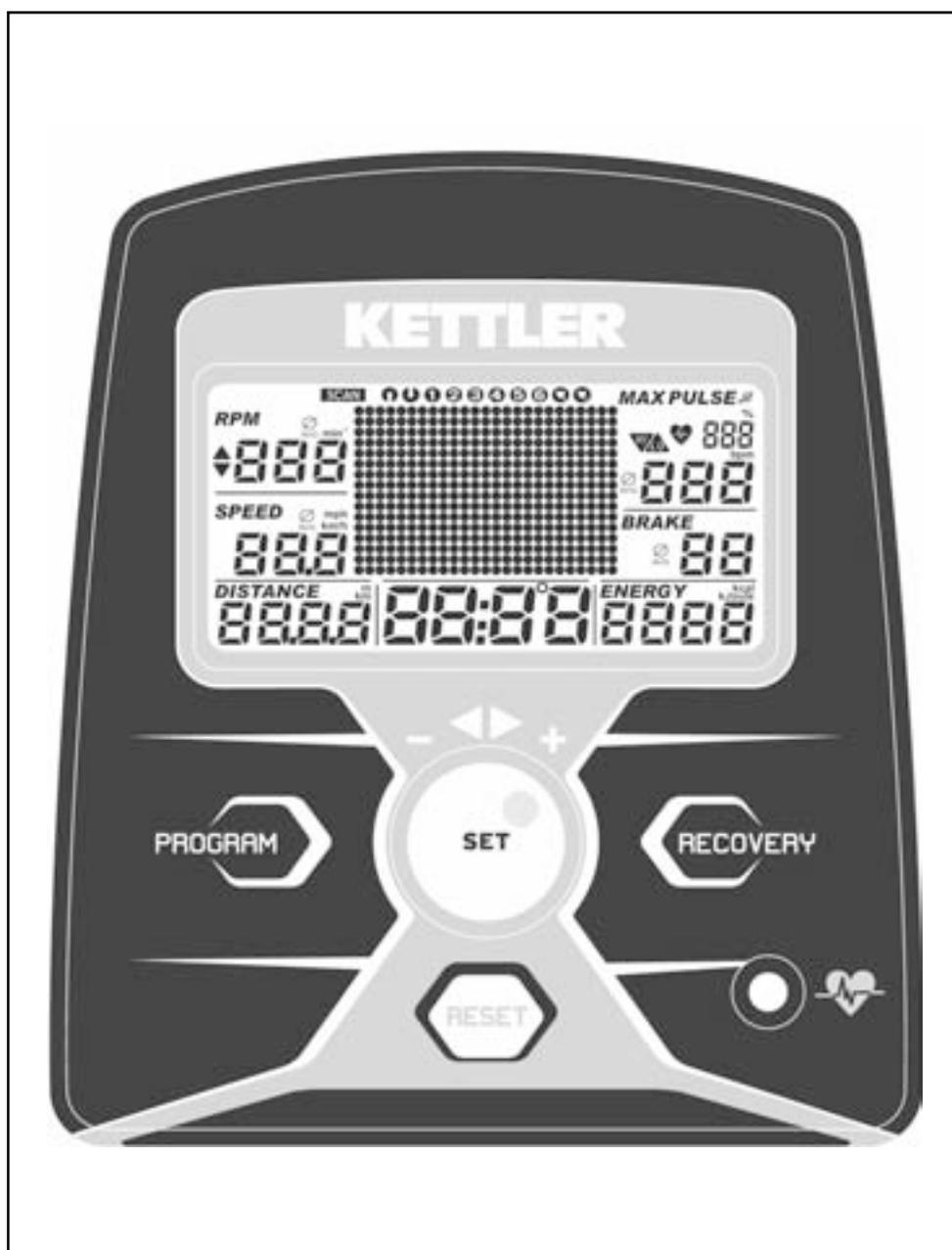


Computer- und Trainingsanleitung SM 328x-75



2-17 (D)

18-33 (GB)

34-49 (F)

50-65 (NL)

66-81 (E)

82-97 (I)

98-113 (PL)

114-129 (CZ)

130-145 (P)

146-161 (DK)





InIndice

Avvisi sulla sicurezza	82	... mediante impostazioni delle pulsazioni		Avvisi di carattere generale	95
• Service:	82	• HRC1 - Count-Up	90	• Segnali acustici	95
• Per la Sua sicurezza	82	• HRC2 - Count-Down	90	• Recovery	95
Breve descrizione	83	Funzioni di allenamento	91	• Commutazione tempo/distanza	95
• Ambito funzioni / tasti	84	• Commutazione indicatore	91	• Visualizzazione del profilo durante l'allenamento	95
• Ambito di visualizzazione / display	85-87	• Interruzione/termine dell'allenamento	91	• Avvisi per la misurazione della frequenza cardiaca	95
Avviamento rapido (familiarizzazione)	87	• Ripresa dell'allenamento	91	• Impiego dell'orecchino a clip	95
• Inizio dell'allenamento	87	• Recovery – (Misurazione della pulsazione di recupero)	91	• Impiego di sensori palmari	95
• Fine dell'allenamento	87	Impostazioni e funzioni	92	• Con fascia cardiofrequenzimetro	95
• Modalità sospensione	87	• Tabella: Impostazioni/funzioni	92	• Anomalie del computer	95
Allenamento	88	• Commutazione tempo/distanza	92	Istruzioni per l'allenamento	96
... mediante impostazioni dello sforzo		• Tabella: Eventi riguardanti le pulsazioni	92	• Allenamento della resistenza	96
• Count-Up	88	• Modifica del profilo	92	• Intensità dello sforzo	96
• Count-Down	88	Impostazioni personali	94	• Entità dello sforzo	96
• Ambito di impostazione	88	• Cancellazione del chilometraggio totale	94	Glossario	97
• Tempo	88	• Selezione: Visualizzazione kJoule/Kcal	94		
• Energia	89	• Selezione: Visualizzazione KM/miglia	94		
• Percorso	89	• Sforzo iniziale HRC1/HRC2	94		
• Età	89				
• Pulsazione impostata (FAT/FIT/Man.)	90				
Standby	90				
• Profili dello sforzo 1 – 6	90				



Questo simbolo nelle istruzioni per l'uso sta ad indicare che il rispettivo lemma viene delucidato nel glossario.

