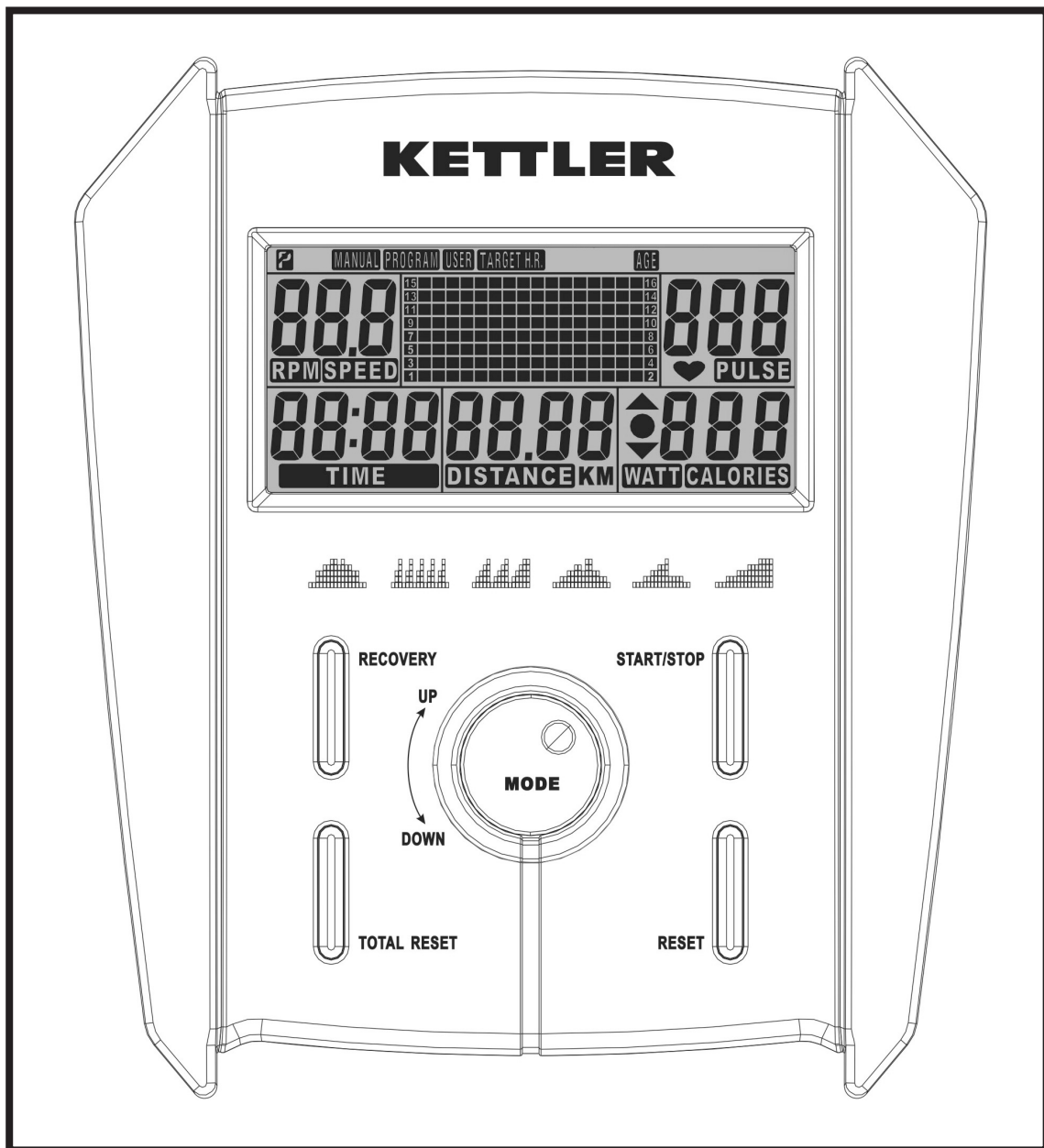


KETTLER

Computer- und Trainingsanleitung SM 2855



- D
- GB
- F
- NL
- E
- I
- PL
- P



FREIZEIT MARKE KETTLER

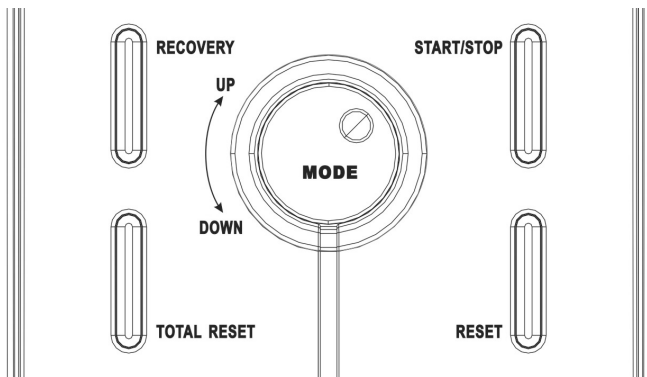
Bedienungsanleitung für den Trainingscomputer mit Digitalanzeige

1. Start ohne Vorkenntnisse

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

Lesen Sie auch die allgemeinen Hinweise in der Trainingsanleitung.

Nach Einschalten des Gerätes erscheint die Benutzeranzeige (U 1-4) U = USER = Benutzer.



Es werden die Daten von bis zu 4 verschiedenen Benutzern gespeichert, die bei einem Neustart abgerufen werden können. Das individuelle Training kann also von 4 verschiedenen Personen, mit deren gespeicherten Daten, über einen längeren Zeitraum fortgeführt werden.

Mit dem UP / DOWN Drehknopf wählen Sie Ihren Benutzerspeicher durch Drehen in die entsprechende Richtung und bestätigen die Wahl mit der Taste MODE.

2. Funktionstasten

START / STOP


Mit dieser Taste starten Sie das Training ohne Voreinstellung oder nach Eingabe von Vorgabewerten. Anwahl eines automatischen Trainingsprogramms. Nochmaliges Drücken dieser Taste stoppt die Zählfunktion des Computers. Es können Einstellungen verändert werden, ohne das Training zu unterbrechen. Wenn dann wiederum START gedrückt wird, zählt der Computer nach der neuen Einstellung weiter.

MODE

Die MODE-Taste ist kombiniert mit dem UP / DOWN Drehknopf. Durch Drücken der Taste MODE bestätigen Sie die durch Drehen gewählten Einstellwerte und Funktionen. Wählen Sie durch kurzes Drücken der MODE-Taste zwischen den Funktionen [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE] sowohl zur Anzeige, als auch für ihre persönlichen Einstellungen.

UP / DOWN

Der UP / DOWN Drehknopf ist kombiniert mit der MODE-Taste. Langsames Drehen verändert die Einstellwerte schrittweise. Schnelles Drehen erlaubt eine schnelle Zählfolge der Einstellwerte. Durch Drücken der Taste MODE bestätigen Sie die durch Drehen gewählten Einstellwerte und Funktionen.

- Mit dem UP / DOWN Drehknopf werden Vorgabewerte eingestellt. Dazu muß sich das Gerät in der STOP-Position befinden > Symbol oben links blinkt. 
- Während des Trainings kann mit diesem Drehknopf der Gesamtleistungsbereich abgesenkt oder angehoben werden > grafische Darstellung.
- In der Vorauswahl wird mit UP oder DOWN die gewünschte Benutzereinstellung (USER) angewählt.
- Die Trainingsprogrammwahl (MANUAL, PROGRAM, USER oder TARGET H.R.) wird auch mit UP oder DOWN vorgenommen.

DOWN Abwärtseinstellung von Vorgabewerten.

Durch langsames Drehen des Drehknopfes nach links unten = DOWN, verringern Sie die Einstellwerte der verschiedenen Funktionen > [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE]. Wenn sie den Drehknopf schnell bewegen kann der Einstellwert in schneller Zählfolge erreicht werden.

UP Aufwärtseinstellung von Vorgabewerten.

Durch kurzes Drücken der UP Taste erhöhen Sie die Einstellwerte der verschiedenen Funktionen > [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE]. Wenn die UP Taste länger gehalten wird, kann der Einstellwert in schneller Zählfolge erreicht werden.

RESET

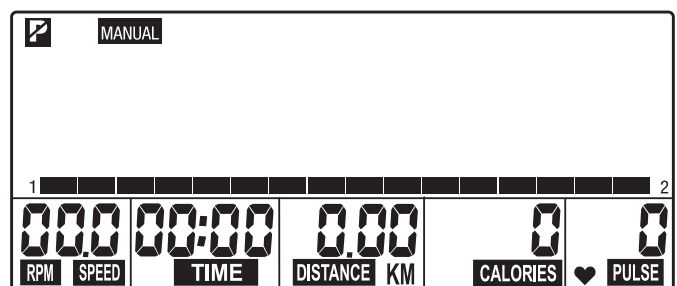
Durch kurzes Drücken der RESET-Taste gelangen Sie in die Auswahl der verschiedenen Trainingsprogrammeinstellungen > obere Leiste im Display [MANUAL; PROGRAM; USER; TARGET H.R.]

Langes Drücken der RESET-Taste bewirkt ein Computer-Neustart: Uhreinstellung und Benutzerwahl (U1-4)

RECOVERY

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

3. Displayanzeigen



Allgemein: Das Display teilt sich in drei Anzeigebereiche:

1. In der oberen Zeile wird der Status oder die Auswahl der Trainingsprogramme dargestellt und die Statusanzeige für Alter.
2. Die Großanzeige als grafische Darstellung des Leistungsumfangs (Streckenprofil) gibt eine einfache Orientierung innerhalb des Trainingsablaufes an. Ein Balkensegment = geringe Leistung; acht Balkensegmente übereinander = maximale Leistung. Die Bremsstufen werden neben der Balkendarstellung links als ungerade (1, 3,...,15) und rechts als gerade Zahlen (2, 4,...,16) angezeigt.

3. Im unteren Displaybereich sind mehrere Segmentanzeigen nebeneinander, wo die verschiedenen Trainingsfunktionen angezeigt werden. Bei Voreinstellung dieser Funktionen blinkt jeweils die Funktionsbezeichnung > z.B. TIME.

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

Trainingsprogramme (obere Displayzeile)

Die verschiedenen Trainingsprogramme werden durch Drücken der Taste RESET und Auswahl über den UP / DOWN Drehknopf angewählt, danach mit MODE bestätigt. Die Programmunterschiede sind wie folgt definiert:



MANUAL PROGRAM USER TARGET H.R.

MANUAL Manuelles Training

Diese Einstellung wählt man für eine einfache Trainingssequenz. Das Streckenprofil bleibt linear, und kann während des Trainings mit dem UP / DOWN angehoben oder abgesenkt werden.

PROGRAM Voreingestellte Programme zum Training

Hier stehen 6 fest eingestellte Trainingsprogramme zur Verfügung. Anhand des Streckenprofils können Sie erkennen, welche Schwierigkeitsgrade die jeweilige Einstellung enthält.

USER Trainingsprogramm durch Benutzereinstellung

(User=Benutzer)

Diese Programmwahl erlaubt eine individuelle Einstellung des Streckenprofils. Es muss mindestens ein Vorgabewert gewählt werden > [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE].

TARGET H.R. Training anhand einer Ziel-Herzfrequenz (THR)

In dieser Programmeinstellung wird die Leistung entsprechend der voreingestellten Herzfrequenz geregelt. Dafür ist es nötig, dass der Puls während des Trainings erfasst wird.

Siehe > 6. Möglichkeiten der Pulserfassung

Vorgaben (untere Displayzeile)

In der unteren Displayzeile sind einzelne Segmentanzeigen mit den verschiedenen Vorgaben und Einheiten.

RPM /SPEED (links)

Geschwindigkeit

In diesem Display wird im Wechselintervall (alle 6 Sekunden) die Trittfrequenz als RPM (Round per minute =Umdrehung pro Minute) und SPEED die Geschwindigkeit in km/h angezeigt. Anzeigebereich: min. 0,0 bis max 99,9 km/h



TIME (2. links)

Trainingszeit

In diesem Display wird die Trainingszeit in Minuten und Sekunden gemessen. Anzeigebereich: min. 00:00 bis max. 99:00



DISTANCE (mitte)

Trainingsstrecke

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 (2. rechts)

Kalorien-, Energieverbrauch

In diesem Display wird der errechnete Kalorienverbrauch angezeigt. Der Wert wird im Training anhand der Widerstands- und Zeitmessungen ermittelt. Anzeigebereich: min. 0 bis max. 990



Die Daten dienen aber nur als grobe Richtlinie im Vergleich der verschiedenen Übungen, und können nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

PULSE (rechts)

Puls / Herzfrequenz

Wenn der Puls während des Trainings erfasst wird, blinkt das Herzsymbol in dieser Segmentanzeige und der Pulswert wird in Herzschlag pro Minute angezeigt. Anzeigebereich: min. 30 bis max. 240.



Wenn der Puls-Zielwert im Training erreicht wird, sendet der Computer ein Alarmsignal.

SCHLAFMODUS (leer)

Wenn keine RPM oder PULSE erfasst werden oder keine manuelle Einstellungen innerhalb von 4 Minuten vorgenommen werden, so schaltet das Gerät in den Schlafmodus. In diesem Modus wird die Uhrzeit, und die Temperatur im unteren Displaybereich angezeigt.

4. Persönliche Trainingsvorgaben

Allgemein

- Ohne besondere Voreinstellungen zählen die Werte in den einzelnen Vorgaben [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE] von >0< an aufwärts.
- Für ein sinnvolles Training reicht es aus, lediglich in einer Vorgabe [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 nach Drücken der START-Taste wieder von dem voreingestellten Wert abwärts.
- Einmal eingestellte Zielwerte können während des Trainings nicht verändert werden, sondern nur nach Drücken der STOP-Taste.

Zielwertvorgabe

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

1. Drücken Sie die MODE-Taste, bis in dem Anzeigesegment die Bezeichnung >DISTANCE< blinkt.
2. Durch langsames Drehen in Richtung UP erhöhen sie den Wert. z.B. DISTANCE in 0,1 km Schritten. Wenn Sie den Drehknopf schnell bewegen, wird der Einstellwert schneller gezählt.
3. Wenn Sie den Zielwert wieder reduzieren möchten, drehen Sie langsam (oder schnell) in DOWN Richtung. Es wird wieder von dem vorherigen Wert heruntergezählt.

D Funktionen und Bedienung des Trainingscomputers

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.

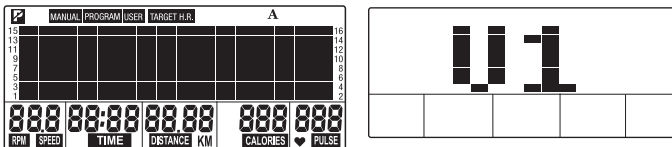


5. Geben Sie möglichst nur einen Vorgabewert ein, weil sich sonst die Trainingsziele überschneiden. Z.B. wenn Sie das voreingestellte Zeitziel früher erreichen würden als das voreingestellte Streckenziel.
6. Die anderen Vorgaben [TIME, CALORIES oder PULSE] werden wie unter 1-4 beschrieben ebenfalls mit den Tasten SET, RESET und MODE eingegeben.

Nach Abschluß aller Vorgaben beginnen Sie mit dem Training. Während des Trainings sind alle aktuellen Werte parallel nebeneinander ablesbar. Der voreingestellte Wert wird bis auf >0< heruntergezählt.

5. Training

Nach Einschalten des Gerätes (siehe Kapite 1) und Benutzerwahl (U 1-4) blinkt die Programmzeile im oberen Displaybereich.

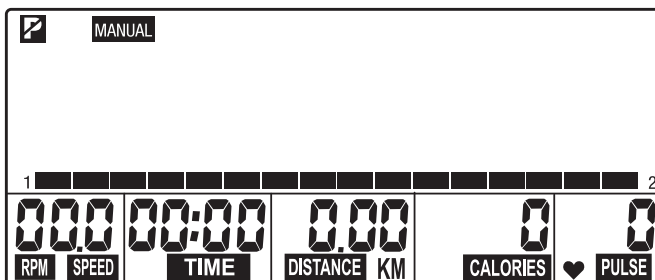


Sie gelangen auch in die Programmzeile im oberen Displaybereich durch kurzes Drücken der Taste RESET, ohne den Computer neu zu starten.

- Wählen Sie das Trainingsprogramm (MANUAL, PROGRAM, USER oder TARGET H.R.) mit dem Drehknopf UP oder DOWN und bestätigen wieder mit MODE.
- Wenn der von Ihnen gewählte Trainingsmodus MANUAL, PROGRAM oder USER ist und Sie einen Zielwert für die Herzfrequenz voreinstellen, wird der Computer einen optischen und akustischen Alarm abgeben, sobald der aktuelle Wert der Herzfrequenz den Zielwert erreicht ist.

Training > MANUAL

Manuelles Training



Das Streckenprofil wird gleichmäßig in einer Linie dargestellt. Alle Vorgabeeinstellungen sind individuell möglich. [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE]

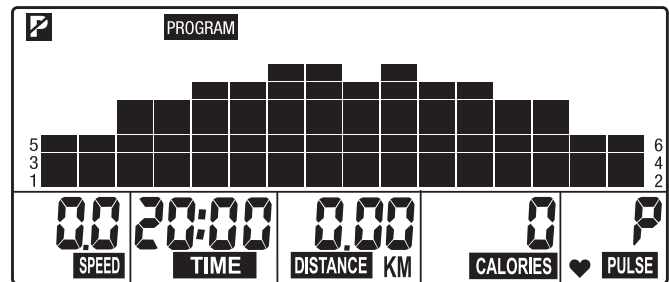
Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

Mit dem Drehknopf UP und DOWN kann vor Beginn oder während des Trainings das gesamte Streckenprofil angehoben oder abgesenkt werden.

Über die eingestellte Trainingszeit (TIME) zählt der Computer in dem Streckenprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem blinkenden Balken den Trainingsfortlauf. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training auch fortsetzen.

Training > PROGRAM

Voreingestellte Programme zum Training



Im Trainingsmodus PROGRAM können Sie zwischen 6 verschiedenen fest eingestellten Trainingsprogrammen wählen:

- PROGRAM 1 Fitness 1
- PROGRAM 2 Intervallprogramm kurz
- PROGRAM 3 Intervallprogramm lang
- PROGRAM 4 Fitness 2
- PROGRAM 5 Fitness 3
- PROGRAM 6 Stufenprogramm

Durch Bewegen des Drehknopfes in Richtung UP oder DOWN wechseln Sie zwischen den Programmen. Im Display erscheint ca. 1 Sekunde die Programmnummer (P1-6, dann wird das Streckenprofil blinkend dargestellt. Mit der Taste MODE bestätigen Sie die Wahl, oder wählen mit UP / DOWN ein anderes Programm.

Wenn Sie ein Programm ausgewählt haben können Sie zusätzlich einen Vorgabewert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] eingeben.

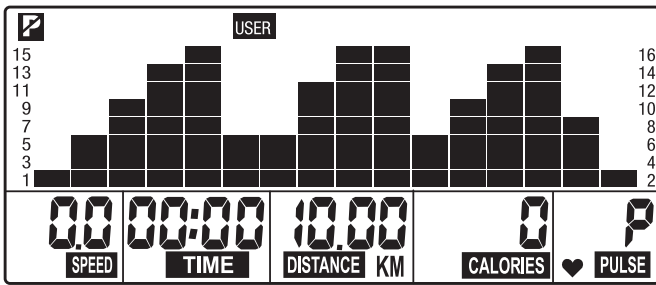
Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

Mit dem Drehknopf UP / DOWN kann vor Beginn oder während des Trainings das gesamte Streckenprofil angehoben oder abgesenkt werden.

Über die eingestellte Trainingszeit (TIME) zählt der Computer in dem Streckenprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem blinkenden Balken den Trainingsfortlauf. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training auch fortsetzen.

Training > USER

Trainingsprogramm durch Benutzereinstellung (User=Benutzer)



Im Trainingsmodus USER können Sie ein eigenes Streckenprofil entwerfen.

Die Eingabe erfolgt über den Drehknopf UP / DOWN, um die Profilhöhen einzustellen. Zum nächsten Balken gelangen Sie mit der Taste MODE; dann wieder UP oder DOWN für Höhe usw. Programmieren Sie alle 16 Balken.

Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

Wenn Sie ihr eigenes Streckenprofil entworfen haben, können Sie zusätzlich die Vorgabewerte einstellen. Drücken Sie dazu die Taste START / STOP. Alle Vorgaben sind individuell möglich. [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE]. Es muss mindestens ein Vorgabewert gewählt werden. Nach Einstellung der Vorgaben, das Training mit Drücken der START-Taste und aktivem Training beginnen.

Mit dem Drehknopf UP / DOWN kann vor Beginn oder während des Trainings das gesamte Streckenprofil angehoben oder abgesenkt werden.

Über die eingestellte Trainingszeit (TIME) zählt der Computer in dem Streckenprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem blinkenden Balken den Trainingsfortschritt. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training auch fortsetzen.

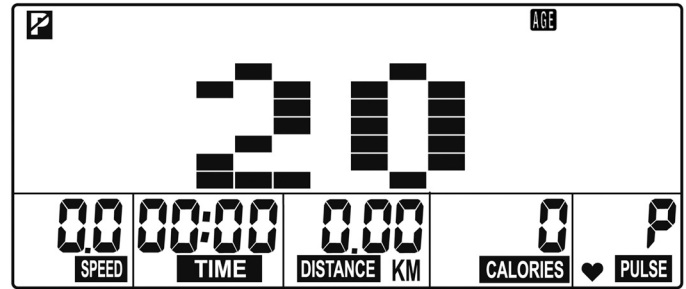
Training > TARGET H.R.

Training anhand einer Ziel-Herzfrequenz (THR)

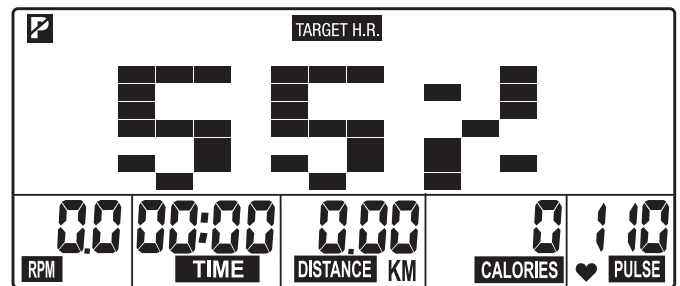
In diesem Trainingsmodus wird das Streckenprofil entsprechend der Eingabewerte (Alter und THR) sowie der gemessenen Herzfrequenz automatisch angepasst.

Wenn Sie mit den Tasten RESET; dem UP / DOWN Drehknopf und der Taste MODE den Trainingsmodus TARGET H.R. gewählt haben, erscheint in dem großen Display eine Zahl. Diese Zahl und die Bezeichnung AGE (Alter) blinkt. Geben Sie mit dem Drehknopf UP oder DOWN ihr Alter ein, und bestätigen mit MODE. Anschließend erscheint in dem großen Display der Wert 55 %. Sie haben die Einstellwahl von 55, 75 oder 90 % individuelle Einstellung der Ziel-Herzfrequenz.

Die Prozentvorgaben 55%, 75% und 90% beziehen sich auf die maximale Pulsfrequenz (220 - Lebensalter) und geben 3 allgemeine Trainingsintensitäten für das Fitness-Training vor.



- 55% der max. Herzfrequenz (220 - Lebensalter) entsprechen dem Einstiegsbereich des allgemeinen Fettverbrennungstrainings. Man kann diese Vorgabe dann auch manuell steigern auf 65%.

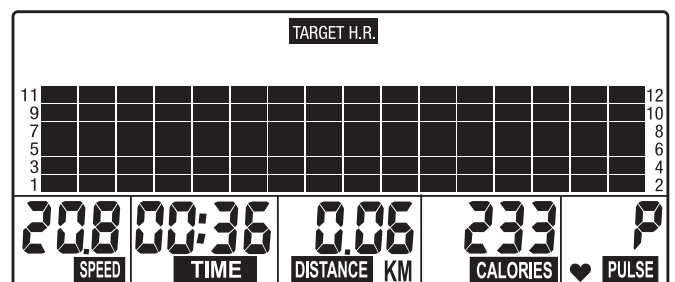


- 75% der max. Herzfrequenz (220 - Lebensalter) entsprechen dem Bereich für ein allgemeines Fitnessstraining.
- 90% der max. Herzfrequenz (220 - Lebensalter) eignen sich nur für kürzere submaximale Belastungsintervalle zur Leistungssteigerung im Intervalltraining.

Nach der Wahl des THR-Wertes bestätigen Sie mit MODE, und gelangen in die Vorgabeeinstellung.

