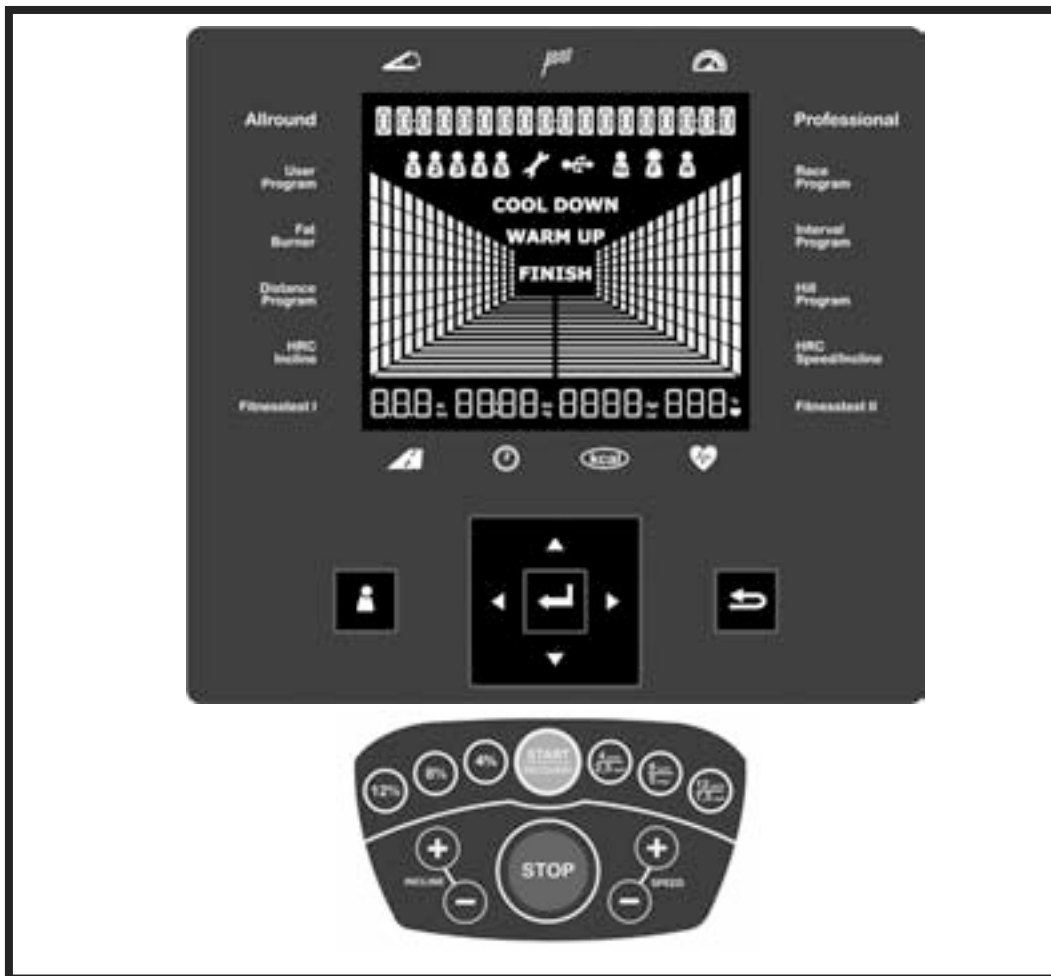


KETTLER

Computer- und Trainingsanleitung für Laufband "Marathon TX5" Art.-Nr. 07886-000



- 2-10 (D)
- 11-19 (GB)
- 20-28 (F)
- 29-37 (NL)
- 38-46 (E)
- 47-55 (I)
- 56-64 (PL)
- 65-73 (CZ)
- 74-82 (P)
- 83-92 (RUS)



FREIZEIT MARKE KETTLER

Informazioni per la vostra sicurezza:

- per evitare ferite dovute a sovraccarico o carico errato, si deve utilizzare l'attrezzo ginnico esclusivamente in accordo alle istruzioni.
- Prima della prima messa in funzione e dopo circa 6 giorni di utilizzo si deve controllare se i giunti sono correttamente serrati.
- Controllare ad intervalli regolari la funzionalità e lo stato di esercizio dell'attrezzo ginnico.
- Il gestore dell'attrezzo è obbligato ad effettuare i controlli tecnici di sicurezza ad intervalli regolari e secondo le prescrizioni.
- Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere mantenuto solo effettuando regolarmente i controlli per evidenziare eventuali guasti o segni di usura.
- Componenti difettosi o danneggiati vanno sostituiti immediatamente. Solo personale qualificato è autorizzato ad effettuare interventi sui componenti elettrici. Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali KETTLER.
- In tal caso è vietato utilizzare l'attrezzo fino a che non sia stata effettuata la riparazione.
- **Prima di iniziare ad allenarsi, consultare il medico di famiglia per stabilire l'idoneità, dal punto di vista della salute, all'allenamento con l'attrezzo. Il referto medico dovrebbe essere la base per la stesura del proprio programma di allenamento. Un allenamento errato o eccessivo può comportare danni alla salute.**
- Il nastro scorrevole va utilizzato esclusivamente per lo scopo di destinazione previsto, vale a dire per allenamenti di corsa e maratona di adulti.
- Si prega di tener conto del peso massimo ammesso per l'utente.
- Allenarsi sempre con chiave di sicurezza inserita.
- Durante le prime unità di allenamento, si consiglia di prendere dimestichezza con i movimenti da effettuare impostando una velocità ridotta.
- In caso ci si senta insicuri, fare presa sulle barre di impugnatura, scendere dal nastro sulle piattaforme laterali e fermare il nastro.

Importante: si prega di tener conto anche delle segnalazioni di sicurezza riportate nelle istruzioni di montaggio e installazione.

Interruttore di sicurezza

Prima di ogni allenamento, fissare la chiave di sicurezza all'interruttore di sicurezza e collegare il cordone della chiave di sicurezza ad un proprio capo di abbigliamento. Regolare la lunghezza del cordone: nel caso si "inciampi" l'interruttore di sicurezza dovrebbe scattare.

