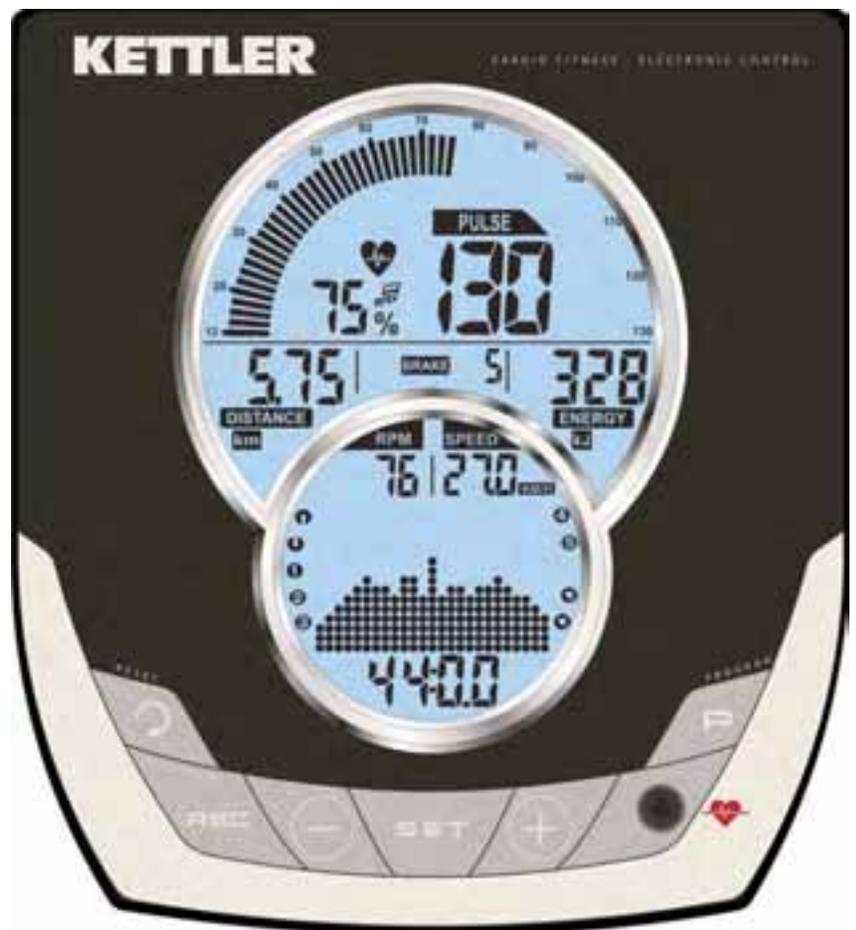


KETTLER

SM3635-68

Trainings- und Bedienungsanleitung
Training and Operating Instructions
Mode d'emploi et instructions d'entraînement
Trainings- en bedieningshandleiding
Instrucciones de entrenamiento y manejo
Istruzioni per l'allenamento e per l'uso
Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi
Návod na trénink a obsluhu
Trænings – og brugervejledning
Instruções de treino e utilização

deutsch
english
française
nederlands
español
italiano
polski
čeština
dansk
português



GOLF P
LOTUS R

MADE IN GERMANY





Indice

Avvisi di sicurezza	82				
• Assistenza tecnica	82	• Commutazione tempo/percorso	90	Avvisi generali	95
• La vostra sicurezza	82	... con valori polso preimpostati	91	• Cyclette / crosstrainer	95
Descrizione breve	83	• HRC1 – Count-Up	91	• Calcolo dei voti fitness	95
• Area funzionale / tasti	84	• HRC2 – Count-Down	91	• Suoni di segnalazioni del sistema	95
• Area visuale / display	85	Funzioni d'allenamento	91	• Visualizzazione del profilo durante l'allenamento	95
• Valori visualizzati	86-87	• Cambio delle visualizzazioni	91	• Calcolo del valore medio	95
Avvio rapido (per conoscere l'apparecchio)	87	• Cambiamento profilo	92	• Avvisi relativi alla misurazione del polso	95
• Prima d'iniziare l'allenamento	87	• Interruzione allenamento/fine allenamento	92	• Con clip all'orecchio	95
• Alla fine dell'unità di allenamento	87	• Ripresa allenamento	92	• Con fascia polso	95
• Funzionamento stand-by	87	• Recovery (misurazione del polso a riposo)	92	• Con cintura pettorale	95
Allenamento	88	Impostazioni e funzioni	93	• Guasti del computer	95
... con sforzi preimpostati		• Tabella: impostazioni / funzioni	93	Istruzioni di allenamento	96
• Count-Up	88	• Tabella: cambiamenti valori di polso	93	• Training di costanza	96
• Count-Down	88	Impostazioni personalizzate	94	• Intensità di sforzo	96
• Area preimpostazioni	88	• Selezione: visualizzazione km / miglia	94	• Entità dello sforzo	96
• Percorso	88	• Cancellazione dei chilometri totali	94	Glossario	
• Tempo	88	• Selezione: visualizzazione kJoule / kcal	94	G	97
• Energia	88	• Memorizzazione dei valori impostati	94		
• Età	89	• Suono d'allarme ON/OFF	94		
• Selezione polso target (fat/fit/man.)	89				
• Impostazione del polso target	89				
• Pronto per l'allenamento	89				
• Profili di sforzo da 1 a 6	90				

Avvisi di sicurezza

Per la vostra sicurezza osservate i seguenti punti:

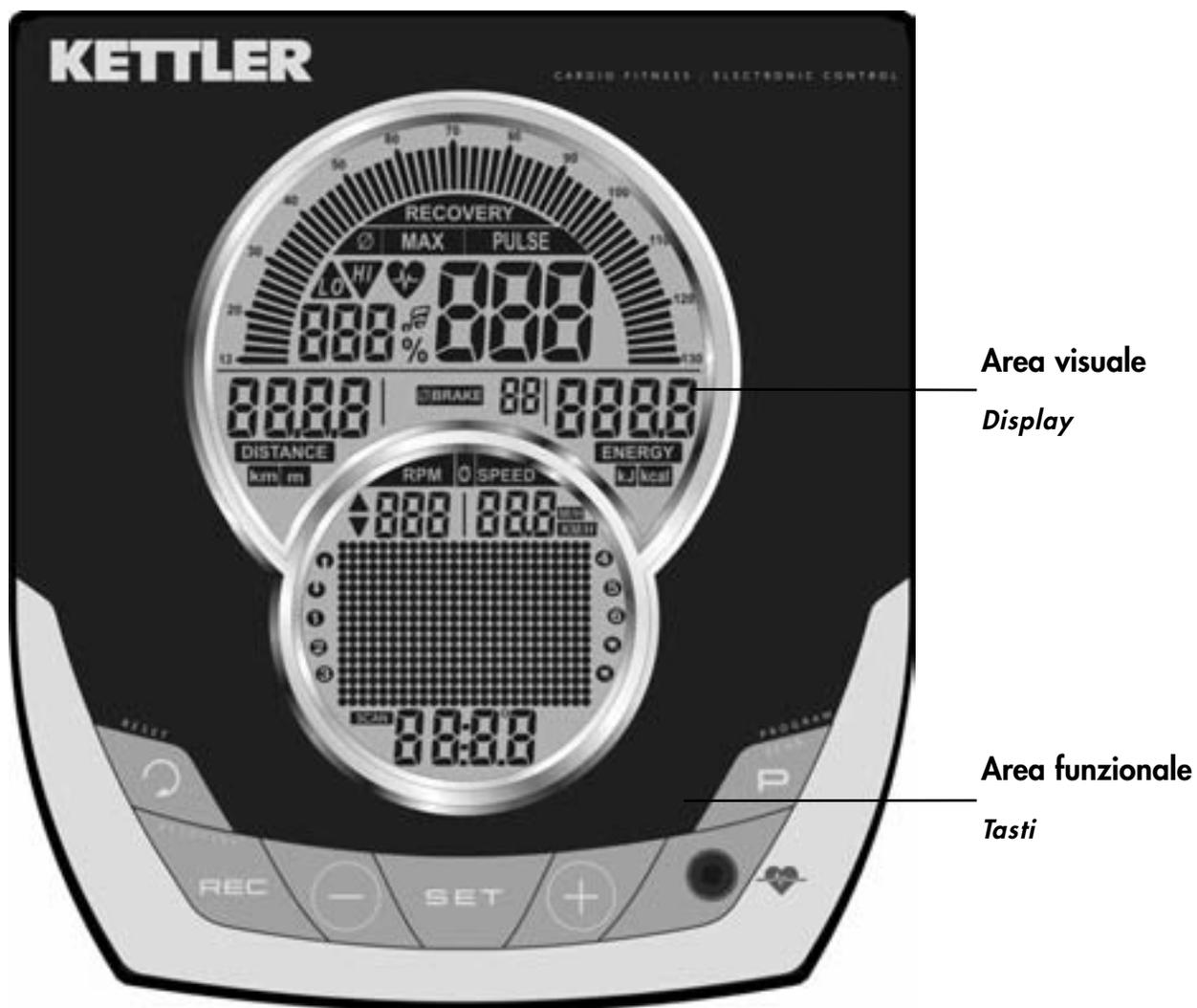
- L'apparecchio di allenamento va posizionato su un suolo solido ed idoneo allo scopo.
- Prima della prima messa in funzionamento e in più dopo circa 6 giorni di funzionamento, controllare le giunzioni relativamente alla loro solidità.
- Per impedire ferite in seguito ad uno sforzo sbagliato o sforzo eccessivo, l'apparecchio deve essere utilizzato solo in rispetto delle istruzioni.
- Non si raccomanda di installare l'apparecchio nei locali umidi per il pericolo di formazione di ruggine.
- Verificate, ad intervalli regolari, la funzionalità e lo stato ordinario dell'apparecchio di allenamento.
- I controlli di sicurezza fanno parte degli obblighi dell'utilizzatore e vanno eseguiti ad intervalli regolari e in maniera corretta.
- Sostituire immediatamente eventuali elementi danneggiati o difettosi. Utilizzare solo dei pezzi di ricambio Kettler originali.
- Finché l'apparecchio non è stato riparato, non deve essere utilizzato.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo a condizione che sia controllato ad intervalli regolari riguardo a danni ed usura.

Per la vostra sicurezza:

- **Prima d'iniziare l'allenamento, fate controllare dal vostro medico di famiglia, se la vostra salute permette l'allenamento con questo apparecchio. Il vostro programma di allenamento dovrebbe basarsi su questo referto medico. L'allenamento sbagliato o eccessivo può comportare dei danni alla salute.**

Descrizione breve

L'unità elettronica è dotata di area funzionale con tasti ed area visuale (display) con simboli variabili e grafica.



Istruzioni per l'allenamento e per l'uso



Istruzioni brevi

Area funzionale

Di seguito sono spiegate le funzioni dei sei tasti. L'impiego dettagliato e spiegato nei singoli capitoli. I nomi dei tasti funzionali saranno impiegati anche in dette descrizioni.

SET (premere brevemente)

Con questo tasto funzionale sono richiamate delle impostazioni. I dati impostati sono adottati.

SET (premere più a lungo)

Con visualizzazione di tutti i segmenti: comando per le "impostazioni personalizzate"

Reset

Con questo tasto funzionale si cancella l'attuale indicazione per il riavvio.

Programma

Con questo tasto funzionale sono selezionati i vari programmi.

Premere nuovamente > programma successivo

Premere più a lungo > sfogliare i programmi

Tasti meno / più ("Minus" e "Plus")

Con questi tasti funzionali sono modificati i valori nei vari menu prima dell'allenamento, durante l'allenamento si modifica lo sforzo con questi tasti.

avanti "Plus"

o indietro "Minus"

premere più a lungo > cambio veloce

premere contemporaneamente "Plus" e "Minus"

sforzo cambia a

livello 1

programmi cambiano a

origine

impostazione valori cambia a

Off

Recovery

Con questo tasto funzionale si avvia la funzione del polso a riposo.

Nota:

Ulteriori funzioni dei tasti sono spiegate nel concernente capitolo nelle istruzioni per l'uso.

Misurazione del polso

La misurazione del polso può avvenire mediante (3) fonti:

1. clip all'orecchio – inserire lo spinotto nella bussola
2. cintura pettorale (richiede dei ricevitori da inserire). Rispettare le relative istruzioni.
3. Fascetta polso.

Area visuale / display

L'area visuale informa sulle varie funzioni e i modi preimpostati.



Programmi: Count Up / Count Down

I programmi di differenziano per il modo di conteggio.



Programmi

Sforzi per tempo o percorso

Profili preimpostati da 1 a 6



Programmi controllati dal polso: HRC1/HRC 2

Polso target per tempo

Due programmi che regolano lo sforzo sulla scorta del valore del polso preimpostato.



Valori visualizzati

Le indicazioni d'esempio mostrano il funzionamento come Cyclette.