Avvisi sulla sicurezza

Osservare i seguenti punti per salvaguardare la propria sicurezza:

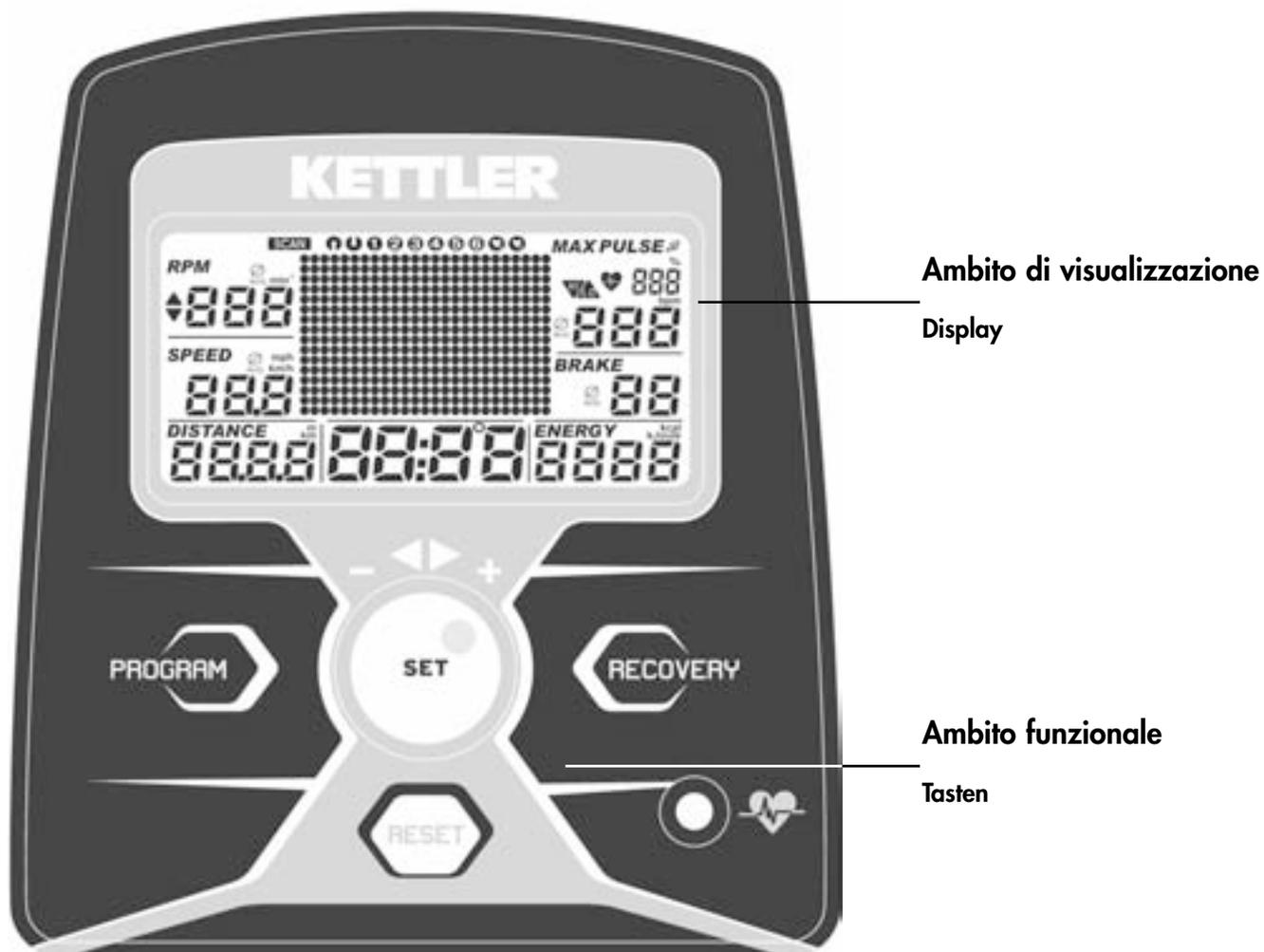
- L'apparecchio deve essere installato su un pavimento idoneo e stabile.
- Prima della messa in funzione iniziale e dopo circa 6 giorni di allenamento si deve controllare il corretto serraggio dei collegamenti.
- L'apparecchio deve essere impiegato soltanto in conformità alle istruzioni, onde evitare eventuali lesioni causate da carichi fisici irregolari oppure da sforzi eccessivi.
- Evitare di installare l'apparecchio in locali umidi che favoriscono la formazione della ruggine.
- Verificare ad intervalli regolari la funzionalità ed il corretto stato dell'apparecchio.
- I controlli della sicurezza tecnica rientrano negli obblighi dell' esercente e devono essere eseguiti a regola d'arte e ad intervalli regolari.
- I componenti difettosi o danneggiati vanno sostituiti tempestivamente. Devono essere impiegate esclusivamente parti di ricambio originali della KETTLER.
- Non è consentito utilizzare un apparecchio che richiede riparazioni.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere preservato soltanto se viene controllato regolarmente in merito alla presenza di danni o di fenomeni di usura.

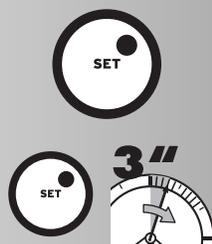
Per la Sua sicurezza:

- **Prima di iniziare l'allenamento è opportuno consultare il proprio medico di famiglia in merito alla propria idoneità all'allenamento con questo apparecchio. Il reperto medico va considerato come il criterio di base per la programmazione dell'allenamento. Un allenamento incorretto o eccessivo può essere nocivo alla salute.**

Breve descrizione

L'ergometro è suddiviso in una sezione con i tasti ed in una sezione di visualizzazione (display) con simboli e grafiche variabili.





Brevi istruzioni per l'uso

Campo di funzionamento

I pulsanti vengono spiegati brevemente qui di seguito.

L'esatta applicazione verrà spiegata nei singoli capitoli. In queste descrizioni vengono utilizzati anche i nomi dei pulsanti funzionali.

SET

Il pulsante SET è combinato con la manopola +/- . Premendo il pulsante SET, si confermano

i valori default e le funzioni selezionate precedentemente, ruotando la manopola.

Tenendo premuto il pulsante SET, il computer per l'allenamento si avvia nuovamente.

Manopola +/-

La manopola +/- è combinata con il pulsante SET. Ruotando lentamente, si modificano gradualmente i valori default. Ruotando più rapidamente, si potrà selezionare più velocemente i valori default. Premendo il pulsante SET, si confermano i valori default, i menù, le funzioni e i programmi, selezionati ruotando la manopola.

- Prima di iniziare l'allenamento, possono essere impostati con la manopola i valori default. Per questo, l'attrezzo deve essere in posizione di STOP.
- Durante l'allenamento, è possibile diminuire o aumentare con la manopola il campo in cui deve essere compreso il carico totale, relativo al programma di allenamento scelto > grafico a barre.
- Dopo aver selezionato e confermato un programma di allenamento, si possono salvare le ulteriori impostazioni dei parametri per questo allenamento, ruotando la manopola +/- e poi confermandoli, premendo il pulsante SET.

