große Zahl im Display steht (Kürzel links > DST)
2. Durch kurzes Drücken der Taste SET erhöhen sie den Wert. z.B. DISTANCE in 0,5 km Schritten. Wenn Sie die SET-Taste gedrückt halten wird der Einstellwert schneller gezählt.
3. Wenn Sie den Zielwert wieder reduzieren möchten, drücken Sie kurz die RESET-Taste. Es wird wieder von >0< gezählt. Nochmaliges Drücken der SET-Taste bis zum Zielwert.
4. Wenn Sie den Zielwert eingestellt haben, drücken Sie die MODE-Taste. Der Wert ist dann in dieser Funktion gespeichert und Sie gelangen in die nächste Funktion z.B. CALORIES.
5. Geben Sie den Vorgabewert möglichst nur in einer Funktion ein, weil sich sonst die Trainingsziele überschneiden. Z.B. wenn Sie das voreingestellte Zeitziel früher erreichen

würden, als das voreingestellte Streckenziel.

6. Die Vorgabewerte in den anderen Funktionen [TIME; CALORIES oder PULSE] werden, wie unter 1-4 beschreiben ebenfalls mit den Tasten SET, RESET und MODE eingeben.

Nach Abschluß der Vorgabe beginnen Sie mit dem Training. Während des Trainings

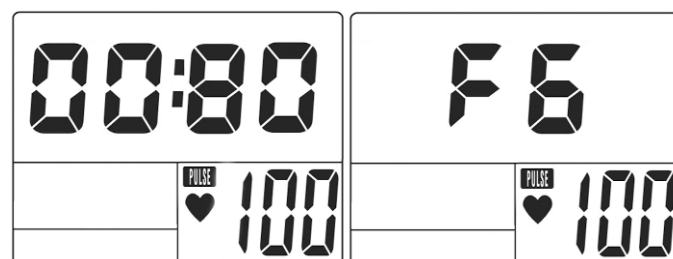
wechselt im Display die Anzeige der verschiedenen Funktionen alle 6 Sekunden. Wenn Sie während dieser Anzeige die MODE-Taste drücken, bleibt die gewählte Funktion im Display in großen Zahlen erhalten. Im kleinen Display blinkt der Funktionsname z.B. PULSE.

Ein nochmaliges Drücken der MODE-Taste bewirkt den SCAN-Betrieb > Anzeigewechsel alle 6 Sekunden.

RECOVERY

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

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



Pulserfassung mit Handpuls

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

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

5. Trainingsanleitung

Zu Ihrer Sicherheit

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

Dieses Trainingsgerät ist speziell für den Freizeitsportler entwickelt worden. Er eignet sich hervorragend für das Herz-Kreislauf-Training.

Das Training ist methodisch nach den Grundsätzen des Ausdauertrainings zu gestalten. Dadurch werden vornehmlich Veränderungen und Anpassungen am Herz-Kreislauf-System hervorgerufen. Hierzu zählen das Absinken der Ruhepulsfrequenz und des Belastungspulses.

Damit steht für das Herz mehr Zeit für die Füllung der Herzkammern und die Durchblutung der Herzmuskulatur (durch die Herzkranzgefäße) zur Verfügung. Ferner nehmen Atemtiefe und Menge der Luft zu, die eingeatmet werden kann (Vitalkapazität). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Um diese positiven Veränderungen zu erreichen, muss man das Training nach bestimmten Richtlinien planen.

Planung und Steuerung des Trainings

Die Grundlage für die Trainingsplanung ist Ihr aktueller körperlicher Leistungszustand. Mit einem Belastungstest kann Ihr Hausarzt die persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren, die die Basis für Ihre Trainingsplanung darstellt. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem Fall hohe Trainingsbelastungen/Überlastungen zu vermeiden. Folgenden Grundsatz sollten Sie sich für die Planung merken: Ausdauertraining wird sowohl über den Belastungsumfang als auch über die Belastungshöhe /-intensität gesteuert.

Zur Belastungsintensität

Die Belastungsintensität sollte beim Fitnesstraining bevorzugt über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert werden. Die maximale Herzfrequenz pro Minute > 220 minus Lebensalter - darf dabei nicht überschritten werden. Der optimale Trainingspuls wird durch Alter und Trainingsziel bestimmt.

Trainingsziel: Fettverbrennung/Gewichtsreduktion

Die optimale Pulsfrequenz wird nach der Faustformel $(220 - \text{Alter}) \times 0,65$ berechnet.

Hinweis: Die Fettverbrennung zur Energiebereitstellung gewinnt erst ab einer Trainingsdauer von min. 30 Minuten an Bedeutung.

Trainingsziel Herz-Kreislauf-Fitness:

Die optimale Pulsfrequenz wird nach der Faustformel $(220 - \text{Alter}) \times 0,75$ berechnet.

Die Intensität wird beim Training über die Bremsstufen von 1-16 vorgegeben. Vermeiden Sie als Anfänger ein Training mit zu hoher Bremsstufeneinstellung, da hierbei schnell der empfohlene Pulsfrequenzbereich überschritten werden kann. Beginnen Sie mit einer niedrigen Bremsstufeneinstellung und tasten Sie sich Schritt für Schritt an Ihren optimalen Trainingspuls heran. Kontrollieren Sie während des Fitnesstrainings regelmäßig, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich gemäß den o. g. Empfehlungen trainieren.

Als fitnesspositiv werden von Seiten der Sportmedizin folgende Belastungsfaktoren erachtet:

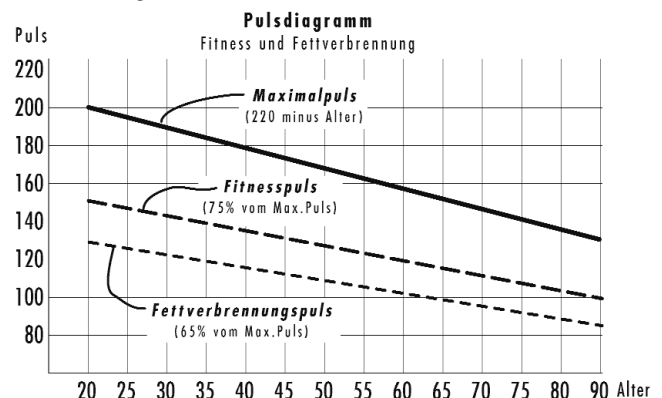
Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 min
2-3 x wöchentlich	20-30 min
1-2 x wöchentlich	30-60 min

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen. Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

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

Zur persönlichen Trainingsdokumentation können Sie die erreichten Trainingswerte in der Leistungstabelle eintragen.

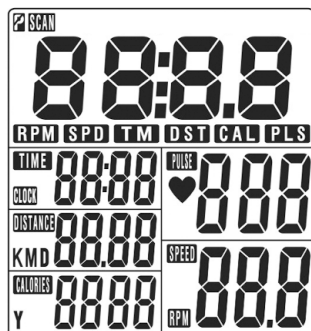
Vor und nach jeder Trainingseinheit dient eine ca. 5 - minütige Gymnastik dem Aufwärmen dem Cool - Down. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein trainingsfreier Tag liegen, wenn Sie im späteren Verlauf das 3 mal wöchentliche Training von 20 - 30 Minuten bevorzugen. Ansonsten spricht nichts gegen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



Operating instructions for the training computer with digital display

Starting the device

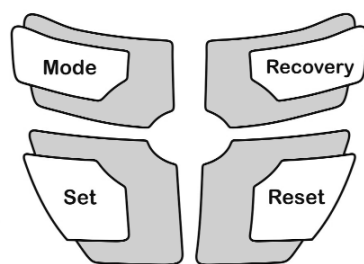
Insert 2 batteries. (1,5 V UM 3/AA). The computer carries out a segment test and shows all presentable signs. A beep sounds for confirmation.



1. Start without previous knowledge

You can begin with the training without previous knowledge. In the display, the different information is shown. For an efficient training and for setting your personal training specifications, please read and follow these operating instructions.

2. Function keys



MODE

Through shortly pressing the MODE key, you select between the functions [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE] both for the display as well as for your personal settings.

If you press the MODE key

for a longer time, all values are set to >0<.

SET

With the SET key, the standard values are set. For this the device must be in idle state > shown in the display in the upper left: STOP: Through shortly pressing the SET key, the setting values of the differing functions increases > [TIME; DISTANCE, CALORIES or PULSE]. If the SET key is pressed for a longer time, the setting values can be reached in a quicker counting sequence.

RESET

With the RESET key, the functions are set to >0<. With the input settings of the respective function, only the value of these functions is set to >0< through shortly pressing the RESET key. If the RESET key is pressed for longer than 2 seconds, all values are set to >0<, this corresponds to a new start of the computer. When exchanging the batteries, all values are set back to >0< as well.

RECOVERY

Use the RECOVERY key to activate the recovery pulse function after exercising.

3. Functions – Display

General:

In the display respectively a large display and at the same time several segment displays appear in the lower area next to each other.

After finishing exercising, the exercise data remains and can be called up when you begin exercising again. The new data is then added to these.

Exception: The computer was set to >0< with RESET, in the personal exercise presettings the value was set at >0< or the batteries were changed.

- With an interruption of the exercising for 4 minutes, the main screen is shut off.
- If the computer shows undefinable displays, take out the batteries, replace them again and try it again.

SCAN

Alternating display of all functions in large display. Left in the display respectively the designation appears in a shortened form:

RPM = Round Per Minute = Rotations

per minute / pedal frequency

SPD = SPEED

TM = TIME = Exercise time

DST = DISTANCE = distance covered

CAL = CALORIES = Energy, calorie consumption

PLS = PULSE = Pulse frequency

If the large display with the respective unit appears, the function description blinks in the small window.



RPM /SPEED

In this display, at turning intervals (every 6 seconds), the pedaling frequency as RPM (=rotations per minute) and the speed SPEED in km/r are shown. The highest speed is 99.9 km/h.



TIME

In this display the exercise time is measured. The maximum time measurement is 99:99 minutes.



DISTANCE

The distance covered is measured in km. The counting of the distance begins with >0< and a maximum of up to 99.9 km can be shown. The counting grading follows in 0.01 km sections = 10 meters.



CALORIES

In this display the calculated calorie consumption is displayed. The maximum display is 9999.



The data however only serves as a rough guideline in comparison to the different exercises and cannot be used for medical purposes.

PULSE

If you hold the hand grip sensors with both hands, the display shows the current pulse frequency value. You can enter a target value before beginning exercising. If the pulse frequency has exceeded this target, an alarm sounds in order to inform you of this.



SLEEP MODE

If no RPM or PULSE are recorded or no manual settings have been made within 4 minutes, the device switches to the sleep mode.

4. Personal exercising specifications



General

- Without particular preliminary settings, the values in the individual functions [TIME, DISTANCE; CALORIES and PULSE] count from >0< upwards.
- For reasonable exercising, it is sufficient to merely set a target value in one function [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE].
- If a personal target value is set as an exercise specification, the computer counts from this value downwards. When reaching the target value >0<, an acoustic signal sounds off. If afterwards, without setting of a new target value, you continue exercising, the computer counts in this mode from >0< upwards again.
- Once target values have been set, during exercising these cannot be changed, only during a standstill.

Target value specifications

The setting of the target values is the same with all functions:
e.g. DISTANCE

1. Press the MODE key until in the field the number blinks in the field DISTANCE and the large number is in the display (identification left > DST).
2. Through shortly pressing the key SET, you increase the value. E.g. DISTANCE in 0.5 km steps. If you press and hold the SET key, the set value is counted quicker.
3. If you would like to reduce the target value again, shortly press the RESET KEY: Counting will begin again from >0<. Press the SET key again until the target value has been reached.
4. If you have set the target value, press the MODE key. The value is then stored in this function and you go to the next function, e.g. CALORIES.
5. Enter the specification values if possible only in one function because otherwise the exercise goals will be overlapped. E.g. if you would reach the preset time goal earlier than the preset distance goal.
6. The specified values in the other functions [TIME; CALORIES or PULSE] are, as described with 1-4, also entered with the keys SET, RESET and MODE.

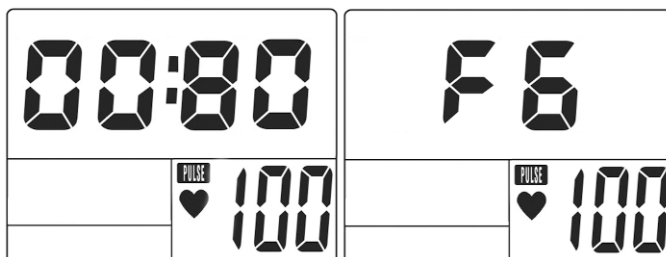
After finishing the presets, you can begin with exercising. During the exercise session, in the display the display of the different functions changes every 6 seconds. If you press the MODE key during this display, the selected function remains in the display in large numbers. In the small display the function name blinks, e.g. PULSE.

Pressing the MODE key again operates the SCAN operation > display change every 6 seconds.



RECOVERY

With the RECOVERY key, you reach a recovery pulse measurement at the end of the exercise session. From the beginning and ending pulse of one minute, the deviation and the fitness grade is determined. With the same exercise session, the improvement of this grade is a measurement of the increased fitness. If you have reached the target value, end the exercise session, press the RECOVERY KEY and then lay your hands on the hand pulse sensors. With a previous pulse measurement in the display 00:60 appears for the time and in the PULSE display the current pulse value blinks. The time begins to count from 00:60 backwards. Keep your hands on the hand pulse sensors until >0< is reached. Right in the display a value between F1 and F6 is shown. F1 is the best and F6 the worse status. By pressing RECOVERY again, the function is ended.



With hand pulse

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

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

5. Training Instructions

For Your Safety:

- 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.

This device has particularly been designed and developed for leisure time sportsmen. It is excellently suited for cardiovascular training.

The training methodically has to be organised on the principles of stamina training. This will predominantly cause changes and adaptations of the cardiovascular system. This includes the reduction of the resting pulse frequency and of the load pulse. This gives the heart more time for filling the ventricles and for the blood circulation of the cardiac musculature (through the coronary vessels. Moreover, depth of breathing and the volume of air that can be breathed in (vital capacity) are increased. Further positive changes take place in the metabolic system. In order to achieve these positive changes, the training has to be planned according to certain guidelines.

Planning and control of your training

The basis for your training planning is your current physical fitness condition. Your family doctor can diagnose your personal fitness by means of an exercise tolerance test, which will constitute the basis for your training planning. If you have not undergone an exercise tolerance test, high training exertion and/or overstraining must be avoided in all cases. The following rule should be considered in your planning: stamina training is controlled via the scope of exertion as well as via the level / intensity of exertion.

Regarding exertion intensity

The intensity of exertion should preferably be checked in your fitness training via your heart's pulse rate. The maximum heart rate per minute of > 220 minus age must not be exceeded. The optimum training pulse is determined by age and training target.