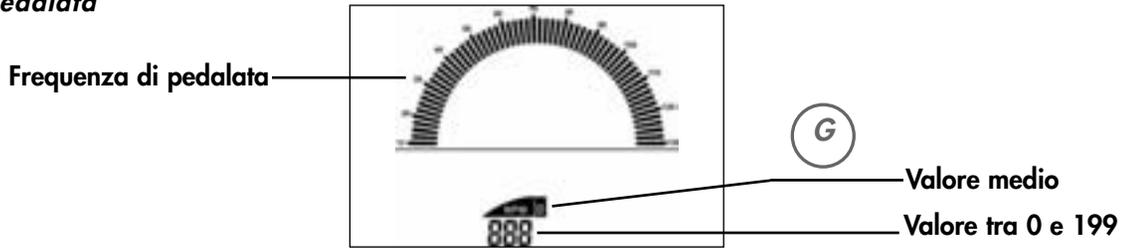
In caso di numero dei giri uguale ai valori d'esempio, i valori per velocità e distanza sono minori per i crosstrainer.

Con 60 min-1 (g/min.)

Cyclette: = 21,3 km/h

Crosstrainer: = 9,5 km/h

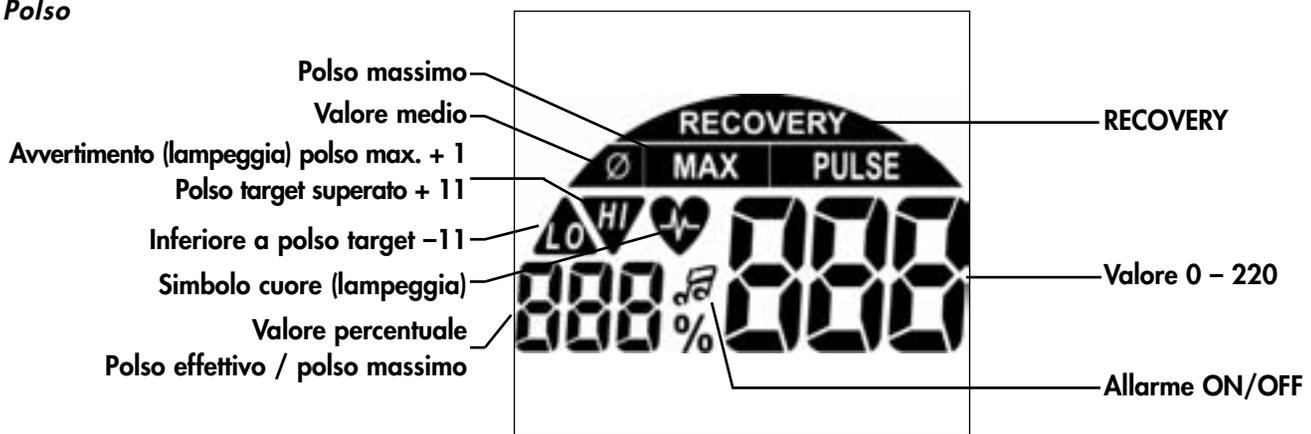
Istruzioni per l'allenamento e per l'uso
Frequenza di pedalata



Velocità



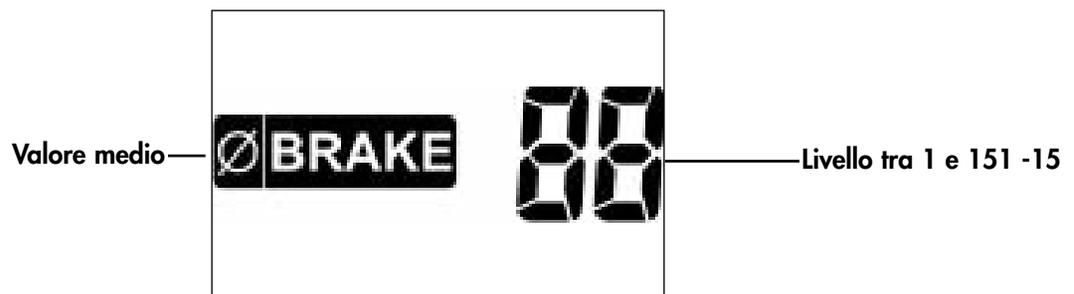
Polso



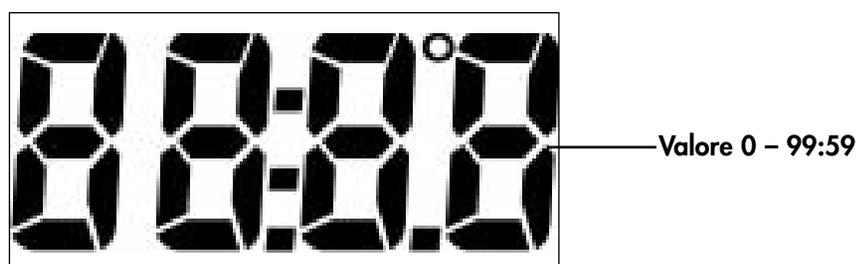
Distanza



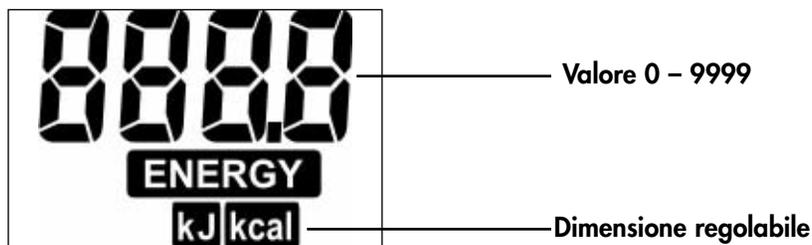
Livello di sforzo



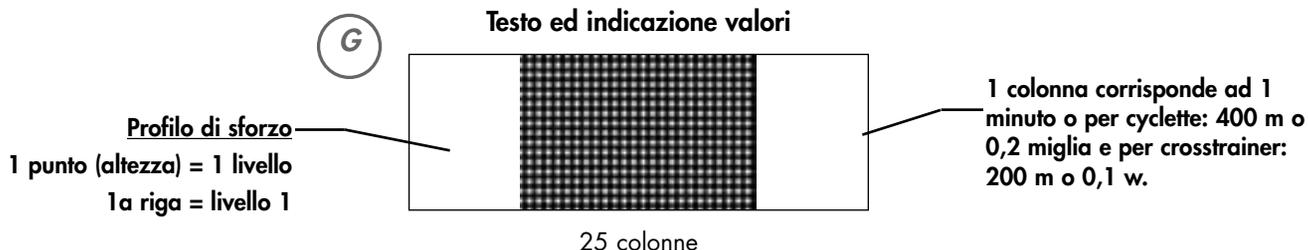
Tempo



Consumo energetico



Punti



Avvio rapido (per conoscere l'apparecchio)

Inizio allenamento:

senza particolari impostazioni

- inserendo l'indicazione dei chilometri totali "odo", compare lo schermo iniziale
- dopo cinque secondi: *indicazione* "Count Up"; tutti i valori mostrano 0; sforzo mostra livello 1
- inizio allenamento

Indicazione

Scala, polso (se rilevamento polso attivo), distanza, livello, energia, tempo, giri, velocità e tempo

Cambiamento dello sforzo durante l'allenamento:

- "Plus": valore visualizzato a fianco a "BRAKE" è aumentato a passi da 1
- "Minus" diminuisce in passi da 1.

