

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

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise	2	... durch Pulsvorgaben		
• Service	2	• HRC1 - Count-Up	11	• Umschaltung Zeit/Strecke
• Ihre Sicherheit	2	• HRC2 - Count-Down	11	• Profilanzeige im Training
Kurzbeschreibung	3	Trainingsfunktionen	10	• Hinweise zur Pulsmessung
• Funktionsbereich / Tasten	4	• Anzeigewechsel	10	Mit Ohrclip
• Anzeigebereich / Display	5-7	• Trainingsunterbrechung/-ende	11	Mit Handpuls
Schnellstart (Zum Kennenlernen)	7	• Trainingswiederaufnahme	11	Mit Brustgurt
• Trainingsbeginn	7	• Recovery (Erholpulsmessung)	11	• Störungen beim Computer
• Trainingsende	7	Eingaben und Funktionen	12	Trainingsanleitung
• Schlummermodus	7	• Tabelle: Eingaben/Funktionen	12	• Ausdauertraining
Training	8	• Umschaltung Zeit/Strecke	12	• Belastungsintensität
... durch Belastungsvorgaben		• Tabelle: Pulsereignisse	12	• Belastungsumfang
• Count-Up	8	• Profilverstellung	12	Glossar
• Count-Down	8	Individuelle Einstellungen	13	
• Vorgabenbereich	8	• Löschen der Gesamtkilometer	13	
Strecke	8	• Wahl: kJoule/Kcal -Anzeige	13	
Zeit	8	• Wahl: KM/Meilen -Anzeige	13	
Energie	8	• Anfangsbelastung HRC1/HRC2	13	
Alter	9	Allgemeine Hinweise	14	
Zielpuls (FAT/FIT/Man.)	9	• Systemtöne	14	
Trainingsbereitschaft	9	• Recovery	14	
• Belastungsprofile 1 – 6	9			



Dieses Zeichen gibt in der Anleitung einen Hinweis auf das Glossar. Dort wird der jeweilige Begriff erklärt.

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muß auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- 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.

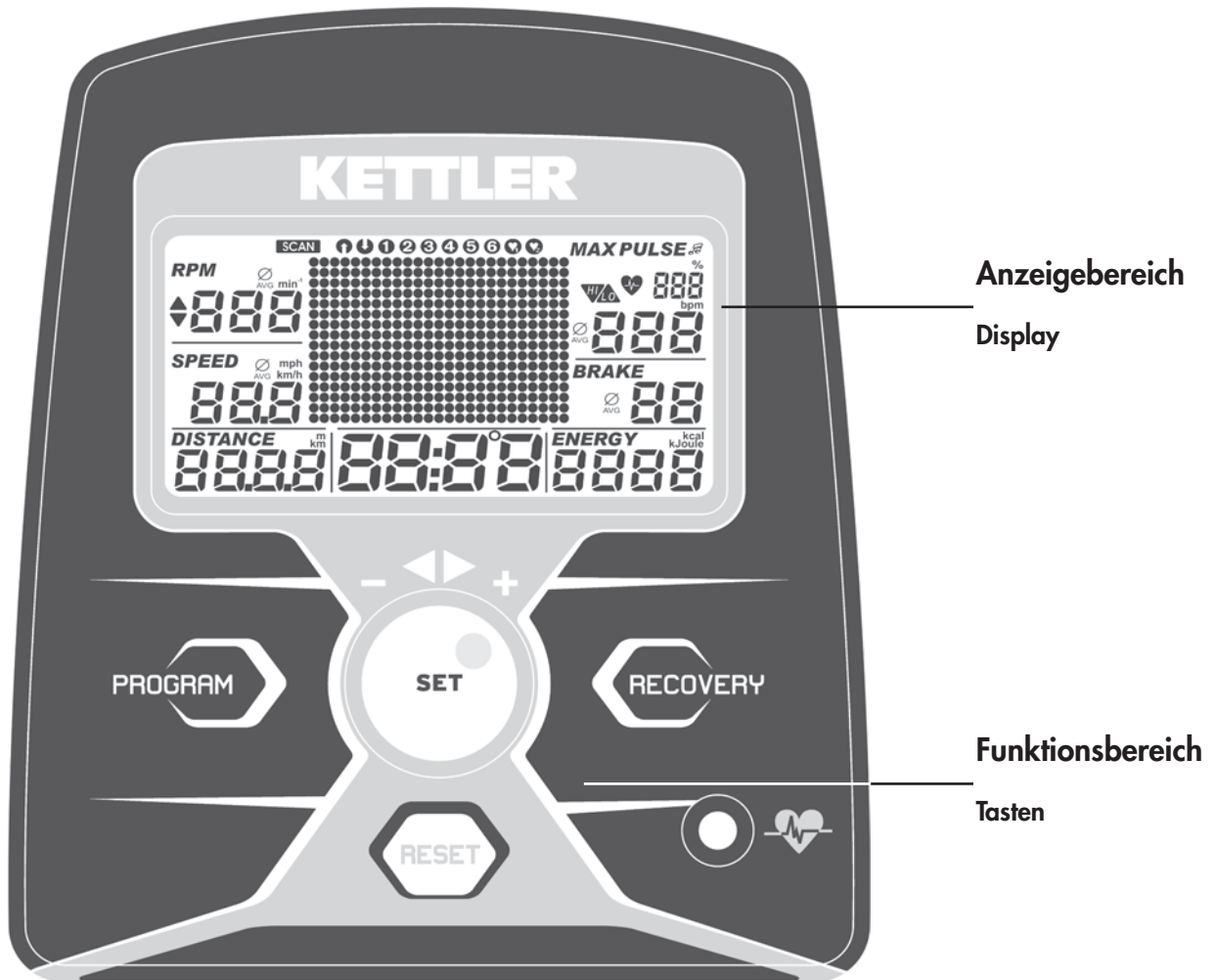
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.
Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

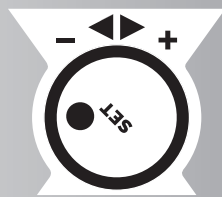
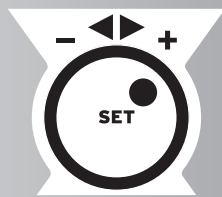
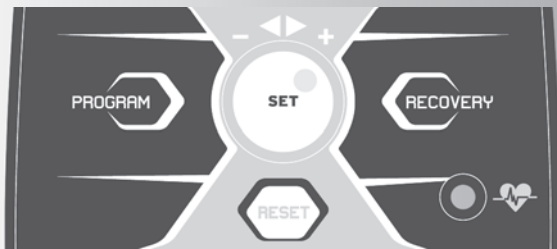
Zu Ihrer Sicherheit:

- **Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.**

Kurzbeschreibung

Der Anzeigecomputer hat einen Funktionsbereich mit Tasten und einen Anzeigebereich (Display) mit veränderlichen Symbolen und Grafik.