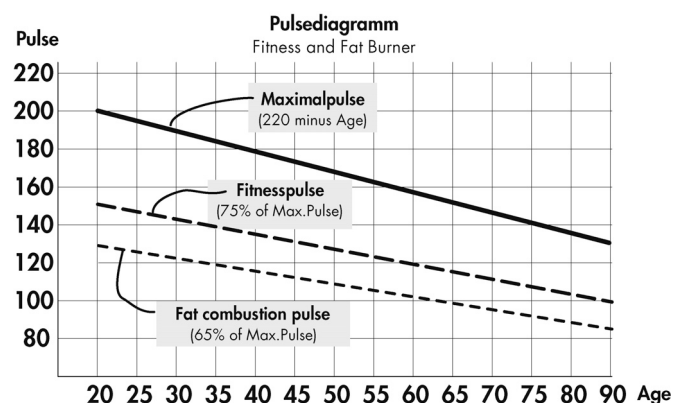
Training target: fat burning/weight reduction

The optimum pulse frequency is calculated using the empirical formula $(220 - \text{age} \times 0.65)$.

Advice: fat burning for energy supply only gains significance after a minimum training period of 30 minutes.

Training target cardio-vascular fitness:

The optimum pulse frequency is calculated using the empirical formula $(220 - \text{age} \times 0.75)$.



The intensity is predetermined in your training by means of the braking levels. As a beginner, you should avoid too high braking level settings for your training, as this will quickly lead to exceeding the recommended pulse rate range. Start by using a low braking level setting and then approach your optimum training pulse step by step. Do not forget to regularly check during your fitness training whether you still range within the intensity area according to the above stated recommendations.

Sports physicians consider the following load factors to be positive for fitness:

Frequency	Duration
daily	10 min
2-3 times weekly	20-30 min
1-2 times weekly	30-60 min

Beginners should not start with training units of 30 to 60 minutes.

A beginner training could be organised as follows during the first four weeks:

Frequency	Length of exercise blocks
1st week	
three times a week	2 minutes training 1 minute break for gymnastics 2 minutes training 1 minute break for gymnastics 2 minutes training
2nd week	
three times a week	3 minutes training 1 minute break for gymnastics 3 minutes training 1 minute break for gymnastics 2 minutes training
3rd week	
three times a week	4 minutes training 1 minute break for gymnastics 3 minutes training 1 minute break for gymnastics 3 minutes training
4th week	
three times a week	5 minutes training 1 minute break for gymnastics 4 minutes training 1 minute break for gymnastics 4 minutes training

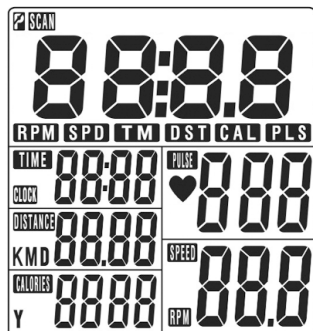
In order to have a personal training documentation, you can enter the training values achieved in the performance table. Prior to and after every training unit gymnastic exercises lasting approx. 5 minutes serve the warming up and/or cooling down. There should be a day without training between two training units, if you later on prefer to train three times a week for 20 - 30 minutes each. Otherwise nothing can be said against a daily training.

Mode d'emploi de l'ordinateur d'entraînement avec affichage numérique.

Type d'appareil

Introduisez deux piles. (1,5 V UM 3/AA). L'ordinateur réalise un test des segments et affiche tous les sigles représentables.

Un bip retentit en signe de confirmation.

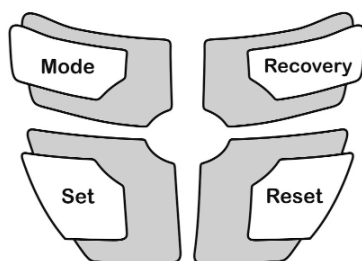


1. Démarrage sans connaissance préalable

Vous pouvez commencer l'entraînement sans connaissance préalable. Les différentes informations apparaissent dans la zone d'affichage. Afin de réaliser un entraînement efficace et afin de régler vos objectifs personnels d'entraînement, veuillez lire et suivre le mode d'emploi.

Lisez également les renseignements généraux indiqués dans les instructions d'entraînement.

2. Touches de commande



MODE

Choisissez entre les fonctions [TIME; DISTANCE, CALORIES ou PULSE] en appuyant brièvement sur la touche MODE aussi bien pour l'affichage que pour vos réglages personnels.

Si vous appuyez longuement sur la touche MODE, toutes les valeurs seront remises à zéro.

SET

Les valeurs des objectifs seront installées via la touche SET. Pour ce faire, l'appareil doit se trouver à l'arrêt > Indications dans la zone d'affichage en haut à gauche : STOP. En appuyant brièvement sur la touche SET, vous augmenterez les valeurs de réglage des différentes fonctions > [TIME; DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. Si vous appuyez longuement sur la touche SET, il est possible d'accéder à la valeur de réglage dans une série de chiffres plus rapide.

RESET

Les fonctions seront positionnées sur >0< à l'aide de la touche RESET. Lors du réglage des objectifs respectifs d'une fonction, seule la valeur de cette fonction sera positionnée sur >0< en appuyant brièvement sur la touche RESET. Si vous enfoncez la touche RESET plus de 2 secondes, toutes les valeurs seront positionnées sur >0<, ce qui correspond à un redémarrage de l'ordinateur.

Lors du remplacement des piles, toutes les valeurs seront également remises à >0<.

RECOVERY

Utilisez la touche RECOVERY afin d'activer la fonction pouls de récupération après l'entraînement.

3. Fonctions d'affichage

Général:

Dans la zone d'affichage, un grand affichage apparaît dans la zone inférieure en même temps que plusieurs affichages en segment les uns à côté des autres.

Une fois l'entraînement terminé, les données d'entraînement sont conservées et peuvent être réutilisées lors d'un nouvel entraînement. Les nouvelles données seront alors ajoutées.

Exception: L'ordinateur a été positionné sur >0< à l'aide de la touche RESET ; dans les objectifs d'entraînement personnels, la valeur a été positionnée sur >0< ou les piles ont été remplacées.

- En cas d'interruption de l'entraînement pendant 4 minutes, l'écran principal se ferme.
- Quand l'ordinateur affiche des indications indéfinies, enlevez les piles, remettez-les en place et essayez à nouveau.

SCAN

Affichage en alternance de toutes les fonctions dans une plus grande représentation. A gauche de la zone d'affichage, les abréviations des signes suivants apparaissent:

RPM = Round Per Minute = Rotation par minute/fréquence de pédalage

SPD = SPEED = Vitesse

TM = TIME = Durée d'entraînement

DST = DISTANCE = Distance parcourue

CAL = CALORIES = Dépense en calories /en énergie

PLS = PULSE = Pouls

Quand le grand affichage apparaît avec l'unité respective, le signe de la fonction clignote dans la petite fenêtre.



RPM /SPEED

Dans la zone d'affichage apparaissent alternativement (toutes les 6 secondes), la fréquence de pédalage RPM (Rotation par minute) ainsi que la vitesse SPEED en Km/h. La vitesse maximale s'élève à 99,9 Km/h



TIME

La durée d'entraînement est calculée dans cette zone d'affichage. Le calcul maximal de la durée s'élève à 99,99 minutes.



DISTANCE

La distance parcourue est calculée en km.

Le calcul de la distance commence à >0<

et peut afficher un maximum de 99,99

km. La gradation est réalisée par niveau de 0,01 Km = 10 mètres.

DISTANCE 28.33

CALORIES

Cette zone d'affichage indique la

dépense en calories calculée.

L'affichage maximum s'élève à 9999.

CALORIES 636

Les données servent seulement de directive approximative dans la comparaison des différents exercices et ne peuvent pas être utilisées à des fins médicales.

PULSE

Si vous tenez les capteurs de poignée à

l'aide des deux mains, la zone d'affichage

indiquera la valeur actuelle du pouls. Avant

l'entraînement, vous pouvez introduire une

valeur comme objectif. Si la fréquence cardiaque (pouls) dépasse cet objectif, une alarme retentit afin que vous y prêtiez attention.

PULSE 125

MODE VEILLE

Si aucune RPM ni aucun PULSE n'est détecté ou encore si aucun réglage manuel n'est réalisé endéans les 4 minutes, l'appareil se met alors en mode de veille.

4. Objectifs personnels d'entraînement

00:00.0
TM
TIME 00:00 PULSE 0
DISTANCE 0.00 KM 0.00 SPEED 0.00
CALORIES 0

Général:

- Dans chaque fonction [TIME, DISTANCE, CALORIES et PULSE], les valeurs se calculent à partir de >0< sans réglage particulier préalable
- Pour un entraînement judicieux, il suffit de fixer une valeur comme objectif dans une fonction seulement [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE].
- Si une valeur fixée comme objectif personnel a été installée comme objectif d'entraînement, l'ordinateur commence à compter à partir de cette valeur en diminuant. Lorsque la valeur fixée comme objectif >0< est atteinte, un signal sonore se fait entendre. Si après cela, l'entraînement continue sans qu'une nouvelle valeur ne soit fixée comme objectif, l'ordinateur comptera à nouveau à partir de >0< dans ce mode.
- Les valeurs fixées une fois comme objectifs ne peuvent pas être modifiées pendant l'entraînement, mais uniquement à l'arrêt de l'appareil.

Introduction des valeurs fixées comme objectifs

Le réglage des valeurs fixées comme objectifs est identique pour chaque fonction:

P. ex. : DISTANCE

1. Enfoncez la touche MODE jusqu'à ce que le chiffre clignote dans la zone DISTANCE et que le grand chiffre se trouve dans la zone d'affichage (abréviation gauche > DST)
2. En appuyant brièvement sur la touche SET, vous augmentez la valeur p. ex. DISTANCE par niveau de 0,5 km. Si vous maintenez la touche SET enfoncée, la valeur de réglage sera calculée plus rapidement.
3. Si vous souhaitez à nouveau réduire la valeur fixée comme objectif, appuyez brièvement sur la touche RESET. Le calcul commencera à nouveau à partir de >0<. Appuyez à nouveau sur la touche SET jusqu'à la valeur fixée comme objectif.
4. Quand vous avez fixé la valeur comme objectif, appuyez sur la touche MODE. La valeur est alors enregistrée dans cette fonction et vous accédez à la fonction suivante, p. ex. CALORIES.

5:00
DST
TIME 8:00 PULSE 0
DISTANCE 5.00 KM 0.00 SPEED 0.00
CALORIES 0

5. Introduisez la valeur fixée comme objectif si possible uniquement dans une fonction car autrement les objectifs d'entraînement se recoupent. P. ex ; quand vous avez atteint plus rapidement l'objectif de durée fixé au préalable que l'objectif de distance fixé au préalable.
6. Les valeurs à fixer sont également introduites dans les autres fonctions [TIME; CALORIES ou PULSE] à l'aide des touches SET, RESET et MODE comme décrit aux points 1-4.

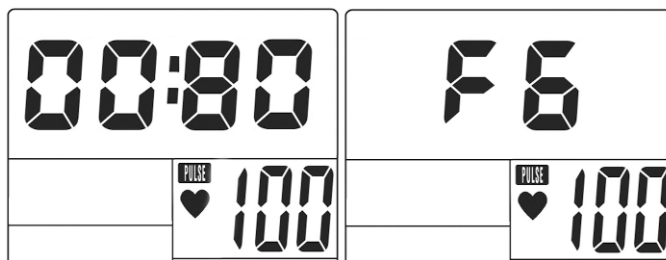
Une fois les valeurs fixées, vous pouvez commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, les indications des différentes fonctions changent toutes les 6 secondes dans la zone d'affichage. Si vous appuyez sur la touche MODE pendant ces indications, la fonction sélectionnée est conservée dans la zone d'affichage en grands chiffres. Le nom de la fonction, p. ex. PULSE, clignote dans la petite zone d'affichage.

Une nouvelle pression de la touche MODE lance le fonctionnement du SCAN > changement d'affichage toutes les 6 secondes.

RECOVERY

Grâce à la touche RECOVERY, on accède à une mesure du pouls de récupération à la fin de l'entraînement. L'écart entre le pouls du début et le pouls de la fin de l'entraînement est calculé ainsi qu'une note évaluant la condition physique. Lors d'un entraînement semblable, l'amélioration de cette note constitue un moyen d'augmenter votre condition.

Quand vous avez atteint la valeur fixée comme objectif, terminez l'entraînement, appuyez sur la touche RECOVERY et placez vos mains sur les capteurs de pouls manuels. Lors d'une mesure de pouls précédente, 00:60 apparaît dans la zone d'affichage pour le temps et la valeur actuelle du pouls clignote dans la zone d'affichage PULSE. Le compte à rebours du temps commence à 00:60. Placez vos mains sur les capteurs de pouls manuels jusqu'à ce qu'on ait compté jusqu'à >0<. A droite dans la zone d'affichage, une valeur entre F1 et F6 s'affiche. F1 représente le meilleur et F6 le pire statut. Une nouvelle pression de RECOVERY met fin à la fonction.



5. Instructions d'entraînement

Pour votre sécurité ! Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.

L'appareil a été spécialement conçu pour le sportif amateur. Il est parfaitement adapté à l'entraînement cardio-vasculaire.

L'entraînement doit être conçu méthodiquement selon les principes de l'entraînement d'endurance. Ce dernier entraîne essentiellement des changements et des adaptations du système cardio-vasculaire tels que la baisse de la fréquence cardiaque au repos et du pouls sous effort.

Ainsi, le cœur a plus de temps de remplir ses ventricules et de faire circuler le sang dans la musculature cardiaque (à travers les vaisseaux coronaires). De plus, la profondeur de respiration ainsi que la quantité d'air respirée augmentent (capacité vitale). D'autres changements positifs sont à observer dans le système du métabolisme. Pour les obtenir, il faut prévoir un entraînement selon des directives bien précises.

Planning et commande de l'entraînement

Le planning de l'entraînement se base sur votre état physique actuel. Grâce à un test de charge, votre médecin pourra diagnostiquer vos capacités physiques personnelles (performances qui représentent la base de votre planning d'entraînement).

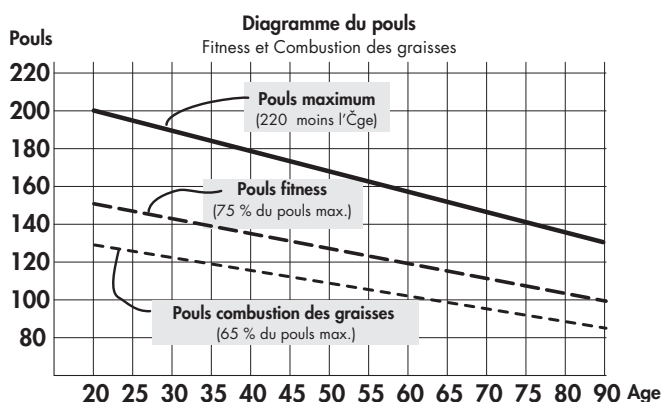
Si vous n'avez pas réalisé de test de charge, il faudra de toute façon éviter les charges d'entraînement trop lourdes ainsi que les surcharges. Vous devez retenir le principe suivant pour le planning: L'entraînement à l'endurance est commandé par l'importance de la charge ainsi que pas la hauteur/ l'intensité de la charge.