In diesem Trainingsmodus ist es nicht möglich, einen PULSE-Wert einzustellen. Alle anderen Vorgaben können frei eingestellt werden. [TIME, DISTANCE oder CALORIES]

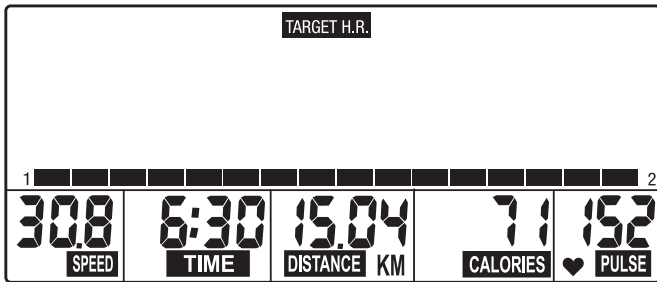
Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.



- Der Computer verfolgt ihre aktuell gemessene Herzfrequenz-Zahl im Vergleich zu dem voreingestellten Zielwert und passt die Bremsstufe während des Trainings an.
- Wenn die aktuelle Herzfrequenz geringer als der Zielwert ist, wird die Bremsstufe alle 30 Sekunden um jeweils eine Stufe erhöht, bis der Maximalwert des Widerstandes oder die eingestellte Herzfrequenz erreicht ist.
- Wenn die aktuelle Herzfrequenz über dem Zielwert liegt, wird die Bremsstufe automatisch reduziert. Sie wird solange alle 15 Sekunden um eine Stufe reduziert, bis die eingestellte Herzfrequenz erreicht ist.

D Funktionen und Bedienung des Trainingscomputers

- Wenn die Bremsstufe auf 1 gesunken ist, aber die Zahl für die Herzfrequenz immer noch 1 Minute lang höher als der Zielwert ist, stoppt der Computer und ein akustisches Alarmsignal ertönt als Warnung.



- Über die eingestellte Trainingszeit [TIME] zählt der Computer in dem Streckenprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem blinkenden Balken den Trainingsfortlauf.
- Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE oder CALORIES] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training auch fortsetzen.

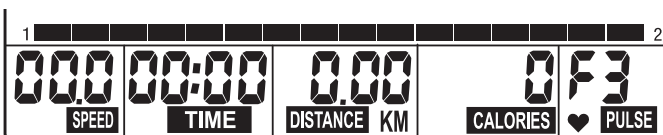
RECOVERY

Erholungspulsphase

Die RECOVERY-Funktion kann nach jedem Trainingsprogramm angewendet werden.

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

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



6. Möglichkeiten der Pulserfassung

- Der Computer hat zwei unterschiedliche Sensoren zur Erfassung der Herzfrequenz: Handpuls und Brustgurt (optionales Zubehör). Die Erkennungspriorität ist: zuerst Brustgurt, dann Handpuls.
- Wenn Sie über den Standard-Handpuls erfassen möchten, legen Sie den Brustgurt nicht an.
- Wenn Sie den Puls über den optionalen Brustgurt erfassen wollen, legen Sie den Gurt an.
- Der interne Pulsempfänger ist kompatibel zu uncodierten POLAR Brustgurtsendern. Bei codierten Systemen können falsche Pulswerte angezeigt werden. Wir empfehlen den T34 von POLAR.

7. Anmerkungen

- Wenn 4 Minuten lang kein Signal an den Computer übertragen wird, schaltet das LCD-Display automatisch ab und alle vorherigen Trainingsdaten werden gespeichert. Drücken Sie eine beliebige Taste und der Computer startet erneut.
- Wenn das Display des Computeres nicht korrekt funktioniert, trennen Sie bitte die Stromversorgung und schließen Sie das Gerät erneut an.

8. 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:

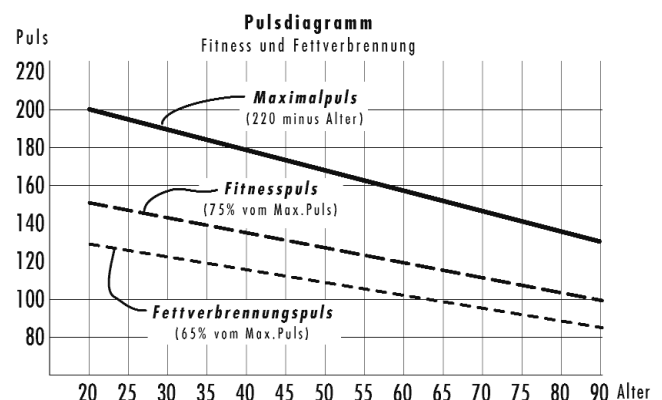
| Trainingshäufigkeit | Trainingsdauer |
|---------------------|----------------|
| täglich | 10 min |
| 2-3 x wöchentlich | 20-30 min |
| 1-2 x wöchentlich | 30-60 min |

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.



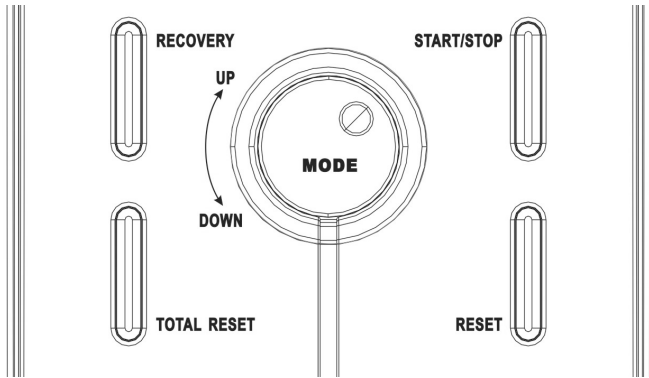
Operating Instructions for the training computer with digital display

1. Start Without Previous Knowledge

You can start your training without requiring any previous knowledge. The necessary information will be displayed in your display. For effective training and for setting your personal training defaults, please read and follow these operating instructions.

Read also the general tips in the training instructions.

After switching on the unit the user display (U 1-4) U = USER will appear.



Data for up to 4 different users can be stored which can be retrieved upon restart. The individual training can be continued by 4 different people with their personal data being stored over a longer period of time.

You can select your user memory by turning the UP / DOWN turning knob into the appropriate direction and confirm your choice via the MODE key.

2. Function Keys

START / STOP

Via this key, you start your training without any pre-setting, or after entering certain default values and/or selection of one of the automatic training programs. Pressing this key again causes the computer to stop the counting function. Settings can be changed without interrupting your training. If START is pressed again, the computer starts counting again after the new setting has been fixed.

MODE

The MODE key is combined with the UP / DOWN turning knob. By pressing the MODE key, you confirm the settings and functions selected via the turning knob.

In order to display information or to input your personal settings, choose between the functions [TIME; DISTANCE, CALORIES and PULSE] by briefly pressing the MODE key.

UP / DOWN

The UP / DOWN turning knob is combined with the MODE key. By slowly turning the knob, the settings are changed step-by-step. Turning the knob quickly makes possible a quick counting sequence of the settings. By pressing the MODE key, you confirm the settings and functions selected via the turning knob.

– The default values are set via the UP / DOWN turning knob. To this end, the unit must be in a STOP position > top left symbol will blink.

– During your training, you can reduce or increase the overall performance range via this turning knob > graphic display.

– In the pre-selection, the desired user setting (USER) can be selected via UP or DOWN.

– The training program selection (MANUAL, PROGRAM, USER or TARGET H.R.) is also carried out via the UP or DOWN turning knob.

DOWN downward setting of default values.

By slowly turning the turning knob downwards to the left = DOWN, you will reduce the setting values of the various functions > [TIME; DISTANCE, CALORIES and PULSE]. If you turn the turning knob quickly, the settings can be achieved by a quick counting sequence.

UP upward setting of default values.

By slowly turning the turning knob upwards to the right = UP, you will increase the setting values of the various functions > [TIME; DISTANCE, CALORIES and PULSE]. If you turn the turning knob quickly, the settings can be achieved by a quick counting sequence.

RESET

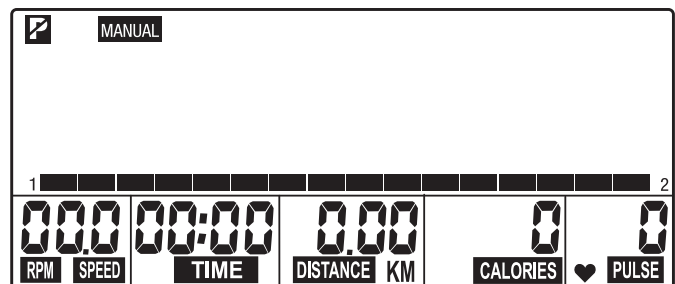
By briefly pressing the RESET key, you reach the selection of the different training program settings > top bar in the display [MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET H.R.]

Keeping the RESET key pressed causes the computer to restart: time setting and user selection (U1-4)

RECOVERY

With the RECOVERY key, you reach a recovery pulse measurement at the end of the exercise session.

3. Display Information



General: the display is divided into three fields:

1. In the top line, the status or selection of the training program and the status symbol for age are displayed.
2. The large display area represents the graphic display of the performance range (route profile) and serves for simple orientation within the training sequence. One bar segment = low performance; eight bar segments on top of each other = maximum performance. The braking levels are shown next to the bar display, on the left as odd numbers (1, 3,...,15) and on the right as even numbers (2, 4,...,16).

3. In the bottom display area, several segment displays can be found next to each other where the different training functions are shown. If these functions are pre-set, the respective function description will blink > e.g. TIME.

After finishing your training, the training data is stored and can be retrieved when starting a new training sequence. The new data is then added.

Training program (top display line)

The different training programs are chosen by pressing the RESET key and then selected via the UP / DOWN turning knob. Afterwards, the selection must be confirmed via the MODE key. The differences in the programs are defined as follows:



MANUAL Manual training

This setting is selected for a simple training sequence. The route profile remains linear and can be increased or reduced during your training via the UP or DOWN keys.

PROGRAM Pre-set programs for training

Here, 6 factory pre-set training programs are available. By means of the route profile you can see the difficulty level of each setting.

USER training program via user setting (User)

This program selection allows to you set your individual route profile. At least one default value must be selected > [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE].

TARGET H.R. Training by means of target heart rate (THR)

In this program, setting the performance is controlled by the pre-set heart rate. To this end, your pulse must be registered during your training.

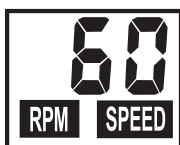
See > 6. Possibilities for pulse measurement

Default values (bottom display line)

The bottom display line includes individual segment displays with various default values and units.

RPM / SPEED (left)

Speed
This alternating display (display interval of 6 seconds) presents the step frequency as RPM (Round per minute = revolution per minute) and the speed as SPEED in km/h. Display range: min. 0.0 to max. 99.9 km/h



TIME (2nd on the left)

Training period
In this display, the training period is measured in minutes and seconds. Display range: min. 00:00 to max. 99:00



DISTANCE (centre)

Training distance
The covered distance is measured in km. The counting of the distance starts with >0< and can be continued up to a maximum of 99.99 km. Gradation for counting is effected in intervals of 0.01 km = 10 m.



CALORIES (2nd on the right)

Calorie and energy consumption
This display shows the calculated calorie consumption. The value is established during the training by means of the resistance and time measurements. Display range: min. 0 to max. 990
The data only serves as a rough guideline when comparing the different exercises and cannot be used for medical purposes.



PULSE (right)

Pulse / heart rate
If the pulse is measured during training, the heart symbol in this segment display will blink and the pulse rate displayed as heartbeats per minute. Display range: min. 30 to max. 240.
If the target pulse rate is reached during your training, the computer will send an alarm signal.



Sleep Mode (empty)

If no RPM or PULSE is registered or if no manual settings are made within 4 minutes, the unit will switch to sleep mode. In this mode, time and temperature are displayed in the bottom display area.

4. Personal Training Defaults

General

- Without any special pre-settings, the values in the individual defaults [TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE] count upwards, starting from >0<.
- For effective training it is sufficient to only set one target value in one of the defaults [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE].
- If a personal target value is set as a training default, the computer will count downwards from this value. When reaching the target value >0<, an audible signal will sound. If the training is continued after this -without setting a new target value - the computer will again count downwards from the pre-set value in this mode on the pressing of the START key.
- Once set, target values cannot be changed during your training. They can only be changed if you press the STOP key first.

Target default value

Setting a target value is identical for all defaults:
e.g. DISTANCE

1. Press the MODE key until the designation >DISTANCE< is blinking in the display segment.
2. By slowly turning the turning knob upwards, you will increase the value, e.g. DISTANCE in 0,1 km intervals. If you turn the turning knob quickly, the setting value is counted more quickly.
3. If you want to reduce the target value again, turn the turning knob slowly (or quickly) downwards. The value is again counted downwards from the previous value.
4. If you have set the target value, press the MODE key. The value is then stored in this function and you reach the next function, e.g. CALORIES.



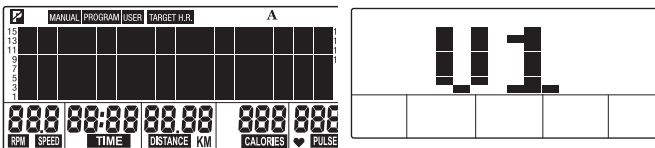
5. If possible, enter only one default value, as otherwise the training targets will overlap. For example, you might reach the pre-set target time earlier than the pre-set target distance.
6. The other defaults [TIME, CALORIES or PULSE] are also entered as described in items 1-4 via the keys SET, RESET and MODE.

After having finished setting your defaults, you can start your training. During the training, all current values are displayed in parallel next to each other. The pre-set value is counted downwards until >0< is reached.

5. Training

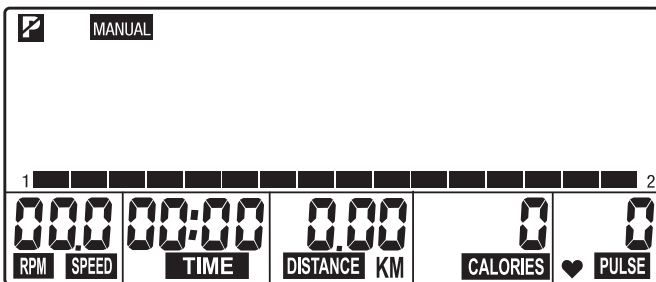
After switching on the unit (see chapter 1) and selecting the user (U 1-4, the program line in the top display area will blink.

You may also reach the program line in the top display area by pressing the RESET key briefly without restarting the computer.



- Select the training program (MANUAL, PROGRAM, USER or TARGET H.R.) via the turning knob UP or DOWN and confirm again via the MODE key.
- If the training mode you select is MANUAL, PROGRAM or USER and you pre-set a target value for your heart rate, the computer will activate an optical and acoustic alarm as soon as the current heart rate value reaches the target value.

Training > MANUAL



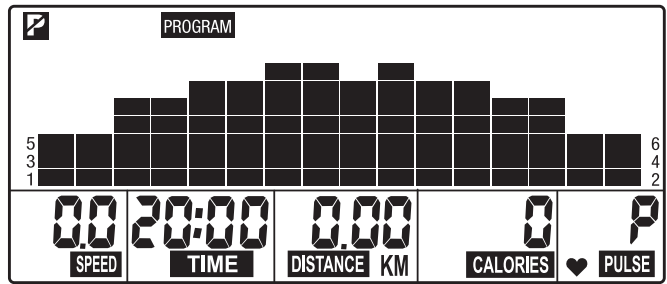
The route profile is represented evenly as a line. All default settings can be made individually [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE].

Training start pressing the START key and active training. Via the UP and DOWN turning knob, the entire route profile can be increased or reduced either prior to the start of or during the training.

By means of the set training period (TIME, the computer counts the training progress in the route profile (bar graph) from left to right with a blinking bar. If the pre-set value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE] is reached, an acoustic signal will sound for 8 seconds. The training data is not counted further. You have reached your training target! By pressing the START key, it is also possible to continue your training.

Training > PROGRAM

Pre-set programs for your training



In the training mode PROGRAM you can select one of six different factory-pre-set training programs:

- PROGRAM 1 Fitness 1
- PROGRAM 2 Short interval program
- PROGRAM 3 Long interval program
- PROGRAM 4 Fitness 2
- PROGRAM 5 Fitness 3
- PROGRAM 6 Step program

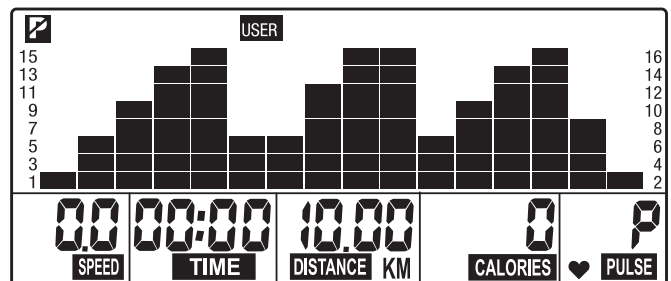
By turning the turning knob upwards or downwards, you can move from one program to the next. The alternating display shows the program number (P1-6) for about 1 second and then the route profile in blinking form. Via the MODE key you confirm your selection, or select another program via UP and/or DOWN.

If you have selected your program, you can additionally enter a default value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE].

Training start by pressing the START key and active training. Via the UP and DOWN turning knob, the entire route profile can be increased or reduced either prior to the start of or during the training. By means of the set training period (TIME), the computer counts the training progress in the route profile (bar graph) from left to right with a blinking bar. If the pre-set value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE] is reached, an acoustic signal will sound for 8 seconds. The training data is not counted further. You have reached your training target! By pressing the START key, it is also possible to continue your training.

Training > USER

Training program via user setting (User)



In the training mode USER you can design your individual route profile.

The setting is made via the turning knob UP / DOWN in order to adjust the profile height. You reach the next bar via the MODE key; then UP or DOWN again for height, etc. Program all 16 bars. Training start by pressing the START key and active training.

If you have designed your individual route profile, you can additionally set the default values. To this end, press the START STOP key. All default values can be set individually [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE]. At least one default value must be selected. After completing the setting of the default values, you can start your training by pressing the START key and start your active training.

The entire route profile can be increased or reduced via the UP and DOWN keys either prior to the start of or during the training.

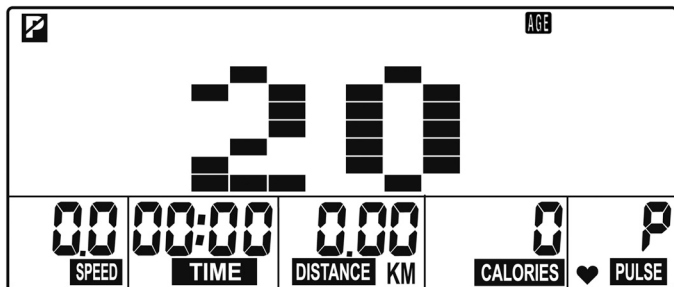
By means of the set training period (TIME), the computer counts the training progress in the route profile (bar graph from left to right with a blinking bar). If the pre-set value [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE] is reached, an acoustic signal will sound for 8 seconds. The training data is not counted further. You have reached your training target! By pressing the START key, it is also possible to continue your training.

Training > TARGET H.R.

Training via target heart rate (THR)

In this training mode, the route profile is automatically adjusted to the setting values (age and THR as well as the measured heart rate).

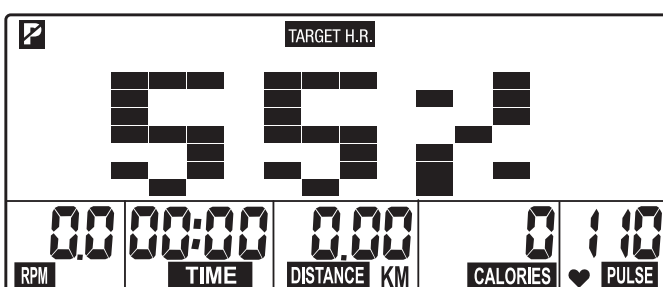
If you have selected the training mode TARGET H.R. via the RESET key; the UP / DOWN turning knob and the MODE key, a number appears in the large display. This number and the designation AGE will be blinking. Enter your age via the turning knob UP or DOWN and confirm with the MODE key. Finally, the value



55% will appear in the large display. You can either select 55, 75 or 90% and/or enter your individual setting of the target heart rate.

The percentage defaults 55%, 75% and 90% refer to the maximum pulse rate (220 - age) and pre-determine 3 general training intensities for the fitness training.

- 55% of the max. heart rate (220 - age) corresponds to the starting phase of the general fat burning trainings. This default can then also be increased manually to 65%.
- 75% of the max. heart rate (220 - age) corresponds to the phase for a general fitness training.



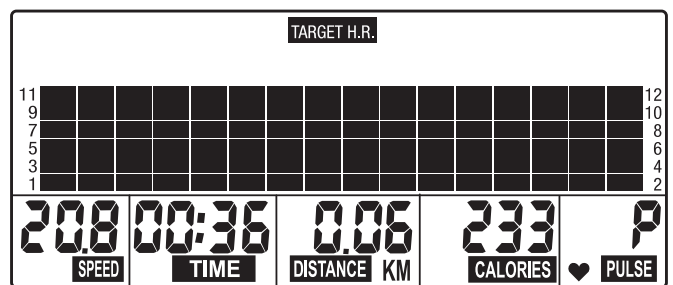
- 90% of the max. heart rate (220 - age) is only suited for shorter sub-maximum exertion intervals for performance increase in interval training.

After selecting your THR value, confirm it via MODE. You then reach the default setting.

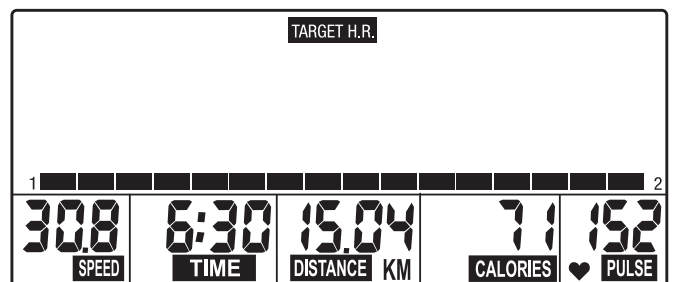
In this training mode it is not possible to set a PULSE value. All other default values can be set freely. [TIME, DISTANCE or CALORIES]

Training start by pressing the START key and active training.

- The computer compares your currently measured heart rate with the pre-set target value and accordingly adapts the braking level during your training.
- If the current heart rate is lower than the target value, the braking level will be increased by one step every 30 seconds, until the maximum value of the resistance or the set heart rate is reached.



- If the current heart rate is above the target value, the braking level is automatically reduced. It will be reduced by one step every 15 seconds until the set heart rate is reached.
- If the braking level has been reduced to 1, but the value for the heart rate still exceeds the target value for 1 minute, the computer will stop and an acoustic alarm signal will sound as a warning.



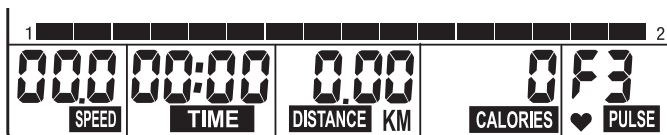
- Over the set training period [TIME] the computer counts the training progress in the route profile (bar graph) from left to right with a blinking bar.
- If the pre-set value [TIME, DISTANCE or CALORIES] is reached, an acoustic signal will sound for 8 seconds. The training data is not counted further. You have reached your training target! By pressing the START key, it is also possible to continue your training.

RECOVERY

Recovery pulse phase

The RECOVERY function can be selected after any training program.

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.



6. Possibilities for Pulse Measurement

- The computer has two different sensors for heart-rate measurement: hand puls and chest strap (optional accessory). Detection priority is as follows: chest strap and hand pulse.
- If you want to measure the hand pulse, do not apply the chest strap.
- If you want to measure the pulse using the chest strap, apply the chest strap.
- The internal pulse receiver is compatible to un-coded POLAR chest strap transmitters. For coded systems, wrong pulse values may be displayed. We recommend T34 by POLAR.

7. Notes

- If no signal is transmitted to the computer for 4 minutes, the LCD will shut off automatically and all existing training data will be stored. You can then press any button to reactivate the computer.
- If the computer is not displaying correctly, disconnect and then reconnect the power supply.

8. 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, ranging from 1-16. 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:

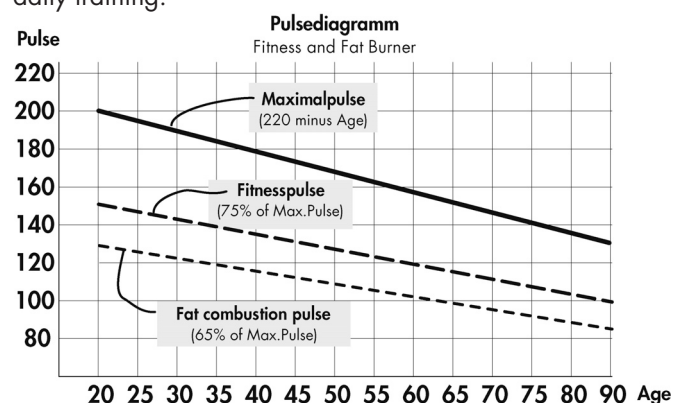
| Frequency | Duration |
|------------------|-----------|
| daily | 10 min |
| 2-3 times weekly | 20-30 min |
| 1-2 times weekly | 30-60 min |

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.