Kurzanleitung

Funktionsbereich

Die Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

Die genauere Anwendung wird in den einzelnen Kapiteln erläutert. In diesen Beschreibungen werden die Namen der Funktionstasten auch so verwendet.

SET

Die SET-Taste ist kombiniert mit dem +/- Drehknopf. Durch Drücken der Taste SET bestätigen

Sie die durch Drehen gewählten Einstellwerte und Funktionen.

Längeres Drücken der SET-Taste bewirkt ein Neustart des Trainingscomputers.

+/- Drehknopf

Der +/- Drehknopf ist kombiniert mit der SET-Taste.

Langsames Drehen verändert die Einstellwerte schrittweise. Schnelles Drehen erlaubt eine schnelle Zählfolge der Einstellwerte. Durch Drücken der Taste SET bestätigen Sie die durch Drehen gewählten Einstellwerte, Menüs, Programme und Funktionen.

- Vor Trainingsbeginn können mit dem Drehknopf verschiedene Vorgabewerte eingestellt werden. Dazu muss sich das Gerät in der STOP-Position befinden.
- Während des Trainings kann mit dem Drehknopf der Gesamtbelastungsbereich eines gewählten Trainingsprogramms abgesenkt oder angehoben werden > grafische Balkendarstellung.
- Nach der Auswahl und Bestätigung eines Trainingsprogramms werden die weiteren Parametereinstellungen für dieses Training mit dem +/- Drehknopf eingestellt und mit SET bestätigt.

+ Aufwärtseinstellung von Vorgabewerten.

Durch Rechtsdrehung der Drehknopfes (+) erhöhen Sie die Einstellwerte.

- Abwärtseinstellung von Vorgabewerten.

Durch Linksdrehung der Drehknopfes (-) verringern Sie die Einstellwerte.

RESET

Mit dieser Funktionstaste wird die aktuelle Anzeige gelöscht für einen Neustart.

Programm

Mit dieser Funktionstaste werden die verschiedenen Programme gewählt.

Nochmaliges Drücken > nächstes Programm

Längeres Drücken > Programmdurchlauf

RECOVERY

Mit dieser Funktionstaste wird die Erholungspulsfunktion gestartet.

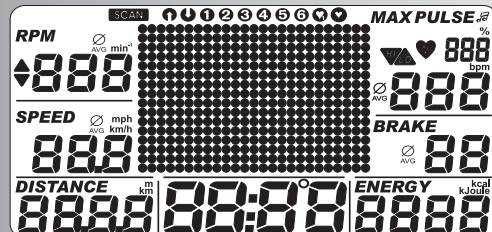
Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 3 Quellen erfolgen:

1. Ohrclip
Der Stecker wird in die Buchse eingesteckt, der Handpuls wird dabei abgeschaltet;
2. Handpuls
Der Anschluß befindet sich eingesteckt auf der Rückseite der Anzeige;
3. Brustgurt
Bitte dortige Anleitung beachten.

Anzeigebereich / Display

Der Anzeigebereich (Display genannt) informiert über die verschiedenen Funktionen und jeweils gewählten Einstellmodi.



Programme: Count up / Count down

Die Programme unterscheiden sich durch ihre Zählweise.



Programme

Belastungen über die Zeit oder Strecke

Vorgegebene Profile 1–6



Pulsgesteuerte Programme: HRC1/HRC2

Zielpuls über die Zeit

Zwei Programme, die durch vorgegebenen Pulswert die Belastung regeln.



Anzeigewerte

Die Beispielanzeigen zeigen den Betrieb als Crosstrainer
Bei übereinstimmender Drehzahl mit den Beispielanzeigen liegen die Werte für Geschwindigkeit und Entfernung bei Heimtrainern höher.

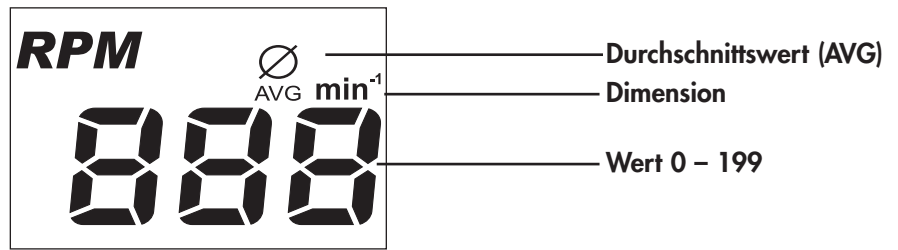
Bei 60 min-1 (RPM)

Crosstrainer: = 9,5 km/h

Heimtrainer: = 21,3 km/h

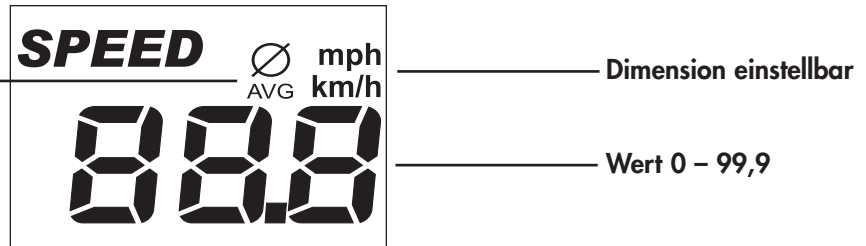
Trittfrequenz

G

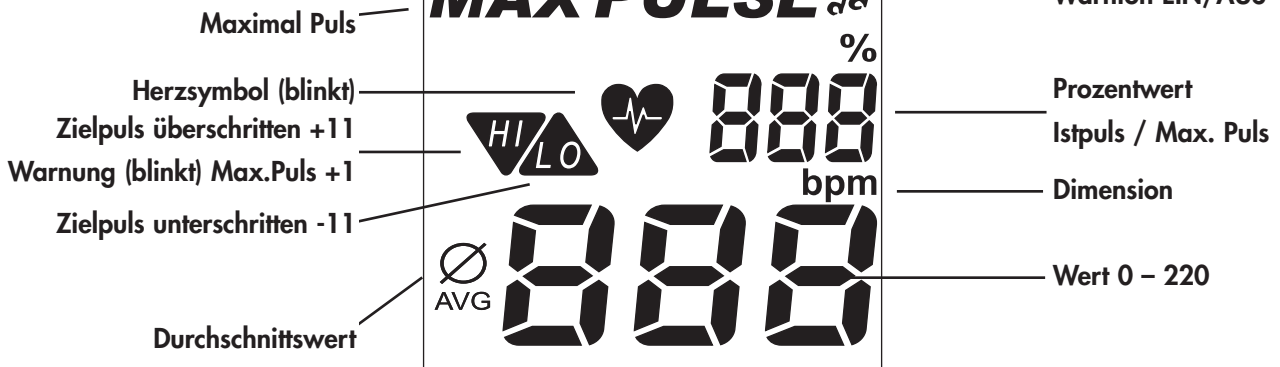


Geschwindigkeit

Durchschnittswert (AVG)