Pour l'intensité de la charge

L'intensité de la charge doit être contrôlée lors de l'entraînement fitness de préférence via la fréquence des pulsations de votre cœur. La fréquence cardiaque maximale par minute $> 220 - \text{âge} <$ ne peut être dépassée. Le pouls optimal d'entraînement est déterminé par l'âge et l'objectif d'entraînement.

Objectif d'entraînement: brûlage des graisses/ réduction du poids

La fréquence de pulsation optimale est calculée selon la formule de Faust ($220 - \text{âge} \times 0,65$). Indication: Le brûlage de graisses pour la préparation de l'énergie commence seulement à avoir de l'intérêt après un entraînement d'une durée minimum de 30 minutes.



Objectif d'entraînement cœur – circulation – fitness:

La fréquence de pulsation optimale est calculée selon la formule de Faust ($220 - \text{âge} \times 0,75$).

L'intensité est lors de l'entraînement via les crans de freinage. Si vous êtes débutant, évitez de réaliser un entraînement avec un réglage du cran de freinage trop élevé car autrement vous dépasseriez rapidement le niveau de fréquence cardiaque recommandé. Commencez par un réglage bas du cran de freinage et rapprochez vous petit à petit de votre pouls optimal d'entraînement. Pendant l'entraînement fitness, vérifiez régulièrement si vous vous entraînez dans votre niveau d'intensité conformément aux recommandations ci-dessus.

Du point de vue de la médecine spécialisée, les facteurs d'effort suivants ont une influence positive sur la condition physique:

Fréquence des séances	durée des séances
Journellement	10 min
2 ou 3 fois par semaine	20 à 30 min
1 ou 2 fois par semaine	30-60 min

Les débutants ne devraient pas commencer avec des unités d'entraînement de 30 à 60 minutes. Pendant les premières 4 semaines, le débutant pourrait prévoir son entraînement comme suit:

Fréquence d'entraînement Unité d'entraînement

1re semaine

3 x par semaine	2 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement
-----------------	--

2e semaine

3 x par semaine	3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement
-----------------	--

3e semaine

3 x par semaine	4 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement
-----------------	--

4e semaine

3 x par semaine	5 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 4 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 4 minutes d'entraînement
-----------------	--

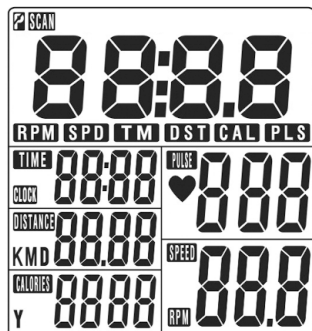
Pour documenter votre entraînement, vous pouvez inscrire les valeurs d'entraînement atteintes dans le tableau des performances.

Env. 5 minutes d'exercices avant et après chaque unité d'entraînement sert à l'échauffement et au cool-down. Vous devriez faire une pause d'un jour entre deux unités d'entraînement, si vous désirez vous entraîner ultérieurement 3 fois par semaine. Rien ne s'oppose autrement à un entraînement quotidien.

Bedieningsaanwijzingen voor de trainingscomputer met digitale weergave

Starten van het apparaat

Plaats 2 batterijen. (1,5 V UM 3/AA). De computer voert een segmenttest uit en toont alle weergeefbare tekens. U hoort een pieptoon ter bevestiging.

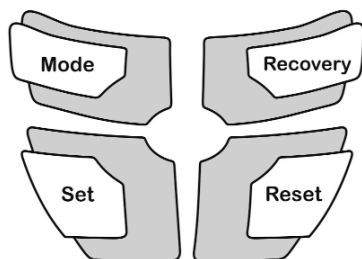


1. Start zonder voorkennis

U kunt zonder voorkennis met de training beginnen. Op de display worden de diverse informaties weergegeven. Voor een efficiënte training en voor het instellen van uw persoonlijke trainingsprogrammeringen, a.u.b. deze bedieningshandleiding doorlezen en de instructies opvolgen.

Lees ook de algemene aanwijzingen in de trainingshandleiding.

2. Functietoetsen



MODE

Kies door kort indrukken van de MODE-toets tussen de functies [TIME; DISTANCE, CALORIES of PULSE] zowel voor de weergave, als voor uw persoonlijke instellingen.

Als u de MODE-toets lang ingedrukt houdt, worden alle waarden op >0< gezet.

SET

Met de SET-toets worden geprogrammeerde waarden ingevoerd. Daarvoor moet het apparaat zich in de ruststand bevinden > weergave links boven in de display: STOP. Door kort indrukken van de SET-toets verhoogt u de instelwaarden van de diverse functies > [TIME; DISTANCE, CALORIES of PULSE]. Als u de SET-toets langer ingedrukt houdt, versnelt de telling van de instelwaarde.

RESET

Met de RESET-toets worden de functies op >0< gezet. Bij de programmering van een willekeurige functie wordt alleen de waarde van deze functie door het kort indrukken van de RESET-toets op >0< gezet. Als de RESET-toets langer dan 2 seconden

ingedrukt wordt, worden alle waarden op >0< gezet; dit is hetzelfde als een herstart van de computer.

Bij het verwisselen van de batterijen worden ook alle waarden op >0< teruggezet.

RECOVERY

Gebruik de RECOVERY-toets voor het activeren van de herstelpolsfunctie na de training.

3. Functies – display weergaves

Algemeen:

In de display verschijnt steeds een groot veld en tegelijkertijd onder in het veld meerdere segmentvelden naast elkaar.

Na het beëindigen van de training worden de trainingsgegevens opgeslagen en deze kunnen bij een nieuwe training opgevraagd worden. De nieuwe gegevens worden dan erbij opgeteld.

Uitzondering: de computer werd met RESET op >0< gezet, in de persoonlijke trainingsprogrammeringen werd de waarde op >0< gezet of de batterijen werden verwisseld.

- Bij onderbreking van de training langer dan 4 minuten wordt de display uitgeschakeld.
- Als de computer ondefinieerbare velden toont, de batterijen verwijderen, weer terug plaatsen en het nogmaals proberen.

SCAN

Wisselende weergave van alle functies in het grote veld. Links in de display verschijnt afwisselend de omschrijving in afgekorte vorm:

RPM = Round Per Minute = omwentelingen per minuut/trapfrequentie
SPD = SPEED = snelheid
TM = TIME = trainingstijd
DST = DISTANCE = afgelegde afstand

CAL = CALORIES = energie/calorieënverbruik
PLS = PULSE = polsslagfrequentie

Als in het grote veld de betreffende eenheid verschijnt, knippert in het kleine veld de functieomschrijving.



RPM / SPEED

In dit veld wordt afwisselend (elke 6 seconden) de trapfrequentie als RPM (= omwentelingen per minuut) en de snelheid SPEED in km/h weergegeven. De hoogst mogelijke snelheid bedraagt 99,9 km/h



TIME

In dit veld wordt de trainingstijd gemeten. De maximale tijd bedraagt 99:99 minuten.



DISTANCE

De afgelegde afstand wordt in km gemeten. De afstandtelling begint met >0< en kan maximaal tot 99,99 km weergegeven worden. De telling gebeurt in 0,01 km stappen = 10 meter.



CALORIES

In dit veld wordt het berekende calorieënverbruik weergegeven. De maximale weergave ligt bij 9999.



De gegevens dienen echter uitsluitend als een grove richtlijn ter vergelijking van de diverse oefeningen en kunnen niet voor medische doeleinden gebruikt worden.

PULSE

Als u met beide handen de handsensoren vasthoudt, toont de display de actuele polsslagfrequentie. U kunt voor de training een doelwaarde programmeren. Als de polsslag dit doel overschrijdt, hoort u een alarm om u hierop te attenderen.



SLAAPSTAND

Als geen RPM of PULSE gemeten wordt of binnen 4 minuten geen manuele instellingen plaatsvinden, schakelt het apparaat in de slaapstand.

4. Persoonlijke trainingsprogrammeringen

Algemeen



– Zonder aparte programmeringen tellen de waardes in de diverse functies [TIME, DISTANCE, CALORIES en PULSE] van >0< omhoog.

– Voor een zinvolle training is het voldoende bij slechts in één functie [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] een doelwaarde in te stellen.

– Als een persoonlijke doel-

waarde als trainingsprogrammering ingesteld wordt, telt de computer vanaf deze waarde terug. Bij het bereiken van de doelwaarde > 0< hoort u een signaal. Als daarna, zonder programmering van een nieuwe doelwaarde, verder getraind wordt, telt de computer in deze modus weer van >0< omhoog.

– Eenmaal ingestelde doelwaardes kunnen tijdens de training niet gewijzigd worden, uitsluitend als het apparaat stil staat.

Doelwaardeprogrammering

Het instellen van de doelwaardes is bij alle functies hetzelfde: bijv. DISTANCE

1. Druk op de MODE-toets totdat in het veld DISTANCE het getal knippert en het grote getal in de display staat (afkorting links > DST)
2. Door kort indrukken van de toets SET wordt de waarde verhoogd. Bijv. DISTANCE in 0,5 km stappen. Als u de SET-toets ingedrukt houdt vindt er een snellere telling plaats.
3. Als u de doelwaarde weer wilt verlagen, druk dan kort op de RESET-toets. Er wordt weer van >0< opgeteld. Druk nogmaals op de SET-toets tot aan de doelwaarde.
4. Als u de doelwaarde ingesteld heeft, druk dan op de MODE-toets. De waarde is dan in deze functie opgeslagen en u gaat naar de volgen functie bijv. CALORIES.
5. Programmeer de waarde indien mogelijk slechts in een functie, omdat de trainingsdoelen elkaar anders overlappen. Bijv. als u het geprogrammeerde tijddoel eerder

zou bereiken als het voorgeprogrammeerde afstandsdoel.

6. De voorgeprogrammeerde waardes in de andere functies [TIME, CALORIES of PULSE] worden, als onder 1-4 beschreven, ook met de toetsen SET, RESET en MODE ingevoerd.

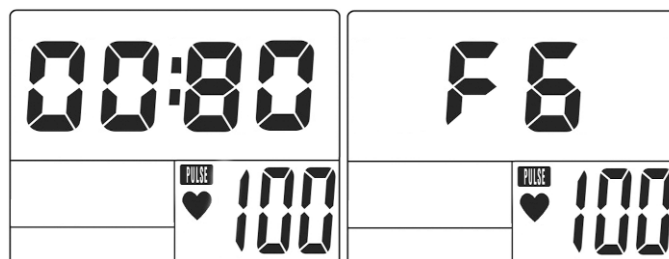
Na het afsluiten van de programmeringen kunt u met trainen beginnen. Tijdens de training wisselt in de display de weergave van de diverse functies elke 6 seconden. Als u tijdens deze weergave op de MODE-toets drukt, blijft de gekozen functie in de display in grote getallen staan. In het kleine veld knippert de functienaam bijv. PULSE. Nogmaals indrukken van de MODE-toets activeert de SCAN-functie > elke 6 seconden weergavewisseling.



RECOVERY

Met de RECOVERY-toets activeert men een herstelpolssmeting aan het einde van de training. Uit de begin- en eindpolsslag van één minuut wordt de afwijking en een conditiecijfer berekend. Bij een gelijke training is de verbetering van dit cijfer een maatstaf voor de conditieverbetering.

Als u de doelwaarde bereikt heeft, de training beëindigen, druk op de RECOVERY-toets en laat daarna de handen op de handsensoren liggen. Bij voorgenoemde polsslagmeting verschijnt in de display 00:60 als tijd en in de PULSE-display knippert de actuele polsslagwaarde. De tijd begint van 00:60 terug te tellen. Laat uw handen op de polssensoren liggen totdat tot >0< teruggeteld is. Rechts in de display wordt een waarde tussen F1 en F6 weergegeven. F1 is de beste en F6 is de slechtste stand. Nogmaals indrukken van RECOVERY beëindigt de functie.



Met borstgordel

Zie hiervoor de handleiding die bij de borstgordel geleverd wordt. Met handsensoren

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

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

5. Trainingshandleiding

Voor uw veiligheid

- **Raadpleeg alvorens met de training te beginnen uw huisarts en vraag of de training met dit apparaat voor u geschikt is. Zijn diagnose is belangrijk voor het bepalen van de intensiteit van uw training. Een verkeerd uitgevoerde of te intensieve training kan uw gezondheid negatief beïnvloeden**

De hometrainer is speciaal voor de vrijetijdssporter ontwikkeld en uitstekend geschikt voor hart- en bloedsomlooptraining.

Tips voor de training

De training met de hometrainer dient te geschieden volgens een bepaalde methode en de principes van de duurtraining. Door de duurtraining ontstaan veranderingen en aanpassingen van het hart/bloedsomloopstelsel zoals een lagere polsslag in rust en tijdens de training. Hierdoor heeft het hart meer tijd voor het vullen van de hartkamers en voor de doorbloeding van de hartmusculatuur (door de kransslagaders). Tevens neemt de ademhalingsdiepte en het luchtvolume, dat kan worden ingeademd, toe (vitale capaciteit). Verdere positieve veranderingen vinden plaats in het stofwisselstelsel. Om deze veranderingen te bereiken, moet men de training volgens bepaalde regels doorvoeren.

Planning en sturing van de training

De basis voor de trainingsplanning is uw actuele lichamelijke prestatievermogen. Met een belastingstest kan uw huisarts uw persoonlijke prestatievermogen bepalen. Dit is de basis voor uw trainingsplanning. Heeft u géén belastingstest uitgevoerd, vermijd dan te allen tijde een hoge trainingsbelasting resp. overbelasting. Houd bij de trainingsplanning rekening met de volgende basisregels: duurtraining wordt zowel via de belastingomvang als via het belastingniveau / de belastingintensiteit gestuurd worden.

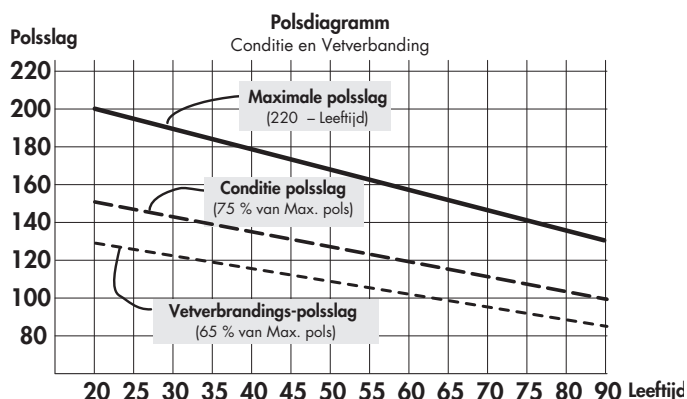
M.b.t. belastingintensiteit

De belastingintensiteit dient bij een fitnessstraining bij voorkeur via de polsslag gecontroleerd worden. De maximale polsslag per minuut > 220 min leeftijd – mag niet overschreden worden. De optimale trainingspolsslag wordt door leeftijd en trainingsdoel bepaald.

Trainingsdoel: vetverbranding / gewichtsvermindering

De optimale polsslag wordt volgens de vuistregel
(220 – leeftijd) x 0,65 berekend.

Aanwijzing: de vetverbranding voor het opwekken van energie wordt pas vanaf een trainingsduur van min. 30 minuten belangrijk.