Continuazione dell'allenamento con questa impostazione. Sono possibili in ogni momento dei cambiamenti di sforzo.

Fine allenamento

- Valori medi (Ø):

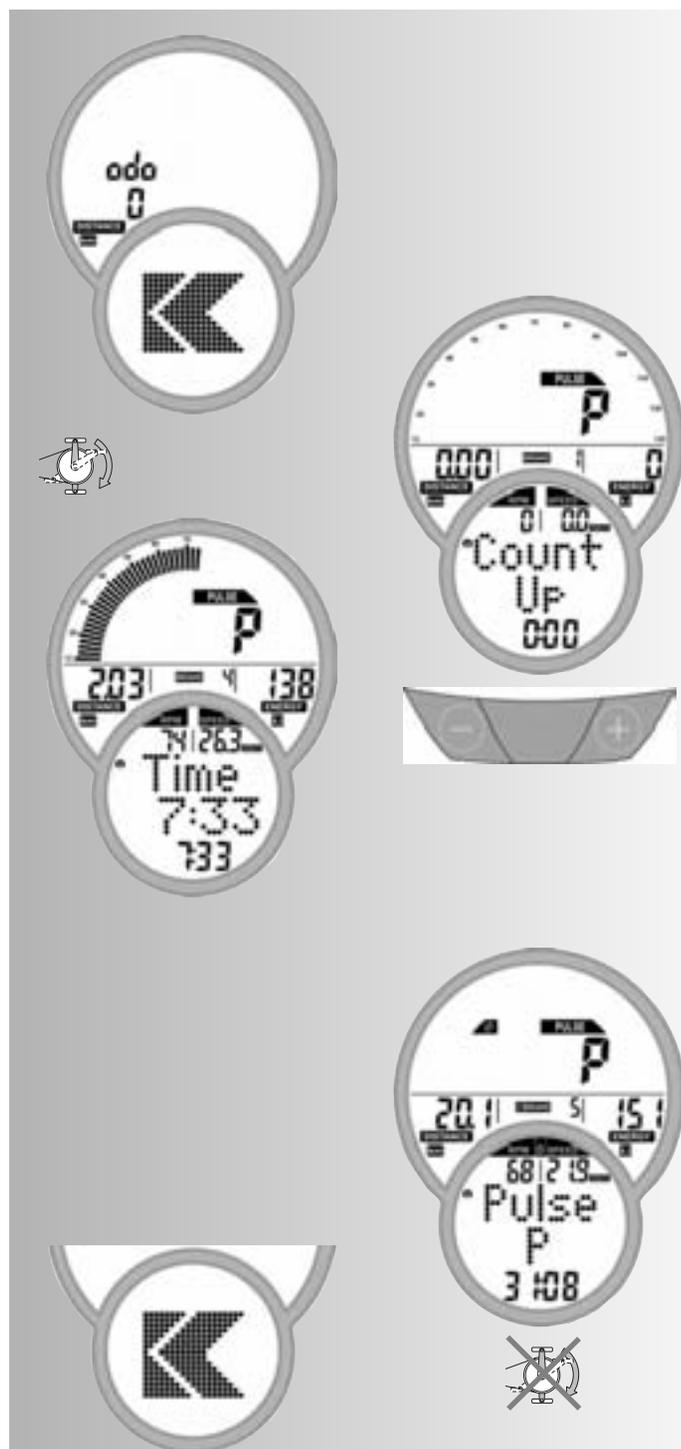
Indicazione

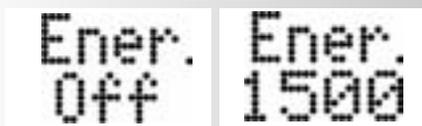
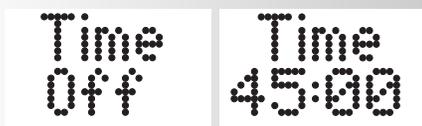
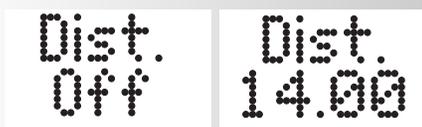
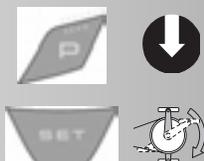
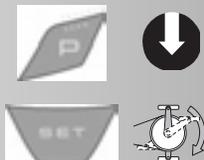
Polso (se rilevamento polso attivo), livello, giri e velocità

- Valori totali
Distanza, energia e tempo

Funzionamento standby

Dopo 4 minuti dalla fine dell'allenamento, l'indicazione commuta al funzionamento standby. Premendo un tasto qualsiasi, l'indicazione ricomincia con "Count Up".





Allenamento

Il computer è dotato di 10 programmi di allenamento che si differenziano notevolmente per l'intensità e la durata dello sforzo.

1. Allenamento sulla scorta di sforzi impostati

a) Impostazione manuale degli sforzi

- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

b) Profili di sforzo

- (PROGRAM) "1 - 6"

2. Allenamento sulla scorta dei valori del polso

Impostazioni manuali del polso

- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

Allenamento sulla scorta di sforzi impostati

a) Impostazione manuale degli sforzi

(PROGRAM) "Count Up"

- Premere "PROGRAM" finché non compare l'indicazione: "Count Up"
- Iniziare l'allenamento, tutti i valori vanno in aumento.

oppure

- Premere "SET": area delle impostazioni
 - "Plus" o "Minus" : cambiare lo sforzo.
- Inizio allenamento, tutti i valori vanno in aumento.

(PROGRAM) "Count Down"

- Premere "PROGRAM" finché non compare l'indicazione: "Count Down".

Il programma, a partire dai valori impostati, esegue il conto a rovescio fino a > 0. Senza inserimento di un valore, l'allenamento inizia nel programma "Count Up". Per avviare il programma, deve essere inserito almeno uno dei valori per percorso, tempo o energia.

- Premere "SET": area delle impostazioni

Area Impostazioni

Indicazione: impostazione del percorso "Dist"

Impostazione del percorso

- Con "Plus" o "Minus" inserire dei valori (ad es. 14,00)
- Confermare con "Set"

Indicazione: menu successivo impostazione del tempo "Time"

Impostazione del tempo

- Con "Plus" o "Minus" inserire dei valori (ad es. 45:00)
- Confermare con "Set"

Indicazione: menu successivo impostazione dell'energia "Energ."

