



- 2-12 (D)
- 13-23 (GB)
- 24-34 (F)
- 35-45 (NL)
- 46-56 (E)
- 57-67 (I)
- 68-78 (PL)
- 79-89 (P)
- 90-101 (DK)
- 102-112 (CZ)

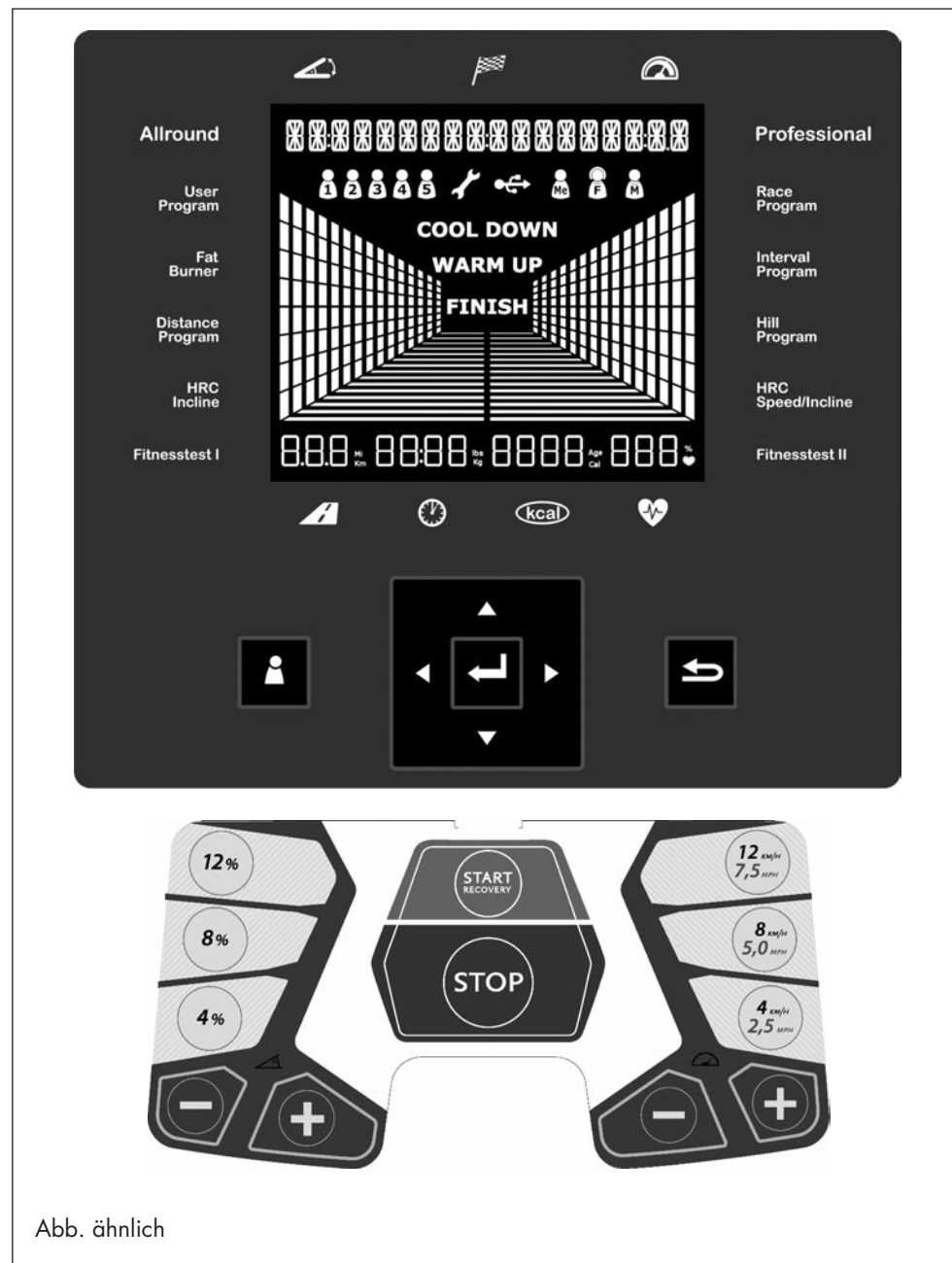


Abb. ähnlich

Computer- und Trainingsanleitung „KETTLER TRACK-9“

für Art.-Nr. 07885-650

Informationen zu Ihrer Sicherheit:

- Um Verletzungen infolge von Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen. Eingriffe an den elektrischen Bauteilen sind nur von qualifiziertem Personal durchzuführen. Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Zur Reinigung, Pflege und Wartung benutzen Sie bitte ausschließlich das KETTLER Geräte-Pflege-Set Art.Nr. 7921-000
- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Das Laufband darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d. h. für das Lauf- und Gehtraining erwachsener Personen.
- Beachten Sie das maximale Benutzergewicht.
- Trainieren Sie immer nur mit angebrachtem Sicherheitsschlüssel.
- Machen Sie sich bei den ersten Trainingseinheiten mit dem Bewegungsabläufen bei niedriger Geschwindigkeit vertraut.
- Bei Unsicherheit halten Sie sich an den Griffstangen fest, verlassen das Band über die Seitenplattformen und stoppen das Band.

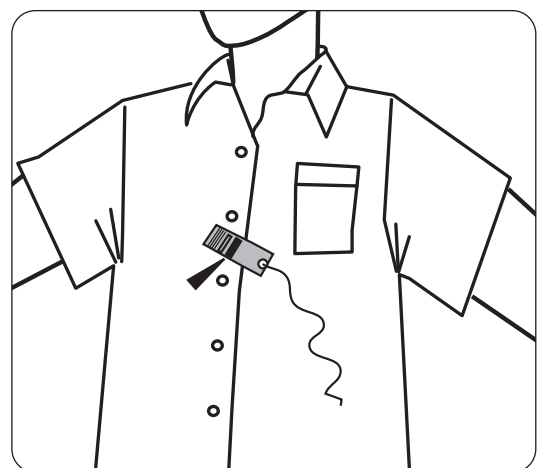
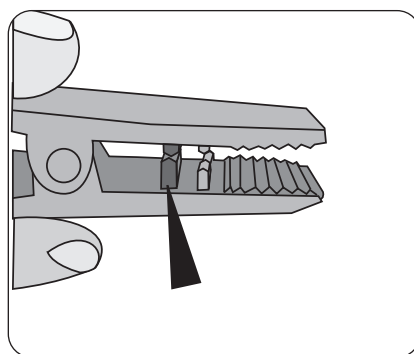
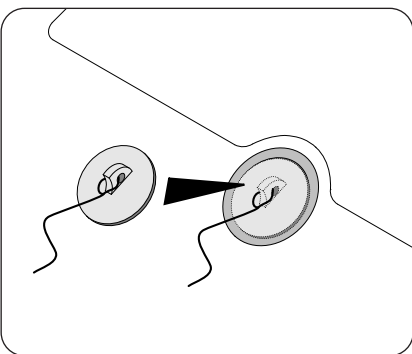
Wichtig: Beachten Sie auch die Sicherheitshinweise in der Montage- und Aufbauanleitung.