Trainingsdoel: hart en bloedsomloop fitness

De optimale polsslag wordt volgens de vuistregel
(220 – leeftijd) x 0,75 berekend.

De intensiteit wordt tijdens de training via het remniveau bepaald. Vermijd als beginner een training met een te hoog remniveau, omdat hierbij snel het aanbevolen polsslagbereik overschreden kan worden. Begin met een laag remniveau en werk stap voor stap naar uw optimale trainingspolsslag. Controleer tijdens de training regelmatig of u binnen uw intensiteitsbereik volgens bovengenoemde adviezen traint.

Als trainingseffectief wordt door sportgeneeskundige de volgende belastingsomvang berekend:

Trainingsfrequentie	Trainingsduur
Dagelijks	10 min
2-3 x per week	20-30 min
1-2 x per week	30-60 min

De eerste trainingseenheden zouden relatief kort en volgens een intervaltraining moeten worden opgebouwd. Als trainingseffectief wordt door sportgeneeskundige de volgende belastingsomvang berekend. In geen geval zijn trainingseenheden van 30-60 minuten raadzaam voor beginners. Het debutantentraining kan in de eerste 4 weken als volgt ontworpen zijn:

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

Als persoonlijke trainingsdocumentatie kunt U de bereikte trainingswaarden in de prestatietabel inschrijven.

Voor en na elke trainingseenheid is een 5-min. opwarming respectievelijk cool-down gymnastiek raadzaam. Tussen twee trainingseenheden zou een trainingsvrije dag moeten liggen, als later het 3 keer per week training van 20-30 minuten verkiest. In et andere geval spreekt er niets tegen een dagelijks training

Instrucciones de servicio para el ordenador de entrenamiento con indicador digital

Arranque del aparato

Inserte 2 pilas (1,5 V UM 3/AA). El ordenador efectuará una prueba de los segmentos y mostrará todos los signos disponibles. Como confirmación se percibirá un pitido.

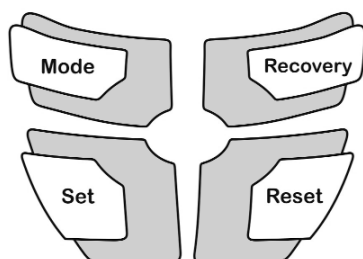


1. Inicio sin conocimientos previos

Puede podrá comenzar con el entrenamiento sin necesidad de tener conocimientos previos. En el display aparecen distintas informaciones. Para un entrenamiento eficaz y para ajustar sus datos personales de entrenamiento, lea y siga estas instrucciones de servicio.

Lea también las indicaciones generales en las instrucciones para el entrenamiento.

2. Pulsadores de función



MODE

Seleccione presionando brevemente el pulsador MODE entre las funciones [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE] tanto para la visualización como para sus configuraciones personales. Presionando prolongadamente el pulsador MODE todos los valores pasan a >0<.

SET

Con el pulsador SET se configuran los valores predeterminados. Para ello, el aparato debe encontrarse en posición de reposo > indicación en el display arriba a la izquierda: STOP. Presionando brevemente el pulsador SET se incrementarán los valores de ajuste de las distintas funciones > [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE]. Manteniendo presionado el pulsador SET es posible alcanzar el valor de ajuste en secuencia rápida.

RESET

Con el pulsador RESET las funciones se sitúan en >0<. Al ajustar las predeterminaciones de una función concreta, solamente el valor de esta función se sitúa en >0< presionando brevemente el pulsador RESET. Presionando el pulsador RESET durante

más de 2 segundos, todos los valores pasan a >0<; lo que corresponde a un arranque nuevo del ordenador.

Al reemplazar las baterías, también todos los valores son retrocedidos a >0<.

RECOVERY

Utilice el pulsador RECOVERY para activar la función de recuperación después del entrenamiento.

3. Funciones – Indicaciones en el display

Generalidades:

En el display aparece una indicación grande y al mismo tiempo varias indicaciones de segmentos en la parte inferior una al lado de la otra.

Una vez finalizado el entrenamiento, se conservan los datos del mismo y pueden seleccionarse al volver a iniciar el entrenamiento. En este caso, los nuevos datos serán sumados.

Excepción: Se ha ajustado el ordenador con RESET en >0<, el valor está en >0< en la predeterminación personal del entrenamiento o se han reemplazado las baterías.

- Al interrumpir el entrenamiento durante 4 minutos, se desconecta la pantalla principal.
- Si el ordenador presenta indicaciones indefinibles, extraiga las baterías, vuelva a introducirlas e inténtelo de nuevo.

SCAN

Visualización cambiante de todas las funciones en la indicación grande. A la izquierda en el display aparece respectivamente la denominación de forma abreviada:

RPM = Round Per Minute = revoluciones por minuto / frecuencia de pedaleo

SPD = SPEED = velocidad

TM = TIME = tiempo de entrenamiento

DST = DISTANCE = distancia recorrida

CAL = CALORIES = consumo de energía - calorías

PLS = PULSE = frecuencia cardiaca

Cuando aparece la indicación grande con la unidad correspondiente, en la ventana pequeña destellará la denominación de la función.

RPM /SPEED

En este display aparece alternativamente (cada 6 segundos) la frecuencia de pedaleo como RPM (=revoluciones por minuto) y la velocidad SPEED en km/h. La velocidad máxima es de 99,9 km/h.



TIME

En este display se mide el tiempo del entrenamiento. La medición máxima de tiempo es de 99:99 minutos.



DISTANCE

La distancia recorrida se mide en km. El conteo del recorrido comienza con >0< y como máximo se pueden visualizar 99,99 km. La graduación del conteo es en pasos de 0,01 km = 10 metros.



CALORIES

En el display aparece el consumo calculado de calorías. La indicación máxima se sitúa en 9999.



Estos datos sirven únicamente como orientación aproximada para la comparación de los distintos ejercicios y no pueden ser utilizados para fines médicos.

PULSE

Al sujetar con ambas manos los sensores del manillar, el display indicará los valores actuales de la frecuencia cardiaca. Podrá introducir un valor objetivo antes del entrenamiento. Si la frecuencia cardiaca supera este objetivo, sonará una alarma para advertirle de ello.

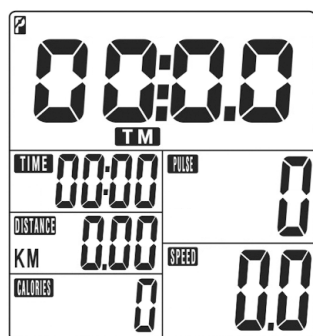


MODO DE SUEÑO

Si no introduce ningún valor para RPM o PULSE, o no efectúa ningún ajuste manual durante 4 minutos en este modo, el aparato pasará al modo de sueño.

4. Predeterminaciones personales para el entrenamiento

Generalidades



– Sin predeterminaciones específicas, los valores en las distintas funciones [TIME; DISTANCE, CALORIES y PULSE] van sumando empezando por >0<.

– Para un entrenamiento razonable basta con ajustar un valor objetivo para sólo una función [TIME; DISTANCE, CALORIES o PULSE].

– Si se ajusta un valor objetivo personal como predeterminación para el entrenamiento, el ordenador va descontando desde ese valor. Al alcanzar el valor objetivo >0< se emitirá un tono de señal. Si después se continua entrenando sin ajustar un nuevo valor objetivo, en este modo, el ordenador sumará desde >0<.

– Los valores objetivo una vez configurados no pueden ser modificados durante el entrenamiento, sino solamente estando parado.

Predeterminación del valor objetivo

El ajuste de los valores objetivo es el mismo en todas las funciones: p. ej. DISTANCE

1. Presione el pulsador MODE hasta que destelle el número en el campo DISTANCE y el número grande aparezca en el display (abreviatura izquierda > DST)
2. Presionando brevemente el pulsador SET aumentará el valor. p. ej. DISTANCE en intervalos de 0,5 km. Manteniendo presionado el pulsador SET el valor de ajuste avanza más rápidamente.
3. Si desea volver a reducir el valor objetivo, presione brevemente el pulsador RESET. Comenzará contando nuevamente desde >0<. Vuelva a presionar el pulsador SET hasta el valor objetivo.
4. Una vez ajustado el valor objetivo, presione el pulsador

MODE. El valor quedará grabado en esta función y Vd. accederá a la siguiente función, p. ej. CALORIES.

5. A ser posible, indique el valor de predeterminación solamente en una función, ya que de lo contrario, los objetivos de entrenamiento se solapan. Por ej. si Vd. alcanza antes el objetivo predeterminado del tiempo que el objetivo predeterminado del recorrido.
6. Los valores predeterminados en las otras funciones [TIME; CALORIES o PULSE] se introducen, conforme a lo descrito en 1-4 también con los pulsadores SET, RESET y MODE.



Una vez concluida la predeterminación, comience con el entrenamiento.

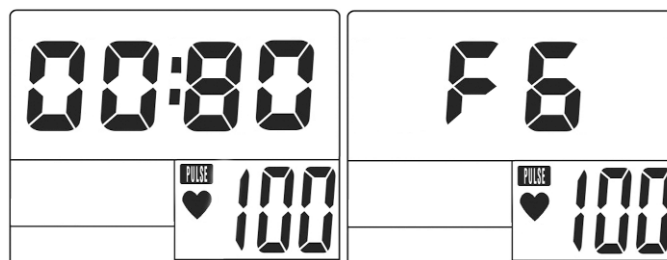
Durante el entrenamiento, el display cambiará la indicación de las distintas funciones cada 6 segundos. Si presiona durante esta indicación el pulsador MODE, la función seleccionada permanecerá en el display con números grandes. En el display pequeño destellará el nombre de la función, p. ej. PULSE.

Presionando nuevamente el pulsador MODE se accede a la función SCAN > cambio de la indicación cada 6 segundos.

RECOVERY

Con el pulsador RECOVERY se accede a la medición del pulso de recuperación al final del entrenamiento. A partir del pulso inicial y final de un minuto, se determina la diferencia y una nota Fitness. Con el mismo entrenamiento, la mejora de esta nota es una medida para el incremento de Fitness.

Cuando haya alcanzado el valor objetivo, finalice el entrenamiento y presione el pulsador RECOVERY y deje después las manos sobre los sensores del pulso de mano. Con la medición previa del pulso aparecerá en el display 00:60 para el tiempo y en el display PULSE destellará el actual valor del pulso. El tiempo comienza a ir descontando desde 00:60. Deje las manos encima de los sensores del pulso de mano hasta que se haya contado hasta >0<. A la derecha en el display se indica un valor entre F1 y F6. F1 es el mejor y F6 el peor estado. Con una nueva pulsación de RECOVERY finaliza la función.



5. Instrucciones de entrenamiento

Para su seguridad! Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico de cabecera para saber ciertamente si el entrenamiento con este aparato es conveniente para su salud. Organice su programa de entrenamiento ateniéndose a los resultados de su reconocimiento médico. Un entrenamiento falso o exagerado puede provocar daños a su salud.

Este entrenador de casa ha sido desarrollado especialmente para el deportista aficionado que disfruta con el deporte en su tiempo libre. Es muy efectivo para el entrenamiento del sistema cardiovascular. El entrenamiento se debe efectuar según los principios del acondicionamiento físico. Este provoca sobre todo cambios y adaptaciones en el sistema cardiovascular. Por ejemplo una reducción de la frecuencia del pulso en reposo y del pulso durante el esfuerzo. De este modo el corazón dispondrá de más tiempo para llenar los ventrículos y para vascularizar la musculatura del corazón (mediante los vasos coronarios. Además aumentará el volumen de aire que se pueda aspirar (capacidad vital. Habrá además cambios positivos en el metabolismo. Para lograr estos cambios positivos hay que organizar el entrenamiento según ciertos principios.

Planificación y control del entrenamiento

La base para la planificación del entrenamiento es su actual estado físico de rendimiento. Mediante una prueba de esfuerzo, su médico de cabecera podrá diagnosticar la capacidad de rendimiento personal, la cual representa la base para su planificación del entrenamiento. Si no se ha sometido a ninguna prueba de esfuerzo, deberá evitar en todos los casos elevados esfuerzos de entrenamiento o sobrecargas. Debería recordar el siguiente principio para la planificación. El entrenamiento de resistencia es controlado tanto a través del volumen del esfuerzo como sobre el nivel / intensidad del mismo.

Acerca de la intensidad del esfuerzo

En el entrenamiento fitness, la intensidad del esfuerzo debería controlarse preferentemente a través de la frecuencia de pulsación de su corazón. Durante este proceso, no debe superarse la frecuencia cardíaca máxima por minuto > 220 menos la edad. El pulso óptimo de entrenamiento es determinado a través de la edad y el objetivo del entrenamiento.

Objetivo del entrenamiento: Consumo de calorías / reducción de peso

La frecuencia óptima de pulsación es calculada conforme a la fórmula empírica $(220 - \text{edad} \times 0,65)$

Aviso: El consumo de calorías para la puesta a disposición de energía empezará a ser relevante a partir de una duración del entrenamiento de 30 minutos mínimo.

Objetivo de entrenamiento fitness cardiovascular:

La frecuencia óptima de pulsación es calculada conforme a la fórmula empírica $(220 - \text{edad} \times 0,75)$

La intensidad durante el entrenamiento es predeterminada a través de los niveles de entrenamiento. Como principiante, evite un entrenamiento con un ajuste demasiado elevado del nivel de frenado, ya que en este caso es posible que se exceda rápidamente el rango recomendado para la frecuencia del pulso. Comience con una configuración baja del nivel de frenado y aproxímese paso a paso a su pulso de entrenamiento óptimo. Compruebe periódicamente durante el entrenamiento fitness, si

está entrenando en su rango de intensidad conforme a las recomendaciones anteriormente facilitadas.

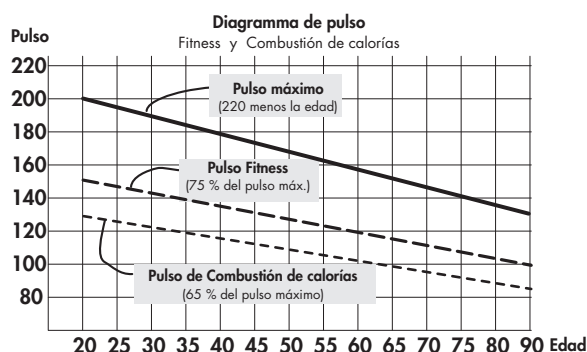
Frecuencia del entrenamiento	Duración del entrenamiento
una sesión diaria	10 minutos
2-3 sesiones semanales	20-30 minutos
1-2 sesiones semanales	60 minutos

El entrenamiento de principiantes durante las primeras 4 semanas podría diseñarse como sigue:

Frecuencia del entrenamiento	Contenido de una unidad de entrenamiento
1ª semaine	
3 x par semaine	2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
2ª semaine	
3 x par semaine	3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
3ª semaine	
3 x par semaine	4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento
4ª semaine	
3 x par semaine	5 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento

Para su documentación personal sobre el entrenamiento, podrá anotar los valores de entrenamiento alcanzados en la tabla de rendimientos.