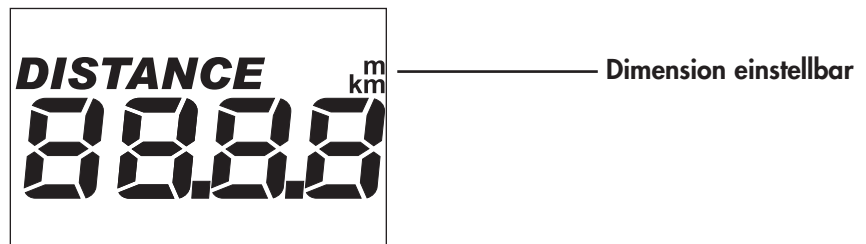


Puls



Entfernung

Wert 0 – 999.9



Belastungsstufe

G

Durchschnittswert

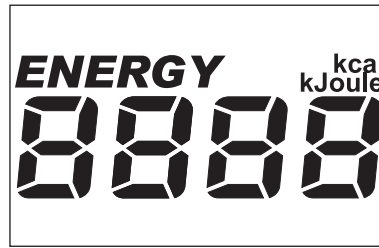


Zeit

Wert 0 – 99:59



Energieverbrauch



Dimension einstellbar

Wert 0 - 9999

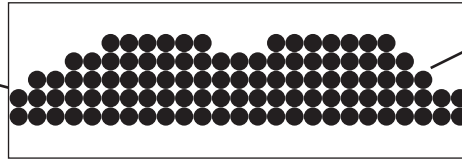
Punkte



Belastungsprofil

1 Punkt (Höhe)
entspricht 1 Stufe
1. Reihe Stufe 1

Text- und Werteanzeige



25 Spalten

1 Spalte entspricht 1 Minute
oder 200 m oder 0,1 Meile
Heimtrainer:
400 m oder 0,2 Meilen

Schnellstart (Zum Kennen lernen)

Trainingsbeginn

ohne besondere Einstellungen

- Begrüßungsbild beim Einschalten
Anzeige der Gesamtkilometer
- Nach 3 Sekunden: **Anzeige** "Count Up";
alle Werte zeigen 0;
Bremsen zeigt Stufe 1
- Trainingsbeginn
- **Anzeige**
Geschwindigkeit, Entfernung, Energie, Zeit, Umdrehung und Belastungsstufe und Puls (falls Pulserfassung aktiv)

Ändern der Belastung während des Trainings:

- **"+"**: **Anzeige** Wert in dem Fenster "Brake" wird in 1-er Schritten erhöht.
- **"-"** reduziert in 1-er Schritten

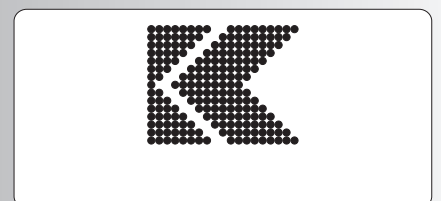
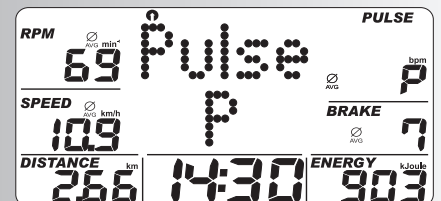
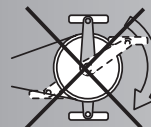
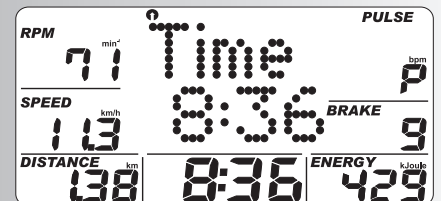
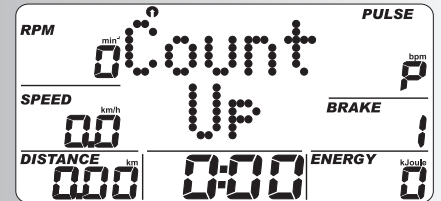
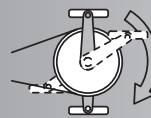
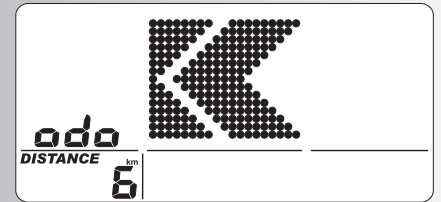
Fortsetzung des Trainings mit dieser Einstellung. Zwischenzeitliche Belastungsänderungen sind jederzeit möglich.

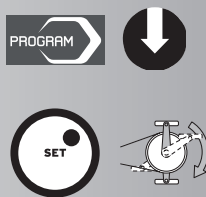
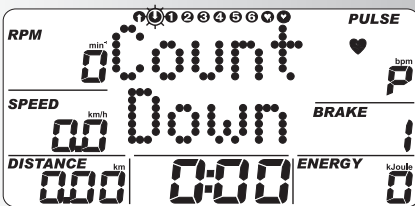
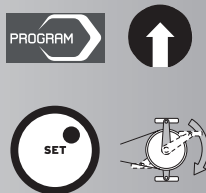
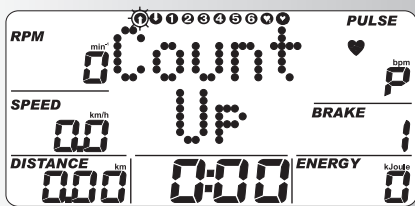
Trainingsende

- Durchschnittswerte (Ø): **Anzeige**
Geschwindigkeit, Umdrehung, Belastungsstufe und Puls (falls Pulserfassung aktiv)
- Gesamtwerte
Entfernung, Energie und Zeit

Schlummermodus

Gerät schaltet 4 Minuten nach Trainingsende in den Schlummermodus. Beliebige Taste drücken Anzeige beginnt wieder mit "Count Up".