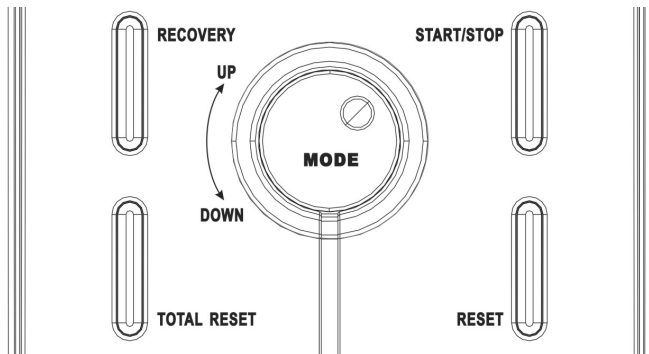
Mode d'emploi de l'ordinateur d'entraînement avec affichage numérique

1. Démarrage sans connaissance préalable

Vous pouvez commencer l'entraînement sans connaissance préalable. Les différentes informations apparaissent alors 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.

Après la mise en marche de l'appareil utilisateur (U 1-4 U = USER = Utilisateur).



L'appareil peut garder en mémoire les données de 4 utilisateurs maximum, celles-ci peuvent être réutilisées lors d'une nouvelle utilisation. De plus, 4 personnes différentes peuvent également réaliser l'entraînement individuel sur une plus longue période avec leurs données personnelles mémorisées.

A l'aide du bouton rotatif UP / DOWN, vous sélectionnez votre mémoire utilisateur en le tournant dans la direction correspondante et vous confirmez votre choix en appuyant sur la touche MODE.

2. Touches de commande

START / STOP

Grâce à cette touche, commencez l'entraînement sans réglage préalable, ou après avoir introduit des valeurs comme objectifs, voire après la sélection d'un programme d'entraînement automatique. En appuyant une nouvelle fois sur cette touche, la fonction de calcul de l'ordinateur s'arrête. Les réglages peuvent être modifiés sans que l'entraînement soit interrompu. Si vous appuyez à nouveau sur START, l'ordinateur continue de calculer en se basant sur les nouveaux réglages.

MODE

La touche MODE est combinée avec le bouton rotatif UP / DOWN. En appuyant sur la touche MODE, vous confirmez les valeurs de réglage et les fonctions choisies par rotation du bouton.

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

UP / DOWN

Le bouton rotatif UP / DOWN est combiné avec la touche MODE. Les valeurs de réglage sont modifiées pas à pas par une rotation lente du bouton rotatif. Une rotation rapide permet d'obtenir les

valeurs de réglage dans une série des chiffres plus rapide. En appuyant sur la touche MODE, vous confirmez les valeurs de réglage et les fonctions choisies par rotation du bouton.

- Les valeurs fixées comme objectifs se règlent à l'aide du bouton rotatif UP / DOWN. Pour ce faire, l'appareil doit être en position de STOP > Symbole en haut à gauche cli-gnote.
- Pendant l'entraînement, il est possible de réduire ou d'augmenter l'entièreté de la zone d'entraînement à l'aide de ce bouton rotatif > représentation graphique
- Dans la présélection, il est possible de sélectionner le réglage utilisateur (USER) souhaité à l'aide des boutons UP ou DOWN.
- Le choix du programme d'entraînement (MANUAL, PROGRAM, USER ou TARGET H.R.) s'effectue également à l'aide des boutons UP ou DOWN.

DOWN réglage décroissant des valeurs fixées comme objectifs.

En tournant lentement le bouton rotatif à gauche vers le bas = DOWN, vous diminuez les valeurs de réglage des différentes fonctions > [TIME; DISTANCE, CALORIES et PULSE]. En tournant rapidement le bouton rotatif, la valeur de réglage peut être atteinte dans une série de chiffres plus rapide.

UP réglage croissant des valeurs fixées comme objectifs.

En tournant lentement le bouton rotatif à droite vers le haut = UP, vous augmentez les valeurs de réglage des différents fonctions > [TIME; DISTANCE, CALORIES et PULSE]. En tournant rapidement le bouton rotatif, la valeur de réglage peut être atteinte dans une série de chiffres plus rapide.

RESET

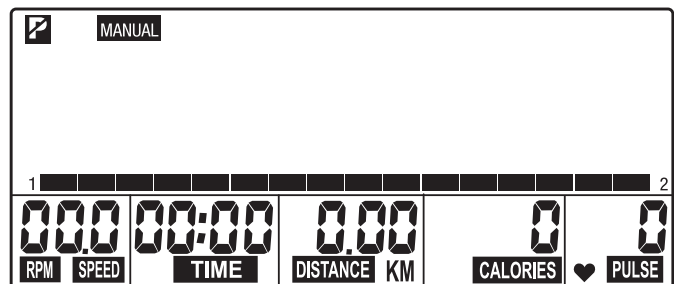
En appuyant brièvement sur la touche RESET, vous accédez à la sélection des différents réglages des programmes d'entraînement > [réglette supérieure dans la zone d'affichage [MANUAL; PROGRAM; USER; TARGET H.R.]

En appuyant longuement sur la touche RESET, l'ordinateur redémarre. Réglage de l'heure et du choix utilisateur (U1-4)

RECOVERY

Grâce à la touche RECOVERY, on accède à une mesure du pouls de récupération à la fin de l'entraînement.

3. Affichages



Général: La zone d'affichage se divise en trois parties.

1. Le statut ou la sélection des programmes d'entraînement est représentée dans la ligne supérieure ainsi que l'affichage du statut pour l'âge.

2. Le grand affichage utilisé pour la représentation graphique de la performance (profil de parcours permet une orientation simple au cours de l'entraînement. Un segment de barre = faible rendement, huit segments de barre les uns sur les autres = rendement maximum. Les crans de freinage sont affichés à gauche de la représentation des barres pour les chiffres impairs (1, 3,...,15) et à droite pour les chiffres pairs (2, 4,...,16).

3. Dans la zone d'affichage inférieure, plusieurs affichages de segments sont présents les uns à côté des autres, à l'endroit où les différentes fonctions d'entraînement sont affichées. En cas de réglage préalable des ces fonctions, le symbole de fonction respectif se met à clignoter > p. ex. TIME.

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.

Programmes d'entraînement (ligne supérieure d'affichage)

Il est possible de sélectionner les différents programmes d'entraînement en appuyant sur la touche RESET et en réalisant une sélection via le bouton rotatif UP / DOWN, et en confirmant avec la touche MODE.

Les différences de programme sont définies comme suit:



MANUAL PROGRAM USER TARGET H.R.

MANUAL Entraînement manuel

On choisit ce réglage pour réaliser une séquence d'entraînement simple. Le profil de parcours reste linéaire et peut être augmenté ou diminué pendant l'entraînement à l'aide des touches UP ou DOWN.

PROGRAM Programmes prédéfinis pour l'entraînement

Ici, 6 programmes d'entraînement réglés de manière définitive sont à disposition. A l'aide du profil du parcours, vous pouvez reconnaître quel niveau de difficulté contient chaque réglage.

USER Programme d'entraînement via réglage utilisateur

(User =utilisateur)

Ce choix de programme permet le réglage individuel des profils de parcours. Une valeur fixée comme objectif doit au minimum être choisie > [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE].

TARGET H.R. Entraînement au moyen de l'objectif de fréquence cardiaque (THR)

Dans cette installation de programme, le rendement est réglé en fonction de la fréquence cardiaque prédéfinie. C'est pourquoi il est nécessaire que le pouls soit enregistré pendant l'entraînement. Voir > 6. Possibilités d'enregistrement du pouls

Valeurs fixées (ligne d'affichage inférieure)

Dans la ligne d'affichage inférieure, on trouve chacun des affichages des segments accompagnés des valeurs fixées et des unités.

RPM /SPEED (gauche) Vitesse

Dans la zone d'affichage apparaissent alternativement (toutes les 6 secondes, la fréquence de pédalage RPM (Round per minute = rotation par minute) ainsi que la vitesse SPEED en Km/h. Zone d'affichage de 0,0 min. à 99,9 Km/h max.



TIME (2. gauche) Durée de

l'entraînement

Dans cet affichage, la durée de l'entraînement est calculée en minutes et en secondes. Zone d'affichage de 00:00 min. à 99:00 max.



DISTANCE (centre)

Distance d'entraînement

La distance accomplie 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 en 0,01 Km = 10 mètres.



CALORIES (2. gauche)

Dépense en calories, en énergie

Cette zone d'affichage indique la dépense en calories calculée. La valeur est communiquée dans l'entraînement à l'aide des mesures de résistance et de durée. Zone d'affichage de 0 min. à 990 max.



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

PULSE (droite) Pouls / fréquence cardiaque

Lorsque le pouls est pris pendant l'entraînement, le symbole en forme de cœur clignote dans cet affichage en segment et la valeur du pouls est affichée en battements de cœur par minute. Zone d'affichage de 30 min. à 240 max.



Lorsque la valeur fixée comme objectif pour le pouls est atteinte, l'ordinateur envoie un signal d'alarme.

MODE DE VEILLE (vide)

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. Dans ce mode, l'heure et la température s'affichent dans la zone d'affichage inférieure.

4. Objectifs personnels d'entraînement

Général:

- Dans chaque objectifs [TIME; DISTANCE, CALORIES et PULSE], les valeurs se calculent à partir de >0< sans réglage particulier préalable
- Pour un entraînement judicieux, il suffit d'installer une valeur dans un objectif 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 vers le bas. Lorsque la valeur fixée comme objectif >0< est atteinte, un signal sonore se fait entendre. Quand ensuite vous vous entraînez sans installer une nouvelle valeur comme objectif, l'ordinateur comptera dans ce mode de nouveau à partir de la valeur prédéfinie vers le bas une fois la touche START enfoncée.
- Les valeurs fixées comme objectif installées une fois ne peuvent pas être modifiées pendant l'entraînement, mais uniquement une fois la touche STOP enfoncée.

F Fonctions et utilisation de l'ordinateur d'entraînement

Introduction des valeurs fixées comme objectifs

Le réglage des valeurs fixées comme objectifs est identique pour chaque objectif: P. ex.: DISTANCE

1. Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le symbole >DISTANCE< clignote dans le segment d'affichage.
2. En tournant lentement en direction UP, vous augmentez la valeur p.ex. DISTANCE par niveau de 0,1 km. Si vous tournez le bouton rotatif rapidement, la valeur de réglage sera comptée plus rapidement.
3. Si vous souhaitez à nouveau réduire la valeur fixée comme objectif, tournez lentement (ou rapidement) en direction DOWN. Le compte à rebours est à nouveau réalisé.
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.



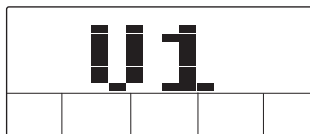
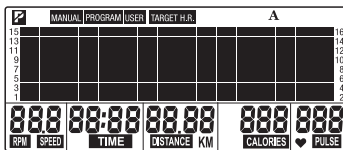
5. Introduisez si possible une seule valeur comme objectif car autrement les objectifs d'entraînement se recourent. P. ex ; quand vous avez atteint l'objectif de durée prédéfini plus rapidement que l'objectif de distance fixé au préalable.
6. Les autres valeurs fixées comme objectifs [TIME; CALORIES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

Une fois toutes les valeurs fixées comme objectifs, vous pouvez commencer l'entraînement.

Pendant l'entraînement, toutes des valeurs actuelles peuvent être lues en parallèle les unes à côté des autres. Le valeur prédéfinie est décomptée jusqu'à >0<.

5. Entraînement

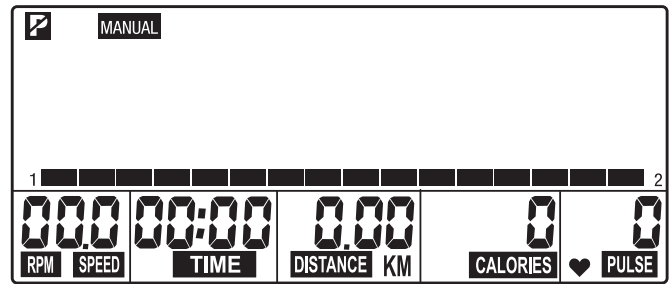
Une fois l'appareil mis en marche (voir chapitre 1 et le choix de l'utilisateur réalisé (U 1-4), la ligne du programme clignote dans la zone d'affichage supérieure.



Vous accédez également à la ligne de programme dans la zone d'affichage supérieure en appuyant brièvement sur la touche RESET, sans redémarrer l'ordinateur.

- Choisissez le programme d'entraînement (MANUAL, PROGRAM, USER ou TARGET H.R.) en tournant le bouton rotatif UP ou DOWN et confirmez à nouveau avec la touche MODE.
- Lorsque le mode d'entraînement que vous avez choisi est MANUAL, PROGRAM ou USER et lorsque vous fixez à l'avance une valeur comme objectif pour la fréquence cardiaque, l'ordinateur donne une alarme visuelle et sonore aussi tôt que la valeur actuelle de la fréquence cardiaque est atteinte.

Entraînement > MANUAL Entraînement manuel



Le profil de parcours sera représenté de manière uniforme en une ligne. Tous les réglages des objectifs peuvent être réalisés séparément. [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE]

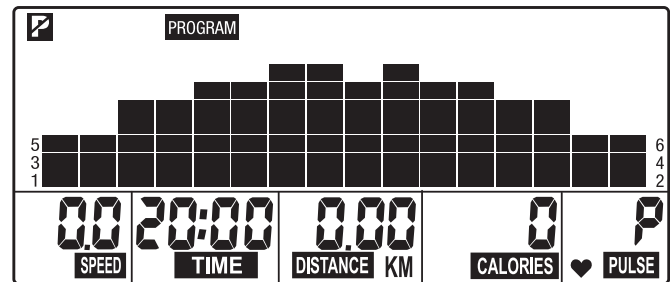
Début de l'entraînement en appuyant sur la touche START et entraînement actif.

A l'aide du bouton rotatif UP et DOWN, il est possible d'augmenter ou de réduire l'ensemble du profil de parcours avant le début ou pendant l'entraînement.

Par la durée d'entraînement installée (TIME, l'ordinateur calcule le déroulement de l'entraînement de gauche à droite dans le profil de parcours (diagramme à barres à l'aide des barres clignotantes. Lorsque la valeur prédéfinie [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] est atteinte, un signal sonore retentit pendant 8 secondes. Les données de l'entraînement ne seront plus calculées. Vous avez atteint votre objectif d'entraînement ! Vous pouvez également poursuivre l'entraînement en appuyant sur la touche START.

Entraînement > PROGRAM

Programmes pré-réglés pour l'entraînement



Dans le mode d'entraînement PROGRAM, vous pouvez choisir entre 6 programmes différents réglés de manière définitive.

- PROGRAM 1 Fitness 1
- PROGRAM 2 Programme intermédiaire court
- PROGRAM 3 Programme intermédiaire long
- PROGRAM 4 Fitness 2
- PROGRAM 5 Fitness 3
- PROGRAM 6 Programme de marche

En tournant le bouton rotatif en direction UP ou DOWN, vous changez de programme. Le numéro de programme (1-6) apparaît dans l'affichage pendant environ une seconde, ensuite le profil de parcours se met à clignoter. A l'aide de la touche MODE, vous confirmez votre choix, ou vous choisissez un autre programme à l'aide des touches UP et DOWN.

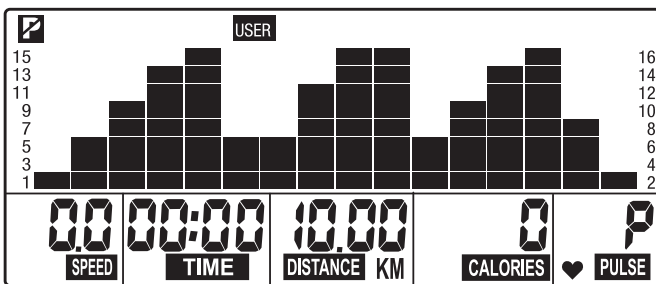
Lorsque que vous avez sélectionné un programme, vous pouvez en outre introduire une valeur comme objectif [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE]

Début de l'entraînement en appuyant sur la touche START et entraînement actif.

A l'aide des boutons rotatifs UP / DOWN, il est possible d'augmenter ou de réduire l'ensemble du profil de parcours.

Par la durée d'entraînement installée (TIME, l'ordinateur calcule le déroulement de l'entraînement de gauche à droite dans le profil de parcours (diagramme à barres) à l'aide des barres clignotantes. Lorsque la valeur prédéfinie [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] est atteinte, un signal sonore retentit pendant 8 secondes. Les données de l'entraînement ne seront plus calculées. Vous avez atteint votre objectif d'entraînement ! Vous pouvez également poursuivre l'entraînement en appuyant sur la touche START.

Entraînement > USER Programme d'entraînement via réglage utilisateur (User =utilisateur)



Dans le mode d'entraînement USER, vous pouvez créer un profil personnel de parcours.

Pour installer un profil, il est nécessaire de tourner le bouton rotatif UP / DOWN pour réaliser la saisie. Vous accédez à la barre suivante à l'aide de la touche MODE; ensuite vous programmez les 16 barres à nouveau à l'aide des touches UP ou DOWN pour la hauteur etc.

Début de l'entraînement en appuyant sur la touche START et entraînement actif.

Lorsque vous avez créé votre propre profil de parcours, vous pouvez en outre fixer les valeurs comme objectifs. Pour ce faire, appuyez sur la touche START STOP. Tous les objectifs peuvent être réalisés séparément. [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] Au moins une valeur doit être choisie comme objectif. Une fois les objectifs fixés, début de l'entraînement en appuyant sur la touche START et commencez l'entraînement actif.

A l'aide des touches UP et DOWN, il est possible d'augmenter ou de réduire l'ensemble du profil de parcours avant le début ou pendant l'entraînement.

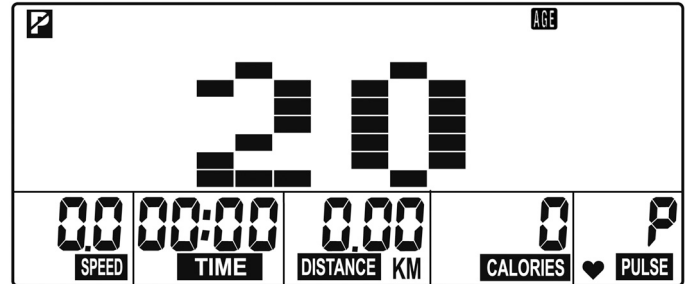
Par la durée d'entraînement installée (TIME, l'ordinateur calcule le déroulement de l'entraînement de gauche à droite dans le profil de parcours (diagramme à barres à l'aide des barres clignotantes. Lorsque la valeur prédéfinie [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] est atteinte, un signal sonore retentit pendant 8 secondes. Les données de l'entraînement ne seront plus calculées. Vous avez atteint votre objectif d'entraînement ! Vous pouvez également poursuivre l'entraînement en appuyant sur la touche START.

Entraînement >TARGET H.R.

Entraînement au moyen de la fréquence cardiaque cible (THR Dans ce mode d'entraînement, le profil de parcours est auto-

matiquement adapté aux valeurs introduites (âge et THR ainsi qu'à la fréquence cardiaque mesurée.

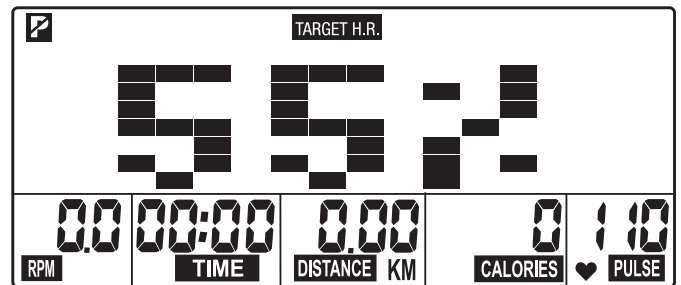
Lorsque vous avez sélectionné le mode d'entraînement TARGET H.R à l'aide de la touche RESET du bouton rotatif UP / DOWN et de la touche MODE, un chiffre apparaît dans le grand affichage. Ce chiffre et le symbole AGE (âge) clignotent. Entrez



votre âge en tournant le bouton rotatif UP ou DOWN et confirmez en appuyant sur MODE. Pour finir, la valeur 55% apparaît dans le grand affichage. Vous possédez le choix de réglage de 55,75% ou 90% voire le réglage individuel de l'objectif de fréquence cardiaque.

Les objectifs en pourcent 55%, 75% et 90% concernent la fréquence de pulsation maximum (220 – âge) et fixez 3 intensités d'entraînement générales pour l'entraînement fitness.

- 55% de la fréquence cardiaque maximale (220 – âge) correspondent à la zone d'entrée de l'entraînement général destiné au brûlage des graisses. Il est également possible d'augmenter ces objectifs manuellement jusqu'à 65%.



- 75% de la fréquence cardiaque maximale (220 – âge) correspondent à la zone destinée à l'entraînement général fitness.
- 90% de la fréquence cardiaque maximale (220 – âge) conviennent uniquement pour un intervalle de charge maximale plus courte destinée à l'augmentation du rendement dans l'entraînement intermédiaire.

Après la sélection de la valeur THR, confirmez avec MODE et accédez au réglage des objectifs.

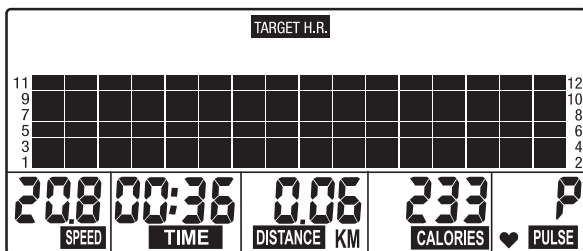
Dans ce mode d'entraînement, il n'est pas possible d'installer une valeur PULSE. Tous les autres objectifs peuvent être installés librement. [TIME, DISTANCE ou CALORIES]

Début de l'entraînement en appuyant sur la touche START et entraînement actif.

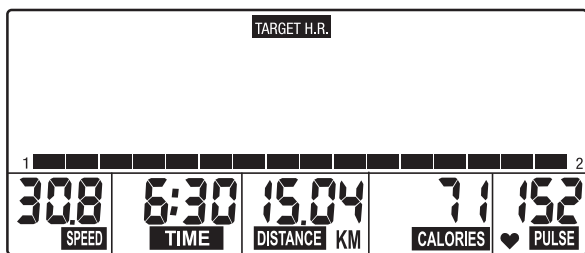
- L'ordinateur suit votre mesure de fréquence cardiaque en comparaison avec les valeurs prédéfinies comme objectifs et ajuste le cran de freinage pendant l'entraînement.
- Quand la fréquence cardiaque est plus faible que la valeur fixée comme objectif, le cran de freinage est augmenté

F Fonctions et utilisation de l'ordinateur d'entraînement

toutes les 30 minutes d'un cran chaque fois, jusqu'à ce que la valeur maximum de résistance ou la fréquence cardiaque fixée soit atteinte.



- Quand la fréquence cardiaque actuelle dépasse la valeur fixée comme objectif, le cran de freinage est diminué automatiquement. Le cran de freinage sera réduit toutes les 15 secondes d'un cran jusqu'à ce que la fréquence cardiaque fixée soit atteinte.
- Quand le cran de freinage est réduit à 1, mais le chiffre pour la fréquence cardiaque est supérieur à la valeur fixée comme objectif pendant encore une minute, l'ordinateur s'arrête et un signal sonore retentit en guise d'avertissement.



- Par la durée d'entraînement installée (TIME, l'ordinateur calcule le déroulement de l'entraînement de gauche à droite dans le profil de parcours (diagramme à barres) à l'aide des barres clignotantes.
- Lorsque la valeur prédéfinie [TIME, DISTANCE ou CALORIES] est atteinte, un signal sonore retentit pendant 8 secondes. Les données de l'entraînement ne seront plus calculées. Vous avez atteint votre objectif d'entraînement ! Vous pouvez également poursuivre l'entraînement en appuyant sur la touche START.