Impostazione dell'energia

- Con "Plus" o "Minus" inserire dei valori (ad es. 1500)
- Confermare con "Set"

Indicazione: menu successivo impostazione dell'età "Age"

Impostazione dell'età

L'inserimento dell'età serve per il rilevamento e il controllo del polso massimo (simbolo HI, viene emesso un allarme se attivato).

- Con "Plus" o "Minus" inserire dei valori (ad es. 34). Da ciò, in seguito all'inserimento del rapporto (220 - età), si calcola un polso massimo pari a 186. Confermare con "SET".

Indicazione: menu successivo impostazione del polso target "Fat 65%".

Selezione del polso target

- Selezionare con "Plus" o "Minus"
- Fat burning 65 %, fitness 75 %, manuale dal 40 al 90% Confermare con "SET" (ad es. manuale dal 40 al 90%)
- Impostare dei valori con "Plus" o "Minus" (ad es. manuale 83) Confermare con "SET" (modo di preimpostazione terminato).

Indicazione: Pronto per l'allenamento con tutte le impostazioni.

oppure

Pulsazione da raggiungere 40 - 200

- Disattivare il monitoraggio della pulsazione massima mediante i tasti "Più" o "Meno". **Indicatore:** "Max Off" Confermare con "SET".

Indicatore: successiva impostazione "Pulsazione da raggiungere" (Pulse)

- Immettere il valore mediante i tasti "Più" o "Meno" (p. es. 146) Confermare con "SET" (termine modo d'impostazione)

Indicatore: Pronto per l'allenamento con tutte le impostazioni

Nota:

- Nelle tabelle si trova un prospetto di tutte le possibilità d'impostazione dei singoli programmi (vedi pagina 12).
- Le impostazioni si perdono con il "Reset".
Se si attiva nelle impostazioni personalizzate "Memorizzazione delle impostazioni" (pagina 13), le impostazioni del polso rimangono conservate. Al prossimo richiamo del Count Up / Count Down, i dati saranno adottati.

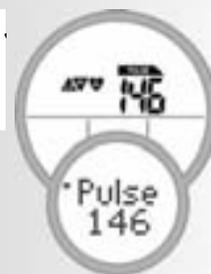
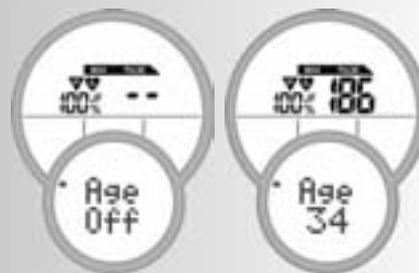
Pronto per l'allenamento

Sforzo

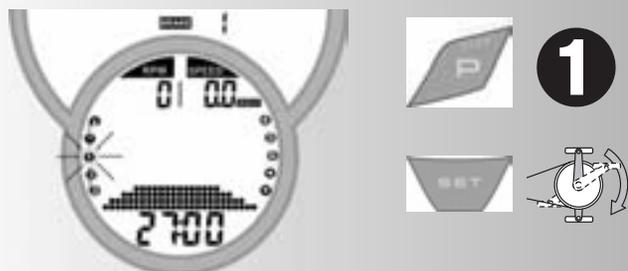
- Con "Plus" o "Minus" si cambia lo sforzo. Inizio dell'allenamento attivando i pedali.

b) Profili di sforzo (PROGRAM) "1" - "6"

Premendo "PROGRAM" sono selezionati tutti i profili.



Istruzioni per l'allenamento e per l'uso



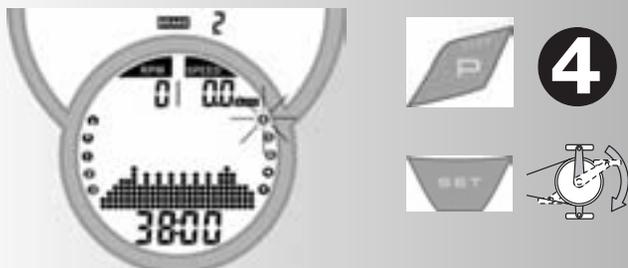
1



2



3



4



5



6



ad es.: **indicazione**: "1"

Principianti I ; sforzo livello 1 - 4, 27 minuti

Premere "SET": area delle impostazioni, inizio dell'allenamento

- Premere "PROGRAM" fino a: **indicazione** "2"
Principianti II ; sforzo livello 1 - 5, 30 minuti

Premere "SET": area delle impostazioni, inizio dell'allenamento

- Premere "PROGRAM" fino a: **indicazione** "3"
Avanzati I ; sforzo livello 1 - 6, 36 minuti

Premere "SET": area delle impostazioni, inizio dell'allenamento

- Premere "PROGRAM" fino a: **indicazione** "4"
Avanzati II ; sforzo livello 1 - 7, 38 minuti

Premere "SET": area delle impostazioni, inizio dell'allenamento

- Premere "PROGRAM" fino a: **indicazione** "5"
Esperto I ; sforzo livello 1 - 9, 36 minuti

Premere "SET": area delle impostazioni, inizio dell'allenamento

- Premere "PROGRAM" fino a: **indicazione** "6"
Esperto II ; sforzo livello 1 - 10, 44 minuti

Premere "SET": area delle impostazioni, inizio dell'allenamento

Nota:

Con tempi oltre a 25 minuti, il profilo nello schermo dei programmi è compresso a 25 colonne. Impostazioni vedi tabella pag. 12.

Commutazione del programma tempo/percorso

Nei programmi da 1 a 6, nell'area impostazioni è possibile commutare dal modo del tempo al modo del percorso.

- Impostare il modo con "Minus" o "Plus".
Confermare con "SET"
Indicazione: pronto per l'allenamento.

Il percorso per colonna è 0,4 km (0,2 miglia).

Cross-Ergometro: 0,2 km (0,1 miglia).

2. Allenamento sulla scorta dei valori del

polso impostati

Impostazioni manuali del polso

(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

- Premere "PROGRAM" fino all'indicazione: HRC1
- Premere "SET": area impostazioni

Oppure

iniziare l'allenamento, tutti i valori vanno in aumento. Lo sforzo è incrementato automaticamente, fino a raggiungere il polso target (ad es. 130)

PROGRAM) "HRC2" Count Down"

- Premere "PROGRAM" fino all'indicazione: HRC2
- Premere "SET": area impostazioni

Le impostazioni e le possibilità di regolazione sono uguali al programma "Count Down".

- Inizio allenamento

Lo sforzo è incrementato automaticamente, fino a raggiungere il polso target (ad es. 130)

Oppure

Iniziare l'allenamento.