Training

Der Computer ist mit 10 Trainingsprogrammen ausgestattet. Sie unterscheiden sich deutlich in der Belastungsintensität und -dauer.

1. Training durch Belastungsvorgaben

a) Manuelle Belastungsvorgabe

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

b) Belastungsprofile

- (PROGRAM) "1" – "6"

2. Training durch Pulsvorgaben

Manuelle Pulsvorgaben

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

1. Training durch Belastungsvorgaben

a) Manuelle Belastungsvorgaben

(PROGRAM) "Count Up"

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige** "Count Up"
Training beginnen, Alle Werte zählen hoch.

Oder

- "SET" drücken: Vorgabenbereich
- "+" oder "-": Belastung verändern. Trainingsbeginn alle Werte zählen hoch.

(PROGRAM) "Count Down"

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige** "Count Down"

Das Programm zählt von eingegebenen Werten nach unten > 0. Wenn keine Eingabe erfolgt, beginnt das Training im Programm "Count Up".

Zum Programmstart muss mindestens eine Eingabe für Zeit, Energie oder Strecke vorhanden sein.

- "SET" drücken: Vorgabenbereich

Vorgabenbereich

Anzeige: Streckenvorgabe "Dist."

Streckenvorgabe

- Mit "+" oder "-" Werte eingeben (z.B. 22,50)
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Zeitvorgabe "Time"

Zeitvorgabe

- Mit "+" oder "-" Werte eingeben (z.B. 35:00)
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Energievorgabe "Ener."

Energievorgabe

- Mit "+" oder "-" Werte eingeben (z.B. 1650)
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Alterseingabe "Age"

Alterseingabe

- Mit "+" oder "-" Werte eingeben (z.B. 34)
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Zielpuls "Fat 65%"

Zielpuls (altersabhängig)

- Mit "+" oder "-" Auswahl treffen
- Fettverbrennung 65%, Fitness 75%, Manuell 40 - 90 %
Mit "SET" bestätigen (z.B. Manuell 40 -90 %)

- Mit "+" oder "-" Werte eingeben (z.B. Manuell 83)
Mit "SET" bestätigen (Vorgabenmodus beendet)
Anzeige: Trainingsbereitschaft mit allen Vorgaben

oder

Zielpuls (40 - 200)

- Mit "+" oder "-" die Alterseingabe abwählen. **Anzeige:** "AGE OFF"
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächste Vorgabe "Zielpuls" (Pulse)

- Mit "+" oder "-" Wert eingeben (z.B. 146)
Mit "SET" bestätigen (Vorgabenmodus beendet)
Anzeige: Trainingsbereitschaft mit allen Vorgaben

Bemerkung:

Eine Übersicht aller Einstellungsmöglichkeiten in den Programmen sind in den Tabellen zusammengefasst (siehe Seite 12).

Trainingsbereitschaft

Belastung

- Mit "+" oder "-" Belastung verändern.
Trainingsbeginn

b) Belastungsprofile (PROGRAM) "1" - "6"

Alle Profile werden durch Drücken von "PROGRAM" angewählt

z.B. **Anzeige "1"**

Fitness-Einsteiger I ; Belastung Stufe 1-4, 27 Min

"SET" drücken: Vorgabenbereich, Vorgaben siehe Tabelle S. 12

Trainingsbeginn

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "2"**
Fitness-Einsteiger II ; Belastung Stufe 1-5, 30 Min

"SET" drücken: Vorgabenbereich, Vorgaben siehe Tabelle S. 12

Trainingsbeginn

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "3"**
Fortgeschrittene I ; Belastung Stufe 1-6, 36 Min

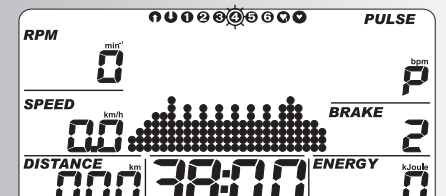
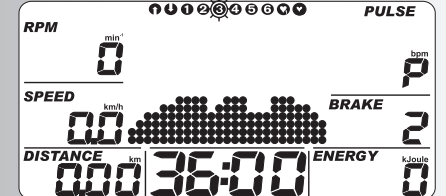
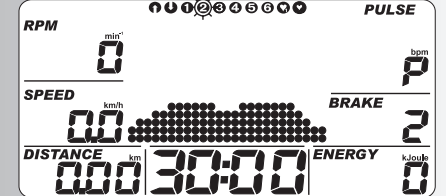
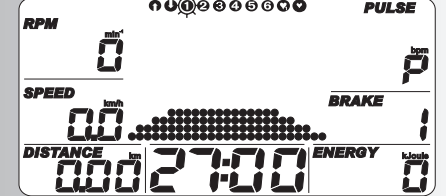
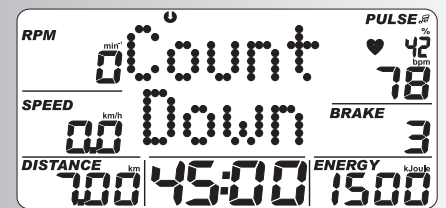
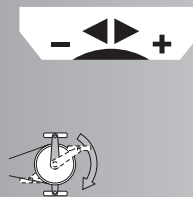
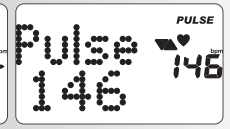
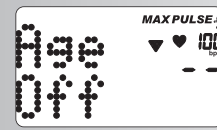
"SET" drücken: Vorgabenbereich, Vorgaben siehe Tabelle S. 12

Trainingsbeginn

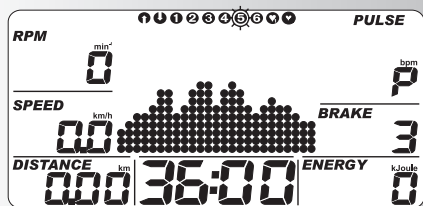
- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "4"**
Fortgeschrittene II ; Belastung Stufe 1-7, 38 Min

"SET" drücken: Vorgabenbereich, Vorgaben siehe Tabelle S. 12

Trainingsbeginn



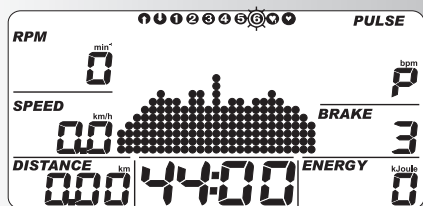
Trainings- und Bedienungsanleitung



- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "5"**
Profi I ; Belastung Stufe 1–9, 36 Min

"SET" drücken: Vorgabenbereich, Vorgaben siehe Tabelle S. 12

Trainingsbeginn



- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "6"**
Profi II ; Belastung Stufe 1–10, 44 Min

"SET" drücken: Vorgabenbereich, Vorgaben siehe Tabelle S. 12

Bemerkung:

Bei Zeiten über 25 Min wird in den Programmansichten das Profil auf 25 Spalten komprimiert dargestellt.