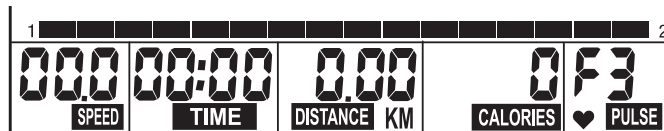
RECOVERY Phase de récupération du pouls

La fonction RECOVERY peut être utilisée dans chaque programme d'entraînement.

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.



6. Possibilités d'enregistrement du pouls

- L'ordinateur dispose de capteurs différents pour capter la fréquence cardiaque: Un capteur de pouls pour la main et un ceinture de poitrine (accessoire en option). La priorité d'identification est: ceinture de poitrine et capteur de pouls pour la main.
- Si vous voulez tenir compte du capteur de pouls pour la main, installé et que la ceinture de poitrine n'est pas mise.
- Si vous voulez tenir compte de la ceinture de poitrine, mettez ensuite la ceinture de poitrine afin de commencer l'enregistrement de la fréquence cardiaque.
- Le capteur de pouls interne est compatible avec l'émetteur POLAR non codé de la ceinture de poitrine. Pour des systèmes codés, les valeurs du pouls peuvent être erronées lors de l'affichage. Nous vous recommandons d'utiliser le T34 de POLAR.

7. Remarques

- Lorsque, pendant 4 minutes, aucun signal n'est transmis à l'ordinateur, l'affichage DEL s'éteint automatiquement et l'ensemble des données de l'entraînement effectué est enregistré. Appuyez sur n'importe quelle touche pour redémarrer l'ordinateur.
- Lorsque l'écran de l'ordinateur ne fonctionne pas correctement, veuillez couper l'alimentation en courant et connecter l'appareil à nouveau.

8. 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 coeur – circulation – fitness:

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

L'intensité est fixée entre 1 et 16 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 réguliè-

lièrement 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 |

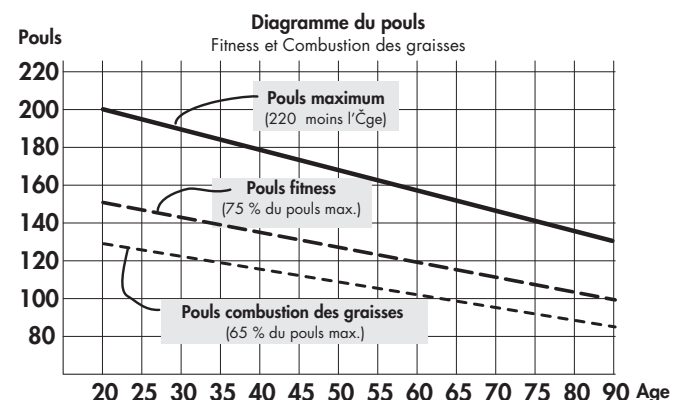
Les débutants ne devraient pas commencer avec des unités d'entraînement de 30 à 60 minutes.

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.



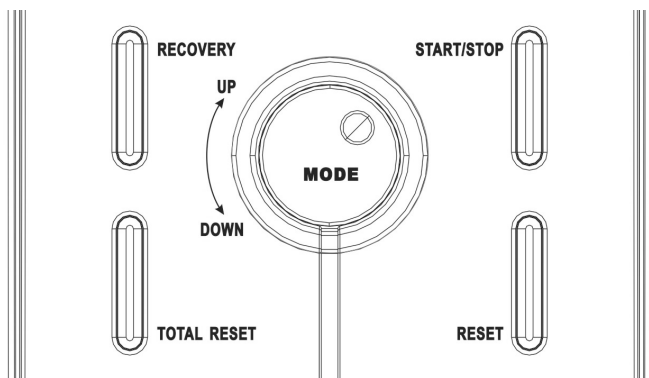
Bedieningshandleiding voor de trainingscomputer met digitale weergave

1. Start zonder voorkennis

U kunt zonder voorkennis met de training beginnen. Op de display worden de diverse informatieën 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.

Na het inschakelen van het apparaat verschijnt de gebruikerweergave (U 1-4) U = USER = gebruiker.



Het is mogelijk de gegevens van 4 verschillende personen op te slaan, die bij een volgende start opgeroepen kunnen worden. De individuele training kan dus door 4 verschillende personen, met hun opgeslagen gegevens, over een langere tijd uitgevoerd worden. Met de UP / DOWN draaiknop kiest u uw gebruikeropslag door te draaien in de overeenkomstige richting en bevestigt de keuze met de knop MODE.

2. Functietoetsen

START / STOP

Met deze toets start u de training zonder voorprogrammeringen of na het invoeren van programmeringen bijv. kiezen van een automatisch trainingsprogramma. Nogmaals indrukken van deze toets stopt de telfunctie van de computer. Er kunnen instellingen gewijzigd worden, zonder dat de training onderbroken wordt. Als vervolgens weer op START gedrukt wordt telt de computer na de nieuwe instelling verder.

MODE

De MODE-knop is gecombineerd met de UP / DOWN draaiknop. Door de knop MODE in te drukken, bevestigt u de door draaien gekozen instelwaarden en functies.

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

DOWN / UP

De UP / DOWN draaiknop is gecombineerd met de MODE-knop. Langzaam draaien verandert de instelwaarden stapsgewijs. Snel draaien maakt een snelle telvolgorde van de instelwaarden mogelijk. Door de knop MODE in te drukken, bevestigt u de door draaien gekozen instelwaarden en functies.

- Met de UP / DOWN draaiknop worden default-waardes ingesteld. Daarvoor moet het apparaat zich in de STOP-positie bevinden > symbool bovenaan links knippert.
- Tijdens de training kan met deze draaiknop het totaalprestatiebereik verlaagd of verhoogd worden > grafische weergave.
- In de voorselectie wordt met UP of DOWN de gewenste gebruikerinstelling (USER) geselecteerd.
- De trainingsprogrammakeuze (MANUAL, PROGRAM, USER of TARGET H.R.) gebeurt ook met UP of DOWN.

DOWN Dalende instelling van default-waardes.

Door langzaam draaien van de draaiknop naar links onder = DOWN, verlaagt u de instelwaarden van de verschillende functies > [TIME; DISTANCE, CALORIES en PULSE]. Als u de draaiknop snel beweegt, kan de instelwaarde in snelle telvolgorde bereikt worden.

UP Opwaartse instelling van default-waardes.

Door langzaam draaien van de draaiknop naar rechts boven = UP, verhoogt u de instelwaarden van de verschillende functies > [TIME; DISTANCE, CALORIES en PULSE]. Als u de draaiknop snel beweegt, kan de instelwaarde in snelle telvolgorde bereikt worden.

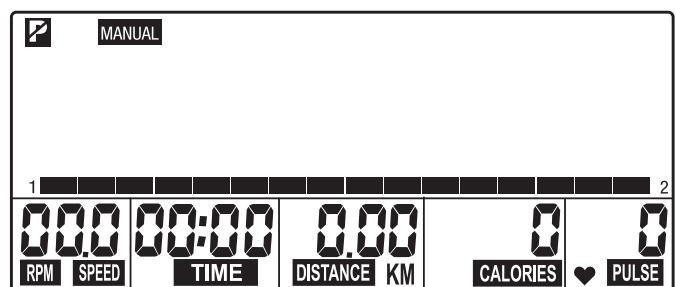
RESET

Door kort indrukken van de RESET-toets kunt u de diverse trainingsprogramma-instellingen kiezen > bovenste balk in het display [MANUAL, PROGRAM; USER; TARGET H.R.]. Als de RESET-toets langere tijd ingedrukt wordt, resulteert dit in een herstart van de computer: tijdstelling en gebruikerkeuze (U 1-4)

RECOVERY

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

3. Displayweergaves



Algemeen: de display bestaat uit drie weergavevelden:

1. In de bovenste regel wordt de status of de keuze van het trainingsprogramma weergegeven en de statusweergave voor leeftijd.
2. In het grote veld wordt de vermogenomvang grafisch weergegeven (afstandprofiel en u heeft een eenvoudige oriëntering van de trainingsafloop. Één balksegment = gering vermogen; acht balksegmenten boven elkaar = maximaal vermogen. De remtrappen worden naast de balkweergave links voor oneven (1,3,...,15) en rechts voor even (2, 4,...,16) weergegeven.

3. In het onderste veld worden meerdere segmentweergaves naast elkaar getoond, waarin de diverse trainingsfuncties weergegeven worden. Bij het instellen van deze functies knippert steeds de betreffende functiebeschrijving > bijv. TIME. 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.

Trainingsprogramma's (bovenste displayregel)

De verschillende trainingsprogramma's worden door indrukken van de knop RESET en selectie via de UP / DOWN draaiknop geselecteerd, daarna met MODE bevestigd. De programma's verschillen zijn als volgt gedefinieerd:



MANUAL PROGRAM USER TARGET H.R.

MANUAL manuele training

Deze instelling kiest men voor een eenvoudige trainingssequentie. Het afstandsprofiel blijft lineair en kan tijdens de training met de UP of DOWN toetsen verhoogd of verlaagd worden.

PROGRAM voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's

Hier zijn 6 geprogrammeerde trainingsprogramma's beschikbaar. Aan de hand van het afstandsprofiel kunt u herkennen welke moeilijkheidsgraad welke instelling heeft.

USER trainingsprogramma via gebruikerinstellingen (USER = gebruiker)

Deze programmakeuze veroorlooft een individuele instelling van het afstandsprofiel. Er moet minstens één voorgeprogrammeerde waarde gekozen worden > [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE].

TARGET H.R. training aan de hand van een doelpolsslag (THR)

In dit programma wordt het vermogen volgens de voorgeprogrammeerde doelpolsslag geregeld. Daarvoor is het noodzakelijk dat de polsslag tijdens de training gemeten wordt. Zie > 6. Mogelijkheden voor polsslagmeting.

Programmeringen (onderste displayregel)

In de onderste displayregel bevinden zich aparte segmentweergaves met de diverse programmeringen en eenheden.

RPM / SPEED (links) Snelheid

In dit veld wordt afwisselend (elke 6 seconden) de trapfrequentie als RPM (Round per minute = omwentelingen per minuut) en SPEED de snelheid in km/h weergegeven. Weergavebereik: min. 0,0 tot max. 99,9 km/h.



TIME (2e links) Trainingstijd

In dit veld wordt de trainingstijd in minuten en seconden gemeten. Weergavebereik: min. 00:00 tot max. 99:00.



DISTANCE (midden) Trainingsafstand

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 (2e rechts) Calorieën-, energieverbruik

In dit veld wordt het berekende calorieënverbruik weergegeven. De waarde wordt in de training aan de hand van de weerstand- en tijdmetingen berekend. Weergavebereik: min. 0 tot max. 990.



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

PULSE (rechts) Polsslag / Hartslagfrequentie

Als de polsslag tijdens de training gemeten wordt, knippert het hartsymbool in het segmentveld en de polsslagwaarde wordt in hartslagen per minuut weergegeven. Weergavebereik: min. 30 en max. 240.



Als de polsslag doelwaarde tijdens de training bereikt wordt, geeft de computer een alarmsignaal.

SLAAPSTAND (leeg)

Als geen RPM of PULSE gemeten wordt of er binnen 4 minuten geen manuele instellingen plaatsvinden, schakelt het apparaat naar de slaapstand. In deze stand wordt de tijd en de temperatuur in het onderste displayveld weergegeven.

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 één functie [TIME; DISTANCE, CALORIES of PULSE] een doelwaarde in te stellen.
- Als een persoonlijke doelwaarde 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 na indrukken van de START-toets weer van de geprogrammeerde waarde terug.
- Eenmaal ingestelde doelwaardes kunnen tijdens de training niet gewijzigd worden, slechts na indrukken van de STOP-toets.

Doelwaardeprogrammering

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

1. Druk op de MODE-toets totdat in het veld de omschrijving >DISTANCE< knippert.
2. Door langzaam draaien in de richting UP verhoogt u de waarde. bijv. DISTANCE in 0,1 km stappen. Als u de draaiknop snel beweegt, wordt de instelwaarde sneller geteld.
3. Als u de doelwaarde weer wilt verminderen, draait u langzaam (of snel) in DOWN richting. Er wordt weer van de vorige waarde naar beneden geteld.

NL Functies en bediening van de trainingscomputer

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 volgende functie bijv. CALORIES.

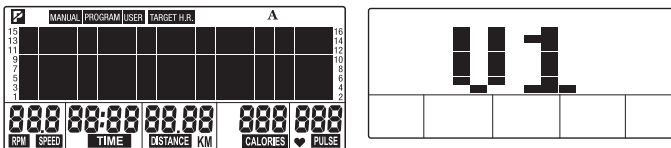


5. Programmeer de waarde indien mogelijk slechts in één functie, omdat de trainingsdoelen elkaar anders overlappen. Bijv. als u het geprogrammeerde tijddoel eerder zou bereiken dan het voorgeprogrammeerde afstandsdoel.
6. De voorgeprogrammeerde waarden in de andere functies [TIME, CALORIES of PULSE] 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 zijn alle actuele waarden naast elkaar af te lezen. De geprogrammeerde waarde wordt tot >0< teruggeteld.

5. Training

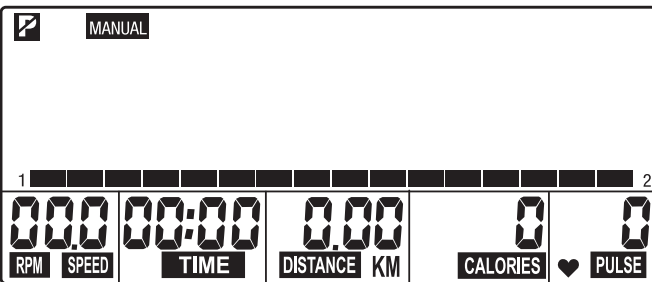
Na inschakelen van het apparaat (zie hoofdstuk 1) en gebruikerkeuze (U 1-4) knippert de programmaregel in het bovenste displayveld.



U komt ook in de programmaregel van het bovenste displayveld door kort indrukken van de RESET toets, zonder de computer opnieuw op te starten.

- Kies het trainingsprogramma (MANUAL, PROGRAM, USER of TARGET H.R.) met de draaiknop UP of DOWN en bevestig weer met MODE.
- Als de door u gekozen trainingsmodus MANUAL, PROGRAM of USER is en u een doelwaarde voor de hartslag programmeert, geeft de computer een optisch en akoestisch signaal zodra de actuele waarde van de hartslag de doelwaarde bereikt heeft.

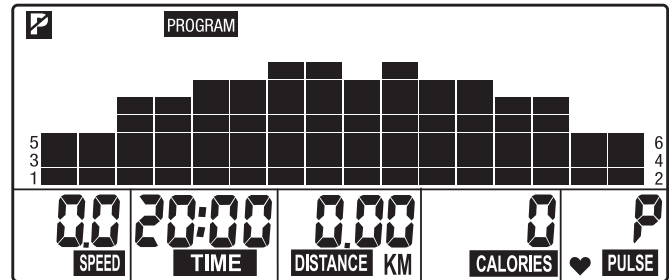
Training > MANUAL Manuele training



Het afstandsprofiel wordt gelijkmatig in een lijn weergegeven. Alle programmeringen zijn individueel mogelijk. [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE]. Trainingsbegin door indrukken van de toets START en actief trainen. Met de draaiknop UP en DOWN kan voor het begin of tijdens de training het volledige

afstandsprofiel verhoogd of verlaagd worden. Via de ingestelde trainingstijd (TIME) toont de computer in het afstandsprofiel (balkdiagram) van links naar rechts met de knipperende balk het trainingsverloop. Als de geprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] bereikt wordt, hoort u 8 seconden lang een akoestisch signaal. De trainingsgegevens worden niet verder geteld. U heeft het trainingsdoel bereikt! Door indrukken van de START-toets kunt u de training weer voortzetten.

Training > PROGRAM Voorgeprogrammeerde programma's voor het trainen



In de trainingmodus PROGRAM kunt u tussen 6 verschillende voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's kiezen:

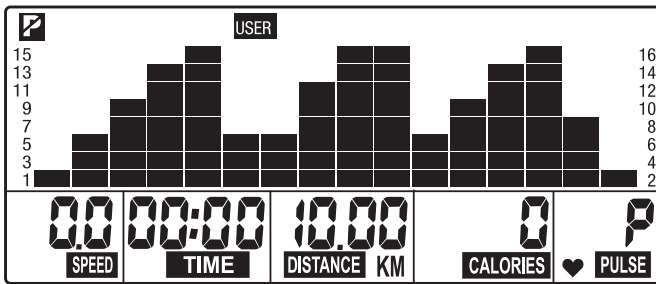
- PROGRAM 1 Fitness 1
- PROGRAM 2 Intervalprogramma kort
- PROGRAM 3 Intervalprogramma lang
- PROGRAM 4 Fitness 2
- PROGRAM 5 Fitness 3
- PROGRAM 6 Stappenprogramma

Door bewegen van de draaiknop in de richting UP of DOWN schakelt u tussen de programma's. In de display verschijnt ca. 1 seconden lang het programmanummer (P1-6) dan wordt het afstandsprofiel knipperend weergegeven. Met de toets MODE bevestigt u de keuze of kies met UP resp. DOWN een ander programma.

Als u een programma gekozen heeft kunt u daarbij nog een voorgeprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] invoeren.

Trainingsbegin door indrukken van de toets START en actief trainen. Met de draaiknop UP / DOWN kan voor het begin of tijdens de training het volledige afstandsprofiel verhoogd of verlaagd worden. Via de ingestelde trainingstijd (TIME) toont de computer in het afstandsprofiel (balkdiagram) van links naar rechts met de knipperende balk het trainingsverloop. Als de voorgeprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] bereikt wordt, hoort u 8 seconden lang een akoestisch signaal. De trainingsgegevens worden niet verder geteld. U heeft het trainingsdoel bereikt! Door indrukken van de START-toets kunt u de training weer voortzetten.

Training > USER Trainingsprogramma door gebruikerinstelling (USER = gebruiker)



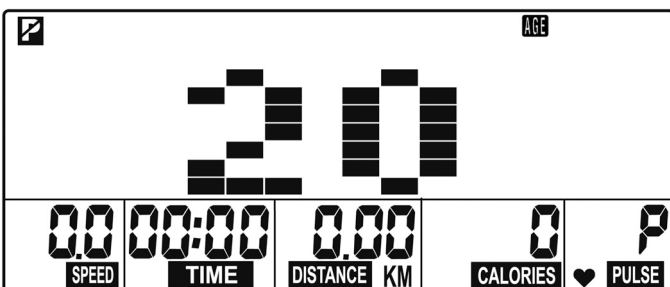
In de trainingsmodus USER kunt u een eigen afstandsprofiel ontwerpen. De invoer gebeurt via de draaiknop UP / DOWN, om de profielhoogtes in te stellen. Naar de volgende balk gaat u met de knop MODE; dan weer UP of DOWN voor hoogte etc. Programmeer alle 16 balken. Trainingsbegin door indrukken van de START toets en actieve training.

Als u uw eigen afstandsprofiel ontworpen heeft, kunt u daarbij ook de waardes programmeren. Druk daarvoor op de toets START/STOP. Alle programmeringen zijn individueel mogelijk. [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE]. Er moet minstens een geprogrammeerde waarde gekozen worden. Na instellen van de programmeringen de training beginnen door indrukken van de START toets en actief trainen. Met de toetsen UP en DOWN kan voor en tijdens de training het totale afstandsprofiel verhoogd of verlaagd worden.

Via de ingestelde trainingstijd (TIME) toont de computer in het afstandsprofiel (balkdiagram) van links naar rechts met de knipperende balk het trainingsverloop. Als de voorgeprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] bereikt wordt, hoort u 8 seconden lang een akoestisch signaal. De trainingsgegevens worden niet verder geteld. U heeft het trainingsdoel bereikt! Door indrukken van de START-toets kunt u de training weer voortzetten.

Training > TARGET H.R. Training aan de hand van de doelpolsslag (THR)

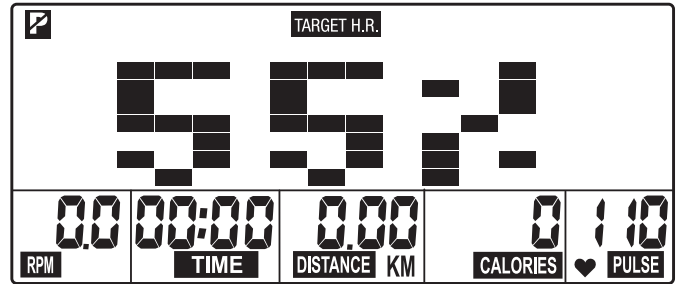
In deze trainingsmodus wordt het afstandsprofiel volgens de geprogrammeerde waardes (leeftijd en THR) en de gemeten hartslag automatisch gewijzigd. Als u met de knop RESET; de UP / DOWN draaiknop en de knop MODE de trainingsmodus TARGET H.R. gekozen hebt, verschijnt in het grote display een cijfer. Dit cijfer en de vermelding AGE (leeftijd) knippert. Geef



met de draaiknop UP of DOWN uw leeftijd in en bevestig met MODE. Vervolgens verschijnt in het grote veld de waarde 55%. U heeft de instelmogelijkheid van 55, 75 of 90% resp. individuele instelling van de doelpolsslag.

De percentageprogrammeringen 55%, 75% en 90% hebben betrekking op de maximale polsslagfrequentie (220 – leeftijd) en geeft 3 algemene trainingsintensiteiten voor de fitnesstraining.

- 55% van de maximale hartslag (220 – leeftijd) is gelijk aan het instapbereik van de algemene vetverbrandingstraining. Men kan deze programmering ook manueel verhogen naar 65%.

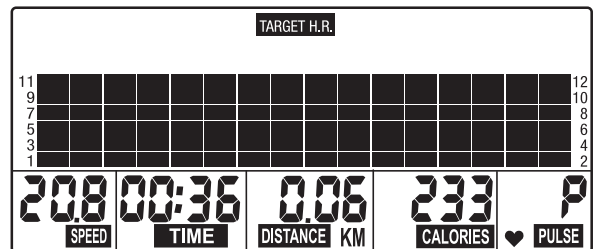


- 75% van de maximale hartslag (220 – leeftijd) is gelijk aan het bereik voor een algemene fitnessstraining.
- 90% van de maximale hartslag (220 – leeftijd) is geschikt voor een korte submaximale belastingintervallen voor vermogenverbetering in een intervaltraining.

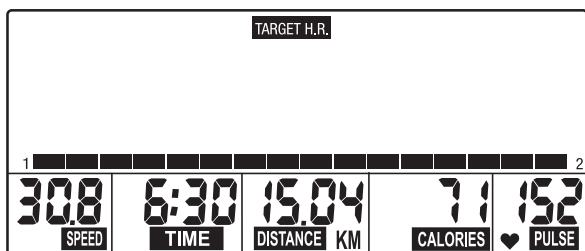
Na de keuze van de THR-waarde met de MODE toets bevestigen, u komt dan in de programmeermodus.

In deze trainingsmodus is het niet mogelijk een PULSE-waarde in te stellen. Alle andere programmeringen kunnen wel ingesteld worden. [TIME, DISTANCE of CALORIES]. Trainingsbeging door indrukken van de toets START en actief trainen.

- De computer volgt uw actueel gemeten hartslag in vergelijking met de voorgeprogrammeerde doelpolsslag en past het remniveau tijdens de training aan.
- als de actuele hartslag lager dan de doelwaarde is, wordt het remniveau elke 30 seconden steeds met 1 niveau verhoogd tot de maximale weerstand of de voorgeprogrammeerde doelpolsslag bereikt is.



- Als de actuele hartslag hoger dan de doelwaarde is, wordt het remniveau automatisch verlaagd. Zij wordt elke 15 seconden met 1 niveau verlaagd tot de ingestelde doelpolsslag bereikt is.
- Als het remniveau tot 1 gedaald is maar de hartslag na 1 minuut nog steeds hoger dan de doelwaarde is, stopt de computer en hoort u een akoestisch signaal ter waarschuwing.

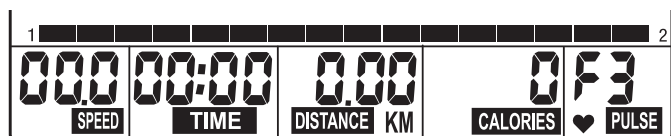


- Via de ingestelde trainingstijd [TIME] toont de computer in het afstandprofiel (balkdiagram) van links naar rechts met de knipperende balk het trainingsverloop.
- Als de geprogrammeerde waarde [TIME, DISTANCE of CALORIES] bereikt wordt, hoort u 8 seconden lang een akoestisch signaal. De trainingsgegevens worden niet verder geteld. U heeft het trainingsdoel bereikt! Door indrukken van START kunt u de training weer voortzetten.

RECOVERY Herstelpolsslagfase

De RECOVERY-functie kan na elke training uitgevoerd worden. Met de RECOVERY-toets activeert men een herstelpolsslagmeting 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.