+ Impostazione in positivo dei valori default.

Ruotando la manopola (+), si aumentano i valori default.

- Impostazione in negativo dei valori default.

Ruotando la manopola a sinistra (-), si diminuiscono i valori default.

RESET

Con questo pulsante funzionale, viene eliminata la visualizzazione attuale per un nuovo avvio.

Programma

Con questo tasto funzionale, si possono selezionare i diversi programmi.

Premendo un'altra volta > si passa al programma successivo

Tenendo premuto > si scorre tra tutti i programmi

RECOVERY

Con questo pulsante funzionale, si avvia la funzione per il recupero della frequenza cardiaca.

Misurazione delle pulsazioni

La misurazione delle pulsazioni può aver luogo in 3 modi differenti:

1. Orecchino a clip –
Il connettore viene inserito nella presa, in tal caso viene disinserito il sensore palmare;
2. Sensore palmare
La connessione si trova sul lato posteriore del display;
3. Fascia toracica
Pregasi rispettare le rispettive istruzioni.

Ambito di visualizzazione / display

L'ambito di visualizzazione (denominato display) informa sulle differenti funzioni e sui modi di regolazione di volta in volta selezionati.

Programmi: Count up / Count down

I programmi si differenziano per il loro metodo di conteggio.

Programmi

Sforzi in base al tempo ed alla distanza
Profili preimpostati 1-6

Programmi controllati dalla frequenza cardiaca: HRC1/HRC2

Frequenza cardiaca impostata in base al tempo
Due programmi che regolano lo sforzo in base alla pulsazione impostata.

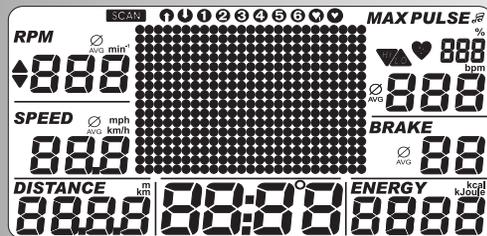
Valori visualizzabili

Gli esempi di visualizzazione mostrano il funzionamento come cross-trainer.

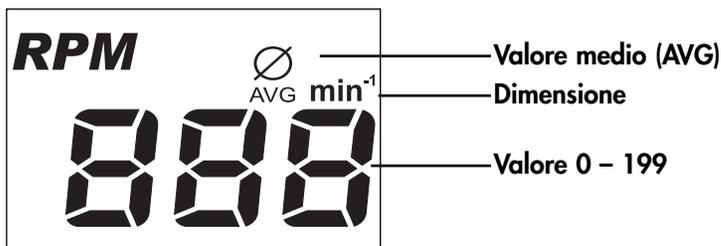
A parità di numero di giri con gli esempi di visualizzazione i valori della velocità e della distanza sono più bassi con gli ergometri Cross e più alti con gli ergometri Corsa.

a 60 min^{-1} (RPM)

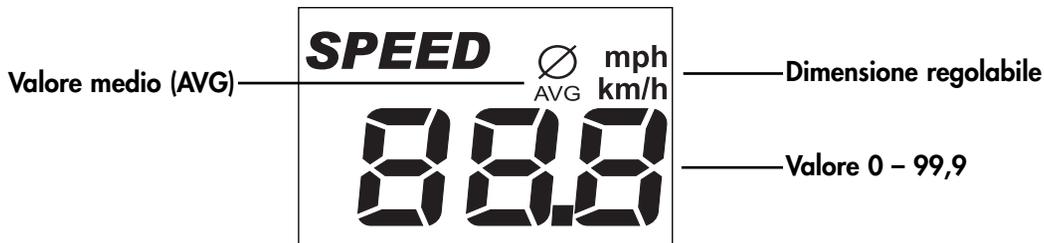
Crosstrainer = 9,5 km/h
Heimtrainer: = 21,3 km/h