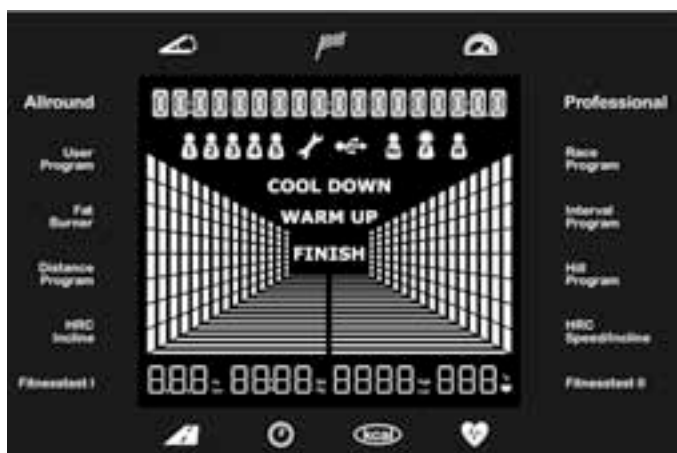
L'interruttore di sicurezza è stato progettato per spegnere immediatamente le trasmissioni per il nastro e la regolazione in altezza, nel caso in cui si cada o ci si trovi in una situazione d'emergenza. In caso di velocità elevata l'interruzione immediata del movimento del nastro potrebbe risultare poco piacevole o addirittura pericolosa. Utilizzare pertanto l'interruttore di sicurezza solo per fermare l'attrezzo in caso di emergenza. Per fermare completamente il nastro durante l'allenamento in modo adeguato (in condizioni normali) si prega di utilizzare il tasto di STOP.









Controllo dell'interruttore di sicurezza prima di iniziare l'allenamento

Posizionarsi sulle piattaforme laterali e avviare il nastro a velocità minima. Estrarre la chiave di sicurezza dall'interruttore di sicurezza. Il nastro deve immediatamente fermarsi. In seguito fissare di nuovo la chiave di sicurezza nell'interruttore di sicurezza e il cordone al proprio capo d'abbigliamento. A nastro fermo, spostarsi all'indietro. La chiave di sicurezza deve staccarsi dall'interruttore di sicurezza. Il cordone invece dovrebbe rimanere attaccato al capo d'abbigliamento. In seguito fissare nuovamente la chiave di sicurezza nell'interruttore di sicurezza.

Fermo di sicurezza del nastro

Estraendo la chiave di sicurezza e conservandola in luogo sicuro è possibile evitare un utilizzo non controllato del nastro scorrevole da parte di terzi. Si prega di conservare la chiave di sicurezza con la massima cura e di evitare che bambini possano accedere alla chiave di sicurezza!







-  **INCLINE** – “Pendenza in %”
-  **TARGET** – “Obiettivi”
-  **SPEED** – “Velocità in km/h o mph”
-  **DISTANCE** – “Percorso in km o miglia”
-  **TIME** – “Tempo di allenamento”
-  **CALORIES** – “Consumo energetico in chilocalorie”
-  **HEART RATE** – “Pulsazioni in bpm o pulsazioni massime in %”
-  **SYMBOL USER 1-5** – “Persone da 1 a 5”
-  **SYMBOL SERVICE** – “Simbolo per la manutenzione del nastro”
-  **SYMBOL USB** – “Simbolo per la modalità PC”
-  **SYMBOL ME, FEMALE, MALE** – “Io, femminile, maschile”
-  **COOL DOWN** – “Fase di raffreddamento”
-  **WARM UP** – “Fase di riscaldamento”
-  **FINISH** – “Fine programma”







VALORI VISUALIZZATI

Visualizzazione	Risoluzione	Area	Livello
DISTANCE (km)	X.X.X	0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9	0.01
DISTANCE (mile)	X.X.X	0.00 – 9.99 / 10.0 – 99.9	0.01
TIME (min:sec) / (h:min)	XX:XX	00:00–99:59 / 01:40–18:00	00:01
CALS (kcal)	XXX	0-9999 / 0-2388 in modalità PC	1
INCLINE (%)	XX.X	0-12.0	0.5 / 1.0 in modalità PC
SPEED (km/h)	XX.X	0.8 – 20.0	0.1
SPEED (mph)	XX.X	0.5 – 12.0	0.1
HR (bpm)	XXX	40-240	1
% max. HR (%)	XXX	10-250	1



-  **ENTER** – Conferma di programmi e valori
-  **CURSOR** – Selezione di programmi e valori
-  **USER** – Selezione persone
-  **HOME** – Per tornare alla selezione del programma



-  **DIRECT INCLINE** – Selezione diretta della pendenza (4%, 8%, 12%)
-  **INCLINE (+) (-)** –Regolazione della pendenza
-  **DIRECT SPEED** – Selezione diretta della velocità (4/2.5; 8/5; 12/7.5)
-  **SPEED (+) (-)** – Geschwindigkeitseinstellung
-  **START / RECOVERY** – Avvia il nastro / Avvia il calcolo del voto fitness
-  **STOP** – Ferma il nastro

REGOLAZIONE DELLA PENDENZA

Con il tasto INCLINE (+) si aumenta dello 0.5 % l'angolo di pendenza.

Con il tasto INCLINE (-) si diminuisce dello 0.5 % l'angolo di pendenza.

Premendo a lungo il tasto i valori aumentano o diminuiscono progressivamente.

Con i tasti DIRECT INCLINE 4 %, 8 %, 12 % per la pendenza è possibile regolare direttamente la pendenza desiderata.

Per motivi di sicurezza è possibile regolare l'angolo di pendenza solo manualmente. Fanno eccezioni i programmi con profilo di pendenza ed i programmi HRC (programmi per il controllo della frequenza cardiaca), oltre alla modalità PC. In tali casi l'angolo di pendenza viene regolato automaticamente. In modalità PC è possibile aumentare l'angolo di pendenza solo in passi dell'1%.

REGOLAZIONE DELLA VELOCITÀ

Con il tasto SPEED (+) si aumenta la velocità durante l'allenamento di 0,1 km/h (mph).

Con il tasto SPEED (-) si diminuisce la velocità durante l'allenamento di 0,1 km/h (mph).

Premendo a lungo il tasto i valori aumentano o diminuiscono progressivamente.

Con i tasti DIRECT SPEED (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) e (12 km/h / 7,5 mph) per la velocità è possibile regolare direttamente la velocità.