2. Training durch Pulsvorgaben

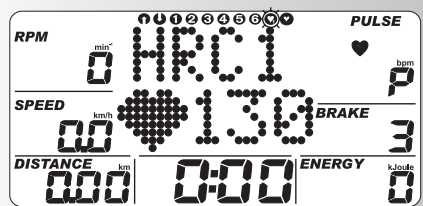
Manuelle Pulsvorgaben

(PROGRAM) "HRC1 Count Up"

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "HRC1"** (Count Up)
- "SET" drücken: Vorgabenbereich

Training beginnen, alle Werte zählen hoch.

Belastung wird automatisch gesteigert, bis Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)



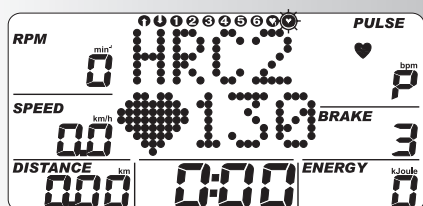
(PROGRAM) "HRC2 Count Down"

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "HRC"** (Count Down)
- "SET" drücken: Vorgabenbereich

Die Eingaben und Verstellmöglichkeiten sind analog zu dem Programmpunkt "Count Down".

Trainingsbeginn

Belastung wird automatisch gesteigert, bis Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)



Bemerkung:

KETTLER empfiehlt beim HRC-Programm die Pulsmessung mit dem Ohrclip oder dem Brustgurt.

Treten Sie möglichst drehzahlkonstant, da sonst die Pulsregelung negativ beeinflusst wird.

Vorgabemöglichkeiten: siehe Tabelle Seite 12

Eine Leistungsanpassung findet bei HRC-Programmen bei Abweichungen von +/- 6 Herzschlägen statt.

Trainingsfunktionen

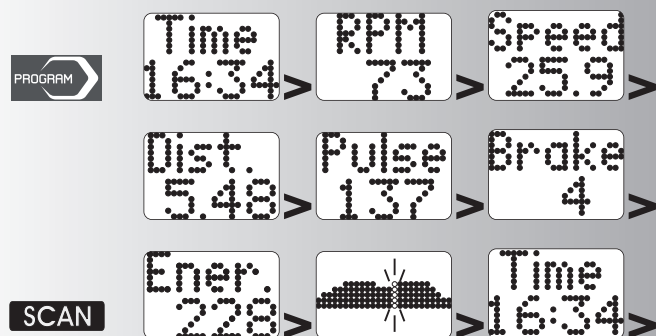
Anzeigewechsel im Training

Verstellung: manuell

Mit "PROGRAM" wechselt die Anzeige im Punktefeld in der Reihenfolge: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / (Profil) / Time ...

Verstellung: automatisch (SCAN)

"PROGRAM"-Taste länger drücken bis das "SCAN"-Symbol im Display erscheint. Wechsel der Anzeigen im 5 Sekunden Takt. Die SCAN-Funktion wird durch erneutes Drücken der "PROGRAM"-Taste, Recovery-Funktion oder Trainingsunterbrechung beendet.



Trainingsunterbrechung oder –ende

Bei weniger als 10 Pedalumdrehungen/min oder Drücken von "RECOVERY" erkennt die Elektronik eine Trainingsunterbrechung. Die erreichten Trainingsdaten werden angezeigt. Geschwindigkeit, Belastung, Umdrehungen und Puls werden als Durchschnittswerte mit Ø-Symbol dargestellt.

Mit "+" oder "-" Wechsel in die aktuelle Anzeige. Z.B. Restwerte. Die Trainingsdaten werden für 4 Minuten angezeigt. Drücken Sie in dieser Zeit keine Tasten und trainieren nicht, so schaltet die Elektronik in den Schlummermodus.

Trainingswiederaufnahme

Bei Fortsetzung des Trainings innerhalb von 4 Minuten werden die letzten Werte weiter- oder heruntergezählt.

RECOVERY – Funktion

Erholungspulsmessung

Bei Trainingsende "RECOVERY" drücken.

Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls.

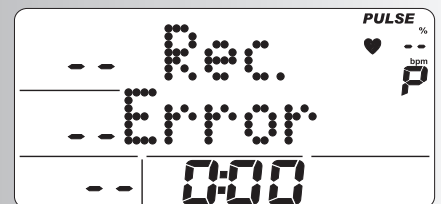
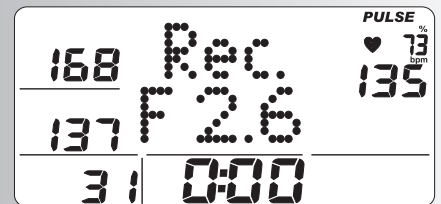
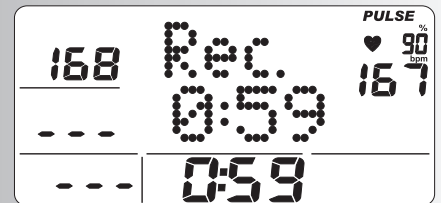
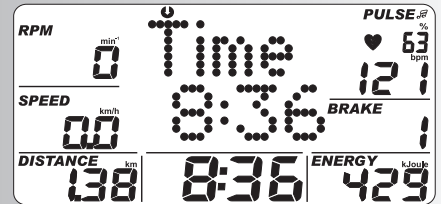
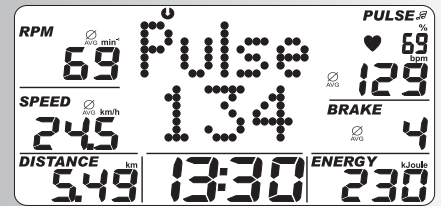
Drücken Sie "RECOVERY", wird unter "RPM" der aktuelle Pulswert gespeichert; unter "SPEED" wird der Pulswert nach 60 Sekunden gespeichert. Unter "DISTANCE" wird die Differenz beider Werte gezeigt.