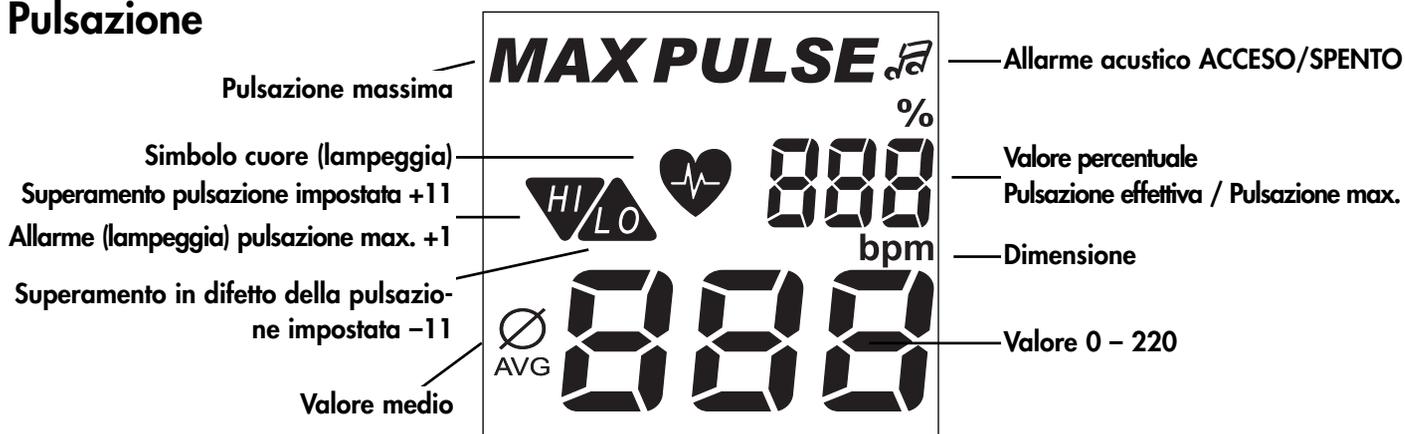
Frequenza di pedalata



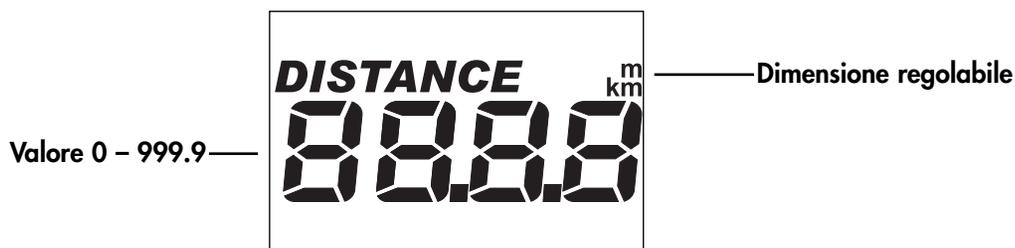
Velocità



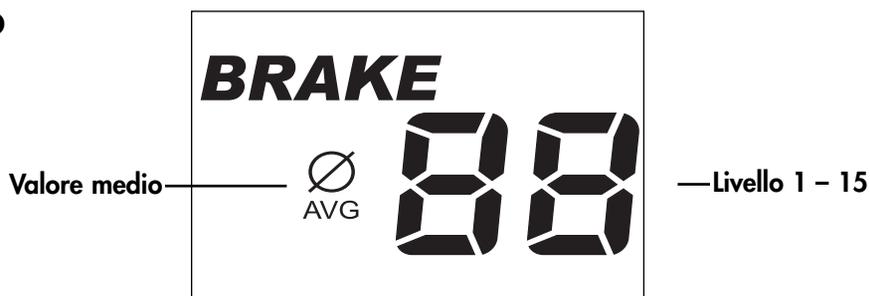
Pulsazione



Distanza



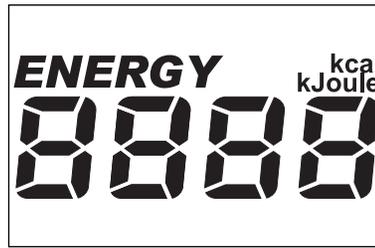
Livello di sforzo



Tempo



Consumo energetico



Dimensione regolabile

Valore 0 - 9999

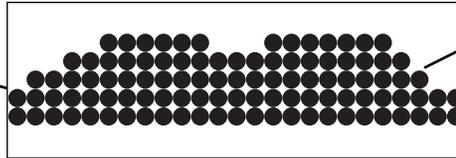
Punti



Profilo dello sforzo

1 punto (altezza)
corrisponde a 1 watt
riga livello 1

Indicatore testi e valori



25 colonne

1 colonna corrisponde a 1 minuto
oppure 400 metri oppure 0,2 mig
ia Cyclette: 400 m oppure 0,1Hei

Avviamento rapido (a scopo di familiarizzazione)

Inizio dell'allenamento

senza particolari regolazioni

- Schermata di saluto all'inserimento
Visualizzazione del chilometraggio totale
- Dopo 3 secondi: Indicatore "Count Up";
tutti i valori su 0;
Freno indica livello 1
- Inizio dell'allenamento

Indicatore

velocità, distanza, energia, tempo, numero di giri
e livello di sforzo, pulsazione (se è attivo il rileva-
mento delle pulsazioni)

Modifica dello sforzo durante l'allenamento:

- Tasto "+": **Indicatore**: il valore nella finestra "Brake"
viene aumentato in gradini da 1 unità.
- "Segno Meno": riduzione in gradini da 1 unità

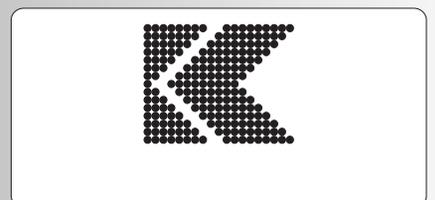
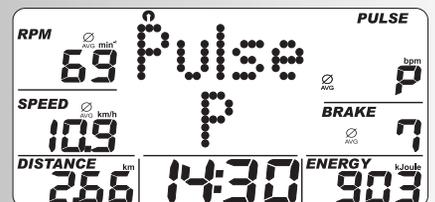
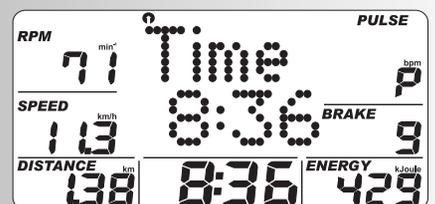
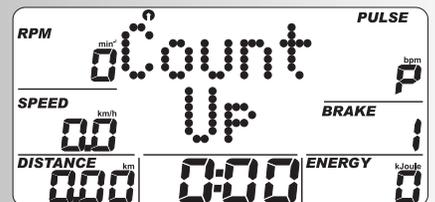
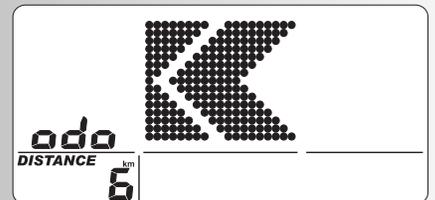
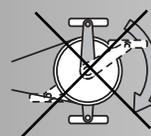
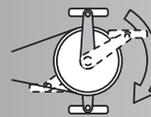
Continuazione dell'allenamento con questa impostazione.
Modifiche intermedie dello sforzo sono possibili in qual-
siasi momento.

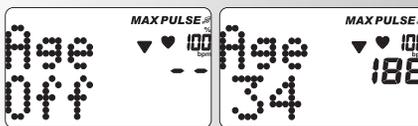
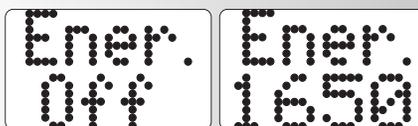
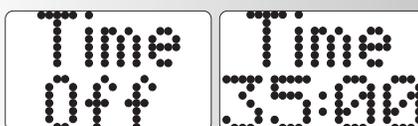
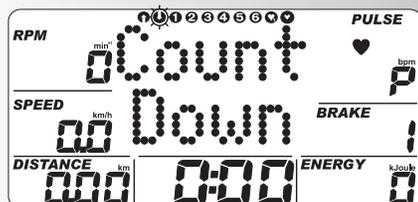
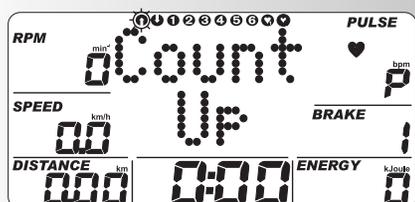
Fine dell'allenamento

- Valori medi (Ø): **Indicatore**
velocità, numero di giri, livello di sforzo e pulsazione
(se è attivo il rilevamento delle pulsazioni)
- Totali
distanza, energia e tempo

Modalità sospensione

Dopo 4 minuti dalla fine dell'allenamento l'apparecchio
commuta sulla modalità di sospensione con visualizzazio-
ne ambiente. All'azionamento di un tasto qualsiasi la
visualizzazione viene riavviata con "Count Up".





Allenamento

Il computer è dotato di 10 programmi d'allenamento. Questi programmi presentano notevoli differenze riguardo all'intensità ed alla durata dello sforzo.