Antes y después de cada unidad de entrenamiento, aprox. 5 minutos de gimnasia servirán para el calentamiento previo o para relajarse tras el ejercicio. Entre dos unidades de entrenamiento debería existir un día sin entrenamiento, si prefiere posteriormente el entrenamiento de 3 veces por semana de 20 - 30 minutos. Por lo demás, no hay nada que se oponga a un entrenamiento diario.



Istruzioni per l'uso del computer di allenamento con display digitale.

Avvio del computer

Inserire 2 batterie. (1,5 V UM 3/AA). Il computer effettua un test dei segmenti e mostra tutti i segni visualizzabili. Si avvertirà un segnale sonoro di conferma.

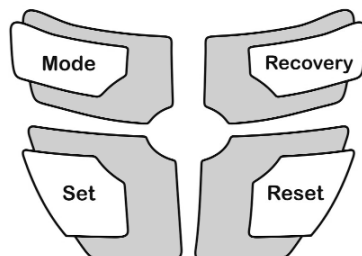


1. Avvio senza nozioni di base

E' possibile iniziare l'allenamento senza che si posseggano nozioni di base. Sul display vengono visualizzate le diverse informazioni. Per un allenamento efficiente e per l'impostazione dei propri valori di allenamento personali, leggere e seguire queste istruzioni per l'uso.

Leggere inoltre le indicazioni generali delle istruzioni di allenamento.

2. Tasti funzione



MODE

Selezionare una delle funzioni [TIME; DISTANCE, CALORIES o PULSE] premendo brevemente il tasto MODE, sia se si desidera una loro semplice visualizzazione, sia ai fini di impostazione personalizzata.

Se si mantiene premuto il tasto MODE, tutti i valori vengono azzerati.

SET

Con il tasto SET è possibile preimpostare i valori. Per farlo il computer deve trovarsi in modalità di riposo > display in alto a sinistra: STOP. Premendo brevemente il tasto SET si scorrono a crescere i valori impostabili delle diverse funzioni > [TIME; DISTANCE, CALORIES o PULSE]. Se si preme il tasto SET per un tempo più lungo, la progressione scorre in maniera più veloce.

RESET

Con il tasto RESET si azzerano le funzioni. Premendo leggermente in tasto RESET durante la preimpostazione di una determinata funzione, si azzerà solamente il valore di questa funzione. Se si preme il tasto RESET per più di 2 secondi, vengono

azzerati tutti i valori, come se il computer fosse stato riavviato. Anche in caso di sostituzione delle batterie tutti i valori vengono portati a zero.

RECOVERY

Utilizzare il tasto RECOVERY per attivare la funzione frequenza di recupero in seguito all'allenamento.

3. Display funzioni

Generale:

Sul display compaiono ogni volta una visualizzazione in formato grande accompagnata, nella parte inferiore, da diversi segnalatori a segmenti uno accanto all'altro.

Una volta terminata una seduta i dati di allenamento vengono memorizzati e possono essere richiamati quando si inizia un nuovo allenamento. I nuovi dati verranno poi aggiunti a quelli precedenti.

Eccezione: il computer è stato riportato a >0< con RESET, il valore è stato azzerato nelle impostazioni personalizzate di allenamento oppure sono state sostituite le batterie.

- In caso di interruzione dell'allenamento per 4 minuti lo schermo principale si spegne.
- Se il computer prende a mostrare visualizzazioni non ben definite, togliere le batterie, reinserirle e riprovare.

SCAN

Visualizzazione alternata di tutte le funzioni in formato grande. A sinistra sul display appare la relativa indicazione in forma abbreviata:

RPM = Round Per Minute = giri al minuto/frequenza di pedalata

SPD = SPEED = velocità

TM = TIME = durata allenamento

DST = DISTANCE = distanza percorsa

CAL = CALORIES = dispendio calorico

PLS = PULSE = frequenza cardiaca

Quando compare la visualizzazione in formato grande con la relativa unità, nella finestra piccola lampeggia l'indicazione della funzione.



RPM / SPEED

In questo display vengono visualizzate alternativamente (ogni 6 sec.) la frequenza di pedalata in RPM (=giri al minuto) e la velocità SPEED in km/h. La velocità massima è di 99,9 km/h



TIME

In questo display viene rilevata la durata dell'allenamento. Il tempo massimo è di 99:99 minuti.



DISTANCE

La distanza percorsa viene rilevata in km. Il conteggio parte da >0< e viene visualizzato fino ad un massimo di 99,99 km. La progressione avviene in 0,01 km di pedalata = 10 metri.



CALORIES

In questo display viene visualizzato il dispendio calorico calcolato. La visualizzazione massima è 9999. Tuttavia i dati costituiscono solo valori indicativi nel confronto dei diversi esercizi. Essi non possono essere utilizzati a scopi medici.



PULSE

Se si afferrano i sensori palmari con entrambe le mani, il display mostra i valori attuali della frequenza cardiaca. Prima dell'allenamento è possibile immettere un valore massimo da raggiungere. Se la frequenza supera questo valore massimo, si attiva un allarme sonoro che avverte l'utente.



MODALITA' RIPOSO

Se non vengono rilevati giri al minuto (RPM) e frequenza (PULSE), oppure non vengono effettuate impostazioni manuali per un tempo di 4 minuti, il computer si porta nella modalità riposo.

4. Valori personali di allenamento



Generale

- Senza particolari preimpostazione i valori nelle singole funzioni [TIME, DISTANCE, CALORIES e PULSE] prendono ad aumentare a partire da >0<.
- Per un allenamento adeguato è sufficiente impostare anche solo in una funzione [TIME, DISTANCE, CALORIES oppure PULSE] un valore massimo da raggiungere.
- Se viene impostato un valore massimo di allenamento, il computer prende a contare alla rovescia a partire da quest'ultimo. Una volta raggiunto lo >0< si avverte un segnale sonoro. Se si continua ad allenarsi senza aver impostato un nuovo valore massimo da raggiungere, il computer in questa modalità conta nuovamente a crescere a partire da >0<.
- I valori di allenamento impostati non possono essere modificati in fase di allenamento, ma solo a computer fermo.

Impostazione dei valori di allenamento

Il procedimento di impostazione dei valori di allenamento è lo stesso per tutte le funzioni: ad es. DISTANCE

1. Premere il tasto MODE sino a quando nel campo DISTANCE la cifra prende a lampeggiare e la cifra in formato grande sul display rimane ferma (abbreviazione a sx. > DST)
2. Premendo brevemente il tasto SET si aumenta il valore. Ad esempio DISTANCE in passi di 0,5 km. Se si mantiene premuto il tasto SET la progressione avviene più rapidamente.
3. Se si desidera ridurre il valore di allenamento, premere brevemente il tasto RESET. Il conteggio riparte da >0<. Premere ancora il tasto SET sino al valore da raggiungere.
4. Una volta impostato il valore di allenamento, premere il tasto MODE. Il valore viene memorizzato in questa funzione e si giunge allora alla funzione successiva, ad es. CALORIES.

5. E' preferibile effettuare una preimpostazione solo per una funzione, altrimenti i valori di allenamento si sovrappongono. Ad esempio si raggiungerebbe il valore massimo della durata prima di quello della distanza percorsa.
6. Anche i valori preimpostabili nelle altre funzioni [TIME; CALORIES o PULSE] si immettono con i tasti SET, RESET e MODE come descritto al punto 1-4.

Una volta effettuate le preimpostazioni si può iniziare l'allenamento. In fase di allenamento sul display si alterna ogni 6 secondi la visualizzazione delle diverse funzioni. Se durante la visualizzazione si preme il tasto MODE, la funzione selezionata rimane sul display in formato grande. Sul display piccolo lampeggia il nome della funzione ad es. PULSE.

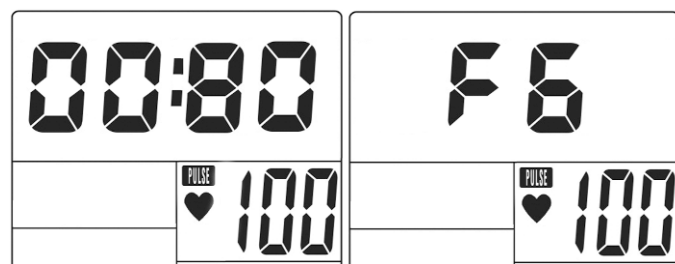


Premendo nuovamente il tasto MODE si attiva la modalità SCAN > visualizzazione alternata ogni 6 secondi.

RECOVERY

Con il tasto RECOVERY si attiva la rilevazione della frequenza di recupero alla fine dell'allenamento. A partire dalla frequenza iniziale e finale di un minuto viene ricavata la differenza e una nota fitness. A parità di allenamento, il migliorare di questa nota indica un aumento del proprio stato di forma.

Una volta raggiunto il valore massimo impostato, terminare l'allenamento, premere il tasto RECOVERY, e mantenere le mani sui sensori palmari. Se si è in precedenza rilevata la frequenza, sul display appare 00:60 per il tempo e sul display PULSE lampeggia la frequenza attuale. Il tempo prende a scorrere alla rovescia a partire da 00:60. Mantenere le mani sui sensori palmari sino a quando viene raggiunto lo >0<. A destra sul display viene visualizzato un valore tra F1 e F6. F1 è lo stato migliore e F6 quello peggiore. Premendo nuovamente RECOVERY si termina la funzione.



Con il polso della mano

Una tensione piccolissima prodotta dalle contrazioni del cuore viene registrata tramite i sensori della mano e viene analizzata dall'elettronica.

- Cingere le superfici di contatto sempre con entrambi le mani.
- Evitare di cingere bruscamente.
- Mantenere calme le mani, ed evitare contrazioni e sfregi sulle superfici di contatto.

5. Istruzioni per l'allenamento

Per la vostra sicurezza

- **Prima di iniziare l'allenamento chiarite con il vostro medico di fiducia se il vostro stato fisico si adatta ad effettuare un allenamento con questo attrezzo. Il reperto medico dovrebbe essere la base per il vostro programma di allenamento. Un allenamento sbagliato o esagerato può causare problemi di salute.**

Questo apparecchio è stato sviluppato in particolare per quelle persone che praticano attività sportive nel tempo libero. Si adatta ottimamente al miglioramento del sistema cardiaco.

Si deve programmare l'allenamento in maniera metodica secondo i principi dell'allenamento alla resistenza. Quindi sono necessarie modifiche e adattamenti al proprio sistema cardiaco. Si comprendono l'abbassamento della frequenza delle pulsazioni a riposo e delle pulsazioni in fase di affaticamento. Il cuore ha così più tempo a disposizione per riempire i ventricoli e per l'irrorazione sanguigna dei muscoli cardiaci (attraverso i vasi coronari. Inoltre aumentano la profondità di respirazione e la quantità di aria inspirata (capacità vitale. Altri cambiamenti positivi si rilevano nel sistema metabolico. Per raggiungere questi cambiamenti positivi bisogna pianificare l'allenamento secondo linee ben precise.

Configurazione e programmazione dell'allenamento

Il punto di riferimento da tenere presente nella programmazione dell'allenamento è la condizione fisica individuale del singolo utente. Sottoponendosi ad un test di resistenza fisica il proprio medico di famiglia può diagnosticare la capacità di rendimento individuale su cui impostare l'allenamento. Se non viene eseguito un test di resistenza fisica è sconsigliabile sottoporre l'organismo a sforzi troppo elevati. Il seguente principio deve essere rispettato in fase di configurazione: l'allenamento di resistenza viene programmato sia attraverso la durata che per mezzo dell'altezza/intensità dell'esercizio.

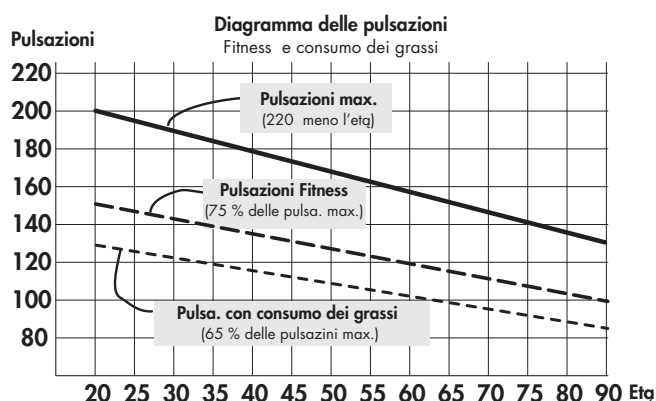
Intensità di esercizio

Nel corso dell'allenamento l'intensità dello sforzo dovrebbe essere tenuta sotto controllo in base ai valori della frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca massima al minuto > 220 meno l'età - non deve essere superata. La frequenza cardiaca ottimale risulta dall'età indicata e dal traguardo impostato.

Obiettivo dell'allenamento: bruciare i grassi/ridurre il peso

La frequenza cardiaca ottimale viene empiricamente calcolata con la formula $(220 - \text{età} \times 0,65)$.

Indicazioni: l'organismo produce l'energia necessaria per la combustione dei grassi solo dopo un allenamento di almeno 30 minuti.



Obiettivo dell'allenamento: fitness basato sulla frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca ottimale viene empiricamente calcolata con la formula $(220 - \text{età} \times 0,75)$.

Nel corso dell'allenamento l'intensità è indicata attraverso gradi di resistenza. I principianti dovrebbero evitare un allenamento con troppi punti di resistenza, poiché in questo modo la frequenza cardiaca raccomandata sarà superata rapidamente. È preferibile iniziare da un grado di resistenza più basso e aumentarlo gradualmente in base ai valori della propria frequenza cardiaca. Durante il programma fitness è opportuno verificare regolarmente se l'allenamento risponde alle disposizioni sopra indicate entro il proprio campo di intensità.

I medici sportivi considerano efficaci le seguenti moli di allenamento:

Frequenza di allenamento	Durata dell'allenamento
Quotidianamente	10 min.
2-3 volte alla settimana	20-30 min.
1-2 volte alla settimana	30-60 min.

In nessun caso sono consigliabili per il principiante unità di allenamento di 30 - 60 minuti.

Frequenza dell'allenamento	Ampiezza dell'unità di allenamento
1. settimana	
3 volte alla settimana	2 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti di allenamento
2. settimana	
3 volte alla settimana	3 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti di allenamento
3. settimana	
3 volte alla settimana	4 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti di allenamento
4. settimana	
3 volte alla settimana	5 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 5 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 5 minuti di allenamento

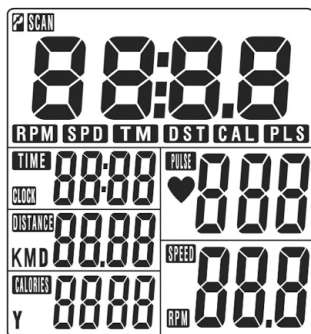
Ecco come dovrebbe essere programmato l'allenamento di un principiante nelle prime settimane di allenamento.