Nota bene:

Sforzo iniziale

Nei programmi HRC, nell'area impostazioni si può definire lo sforzo iniziale dal livello 1 a 10.

- Impostare i valori con "Plus" o "Minus" (ad es. 10). Lo sforzo è incrementato automaticamente a partire dal livello impostato fino a raggiungere il polso target (ad es. 130)

Polso

- Con "Plus" o "Minus" si può modificare a questo punto (pronto per l'allenamento) ancora il valore del polso, ad es. da 130 a 140. Inizio dell'allenamento azionando i pedali.

Possibilità d'impostazione: vedi tabella pagina 12.

Nota:

- KETTLER raccomanda per i programmi HRC la misurazione del polso mediante cintura pettorale.
- L'adattamento dello sforzo avviene nei programmi HRC con deviazioni di ± 6 battiti cardiaci.

Funzioni di allenamento

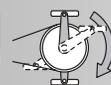
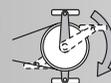
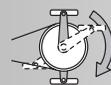
Cambiamento delle indicazioni durante l'allenamento

Regolazione: manuale

Con "PROGRAM", l'indicazione cambia nella casella dei punti con sequenza: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / Time ...

Regolazione: automatica (SCAN)

Premere più a lungo il tasto "PROGRAM" finché non compare il simbolo "SCAN" nel display. Cambio delle indicazioni ad intervalli di 5 secondi. Si termina la funzione SCAN premendo nuovamente il tasto "PROGRAM", funzione di recovery o interrompendo l'allenamento.



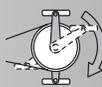
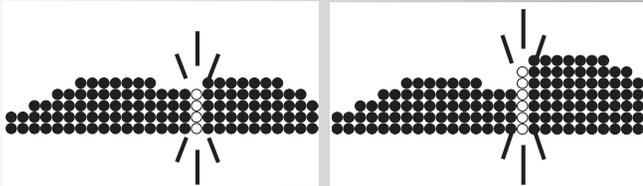
Time 7:33 > RPM 73 > Speed 25.9 >

Dist. 5.48 > Pulse 146 > Brake 10 >



Ener. 1500 > Time 7:33 >

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

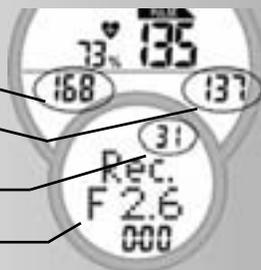


Valore del polso all'avvio di REC

Valore del polso alla fine di REC

Difference
(REC start-REC end)

Voto fitness



Cambiamento del profilo di sforzo

Cambiando lo sforzo durante lo svolgimento del programma, il cambiamento ha effetto a partire dalla colonna lampeggiante verso destra. Le colonne a sinistra mostrano i livelli di sforzo raggiunti e rimangono invariate.

Interruzione o fine dell'allenamento

Con meno di 10 giri dei pedali al minuto o premendo "RECOVERY", l'unità elettronica riconosce l'interruzione dell'allenamento. I dati di allenamento raggiunti sono visualizzati. Polso, sforzo, giri e velocità sono visualizzati quali valori medi con il simbolo Ø. Con "Plus" o "Minus" cambio all'indicazione attuale.

I dati relativi all'allenamento sono indicati per 4 minuti. Se non si preme alcun tasto o non si pedala, l'unità elettronica va al modo di standby.

Ripresa dell'allenamento

Continuando l'allenamento entro 4 minuti, gli ultimi valori sono contati in aumento o a rovescio.

Funzione recovery

Misurazione del polso a riposo

L'unità elettronica misura in modo retrogrado il polso per 60 secondi e rileva il voto di fitness.

Alla fine dell'allenamento, premere "RECOVERY". L'attuale valore del polso (nella figura "168") è memorizzato. Dopo 60 secondi è memorizzato nuovamente il valore del polso (nella figura "137"). La differenza dei due valori (nella figura "31") è visualizzata. Da ciò è rilevato il voto di fitness (nella figura "F 2.6"). L'indicazione termina dopo 10 secondi.

"RECOVERY" o "RESET" interrompe la funzione. Qualora all'inizio o alla fine del conto a rovescio non è stato rilevato alcun valore di polso, è visualizzato un messaggio d'errore.

Impostazioni e funzioni

Allenamento	Fermo	↑	↓	①	②	③	④	⑤	⑥	♥ ₁	♥ ₂
Sforzo	Sforzo	✓	✓								
Profilo	Profilo			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Percorso		✓								✓
	Time		✓								✓
	Energia		✓								✓
	Polso massimo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	oppure										
	Grassi bruciati 65% oppure Fitness 75% oppure Manuale 40-90%	✓	✓							✓	✓
	→ Polso target 40-200	✓	✓							✓	✓
	Commutazione tempo/percorso			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Indicazione di eventi concernenti il polso

Valore / impostazione	%	Superamento			
		HI	LO	MAX	🎵
Polso massimo 121-210 (Off)	✓	+1		+1	+1
Polso target Grassi bruciati 65% oppure Fitness 75% oppure Manuale 40-90%	✓	+11	-11*		
→ Zielpuls 40-200		+11	-11*		

In caso di valore inferiore al polso di allenamento impostato (-11 battiti), è visualizzato il **simbolo "LO"**.