1. Allenamento con impostazioni dello sforzo

a) Regolazione manuale dello sforzo

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

b) Profilo dello sforzo

- (PROGRAM) "1" - "6"

2. Allenamento con impostazioni delle pulsazioni

Impostazioni manuali delle pulsazioni

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

1. Allenamento con impostazioni dello sforzo

a) Impostazioni manuali dello sforzo

(PROGRAM) "Count Up"

- Azionare "PROGRAM": **Indicatore** "Count Up"

Iniziare l'allenamento. Conteggio incrementale di tutti i valori.

Oppure

- Azionare "SET": ambito di impostazione
- Tasto "+" o tasto "-": modifica dello sforzo. Inizio allenamento; conteggio incrementale di tutti i valori. (PROGRAM) "Count Down"
- Azionare "PROGRAM": **Indicatore** "Count Down"

Il programma conta alla rovescia > 0 a partire dai valori impostati. Se non hanno luogo impostazioni, l'allenamento inizia con il programma "Count Up".

All'avvio del programma deve essere presente almeno un'impostazione per tempo, energia o distanza.

- Azionare "SET": ambito di impostazione

Ambito di impostazione

Indicatore: Impostazione distanza "Dist."

Impostazione distanza

- Immettere i valori mediante i tasti "+" o "-" (p. es. 22,50)

Confermare con "SET".

Indicatore: menu successivo impostazione della durata "Time"

Impostazione della durata

- Immettere i valori mediante i tasti "+" o "-" (p. es. 35:00)

Confermare con "SET".

Indicatore: menu successivo impostazione dell'energia "Ener."

Impostazione dell'energia

- Immettere i valori mediante i tasti "+" o "-" (p. es. 1650)

Confermare con "SET".

Indicatore: menu successivo impostazione dell'età "Age"

Immissione dell'età

- Immettere i valori mediante i tasti "+" o "-" (p. es. 34)
Confermare con "SET"
- Indicatore: menu successivo pulsazione impostata "Fat 65%"

Pulsazione da raggiungere (a seconda dell'età)

- Selezionare mediante i tasti "+" o "-"
- Consumo grassi 65%, fitness 75% oppure manuale 40 - 90 %
Confermare con "SET" (p. es. manuale 40 -90 %)
- Immettere i valori mediante i tasti "+" o "-" (p. es. Manuale 83)
Confermare con "SET" (termine modo d'impostazione)
- Indicatore: Pronto per l'allenamento con tutte le impostazioni

oppure

Pulsazione da raggiungere (40 - 200)

- Disattivare l'immissione dell'età mediante i tasti "+" o "-". Indicatore: "AGE OFF"
Confermare con "SET".

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

- Immettere il valore mediante i tasti "+" o "-" (p. es. 146)
Confermare con "SET" (termine modo d'impostazione)
- Indicatore: Pronto per l'allenamento con tutte le impostazioni

Nota:

Le tabelle (vedasi pagina 93) mostrano una sintesi di tutte le possibilità di impostazione dei programmi.

Standby

Sforzo

- Modificare lo sforzo mediante i tasti "+" o "-".

Inizio dell'allenamento

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

Tutti i profili vengono selezionati azionando il tasto "PROGRAM"

p.es. *indicatore* "1"

Principiante I ; Livello di sforzo 1-4, 27 min

Azionare "SET": Ambito impostazioni, Per le impostazioni si consulti la tabella a pagina 92.

Inizio dell'allenamento

- Azionare "PROGRAM" fino a: *Indicatore* "2"
Principiante II ; livello di sforzo 1-5, 30 min
Azionare "SET": Ambito impostazioni, Per le impostazioni si consulti la tabella a pagina 92.

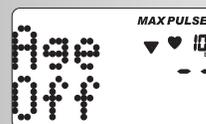
Inizio dell'allenamento

- Azionare "PROGRAM" fino a: *Indicatore* "3"
Esperto I ; livello di sforzo 1-6, 36 min
Azionare "SET": Ambito impostazioni, Per le impostazioni si consulti la tabella a pagina 92.

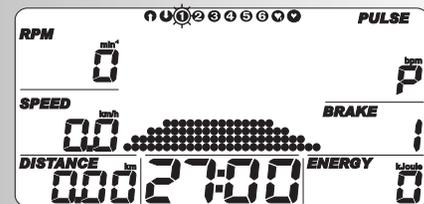
Inizio dell'allenamento

- Azionare "PROGRAM" fino a: *Indicatore* "4"
Esperto II ; livello di sforzo 1-7, 38 min
Azionare "SET": Ambito impostazioni, Per le impostazioni si consulti la tabella a pagina 92.

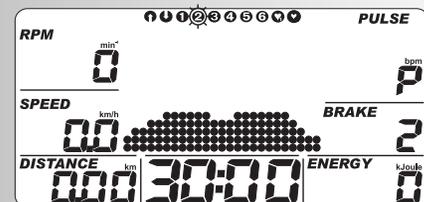
Inizio dell'allenamento



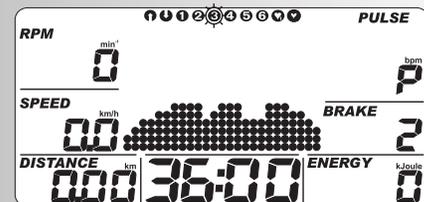
1



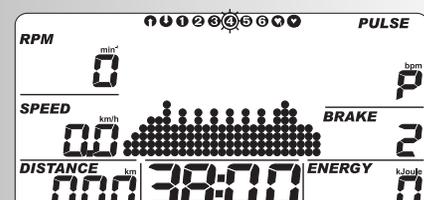
2



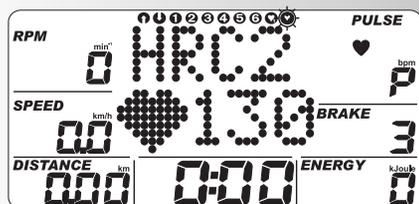
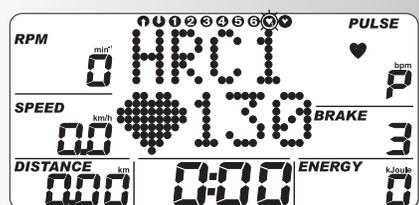
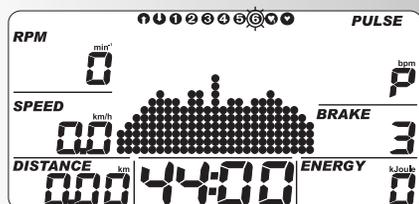
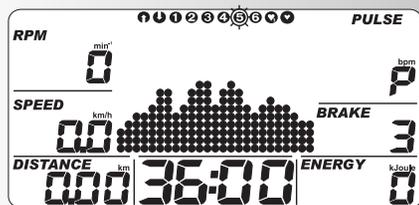
3



4



Istruzioni per l'allenamento e per l'uso



- Azionare "PROGRAM" fino a: **Indicatore "5"** Professionista I ; Livello di sforzo 1-9, 36 min
Azionare "SET": Ambito impostazioni, Per le impostazioni si consulti la tabella a pagina 92.