Sicherheitsschalter

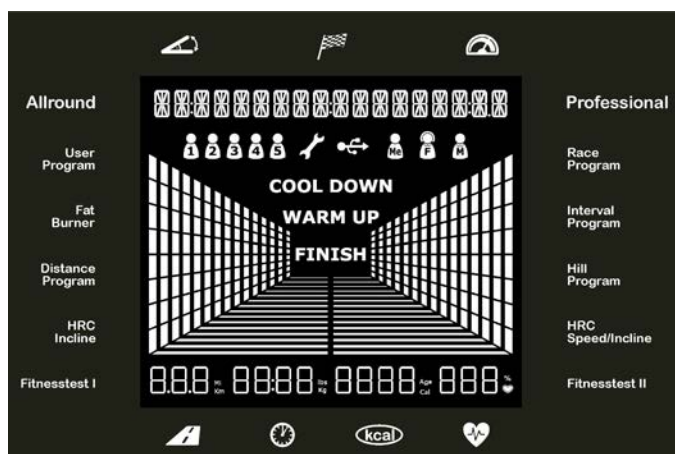
- Befestigen Sie immer vor jedem Training den Sicherheitsschlüssel am Sicherheitsschalter und klemmen Sie die Schnur des Sicherheitsschlüssels an der Kleidung fest. Passen Sie die Schnurlänge an: Beim „Straucheln“ soll der Sicherheitsschalter auslösen.
- Der Sicherheitsschalter wurde entwickelt, um die Antriebe für das Band und die Höhenverstellung sofort abzuschalten, falls Sie stürzen sollten oder Sie sich in einer Notsituation befinden. Benutzen Sie den Sicherheitsschalter nur für einen Notstopp. Um das Laufband während des Trainings sicher, bequem und vollständig unter normalen Bedingungen zum Stehen zu bringen, verwenden Sie die STOP Taste.
- Überprüfung des Sicherheitsschalters vor Trainingsbeginn: Stellen Sie sich auf die Seitenplattformen und starten das Band mit minimaler Geschwindigkeit. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel vom Sicherheitsschalter ab. Das Band muss sofort stoppen. Danach befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder am Sicherheitsschalter und die Schnur an Ihrer Kleidung. Bei gestopptem Band bewegen Sie sich nach hinten. Der Sicherheitsschlüssel muss sich vom Sicherheitsschalter lösen. Die Schnur sollte noch fest an der Kleidung sein. Danach befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder am Sicherheitsschalter.

Laufbandsicherung

- Eine unkontrollierte Benutzung des Laufbandes durch Dritte, kann durch Abziehen des Sicherheitsschlüssels vermieden werden. Bitte bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel sorgfältig auf und verhindern, dass Kinder an den Sicherheitsschlüssel gelangen!



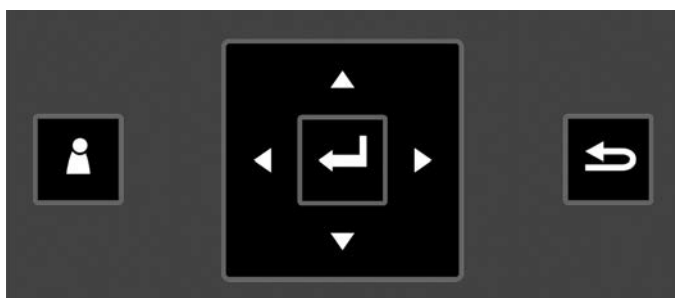
- D - Funktionen und Bedienung des Trainingscomputers



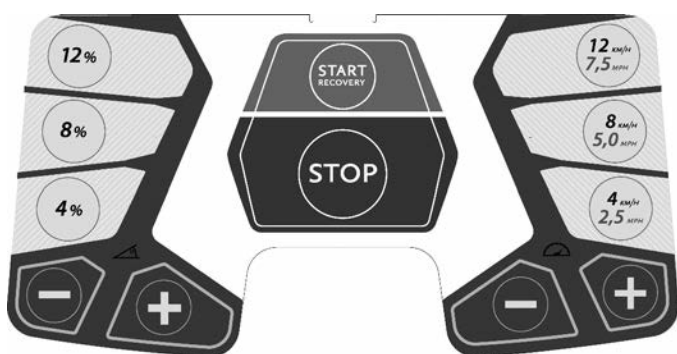
- INCLINE** – "Steigung in %"
- TARGET** – "Trainingsziele"
- SPEED** – "Geschwindigkeit in km/h oder mph"
- DISTANCE** – "Trainingsstrecke in km oder miles"
- TIME** – "Trainingszeit"
- CALORIES** – "Energieverbrauch in Kilokalorien"
- HEART RATE** – "Pulse in bpm oder % Maximalpulse"
- SYMBOLE USER 1-5** – "Personen 1 bis 5"
- SYMBOL SERVICE** – "Hinweis für Laufbandwartung"
- SYMBOL USB** – "Hinweis für PC Modus"
- SYMBOL ME, FEMALE, MALE** – "ich, weiblich, männlich"
- COOL DOWN** – "Auslaufen"
- WARM UP** – "Warmlaufen"
- FINISH** – "Programmende"

ANZEIGEWERTE

Anzeige	Auflösung	Bereich	Stufung
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)	XXXX	0-9999 / 0-2388 in PC Modus	1
INCLINE (%)	XX.X	0-12.0	0.5 / 1.0 in PC Modus
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** – Bestätigung von Programmen und Werten
- CURSOR** – Auswahl von Programmen und Werten
- USER** – Personenauswahl
- HOME** – Zurück zur Programmauswahl



- DIRECT INCLINE** – Direkte Steigungsanwahl (4%, 8%, 12%)
- INCLINE (+) (-)** – Steigungseinstellung
- DIRECT SPEED** – Direkte Geschwindigkeitsanwahl (4/2.5; 8/5; 12/7.5)
- SPEED (+) (-)** – Geschwindigkeitseinstellung
- START / RECOVERY** – Startet das Band / Startet die Fitnessnotenberechnung
- STOP** – Stoppt das Band

STEIGUNGSEINSTELLUNG

Mit der INCLINE Taste (+) wird der Steigungswinkel um 0.5 % erhöht.

Mit der INCLINE Taste (-) wird der Steigungswinkel um 0.5 % verringert.

Längeres Drücken dieser Tasten führt zu einem automatischen Wertedurchlauf.

Mit den DIRECT INCLINE Tasten 4 %, 8 %, 12 % für Steigung können Sie die Steigung direkt einstellen.

Aus Sicherheitsgründen kann der Steigungswinkel nur manuell eingestellt werden. Eine Ausnahme sind die Programme mit Steigungsprofilen und die HRC Programme (Herzfrequenzkontrollprogramm) sowie der PC-Modus. Hier wird der Steigungswinkel automatisch eingestellt. Während des PC-Modus kann der Steigungswinkel nur in 1% Schritte erhöht oder verringert werden.

GESCHWINDIGKEITSEINSTELLUNG

Mit der SPEED Taste (+) wird die Geschwindigkeit während des Trainings um 0,1 km/h (mph) erhöht.

Mit den SPEED Taste (-) wird die Geschwindigkeit während des Trainings um 0,1 km/h (mph) verringert.

Längeres Drücken dieser Tasten führt zu einem automatischen Wertedurchlauf.