SELEZIONE PROGRAMMA

Dopo l'accensione o al termine di un programma con i tasti CURSOR "◀", "▲", "▶", "▼" e il tasto ENTER è possibile selezionare un programma. Sono disponibili i programmi "ALLROUND" e "PROFESSIONAL". Come supporto nella riga superiore del display LCD sono visualizzati dei testi di segnalazione per l'utente. I LED lampeggianti vicino ai tasti indicano i tasti attualmente disponibili.

SEGMENTI DEI PROFILI

Quando si selezionano i programmi (prima di iniziare l'allenamento) vengono rappresentati i profili per pendenza, pulsazioni e velocità. I profili pendenza e pulsazioni sono riportati nella metà sinistra della schermata, il profilo velocità nella metà destra. Durante l'allenamento i valori di pendenza vengono rappresentati in scala rispetto ai segmenti presenti, a sinistra per la pendenza e a destra per la velocità. Pertanto il profilo potrebbe venir rappresentato non correttamente nella schermata. La posizione attuale dell'utente lampeggia. Premendo il tasto ENTER durante l'allenamento viene nuovamente fatto apparire l'andamento del profilo.

RECOVERY

Quando durante l'allenamento si presenta un segnale delle pulsazioni, con il tasto RECOVERY si attiva la misurazione delle pulsazioni a riposo. Il nastro scorrevole si ferma. Vengono poi misurate le pulsazioni, dapprima sotto sforzo e dopo un minuto a riposo, calcolando quindi il voto fitness. Quando si effettua lo stesso tipo di allenamento, il miglioramento di questo voto indica che si sono ottimizzate le proprie condizioni fitness.

Nella schermata DISTANCE sono riportate le pulsazioni sotto sforzo P1 e nella schermata CALORIES sono riportate le pulsazioni a riposo P2. Dopo circa 16 secondi la schermata passa alla modalità Pausa.

Calcolo del voto fitness:

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

P1 = pulsazioni sotto sforzo

P2 = pulsazioni a riposo

F1,0 = ottimo

F6,0 = insufficiente

PAUSE

Se durante l'allenamento si preme il tasto STOP si interrompe il programma attivando la modalità di Pausa. Durante la modalità di Pausa funzionano solo i tasti START e STOP.

Se durante la modalità Pausa si preme il tasto START, il nastro scorrevole riparte e raggiunge la velocità che era attivata prima dell'attivazione della pausa. I valori dell'allenamento verranno nuovamente conteggiati proseguendo dal punto dove si è effettuata l'interruzione.

Se durante l'allenamento non si preme alcun tasto per tre minuti o se si preme il tasto STOP si conclude il programma e si visualizza la statistica di allenamento.

FINISH – STATISTICA DI ALLENAMENTO

Se in modalità Pausa si preme il tasto STOP o si esce automaticamente dalla modalità Pausa, il display visualizza per 16 secondi la statistica di allenamento. A schermo appaiono il tempo complessivo, il percorso complessivo e il consumo complessivo di energia. Infine il display passa alla selezione programma e risulta quindi pronto per il prossimo allenamento. Se si vuole saltare la fase della statistica di allenamento, premere semplicemente il tasto STOP.

CALCOLO DELLE CALORIE

Il calcolo delle calorie è un semplice valore di riferimento. Il valore calcolato non intende avere valore medico.

RICEZIONE DELLE PULSAZIONI

Il nastro scorrevole è dotato di un dispositivo per la misurazione delle pulsazioni palmare. Per garantire una buona misurazione palmare delle pulsazioni, si deve fare perfettamente presa sui due sensori palmari con le mani, senza muovere quindi le mani. Movimenti delle mani possono provocare anomalie. La visualizzazione PULSE richiede circa 15 secondi prima di mostrare le pulsazioni attualmente misurate.

Il nastro scorrevole è dotato anche di un dispositivo di ricezione della frequenza cardiaca compatibile POLAR. Per utilizzare il sistema senza cavi di misurazione delle pulsazioni, si deve indossare una fascia toracica per la trasmissione della frequenza cardiaca. La fascia toracica per la trasmissione della frequenza cardiaca non fa parte della fornitura standard del nastro scorrevole. Consigliamo di utilizzare la fascia toracica POLAR T34. Tale fascia è disponibile in punti vendita specializzati come accessorio.

Si prega di notare che alcuni materiali utilizzati per i capi di abbigliamento (ad es. poliestere o poliammide) possono generare cariche statiche e possibilmente impedire una misurazione affidabile della frequenza cardiaca. Si rammenta inoltre che telefoni cellulari, televisori e altri apparecchi elettrici che generano campi magnetici possono causare problemi in fase di misurazione della frequenza cardiaca.

IMPOSTAZIONI

Premendo a lungo il tasto SPEED (-) durante la selezione del programma si accede alla schermata delle impostazioni. Premendo il tasto SPEED (-) si possono selezionare le diverse possibilità di impostazione per la lingua (tedesco/inglese), per il sistema di misura (metrico/inglese), per il tono sonoro (On/Off), oppure effettuare il reset della schermata di servizio, o indicare i chilometri complessivi e la versione del display o del Controller. Utilizzando invece il tasto STOP si può sempre uscire dalla modalità di impostazione, senza effettuare modifiche. Premendo il tasto START l'impostazione indicata si attiva oppure la si accende/spegne e si esce dalla modalità di impostazione. I chilometri complessivi e la versione di display e Controller sono solo leggibili, ma non si lasciano modificare.

SCHERMATA DI SERVIZIO

Se viene visualizzato il simbolo Service (assistenza) significa che

si deve effettuare un intervento di manutenzione sul nastro. Controllare il dispositivo di regolazione del nastro e la lubrificazione. Informazioni dettagliate sono riportate nelle istruzioni di montaggio. Per un reset della schermata di servizio, "Si faccia riferimento alle impostazioni"!

MESSAGGI DI ERRORE

In caso si presentino errori durante il funzionamento della centralina, la riga di testo può riportare diversi messaggi. Con l'inserimento e lo spegnimento dell'interruttore di rete si può effettuare il reset dei messaggi di errore. Se il messaggio di errore dovesse ripresentarsi, si prega di contattare il servizio di assistenza.