Inizio dell'allenamento

- Azionare "PROGRAM" fino a: **Indicatore "6"** Professionista II ; Livello di sforzo 1-10, 44 min
Azionare "SET": Ambito impostazioni, Per le impostazioni si consulti la tabella a pagina 92.

Nota:

Le visualizzazioni di programmi di durata superiore a 25 minuti vengono rappresentate in modo compresso con 25 colonne.

2. Allenamento con impostazioni delle pulsazioni

Impostazioni manuali delle pulsazioni

(PROGRAM) "HRC1 Count Up"

- Azionare "PROGRAM" fino a: **Indicatore "HRC1"** (Count Up)
- Azionare "SET": ambito di impostazione

Iniziare l'allenamento, conteggio incrementale di tutti i valori.

Lo sforzo viene incrementato automaticamente fino al raggiungimento della pulsazione impostata (p. es. 130)

(PROGRAM) "HRC2 Count Down"

- Azionare "PROGRAM" fino a: **Indicatore "HRC2"** (Count Down)
- Azionare "SET": ambito di impostazione

Impostazioni e possibilità di modifica analoghe a quelle del programma "Count Down"

Inizio dell'allenamento
Lo sforzo necessario viene incrementato automaticamente fino al raggiungimento della pulsazione impostata (p. es. 130)

Nota:

Per i programmi HRC la KETTLER consiglia una misurazione della frequenza cardiaca mediante la fascia toracica. È opportuno pedalare con una velocità costante, altrimenti la regolazione della pulsazione viene influenzata in modo negativo.

Impostazioni possibili: vedasi tabella a pagina 93.

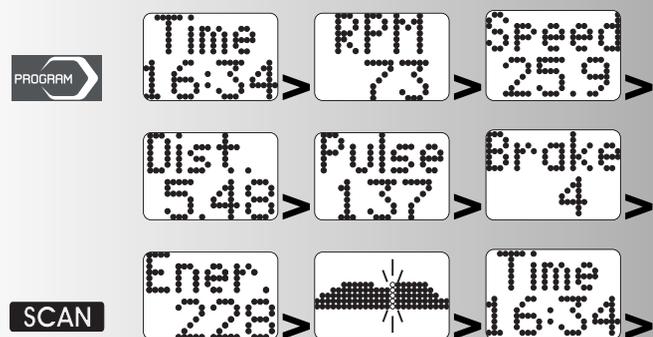
Il rendimento viene adattato nei programmi HRC in caso di uno scostamento di +/- 6 battiti cardiaci.

Funzioni di allenamento

Alternanza della visualizzazione durante l'allenamento

Modifica: manuale

Con "PROGRAM" l'indicatore nel campo a punti cambia nel seguente ordine: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / (Profilo) / Time ...



Modifica: automatica (SCAN)

Azionare prolungatamente il tasto "PROGRAM" fino a che sul display non appare il simbolo "SCAN". La funzione SCAN può essere terminata azionando nuovamente il tasto "PROGRAM" nonché tramite la funzione Recovery o l'interruzione dell'allenamento.

Interruzione o termine dell'allenamento

L'elettronica rileva un'interruzione dell'allenamento se si eseguono meno di 10 giri di pedale al minuto oppure se si aziona "RECOVERY". Si visualizzano i valori d'allenamento raggiunti. La velocità, lo sforzo, il numero di giri e le pulsazioni vengono visualizzati come valori medi contrassegnati con il simbolo Ø.

L'attuale visualizzazione può essere modificata azionando i tasti "+" o "-". P. es. valori residui. I dati d'allenamento vengono visualizzati per 4 minuti. Se non si aziona alcun tasto o non si riprende l'allenamento durante questo periodo, l'elettronica commuta nella modalità di sospensione e si visualizza la temperatura ambiente.

Ripresa dell'allenamento

Se si riprende l'allenamento entro 4 minuti il conteggio degli ultimi valori viene continuato in ordine crescente o decrescente.

Funzione RECOVERY

Misurazione della frequenza cardiaca di recupero

Azionare "RECOVERY" al termine dell'allenamento.

L'elettronica misura la frequenza cardiaca contando alla rovescia 60 secondi.

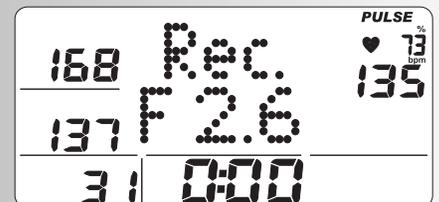
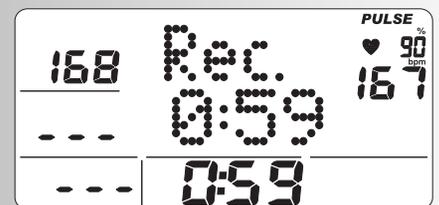
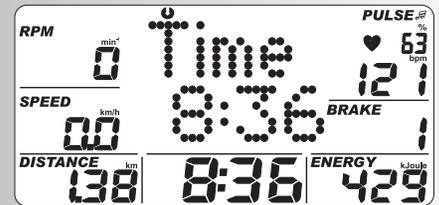
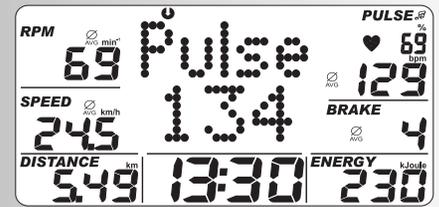
Quando si aziona "RECOVERY", l'attuale valore di pulsazione viene memorizzato nel campo "RPM"; il valore di pulsazione dopo 60 secondi viene memorizzato nel campo "SPEED". Nel campo "DISTANCE" viene indicata la differenza tra i due valori.

In base a questa differenza viene determinato il giudizio di fitness (p. es. F 2.6). La visualizzazione viene interrotta dopo 20 secondi.

La funzione può essere disattivata mediante "RECOVERY" o "RESET".

Nota:

Se all'inizio o al termine del cronometraggio non viene rilevata alcuna pulsazione si visualizza un messaggio d'errore.