Daraus wird eine Fitnessnote (Beispiel F 2.6) ermittelt. Die Anzeige wird nach 20 Sekunden beendet.

"RECOVERY" oder "RESET" unterbricht die Funktion.

Bemerkung:

Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint eine Fehlermeldung.



Trainings- und Bedienungsanleitung

Eingaben und Funktionen

Training / Stillstand	⬆	⬇	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
Belastung	✓	✓							*	*
Profil			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Zeit		✓								✓
Energie		✓								✓
Strecke		✓								✓
oder Max. Puls	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Fettverbrennung 65% oder Fitness 75% oder Manuell 40-90%	✓	✓							✓	✓
Zielpuls 40-200	✓	✓							✓	✓
Zeit/Strecke Umschaltung			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

* Belastungsvorwahl Stufe 1-10 vor Trainingsbeginn

Programmumschaltung Zeit / Strecke



Nur bei Belastungsprofilen 1-6

- Mit "-" oder "+" einstellen (Zeit- oder Streckenmodus)
- Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "Alterseingabe" Age Off

Die Strecke pro Spalte beträgt 0,2 km (0,1 Meilen)

Heimtrainer: 0,4 km (0,2 Meilen)

Anzeige bei Pulsereignissen

Wert / Eingabe	%	Überschreitung			
		HI	LO	MAX	🎵
Maximal Puls 80-210 AUS (AGE Off)	✓	+1		+1	+1
Zielpuls Fettverbrennung 65% oder Fitness 75% oder Manuell 40-90%	✓	+11	-11*		
Zielpuls 40-200		+11	-11*		

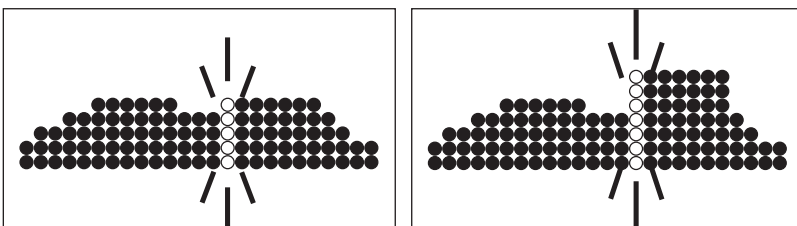
*Bemerkung: erscheint nur, wenn der Zielpuls 1x erreicht wurde

Bei Unterschreitung des eingegebenen Trainingspulses (-11 Schläge) wird das Symbol "LO" angezeigt.

Bei einer Überschreitung (+11 Schläge) wird das Symbol "HI" angezeigt.

Bei Überschreitung des Maximalpuls blinkt der "HI" - Pfeil und der Schriftzug "MAX" wird angezeigt.

Verstellung des Belastungsprofils



Wird die Belastung während des Programmablaufs ver- stellt, wirkt die Änderung ab der blinkenden Spalte nach rechts Die Spalten links davon zeigen die erbrachten Leistungswerte und bleiben unverändert.

Individuelle Einstellungen

Gehen Sie nach nebenstehendem Schema vor: "RESET" drücken

Anzeige: alle Segmente
jetzt "SET" länger drücken: Menü: Individuelle Einstellungen

Anzeige: RESET + / -

1. Löschen der Gesamtkilometer

"PRORGAM" und "RECOVERY" gemeinsam drücken

Funktion: Gesamtkilometer gelöscht

"SET" drücken: Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Energ.

2. Anzeige des Energieverbrauchs in kJoule / kcalorie

Die Eingabe erfolgt über den Drehknopf „+/-“

Funktion: Auswahl der Energieverbrauchsanzeige

"SET" drücken: Gewählte Einheit wird übernommen und Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Scale

3. Anzeige der Einheit in Kilometer / Meilen

Die Eingabe erfolgt über den Drehknopf „+/-“

Funktion: Auswahl Kilometer- oder Meilenanzeige

"SET" drücken: Gewählte Einheit wird übernommen und Sprung in die nächste Einstellung

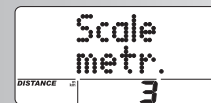
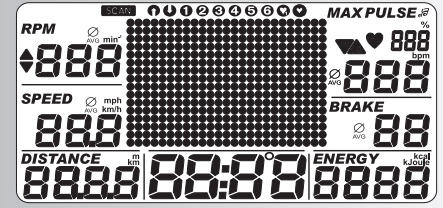
Anzeige: Belastungsvorgabe in den HRC-Programmen.

4. Belastungsvorgabe in den HRC-Programmen

Die Eingabe erfolgt über den Drehknopf „+/-“

Funktion: Die Anfangsbelastung in den HRC-Programmen kann hier von Stufe 1 bis Stufe 10 bestimmt werden

"SET" drücken: Die angezeigte Stufe wird übernommen und "Neustart" der Anzeige



Allgemeine Hinweise

Heimtrainer

Geschwindigkeitsberechnung

60 Pedalumdrehungen pro Minute ergeben eine Geschwindigkeit von 21,3 km/h.

Crosstrainer

Geschwindigkeitsberechnung

60 Pedalumdrehungen ergeben eine Geschwindigkeit von 9,5 km/h.

Fitnessnotenberechnung

Der Computer berechnet und bewertet die Differenz zwischen Belastungspuls und Erholungspuls und Ihre hieraus resultierende "Fitnessnote" nach folgender Formel:

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

P1 = Belastungspuls

P2 = Erholungspuls

Note 1 = sehr gut

Note 6 = ungenügend

Der Vergleich von Belastungs- und Erholungspuls ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, die körperliche Fitness zu kontrollieren. Die Fitnessnote ist ein Orientierungswert für Ihre Erholungsfähigkeit nach körperlichen Belastungen. Bevor Sie die Erholungspulstaste drücken und Ihre Fitnessnote ermitteln, sollten Sie über einen längeren Zeitraum, d.h. mind. 10 Minuten, in Ihrem Belastungsbereich trainieren. Bei regelmäßigem Herz-Kreislauf-Training werden Sie feststellen, dass sich Ihre "Fitnessnote" verbessert.

Systemtöne

Einschalten

Beim Einschalten wird während des Segmenttests ein kurzer Ton ausgegeben.

Programmende

Ein Programmende (Profilprogramme, Countdown) wird durch kurzen Ton angezeigt.

Maximalpulsüberschreitung

Wird der eingestellte Maximalpuls um einen Pulsschlag überschritten, so werden 2 kurze Töne alle 5 Sekunden ausgegeben.