USB

Il connettore USB si trova sul retro del pannello comandi. Tramite questa interfaccia è possibile effettuare lo scambio di dati con un PC, utilizzando il software KETTLER.

ESERCIZIO

ACCENSIONE

Accendere innanzi tutto l'attrezzo. L'interruttore AN/AUS per il nastro scorrevole si trova vicino al cavo di rete, sul lato anteriore, sotto la copertura del motore. Portare l'interruttore in posizione "AN".

CHIAVE DI SICUREZZA

Prima di ogni allenamento, controllare il funzionamento dell'interruttore a chiave. Fissare la chiave di sicurezza nell'interruttore di sicurezza e il cordone al proprio capo d'abbigliamento. Se la chiave di sicurezza non è inserita nell'interruttore a chiave, a display appare "SAFETY KEY".

COME SALIRE E SCENDERE DAL NASTRO SCORREVOLE

Quando si sale o si scende dal nastro scorrevole si deve procedere con particolare prudenza. Si consiglia di utilizzare le barre di impugnatura per salire e scendere. Quando si effettuano le operazioni di impostazione del nastro scorrevole non sostare sul nastro. Allargare le gambe e poggiare i piedi sulle due piattaforme laterali a fianco della superficie di corsa. Poggiare il primo piede sul nastro solo quando il nastro ha raggiunto una velocità costante di movimento. Per motivi di sicurezza si consiglia di salire sul nastro solo se la velocità non supera i 2 km/h.

Durante l'allenamento mantenere testa e corpo sempre rivolti in avanti. Mentre il nastro è in movimento non tentare mai di girarsi sul nastro stesso. Dopo aver concluso l'allenamento, fermare il nastro premendo il tasto STOP. Prima di cercare di scendere dal nastro scorrevole, attendere sempre fino a che il nastro si sia fermato completamente.

Se non ci si sente sicuri su come gestire la velocità e non si sa come fermare l'attrezzo, tenersi ben stretti alle barre di impugnatura, sollevare i piedi dal nastro e poggiarli sulle piattaforme laterali a fianco della superficie di corsa. Le piattaforme laterali sono un punto ideale per prendere fiato prima di riprendere l'allenamento. Per garantire la propria sicurezza e allenarsi comodamente, ricordarsi sempre di iniziare l'allenamento ad una velocità ridotta.

Programmi di allenamento

PROGRAMMA MANUALE

Dopo aver acceso l'attrezzo e inserito la chiave di sicurezza, premere semplicemente il tasto START. Il nastro scorrevole si avvia dopo 3 secondi ad una velocità di 8 km/h (0,5 mph). Durante l'allenamento è sempre possibile aumentare / diminuire la velocità o la pendenza. Per concludere l'allenamento premere semplicemente

il tasto STOP e il nastro scorrevole si fermerà. Con l'avvio manuale dell'allenamento, nella schermata si effettuerà il conteggio progressivo della tratta di allenamento/DISTANCE e del tempo di allenamento/TIME. Il programma manuale prevede un allenamento senza limiti di tempo. Al termine non è possibile memorizzare il programma di allenamento.

1. Accendere l'attrezzo
2. Inserire la chiave di sicurezza del nastro scorrevole e collegare la clip al capo di abbigliamento dell'utente.
3. Per avviare l'allenamento, premere il tasto START.

SELEZIONE PROGRAMMA

L'utente può selezionare programmi ALLROUND o PROFESSIONAL.

Il programma ALLROUND comprende i seguenti programmi subordinati:

1. Programma utente : 5 programmi utente
2. Programma per bruciare i grassi : 4 impostazioni preliminari (2 per la pendenza, 2 per la velocità)
3. Programma di percorso: 4 impostazioni preliminari (4 per la pendenza)
4. Programma di frequenza HRC Incline: 4 impostazioni preliminari HRC (4 profili delle pulsazioni)
5. Test fitness 1

Il programma PROFESSIONAL comprende i seguenti programmi subordinati:

1. Programma RACE: gara con 5 programmi memorizzati (programma utente nella selezione ALLROUND)
2. Programma intervallo: 4 impostazioni preliminari (2 per la pendenza, 2 per la velocità)
3. Programma Hill: 4 impostazioni preliminari (2 per la pendenza, 2 per la velocità)
4. Programma di frequenza HRC Speed/Incline: 4 impostazioni preliminari HRC (4 profili delle pulsazioni)
5. Test fitness 2

Dopo aver selezionato il programma, l'utente può effettuare delle impostazioni. Il valore preimpostato lampeggia e indica che si deve confermare il valore lampeggiante, oppure che lo si deve modificare, se desiderato. Non appena si sono inseriti e confermati i valori desiderati, si può iniziare l'allenamento sul nastro scorrevole.

USER PROGRAM

L'utente ha la possibilità di effettuare nuovamente l'allenamento con il programma memorizzato e di memorizzarlo nuovamente. Per effettuare la memorizzazione si deve dapprima seguire l'intero programma di allenamento.

In ALLROUND è possibile selezionare, in programma utente, la persona da 1 a 5.

1. Accendere l'attrezzo
2. Inserire la chiave di sicurezza del nastro scorrevole e collegare la clip al capo di abbigliamento dell'utente.
3. È possibile selezionare il programma utente in ALLROUND
4. È quindi possibile selezionare una PERSON (1-5) (◀/▶) Per confermare, premere il tasto ENTER.
5. Gewichtseingabe può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
6. Alterseingabe può essere confermato (Enter) o modificato

(▲/▼)

7. Confermare (Enter) il valore per il TEMPO (ZEITEINGABE) o modificarlo (▲/▼) o confermare (Enter) il valore per la TRATTA (STRECKENEINGABE) o modificarlo (▲/▼)
8. Per avviare l'allenamento, premere il tasto START.
9. Al termine è possibile memorizzare il programma utilizzati (tasto USER), oppure interrompere la sessione con il tasto HOME.
10. Selezionare quindi la PersonA 1-5 (NAME)
11. Premendo il tasto USER si conferma la memorizzazione.

FAT BURNER

Si tratta di un allenamento di corsa incentrato sulla riduzione di peso (combustione dei grassi). In questo programma la pendenza o le velocità vengono automaticamente regolate in base all'impostazione effettuata per il tempo.