Mit den DIRECT SPEED Tasten (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) und (12 km/h / 7,5 mph) für die Geschwindigkeit können Sie die Geschwindigkeit direkt einstellen.

PROGRAMMAUSWAHL

Nach dem Einschalten oder nach Beenden eines Programms können Sie mit den "<", ">", "▼", "▲" CURSOR Tasten und der ENTER Taste ein Programm auswählen. Es stehen "ALLROUND" und "PROFESSIONAL" Programme zur Verfügung. Zur Unterstützung werden in der oberen LCD Zeile Hinweistexte für den Benutzer angezeigt. Blinkende LED's neben den Tasten zeigen die im Augenblick zur Verfügung stehenden Funktionen an.

PROFILSEGMENTE

Bei der Anwahl der Programme (vor Aufnahme des Trainings) werden die Profile für Steigung, Puls und Geschwindigkeit räumlich dargestellt. Die Steigungsprofile, Pulsprofile werden in der linken und das Geschwindigkeitsprofil in der rechten Anzeigehälfte dargestellt. Im Training werden links die Steigungswerte und rechts die Geschwindigkeitswerte auf die vorhandenen Segmente skaliert. Dadurch kann es in der Darstellung zu einer Verfälschung des Profils kommen. Die aktuelle Position des Benutzers blinkt. Durch Betätigen der ENTER Taste während des Trainings wird der Profilverlauf neu eingeblendet.

RECOVERY-FUNKTION

Wenn während des Trainings ein Pulssignal anliegt, lösen Sie mit der RECOVERY Taste die Erholungspulsmessung aus. Das Laufband wird zum Stillstand gebracht. Es werden der Belastungs- und eine Minute später der Erholungspuls gemessen und eine Fitnessnote ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für Fitnesssteigerung.

In der DISTANCE Anzeige wird der Belastungspuls P1 und in der CALORIES Anzeige der Erholungspuls P2 eingeblendet. Nach ca. 16 Sekunden wechselt die Anzeige in den Pause Modus.

Berechnung der Fitness-Note:

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

P1 = Belastungspuls

P2 = Erholungspuls

F1,0 = Sehr gut

F6,0 = Ungenügend

PAUSE

Wird die STOP Taste während des Trainings gedrückt, wird das Programm unterbrochen und der Pause-Modus aktiviert. Während

des Pause-Modus funktionieren nur die START- und die STOP Taste. Wird während des Pause-Modus die START Taste gedrückt, startet das Laufband wieder und nimmt die Geschwindigkeit auf, die vor der Pause-Funktion aktiviert war. Die Trainingswerte werden weiter gezählt, wo sie unterbrochen wurden.

Wird während des Pause-Modus drei Minuten lang keine Taste oder die STOP Taste gedrückt, wird das Programm beendet und die Trainingsstatistik gezeigt.

FINISH -TRAININGSSTATISTIK-

Wird im Pause-Modus die STOP Taste betätigt oder der Pause-Modus automatisch verlassen, zeigt das Display 16 Sekunden lang die Trainingsstatistik an. Die Anzeige zeigt die Gesamtzeit, die Gesamtstrecke und den Gesamtenergieverbrauch an. Anschließend wechselt das Display in die Programmanwahl und ist bereit für das nächste Training. Wenn Sie die Trainingstatistik überspringen möchten, drücken Sie einfach die STOP Taste.

KALORIENBERECHNUNG

Die Kalorienberechnung ist ein Anhaltswert. Der berechnete Wert erhebt keinen medizinischen Anspruch.

PULSEMPFANG

Das Laufband ist mit einer Handpulsfassung ausgestattet. Um eine gute Handpulsfassung zu gewährleisten, sind beide Handpulsensoren leicht und vollständig mit den Händen zu umfassen, ohne dabei die Hände zu bewegen. Bewegungen der Hände können zu Störungen führen. Die PULSE Anzeige benötigt ca. 5 bis 15 Sekunden um Ihren aktuellen Puls anzuzeigen.

Das Laufband verfügt auch über einen eingebauten POLAR-kompatiblen Herzfrequenzempfänger. Um das kabellose Pulssystem benutzen zu können, müssen Sie einen Brustgurt für die Übertragung der Herzfrequenz tragen. Der Brustgurt zur Übertragung der Herzfrequenz ist nicht im Lieferumfang dieses Laufbands enthalten. Wir empfehlen den POLAR Brustgurt T34. Dieser ist als Zubehör im Fachhandel erhältlich.

Bitte beachten Sie, dass einige Materialien, die in Ihrer Kleidung verwendet werden (z.B. Polyester, Polyamid), statische Ladungen erzeugen und möglicherweise eine verlässliche Herzfrequenzmessung verhindern. Beachten Sie weiterhin, dass Mobiltelefone, Fernseher und andere elektrische Geräte, die ein elektromagnetisches Feld um sich herum bilden, möglicherweise ebenfalls Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

EINSTELLUNGEN

Durch längeres Drücken der SPEED (-) Taste während der Programmanwahl gelangt man zu den Einstellungen. Die Einstellmöglichkeiten Sprache (Deutsch/Englisch), System (Metrisch/Englisch), Ton (Ein/Aus), Serviceanzeige zurücksetzen, Gesamtkilometer, Display und Controllerversion können durch Betätigen der SPEED (-) Taste angewählt werden. Der Einstellmodus kann jederzeit wieder ohne eine Änderung mit der STOP Taste verlassen werden. Mit Betätigen der START Taste wird die jeweilige Einstellung umgestellt oder Ein-/Aus- geschaltet und der Einstellmodus verlassen. Die Gesamtkilometer und Display- und Controllerversion können nur ausgelesen und nicht verändert werden.

SERVICEANZEIGE

Wenn das Symbol Service angezeigt wird, soll das Band gewartet werden. Bitte die Bandjustierung und die Bandschmierung überprüfen. Hinweise hierfür finden Sie in der Montageanleitung. Um die Serviceanzeige zurückzusetzen „Siehe Einstellungen“!

FEHLERMELDUNGEN

Während des Betriebes werden bei Fehlern an der Steuerung verschiedenen Meldungen in der Textzeile eingeblendet. Die Fehlermeldungen können durch Aus – und Einschalten des Netzschalters zurückgesetzt werden. Sollte danach die Fehlermeldung wieder erscheinen, ist der Service zu kontaktieren.

USB

Die USB Buchse befindet sich auf der Rückseite der Konsole. Über diese Schnittstelle ist ein Datenaustausch mit einem PC mittels KETTLER Software möglich.

BETRIEB

EINSCHALTEN

Schalten Sie zuerst das Gerät ein. Der AN/AUS-Schalter für das Laufband befindet sich neben dem Netzkabel an der vorderen Seite unterhalb der Motorabdeckung. Kippen Sie den Schalter in die "AN"-Stellung.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Überprüfen Sie vor jedem Training die Funktion des Sicherheitsschalters. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel am Sicherheitsschalter und die Schnur an Ihrer Kleidung. Ist der Sicherheitsschlüssel nicht am Sicherheitsschalter gesteckt, wird "SAFETY KEY" in der Anzeige eingeblendet.