Fehlerausgabe

Bei Fehlern, z.B. Recovery nicht ausführbar ohne Pulssignal werden 3 kurze Töne ausgegeben.

Automatische Scan - Funktion Ein- und Ausschalten

Beim Aktivieren und Deaktivieren der automatischen Scan - Funktion wird ein kurzer Ton ausgegeben

Recovery

In der Funktion wird die Schwungmasse automatisch abgebremst. Weiteres Training ist unzweckmäßig.

Umschaltung Zeit/Strecke

In den Programmen 1-6 ist im Vorgabenbereich die Umschaltung von Zeit- auf Streckenmodus möglich.

Die Strecke pro Spalte beträgt

Heimtrainer: 0,4 km (0,2 Meilen).

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

Profilanzeige im Training

Zum Beginn blinkt die erste Spalte. Nach Ablauf wandert sie weiter nach rechts.

Bei Profilen über 25 Minuten bis zur Mitte (Spalte 13). Dann verschiebt sich das Profil von rechts nach links. Erscheint das Profilende in der letzten Spalte (Spalte 25) wandert die blinkende Spalte weiter nach rechts bis zum Programmende.

Durchschnittswertberechnung

Die Durchschnittswertberechnung erfolgt pro Trainingseinheit.

Hinweise zur Pulsmessung

Die Pulsberechnung beginnt, wenn das Herz in der Anzeige im Takt ihres Pulsschlages blinkt.

Mit Ohrclip

Der Pulssensor arbeitet mit Infrarotlicht und misst die Veränderungen der Lichtdurchlässigkeit Ihrer Haut, die von Ihrem Pulsschlag hervorgerufen werden. Bevor Sie den Pulssensor an Ihr Ohrkläppchen klemmen, reiben Sie es zur Durchblutungssteigerung 10 mal kräftig.

Vermeiden Sie Störimpulse.

- Befestigen Sie den Ohrclip sorgfältig an Ihrem Ohrkläppchen und suchen Sie den günstigsten Punkt für die Abnahme (Herzsymbol blinkt ohne Unterbrechung auf).
- Trainieren Sie nicht direkt unter starkem Lichteinfall z.B. Neonlicht, Halogenlicht, Spot - Strahler, Sonnenlicht.
- Schließen Sie Erschütterungen und Wackeln des Ohrsensors inklusive Kabel vollkommen aus. Stecken Sie das Kabel immer mittels Klammer an Ihrer Kleidung oder noch besser an einem Stirnband fest.

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.

Mit Brustgurt

Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

Störungen in der Pulsanzeige

Falls es doch einmal zu Pulserfassungsproblemen kommen sollte, überprüfen Sie nochmals obige Punkte.

Bemerkung:

Es ist nur **eine** Art der Pulsmessung möglich: **entweder** mit Ohrclip **oder** mit Handpuls **oder** mit Brustgurt. Befindet sich kein Ohrclip bzw. Einsteckempfänger in der Pulsbuchse, so ist die Handpulsmessung aktiviert. Wird ein Ohrclip bzw. Einsteckempfänger in der Pulsbuchse kontaktiert, so wird die Handpulsmessung automatisch deaktiviert. Es ist **nicht** erforderlich, den Stecker der Handpulssensoren herauszuziehen.

Störungen beim Trainingscomputer

Drücken Sie die RESET -Taste

Trainingsanleitung

Zur Trainingsintensität (Heimtrainer)

Die Intensität wird beim Training mit dem Heimtrainer zum einen über die Tretfrequenz und zum anderen über den Tretwiderstand geregelt.

Zur Trainingsintensität (Crosstrainer)

Die Intensität wird beim Training mit dem Crosstrainer zum einen über die Tretfrequenz und zum anderen über den Tretwiderstand geregelt.

Cross-Training ist ein sehr effektives Ganzkörpertraining, das alle großen Muskelgruppen beansprucht und gleichzeitig auf ideale Weise das Herz-Kreislauf-System trainiert und den Fettstoffwechsel fördert. Der innovative elliptische Bewegungsablauf der Trittlflächen kräftigt besonders gelenkschonend die Bein- und Gesäßmuskulatur, das mit der Beinarbeit gekoppelte Oberkörpertraining beansprucht vornehmlich die Arm-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie die folgenden Hinweise sorgfältig lesen!

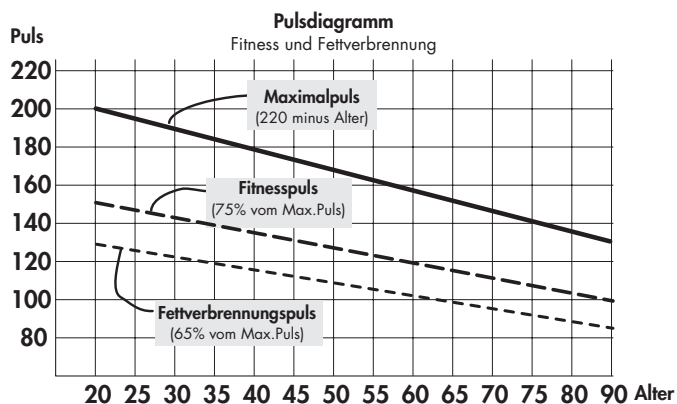
Die o. g. und folgenden Trainingshinweise empfehlen sich nur für Herz-Kreislauf-gesunde Personen.

Trainingshinweise

Das Training mit dem Crosstrainer ist methodisch nach den Grundsätzen des Ausdauertrainings zu gestalten. Durch das Ausdauertraining werden vornehmlich Veränderungen und Anpassungen am Herz-Kreislaufsystem hervorgerufen. Hierzu zählen das Absinken der Ruhepulsfrequenz und des Belastungspulses. Damit steht für das Herz mehr Zeit für die Füllung der Herzkammern und die Durchblutung der Herzmuskulatur (durch die Herzkranzgefäße) zur Verfügung. Ferner nehmen Atemtiefe und Menge der Luft zu, die eingeatmet werden kann (Vitalkapazität). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Um diese positiven Veränderungen zu erreichen, muss man das Training nach bestimmten Richtlinien planen.

Planung und Steuerung Ihres Trainings

Die Grundlage für die Trainingsplanung ist Ihr aktueller körperlicher Leistungszustand. Mit einem Belastungstest kann Ihr Hausarzt die persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren, die die Basis für Ihre Trainingsplanung darstellt. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem Fall hohe Trainingsbelastungen 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.