6. Mogelijkheden voor polsslagmeting

- De computer heeft verschillende sensoren voor het meten van de hartslag: handsensoren en borstgordel (als accessoire verkrijgbaar). De herkenningprioriteit is: borstgordel en handsensoren.
- Als u via de handsensoren wilt werken, doe de borstgordel niet om.
- Als u met de borstgordel wilt werken, doe de borstgordel om, om met de meting van de hartslag te kunnen beginnen.
- De geïntegreerde polsslagontvanger is compatibel met ongecodeerde POLAR borstgordelzenders. Bij gecodeerde systemen kunnen foutieve polsslagwaarden getoond worden. Wij adviseren de T34 van POLAR.

7. Opmerkingen

- Als gedurende 4 minuten géén signaal naar de computer gaat, schakelt het display automatisch uit en alle voorgaande trainingsgegevens worden opgeslagen. Druk op een willekeurige toets om de computer opnieuw op te starten.
- Als de display van de computer niet goed functioneert, a.u.b. de stroomvoorzorging verwijderen en het apparaat opnieuw aansluiten

8. 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 fitnesstraining 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 $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,65$ 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 $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,75$ berekend.

De intensiteit wordt tijdens de training via het remniveau van 1=16 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:

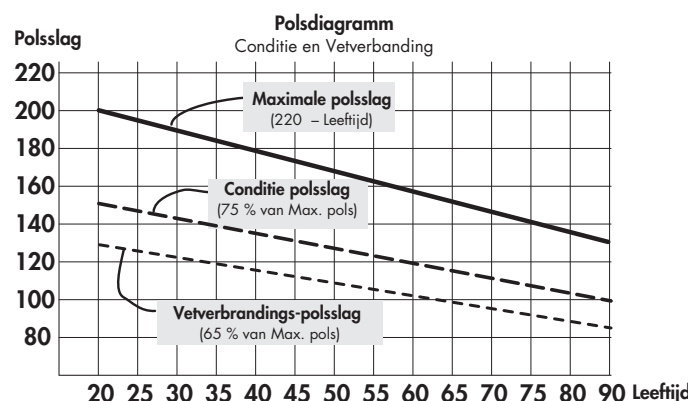
| Trainingsfrequentie | Trainingsduur |
|---------------------|---------------|
| Dagelijks | 10 min |
| 2-3 x per week | 20-30 min |
| 1-2 x per week | 30-60 min |

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



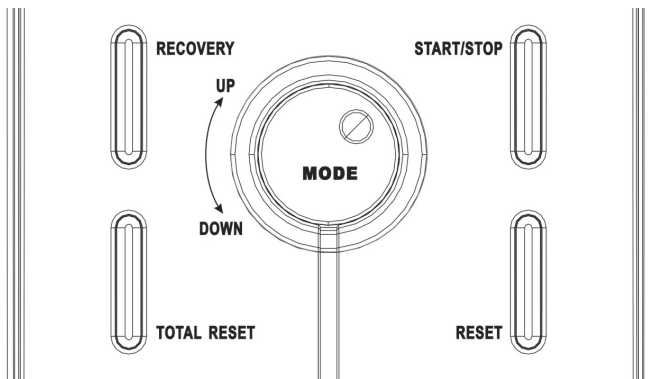
Instrucciones de servicio para el ordenador de entrenamiento con indicador digital

1. Inicio sin conocimientos previos

Podrá comenzar con el entrenamiento sin conocimientos previos. En este caso, en el display aparecerán las 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.

Después de conectar el aparato indicación del usuario (U 1-4 U = USER = usuario.)



Se graban los datos de hasta 4 usuarios diferentes, los cuales pueden seleccionarse al arrancar de nuevo. Por lo tanto es posible que 4 personas distintas realicen un entrenamiento individual con sus datos grabados a lo largo de un período prolongado. Con el botón giratorio UP / DOWN elige su memoria de usuario al girar en la dirección correspondiente y confirma la elección con el pulsador MODE.

2. Pulsadores de función

START / STOP

Con este pulsador podrá iniciar el entrenamiento sin configuración previa, o después de introducir los valores predeterminados, o seleccionando un programa de entrenamiento automático. Una nueva pulsación de este pulsador detendrá la función de conteo del ordenador. Se podrán modificar las configuraciones sin interrumpir el entrenamiento. Presionando nuevamente START, el ordenador seguirá contando después de la nueva configuración.

MODE

El pulsador MODE está combinado con el botón giratorio UP / DOWN. Al presionar el pulsador MODE confirma los valores predeterminados y las funciones seleccionadas al girar.

Elija pulsando brevemente el pulsador MODE entre las funciones [TIME; DISTANCE, CALORIES y PULSE] tanto para su visualización como para sus configuraciones personales.

UP / DOWN

El botón giratorio UP / DOWN está combinado con el pulsador MODE. Al girar lentamente cambia los valores de ajuste gradualmente. Girar rápido permite secuencias de conteo rápido de los valores de ajuste. Al presionar el pulsador MODE confirma los valores de ajuste y las funciones seleccionadas al girar.

- Con el botón giratorio UP / DOWN se configuran los valores predeterminados. Para ello, el aparato debe encontrarse en la posición STOP > el símbolo de arriba a la izquierda destellará.
- Durante el entrenamiento es posible descender o elevar con estos pulsadores el rango de rendimiento total > presentación gráfica
- En la preselección se selecciona mediante DOWN o UP la configuración de usuario deseada (USER).
- La selección del programa de entrenamiento (MANUAL, PROGRAM, USER o TRAGET H.R.) se realizará también con UP o DOWN.

DOWN reducción de los valores predeterminados

Girando lentamente el botón giratorio hacia abajo a la izquierda = DOWN, se reducirán los valores de ajuste de las distintas funciones > [TIME; DISTANCE, CALORIES y PULSE]. Moviendo el botón giratorio rápidamente es posible alcanzar el valor de ajuste en secuencias de conteo rápido.

UP aumentar los valores predeterminados.

Girando lentamente el botón giratorio hacia arriba a la derecha = UP se incrementarán los valores de ajuste de las distintas funciones > [TIME; DISTANCE, CALORIES y PULSE]. Moviendo el botón giratorio rápidamente es posible alcanzar el valor de ajuste en secuencias de conteo rápido.

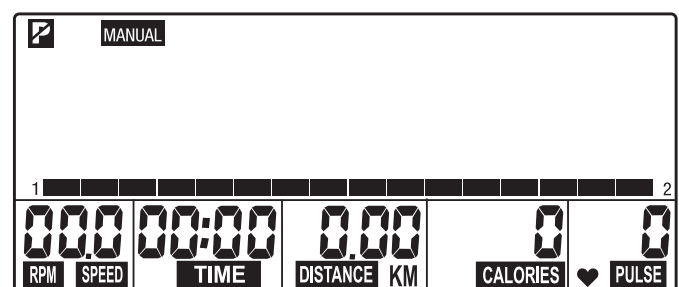
RESET

Presionando brevemente el pulsador RESET accederá a la selección de las distintas configuraciones de programas > barra superior en el display [MANUAL; PROGRAM; USER; TARGET H.R.]. Presionando durante más tiempo el pulsador RESET se activa un nuevo arranque del ordenador: Ajuste de la hora y selección del usuario (U1-4.)

RECOVERY

Con el pulsador RECOVERY se accede a la medición del pulso de recuperación al final del entrenamiento.

3. Indicaciones del display



Generalidades: El display se divide en tres zonas de indicación:

1. En la línea superior se presenta el status o la selección de los programas de entrenamiento y la indicación del status para la edad.
2. La indicación grande como presentación gráfica del volumen de rendimientos (perfil de recorridos ofrece una orientación simple dentro del desarrollo del entrenamiento. Un segmento de barras = rendimiento bajo; ocho segmentos de barras = rendimiento máximo. Los niveles de frenado se

indican al lado de la presentación de barras a la izquierda como números impares (1, 3,... 15) y a la derecha como pares (2, 4,..., 16.)

- En la parte inferior del display existen varias indicaciones de segmentos una al lado de la otra, donde se indican las distintas funciones del entrenamiento. En la preconfiguración de estas funciones destellará respectivamente la denominación de la función > p. ej. TIME.

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.

Programas de entrenamiento (línea superior del display).

Programas de entrenamiento (línea superior del Display)

Los distintos programas de entrenamiento se seleccionan presionando el pulsador RESET y seleccionando mediante el botón giratorio UP / DOWN, y se confirman con MODE.

Las diferencias entre los programas están definidas como sigue:



MANUAL PROGRAM USER TARGET H.R.

MANUAL Entrenamiento manual

Esta configuración se selecciona para una secuencia simple del entrenamiento. El perfil del recorrido sigue siendo lineal y puede elevarse o reducirse durante el entrenamiento con el pulsador UP o DOWN.

PROGRAM Programas preconfigurados para el entrenamiento

Aquí existen 6 programas de entrenamiento fijamente configurados. Por medio del perfil de recorrido podrá saber los grados de dificultad de cada configuración.

USER Programa de entrenamiento mediante configuración de usuario (User = usuario)

Esta selección de programa permitirá una configuración individual del perfil del recorrido. Hay que seleccionar como mínimo un valor predeterminado > [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE].

TARGET H.R. Entrenamiento mediante una frecuencia cardíaca objetivo (THR)

En esta configuración del programa se configura el rendimiento en función de la frecuencia cardíaca preconfigurada. Para ello es necesario que se registre el pulso durante el entrenamiento. Vea > 6. Posibilidades del registro del pulso

Predeterminaciones (línea inferior del display)

En la línea inferior del display figuran distintas indicaciones de segmentos con distintas predeterminaciones y unidades.

RPM /SPEED (izquierda) Velocidad

En este display aparece alternativamente (cada 6 segundos la frecuencia de pedaleo como RPM (Round per minute = revoluciones por minuto) y la velocidad SPEED en km/h. Zona de indicación: mín. 0,0 hasta máx. 99,9 km/h



TIME (2° a la izquierda)

Tiempo de entrenamiento

En este display se mide el tiempo del entrenamiento en minutos y segundos. Zona de indicación: mín. 00:00 hasta máx. 99:00



DISTANCE (centro)

Recorrido del entrenamiento

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 (2° a la derecha) Consumo de calorías, consumo de energía

En el display aparece el consumo calculado de calorías. El valor es determinado durante el entrenamiento mediante las mediciones de la resistencia y del tiempo. Zona de indicación: mín. 0 hasta máx. 990. Estos datos sirven únicamente como orientación aproximada para la comparación de los distintos ejercicios y no pueden ser utilizados para fines médicos.



PULSE (derecha) Pulso / frecuencia cardíaca

Si se registra el pulso durante el entrenamiento, el símbolo del corazón destellará en esta indicación del segmento y el valor del pulso se indica como latidos del corazón por minuto. Zona de indicación: mín. 30 hasta máx. 240. Cuando se alcanza el valor objetivo del pulso durante el entrenamiento, el ordenador enviará una señal de alarma.



MODO DE REPOSO (vacío)

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 reposo. En este modo se indica la hora y la temperatura en la parte inferior del display.

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 continúa entrenando sin ajustar un nuevo valor objetivo en este modo, el ordenador volverá a descontar después de presionar el pulsador START desde el valor preconfigurado.
- Los valores objetivo una vez configurados no pueden ser modificados durante el entrenamiento, sino solamente después de presionar el pulsador STOP.

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 la denominación >DISTANCE< en el segmento de indicación.
2. Girando lentamente en dirección UP aumentará el valor p.ej. DISTANCE en intervalos de 0,1 km. Si gira el botón giratorio más deprisa, el valor de ajuste avanzará más rápidamente.
3. Si desea reducir el valor objetivo, gire lentamente (o rápidamente) en la dirección DOWN. Se comenzará de nuevo a descontar desde el valor anterior.
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.



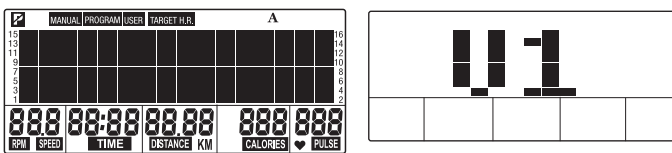
5. A ser posible, introduzca sólo un valor predeterminado, ya que de lo contrario, los objetivos del entrenamiento se solaparán. P. ej. si Vd. alcanza antes el objetivo predeterminado del tiempo que el objetivo predeterminado del recorrido.
6. Los otros valores predeterminados [TIME; CALORIES o PULSE] se introducen, conforme a lo descrito en 1-4 también con los pulsadores SET, RESET y MODE.

Una vez concluidas todas las predeterminaciones, comience con el entrenamiento.

Durante el entrenamiento, todos los valores actuales pueden leerse paralelamente uno al lado del otro. El valor preconfigurado será descontado hasta >0<.

5. Entrenamiento

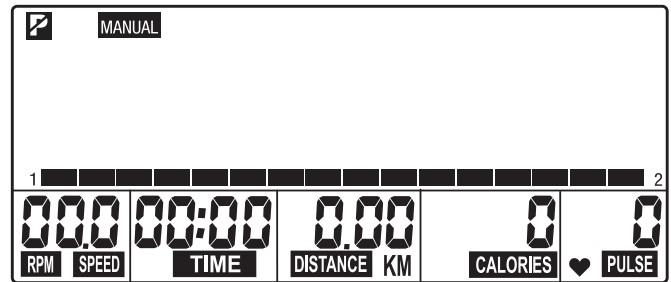
Después de conectar el aparato (ver capítulo 1) y seleccionar el usuario (U 1-4), la línea del programa destellará en la parte superior del display.



También accederá a la línea del programa en la parte superior del display, presionando brevemente el pulsador RESET sin arrancar de nuevo el ordenador.

- Seleccione el programa de entrenamiento (MANUAL; PROGRAM; USER o TARGET H.R.) con el botón giratorio UP o DOWN y vuelva a confirmarlo con MODE.
- Si el modo de entrenamiento seleccionado por Vd. es MANUAL, PROGRAM o USER, y Vd. configura un valor objetivo para la frecuencia cardíaca, el ordenador indicará una alarma óptica y acústica cuando el valor actual de la frecuencia cardíaca supere el valor objetivo.

Entrenamiento > MANUAL Entrenamiento manual



El perfil del recorrido es presentado uniformemente en una línea. Todas las configuraciones de predeterminación pueden realizarse individualmente. [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE]

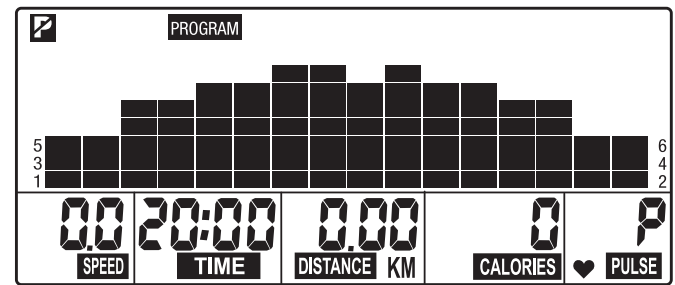
Inicio del entrenamiento presionando el pulsador START y entrenamiento activo.

Todo el perfil del recorrido puede elevarse o reducirse antes de comenzar o durante el entrenamiento con el botón giratorio UP y DOWN.

A través del tiempo de entrenamiento configurado (TIME, el ordenador va contando el progreso del entrenamiento de izquierda a derecha en el perfil del recorrido (diagrama de barras mediante la barra destellante. Cuando se alcanza el valor preconfigurado [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE], se emitirá una señal acústica durante 8 segundos. Los datos del entrenamiento no seguirán contando. ¡Vd. ha alcanzado el objetivo del entrenamiento! Presionando el pulsador START también podrá continuar el entrenamiento.

Entrenamiento > PROGRAM

Programas preconfigurados para el entrenamiento



En el modo de entrenamiento PROGRAM podrá seleccionar entre 6 distintos programas de entrenamiento fijamente configurados:

- PROGRAM 1 Fitness 1
- PROGRAM 2 Programa de intervalos corto
- PROGRAM 3 Programa de intervalos largo
- PROGRAM 4 Fitness 2
- PROGRAM 5 Fitness 3
- PROGRAM 6 Programa de niveles

Girando el botón giratorio en dirección UP o DOWN podrá cambiar entre los programas. En el display aparecerá durante aprox. 1 segundo el número del programa (P1 – 6, a continuación se presentará intermitentemente el perfil del recorrido. Con el pulsador MODE deberá confirmar la selección o seleccionar otro programa con UP o DOWN.

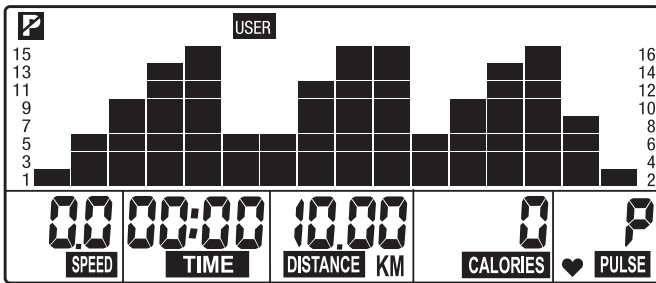
Si ha seleccionado un programa, podrá introducir adicionalmente un valor predeterminado [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE].

Inicio del entrenamiento presionando el pulsador START y entrenamiento activo.

Todo el perfil del recorrido puede elevarse o reducirse antes de comenzar o durante el entrenamiento con el botón giratorio UP / DOWN.

A través del tiempo de entrenamiento configurado (TIME), el ordenador va contando el progreso del entrenamiento de izquierda a derecha en el perfil del recorrido (diagrama de barras) mediante la barra destellante. Cuando se alcanza el valor preconfigurado [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE], se emitirá una señal acústica durante 8 segundos. Los datos del entrenamiento no seguirán contando. ¡Vd. ha alcanzado el objetivo del entrenamiento! Presionando el pulsador START también podrá continuar el entrenamiento.

Entrenamiento > USER Programa de entrenamiento mediante configuración de usuario (User = usuario)



En el modo de entrenamiento USER podrá diseñar un perfil de recorrido propio.

La introducción se realiza a través del botón giratorio UP / DOWN para ajustar la altura de los perfiles. Accederá a la siguiente barra con el pulsador MODE; después nuevamente UP o DOWN para la altura, etc. Programe las 16 barras.

Inicio del entrenamiento presionando el pulsador START y entrenamiento activo.

Si ha diseñado su propio perfil de recorrido, podrá configurar adicionalmente los valores predeterminados. Presione para ello el pulsador START STOP. Todas las predeterminaciones pueden realizarse individualmente. [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE]. Hay que seleccionar como mínimo un valor predeterminado. Después de configurar los valores predeterminados, podrá comenzar el entrenamiento presionando el pulsador START y el entrenamiento activo.

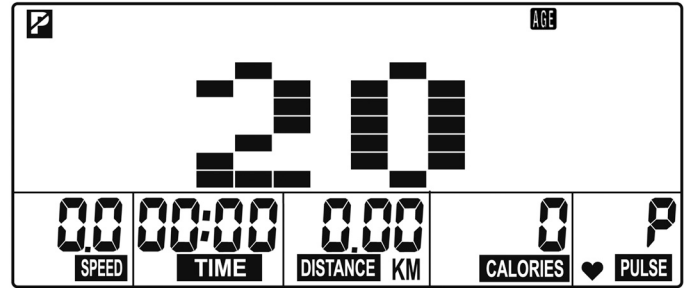
Todo el perfil del recorrido puede elevarse o reducirse antes de comenzar o durante el entrenamiento con los pulsadores UP o DOWN.

A través del tiempo de entrenamiento configurado (TIME), el ordenador va contando el progreso del entrenamiento de izquierda a derecha en el perfil del recorrido (diagrama de barras) mediante la barra destellante. Cuando se alcanza el valor preconfigurado [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE], se emitirá una señal acústica durante 8 segundos. Los datos del entrenamiento no seguirán contando. ¡Vd. ha alcanzado el objetivo del entrenamiento! Presionando el pulsador START también podrá continuar el entrenamiento.

Entrenamiento > TARGET H.R.

Entrenamiento mediante una frecuencia cardíaca objetivo (THR) En este modo de entrenamiento se adapta automáticamente el perfil del recorrido en función de los valores introducidos (edad y THR, así como la frecuencia cardíaca medida.)

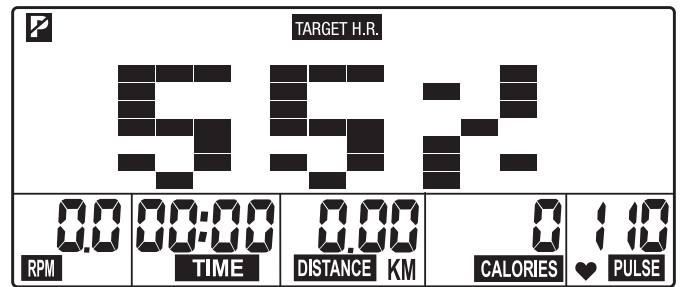
Si ha seleccionado con el pulsador RESET, el botón giratorio y el pulsador MODE el modo de entrenamiento TARGET H.R., en el gran display aparecerá una cifra. Esta cifra y la denominación AGE (edad) destellará. Introduzca con el botón giratorio UP o



DOWN su edad y confirme con MODE: A continuación aparecerá en el gran display el valor del 55 %. Podrá seleccionar el 55, 75 ó 90 % o ajustar individualmente la frecuencia cardíaca objetivo.

Los porcentajes predeterminados del 55 %, 75 % y 90 % se refieren a la frecuencia máxima del pulso (220 - edad) y predeterminan 3 intensidades generales para el entrenamiento fitness.

- el 55 % de la frecuencia cardíaca máx. (220 - edad) corresponde al rango inicial de un entrenamiento general de consumo de calorías. También es posible incrementar esta predeterminación manualmente al 65 %.



- el 75 % de la frecuencia cardíaca máx. (220 - edad) corresponde al rango de un entrenamiento general de fitness.
- el 90 % de la frecuencia cardíaca máx. (220 - edad) es indicado para breves intervalos de esfuerzo submáximos para aumentar el rendimiento en el entrenamiento por intervalos.

Después de seleccionar el valor THR, confirme con MODE y accederá a la configuración de los valores predeterminados. En este modo de entrenamiento no es posible configurar un valor PULSE. Todas las demás predeterminaciones pueden configurarse libremente. [TIME, DISTANCE o CALORIES]

Inicio del entrenamiento presionando el pulsador START y entrenamiento activo.

- El ordenador controlará su actual valor de la frecuencia cardíaca medido en comparación con el valor objetivo configurado, y adaptará el nivel de frenado durante el entrenamiento.

8. 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 1-16. Como principiante, evite un entrenamiento con un ajuste demasiado elevado del nivel de frenado, ya que en este caso es posible que se exceda rápi-

damente el rango recomendado para la frecuencia del pulso. Comience con una configuración baja del nivel de frenado y aproxímeselo 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.

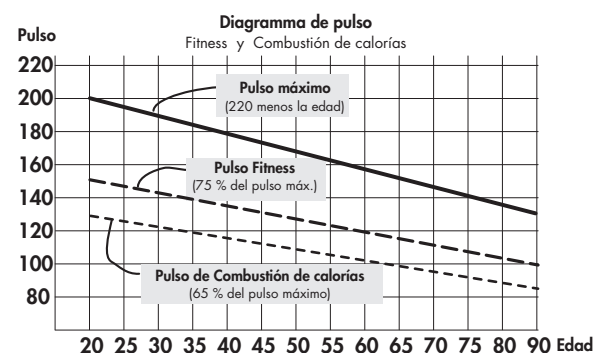
El entrenamiento de principiantes durante las primeras 4 semanas podría diseñarse como sigue:

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

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

| Frecuencia del entrenamiento | Contenido de una unidad de entrenamiento |
|------------------------------|--|
| 1° 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° 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 |
| 3° 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 |
| 4° 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 |

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.



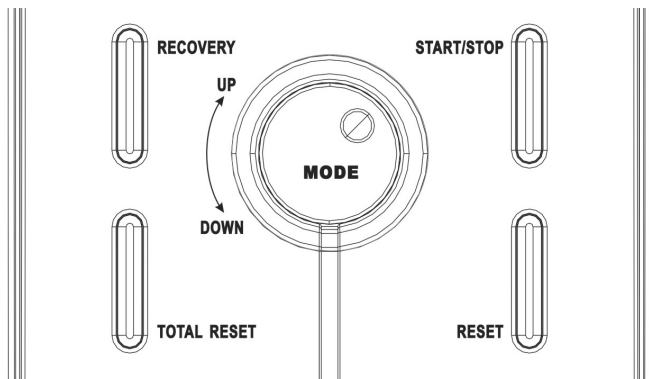
Istruzioni d'uso del computer per l'allenamento con display digitale

1. Avvio senza nozioni preliminari

È possibile iniziare l'allenamento anche senza nozioni preliminari. Sul display sono visualizzate tutte le indicazioni necessarie. Per allenarsi in modo efficiente e per regolare le impostazioni di esercizio individuali si prega di leggere e seguire queste istruzioni per l'uso.