Per la vostra documentazione personale di allenamento potete inserire i valori raggiunti nella tabella. Prima e dopo ogni unità di allenamento dovrete fare circa 5 minuti di esercizi di riscaldamento e di scioglimento. Tra due unità di allenamento dovrete fare un giorno di pausa, se avete scelto il programma di allenamento suddiviso su tre giorni alla settimana per 20 - 30 minuti. Altrimenti non c'è niente in contrario a un allenamento quotidiano.

Instrukcja obsługi dla komputera treningowego z wyświetlaczem cyfrowym.

Start urządzenia

Założyć 2 baterie (1,5 V UM 3/AA). Komputer przeprowadza test segmentów i pokazuje wszystkie dające się przedstawić znaki. Dla potwierdzenia zabrzmi sygnał dźwiękowy.

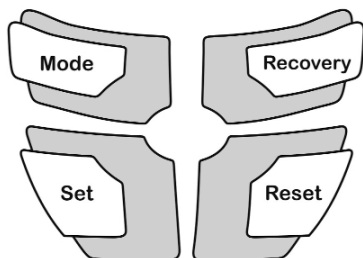


1. Start bez przygotowania

Trening można rozpocząć bez przygotowania. Na wyświetlaczu będą wskazywane różne informacje. W celu osiągnięcia efektywnego treningu oraz nastawienia Państwa osobistych treningowych wartości zadanych proszę przeczytać niniejszą instrukcję obsługi i jej przestrzegać.

Proszę również przeczytać wskazówki ogólne w instrukcji treningowej.

2. Przyciski funkcyjne



MODE

Naciskając na krótko przycisk MODE proszę wybrać jedną spośród funkcji [TIME; DISTANCE, CALORIES lub PULSE] zarówno w celu ich wskazania na wyświetlaczu jak i dokonania Państwa nastaw osobistych.

Jeżeli przycisk MODE zostanie przytrzymany dłużej w stanie naciśniętym, to wszystkie wartości zostaną ustawione na >0<.

SET

Za pomocą przycisku SET nastawia się wartości zadane. W tym celu urządzenie musi znajdować się w pozycji spoczynkowej > wskazanie na wyświetlaczu u góry po lewej: STOP. Naciskając na krótko przycisk SET zwiększacie Państwo wartości nastawy poszczególnych funkcji >[TIME; DISTANCE, CALORIES lub PULSE]. Jeżeli przycisk SET zostanie przytrzymany w stanie naciśniętym dłużej, to wartość nastawy można osiągnąć w szybkiej sekwencji zliczania.

RESET

Za pomocą przycisku RESET ustawia się funkcje na >0<. Przy nastawianiu wartości zadanych każdorazowej funkcji naciśnięcie

na krótko przycisku RESET powoduje ustawienie na >0< tylko wartości tej funkcji. Jeżeli przycisk RESET zostanie przytrzymany w stanie naciśniętym dłużej niż 2 sekundy, to wszystkie wartości zostaną ustawione na >0<; odpowiada to restartowi komputera.

Przy wymianie baterii również wszystkie wartości zostaną ustawione z powrotem na >0<.

RECOVERY

Przycisk RECOVERY wykorzystuje się do aktywowania funkcji adaptacji po treningu.

3. Funkcje - wskazania na wyświetlaczu

Informacje ogólne

Na wyświetlaczu pojawia się za każdym razem duże wskazanie i równocześnie kilka wskazań segmentowych w dolnym obszarze, jedno obok drugiego.

Po zakończeniu treningu dane treningowe pozostają zachowane i przy nowym rozpoczęciu treningu mogą zostać wywołane. Nowe dane zostaną wówczas doliczone.

Wyjątek: za pomocą RESET komputer został ustawiony na >0<, w osobistych treningowych danych zadanych wartość została ustawiona na >0< lub nastąpiła wymiana baterii.

- W przypadku przerwaniu treningu na 4 minuty ekran główny zostanie wyłączony.
- Gdy komputer odtwarza niedefiniowalne wskazania proszę wyjąć baterie, następnie wstawić je z powrotem i spróbować ponownie.

SCAN

Zmieniające się wskazywanie wszystkich funkcji na dużym wskazaniu.

Po lewej stronie na wyświetlaczu pojawia się za każdym razem określenie w skróconej formie:

RPM = Round Per Minute = obroty na minutę/częstotliwość naciskania pedałów

SPD = SPEED = prędkość

TM = TIME = czas treningu

DST = DISTANCE = przebyty odcinek

CAL = CALORIES = zużycie energii/kalorii

PLS = PULSE = częstotliwość uderzeń serca

Gdy pojawia się duże wskazanie z każdorazową jednostką, to w małym okienku miga określenie funkcji.

RPM /SPEED

Na tym wyświetlaczu w naprzemiennym przedziale czasowym (co 6 sekund) wskazywana jest częstotliwość naciskania pedałów jako RPM (obroty na minutę) i prędkość SPEED wyrażona w km/h. Prędkość maksymalna wynosi 99,9 km/h.



TIME

Na tym wyświetlaczu mierzony jest czas treningu. Maksymalny pomiar czasu wynosi 99:99 minut.



DISTANCE

Przebyta odległość jest mierzona w km. Zliczanie odcinków zaczyna się od



>0<, maksymalne wskazanie może wynieść 99,99 km. Gradacja zliczania odbywa się w krokach wynoszących 0,01 km = 10 m.

CALORIES

Na tym wyświetlaczu wskazywane jest obliczone zużycie kalorii. Maksymalne wskazanie wynosi 9999.

Dane te służą jednak tylko jako zgrubna wytyczna przy porównywaniu różnych ćwiczeń i nie mogą być użyte do celów medycznych.

PULSE

Gdy trzymacie Państwo obu rękoma czujniki w rękojeści, to wyświetlacz wskazuje aktualne wartości częstotliwości uderzeń serca. Przed treningiem można wprowadzić jakąś wartość docelową. Gdy częstotliwość uderzeń serca przekroczy tę wartość docelową w górę zabrzmi alarm, aby zwrócić Państwu na to uwagę.

TRYB CZUWANIA

Gdy nie są rejestrowane żadne RPM lub PULSE lub jeżeli w przeciągu 4 minut nie zostanie wykonane żadne ręczne wprowadzenie danych, to urządzenie przełącza się w tryb czuwania.



4. Osobiste treningowe zadane dane

Informacje ogólne

- Bez specjalnych nastaw wstępnych wartości w poszczególnych funkcjach [TIME; DISTANCE, CALORIES oraz PULSE] są zliczane od >0< w górę.
- Do sensownego treningu wystarczy nastawienie wartości docelowej tylko w jednej funkcji [TIME; DISTANCE, CALORIES lub PULSE].
- Jeżeli jakaś osobista wartość docelowa zostanie nastawiona jako wartość zadana treningowa, to komputer zlicza od tej wartości w dół. Po osiągnięciu wartości docelowej >0< zabrzmi dźwięk sygnałowy. Jeżeli potem trening będzie kontynuowany bez nastawienia nowej wartości docelowej, to komputer zlicza w tym trybie znowu od >0< w górę.
- Raz nastawionych wartości docelowych nie można zmienić w trakcie treningu, lecz należy to uczynić tylko w stanie zatrzymanym.

Wartość zadana wartości docelowej

Nastawianie wartości docelowej jest we wszystkich funkcjach identyczne: na przykład DISTANCE

1. Naciskać przycisk MODE tak długo aż w polu DISTANCE zacznie migać liczba, a na wyświetlaczu będzie ustawiona duża liczba (skrót po lewej > DST)
2. Naciskając na krótko przycisk SET zwiększacie Państwo wartość. Na przykład DISTANCE w krokach 0,5 km. Jeżeli przytrzymacie Państwo przycisk SET w stanie naciśniętym, to wartość nastawy zostanie szybciej zliczona.

3. Jeżeli chcielibyście Państwo znowu zredukować wartość docelową, to proszę na krótko nacisnąć przycisk RESET. Zliczanie będzie odbywało się znowu od >0<. Ponowne naciśnięcie przycisku SET do wartości docelowej.

4. Po nastawieniu wartości docelowej należy nacisnąć przycisk MODE. Wówczas wartość ta zostaje zapamiętana w tej funkcji, a Państwo przechodzicie do następnej funkcji, na przykład do CALORIES.

5. W miarę możliwości proszę wprowadzać wartość zadaną tylko w jednej funkcji, ponieważ w przeciwnym razie cele treningowe pokrzyżują się. Na przykład gdybyście Państwo osiągnęli nastawiony wstępnie cel czasowy wcześniej niż nastawiony wstępnie cel odcinkowy.

6. Wartości zadane w innych funkcjach [TIME; CALORIES lub PULSE] wprowadza się również - jak to opisano w punktach 1 do 4 - za pomocą przycisków SET, RESET oraz MODE.

Po zakończeniu wprowadzania danych zaczynacie Państwo trening.

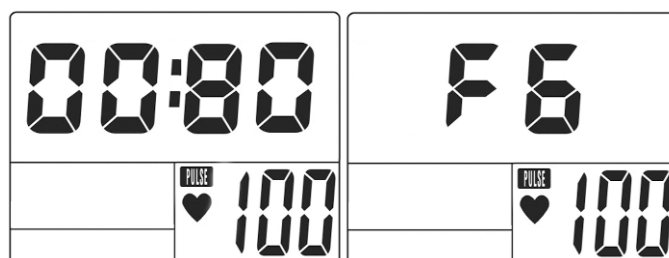
Podczas treningu na wyświetlaczu zmienia się wskazanie różnych funkcji co 6 sekund. Jeżeli w trakcie tego wskazywania naciśnięty zostanie przycisk MODE, to wybrana funkcja pozostanie zachowana w dużych liczbach. Na małym wyświetlaczu miga nazwa funkcji, na przykład PULSE.

Ponowne naciśnięcie przycisku MODE spowoduje wprowadzenie trybu SCAN > zmiana wskazań co 6 sekund.

RECOVERY

Za pomocą przycisku RECOVERY osiąga się pomiar pulsu adaptacyjnego pod koniec treningu. Na podstawie pulsu początkowego i pulsu końcowego jednej minuty zostaje wyznaczona odchyłka i ocena fitness. Przy takim samym treningu nota ta jest miarą wzrostu fitness.

Po osiągnięciu wartości docelowej kończycie Państwo trening, naciskacie przycisk RECOVERY, a następnie pozostawiacie dłonie położone na czujnikach pulsu ręcznego. Przy poprzednim pomiarze pulsu pojawia się na wyświetlaczu 00:60 dla czasu, a na wyświetlaczu PULSE miga aktualna wartość pulsu. Czas zaczyna być zliczany od 00:60 w dół. Proszę pozostawić dłonie na czujnikach pulsu ręcznego do momentu aż czas zostanie zliczony do >0<. Po prawej na wyświetlaczu zostaje wskazana jakaś wartość pomiędzy F1 i F6. F1 jest statusem najlepszym, a F6 statusem najgorszym. Ponowne naciśnięcie przycisku RECOVERY kończy tę funkcję.



5. Instrukcja treningowa

Bezpieczeństwo

■ **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na tym przyrządzie. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.**

Rower stacjonarny opracowany został specjalnie dla uprawiania sportu rekreacyjnego. Nadaje się on idealnie do treningu wspomagającego pracę serca i układ krążenia.

Trening należy zaplanować metodycznie według zasad treningu wytrzymałościowego. Dzięki temu możliwe będzie osiągnięcie korzystnych zmian i adaptacji w pracy serca i układzie krążenia. Do takich efektów należy spadek częstości tętna spoczynkowego oraz tętna obciążeniowego.

W ten sposób serce ma więcej czasu na napełnienie komór serca i zaopatrzenie mięśnia sercowego w krew (przez naczynia wieńcowe. Ponadto zwiększa się głębokość oddechu oraz ilość powietrza, które może być wdychane (pojemność życiowa. Dalsze pozytywne zmiany mają miejsce w systemie przemiany materii. Aby osiągnąć te pozytywne efekty należy trening planować zgodnie z określonymi zaleceniami.

Planowanie i sterowanie treningiem

Podstawą planowania treningu jest Państwa aktualny stan sprawności fizycznej ciała. Przy pomocy testu wysiłkowego Państwa lekarz domowy może zdiagnozować Państwa aktualny stan sprawności fizycznej ciała, który stanowi podstawę dla zaplanowania Państwa treningu. Jeżeli nie zleciliście Państwo przeprowadzenia testu wysiłkowego, to w każdym przypadku należy unikać dużych obciążeń treningowych względnie przeciążeń. Przy planowaniu powinniście Państwo pamiętać o następującej zasadzie: trening wytrzymałościowy jest sterowany zarówno poprzez zakres obciążenia, jak i poprzez wielkość/intensywność obciążenia.

O intensywności obciążenia

Należy preferować kontrolę intensywności obciążenia w trakcie treningu fitness poprzez częstotliwość pulsu Państwa serca. Przy tym maksymalna częstotliwość uderzeń serca na minutę > 220 minus wiek nie może zostać przekroczona w górę. Optymalny puls treningowy wyznaczony jest przez wiek i cel treningu.

Cel treningu: spalanie tłuszczu/redukcja wagi ciała

Optymalną częstotliwość pulsu oblicza się według reguły empirycznej: $(220 - \text{wiek} \times 0,65)$.

Wskazówka: przygotowanie energii do spalania tłuszczu zyskuje na znaczeniu dopiero od czasu trwania treningu wynoszącego 30 minut.

Cel treningu: fitness układu krążenia serca

Optymalną częstotliwość pulsu oblicza się według reguły empirycznej: $(220 - \text{wiek} \times 0,75)$.

Intensywność treningu jest zadawana poprzez stopnie hamowania. Jako osoba początkująca proszę unikać treningu o za wysokiej nastawie stopnia hamowania, ponieważ przy tym szybko może zostać przekroczony w górę zalecany zakres częstotliwości pulsu. Należy zaczynać od niskiej nastawy stopnia hamowania i krok po kroku testować optymalny puls tre-

ningowy. W trakcie treningu fitness proszę regularnie kontrolować, czy w swoim zakresie intensywności trenujecie Państwo zgodnie z powyższymi zaleceniami.

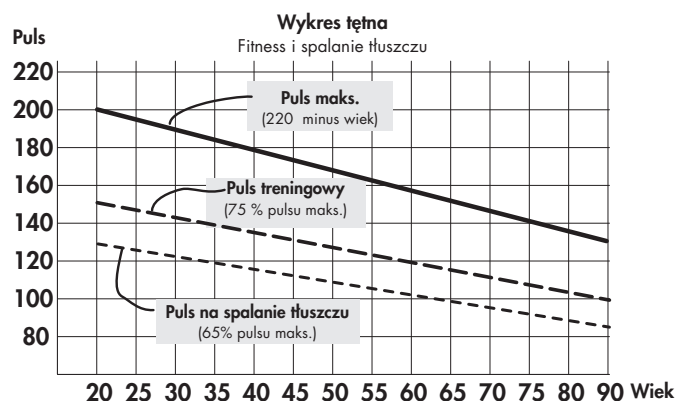
Za pozytywne pod względem skuteczności treningu medycyna sportowa uważa następujące zakresy obciążenia:

Częstość treningu	Czas treningu
codziennie	10 minut
2-3 x tygodniowo	20 - 30 minut
1-2 x tygodniowo	30 - 60 minut

Dla początkujących w żadnym wypadku nie są zalecane jednostki treningowe trwające 30-60 minut. W pierwszych 4 tygodniach trening dla początkujących powinien wyglądać następująco:

Częstotliwość treningu	Zakres pojedynczego ćwiczenia
Tydzień pierwszy	
3 razy w tygodniu	2 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	2 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	2 minuty - trening
Tydzień drugi	
3 razy w tygodniu	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	2 minuty - trening
Tydzień trzeci	
3 razy w tygodniu	4 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
Tydzień czwarty	
3 razy w tygodniu	minut - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	4 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	4 minuty - trening

Dla udokumentowania indywidualnego treningu osiągnięte wartości treningowe można wpisać do tabeli wyników. Przed każdą jednostką treningową oraz po jej zakończeniu należy zaplanować 5-minutową gimnastykę, służącą do rozgrzewki lub cool-down. Między dwoma jednostkami treningowymi powinien być dzień wolny od treningu, jeżeli później trening prowadzony będzie 3 razy w tygodniu po 20-30 minut. Potem już nic nie stoi na przeszkodzie codziennemu treningowi.