AUFSTEIGEN AUF DAS LAUFBAND UND ABSTEIGEN VOM LAUFBAND

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Laufband steigen oder vom Laufband absteigen. Versuchen Sie, die Griffstangen zu benutzen, wenn Sie auf- oder absteigen. Stellen Sie sich nicht auf das Laufband, wenn Sie die Verwendung des Laufbands vorbereiten. Spreizen Sie ihre Füße und stellen Sie sie auf die beiden Seitenplattformen neben der Lauffläche. Setzen Sie Ihren Fuß erst dann auf das Band, wenn es begonnen hat, sich bei konstanter Geschwindigkeit zu bewegen. Steigen Sie zur Ihrer eigenen Sicherheit nur das Laufband, wenn die Geschwindigkeit nicht mehr als 2 km/h beträgt.

Halten Sie Ihren Körper und Ihren Kopf während des Trainings immer nach vorn gerichtet. Versuchen Sie niemals, sich auf dem Laufband zu drehen, während sich das Band noch bewegt. Halten Sie das Laufband an, nachdem Sie das Training beendet haben, indem Sie die STOP Taste drücken. Warten Sie, bis das Laufband vollständig zum Stehen gekommen ist, bevor Sie versuchen, vom Laufband abzusteigen.

Wenn Sie sich unsicher mit der Geschwindigkeit fühlen und sich nicht sicher sind, wie Sie das Gerät anhalten sollen, halten Sie sich an den Griffstangen fest, heben Sie Ihre Füße vom Laufband und stellen Sie sie auf die Seitenplattformen neben der Lauffläche. Die Seitenplattformen sind ein geeigneter Ort, um sich auszuruhen, bevor Sie das Training wieder aufnehmen. Denken Sie immer daran, zu Ihrer eigenen Sicherheit und Bequemlichkeit mit einer niedrigen Geschwindigkeit zu beginnen.

TRAININGSPROGRAMME

MANUAL PROGRAM

Nachdem das Gerät eingeschaltet und der Sicherheitsschlüssel eingesteckt ist, drücken Sie die START Taste. Das

Laufband wird nach 3 Sekunden mit 0,8 km/h (0,5 mph) gestartet. Sie können die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Um das Training zu beenden, drücken Sie die STOP Taste, um das Laufband anzuhalten. Beim manuellen Start des Trainings wird die Anzeige Trainingsstrecke/DISTANCE und Trainingszeit/ TIME hochgezählt.

Das Manual Programm ist ein Training ohne Zeitlimit. Das Trainingsprogramm kann am Ende nicht abgespeichert werden.

1. Schalten Sie das Gerät ein
2. Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Betätigen Sie die START Taste um mit dem Training zu beginnen.

PROGRAMMAUSWAHL

Der Benutzer hat die Möglichkeit zwischen ALLROUND oder PROFESSIONAL Programmen auszuwählen.

Programm ALLROUND beinhaltet folgende Unterprogramme:

- 1 User Program : 5 Benutzer Programme
- 2 Fat Burner : 4 Voreinstellungen (2 Steigung , 2 Speed)
- 3 Distance Program : 4 Voreinstellungen (4 Steigung)
- 4 HRC Incline : 4 HRC Voreinstellungen (4 Pulsprofile)
- 5 Fitnessstest 1

Programm PROFESSIONAL beinhaltet folgende Unterprogramme:

- 1 RACE Program : Wettbewerb mit 5 gespeicherten Programmen (User Programm in ALLROUND Auswahl)
- 2 Interval Program : 4 Voreinstellungen (2 Steigung , 2 Speed)
- 3 Hill Program : 4 Voreinstellungen (2 Steigung , 2 Speed)
- 4 HRC Speed/Incline : 4 HRC Voreinstellungen (4 Pulsprofile)
- 5 Fitnessstest 2

Nach der Anwahl eines Programms kann der Benutzer Vorgaben machen. Der voreingestellte Wert blinkt und zeigt an, dass Sie entweder den blinkenden Wert bestätigen oder den Wert verändern können. Sobald Sie Ihre Werte eingegeben und bestätigt haben, können Sie mit dem Training auf dem Laufband beginnen.

USER PROGRAM

Der Benutzer hat die Möglichkeit sein gespeichertes Programm erneut zu Trainieren und erneut abzuspeichern.

Zum Abspeichern, muss das Trainingsprogramm komplett durchlaufen sein.

Sie können unter ALLROUND im User Programm zwischen Person 1-5 auswählen.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das User Programm können Sie unter ALLROUND auswählen
4. Eine PERSON (1-5) kann ausgewählt werden (</>). Drücken Sie ENTER Taste, um zu bestätigen.
5. Gewichtseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
6. Alterseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
7. ZEITEINGABE bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲) bzw. STRECKENEINGABE bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
8. START Taste betätigen um mit dem Training zu beginnen
9. Am Ende können Sie das gelaufene Programm abspeichern (Taste USER) oder mit der HOME Taste abbrechen.
10. Person 1-5 auswählen (NAME)
11. Das Abspeichern können Sie durch drücken der USER Taste bestätigen.

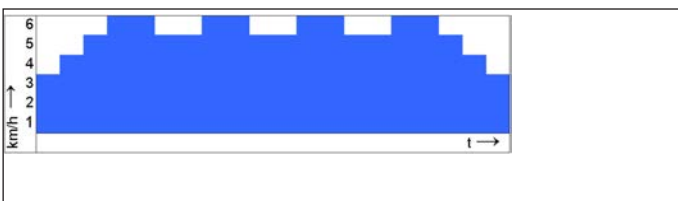
FAT BURNER

Ein Lauftraining mit dem Schwerpunkt auf Gewichtsreduktion (Fettverbrennung). Bei diesem Programm wird durch Zeitvorgabe die Steigung oder die Geschwindigkeit automatisch reguliert.

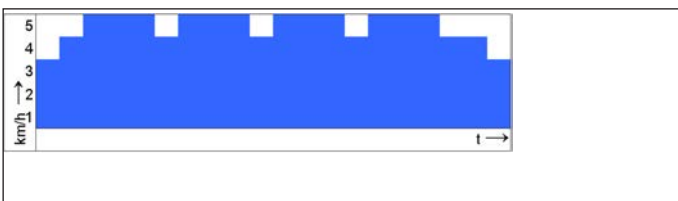
Sie können unter ALLROUND im Fat Burner Programm zwischen vier voreingestellten Profilen (zwei Steigungsprofile und zwei Speedprofile) auswählen. Sie können die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Die Zeitvorgabe wird in der Anzeige TARGET heruntergezählt.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das FAT BURNER Programm können Sie unter ALLROUND auswählen
4. Gewichtseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
5. Alterseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
6. Zeiteingabe bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
7. Ein Profil auswählen (▼▲) und mit Enter bestätigen
8. Max Speed oder Max Steigung bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
9. START Taste betätigen um mit dem Training zu beginnen.
10. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb 3 Minuten möglich.
11. Am Ende können Sie das gelaufene Programm abspeichern (Taste USER) oder mit der HOME Taste abrechnen.