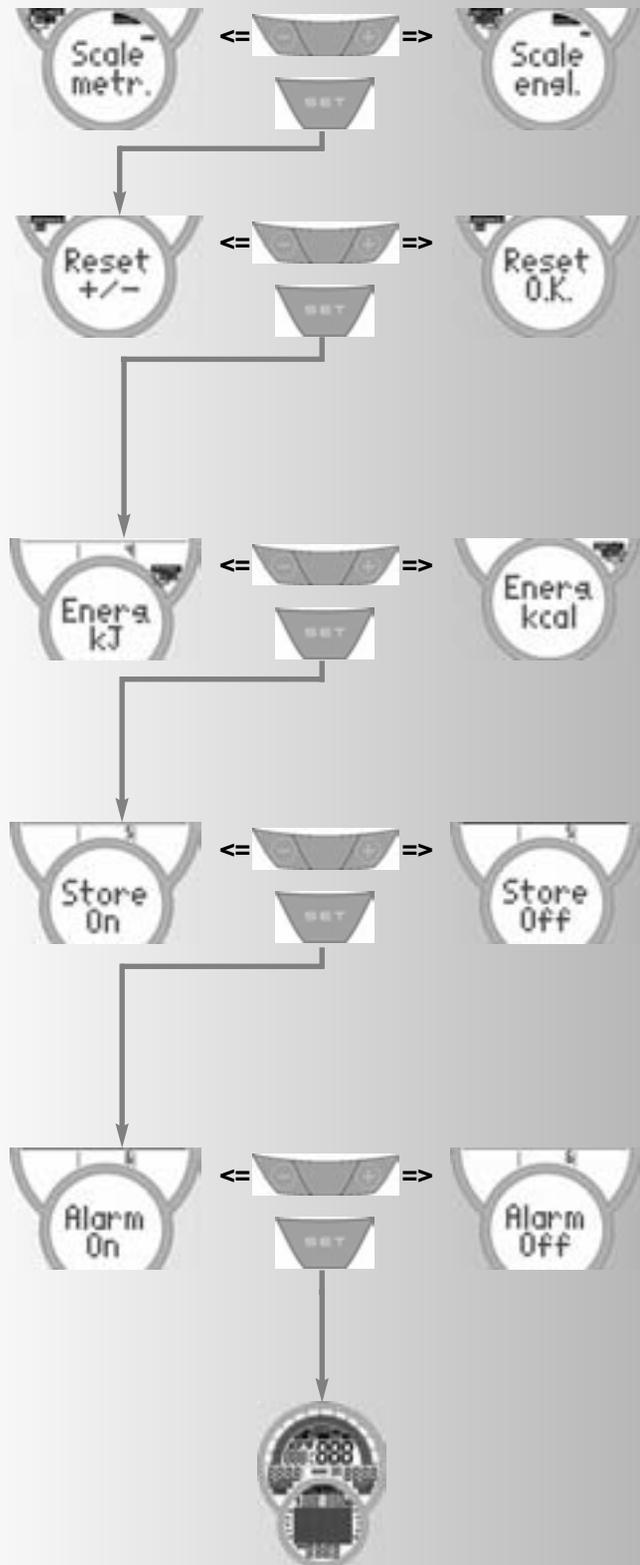
In caso di superamento (+11 battiti), è visualizzato il **simbolo "HI"**.

In caso di superamento del polso massimo, la freccia "HI" lampeggia ed è visualizzato "MAX".

Se, nelle impostazioni personalizzate è stato attivato "Suono d'allarme in caso di superamento del polso massimo impostato" (pagina 14), saranno emessi ulteriori suoni.

*Nota: è visualizzato solo quando il polso target è stato raggiunto una volta.

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso



Impostazioni personalizzate

Procedere secondo lo schema qui accanto:

Premere "RESET"

Indicazione: tutti i segmenti

ora premere più a lungo "SET": menu: impostazioni personalizzate

Indicazione: Scale

1. Indicazione dell'unità chilometri / miglia

Premere "Plus" o "Minus".

Funzione: per la selezione dei chilometri o delle miglia, premere "SET": sarà adottata l'unità selezionata; si passa all'impostazione successiva.

Indicazione: Reset +/-, chilometri totali

2. Cancellare i chilometri totali

Premere contemporaneamente i tasti "Plus" e "Minus".

Funzione: cancellazione. Indicazione: "Reset O.K."

Premere "SET"; si passa all'impostazione successiva.

Indicazione: Store

Oppure: per saltare la cancellazione dei valori totali, premere solo "SET".

Indicazione: "Energ."

3. Visualizzazione del consumo energetico in kJoule / calorie

Premere "Plus" o "Minus".

Funzione: Selezione dell'indicazione del consumo energetico.

Premere "SET": sarà adottata l'unità selezionata; si passa all'impostazione successiva.

Indicazione: Store

4. Memorizzazione di impostazioni

Premere "Plus" o "Minus".

Le preimpostazioni di percorso, tempo, energia, età, polso target sono memorizzato permanentemente.

Funzione:

ON = memorizzazione anche dopo "Reset"

OFF = memorizzazione fino al prossimo "Reset"

Premere "SET": si passa all'impostazione successiva..

Indicazione: Alarm

5. Suono d'allarme in caso di superamento del valore massimo

Premere "Plus" o "Minus".

Funzione: inserire o disinserire il suono d'allarme.

Premere "SET": l'impostazione selezionata è adottata, "riavvio" delle indicazioni.

Avvisi di carattere generale

Hometrainer

Calcolo della velocità

60 giri di pedale al minuto corrispondono ad una velocità di 21,3 km/h.

Crosstrainer

Calcolo della velocità

60 giri di pedale corrispondono ad una velocità di 9,5 km/h.

Calcolo della valutazione della forma fisica

Il computer calcola e valuta la differenza tra le pulsazioni in fase di affaticamento e le pulsazioni a riposo e la valutazione sulla forma fisica risulta dalla formula seguente:

$$\text{Valutazione (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = pulsazioni in fase di affaticamento

P2 = pulsazioni a riposo

Valutazione 1 = ottimo

valutazione 6 = insufficiente

La comparazione tra pulsazioni in fase di affaticamento e pulsazioni a riposo è una possibilità semplice e veloce per controllare la forma fisica. La valutazione della forma fisica è un valore orientativo relativo alla vostra capacità di riprendervi dopo un affaticamento fisico. Prima di premere il tasto delle pulsazioni a riposo e di ricavare la valutazione della vostra forma fisica, per almeno 10 minuti alla volta, dovrete allenarvi ad aumentare la capacità di affaticamento. Eseguendo regolarmente l'allenamento per il sistema cardio-circolatorio, constaterete che la vostra valutazione sullo stato fisico migliora.

Segnali acustici

Inserimento

All'avviamento viene emesso un breve segnale acustico durante il test dei segmenti.

Termine del programma

Al termine di un programma (programmi di profilo, countdown) viene emesso un breve segnale acustico.

Superamento della pulsazione massima

Se la pulsazione massima impostata viene superata di un battito, vengono emessi 2 brevi toni ogni 5 secondi.

Segnalazione di errori

In caso di errori, p. es. Recovery non eseguibile senza segnale di pulsazione, vengono emessi 3 brevi toni.

Inserimento e disinserimento della funzione di Scan automatico

All'attivazione o disattivazione della funzione di Scan automatico viene emesso un breve segnale acustico.

Commutazione programma tempo / distanza

Le impostazioni dei programmi 1 - 6 consentono una commutazione tra la modalità tempo e la modalità a distanza.

Ogni colonna della distanza corrisponde a 0,4 km (0,2 miglia)

Hometrainer: 0,4 km (0,2 miglia).

Crosstrainer: 0,2 km (0,1 miglia)

Visualizzazione del profilo durante l'allenamento

All'inizio lampeggia la prima colonna. Dopodiché la visualizza-

zione prosegue verso destra.