Leggere anche le indicazioni generali contenute nelle istruzioni per l'allenamento.

Dopo aver azionato l'apparecchio segnalazione dell'utente (U 1-4 U = USER = Utente).



Possono essere salvati i dati di 4 differenti utenti da poter richiamare ogni volta che si avvia l'apparecchio. Perciò, sulla base dei dati salvati, l'allenamento può essere effettuato da 4 persone distinte anche in periodo di tempo prolungato. Con i tasti UP e DOWN scegliere l'utente desiderato e confermare la selezione premendo il tasto MODE.

2. Tasti di funzione

START / STOP

Con questo tasto è possibile iniziare l'allenamento senza una preimpostazione oppure dopo aver indicato i valori predefiniti o aver scelto un programma di allenamento automatico. Premendo ancora una volta questo tasto la funzione di conteggio del computer si arresta. Le impostazioni possono essere modificate senza dover interrompere l'allenamento. Premendo nuovamente il tasto START il computer riprende il conteggio dopo la nuova impostazione.

MODE

Premendo rapidamente il tasto MODE scegliere tra le funzioni [TIME; DISTANCE, CALORIES e PULSE] per visualizzare o per impostare i valori individuali.

DOWN / UP

I computer SM 3135-23 e SM 3136-23 hanno esattamente le stesse funzioni e i medesimi programmi. Si differenziano solo per la forma esteriore e per il nome dei tasti: DOWN corrisponde a e UP a .

- Con i tasti DOWN e UP vengono impostati i valori predefiniti. Per far ciò l'apparecchio deve trovarsi in posizione di STOP > il simbolo in alto a sinistra lampeggia.

- Con questi tasti è possibile diminuire o aumentare l'intera gamma delle prestazioni durante l'allenamento > rappresentazione grafica.
- Nella preselezione, premendo i tasti DOWN e UP, viene selezionata la configurazione utente desiderata (USER).
- Si possono usare i tasti DOWN e UP anche per scegliere il programma di allenamento desiderato (MANUAL, PROGRAM, USER o TARGET H.R.).

DOWN impostazione decrescente di valori predefiniti.

Premendo rapidamente il tasto DOWN vengono diminuiti i valori di regolazione delle varie funzioni > [TIME; DISTANCE, CALORIES e PULSE]. Se il tasto DOWN viene premuto più a lungo il valore desiderato può essere raggiunto più rapidamente.

UP impostazione crescente di valori predefiniti.

Premendo rapidamente il tasto UP vengono aumentati i valori di regolazione delle varie funzioni > [TIME; DISTANCE, CALORIES e PULSE]. Se il tasto UP viene premuto più a lungo il valore desiderato può essere raggiunto più rapidamente.

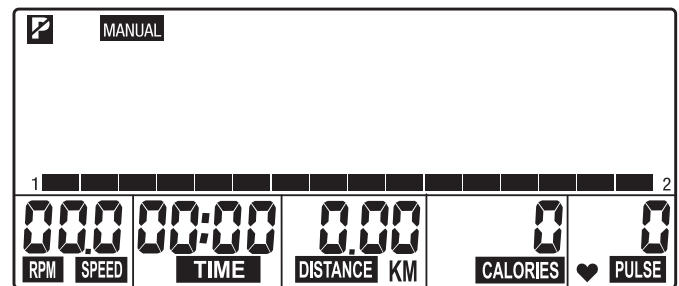
RESET

Premendo rapidamente il tasto RESET si passa alla selezione delle impostazioni per i programmi di allenamento > barra in alto sul display [MANUAL; PROGRAM; USER; TARGET H.R.] Premendo a lungo il tasto RESET il computer viene riavviato: impostazione dell'ora e selezione dell'utente (U1-4)

RECOVERY

Con il tasto RECOVERY si attiva la rilevazione della frequenza di recupero alla fine dell'allenamento.

3. Display



Informazioni generali: il display si suddivide in tre settori:

1. La riga superiore rappresenta lo stato o la selezione del programma di allenamento e l'indicatore di condizione per l'età.
2. La parte centrale del display rappresenta graficamente tutti i valori della prestazione (profilo del percorso) e offre un semplice quadro di orientamento nel corso dell'allenamento. Un segmento a barra = minimo rendimento; otto segmenti a barra sovrapposti = massimo rendimento. I gradi di resistenza sono visualizzati accanto alle barre, a sinistra per i numeri dispari (1, 3,...,15) e a destra per quelli pari (2, 4,...,16).
3. Nella parte inferiore del display sono visualizzati vari segmenti che indicano le differenti funzioni di allenamento. Mentre si definiscono i valori di queste funzioni il nome della rispettiva funzione lampeggia > ad. es.. TIME.

Dopo aver terminato ogni sessione le informazioni impostate in fase di allenamento vengono salvate e possono essere richiamate all'inizio di un nuovo ciclo di allenamento. I nuovi dati verranno aggiunti a quelli già esistenti.

Programmi di allenamento (riga superiore del display)

Per scegliere i vari programmi di allenamento occorre premere il tasto RESET e procedere alla selezione con i tasti UP o DOWN e confermare con MODE. Le differenze tra i programmi sono definite nel modo seguente:



MANUAL PROGRAM USER TARGET H.R.

MANUAL Allenamento manuale

Con questo programma si sceglie un allenamento basato su una sequenza semplice.

Il profilo del percorso rimane costante e i suoi valori possono essere aumentati o diminuiti durante l'esercizio con i tasti UP e DOWN.

PROGRAM Programma preimpostato di allenamento

Sono disponibili 6 programmi predefiniti di allenamento. In base al profilo del percorso si può riconoscere il grado di difficoltà del rispettivo programma.

USER Programma di allenamento impostato dall'utente (User=Utente)

Questa selezione permette di impostare un percorso personalizzato. Deve essere scelto almeno un valore predefinito > [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE].

TARGET H.R. Allenamento in base ad una frequenza cardiaca di soglia (THR)

In questo programma il rendimento viene regolato in corrispondenza della frequenza cardiaca preimpostata. A questo scopo è necessario che durante l'allenamento sia misurata la frequenza cardiaca.

Vedi > 6. Modi per misurare la frequenza cardiaca

Valori predefiniti (riga inferiore del display)

Nella riga inferiore del display sono visualizzati alcuni segmenti con i rispettivi valori predefiniti e le unità corrispondenti.

RPM /SPEED (a sinistra) Velocità

Questo display rappresenta in modo alternato (ogni 6 secondi) la frequenza di pedalata in RPM (Round per minute =Giri al minuto) e la velocità SPEED in km/h. Campo visualizzato: min. 0,0 - max 99,9 km/h



TIME (2° a sinistra) Intervallo di tempo

In questo display la durata dell'allenamento viene indicato in minuti e secondi. Campo visualizzato: min. 00:00 - max. 99:00



DISTANCE (centrale) Percorso di allenamento

La distanza già percorsa viene misurata in km. Il conteggio del tragitto inizia da >0< e può essere visualizzato fino a un massimo di 99,99 km. Il percorso effettuato viene indicato dopo ogni 0,01 km = 10 metri.



CALORIES (2° destra) Consumo calorico ed energetico

Questo display indica il consumo di calorie calcolato. Il valore viene individuato nel corso dell'allenamento in base alle misurazioni di resistenza e al rilevamento dei tempi. Campo visualizzato: min. 0 - max. 990



I dati hanno un puro valore indicativo nel confronto dei diversi esercizi e non possono essere utilizzati per scopi medici.

PULSE (a destra) Polso / Frequenza cardiaca

Se la frequenza cardiaca viene misurata durante l'allenamento, il simbolo a forma di cuore di questo display lampeggia e il valore cardiaco viene indicato in pulsazioni al minuto. Campo visualizzato: min. 30 - max. 240.



Quando la frequenza cardiaca di soglia è raggiunta il computer invia un segnale di allarme.

STAND-BY (vuoto)

Se RPM o PULSE non sono misurati o se non vengono selezionate impostazioni manuali entro 4 minuti, l'apparecchio entra in stand-by. In questa modalità l'ora e la temperatura sono indicate nella parte bassa del display.

4. Impostazioni di allenamento personalizzate

Informazioni generali

- Senza particolari preimpostazioni i valori predefiniti [TIME; DISTANCE, CALORIES e PULSE] vengono conteggiati a partire da >0< e in sequenza crescente.
- Per allenarsi in modo corretto basta indicare il valore desiderato in un programma predefinito [TIME; DISTANCE, CALORIES o PULSE].
- Se il valore desiderato viene preimpostato individualmente il computer inizia a contare da questo valore in senso decrescente. Una volta raggiunto il valore soglia >0< viene emesso un segnale acustico. Se, in un nuovo ciclo di allenamento non viene indicato un nuovo valore desiderato, dopo aver premuto il tasto START il computer inizia il conteggio alla rovescia partendo dal valore precedentemente impostato.
- I valori soglia preimpostati non possono essere modificati nel corso dell'allenamento, ma solo dopo aver premuto il tasto STOP.

Impostazione del valore soglia

L'impostazione del valore soglia è il medesimo in tutti i programmi: ad es. DISTANCE

1. Premere il tasto MODE fino a che la parola >DISTANCE< lampeggi nel segmento del display.
2. Premendo rapidamente il tasto UP il valore viene aumentato, ad es. DISTANCE in unità di 0,1 km. Tenendo premuto UP più a lungo il valore desiderato viene conteggiato più velocemente.
3. Se si desidera diminuire nuovamente il valore soglia occorre premere rapidamente (o per un tempo più lungo) il tasto DOWN. In questo modo il valore numerico verrà conteggiato in senso decrescente.

I Funzioni e impiego del computer d'allenamento

4. Dopo aver impostato il valore soglia premere il tasto MODE. Così facendo il valore viene salvato in questa funzione e si può passare alla selezione delle funzione successiva ad es. CALORIES.



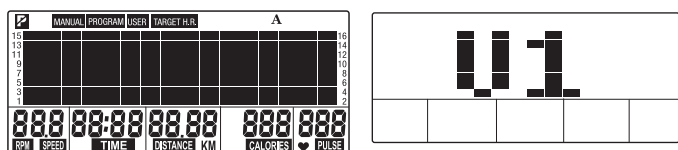
5. Se possibile, inserire solo un valore predefinito poiché altrimenti gli obiettivi dell'allenamento rischiano di sovrapporsi, ad esempio se si raggiunge il valore soglia cronometrico prima del traguardo di percorso selezionato.
6. Anche tutte le altre impostazioni [TIME, CALORIES o PULSE] avvengono con i tasti SET, RESET e MODE, come descritto ai punti 1-4.

Dopo aver preimpostato tutti i valori desiderati si può iniziare l'allenamento.

Nel corso dell'esercizio tutti i valori validi in quel ciclo di allenamento sono leggibili parallelamente, l'uno accanto all'altro. Il valore predefinito viene conteggiato in sequenza decrescente fino a raggiungere lo >0<.

5. Allenamento

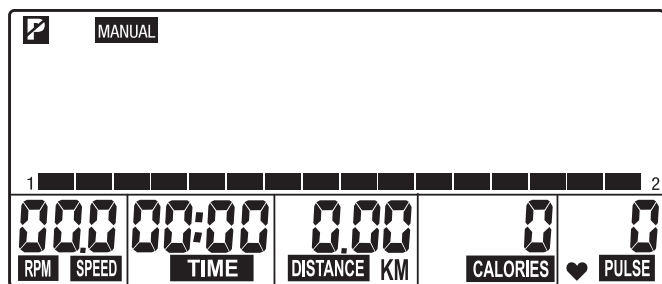
Dopo aver avviato l'apparecchio (vedi capitolo 1) e attivato la selezione utente (U 1-4) la riga del programma nella parte superiore del display lampeggia.



Premendo rapidamente il tasto RESET è possibile selezionare la riga del programma nella parte alta del display senza bisogno di riavviare il computer.

- Selezionare il programma di allenamento (MANUAL, PROGRAM, USER o TARGET H.R.) con il tasto UP o DOWN e confermare con MODE.
- Se il programma di allenamento scelto è MANUAL, PROGRAM o USER e se viene preimpostato un valore soglia per la frequenza cardiaca, il computer emetterà e visualizzerà un segnale di allarme non appena l'attuale frequenza cardiaca abbia raggiunto il valore soglia.

Allenamento > MANUAL Allenamento manuale



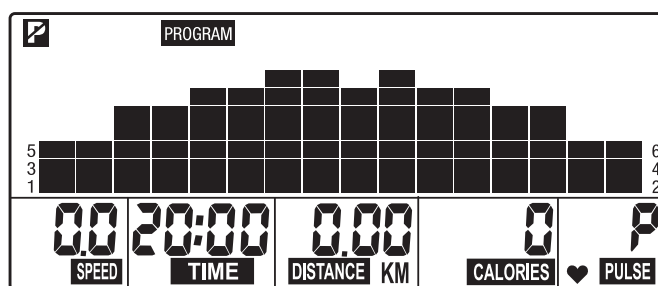
Il profilo del percorso è rappresentato da una linea uniforme. Tutte le impostazioni possono essere regolate individualmente. [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE]

Per iniziare premere il tasto START e cominciare con l'allenamento attivo.

Con il tasto UP e DOWN possono essere aumentati o diminuiti i valori dell'intero profilo del percorso sia prima dell'inizio che durante l'allenamento.

Tramite l'intervallo di attività impostato (TIME) il computer conteggia il progresso dell'allenamento rappresentandolo nel profilo del percorso (diagramma a barre da sinistra a destra con una barra lampeggiante. Quando il valore preimpostato [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE] è raggiunto viene emesso un segnale acustico di 8 secondi. Il computer non continua a conteggiare i valori impostati poiché l'obiettivo dell'allenamento è stato raggiunto! Premendo il tasto START si può procedere con un nuovo ciclo di allenamento.

Allenamento > PROGRAM Programmi di allenamento predefiniti



Nella modalità PROGRAM possono essere selezionati 6 programmi di allenamento predefiniti:

- PROGRAM 1 Fitness 1
- PROGRAM 2 Programma a intervallo breve
- PROGRAM 3 Programma a intervallo lungo
- PROGRAM 4 Fitness 2
- PROGRAM 5 Fitness 3
- PROGRAM 6 Programma a livelli

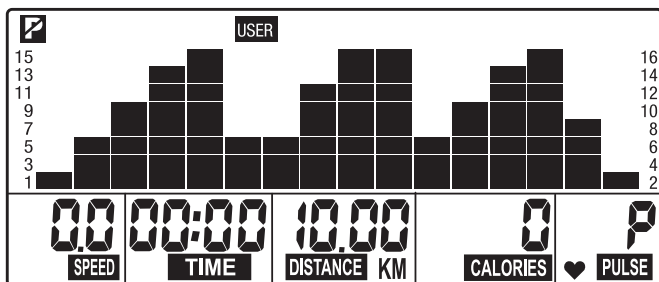
Premendo il tasto UP - o DOWN si può passare da un programma all'altro. Il display mostra il numero del programma (P1-6) per circa 1 secondo, dopodiché il profilo del percorso lampeggia. Premere il tasto MODE per confermare la selezione, oppure scegliere un altro programma con UP e DOWN.

Dopo aver scelto un altro programma è possibile indicare un valore preimpostato [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE]. Per iniziare premere il tasto START e cominciare con l'allenamento attivo.

Con il tasto UP e DOWN possono essere aumentati o diminuiti i valori dell'intero profilo del percorso sia prima dell'inizio che durante l'allenamento.

Tramite l'intervallo di attività impostato (TIME) il computer conteggia il progresso dell'allenamento rappresentandolo nel profilo del percorso (diagramma a barre da sinistra a destra con una barra lampeggiante. Quando il valore preimpostato [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE] è raggiunto viene emesso un segnale acustico di 8 secondi. Il computer non continua a conteggiare i valori impostati poiché l'obiettivo dell'allenamento è stato raggiunto! Premendo il tasto START si può procedere con un nuovo ciclo di allenamento.

Allenamento > USER Programma di allenamento con impostazione utente (User=Utente)



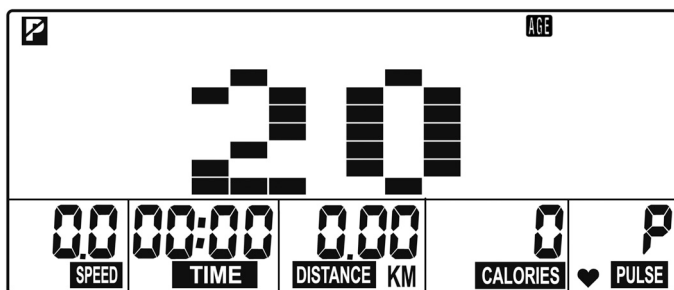
Nella modalità di allenamento USER è possibile realizzare un percorso personalizzato. Per definire le altezze del proprio profilo occorre premere i tasti UP o DOWN. Con il tasto MODE si passa alla barra successiva; ripremere UP o DOWN per regolare l'altezza ecc. Programmare tutte le 16 barre. Per iniziare premere il tasto START e cominciare con l'allenamento attivo. Dopo aver creato il proprio profilo è possibile indicare i valori predefiniti. Per far ciò premere il tasto START STOP. Si possono definire tutte le impostazioni in maniera individuale. [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE]. Si deve selezionare almeno un valore predefinito. Dopo aver impostato i valori desiderati, premere il tasto START per iniziare e cominciare con l'allenamento attivo. Con il tasto UP e DOWN possono essere aumentati o diminuiti i valori dell'intero profilo del percorso sia prima dell'inizio che durante l'allenamento.

Tramite l'intervallo di attività impostato (TIME) il computer congegna il progresso dell'allenamento rappresentandolo nel profilo del percorso (diagramma a barre da sinistra a destra con una barra lampeggiante. Quando il valore preimpostato [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE] è raggiunto viene emesso un segnale acustico di 8 secondi. Il computer non continua a congegnaire i valori impostati poiché l'obiettivo dell'allenamento è stato raggiunto! Premendo il tasto START si può procedere con un nuovo ciclo di allenamento.

Allenamento > TARGET H.R. Allenamento basato su una frequenza cardiaca di soglia (THR)

In questa modalità di allenamento il profilo del percorso viene automaticamente adattato in base ai dati inseriti (età e THR) e alla frequenza cardiaca misurata.

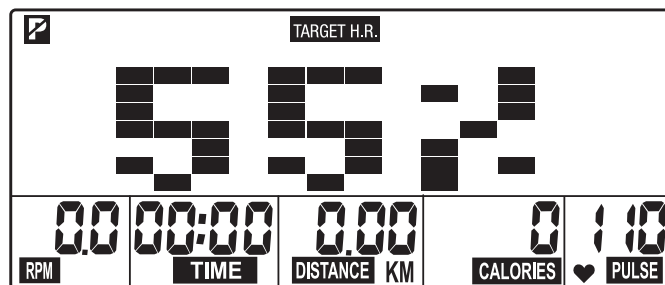
Dopo avere scelto la modalità TARGET H.R. con i tasti RESET; UP / DOWN e MODE il display più grande visualizza un numero. Il numero e la scritta AGE (età) lampeggiano. Indicare



la propria età usando i tasti UP e DOWN e confermare con MODE. Successivamente comparirà sul grande display il valore 55%. È possibile impostare individualmente il 55, il 75 o il 90

% e selezionare il valore della frequenza cardiaca di soglia. Le percentuali 55%, 75% e 90% si riferiscono alla frequenza cardiaca massima (220 - età) e indicano 3 intensità generali di attività per l'allenamento fitness.

- Il 55% della frequenza cardiaca massima (220 - età) corrisponde ai valori iniziali dell'allenamento generale per bruciare i grassi. Questa impostazione può essere aumentata manualmente a 65%.



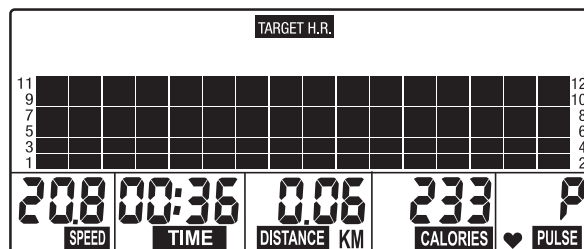
- Il 75% della frequenza cardiaca massima (220 - età) corrisponde ai valori di un generale allenamento fitness.
- Il 90% della frequenza cardiaca massima (220 - età) è indicato solo per intervalli di esercizio sub-massimali più brevi per aumentare il rendimento all'interno del programma a intervallo.

Dopo aver scelto il valore THR confermare con MODE per passare alla configurazione dei valori predefiniti.

In questa modalità di allenamento non è possibile definire un valore PULSE, mentre tutte le altre impostazioni possono essere indicate regolarmente. [TIME, DISTANCE o CALORIES]

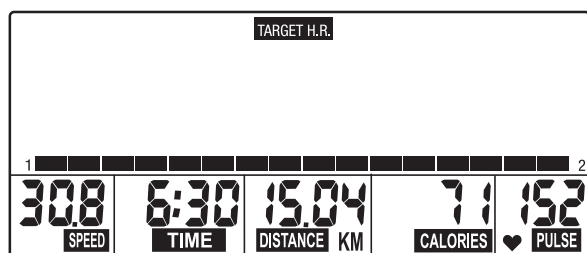
Per iniziare premere il tasto START e cominciare con l'allenamento attivo.

- Il computer segue il valore della frequenza cardiaca calcolata in corrispondenza del traguardo precedentemente impostato e, in base a questi dati, adatta il grado di resistenza durante l'allenamento.
- Se la frequenza cardiaca misurata è minore del valore soglia, ogni 30 secondi il grado di resistenza viene aumentato di un livello fino a raggiungere il valore massimo della resistenza o la frequenza cardiaca preimpostata.



- Se la frequenza cardiaca misurata supera il valore soglia il grado di resistenza viene automaticamente ridotto. Esso viene diminuito di un livello ogni 15 secondi fino al raggiungimento della frequenza cardiaca precedentemente definita.

- Se il grado di resistenza scende a 1 e la frequenza cardiaca resta sempre più alta del valore soglia per almeno 1 minuto, il computer si arresta ed emette un allarme acustico di avviso.



- Tramite l'intervallo di attività impostato (TIME) il computer contegge il progresso dell'allenamento rappresentandolo nel profilo del percorso (diagramma a barre) da sinistra a destra con una barra lampeggiante.
- Quando il valore preimpostato [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE] è raggiunto viene emesso un segnale acustico di 8 secondi. Il computer non continua a contegge i valori impostati poiché l'obiettivo dell'allenamento è stato raggiunto! Premendo il tasto START si può procedere con un nuovo ciclo di allenamento.

RECOVERY Fase di recupero

La funzione RECOVERY può essere usata dopo ogni programma di allenamento.

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.



6. Modi per misurare la frequenza cardiaca

- Il computer ha sensori per la misurazione della frequenza cardiaca: sensore mano e cintura pettorale (accessorio opzionale). La priorità di riconoscimento è: cintura pettorale e sensore mano.
- Se si desidera utilizzare i sensori mano, non indossare contemporaneamente la cintura pettorale.
- Se si desidera utilizzare la cintura pettorale, la misurazione della frequenza cardiaca è avviata dopo aver indossato la cintura pettorale.
- Il ricevitore della frequenza cardiaca interno è compatibile con i trasmettitori POLAR non codificati della cintura pettorale. Con i sistemi codificati possono essere visualizzati valori della frequenza cardiaca non corretti. Vi raccomandiamo il T34 di POLAR.

7. Annotazioni

- Se il computer non riceve alcun segnale per 4 minuti, il display LCD si disattiverà automaticamente memorizzando tutti i dati dell'allenamento. Premendo un tasto qualsiasi il computer si riattiverà.
- Se il display del computer non dovesse funzionare correttamente, staccare la spina dalla presa di corrente, quindi reinserirla.

8. 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 da 1 a 16. 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:

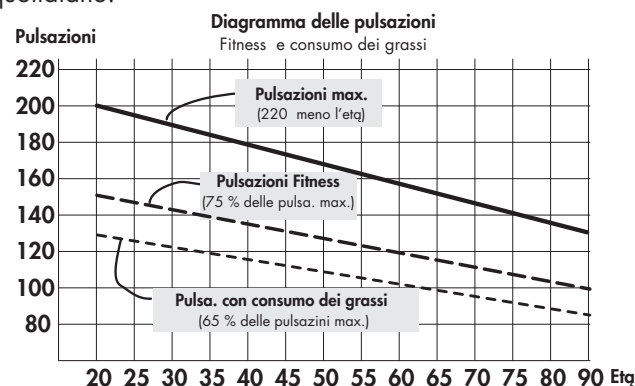
| Frequenza di allenamento | Durata dell'allenamento |
|--------------------------|-------------------------|
| Quotidianamente | 10 min. |
| 2-3 volte alla settimana | 20-30 min. |
| 1-2 volte alla settimana | 30-60 min. |

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

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

| 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 |

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.