Impostazioni e funzioni

Allenamento / Inattività		↑	↓	1	2	3	4	5	6	7	8
- +	Sforzo	✓	✓							*	*
↑ ↓	Profilo			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
- +	Tempo		✓								✓
	Energia		✓								✓
	Distanza		✓								✓
	Pulsazione massima	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
oppure	consumo di grassi 65% oppure fitness 75% oppure manuale 40-90%	✓	✓							✓	✓
	Pulsazione impostata 40-200	✓	✓							✓	✓
→	Commutazione tempo/distanza			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

* Preselezione sforzo livello 1-10 prima dell'inizio dell'allenamento

Commutazione del programma

Tempo / Distanza



Soltanto con i profili di rendimento 1-6

- Impostare mediante i tasti "+" o "-" (modalità "tempo" o "distanza")
Confermare con "SET".

Indicatore: menu successivo impostazione dell'età "Age"

Ogni colonna della distanza corrisponde a 0,2 km (0,1 miglia)

Visualizzazione di eventi relativi alla frequenza cardiaca

Valore immissione	%	Superamento			
		HI	LO	MAX	√
Pulsazione massima 80-210	✓	+1		+1	+1
SPENTO (off)					
Pulsazione impostata Consumo di grassi 65% oppure fitness 75% oppure manuale 40-90%	✓	+11	-11*		
Pulsazione impostata 40-200		+11	-11*		

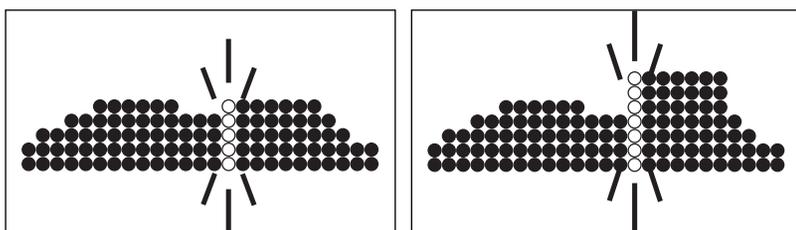
*Nota: appare soltanto se viene raggiunta la pulsazione impostata 1x

Se la frequenza cardiaca è inferiore (-11 battiti/min) a quella impostata si visualizza il simbolo "LO".

Se la frequenza cardiaca è superiore (+11 battiti/min) a quella impostata si visualizza il simbolo "HI".

Se la pulsazione massima viene superata in eccesso, inizia a lampeggiare la freccia "HI" e si visualizza la scritta "MAX".

Modifica del profilo di sforzo



Se si modifica lo sforzo durante lo svolgimento del programma, la modifica ha effetto da sinistra verso destra a partire dalla colonna lampeggiante. Le colonne a sinistra mostrano i valori di rendimento già raggiunti e rimangono invariate.

Impostazioni personali

Si prega di procedere in base al seguente schema: Azionare "RESET"

Indicatore: tutti i segmenti

azionare quindi prolungatamente il tasto "SET" Menu: Impostazioni personali

Indicatore: RESET + / -

1. Cancellazione del chilometraggio totale

Azionare contemporaneamente i tasti "+" e "-"

Funzione: Cancellazione chilometraggio totale

Azionare "SET": Passaggio alla successiva impostazione

Indicatore: Energ.

2. Visualizzazione del consumo energetico in kJoule / kcalorie

Azionare "+" oppure "-"

Funzione: Selezione dell'indicatore del consumo energetico

Azionare "SET": L'unità selezionata viene accettata ed ha luogo il passaggio alla successiva impostazione

Indicatore: Scale

3. Visualizzazione di unità in chilometri / miglia

Azionare "+" oppure "-"

Funzione: Selezione della visualizzazione in chilometri o in miglia

Azionare "SET": L'unità selezionata viene accettata e si passa alla successiva impostazione

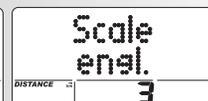
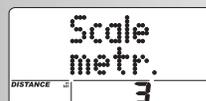
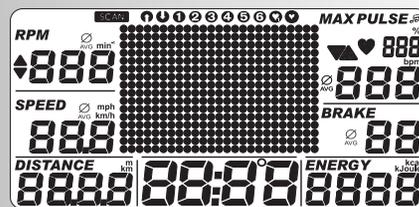
Indicatore: Impostazione dello sforzo in programmi HRC.

4. Impostazione dello sforzo nei programmi HRC

Azionare i tasti "+" o "-"

Funzione: Questa impostazione consente la selezione del livello (da 1 fino a 10) dello sforzo iniziale nei programmi HRC

Azionare "SET": Il livello indicato viene accettato ed ha luogo un "Neustart" – Riavviamento – del display



Neustart

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.

Recovery

Con questa funzione la massa volante viene frenata automaticamente. È inadeguato proseguire l'allenamento.

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 visualizzazione 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

Intensità del training (Hometrainer)

Praticando l'attività con il hometraining l'intensità viene regolata da una parte tramite la frequenza delle pedalate, dall'altra parte, invece, per mezzo della resistenza impostata.

Intensità del training (Crosstrainer)

Praticando l'attività con il crosstrainer l'intensità viene regolata da una parte tramite la frequenza delle pedalate, dall'altra parte, invece, per mezzo della resistenza. La resistenza viene impostata mediante il cambio a 10 livelli.

Il Cross-Training consente un efficace allenamento dell'intero corpo, poiché stimola tutti i principali gruppi di muscoli, allena simultaneamente e in modo ideale il sistema cardiocircolatorio e sollecita il metabolismo lipidico. L'innovativa sequenza di movimenti ellittici delle pedane rinforza i muscoli delle gambe e dei glutei in modo particolarmente delicato per le articolazioni. L'allenamento della parte superiore del corpo combinato con il lavoro delle gambe stimola soprattutto i muscoli delle braccia, delle spalle, del petto e della schiena.

Prima di iniziare l'allenamento si dovrebbero leggere accuratamente le seguenti istruzioni!

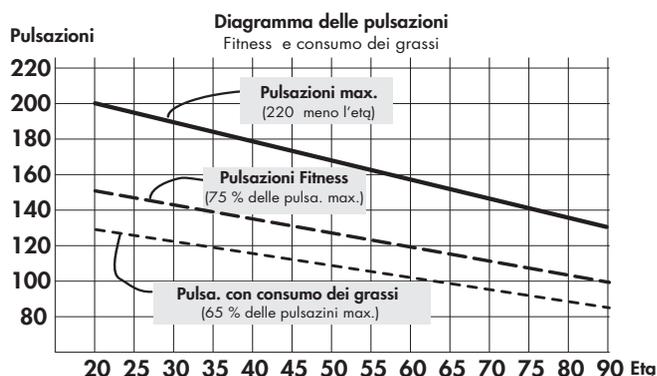
I succitati ed i seguenti suggerimenti per l'allenamento sono idonei soltanto per persone con una sana cardiocircolazione.