I profili di durata superiore a 25 minuti vengono visualizzati fino alla colonna centrale (colonna 13). Dopodiché il profilo si sposta da destra verso sinistra. Se nell'ultima colonna (colonna 25) appare la fine del profilo, la colonna lampeggiante continua a spostarsi verso destra fino al termine del programma.

Calcolo della media

Il calcolo del valore medio ha luogo per ogni sessione d'allenamento.

Avvisi per la misurazione della frequenza cardiaca

La misurazione della pulsazione ha inizio quando il "cuore" sull'indicatore inizia a lampeggiare al ritmo della frequenza cardiaca.

Impiego dell'orecchino a clip

Il sensore delle pulsazioni a raggi infrarossi misura le variazioni della trasparenza della cute causate dalla pulsazione del cuore. Prima di applicare l'orecchino a clip si dovrebbe massaggiare 10 volte energicamente un lobo dell'orecchio al fine di ottenere una migliore irrorazione sanguigna.

Evitare impulsi di disturbo.

- Applicare accuratamente l'orecchino a clip al lobo dell'orecchio e cercare il punto più favorevole per la misurazione (il simbolo "cuore" lampeggia senza interruzioni).
- Evitare di allenarsi sotto luci intense, p. es. lampade al neon, lampade alogene, faretti - riflettori, raggi solari.
- Evitare nel modo più assoluto scosse e oscillazioni dell'orecchino a clip e del rispettivo cavo. Il cavo va fissato sempre mediante un fermaglio su un capo d'abbigliamento o, preferibilmente, su una fascia per i capelli.

Impiego di sensori palmari

La tensione minima causata dalla contrazione del cuore viene rilevata dai sensori palmari per essere poi valutata dall'elettronica.

- Le superfici di contatto vanno agguantate sempre con ambedue le mani
- Evitare di afferrarle bruscamente
- Mantenere tranquille le mani ed evitare contrazioni o attriti sulle superfici di contatto.

Con fascia toracica

Osservare le rispettive istruzioni.

Difetti di funzionamento dell'indicazione delle pulsazioni

Se dovesse sorgere dei problemi relativi alla misurazione delle pulsazioni, controllate ancora i punti di cui sopra.

Nota:

Può essere impiegato soltanto un tipo di misurazione della frequenza cardiaca: orecchino oppure sensore palmare. Se l'orecchino a clip o il ricevitore non sono inseriti nella presa per le pulsazioni è attiva la misurazione con il sensore palmare. La misurazione tramite sensore palmare viene disattivata automaticamente se si inserisce un orecchino a clip o un ricevitore nella presa delle pulsazioni. Non è necessario estrarre il connettore dei sensori palmari.

Anomalie del computer d'allenamento

Azionare il tasto Reset

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

Istruzione per l'allenamento

La medicina sportiva e la scienza del allenamento utilizzano l'ergometro tra l'altro per controllare il funzionamento del cuore, della circolazione e del sistema di respirazione.

Se il vostro allenamento ha raggiunto gli effetti desiderati dopo alcune settimane potete verificarlo come segue:

1. Svolgete una determinata prestazione di resistenza con un minore sforzo per il cuore e una minore attività della circolazione di prima.
2. Sostenete una determinata prestazione di resistenza con uno sforzo costante per il cuore ed una attività della circolazione per un periodo più lungo.
3. Vi riprendete più velocemente di prima dopo un determinato sforzo per il cuore ed attività della circolazione.

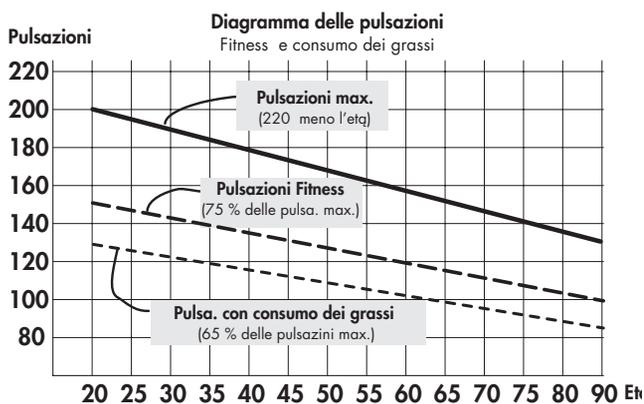
Valori di riferimento per il allenamento di resistenza

Pulsazione massima: Per uno sforzo massimo s'intende il raggiungimento del polso massimo individuale. La frequenza cardiaca massima che si può raggiungere dipende dall'età. Qui vale la formula empirica: La frequenza cardiaca massima al minuto corrisponde a 220 pulsazioni meno l'età.

Esempio: età 50 anni > $220 - 50 = 170$ puls./min.

Intensità di carico

Polso sotto carico: L'intensità di carico ottimale si ottiene con il 65-75% (cfr. diagramma) del polso massimo. Questo valore varia in relazione all'età.



Durata e frequenza d'allenamento

Durata di un'unità d'allenamento e la sua frequenza settimanale:

La durata e frequenza d'allenamento ottimale si ottiene se per un periodo prolungato si raggiunge il 65-75% dell'attività individuale del proprio cuore e circolazione.

Formula empirica:

Frequenza di allenamento	Durata dell'allenamenti
ogni giorno	10 min
2-3 volte ogni settimana	20 - 30 min
1-2 volte ogni 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

Prima e dopo ogni unità d'allenamento una ginnastica di circa 5 minuti serve per il riscaldamento ovvero per l'abbassamento di temperatura dopo gli esercizi. Tra 2 unità d'allenamento dovrebbe esserci un giorno di riposo, se nel percorso successivo scegliete un allenamento di 20-30 minuti per 3 volte la settimana. Altrimenti non c'è nulla in contrario ad un allenamento quotidiano.

Glossario

Recovery

Misurazione della frequenza cardiaca di recupero al termine dell'allenamento. Scostamento tra pulsazione iniziale e pulsazione finale (misurate per 1 minuto) in base al quale viene determinato il giudizio di fitness. Il miglioramento di questo giudizio per lo stesso tipo di allenamento costituisce un criterio per l'incremento del fitness.

Reset

Cancellazione del contenuto del display e suo riavviamento.

Programmi

Possibilità di allenamento che prevedono sforzi determinati dai programmi o l'impostazione delle pulsazioni da raggiungere.

Profili

Modifica tramite il tempo o la distanza di sforzi o di pulsazioni impostate, visualizzabili nel campo a matrice di punti.

Dimensione

Unità di misura per la visualizzazione di km/h o mph, Kjoule o kcal

Energia

Calcola la trasformazione energetica del corpo

Monitoraggio

L'elettronica regola lo sforzo o la frequenza cardiaca su valori

KETTLER



® HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG

Postfach 1020 • D-59463 Ense-Parsit

www.kettler.net

docu 2509b/05.10