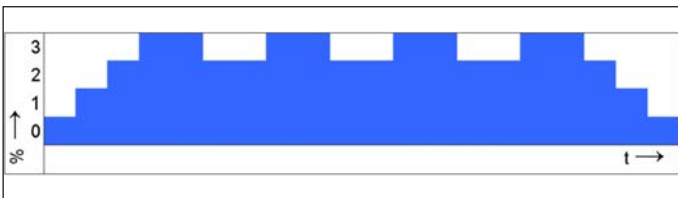
FAT BURNER: SPEEDPROFIL 1



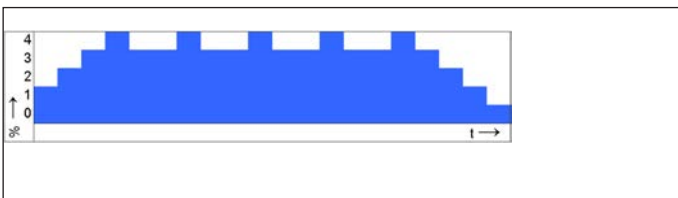
FAT BURNER: SPEEDPROFIL 2



FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 1

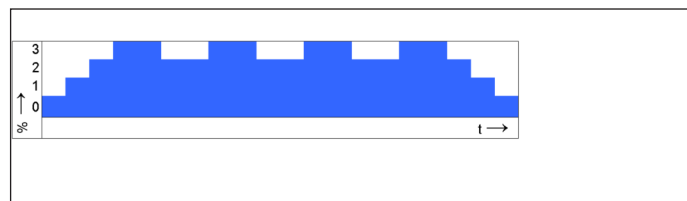


FAT BURNER: STEIGUNGSPROFIL 2

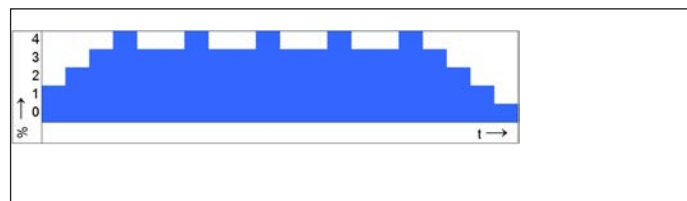


1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das Distance Programm können Sie unter ALLROUND auswählen
4. Gewichtseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
5. Alterseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
6. Streckeneingabe (1,0km bis 50,0km) bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
7. Ein Profil auswählen (▼▲) und mit Enter bestätigen
8. Max Steigung bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
9. START Taste betätigen um mit dem Training zu beginnen.
10. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb 3 min. möglich.
11. Am Ende können Sie das gelaufene Programm abspeichern (Taste USER) oder mit der HOME Taste abrechnen.

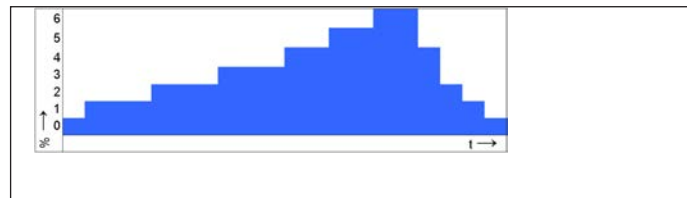
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



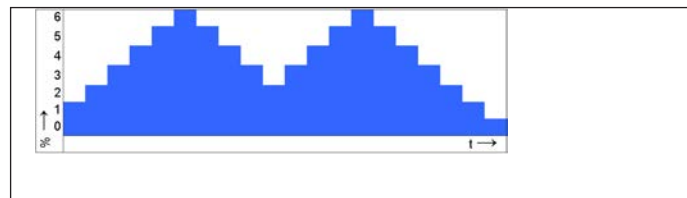
DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 3



DISTANCE PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 4



DISTANCE PROGRAM

Es wird nach ihrer Wahl eine einstellbare Entfernung mit unterschiedlichen Steigungen trainiert. Somit wird ein gezieltes und realistisches Lauftraining ermöglicht.

Sie können unter Programm ALLROUND im Distance Programm zwischen vier voreingestellten Steigungsprofilen auswählen. Sie können die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Hier wird die Streckenvorgabe in der Anzeige TARGET heruntergezählt.

HRC INCLINE und HRC SPEED/INCLINE

Sie können unter ALLROUND im HRC Incline oder unter PROFESSIONAL im HRC Speed/Incline Programm zwischen vier vorgegebenen Pulsprogrammen auswählen. Der Benutzer hat die Möglichkeit, das Programm auf Grundlage seines Zielherzfrequenzwertes (Max Zielpuls) individuell einzustellen. Das Laufband stellt automatisch im Programm HRC Speed/Incline die Steigung oder die Geschwindigkeit und HRC Incline nur die Steigung ein, um die Zielherzfrequenz des Benutzers zu erreichen und beizubehalten. Während des Trainings kann der Benutzer die Geschwin-

digkeit, die Steigung oder den TARGET PULS manuell verändern. Während des Trainings wird unter TARGET der zu erreichende ZIEL-PULS angezeigt.

Um die Herzkontrollprogramme verwenden zu können, muss der Benutzer einen Brustgurt tragen.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das HRC Incline Programm oder HRC Speed Incline Programm auswählen
4. Gewichtseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
5. Alterseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
6. Zeiteingabe bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
7. Ein Profil auswählen (▼▲) und mit Enter bestätigen
8. Max Zielpuls bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
9. START Taste betätigen um mit dem Training zu beginnen.
10. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb 3 min. möglich.
11. Am Ende können Sie das gelaufene Programm abspeichern (Taste USER) oder mit der HOME Taste abbrechen.

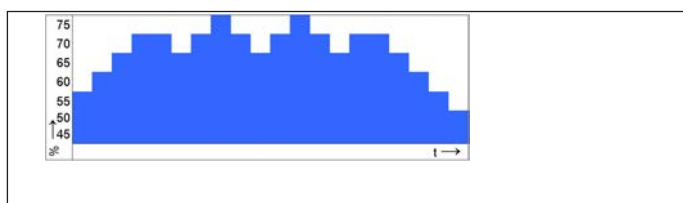
HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 1



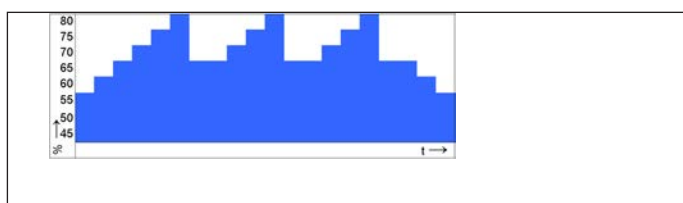
HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 2



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 3



HRC INCLINE / HRC SPEED/INCLINE: PULSPROFIL 4



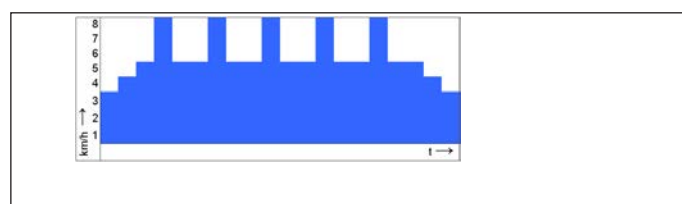
INTERVAL PROGRAM

Das Ziel des Intervallprogramms ist es, abwechselnd mit niedrigen und hohen Intensitäten zu trainieren. Je nach Profil verändert sich die Steigung oder Geschwindigkeit. Es wird ein gezieltes, hochwirksames Tempo/Steigung-Wechsel-Lauftraining ermöglicht. Sie können unter PROFESSIONAL im Interval Programm zwischen

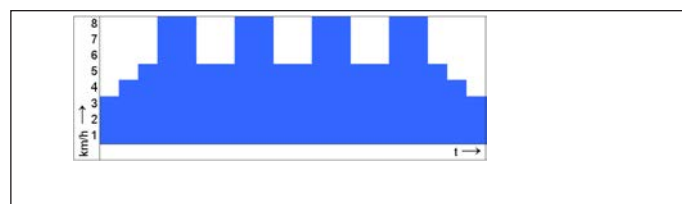
vier voreingestellten Profilen (zwei Steigungsprofile und zwei Speedprofile) auswählen. Sie können die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Es wird die Zeitvorgabe in der Anzeige TARGET heruntergezählt.