Suggerimenti per l'allenamento

L'allenamento con il Crosstrainer va programmato metodicamente in base ai principi validi per l'allenamento della resistenza. Mediante l'allenamento della resistenza si ottengono soprattutto modifiche ed adattamenti del sistema cardiocircolatorio, come ad esempio l'abbassamento della frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo. In questo modo il cuore dispone di maggior tempo per il riempimento dei ventricoli e per l'irroramento dei muscoli cardiaci (tramite i vasi coronari). Inoltre è possibile incrementare la profondità del respiro e la quantità di aria inspirabile (capacità vitale). Ulteriori cambiamenti positivi hanno luogo anche per il metabolismo. Per ottenere tali miglioramenti è necessario programmare l'allenamento in base a specifici criteri.

Programmazione e controllo dell'allenamento

Il principale parametro per la programmazione dell'allenamento è l'attuale stato di efficienza del proprio corpo. Il Suo medico di famiglia può diagnosticare mediante una prova di resistenza allo sforzo la Sua personale capacità, la quale costituisce il criterio principale per la programmazione del Suo allenamento. Se non si è sottoposto ad una prova di resistenza allo sforzo dovrebbe evitare in ogni caso sforzi eccessivi o sovraccarichi. Per la programmazione dell'allenamento si dovrebbe tener conto della seguente regola: L'allenamento della resistenza può essere monitorato sia mediante la durata sia mediante l'intensità dell'allenamento.



Intensità dell'allenamento

Frequenza cardiaca sotto sforzo: Un ottimale intensità di sforzo viene raggiunta con il 65-75% (cfr. diagramma) dell'individuale rendimento cardiaco/circolatorio. Questo valore varia a seconda dell'età.

Durante l'allenamento con il Crosstrainer, l'intensità può essere regolata sia tramite la frequenza di pedalata sia tramite la resistenza del sistema di frenatura magnetico. L'incremento della velocità dei movimenti comporta un aumento dello sforzo fisico. Anche l'aumento della resistenza comporta uno sforzo maggiore. I principianti dovrebbero evitare una velocità eccessiva o un allenamento con un'eccessiva resistenza, poiché in tal caso è molto facile oltrepassare l'ambito di pulsazioni consigliato. Durante l'allenamento si deve osservare la frequenza cardiaca al fine di controllare che l'allenamento abbia luogo in un ambito di intensità, conforme ai diagrammi qui riprodotti.

Entità dello sforzo

I principianti dovrebbero aumentare lentamente l'intensità di sforzo del loro allenamento. I primi allenamenti dovrebbero essere relativamente brevi e comprendere idonei intervalli. Nella medicina dello sport i seguenti fattori di sforzo vengono considerati come positivi ai fini del fitness:

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 sessioni di 30-60 minuti.

Per i principianti l'allenamento durante le prime 4 settimane potrebbe essere programmato come segue:

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

Prima e dopo ogni sessione d'allenamento si dovrebbero eseguire circa 5 minuti di ginnastica per riscaldarsi o per il cool-

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

down. Tra due sessioni d'allenamento dovrebbe essere previsto un giorno senza allenamento, se per il periodo successivo si programma un allenamento con 3 sessioni settimanali da 20-30 minuti. In caso contrario non esiste alcuna controindicazione ad un allenamento giornaliero di 10 minuti.

Oltre alla programmazione individuale dell'allenamento della resistenza si possono utilizzare i programmi d'allenamento integrati nel computer d'allenamento del Crosstrainer (cfr. pagina 9f).

Sequenza di movimenti

La sequenza di movimenti del Cross-Training è predeterminata dalla rotazione delle pedane e dall'alloggiamento delle impugnature. Tuttavia è opportuno rispettare alcuni punti:

- Prima di iniziare l'allenamento si dovrebbe controllare ogni volta che l'apparecchio sia stato montato in modo corretto e stabile.
- Quando si sale sull'apparecchio è necessario che una pedana si trovi nella posizione più bassa e l'altra nella posizione più alta. Afferrare con ambedue mani le impugnature e salire

dapprima sulla pedana inferiore. Quando si scende dall'apparecchio si deve scaricare dapprima la pedana superiore.

- Regolare le pedane sulla distanza ottimale tra le impugnature ed il proprio corpo; fare attenzione affinché la distanza dalle impugnature sia sufficiente per il movimento delle gambe.
- Allenarsi con idonee scarpe da ginnastica e conservare una posizione sicura sulle pedane.
- Non allenarsi senza mani. Se si desidera allenare soltanto la parte inferiore del corpo si deve afferrare l'impugnatura centrale montata tra le impugnature mobili.
- Fare attenzione a compiere movimenti tondi ed omogenei.
- Durante l'allenamento si dovrebbero alternare nelle due direzioni (avanti, indietro) i movimenti delle pedane, al fine di stimolare in differenti modi i muscoli delle gambe ed i glutei.

Mediante un regolare allenamento è possibile incrementare la resistenza e la forza e, quindi, anche la propria salute. Il successo ottenuto mediante l'allenamento può essere naturalmente ottimizzato con un modo di vivere salutare, il quale viene tra l'altro determinato da un'alimentazione a base di cibi integrali.

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 preimpostati o immessi manualmente.

Campo a matrice di punti

Ambito di visualizzazione con 25 x 16 punti per la visualizzazione di profili di sforzo e di pulsazioni nonché di testi e di valori.

Pulsazione

Rilevamento del battito cardiaco in un minuto

Pulsazione/i max

Valore calcolato: 220 meno gli anni di età

Pulsazione impostata

Valore della pulsazione da raggiungere, impostato manualmente o determinato da un programma.

Pulsazioni per consumo di grassi

Valore calcolato: 65% della pulsazione max

Pulsazioni per fitness

Valore calcolato: 75% della pulsazione max

Manuale

Valore calcolato: 40 – 90% MaxPuls

Età

Impostazione per il calcolo della massima frequenza cardiaca.

Simbolo HI

Se si visualizza "HI" la frequenza cardiaca è di 11 battiti troppo elevata. Il lampeggio di HI indica che è stata superata la pulsazione massima.

Simbolo LO

Se si visualizza "LO" la frequenza cardiaca è di 11 battiti troppo bassa.

Menu

Display in cui vengono immessi o selezionati i valori.

Glossario

Raccolta di delucidazioni di termini tecnici in ordine alfabetico.

KETTLER