In ALLROUND nel programma Fat Burner si possono selezionare quattro profili prestabiliti (due profili per la pendenza e due per la velocità). Durante l'allenamento è sempre possibile aumentare / diminuire la velocità o la pendenza. Il tempo viene conteggiato a ritroso nella schermata di visualizzazione TARGET.

1. Accendere l'attrezzo
2. Inserire la chiave di sicurezza del nastro scorrevole e collegare la clip al capo di abbigliamento dell'utente.
3. È possibile selezionare il programma FAT BURNER in ALLROUND
4. Gewichtseingabe può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
5. Alterseingabe può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
6. Zeiteingabe può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
7. Selezionare un profilo (▲/▼) e confermare con Enter
8. Max Speed o Max Steigung può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
9. Per avviare l'allenamento, premere il tasto START.
10. Utilizzando il tasto STOP è sempre possibile interrompere l'allenamento e dopo 3 minuti è possibile riprendere l'allenamento interrotto.
11. Al termine è possibile memorizzare il programma utilizzati (tasto USER), oppure interrompere la sessione con il tasto HOME.

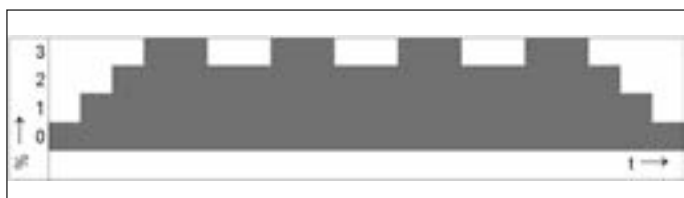
FAT BURNER: SPEEDPROFIL 1



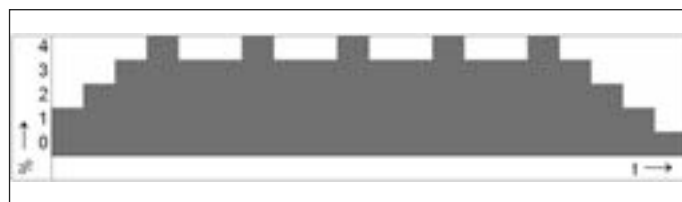
FAT BURNER: SPEEDPROFIL 2



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 1



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 2



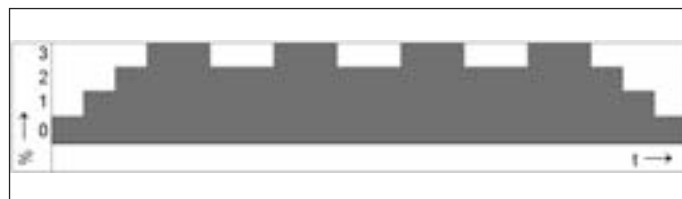
DISTANCE PROGRAM

L'allenamento viene effettuato dopo aver selezionato una distanza programmabile con diverse pendenze. In tal modo si ottiene un tipo di corsa il più possibile reale.

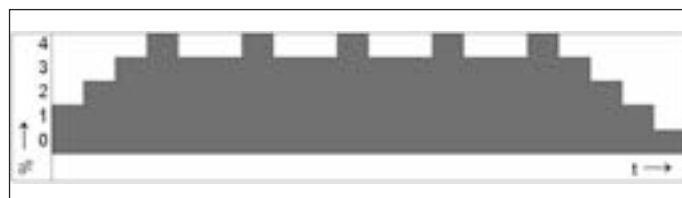
In ALLROUND, nel programma di percorso, è possibile effettuare una selezione tra quattro profili di pendenza prestabiliti. Durante l'allenamento è sempre possibile aumentare / diminuire la velocità o la pendenza. Il percorso viene conteggiato a ritroso nella schermata di visualizzazione TARGET.

1. Accendere l'attrezzo
2. Inserire la chiave di sicurezza del nastro scorrevole e collegare la clip al capo di abbigliamento dell'utente.
3. È possibile selezionare il programma di percorso in ALLROUND
4. Gewichtseingabe può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
5. Alterseingabe può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
6. Streckeneingabe (da 1,0km fino a 50,0km) può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
7. Selezionare un profilo (▲/▼) e confermare con Enter
8. Max Steigung può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
9. Per avviare l'allenamento, premere il tasto START.
10. Utilizzando il tasto STOP è sempre possibile interrompere l'allenamento e dopo 3 minuti è possibile riprendere l'allenamento interrotto.
11. Al termine è possibile memorizzare il programma utilizzati (tasto USER), oppure interrompere la sessione con il tasto HOME.

DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



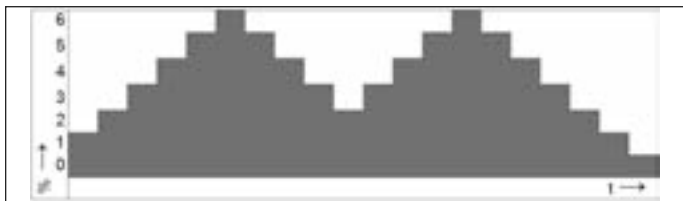
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 3



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 4



HRC INCLINE und HRC SPEED/INCLINE

In ALLROUND con HRC Incline oppure in PROFESSIONAL con programma HRC Speed/Incline è possibile effettuare una selezione tra quattro programmi di pulsazione prestabiliti. L'utente ha la possibilità di impostare individualmente il programma sulla base della propria frequenza cardiaca da raggiungere (pulsazione massima da raggiungere). Nel programma HRC Speed/Incline si imposta automaticamente la pendenza o la velocità per il nastro scorrevole, mentre in HRC Incline si imposta solo la pendenza, in modo da raggiungere la frequenza desiderata dall'utente e di mantenerla. Durante l'allenamento l'utente può modificare manualmente velocità, pendenza o TARGET PULS, vale a dire le pulsazioni da raggiungere. Durante l'allenamento in TARGET viene visualizzato il valore ZIELPULS delle pulsazioni da raggiungere.

Per poter utilizzare i programmi di controllo della frequenza cardiaca l'utente deve indossare una fascia toracica.