1. Schalten Sie das Gerät ein
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das Interval Programm können Sie unter PROFESSIONAL auswählen
4. GEWICHTSEINGABE bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
5. ALTERSEINGABE bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
6. ZEITEINGABE bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
7. Ein Profil auswählen (▼▲) und mit Enter bestätigen
8. Max Speed oder Max Steigung bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
9. START Taste betätigen um mit dem Training zu beginnen.
10. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb 3 Minuten möglich.
11. Am Ende können Sie das gelaufene Programm abspeichern (Taste USER) oder mit der HOME Taste abbrechen.

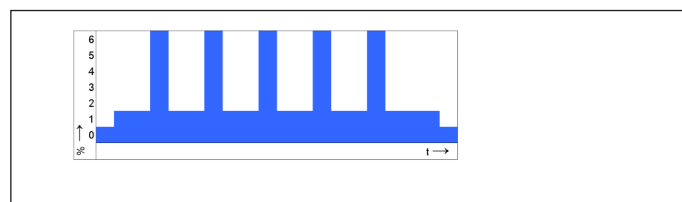
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



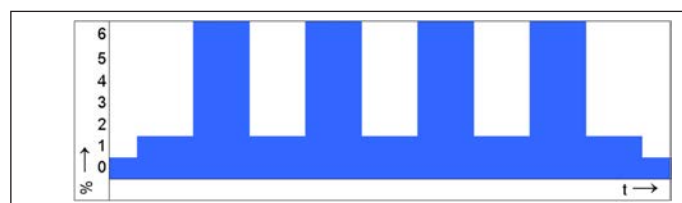
INTERVAL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



INTERVAL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



HILL PROGRAM

Hier variiert das Laufband die Steigung und Geschwindigkeit nach Ihrer Wahl automatisch und simuliert so einen Berglauf. Sie können unter Programm PROFESSIONAL im Hill Programm zwischen vier voreingestellten Profilen (zwei Steigungsprofile und zwei Speedprofile) auswählen. Sie können die Geschwindigkeit

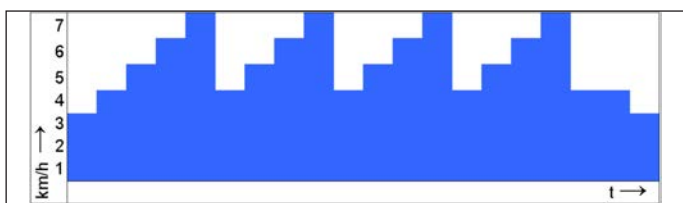
oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Es wird die Zeitvorgabe in der Anzeige TARGET heruntergezählt

1. Schalten Sie das Gerät ein
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das Hill Programm können Sie unter PROFESSIONAL auswählen
4. GEWICHTSEINGABE bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
5. ALTERSEINGABE bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
6. ZEITEINGABE bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
7. Ein Profil auswählen (▼▲) und mit Enter bestätigen
8. Max Speed oder Max Steigung bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
9. START Taste betätigen um mit dem Training zu beginnen.
10. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb 3 Minuten möglich.
11. Am Ende können Sie das gelaufene Programm abspeichern (Taste USER) oder mit der HOME Taste abbrechen.

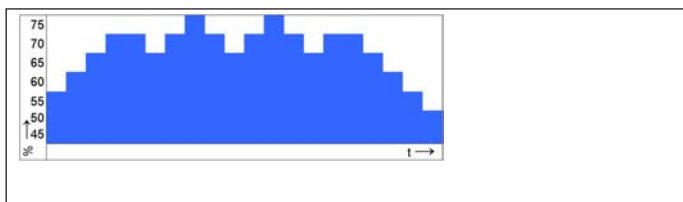
HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 1



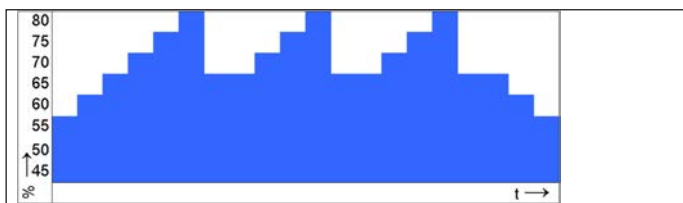
HILL PROGRAM: SPEEDPROFIL 2



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 1



HILL PROGRAM: STEIGUNGSPROFIL 2



RACE

Sie können unter PROFESSIONAL im Race Programm ein Wettbewerb zwischen einem der 5 gespeicherten Programmen (User Programm) auswählen. Sie können die Geschwindigkeit während des Trainings jederzeit erhöhen oder verringern. Es wird die Zeitvorgabe oder Streckenvorgabe abhängig von dem zuvor abgespeicherten Training in der Anzeige TARGET heruntergezählt. Das Trainingsende wird mit einem COOL DOWN beendet.

1. Schalten Sie das Gerät ein
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das Race Programm können Sie unter PROFESSIONAL auswählen
4. GEWICHTSEINGABE bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
5. ALTERSEINGABE bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
6. GEGNER (eine Auswahl aus dem User Programm) bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
7. START Taste betätigen um mit dem Training zu beginnen.
8. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb 3 Minuten möglich.
9. Ein COOL DOWN (Abkühlen) von 4 min. wird nach Programmende (Gewonnen) eingeleitet.
10. Am Ende können Sie das gelaufene Programm abspeichern (Taste USER) oder mit der HOME Taste abbrechen.

FITNESSTEST

Mit dem Fitnessstest erhalten Sie eine zuverlässige Grundlage für einen systematischen und effizienten Trainingsaufbau.

Sie können unter ALLROUND den FITNESSTEST 1 (Steigung wird erhöht, Geschwindigkeit wird minimal erhöht) oder PROFESSIONAL den FITNESSTEST 2 (Steigung und Geschwindigkeit wird erhöht) auswählen.

Während des Tests kann der Benutzer die Geschwindigkeit oder die Steigung nicht manuell verstellen.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das FITNESSTEST 1 oder FITNESSTEST 2 auswählen
4. Gewichtseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
5. Alterseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
6. Geschlecht auswahl (M= Männlich, F= Weiblich) bestätigen (Enter) oder ändern (▼▲)
7. START Taste betätigen um mit dem Fitnessstest zu beginnen.
8. Die Trainingswerte können nach dem Fitnessstest nicht gespeichert werden
9. Der Fitnessstest kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, ein weiterer Start ist dann nicht mehr möglich.
10. Ein COOL DOWN (Abkühlen) von 4 min. wird nach dem Fitnessstest eingeleitet (kann durch die STOP Taste abbrechen werden)
11. Nach Beendigung wird die Fitnessnote (FITNESSTAND) errechnet.