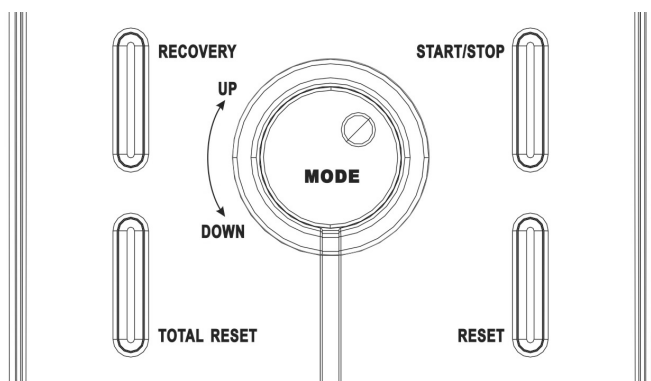
Instrukcja obsługi dla komputera treningowego z wyświetlaczem cyfrowym

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.

Po włączeniu urządzenia pojawia się wskazanie użytkownika (U 1-4 U = USER = użytkownik).



Zapamiętane zostają dane maksimum 4 różnych użytkowników, które mogą zostać wywołane przy restarcie. Indywidualny trening 4 różnych osób z ich zapamiętanymi danymi może być więc kontynuowany przez dłuższy czas.

Za pomocą przycisków UP lub DOWN wybieracie Państwo Waszą pamięć użytkownika i potwierdzacie wybór klawiszem MODE.

2. Przyciski funkcyjne

START / STOP

Za pomocą tego przycisku startujecie Państwo trening bez nastawy wstępnej albo po wprowadzeniu wartości nastawy wstępnej lub po wybraniu jakiegoś automatycznego programu treningowego. Ponowne naciśnięcie tego przycisku zatrzymuje funkcję zliczania komputera. Nastawy można zmieniać nie przerywając treningu. Jeżeli wówczas zostanie znów naciśnięty START, to komputer kontynuuje zliczanie według nowej nastawy.

MODE

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

DOWN / UP

Oba komputery SM 3135-23 i SM 3136-23 posiadają dokładnie takie same funkcje i programy. Różnią się tylko kształtem zewnętrznym i określeniem przycisków DOWN jako względnie UP jako.

- Za pomocą przycisku DOWN lub UP nastawia się wartości zadane. W tym celu urządzenie musi znajdować się w pozycji STOP > miga symbol u góry po lewej.

- Podczas treningu można za pomocą tych klawiszy obniżyć lub podwyższyć cały zakres sprawności > przedstawienie graficzne.
- Przy wyborze z góry wybiera się za pomocą DOWN lub UP żądaną nastawę użytkownika (USER).
- Wyboru programu treningowego (MANUAL, PROGRAM, USER lub TARGET H.R.) również dokonuje się przyciskami DOWN lub UP.

DOWN nastawianie wartości zadanych w dół.

Przez krótkie naciśnięcie przycisku DOWN zmniejszacie Państwo wartości nastawy różnych funkcji > [TIME; DISTANCE, CALORIES i PULSE]. Gdy przycisk DOWN zostanie przytrzymany dłużej w stanie naciśniętym można osiągnąć wartość nastawy w szybkiej sekwencji zliczania.

UP nastawianie wartości zadanych w górę.

Przez krótkie naciśnięcie przycisku UP zwiększacie Państwo wartości nastawy różnych funkcji > [TIME; DISTANCE, CALORIES i PULSE]. Gdy przycisk UP zostanie przytrzymany dłużej w stanie naciśniętym można osiągnąć wartość nastawy w szybkiej sekwencji zliczania.

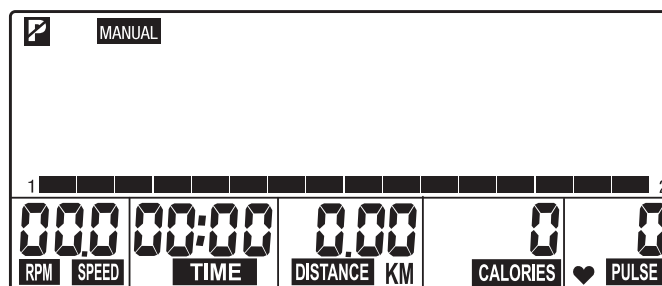
RESET

Przez krótkie naciśnięcie przycisku RESET dostajecie się Państwo do wyboru różnych nastaw programów treningowych > górny pasek na wyświetlaczu [MANUAL; PROGRAM; USER; TARGET H.R.] Długie naciśnięcie przycisku RESET spowoduje restart komputera: nastawienie zegara i wybór użytkowników (U1-4)

RECOVERY

Za pomocą przycisku RECOVERY osiąga się pomiar pulsu adaptacyjnego pod koniec treningu.

3. Wskazania na wyświetlaczu



Informacja ogólna: wyświetlacz dzieli się na trzy obszary wskazywania:

1. W górnym wierszu przedstawiany jest status albo wybór programów treningowych oraz wskazanie statusu dla wieku.
2. Duże wskazanie jako przedstawienie graficzne zakresu sprawności (profil odcinkowy) daje prostą orientację w obrębie przebiegu treningu. Jeden segment paskowy = mała sprawność, osiem segmentów paskowych jeden nad drugim = maksymalna sprawność. Stopnie hamowania są wskazywane obok przedstawienia paskowego po lewej jako liczby nieparzyste (1, 3, ..., 15,) a po prawej jako liczby parzyste (2, 4, ..., 16).
3. W dolnym obszarze wyświetlacza jest umieszczonych kilka wskazań segmentowych jedno obok drugiego, gdzie wskazywane są różne funkcje treningowe. W przypadku nastawy wstępnej tych funkcji miga za każdym razem określenie funkcji > na przykład TIME.

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

Programy treningowe (górną wiersz wyświetlacza)

Różne programy treningowe są wybierane poprzez naciśnięcie przycisku RESET i wybranie ich przyciskami UP lub DOWN oraz potwierdzenie za pomocą MODE.

Różnice programów są zdefiniowane następująco:



MANUAL PROGRAM USER TARGET H.R.

MANUAL Trening ręczny

Tę nastawę wybiera się dla prostej sekwencji treningowej.

Profil odcinkowy pozostaje liniowy i w trakcie treningu może zostać podniesiony lub obniżony za pomocą przycisków UP lub DOWN.

PROGRAM Wstępnie nastawione programy do treningu

Tutaj jest do dyspozycji 6 nastawionych sztywno programów treningowych. Na podstawie profilu odcinkowego można stwierdzić, jaki stopień trudności posiada dana nastawa.

USER Program treningowy zaprojektowany przez nastawę użytkownika (User=użytkownik)

Ten wybór programu umożliwia indywidualne nastawienie profilu odcinkowego. Wybrana musi zostać co najmniej jedna wartość zadana > [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE].

TARGET H.R. Trening na podstawie docelowej częstotliwości uderzeń serca (THR)

W tej nastawie programowej sprawność jest regulowana odpowiednio do nastawionej wstępnie częstotliwości uderzeń serca. Do tego celu konieczna jest rejestracja pulsu podczas treningu. Zobacz > 6. Możliwości rejestracji pulsu

Dane zadane (dolny wiersz wyświetlacza)

W dolnym wierszu wyświetlacza znajdują się pojedyncze wskazania segmentowe z różnymi danymi zadanymi i jednostkami.

RPM /SPEED (po lewej) Prędkość

Na tym wyświetlaczu w naprzemiennym przedziale czasowym (co 6 sekund) wskazywana jest częstotliwość naciskania pedałów jako RPM (Round per minute =obroty na minutę) i prędkość SPEED wyrażona w km/h. Zakres wskazań: od 0,0 do maksimum 99,9 km/h.



TIME (2. po lewej) Czas treningu

Na tym wyświetlaczu mierzony jest czas treningu w minutach i sekundach. Zakres wskazań: od min. 00:00 bis maks. 99:00



DISTANCE (środek) Odcinek treningowy

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 (2. po prawej) Zużycie

kalorii, zużycie energii

Na tym wyświetlaczu wskazywane jest obliczone zużycie kalorii. Wartość w trakcie treningu jest wyznaczana na podstawie pomiarów oporu i czasu. Zakres wskazań: min. 0 do maks. 990.



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

PULSE (po prawej) Puls / częstotliwość uderzeń serca

Gdy w czasie treningu jest rejestrowany puls miga w tym wskazaniu segmentowym symbol serca i wartość pulsu wskazywana jest w uderzeniach serca na minutę. Zakres wskazań: min. 30 do maks. 240.



Gdy zostanie osiągnięta wartość docelowa pulsu w treningu komputer wyśle sygnał alarmowy.

(pusty)

Gdy nie są rejestrowane żadne RPM lub PULSE lub jeżeli w przeciągu 4 minut nie zostanie dokonana żadna nastawa ręczna, to urządzenie przełącza się w tryb czuwania. W trybie tym w dolnym obszarze wyświetlacza wskazywane są czas zegarowy i temperatura.

4. Osobiste treningowe zadane dane

Informacje ogólne

- Bez specjalnych nastaw wstępnych wartości w poszczególnych wartościach zadanych [TIME; DISTANCE, CALORIES oraz PULSE] są zliczane od >0< w górę.
- Do sensownego treningu wystarczy nastawienie wartości docelowej tylko w jednej wartości zadanej [TIME; DISTANCE, CALORIEN 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 po naciśnięciu przycisku START znowu od nastawionej wstępnie wartości w dół.
- Raz nastawionych wartości docelowych nie można zmienić w trakcie treningu, lecz tylko po naciśnięciu przycisku STOP.

Wartość zadana wartości docelowej

Nastawianie wartości docelowych jest we wszystkich wartościach zadanych identyczne:

na przykład DISTANCE

1. Naciskać przycisk MODE tak długo aż w segmencie wskazania zacznie migać >DISTANCE<
2. Naciskając na krótko przycisk UP zwiększacie Państwo wartość. Na przykład DISTANCE w krokach 0,1 km. Jeżeli przytrzymacie Państwo przycisk UP w stanie naciśniętym, to wartość nastawy zostanie szybciej zliczona.

- Jeżeli chcielibyście Państwo znowu zredukować wartość docelową, to proszę na krótko (lub długo) nacisnąć przycisk DOWN. Zliczanie będzie odbywało się znowu w dół.
- Po nastawieniu wartości docelowej należy nacisnąć przycisk MODE. Wówczas wartość ta zostaje zapamiętana w tej funkcji, a Państwo przechodzą do następnej funkcji, na przykład do CALORIES.

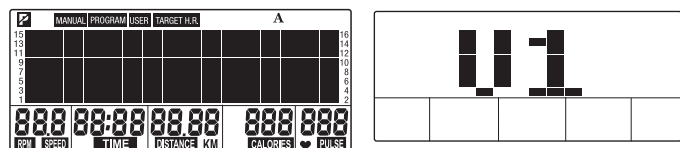


- W miarę możliwości proszę wprowadzać tylko jedną wartość zadaną, ponieważ w przeciwnym razie cele treningowe pokrzyżują się. Na przykład gdybyście Państwo osiągnęli nastawiony wstępnie cel czasowy wcześniej niż nastawiony wstępnie cel odcinkowy.
- Inne wartości zadane [TIME; CALORIES lub PULSE] wprowadza 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 wszystkie aktualne wartości dają się odczytać równolegle jedna obok drugiej. Wartość wstępnie nastawiona zostanie zliczona w dół do >0<.

5. Trening

Po włączeniu urządzenia (patrz Rozdział 1) i wybraniu użyt-



kownika (U1-4) miga wiersz programu w górnym obszarze wyświetlacza. Do wiersza programu w górnym obszarze wyświetlacza dostaniecie się Państwo również naciskając krótko przycisk RESET, bez restartowania komputera.

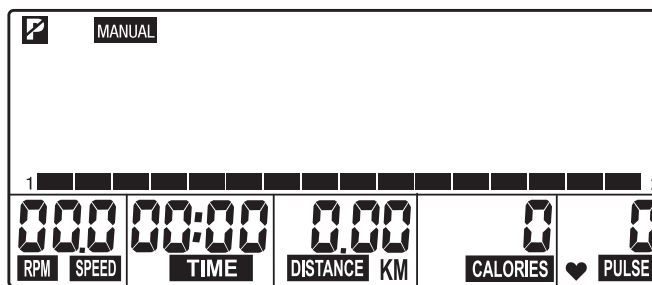
- Wybrać program treningowy (MANUAL, PROGRAM, USER lub TARGET H.R.) za pomocą przycisków UP lub DOWN i potwierdzić znowu za pomocą MODE.
- Jeżeli wybranym przez Państwa trybem treningowym jest MANUAL, PROGRAM lub USER i nastawicie Państwo jakąś wartość docelową dla częstotliwości uderzeń serca, to komputer wyśle optyczny i akustyczny sygnał, gdy tylko wartość aktualna częstotliwości uderzeń serca osiągnie wartość docelową.

Trening > MANUAL Trening ręczny

Profil odcinkowy jest przedstawiony równomiernie w jednej linii. Wszystkie nastawy wartości zadanych są możliwe indywidualnie [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE]

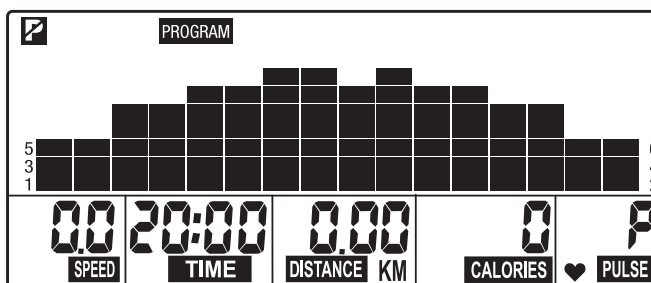
Początek treningu od naciśnięcia przycisku START i aktywnego treningu.

Za pomocą przycisków UP i DOWN można przed rozpoczęciem treningu lub w trakcie treningu podwyższyć lub obniżyć cały profil odcinkowy.



Poprzez nastawiony czas treningu (TIME) komputer zlicza w profilu odcinkowym (diagram paskowy od lewej do prawej za pomocą migającego paska kontynuację treningu. Gdy zostanie osiągnięta wstępnie nastawiona wartość [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE] zabrzmi trwający 8 sekund sygnał akustyczny. Dane treningowe nie będą dalej zliczane. Osiągnęliście Państwo cel treningu! Przez naciśnięcie przycisku START można również kontynuować trening.

Trening > PROGRAM Programy nastawione wstępnie do treningu



W trybie treningowym PROGRAM możecie Państwo wybrać program treningowy spośród 6 różnych, sztywno nastawionych programów treningowych:

- PROGRAM 1 Fitness 1
- PROGRAM 2 Program interwałowy krótki
- PROGRAM 3 Program interwałowy długi
- PROGRAM 4 Fitness 2
- PROGRAM 5 Fitness 3
- PROGRAM 6 Program stopniowy

Przez naciśnięcie przycisków UP lub DOWN zmieniać Państwo programy. Na wyświetlaczu pojawia się przez około 1 sekundę numer programu (P1-6), następnie profil odcinkowy zostaje przedstawiony w formie migającej. Za pomocą przycisku MODE potwierdzacie Państwo wybór lub za pomocą przycisków UP lub DOWN wybieracie inny program.

Po wybraniu programu możecie Państwo dodatkowo wprowadzić jakąś wartość zadaną [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE].

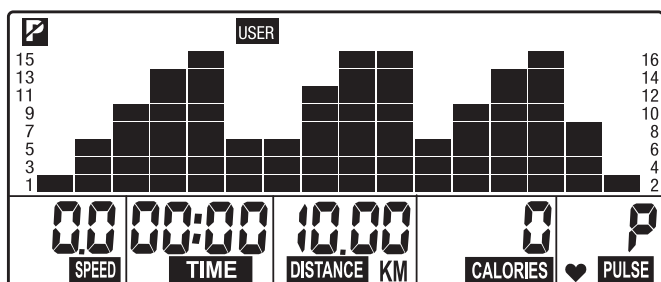
Początek treningu od naciśnięcia przycisku START i aktywnego treningu.

Za pomocą przycisków UP i DOWN można przed rozpoczęciem treningu lub w trakcie treningu podwyższyć lub obniżyć cały profil odcinkowy.

Poprzez nastawiony czas treningu (TIME) komputer zlicza w profilu odcinkowym (diagram paskowy) od lewej do prawej za pomocą migającego paska kontynuację treningu. Gdy zostanie osiągnięta wstępnie nastawiona wartość [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE] zabrzmi trwający 8 sekund sygnał aku-

styczny. Dane treningowe nie będą dalej zliczane. Osiągnęliście Państwo cel treningu! Przez naciśnięcie przycisku START można również kontynuować trening.

Trening > USER Program treningowy zaprojektowany poprzez nastawę użytkownika (User=użytkownik)



W trybie treningowym USER możecie Państwo zaprojektować własny profil odcinkowy.

Wprowadzanie danych odbywa się poprzez przyciski UP lub DOWN, aby nastawić wysokości profilu. Do następnego paska dostajecie się Państwo za pomocą przycisku MODE; potem znowu UP lub DOWN w celu nastawienia wysokości itd. Należy zaprogramować wszystkich 16 pasków. Początek treningu od naciśnięcia przycisku START i aktywnego treningu.

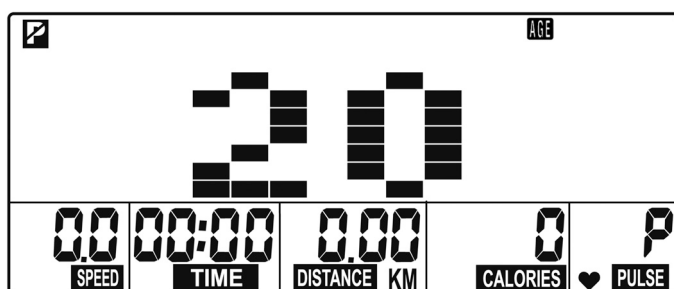
Po zaprogramowaniu Państwa własnego profilu odcinkowego możecie Państwo nastawić dodatkowo wartości zadane. W tym celu należy nacisnąć przycisk START STOP. Wszystkie nastawy są możliwe indywidualnie [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE]. Wybrana musi być co najmniej jedna wartość zadana. Po nastawieniu wartości zadanych należy zacząć trening od naciśnięcia przycisku START i aktywnego treningu.

Za pomocą przycisków UP i DOWN można przed rozpoczęciem treningu lub w trakcie treningu podwyższyć lub obniżyć cały profil odcinkowy.

Poprzez nastawiony czas treningu (TIME) komputer zlicza w profilu odcinkowym (diagram paskowy od lewej do prawej za pomocą migającego paska kontynuację treningu. Gdy zostanie osiągnięta wstępnie nastawiona wartość [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE] zabrzmi trwający 8 sekund sygnał akustyczny. Dane treningowe nie będą dalej zliczane. Osiągnęliście Państwo cel treningu! Przez naciśnięcie przycisku START można również kontynuować trening.

Trening > TARGET H.R. Trening na podstawie docelowej częstotliwości uderzeń serca (THR)

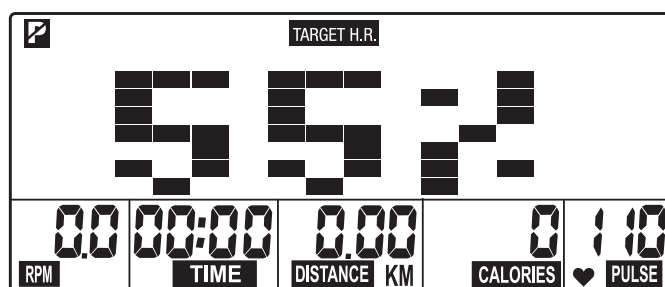
W tym trybie treningowym profil odcinkowy zostaje automatycznie dopasowany odpowiednio do wartości wprowadzanych (wiek i THR oraz do mierzonej częstotliwości uderzeń serca. Gdy za pomocą przycisków RESET; UP / DOWN oraz MODE wybraliście Państwo tryb treningowy TARGET H.R. to na dużym



wyświetlaczu pojawi się jakaś liczba. Liczba ta i określenie AGE (wiek) miga. Za pomocą przycisków UP lub DOWN proszę wprowadzić Państwa wiek i potwierdzić go za pomocą MODE. Następnie na dużym wyświetlaczu pojawia się wartość 55%. Macie Państwo wybór nastawy 55, 75 lub 90% względnie indywidualnej nastawy docelowej częstotliwości uderzeń serca.

Zadane wartości procentowe 55%, 75% oraz 90% odnoszą się do maksymalnej częstotliwości pulsu (220 - wiek) i narzucają 3 ogólne intensywności treningowe dla treningu fitness.

- 55% maksymalnej częstotliwości uderzeń serca (220 - wiek) odpowiada zakresowi początkowemu ogólnego treningu spalania tłuszczu. Tę wartość zadaną można również później zwiększyć ręcznie do 65%.



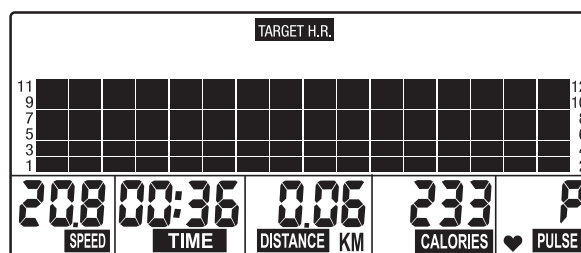
- 75% maksymalnej częstotliwości uderzeń serca (220 - wiek) odpowiada zakresowi ogólnego treningu fitness.
- 90% maksymalnej częstotliwości uderzeń serca (220 - wiek) nadaje się tylko dla krótszych submaksymalnych interwałów obciążenia w celu zwiększenia sprawności w treningu interwałowym.

Po wybraniu wartości THR potwierdzacie ją Państwo za pomocą MODE, i przechodzicie do nastawiania wartości zadanych.

W tym trybie treningowym nie jest możliwe nastawienie jakiejś wartości PULSE. Wszystkie inne wartości zadane można nastawiać swobodnie [TIME, DISTANCE lub CALORIES].

Początek treningu od naciśnięcia przycisku START i aktywnego treningu.

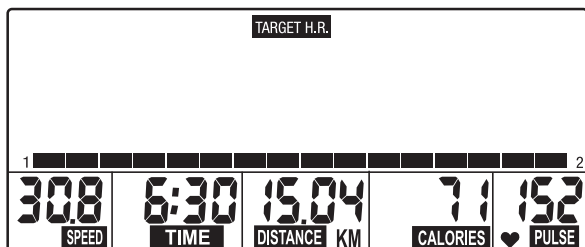
- Komputer śledzi Państwa aktualnie mierzoną liczbę częstotliwości uderzeń serca w porównaniu z nastawioną wstępnie wartością docelową i dopasowuje stopień hamowania podczas treningu.
- Jeżeli aktualna częstotliwość uderzeń serca jest mniejsza od wartości docelowej, to stopień hamowania zostaje co 30 sekund podwyższony każdorazowo o jeden stopień aż zostanie osiągnięta wartość maksymalna oporu względnie nastawiona częstotliwość uderzeń serca.



- Jeżeli aktualna częstotliwość uderzeń serca jest większa od wartości docelowej, to stopień hamowania zostaje automatycznie zredukowany. Będzie on redukowany co 15

sekund o jeden stopień tak długo, aż zostanie osiągnięta nastawiona częstotliwość uderzeń serca.

- Jeżeli stopień hamowania obniżył się do 1 lecz liczba dla częstotliwości uderzeń serca przez 1 minutę ciągle jeszcze jest wyższa od wartości docelowej, to komputer zatrzyma się i zabrzmi akustyczny sygnał alarmowy jako ostrzeżenie.



- Poprzez nastawiony czas treningu (TIME) komputer zlicza w profilu odcinkowym (diagram paskowy) od lewej do prawej za pomocą migającego paska kontynuację treningu.
- Gdy zostanie osiągnięta wstępnie nastawiona wartość [TIME, DISTANCE, CALORIES lub PULSE] zabrzmi trwający 8 sekund sygnał akustyczny. Dane treningowe nie będą dalej zliczane. Osiągnęliście Państwo cel treningu! Przez naciśnięcie przycisku START można również kontynuować trening.