1. Accendere l'attrezzo
2. Inserire la chiave di sicurezza del nastro scorrevole e collegare la clip al capo di abbigliamento dell'utente.
3. Selezionare il programma HRC Incline o il programma HRC Speed Incline
4. Gewichtseingabe può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
5. Alterseingabe può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
6. Zeiteingabe può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
7. Selezionare un profilo (▲/▼) e confermare con Enter
8. Max Zielpuls può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
9. Per avviare l'allenamento, premere il tasto START.
10. Utilizzando il tasto STOP è sempre possibile interrompere l'allenamento e dopo 3 minuti è possibile riprendere l'allenamento interrotto.
11. Al termine è possibile memorizzare il programma utilizzati (tasto USER), oppure interrompere la sessione con il tasto HOME.

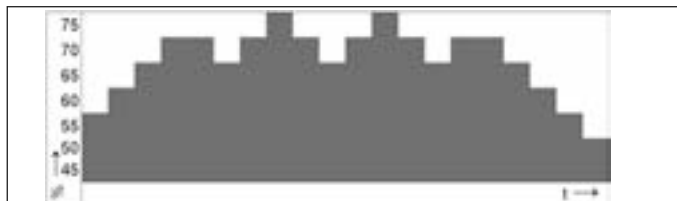
HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 1



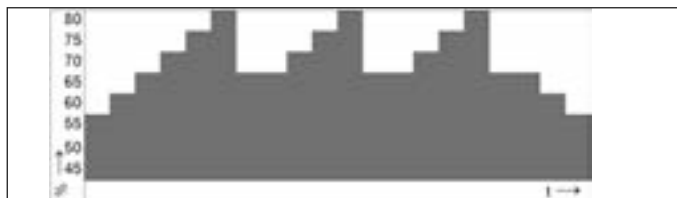
HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 2



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 3



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 4



INTERVAL PROGRAM

Obiettivo del programma intervallo è un allenamento con intensità alternate elevate e ridotte. In base al profilo cambiano la pendenza o la velocità. In tal modo si ottiene un tipo di corsa mirato ed estremamente efficace con continuo cambiamento di velocità e pendenza.

In PROFESSIONAL nel programma intervallo si possono selezionare quattro profili prestabiliti (due profili per la pendenza e due per la velocità). Durante l'allenamento è sempre possibile aumentare / diminuire la velocità o la pendenza. Il tempo viene conteggiato a ritroso nella schermata di visualizzazione TARGET.

1. Accendere l'attrezzo
2. Inserire la chiave di sicurezza del nastro scorrevole e collegare la clip al capo di abbigliamento dell'utente.
3. È possibile selezionare il programma di intervallo in PROFESSIONAL
4. GEWICHTSEINGABE può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
5. ALTERSEINGABE può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
6. ZEITEINGABE può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
7. Selezionare un profilo (▲/▼) e confermare con Enter
8. Max Speed o Max Steigung può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
9. Per avviare l'allenamento, premere il tasto START.
10. Utilizzando il tasto STOP è sempre possibile interrompere l'allenamento e dopo 3 minuti è possibile riprendere l'allenamento interrotto.
11. Al termine è possibile memorizzare il programma utilizzati (tasto USER), oppure interrompere la sessione con il tasto HOME.

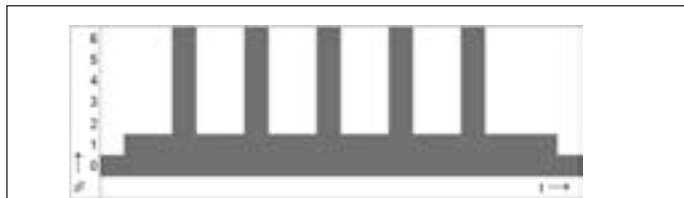
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



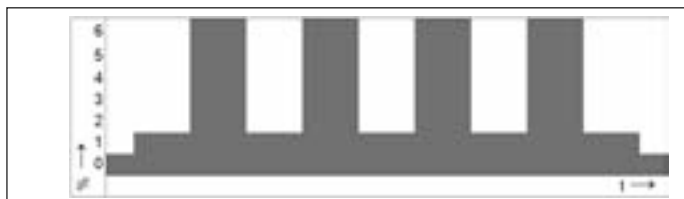
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



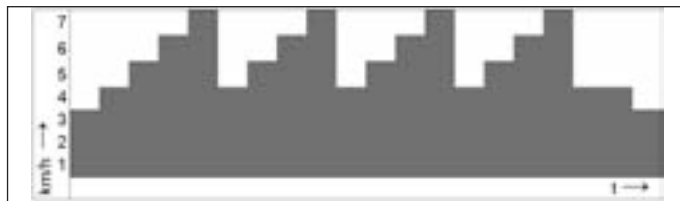
INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



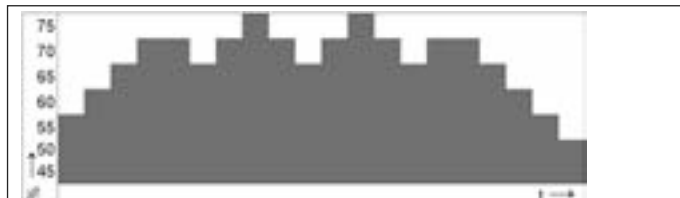
INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



HILL PROGRAM

In questo caso velocità e pendenza del nastro scorrevole si modificano automaticamente in base ad una propria selezione, simulando una corsa in montagna.

In PROFESSIONAL nel programma Hill si possono selezionare quattro profili prestabiliti (due profili per la pendenza e due per la velocità). Durante l'allenamento è sempre possibile aumentare / diminuire la velocità o la pendenza. Il tempo viene conteggiato a ritroso nella schermata di visualizzazione TARGET.

1. Accendere l'attrezzo
2. Inserire la chiave di sicurezza del nastro scorrevole e collegare la clip al capo di abbigliamento dell'utente.
3. È possibile selezionare il programma Hill in PROFESSIONAL
4. GEWICHTSEINGABE può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
5. ALTERSEINGABE può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
6. ZEITEINGABE può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
7. Selezionare un profilo (▲/▼) e confermare con Enter
8. Max Speed o Max Steigung può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
9. Per avviare l'allenamento, premere il tasto START.
10. Utilizzando il tasto STOP è sempre possibile interrompere l'allenamento e dopo 3 minuti è possibile riprendere l'allenamento interrotto.
11. Al termine è possibile memorizzare il programma utilizzati (tasto USER), oppure interrompere la sessione con il tasto HOME.

HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



RACE

In PROFESSIONAL con il programma Race è possibile selezionare una gara tra i 5 programmi memorizzati (User Programm). Durante l'allenamento è sempre possibile aumentare / diminuire la velocità. Il tempo o il percorso viene conteggiato a ritroso nella schermata di visualizzazione TARGET, in base al tipo di allenamento memorizzato. L'allenamento si conclude con un COOL DOWN.

1. Accendere l'attrezzo
2. Inserire la chiave di sicurezza del nastro scorrevole e collegare la clip al capo di abbigliamento dell'utente.
3. È possibile selezionare il programma Race in PROFESSIONAL
4. GEWICHTSEINGABE può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
5. ALTERSEINGABE può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
6. GEGNER (una selezione nel programma User) può essere confermato (Enter) o modificato (▲/▼)
7. Per avviare l'allenamento, premere il tasto START.
8. Utilizzando il tasto STOP è sempre possibile interrompere l'allenamento e dopo 3 minuti è possibile riprendere l'allenamento interrotto.
9. Al termine del programma (vittoria) viene inserita una fase di 4 minuti COOL DOWN (raffreddamento).
10. Al termine è possibile memorizzare il programma utilizzati (tasto USER), oppure interrompere la sessione con il tasto HOME.

FITNESSTEST

Con il test fitness si ottiene un riscontro affidabile per un coordinamento sistematico ed efficiente dell'allenamento.

È possibile selezionare in ALLROUND il FITNESSTEST 1 (aumenta la pendenza, aumenta minimo la velocità) oppure in PROFESSIONAL il FITNESSTEST 2 (aumenta pendenza e velocità).

Durante l'allenamento l'utente non può modificare manualmente velocità o pendenza.

1. Accendere l'attrezzo
2. Inserire la chiave di sicurezza del nastro scorrevole e collegare la clip al capo di abbigliamento dell'utente.
3. Selezionare il FITNESSTEST 1 o il FITNESSTEST 2
4. Gewichtseingabe può essere confermato (Enter) o modificato (/)
5. Alterseingabe può essere confermato (Enter) o modificato (/)
6. La selezione Geschlecht (M= maschile, F= femminile) può essere confermata (Enter) o modificata (/)
7. Premere il tasto START per iniziare il test fitness.
8. Non è possibile memorizzare i valori di allenamento dopo il test fitness
9. Utilizzando il tasto STOP è sempre possibile interrompere il test fitness e in seguito non è più possibile un ulteriore avvio.
10. Al termine del programma (vittoria) viene inserita una fase di 4 minuti COOL DOWN (raffreddamento) - che può essere interrotto con il tasto STOP.
11. Al termine viene calcolato il voto di fitness (FITNESSTAND).

FITNESS Table

Female										
Age	very poor	poor	fair	good	excellent	superior				
13-19	25	25	30,9	31	34,9	35	38,9	39	41,9	41,9
20-29	23,6	23,6	28,9	29	32,9	33	36,9	37	41	41
30-39	22,8	22,8	26,9	27	31,4	31,5	35,6	35,7	40	40
40-49	21	21	24,4	24,5	28,9	29	32,8	32,9	36,9	36,9
50-59	20,2	20,2	22,7	22,8	26,9	27	31,4	31,5	35,7	35,7
60-	17,5	17,5	20,1	20,2	24,4	24,5	30,2	30,3	31,4	31,4

Male										
Age	very poor	poor	fair	good	excellent	superior				
13-19	35	35	38,3	38,4	45,1	45,2	50,9	51	55,9	55,9
20-29	33	33	36,4	36,5	42,4	42,5	48,4	48,5	52,4	52,4
30-39	31,5	31,5	35,4	35,5	40,9	41	44,9	45	49,4	49,4
40-49	30,2	30,2	33,5	33,6	38,9	39	43,7	43,8	48	48
50-59	28,1	28,1	30,9	31	35,7	35,8	40,9	41	45,3	45,3
60-	20,5	20,5	28	28,1	32,2	32,3	36,4	36,5	44,2	44,2

Istruzioni per l'allenamento

La corsa è una forma molto efficace di allenamento fitness. Grazie al tapis roulant è possibile effettuare a casa propria, indipendentemente da ogni condizione atmosferica, un allenamento da corsa controllato ed equilibrato. Il tapis roulant è adatto non solo per il jogging, bensì anche per l'allenamento da passo. Prima di iniziare con l'allenamento è necessario leggere attentamente le istruzioni seguenti!

Pianificazione e controllo del proprio allenamento da corsa

La base per la pianificazione dell'allenamento è lo stato attuale delle prestazioni del proprio corpo. Grazie a un test di carico il proprio medico di famiglia è in grado di diagnosticare la capacità di prestazione personale dell'utilizzatore, la quale rappresenta la base per la pianificazione dell'allenamento. Elevati carichi di allenamento e sovraccarichi sono da evitare in ogni caso, anche se non è stato effettuato alcun test di carico. Ai fini della pianificazione tenere presente il principio seguente: Un allenamento costante viene controllato sia mediante il volume di carico, sia mediante l'altezza/intensità di carico.

Valori di riferimento per l'allenamento costante

Intensità di carico

Durante l'allenamento di corsa l'intensità di carico viene controllata

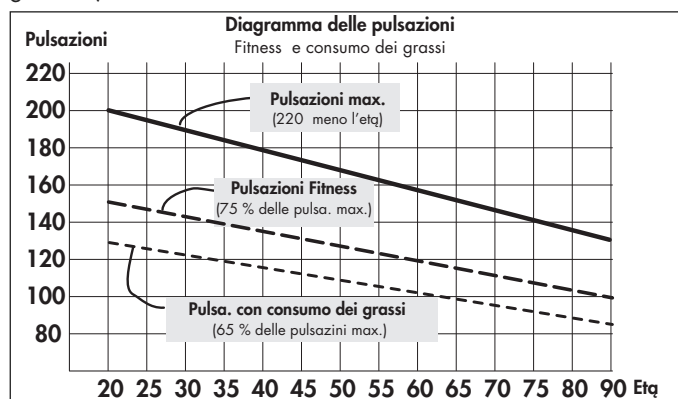
mediante la frequenza del polso del cuore.