FITNESS Tabelle

Weiblich										
Alter	sehr schlecht	schlecht	befriedigend		gut	ausgezeichnet		hervorragend		
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
Männlich										
Alter	sehr schlecht	schlecht	befriedigend		gut	ausgezeichnet		hervorragend		
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	46,4	46,5	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	26	26,1	32,2	32,3	36,4	36,5	44,2	44,2

Trainingsanleitung

Das Laufen ist eine sehr effiziente Form des Fitnesstrainings. Mit dem Laufband können Sie unabhängig von jeder Witterung ein kontrolliertes und dosiertes Lauftraining zu Hause durchführen. Das Laufband eignet sich nicht nur für das Jogging, sondern ebenso für das Gehtraining. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie die folgenden Hinweise sorgfältig lesen!

Planung und Steuerung Ihres Lauftrainings

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

Richtwerte für das Ausdauertraining

Belastungsintensität

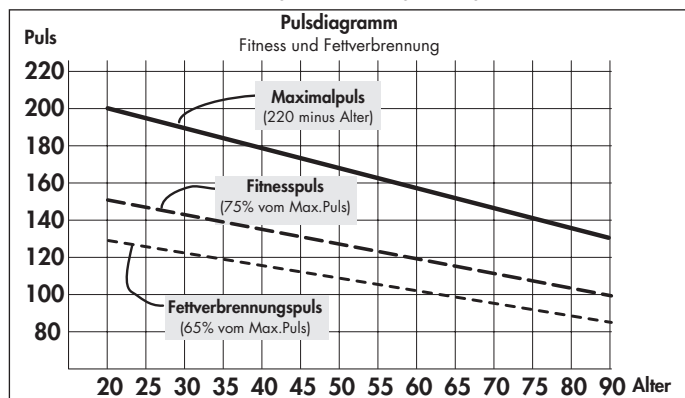
Die Belastungsintensität wird beim Lauftraining bevorzugt über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert.

Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig. Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschlägen minus Lebensalter.

Beispiel: Alter 50 Jahre > $220 - 50 = 170$ Puls/Min.

Belastungspuls:

Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht (vgl. Diagramm).



65% = Trainingsziel Fettverbrennung
75% = Trainingsziel verbesserte Fitness

In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.

Die Intensität wird beim Training mit dem Laufband einerseits über die Laufgeschwindigkeit und andererseits über den Neigungswinkel der Lauffläche geregelt. Mit steigender Laufgeschwindigkeit erhöht sich die körperliche Belastung. Sie nimmt ebenfalls zu, wenn der Neigungswinkel vergrößert wird. Vermeiden Sie als Anfänger ein zu hohes Lauftempo oder ein Training mit zu großem Neigungswinkel der Lauffläche, da hierbei schnell der empfohlene Pulsfrequenzbereich überschritten werden kann. Sie sollten Ihr individuelles Lauftempo und den Neigungswinkel beim Training mit dem Laufband so festlegen, daß Sie Ihre optimale Pulsfrequenz gemäß der o. g. Angaben erreichen. Kontrollieren Sie während des Laufens anhand Ihrer Pulsfrequenz, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich trainieren.

Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche: Der optimale Belastungsumfang ist gegeben, wenn über einen längeren Zeitraum 65–75% der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht wird.

Faustregel:

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

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

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
1. Woche	
3 x wöchentlich	1 Minute laufen 1 Minute gehen 2 Minuten laufen 1 Minute gehen 2 Minuten laufen 1 Minute gehen 1 Minute laufen 1 Minute gehen
2. Woche	
3 x wöchentlich	2 Minuten laufen 1 Minute gehen 3 Minuten laufen 1 Minute gehen 2 Minuten laufen 1 Minute gehen
3. Woche	
3 x wöchentlich	3 Minuten laufen 1 Minute gehen 4 Minuten laufen 1 Minute gehen 3 Minuten laufen 1 Minute gehen
4. Woche	
3 x wöchentlich	4 Minuten laufen 1 Minute gehen 5 Minuten laufen 1 Minute gehen 4 Minuten laufen 1 Minute gehen

Warm-Up

Zu Beginn jeder Trainingseinheit sollten Sie sich 3-5 Minuten mit langsam ansteigender Belastung ein- bzw. warmlaufen, um Ihren Herz-/Kreislauf und Ihre Muskulatur auf "Trab" zu bringen.

Cool-Down

Genauso wichtig ist das sogenannte "Abwärmen". Nach jedem Training sollten Sie noch ca. 2-3 Minuten langsam weiterlaufen.

Die Belastung für Ihr weiteres Ausdauertraining sollte grundsätzlich zunächst über den Belastungsumfang erhöht werden, z.B. wird täglich statt 10 Minuten, 20 Minuten oder statt wöchentlich 2x, 3x trainiert. Neben der individuellen Planung Ihres Ausdauertrainings können Sie auf die im Trainingscomputer des Laufbandes integrierten Trainingsprogramme zurückgreifen.

Ob Ihr Training nach einigen Wochen die gewünschten Auswirkungen erzielt hat, können Sie folgendermaßen feststellen:

1. Sie schaffen eine bestimmte Ausdauerleistung mit weniger Herz-/Kreislaufleistung als vorher
2. Sie halten eine bestimmte Ausdauerleistung mit der gleichen Herz-/Kreislaufleistung über eine längere Zeit durch.
3. Sie erholen sich nach einer bestimmten Herz-/Kreislaufleistung schneller als vorher.

Hinweise zur Pulsmessung mit Handpuls

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

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

Besondere Trainingshinweise

Der Bewegungsablauf des Laufens dürfte jedem bekannt sein. Trotzdem sollten einige Punkte beim Lauftraining beachtet werden:

- Stets vor dem Training auf den korrekten Aufbau und Stand des Gerätes achten.

- Besteigen und verlassen Sie das Gerät nur bei vollständigem Stillstand des Laufbandes und halten Sie sich dabei am Haltegriff fest.
- Befestigen Sie vor dem Starten des Laufbandes die Schnur des Bandstop-Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung.
- Trainieren Sie mit entsprechenden Lauf- bzw. Sportschuhen.
- Das Laufen auf einem Laufband unterscheidet sich vom Laufen auf normalem Untergrund. Deshalb sollten Sie sich mit langsamem Gehen auf dem Laufband auf das Lauftraining vorbereiten.
- Halten Sie sich während der ersten Trainingseinheiten am Haltegriff fest, um unkontrollierte Bewegungen, die einen Sturz provozieren könnten, zu vermeiden. Dies gilt besonders bei der Bedienung des Computers während des Lauftrainings.
- Anfänger sollten den Neigungswinkel der Lauffläche nicht in zu hoher Position justieren, um Überlastungen zu vermeiden.
- Laufen Sie nach Möglichkeit in einem gleichmäßigen Rhythmus.
- Nur in der Mitte der Lauffläche trainieren.

Bluetooth

BLUETOOTH (KETTLE S-FIT APP)

Das Laufband kann über die KETTLE S-FIT APP gesteuert werden. Dazu ist eine BT-Verbindung zum Smartphone oder Tablet nötig. Weitere Informationen bekommen Sie durch die KETTLE S-FIT APP. Für Android-Geräte ist sie bei "Google play" und für iOS Geräte bei "iTunes" erhältlich.