Manual de instruções do computador com mostrador digital

1. Iniciar sem conhecimentos prévios

INICIAR O APARELHO

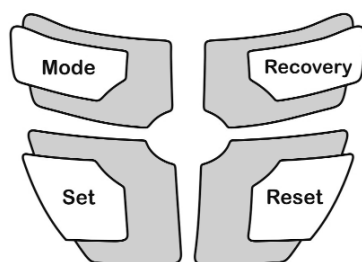
Coloque 2 pilhas (1,5 V UM 3/AA). O computador executa um teste e mostra todos os caracteres que podem ser representados. É emitido um sinal sonoro de confirmação.



Pode iniciar o seu treino sem conhecimentos prévios. O mostrador exibe as diferentes informações. Para um treino eficiente e para o ajuste dos seus parâmetros pessoais, leia e siga estas instruções de operação.

Leia também as indicações gerais nas instruções de treino.

2. Teclas de funções



MODE

Premindo brevemente a tecla MODE pode seleccionar as funções [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] tanto para o mostrador como para os seus parâmetros pessoais. Mantendo premida a tecla MODE, todos os valores são colocados em >0<.

SET

A tecla SET permite predefinir valores. Para tanto, o aparelho tem de se encontrar na posição de repouso > indicação no mostrador em cima à esquerda: STOP. Premindo brevemente a tecla SET, são aumentados os valores de ajuste das diferentes funções > [TIME; DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. Para aumentar mais rapidamente o valor de ajuste, manter premida a tecla SET.

RESET

Premindo a tecla RESET, as funções são colocadas no valor >0<. Durante o ajuste do valor predefinido de uma determinada função, o valor é colocado em >0< apenas para essa função premindo brevemente a tecla RESET. Premindo a tecla RESET durante mais de 2 segundos, todos os valores são colocados em >0<; o equivale a um reiniciar do computador. Em caso de substituição das pilhas os valores também são todos recolocados em >0<.

RECOVERY

Utilize a tecla RECOVERY para activar a função de pulsação de recuperação após o treino.

3. Funções – Indicações no mostrador

Generalidades No mostrador é exibida uma indicação em ponto grande e também várias indicações na parte inferior, umas ao lado das outras. Depois de terminado o treino, os dados do treino são guardados e podem ser chamados no início de um novo treino. Os novos dados são então adicionados.

Excepção: o computador foi colocado em >0< com a tecla RESET, nos parâmetros pessoais o valor foi colocado em >0< ou as pilhas foram substituídas.

- Se o treino for interrompido durante 4 minutos, o ecrã principal é desligado.
- Se o computador mostrar indicações indefiníveis, remova as pilhas, volte a colocar as pilhas e tente novamente.

SCAN

Indicação alternada de todas as funções em ponto grande. Na parte esquerda do mostrador aparece a designação sob a forma de abreviatura: RPM = Round Per Minute = Rotações por minuto/frequência dos pedais / SPD = SPEED = Velocidade / TM = TIME = Tempo de treino / DST = DISTANCE = Caminho percorrido / CAL = CALORIES = Energia/consumo de calorias / PLS = PULSE = Pulsação. A designação da função pisca na janela pequena quando a respectiva unidade é mostrada em ponto grande.



RPM / SPEED

Neste mostrador é indicado em intervalos (de 6 segundos cada) a frequência dos pedais em RPM (=rotações por minuto) e a velocidade SPEED em km/h. A velocidade máxima é de 99,9 km/h.



TIME

Neste mostrador é medido o tempo de treino. O tempo máximo de medição é de 99:99 minutos.



DISTANCE

A distância percorrida é medida em km. A contagem do percurso começa em >0<, e a indicação máxima é de 99,99 km. A contagem processa-se em incrementos de 0,01 km = 10 metros.



CALORIES

Neste mostrador é indicado o consumo de calorias calculado. O valor máximo indicado é 9999. Porém, os dados servem apenas como referência para comparação dos diferentes exercícios e não podem ser utilizados para fins médicos.



PULSE

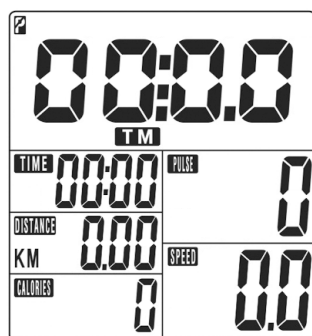
Pegando com ambas as mãos nos sensores das pegs, o mostrador indica o ritmo cardíaco actual. Pode introduzir um valor-objectivo antes do treino. Se o ritmo cardíaco ultrapassar esse objectivo, soa um alarme para chamar a sua atenção.



MODO SUSPENSO

Se não forem detectadas RPM ou PULSAÇÕES, ou se não forem feitos ajustes manuais no espaço de tempo de 4 minutos, o aparelho passa para o modo suspenso.

4. Parâmetros pessoais



Generalidades

- Sem ajustes prévios especiais, os valores das funções [TIME, DISTANCE, CALORIES e PULSE] são a partir de >0<.
- Para um treino razoável, basta introduzir um valor-objectivo apenas numa das funções [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE].
- Quando é introduzido um valor-objectivo como parâmetro pessoal, o computador conta a partir desse valor para baixo. Ao ser atingido o valor-objectivo >0< ouve-se um sinal. Se posteriormente o treino prosseguir sem que seja introduzido um novo valor-objectivo, neste modo o computador faz novamente a contagem a partir de >0< para cima.
- Depois de introduzidos, os valores-objectivo não podem ser alterados durante o treino, só parado.

Pré-introdução de um valor-objectivo

O ajuste dos valores-objectivo é igual para todas as funções: p. ex. DISTANCE

1. Prima a tecla MODE até que o número pisque no campo DISTANCE e o número grande esteja no mostrador (abreviatura à esquerda > DST)
2. Premindo a tecla SET brevemente, o valor DISTANCE, por exemplo, é aumentado em incrementos de 0,5 km. Mantendo premida a tecla SET, a contagem do valor de ajuste é mais rápida.
3. Se pretender reduzir novamente o valor de ajuste, prima brevemente a tecla RESET. A contagem é feita novamente a partir de >0<. Prima novamente a tecla SET até atingir o valor-objectivo.
4. Quando chegar ao valor-objectivo, prima a tecla MODE. O valor é então memorizado nesta função e entra na função seguinte, p. ex. CALORIES.
5. Introduza o valor predefinido de preferência apenas numa função, porque de outra forma os objectivos do treino sobrepõem-se. Por exemplo, se alcançar o objectivo de tempo predefinido antes do objectivo de percurso predefinido.
6. Os valores predefinidos para as outras funções [TIME; CALORIES ou PULSE] também são introduzidos com as teclas SET, RESET e MODE, conforme descrito em 1-4. Depois de concluir a introdução dos valores predefinidos, inicie o seu treino. Durante o treino, a indicação das diferentes funções

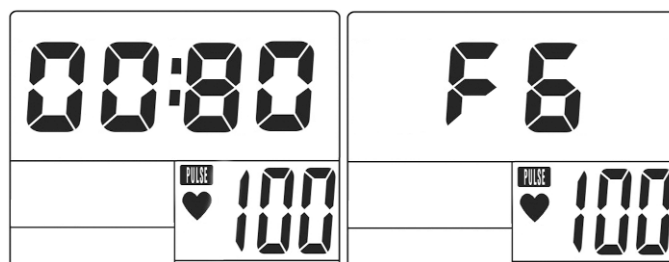
no mostrador muda a cada 6 segundos. Premindo a tecla MODE durante a indicação, a função seleccionada permanece no mostrador em números grandes. No mostrador pequeno, o nome da função, p. ex. PULSE, fica intermitente. Premindo a tecla MODE, é activado o modo SCAN > a indicação muda a cada 6 segundos.

RECOVERY

A tecla RECOVERY permite obter uma medição da pulsação de recuperação no fim do treino. A partir da pulsação inicial e da pulsação final de um minuto, é obtido o desvio e uma classificação da sua condição física. Para um treino igual, o melhoramento desta classificação representa um melhoramento da sua condição física.

D Funções e utilização do computador Quando tiver alcançado os valores-objectivo, termine o seu treino, prima a tecla RECOVERY, e deixe as mãos sobre os sensores da pulsação.

Se tiver havido uma medição da pulsação anterior, aparece no mostrador 00:60 para o tempo e na indicação PULSE (à direita) o valor da pulsação actual é indicado de forma intermitente. A contagem decrescente do tempo é feita a partir de 00:60. Deixe as mãos sobre os sensores da pulsação, até que a contagem chegue a >0<. No mostrador é indicado um valor entre F1 e F6. F1 é o melhor estado e F6 o pior. A função é terminada premindo novamente RECOVERY.



Indicações relativas à medição da pulsação

Com pulsação para as mãos

Uma tensão originada pela contracção do coração é detectada por estes sensores e avaliada pela electrónica

- Coloque sempre as mãos de forma a envolver totalmente as áreas de contacto
- Evite largar as mãos durante a medição das pulsações
- Mantenha as mãos quietas e evite contracções e fricção nas áreas de contacto



5. Instruções de treino

Para a sua segurança

> Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.

Este aparelho foi desenvolvido especialmente para o desportista amador. É particularmente adequado para o exercício cardiovascular. O exercício deve ser feito segundo os princípios do treino de resistência. Desta forma são produzidas sobretudo alterações e adaptações ao nível do sistema cardiovascular, Entre as quais uma diminuição da pulsação no estado de repouso e da pulsação em esforço. Assim, o coração dispõe de mais tempo para encher os ventrículos e irrigar com sangue os músculos do coração (através das artérias coronárias). Além disso é aumentada a profundidade da respiração e a quantidade de ar que pode ser inspirada (capacidade pulmonar). Outras alterações ocorrem ao nível do sistema metabólico. Para alcançar estas alterações positivas, o exercício tem de ser planeado segundo determinadas directrizes.

Planeamento e execução do treino

O planeamento do treino deve ser feito de acordo com a sua capacidade de esforço actual. Efectuando um teste de esforço, o seu médico poderá determinar a sua capacidade de esforço, a qual servirá de base para o planeamento do seu treino. Se não tiver efectuado nenhum teste de esforço, deverá evitar uma sobrecarga ou esforço excessivo durante o seu treino. Para o planeamento, deve ter presente os seguintes princípios: O treino de resistência é feito segundo a área de esforço e também segundo o grau e a intensidade do mesmo.

Intensidade de esforço

A intensidade de esforço durante o treino de fitness deve ser controlada pela frequência de pulsação do seu coração. O ritmo cardíaco máximo de 220 menos a idade não deve ser ultrapassado. A pulsação ideal do treino é determinada através da idade e do objectivo do treino.

Objectivo do treino: queima de gordura/perda de peso

A pulsação ideal é calculada pela regra fundamental $(220 - \text{idade}) \times 0,65$.

Indicação: A queima de gordura para a disponibilização de energia só é significativa com uma duração do treino superior a 30 minutos.

Objectivo do treino: fitness cardiovascular:

A pulsação ideal é calculada pela regra fundamental $(220 - \text{idade}) \times 0,75$.

A intensidade é definida durante o treino através dos níveis de travagem. Como principiante evite um treino com um ajuste muito elevado da resistência de travagem, pois a frequência de pulsação sugerida é facilmente ultrapassada. Comece com um ajuste baixo da resistência de travagem e vá aumentando gradualmente até alcançar a pulsação ideal do treino. Durante o treino de fitness deve controlar regularmente se os valores da sua área de intensidade estão de acordo com a regra fundamental acima referida.

Grau de esforço

O principiante deve aumentar o grau de esforço do seu treino apenas gradualmente. As primeiras sessões de treino devem ser relativamente curtas e com intervalos.

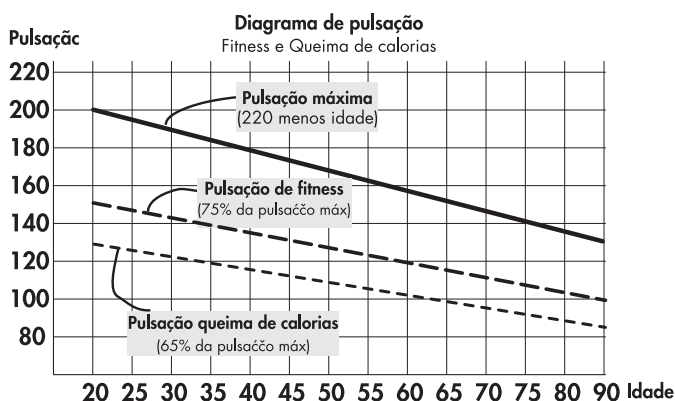
A medicina desportiva considera positivos os seguintes factores de esforço: Os principiantes não devem começar com sessões de treino de 30-60 minutos.

Frequência do treino	Duração do treino
diariamente	10 min
2-3 x por semana	20-30 min
1-2 x por semana	30-60 min

O treino para principiantes pode ser estruturado da seguinte forma durante as primeiras 4 semanas:

Frequência do treino	Âmbito de uma sessão de treino
1ª semana	
3 x por semana	2 minutos de treino
	1 minuto de pausa para ginástica
	2 minutos de treino
	1 minuto de pausa para ginástica
	2 minutos de treino
2ª semana	
3 x por semana	3 minutos de treino
	1 minuto de pausa para ginástica
	3 minutos de treino
	1 minuto de pausa para ginástica
	2 minutos de treino
3ª semana	
3 x por semana	4 minutos de treino
	1 minuto de pausa para ginástica
	3 minutos de treino
	1 minuto de pausa para ginástica
	3 minutos de treino
4ª semana	
3 x por semana	5 minutos de treino
	1 minuto de pausa para ginástica
	4 minutos de treino
	1 minuto de pausa para ginástica
	4 minutos de treino

Para registo pessoal, pode anotar os valores alcançados nos treinos na tabela de resultados. Antes e depois de cada sessão de treino, 5 minutos de ginástica aproximadamente servem para o aquecimento e para o arrefecimento. Se numa fase posterior preferir o treino 3 vezes por semana durante 20-30 minutos, intercale um dia livre entre cada duas sessões de treino. Fora disso, não há nenhum inconveniente em treinar diariamente.