RECOVERY Faza adaptacyjna

Funkcja RECOVERY może być zastosowana po każdym programie treningowym.

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.



6. Możliwości rejestracji pulsu

- Komputer posiada dwa zróżnicowane czujniki do rejestracji częstotliwości uderzeń serca: puls ręczny i pas piersiowy (osprzęt opcjonalny).
- Jeżeli chcecie Państwo rejestrować puls ręczny, nie jest zainstalowany i nie zakładają pasa piersiowego.
- Jeżeli chcecie Państwo rejestrować puls za pomocą pasa piersiowego, wówczas należy założyć pas piersiowy, aby zacząć rejestrację częstotliwości uderzeń serca.
- Wewnętrzny odbiornik pulsu jest kompatybilny do niekodowanych nadajników pasa piersiowego POLAR. W przypadku systemów kodowanych mogą być w

7. Uwagi

- Jeśli przez 4 minuty, do komputera nie będzie przesłany żaden sygnał, to wyświetlacz wyłączy się automatycznie, a wszystkie istniejące dane treningowe zostaną zapamiętane. W celu ponownej aktywacji komputera, wystarczy nacisnąć dowolny przycisk.
- Jeśli komputer nie wyświetla prawidłowo, należy odłączyć i ponownie załączyć zasilanie.

8. 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 zlecieliście 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 1-16. 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.

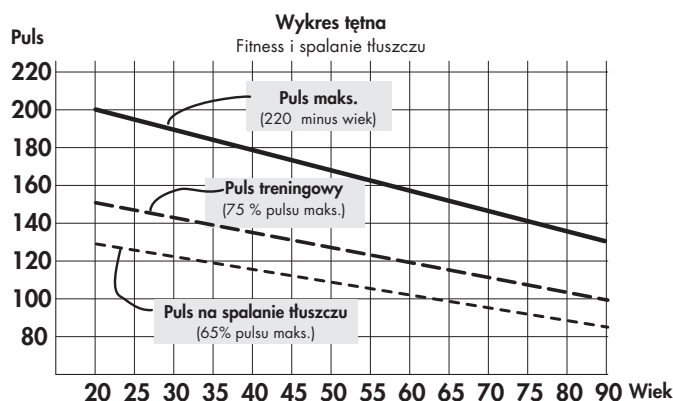
Za pozytywne pod względem skuteczności treningu medycyna sportowa uważa następujące zakresy obciążenia:

| 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.



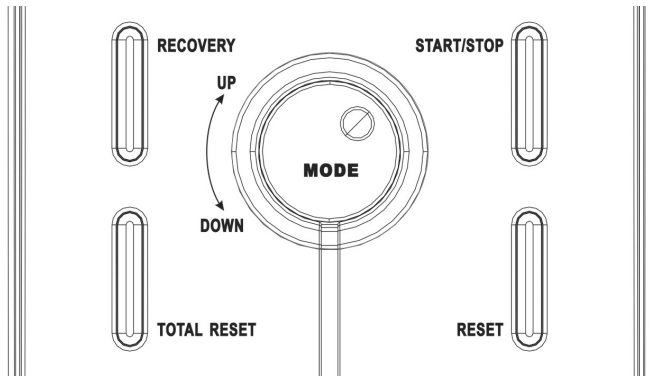
Manual de instruções de um computador de treino com mostrador digital

1. Iniciar sem conhecimentos prévios

Pode iniciar o seu treino sem conhecimentos prévios. O mostrador exibe então 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.

Depois de ligar o aparelho é exibida a indicação do utilizador (U 1-4) U = USER = utilizador.



São memorizados os dados de até 4 utilizadores diferentes que podem ser chamados ao reiniciar. Isso significa que o treino individual pode ser efectuado durante um período de tempo prolongado por 4 pessoas diferentes com os respectivos dados memorizados.

2. Teclas de funções

START/STOP

Com esta tecla é iniciado o treino sem um ajuste prévio ou um programa de treino automático após a introdução de valores predefinidos ou de uma selecção. A função do contador do computador é parada premindo novamente a tecla. Os ajustes podem ser alterados sem interromper o treino. O contador do computador é reiniciado com os novos ajustes depois de premir novamente a tecla START.

MODE

A tecla MODE funciona em conjunto com o botão rotativo UP/DOWN. A tecla MODE confirma os valores de ajuste e as funções que foram seleccionados mediante rotação.

Premindo brevemente a tecla MODE pode seleccionar as funções [TIME; DISTANCE; CALORIES e PULSE] tanto para o mostrador como para os seus parâmetros pessoais.

UP / DOWN

O botão rotativo UP/DOWN funciona em conjunto com a tecla MODE. Rode o botão lentamente para alterar os valores de ajuste de modo gradual. Rode o botão depressa para alterar os valores de ajuste mais rapidamente. A tecla MODE confirma os valores de ajuste e as funções que foram seleccionados mediante rotação.

O botão rotativo UP/DOWN permite predefinir valores. Para tal, o aparelho tem de se encontrar na posição STOP > o símbolo P pisca no canto superior esquerdo

- Com este botão rotativo, a gama de rendimento total pode ser reduzida ou aumentada durante o treino > representação gráfica.
- Com DOWN ou UP é possível seleccionar os parâmetros desejados do utilizador (USER) na selecção prévia.
- O programa de treino (MANUAL, PROGRAM, USER ou TARGET H.R.) é igualmente seleccionado com UP ou DOWN.

UP

Aumentar os valores predefinidos.

Rodando devagar o botão rotativo para cima e para a direita = UP, são aumentados os valores de ajuste das diferentes funções > [TIME, DISTANCE, CALORIES e PULSE].

DOWN

Reduzir os valores predefinidos.

Rodando devagar o botão rotativo para baixo e para a esquerda = DOWN, são reduzidos os valores de ajuste das diferentes funções > [TIME, DISTANCE, CALORIES e PULSE].

RESET

Premindo brevemente a tecla RESET, entrará na selecção dos diferentes ajustes do programa de treino > barra superior no mostrador [MANUAL; PROGRAM; USER; TARGET H.R.].

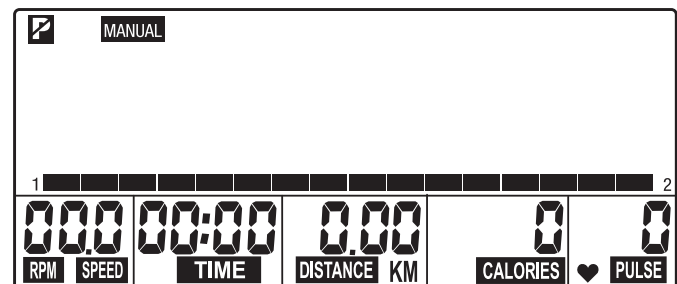
O premir prolongado da tecla RESET reinicia o computador: ajuste da hora e selecção do utilizador (U1-4)

RECOVERY

Utilize a tecla RECOVERY para activar a função de recuperação do ritmo cardíaco após o treino.

3. Indicações no mostrador

Generalidades: o mostrador está dividido em três áreas de indicação:



1. Na linha superior é representado o estado ou a selecção dos programas de treino, bem como a indicação do estado para a idade.
2. A indicação em ponto grande, em forma de representação gráfica do rendimento global (perfil do percurso), dá uma orientação simples dentro do decurso do treino. Uma barra = rendimento mínimo; oito barras sobrepostas = rendimento máximo. Os níveis de resistência são apresentados ao lado do gráfico de barras, em números ímpares (1, 3, ..., 15) à esquerda e em números pares (2, 4, ..., 16) à direita.
3. Na área inferior do mostrador encontram-se várias indicações, umas ao lado das outras, onde são indicadas diferentes funções de treino. No ajuste prévio desta função pisca a respectiva designação da função > p. ex. TIME.

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.

Programas de treino (linha superior do mostrador)
As diferenças entre os programas estão definidas do seguinte modo:



MANUAL PROGRAM USER TARGET H.R.

MANUAL Treino manual

Este ajuste é seleccionado para uma sequência de treino simples.

O perfil do percurso permanece linear e pode ser aumentado ou reduzido durante o treino com UP/DOWN.

PROGRAM Programas de treino predefinidos

Aqui estão disponíveis 12 programas de treino predefinidos. O perfil do percurso permite antever o grau de dificuldade do respectivo ajuste.

USER

Programa de treino com parâmetros do utilizador (User=utilizador)

Esta selecção do programa permite um ajuste individual do perfil do percurso. É necessário seleccionar pelo menos um valor predefinido > [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE].

TARGET TARGET H.R.

Treino com base num ritmo cardíaco objectivo (THR)

Neste ajuste do programa, o rendimento é regulado em conformidade com o ritmo cardíaco predefinido. Para tal, é necessário detectar a pulsação durante o treino.

Ver > Como detectar a pulsação.

Valores (linha inferior do mostrador)

As linhas inferiores do mostrador são indicações individuais com os vários valores e unidades.

RPM/SPEED Velocidade

Neste mostrador são indicadas, em intervalos alternados (de 6 segundos cada), a frequência dos pedais em RPM (round per minute = rotações por minuto) e a velocidade SPEED em km/h. Área de indicação: mín. 0,0 até máx. 99,9 km/h.



TIME Tempo de treino

Neste mostrador é medido o tempo de treino em minutos e segundos. Área de indicação: mín. 00:00 até máx. 99:00.



DISTANCE Percurso de treino

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 Consumo de calorias/energia

Neste mostrador é indicado o consumo de calorias calculado. O valor é obtido no treino com base em medições da resistência e do tempo. Área de indicação: mín. 0 até máx. 990.



Porém, os dados servem apenas como referência para comparação dos diferentes exercícios e não podem ser utilizados para fins médicos.

PULSE Pulsação/ritmo cardíaco

Quando a pulsação é detectada durante o treino, o símbolo do coração pisca nesta indicação e o valor da pulsação é indicado em batimentos cardíacos por minuto. Área de indicação: mín. 30 até máx. 240.



Quando é alcançado o valor-objectivo da pulsação durante o treino, o computador emite um sinal de alarme.

SCHLAFMODUS (modo suspenso)

Se não forem detectados os valores de RPM ou PULSE, 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 predefinidos individuais [TIME, DISTANCE, CALORIES e PULSE] são contados a partir de >0<.
- Para um treino razoável, basta introduzir um valor-objectivo apenas num dos valores [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, o computador faz novamente a contagem decrescente a partir do valor predefinido, uma vez premida a tecla START neste modo.
- Depois de introduzidos, os valores-objectivo não podem ser alterados durante o treino, só premindo a tecla STOP.

Pré-introdução de um valor-objectivo

O ajuste dos valores-objectivo é igual para todos os valores:

p. ex. DISTANCE

1. Prima a tecla MODE até a designação >DISTANCE< piscar no mostrador.
2. Rodando o botão lentamente no sentido UP, o valor, por exemplo DISTANCE, é aumentado em incrementos de 0,1 km.

Rodando rapidamente o botão rotativo, a contagem do valor de ajuste é mais rápida.

3. Se pretender reduzir novamente o valor de ajuste, rode o botão lentamente (ou rapidamente) no sentido DOWN. A contagem volta a ser decrescente a partir do valor anterior.
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.

P Instruções de operação do computador de treino

- Introduza de preferência apenas um valor predefinido, 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.
- Os outros valores [TIME, CALORIES ou PULSE] também são introduzidos com as teclas SET, RESET e MODE, conforme descrito em 1-4.

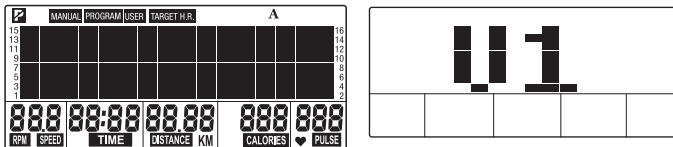


Depois de concluir a introdução de todos os valores predefinidos, inicie o seu treino.

Durante o treino é possível ler todos os valores actuais em paralelo, uns ao lado dos outros. A contagem do valor predefinido efectua-se de forma decrescente até >0<.

5. Treino

Depois de ligar o aparelho (ver o Capítulo 1) e de seleccionar o utilizador (U 0-4), a linha do programa pisca na área superior do mostrador.



Também pode aceder à linha do programa na área superior do mostrador premindo brevemente a tecla START, sem reiniciar o computador.

- Selecione o programa de treino (MANUAL, PROGRAM, TARGET H.R. ou USER) com o botão rotativo UP ou DOWN e confirme novamente com MODE.
- Se tiver seleccionado o modo de treino MANUAL, PROGRAM ou USER e se predefinir um valor-objectivo para o seu ritmo cardíaco, o computador emitirá um sinal óptico e acústico, assim que o ritmo cardíaco atingir o valor pretendido.

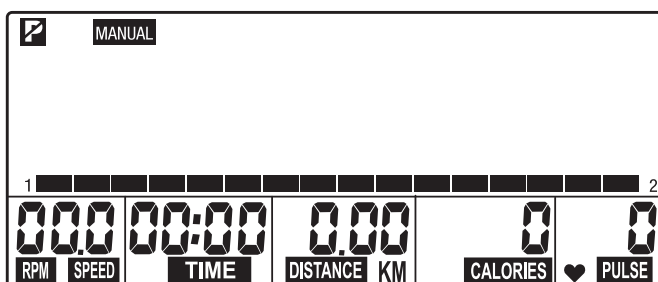
Treino > MANUAL Treino manual

O perfil do percurso é representado uniformemente numa linha. É possível efectuar todos os ajustes dos valores predefinidos individualmente. [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE]

Início do treino com a tecla START e com treino activo.

O botão rotativo UP e DOWN permite aumentar ou reduzir todo o perfil do percurso antes ou durante o treino.

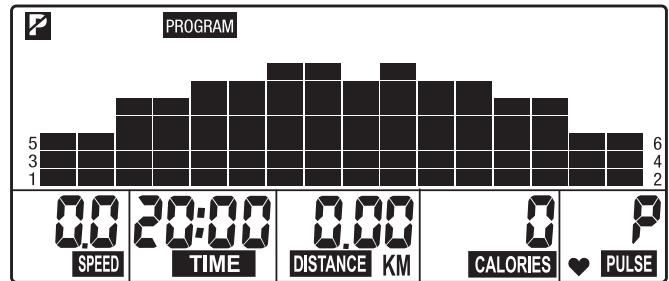
Através do tempo de treino (TIME) o computador conta o progresso do treino no perfil do percurso (gráfico de barras), da esquerda para a direita, através da barra a piscar. Quando é alcançado o valor predefinido [TIME, DISTANCE, CALORIES ou



PULSE] ouve-se um sinal acústico durante 8 segundos. É interrompida a contagem dos dados do treino. Alcançou o objectivo do treino! Também pode continuar o treino premindo na tecla START.

Treino > PROGRAM Programas de treino predefinidos

No modo de treino PROGRAM pode seleccionar entre 6 programas de treino diferentes predefinidos.



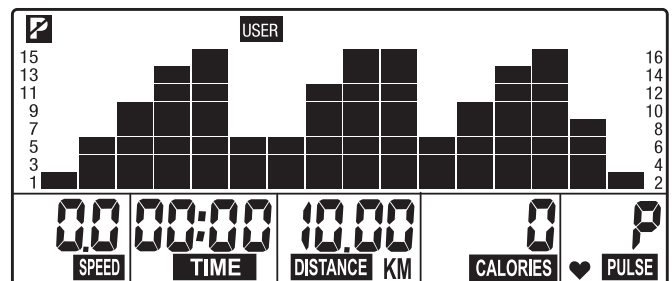
Pode alterar entre os programas rodando o botão rotativo no sentido UP ou DOWN. No mostrador é exibido durante aprox. 1 segundo o número do programa (P1-16) e, em seguida, o perfil do percurso é representado a piscar. Confirme a selecção com a tecla MODE ou selecione um programa diferente com UP ou DOWN.

Depois de seleccionar um programa pode ajustar adicionalmente um valor predefinido [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. O botão rotativo UP/DOWN permite aumentar ou reduzir todo o perfil do percurso antes ou durante o treino.

Através do tempo de treino (TIME) o computador conta o progresso do treino no perfil do percurso (gráfico de barras), da esquerda para a direita, através da barra a piscar. Quando é alcançado o valor predefinido [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] ouve-se um sinal acústico durante 8 segundos. É interrompida a contagem dos dados do treino. Alcançou o objectivo do treino! Também pode continuar o treino premindo na tecla START.

Treino > USER

Programa de treino com parâmetros do utilizador (User=utilizador) No modo de treino USER pode desenvolver um perfil individual do percurso.



A introdução é efectuada através do botão rotativo UP ou DOWN, de modo a ajustar o valor máximo do perfil. Para aceder à barra seguinte prima MODE e, em seguida, novamente UP ou DOWN para a altura, etc. Programe todas as 16 barras. Tenha atenção para que as diferenças de altura sejam equilibradas, de modo a poder treinar com um esforço o mais equilibrado possível.

Início do treino com a tecla START e com treino activo.

Depois de desenvolver um perfil individual do percurso, pode ajustar adicionalmente os valores predefinidos. Para tal, prima a tecla START / STOP durante.

É possível introduzir todos os valores individualmente [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. É necessário seleccionar pelo menos um valor predefinido. Depois de ajustar os valores, pode iniciar o treino com a tecla START e com treino activo.

O botão rotativo UP/DOWN permite aumentar ou reduzir todo o perfil do percurso antes ou durante o treino.

Através do tempo de treino (TIME) o computador conta o progresso do treino no perfil do percurso (gráfico de barras), da esquerda para a direita, através da barra a piscar. Quando é alcançado o valor predefinido [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] ouve-se um sinal acústico durante 8 segundos. É interrompida a contagem dos dados do treino. Alcançou o objectivo do treino! Também pode continuar o treino premindo na tecla START.

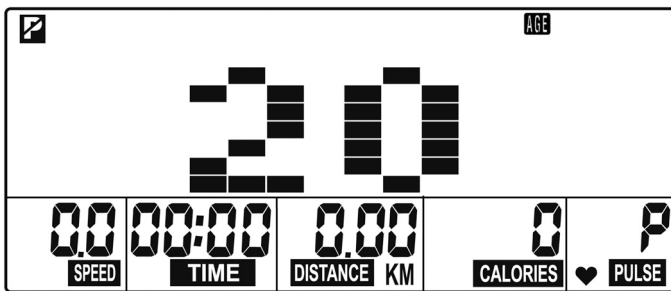
TARGET H.R.

Treino com base num ritmo cardíaco objectivo (THR)

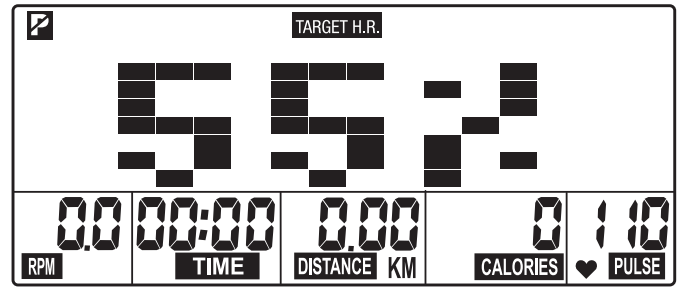
Neste modo de treino, o perfil do percurso é ajustado automaticamente em conformidade com os valores introduzidos relativos ao utilizador, bem como com o ritmo cardíaco medido.

Se seleccionar o modo de treino TARGET H.R. com as teclas START/STOP; UP/DOWN e MODE é exibido um número no mostrador grande. Esse número e a designação AGE (idade) piscam. Introduza a sua idade com o botão rotativo UP ou DOWN e confirme com MODE. Em seguida, é exibido o valor 55% no mostrador grande. Pode seleccionar os valores 55, 75 ou 90%, ou efectuar um ajuste individual do ritmo cardíaco.

As percentagens predefinidas 55%, 75% e 90% referem-se à pulsação máxima (220 - idade) e indicam 3 intensidades gerais do treino para o treino de fitness.



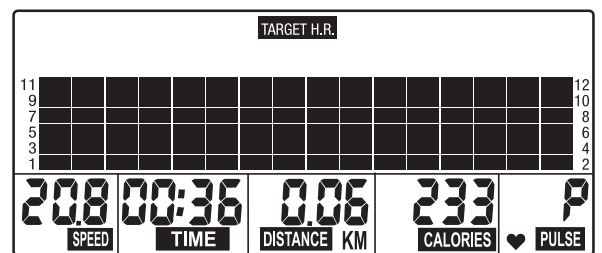
- 55% do ritmo cardíaco máximo (220 - idade) correspondem ao nível inicial do treino geral para a queima da gordura. Esta predefinição também pode ser aumentada manualmente para 65%.
- 75% do ritmo cardíaco máximo (220 - idade) correspondem ao nível relativo a um treino geral de fitness.
- 90% do ritmo cardíaco máximo (220 - idade) é a percentagem adequada para breves intervalos de esforço abaixo do esforço máximo para aumentar o rendimento no treino por intervalos.



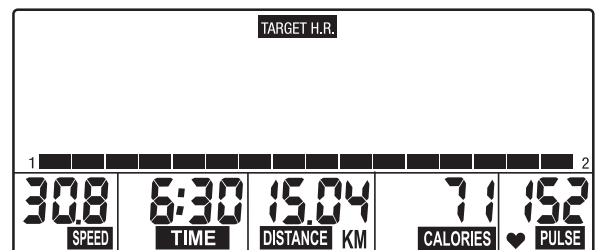
Após a selecção do valor TARGET H.R., confirme com MODE para ir para o ajuste de valores predefinidos.

- Neste modo de treino não é possível introduzir um valor PULSE. Os restantes valores predefinidos podem ser seleccionados individualmente. [TIME, DISTANCE ou CALORIES]

Início do treino com a tecla START e com treino activo.



- O computador monitoriza o número actual medido do ritmo cardíaco em relação ao valor-objectivo predefinido e ajusta a resistência de travagem do treino.
- Se o ritmo cardíaco actual for inferior ao valor-objectivo, a resistência de travagem é aumentada a cada 30 segundos em um nível, até ser alcançado o valor máximo da resistência ou o ritmo cardíaco ajustado.
- Se o ritmo cardíaco actual se situar acima do valor-objectivo, a resistência de travagem é reduzida automaticamente. Este será reduzido a cada 15 segundos em um nível até ser alcançado o ritmo cardíaco ajustado.
- Se a resistência de travagem baixar até 1, mas o número do ritmo cardíaco continuar durante 1 minuto superior ao valor-objectivo, o computador é parado e ouve-se um sinal de alarme como aviso.



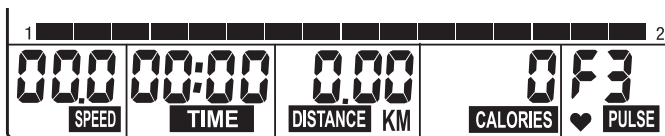
- Através do tempo de treino [TIME] o computador conta o progresso do treino no perfil do percurso (gráfico de barras), da esquerda para a direita, através da barra a piscar.
- Quando é alcançado o valor predefinido [TIME, DISTANCE ou CALORIES] ouve-se um sinal acústico durante 8 segundos. É interrompida a contagem dos dados do treino. Alcançou o objectivo do treino! Também pode continuar o treino premindo na tecla START.

6. 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.



7. Medição da pulsação

A pulsação certa [Aerobe Zone] A pulsação adequada depende da idade. Para cada idade existe a chamada zona de treino aeróbico "correcta" (regra: 180 menos a idade), delimitada por um limite de pulsação superior e inferior (+/- 10 pulsações). A pulsação do treino deve encontrar-se sempre dentro da zona aeróbica. A pulsação máxima (200 menos a idade) não deve ser ultrapassada. As pessoas saudáveis podem orientar-se pelo diagrama abaixo

8. 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.

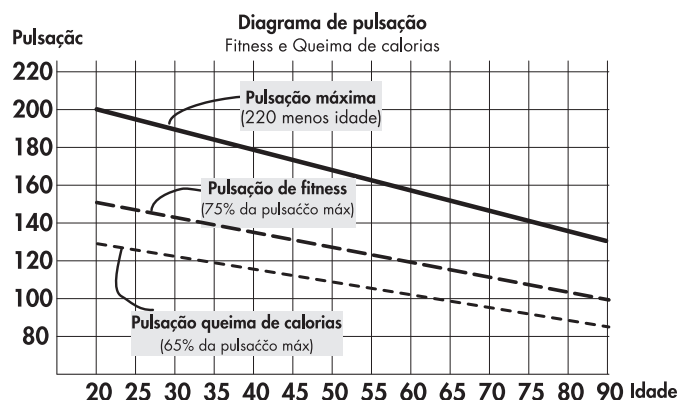
A medicina desportiva considera positivos os seguintes factores de esforço: Os principiantes não devem começar com sessões de treino de 30-60 minutos.

| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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.





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