Zur Belastungsintensität

Belastungspuls: Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% (vgl. Diagramm) der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht. In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.

Die Intensität wird beim Crosstrainer einerseits über die Bewegungsgeschwindigkeit und andererseits über den Widerstand des Magnet-Brems-System geregelt. Mit steigender Bewegungsgeschwindigkeit erhöht sich die körperliche Belastung. Sie nimmt ebenfalls zu, wenn der Bremswiderstand vergrößert wird. Vermeiden Sie als Anfänger ein zu hohes Tempo oder ein Training mit zu großem Bremswiderstand, da hierbei schnell der empfohlene Pulsfrequenzbereich überschritten werden kann. Kontrollieren Sie während des Trainings anhand Ihrer Pulsfrequenz, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich gemäß der abgebildeten Diagramme trainieren.

Zum Belastungsumfang

Der Anfänger steigert den Belastungsumfang seines Trainings nur allmählich. Die ersten Trainingseinheiten sollten relativ kurz und intervallartig aufgebaut werden. Als fitnesspositiv werden von seiten der Sportmedizin folgende Belastungsfaktoren erachtet:

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

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen.

Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
1. Woche	
3 x wöchentlich	2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
2. Woche	
3 x wöchentlich	3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
3. Woche	
3 x wöchentlich	4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training
4. Woche	
3 x wöchentlich	5 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training

Vor und nach jeder Trainingseinheit dient eine ca 5-minütige Gymnastik dem Aufwärmen bzw. dem Cool-down. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein trainingsfreier Tag liegen, wenn Sie im späteren Verlauf das 3mal wöchentliche Training

Trainings- und Bedienungsanleitung

von 20-30 Minuten bevorzugen. Ansonsten spricht nichts gegen ein tägliches 10-minütiges Training.

Neben der individuellen Planung Ihres Ausdauertrainings können Sie auf die im Trainingscomputer des Crosstrainers integrierten Trainingsprogramme zurückgreifen (vgl. Seite 9f).

Bewegungsablauf (Crosstraining)

Der Bewegungsablauf des Cross-Trainings ist durch die elliptische Rotation der Trittplächen und die Lagerung der Griffstangen bereits vorgegeben. Trotzdem sollten einige Punkte beachtet werden:

- Stets vor dem Training auf korrekten Aufbau und Stand des Gerätes achten.
- Beim Aufsteigen auf das Gerät muss sich eine Trittpläche in unterster, eine in oberster Position befinden. Fassen Sie mit beiden Händen die Griffstangen und steigen Sie zuerst auf die untere Trittpläche. Beim Absteigen entlasten Sie zuerst die obere Trittpläche.

- Stellen Sie sich die Trittplächen auf den für Sie optimalen Abstand zu den Griffstangen ein; achten Sie dabei auf genügend Beinfreiheit zu den Griffstangen.
- Trainieren Sie mit entsprechenden Sportschuhen und achten Sie auf einen sicheren Stand auf den Trittplächen.
- Nicht freihändig trainieren. Halten Sie sich am Griffbügel zwischen den beweglichen Griffstangen fest, falls Sie nur das Unterkörpertraining durchführen möchten.
- Achten Sie auf einen gleichmäßigen, runden Bewegungsablauf.
- Variieren Sie während des Trainings zwischen Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen der Trittplächen, um die Bein- und Gesäßmuskulatur auf unterschiedliche Weise zu beanspruchen.

Bei regelmäßigem Training können Sie Ihre Ausdauer, Ihre Kraftfähigkeit und damit auch Ihr Wohlbefinden steigern. Der Trainingserfolg wird durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise optimiert, die von einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung bestimmt wird.

Glossar

Recovery

Erholungspulsmessung zum Trainingsende. Aus Anfangs- und Endpuls einer Minute wird die Abweichung und eine Fitnessnote daraus ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für Fitnesssteigerung.

Reset

Löschen des Anzeigehaltes und Neustart der Anzeige.

Programme

Trainingsmöglichkeiten die manuell oder programmbestimmte Belastungen oder Zielpulse abfordern.

Profile

Im Punkte-Feld dargestellte Änderung von Belastungen über die Zeit oder die Strecke.

Dimension

Einheiten zur Anzeige von km/h oder mph, Kjoule oder kcal

Energie

Berechnet den Energieumsatz des Körpers

Steuerung

Die Elektronik regelt die Belastung oder den Puls auf manuell eingegebene oder vorgegebene Werte.

Punkte-Feld

Anzeigebereich mit 25 x 16 Punkten zur Darstellung von Belastungs- und Pulsprofilen sowie Text- und Wertanzeigen.

Puls

Erfassung des Herzschlages pro Minute

MaxPuls(e)

Errechneter Wert aus 220 minus Lebensalter

Zielpuls

Manuell oder programmbestimmter Pulswert, der erreicht werden soll.

Fettverbrennung(s)-puls

Errechneter Wert von: 65% MaxPuls

Fitnesspuls

Errechneter Wert von: 75% MaxPuls

Manuell

Errechneter Wert von: 40 – 90% MaxPuls

Alter

Hier Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

HI-Symbol

Erscheint "HI" ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu hoch. Blinkt HI ist der Max-Puls überschritten.

LO-Symbol

Erscheint "LO" ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu niedrig.

Menü

Anzeige in der Werte eingegeben oder ausgewählt werden sollen.

Glossar

Eine Ansammlung von Erklärungsversuchen

Leistungstabelle

- GB - Performance table - F - Tableau de performances - NL - Prestatietabel
 - E - Table de rendimiento

- D - Datum - GB - Date	Ruhepuls Restpulse	P 1 Belastungspuls Stress pulse	P 2 Erholungspuls Recovery pulse	Belastungs- stufe Slope	Zeit (min.) Time (min)	Entfernung (km) Distance (km)	Energie- verbrauch Energy consumption (Kcal)	Fitness- note Fitness Mark
- F - Date	Pouls au repos	Pouls en charge	Pouls de récupération	Ange d'inclination	Temps (mn.)	Distance (km)	Dépense d'énergie (Kcal)	Note
- NL - Datum	Rustpols	Belastingpols	Ontspanningspols	Hellingshoek	Tijd (min.)	Afstand (km)	Calorieënverbruik (Kcal)	Waard. cijfer
- E - Fecha	Pulso en reposo	Pulso bajo esfuerzo	Pulso de recuperación	Escalón de carga	Tiempo (min.)	Distancia (km)	Consumo de energia (Kcal)	Nota

KETTLER