Betjeningsvejledning til træningscomputer med digital visning

START AF COMPUTEREN

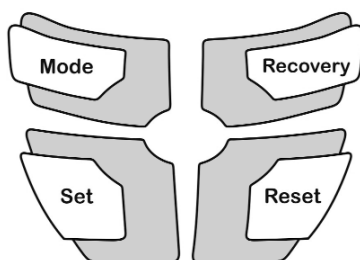
Sæt 2 batterier i computeren (1,5 V UM 3/AA). Computeren udfører en segmenttest og viser alle tegn. Et „bip“ lyder for at bekræfte testen.

1. Start uden forudgående kendskab



Du kan starte træningen uden forudgående kendskab. De forskellige informationer vises i displayet. Læs og følg venligst betjeningsvejledningen for at opnå en mere effektiv træning og for indstilling af dine personlige træningsspecifikationer. Læs desuden de almene anvisninger i træningsvejledningen.

2. Funktionstaster



MODE

Ved at trykke kortvarigt på MODE-tasten kan der vælges mellem funktionerne [TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE], både til visning og til dine personlige indstillinger. Værdierne nulstilles ved at trykke længere på MODE-tasten.

SET

Standardværdierne indstilles ved at trykke på SET-tasten. Træningsmaskinen må ikke være aktiveret samtidigt > Visning i displayet øverst til venstre: STOP. Ved at trykke kortvarigt på SET-tasten øges indstillingsværdierne for de forskellige funktioner > [TIME; DISTANCE, CALORIES eller PULSE]. Den ønskede indstillingsværdi opnås hurtigere ved at holdes SET-tasten inde.

RESET

Funktionerne nulstilles med RESET-tasten. Ved indstilling af en ønsket værdi for en funktion er det kun værdien for denne funktion, der nulstilles ved at trykke kortvarigt på RESET-tasten. Holdes RESET-tasten inde i mere end 2 sekunder, nulstilles alle værdier, hvilket svarer til genstart af computeren. Ved batteriskift nulstilles alle værdier også.

RECOVERY

Benyt RECOVERY-tasten til aktivering af hvilepulsfunktionen efter træning.

3. Funktioner – displayvisninger

Generelt: Displayet er opbygget således, at der vises i store cifre og flere segmenter ved siden af hinanden i det nederste område. Træningsresultaterne bibeholdes efter afslutning af træningen og kan kaldes frem igen ved næste træningsstart. De nye resultater adderes nu med tidligere værdier. Undtagelse: Hvis computeren er nulstillet med RESET, værdien er nulstillet i den personlige træningsindstilling, eller hvis batterierne er blevet udskiftet. – Hovedskærmen slukkes ved afbrydelse af træningen i 4 minutter. – Tag batterierne ud, sæt dem i og forsøg igen, hvis der fremkommer udefinerbare visninger på computeren.

SCAN

Skiftende visning af alle funktioner med store cifre. Til venstre i displayet vises den forkortede betegnelse: RPM = Round Per Minute = pedalomdrejninger pr.minut / trædefrekvens

SPD = SPEED = hastighed

TM = TIME = træningstid

DST = DISTANCE = tilbagelagt træningsstrækning

CAL = CALORIES = energi / kalorieforbrug

PLS = PULSE = hjertefrekvens

Når den pågældende enhed vises med store cifre, blinker funktionsbetegnelsen i det lille vindue.



RPM / SPEED

I dette display vises trædefrekvensen som RPM (= pedalomdrejninger pr. minut) med skiftende interval (hvert 6. sekund) og hastigheden SPEED i km/time. Den maksimale hastighed udgør 99,9 km/time.



TIME

I dette display måles træningstiden. Den maksimale tidsmåling udgør 99:99 minutter.



DISTANCE

Den tilbagelagte træningsdistance måles i km. Målingen af distancen starter med >0<, og der kan maksimalt vises 99,99 km. Tælleinddelingen sker i 0,01 km trin = 10 meter.



CALORIES

I dette display vises det beregnede kalorieforbrug. Der kan maksimalt vises 9999. Dataene er kun vejledende til sammenligning med forskellige øvelser og kan ikke bruges til medicinske formål.



PULSE

Når begge hænder holdes på håndgrebssensorerne, vises de aktuelle hjertefrekvensværdier i displayet. Det er muligt at indtaste en målpuls værdi inden træningsstart. Hvis hjertefrekvensen overskrider dette mål, lyder en alarm for at gøre opmærksom på dette.



SLEEP MODE

Registreres der ingen UPM eller PULSE og indtastes der heller ikke på computeren i 4 minutter, går den i SleepMode. I denne

4. Personlige indstillinger



Generelt

- Uden specielle forindstillinger tælles værdierne i de enkelte funktioner [TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE] fra >0< og opad.
- For at opnå en rimelig træning er det tilstrækkeligt kun at indtaste én målværdi i en funktion [TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE].

- Hvis der indtastes en personlig målværdi som ønsket mål, tæller computeren ned fra denne værdi. Når målværdien >0< nås, lyder et akustisk signal. Fortsættes træningen umiddelbart herefter uden indstilling af en ny målværdi, tæller computeren igen i denne modus fra >0< og op efter.
- Indtastede træningsværdier kan ikke ændres under træningen, kun i stilstand.

Indstilling af målværdier

Indtastning af målværdier foregår på samme måde for alle funktioner: f.eks. DISTANCE

1. Tryk på MODE-tasten indtil værdien i DISTANCE begynder at blinke og det store ciffer vises i displayet (forkortelse venstre > DST)
2. Ved at trykke kortvarigt på SET-tasten øges værdien, f.eks. DISTANCE i 0,5 km trin. Holdes tasten inde, ændres indstillingsværdien hurtigere.
3. Ønsker du igen at reducere målværdien, trykkes kortvarigt på RESET-tasten. Værdien starter igen på >0<. Tryk endnu engang på SET-tasten indtil målværdien er nået.
4. Tryk på MODE-tasten efter at målværdien er indstillet. Værdien er nu gemt i denne funktion, hvorefter der springes til næste funktion, f.eks. CALORIES.
5. Det anbefales kun at ændre værdier i én funktion, da man ellers vil få overlappede slutresultater. Man kan f.eks. nå tiden før den ønskede distance.
6. Værdierne i de andre funktioner [TIME; CALORIES eller PULSE] indtastes ligeledes med tasterne SET, RESET og MODE som beskrevet i 1-4.



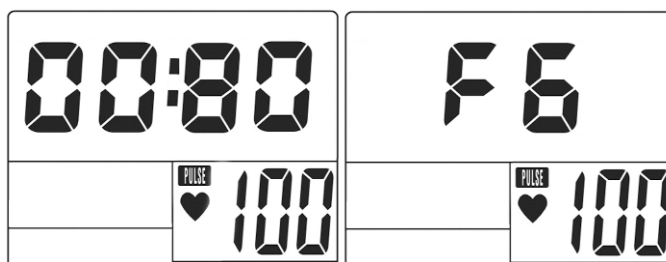
Efter endt indtastning kan træningen startes. Under træningen skifter visningen af de forskellige funktioner hvert 6. sekund. Hvis der trykkes på MODE-tasten under denne visning, bibeholdes den valgte funktion i displayet med store cifre. I det lille display blinker funktionsnavnet, f.eks. PULSE.

SCAN-funktionen startes ved igen at trykke på MODE-tasten > Visningen skifter hvert 6. sekund.

RECOVERY

Med RECOVERY-tasten måles hvilepuls efter endt træning. Forskellen og fitnesskarakteren beregnes ud fra start- og slutpuls i et minut. Ved samme træning er en forbedring af denne karakter et mål for en bedre fitness.

Tryk på RECOVERY-tasten, når målværdierne er nået efter endt træning og hold begge hænder på håndpulssensorerne. Ved tidligere pulsmåling vises 00:60 i displayet for tiden, og i PULSE-segmentdisplayet (til højre) blinker den aktuelle pulsværdi. Tiden begynder at tælle ned fra 00:60. Hold begge hænder på håndpulssensorerne, indtil der er talt ned til >0<. I displayet vises en værdi på mellem F1 og F6. F1 er den bedste og F6 den dårligste karakter. Funktionen afsluttes ved endnu engang at trykke på RECOVERY.



Pulsmåling

Med håndpuls

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

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

5. Træningsvejledning

For din egen sikkerheds skyld

> Før træningen anbefales det 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

Denne træningsmaskine er specielt udviklet til fritidssportsfolk. Den egner sig fremragende til hjerte-kredsløbstræning. Træningen skal opbygges metodisk efter udholdenhedstræningsprincippet. Derved fremkaldes især ændringer og tilpasninger af hjerte-kredsløbssystemet. Hertil hører sænkning af hvilepuls-frekvensen og belastningspuls. Hjertet har således bedre tid til at fylde hjertekamrene og gennemstrømme hjertemuskulaturen med blod (gennem hjertekranskarrene). Samtidig øges ånde-rætsdybden og den luftmængde, der kan indåndes (vitalkapacitet). Andre positive ændringer finder sted i stofskiftesystemet. Træningen skal planlægges efter bestemte regler for at opnå disse positive ændringer.

Planlægning og styring af træning

Basis for planlægning af træning er din aktuelle legemlige tilstand. Ved hjælp af en belastningstest kan lægen diagnosticere din krops fysiske ydeevne, som er basis for planlægningen af træningen. Hvis du ikke har ladet din læge udføre en belastningstest, skal du under alle omstændigheder undgå stærke træningsbelastninger og overbelastninger. Der bør tages hensyn til følgende princip ved planlægningen: Udholdenhedstræning styres både af belastningsomfanget og af belastningsstyrken/-intensiteten.

Belastningsintensitet

Belastningsintensiteten skal helst kontrolleres via hjertets puls-frekvens ved konditionstræning. Den maksimale hjertefrekvens pr. minut > 220 minus alder – må ikke overskrides. Den optimale træningspuls bestemmes ved hjælp af alderen og træningsmålet.

Træningsmål fedtforbrænding/vægttab

Den optimale puls-frekvens beregnes efter følgende tommelfingerregel

$$(220 - \text{alder}) \times 0,65.$$

Bemærk: Fedtforbrænding til energifremskaffelse får først betydning fra og med en træningstid på von min. 30 minutter.

Træningsmål hjerte-kredsløbs fitness:

Den optimale puls-frekvens beregnes efter følgende tommelfingerregel:

$$(220 - \text{alder}) \times 0,75.$$

Intensiteten indstilles ved træning via bremsetrin. Undgå at indstille for høje bremsetrin som nybegynder, da den anbefalede puls-frekvenszone ellers hurtigt kan overskrides. Start med at indstille et lavt bremsetrin og tast dig trin for trin frem til en optimal træningspuls. Kontrollér regelmæssigt under konditionstræningen, om du holder dig inden for ovennævnte anbefalede intensitetszone.

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	10 min.
2-3 gange pr. uge	20-30 min.
1-2 gange pr. uge	30-60 min.

Et typisk nybegynderprogram for de første 4 uger f.eks. planlægges således:

Træningsintensitet Omfanget af en træningsenhed

Uge 1

3 gange pr. uge	2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
-----------------	---

Uge 2

3 gange pr. uge	3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
-----------------	---

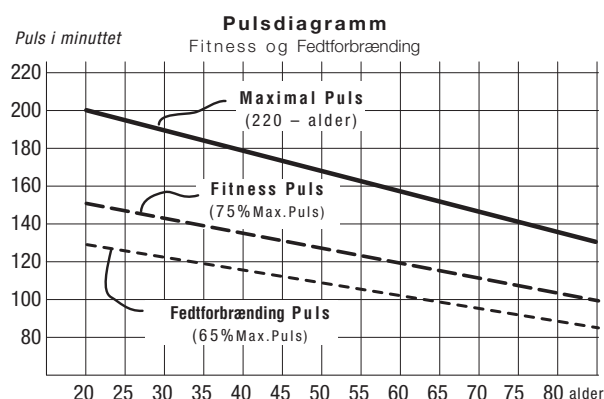
Uge 3

3 gange pr. uge	4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning
-----------------	---

Uge 4

3 gange pr. uge	5 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning
-----------------	---

For at have personlig træningsdokumentation kan man notere sine resultater i et træningsskema. Forud og efter hver træning anbefales det at lave nogle gymnastiske øvelser i ca. 5 – minutter til opvarmning og afslapning. Det anbefales kun at træne hver anden dag, hvis du senere vælger at træne 3 gange om ugen i 20 - 30 minutter. Ellers kan man roligt træne hver dag.



	Datum	Belastungsstufe	Kalorien	(kcal)	Strecke	(km)	Zeit	(min.)
(GB)	Date	Effort stage	calories	(kcal)	Distance	(km)	Time	(min.)
(F)	Date	Résistance	calories	(kcal)	Distance	(km)	Temps	(mn.)
(NL)	Datum	Zwaarte van de training	calorieën	(km/h)	Afstand	(km)	Tijd	(min.)
(E)	Fecha	Escalón de carga	Calorías	(kcal)	Distancia	(km)	Tiempo	(min.)
(I)	Data	Fase dicarico	Calorie	(kcal)	Percorso	(km)	Tempo	(min.)
(PL)	Data	Stopień obciążenia	kilodżuli	(kcal)	odległość	(km)	czas	(min.)
(P)	Data	Estãgio do esforço	Calories	(kcal)	Rota	(km)	Tempo	(min.)
(DK)	Dato	Belastning	Kalorier	(kcal)	Rute	(km)	Tid	(min.)

--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--

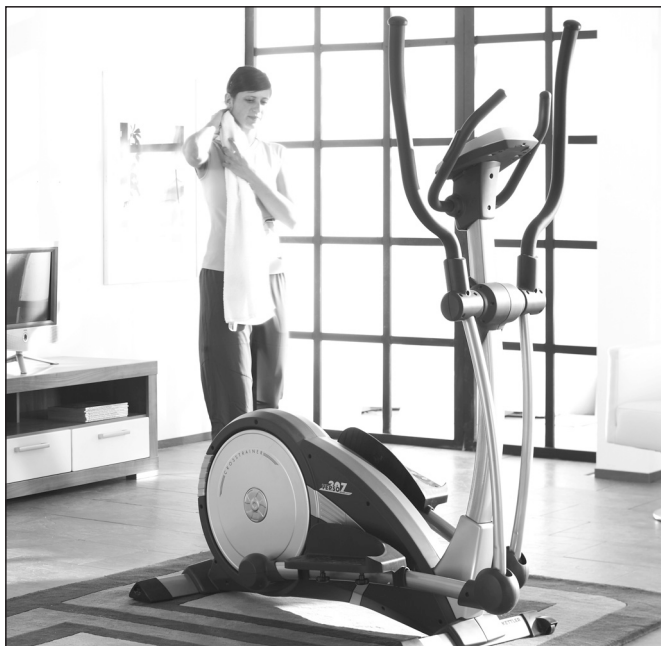
--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Cuadro de rendimientos • Tabella del rendimento • Tabela de resultados • Træningsskema



HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.de