Verbindung herstellen (Koppeln/Pairing)

Nach dem Einschalten die ENTER-Taste länger drücken. Die BT Kennung des Laufbandes wird für 2 Minuten gesendet. Die blau blinkende ENTER-Taste und CONNECTING im Display zeigt dies an. Ist die Kopplung erfolgreich, leuchtet die ENTER-Taste dauerhaft. Kopplungsanforderungen vom Smartphone müssen bestätigt werden.

Verbindung trennen

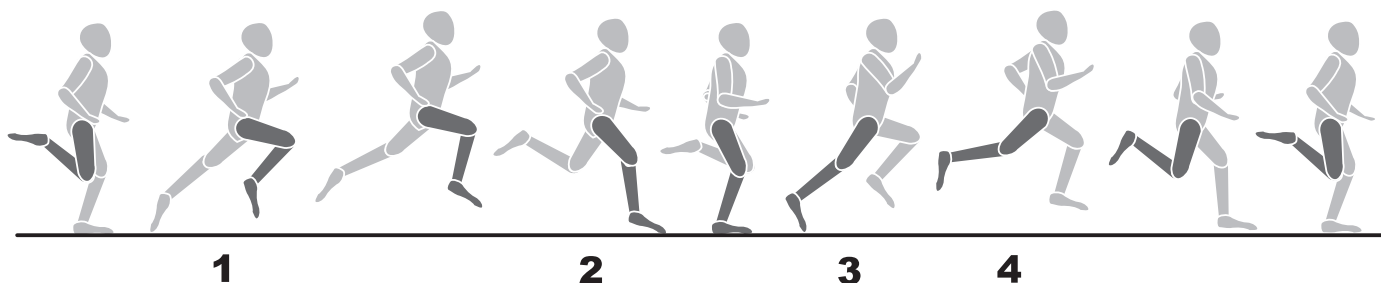
Drücken Sie die BLUETOOTH-Taste.

Biomechanik - Laufband

Trainingsform und Bewegungsausführung

Auf dem Laufband kommen von Gehen über Walking bis hin zum Sprint verschiedenste Trainingsformen zum Einsatz. Die Bewegungsausführung des Gehens, Walkings, Laufens und Sprintens wird dabei in vier Phasen unterteilt:

Phase	Beginn	Ende	Hinweise / Bewegungsbeschreibung
Vordere Schwungphase	Stützbein unter dem Körperschwerpunkt	Aufsetzen des Fußes	Hier findet der maximale Kniehub statt und dient hauptsächlich dem Nachvorschwingen des Beines. Beim Aufsetzen des Fußes werden innerhalb von 10-20ms die unteren Extremitäten durch eine passive Abbremsbewegung gedämpft
Vordere Stützphase	Aufsetzen des Fußes	Vertikale Körperhaltung	Beim Aufsetzen des Fußes entstehen Kräfte die das 2-3 fache des Körpergewichts ausmachen. Es sollte daher darauf geachtet werden das passende Schuhwerk zu tragen, um die aufkommenden Kräfte adäquat zu absorbieren und eine gesunde Pronation des Fußes zu gewährleisten.
Hintere Stützphase	Vertikale Körperhaltung	Abstoßen des Fußes	In der Endphase wird der Fuß gestreckt und es findet ein Abstoßen über den ersten Zeh statt
Hintere Schwungphase	Abstoßen des Fußes	Vertikale Körperhaltung	



Laufstile

Die Bewegungsabläufe des Laufens können nicht genormt werden und daher ist die Auswahl des ökonomischsten Laufstils sehr individuell und hängt maßgeblich von der Laufgeschwindigkeit und Körperkonstitution ab. Unterschieden wird zwischen den unterschiedlichen Arten des Fersenaufsatzes.

- Vorfußaufsatz: Initialer Bodenkontakt beginnt mit dem Vorderfuß. Das Knie ist beim Fußaufprall leicht gebeugt und daher wird ein Großteil der auftretenden Kräfte über die Muskulatur gedämpft.
- Rückfußaufsatz: Initialer Bodenkontakt beginnt mit der Ferse. Das Knie ist beim Fersenaufprall nahezu gestreckt und die Bewegung wird durch den passiven Bewegungsapparat und das Schuhwerk gedämpft.

- Mittelfußaufsatz: Initialer Bodenkontakt über den Mittelfuß. Kombination aus Vorfuß- und Rückfußaufsatz.

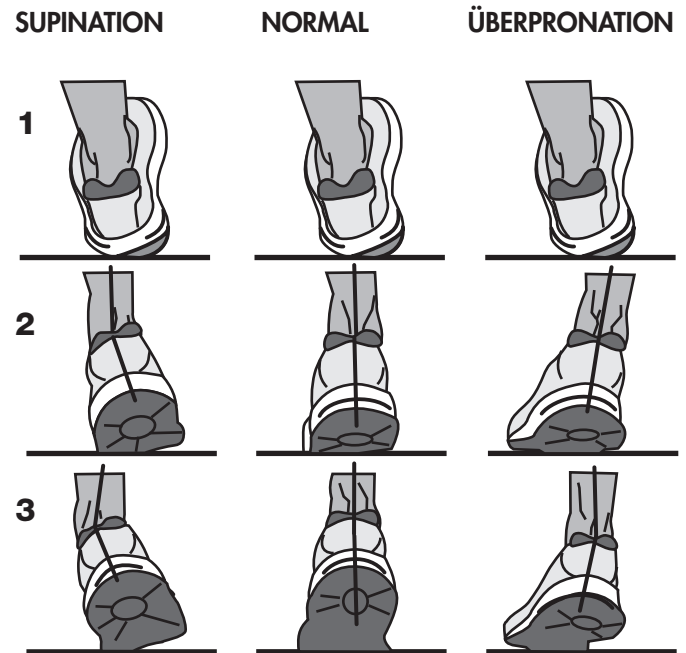
Festzuhalten ist, dass eine Ökonomisierung der Lauftechnik eine frühzeitige Ermüdung verhindert und Verletzungen vorbeugt und die biomechanischen Anforderungen beim Laufen und die auftretende Kräfte von folgenden Punkten abhängen:

- Laufgeschwindigkeit
- Bodenbeschaffenheit / Streckenprofil
- Körperkonstitution
- Lauftechnik
- Schuhwerk
- Statik der unteren Extremitäten

Pronation des Fußes

Die Pronation beschreibt die natürliche Dämpfung des Fußes zur Abfederung des Aufpralls. Die Pronation des Fußes kann je nach Läufer typ unterschiedlich ausfallen. Es wird dabei in normaler Pronation, Überpronation und Supination unterschieden.

Ein Laufschuh sollte bei einem Läufer mit normaler Pronation immer die natürliche Pronationsbewegung unterstützen, ohne diese allerdings durch Stabilitätstechnologien einzuschränken. Für Läufer ist insbesondere die Überpronation oder die Supination eine hohe Problematik und kann zu vielfältigen Verletzungen führen. Durch geeignete Laufschuhe lassen sich individuelle Fehlstellungen oder Probleme allerdings ausgleichen.





docu 3620/06.14