Polso massimo: Si intende il raggiungimento del polso massimo individuale a carico massimo. Il massimo raggiungibile della frequenza cardiaca dipende dall'età. Qui vale la regola approssimativa: la frequenza cardiaca massima al minuto corrisponde a 220 pulsazioni meno l'età.

Esempio: Età 50 anni > 220 - 50 = 170 puls/min

Polso sotto sforzo:

L'intensità ottimale di carico viene raggiunta con il 65-75% della prestazione individuale del sistema cardiocircolatorio (cfr. diagramma).



65% = obiettivo di allenamento bruciatura di grassi
75% = obiettivo di allenamento fitness migliorato

Questo valore varia in base all'età.

Durante l'allenamento con il tapis roulant, l'intensità viene regolata da un lato mediante la velocità di corsa e dall'altro lato mediante l'angolo di pendenza della superficie di corsa. Con una velocità di corsa crescente aumenta il carico corporeo. Essa aumenta anche quando viene aumentato l'angolo di pendenza. Ai principianti si consiglia di evitare una velocità di corsa troppo elevata oppure un allenamento con un angolo di pendenza della superficie di corsa troppo ampio, poiché in questi casi esiste la possibilità di oltrepassare l'intervallo della frequenza cardiaca raccomandato. Durante l'allenamento con il tapis roulant è necessario stabilire una velocità di corsa e un angolo di pendenza in modo tale da raggiungere la propria frequenza cardiaca ottimale secondo i dati sopra citati. Durante la corsa controllare in base alla propria frequenza cardiaca se ci si sta allenando entro il proprio intervallo di intensità.

Volume di carico

Durata di una seduta di allenamento e la sua frequenza a settimana: il volume di carico ottimale è dato quando su un lungo periodo si raggiunge il 65-75% della prestazione individuale del sistema cardiocircolatorio.

Regola approssimativa

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

I principianti non dovrebbero iniziare con sedute di allenamento di 30-60 minuti. L'allenamento per principianti può essere concepito per le prime 4 settimane a intervalli.

Frequenza di allenamento	Intensità di una sessione di allenamento
1ª settimana	
3 volte ogni settimana	1 minuto di corsa 1 minuto di marcia 2 minuti di corsa 1 minuto di marcia 2 minuti di corsa 1 minuto di marcia 1 minuti di corsa 1 minuto di marcia
2ª settimana	
3 volte ogni settimana	2 minuti di corsa 1 minuto di marcia 3 minuti di corsa 1 minuto di marcia 2 minuti di corsa 1 minuto di marcia
3ª settimana	
3 volte ogni settimana	3 minuti di corsa 1 minuto di marcia 4 minuti di corsa 1 minuto di marcia 3 minuti di corsa 1 minuto di marcia
4ª settimana	
3 volte ogni settimana	4 minuti di corsa 1 minuto di marcia 5 minuti di corsa 1 minuto di marcia 4 minuti di corsa 1 minuto di marcia

Warm-Up

All'inizio di ogni seduta di allenamento è necessario riscaldarsi e abituarti con 3-5 minuti di carico lentamente crescente al fine di mettere "in moto" il proprio sistema cardiocircolatorio e la propria muscolatura.

Cool-Down

Importante allo stesso modo è il cosiddetto "defaticamento". Dopo ogni allenamento è necessario continuare a correre lentamente per altri 2-3 minuti. Il carico per un ulteriore allenamento costante dovrebbe essere aumentato innanzitutto attraverso il volume di carico, per es. giornalmente ci si allena 20 minuti invece di 10 minuti o settimanalmente 3 volte invece di 2 volte. Oltre alla pianificazione

individuale del proprio allenamento costante è possibile far riferimento anche ai programmi di allenamento integrati nel computer del tapis roulant.

Qui di seguito viene descritto come è possibile stabilire se con il proprio allenamento sono stati raggiunti gli effetti desiderati:

1. Si ottiene una determinata prestazione costante con prestazioni del sistema cardiocircolatorio più ridotte rispetto a prima
2. Si mantiene su un periodo più lungo una determinata prestazione costante con le stesse prestazioni del sistema cardiocircolatorio
3. Dopo determinate prestazioni del sistema cardiocircolatorio ci si riposa più velocemente rispetto a prima

Istruzioni per la misurazione del polso con il polso della mano

Una microtensione generata dalla contrazione del cuore viene rilevata mediante i sensori della mano e vengono misurati mediante il sistema elettronico.

- Afferrare le superfici di contatto sempre con entrambe le mani
- Evitare una presa brusca
- Mantenere rilassate le mani ed evitare contrazioni e strofinamenti sulle superfici di contatto

Istruzioni di allenamento particolari

A ognuno dovrebbero essere noti i movimenti della corsa.

Ciononostante, durante l'allenamento di corsa devono essere osservati alcuni punti:

- Prima dell'allenamento controllare sempre l'installazione e lo stato corretti dello strumento.
- Salire sullo strumento e scendere da esso solamente quando il nastro si è completamente fermato e nel far ciò tenersi alle barre di presa.
- Prima dell'avvio del tapis roulant fissare ai propri vestiti la cordicella della chiave di sicurezza arresta-nastro.
- Allenarsi con delle adeguate scarpe da corsa/ginnastica.
- La corsa su un tapis roulant si differenzia dalla corsa su un fondo normale. Per questo motivo bisognerebbe prepararsi all'allenamento di corsa iniziando a camminare lentamente sul nastro.
- Durante le prime sedute di allenamento tenersi saldamente alle barre di presa, al fine di evitare dei movimenti incontrollati che potrebbero provocare una caduta. Questo vale soprattutto in caso di comando del computer durante l'allenamento di corsa.
- Al fine di evitare dei sovraccarichi, i principianti non dovrebbero impostare l'angolo di pendenza della superficie di corsa su una posizione troppo elevata.
- In base alle possibilità, correre a ritmo costante.
- Allenarsi solamente al centro della superficie di corsa.

Data	Polso riposo	Polso affaticamento	Polso ripresa	Fase di carico	Tempo (min.)	Percorso (km)	Consumo energetico (Kcal)	Voto

