YOUR TRAINING COMMUNITY

KETTFIT

YOUR TRAINING SOFTWARE

KETTLER WORLD TOURS 2.0

docu 3483/06.13

MANUAL

MADE IN GERMANY

SKYLON S

D GB F NL I ES PT DK CZ PL RUS

WWW.S-FITLINE.COM

INHALTSVERZEICHNIS

INFORMATIONEN | ANZEIGEN S. 4

BEDIENUNG | TASTENFUNKTIONEN S. 5

INBETRIEBNAHME DES GERÄTES S. 6

EINSTELLEN VON ZIELWERTEN S. 6

TRAINING S. 6

S-FIT TECHNOLOGY S. 8

GRUNDLAGEN FÜR EFFEKTIVES TRAINING S. 10

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

zum ersten Crosstrainer, der Sie wirklich versteht. Mit dem KETTLER SKYLON S haben Sie eines der modernsten Trainingssysteme erworben, welches Trainingskompetenz mit wegweisend einfacher Bedienung verbindet. So einfach, dass Sie diese Bedienungsanleitung für Ihr Training eigentlich gar nicht brauchen. Allerdings empfehlen wir, sich für diese Kurzanleitung ein paar Minuten Zeit zu nehmen, schon allein um mehr über die Möglichkeiten der neuen S-Fit Technologie und unsere Trainings-Community KETTFIT zu erfahren.

Und wenn Sie Ihren neuen KETTLER SKYLON S dann zum ersten Mal mit Ihrem Smartphone verbinden, betreten Sie eine neue Welt der Home-Fitness – **smart training, simply fit.**

GOLD FÜR DEN KETTLER SKYLON S
ISPO Award Gold Winner 2013

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.

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.

Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.

Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.

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 Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

DAS NEUE COCKPIT DES SKYLON S

Genial einfach! Dank des neuen Glasdisplays mit innovativem Touchscreen erfolgt die Bedienung des SKYLON S absolut intuitiv und selbsterklärend.

Display Erklärung

INFORMATIONEN | ANZEIGEN

125 Kombi-Anzeige für Leistung (Watt) und Trittfrequenz (u/m)

122 Kombi-Anzeige für Puls (bei angelegtem Brustgurt) und Trainingszeit (Anzeige in Minuten)

Öko Modus (nach 10 Minuten Standby Modus)

Standby Modus (nach 10 Minuten Inaktivität)

OK Trainingsbereitschaft

OK Trainingsunterbrechung

Training ohne Smartphone-Steuerung

Training über Smartphone-Steuerung oder Trainingssoftware WORLD TOURS

BEDIENUNG | TASTENFUNKTIONEN

PULSEHOLD — Einstellen eines Zielpulses vorm Training und Festsetzen des aktuellen Pulswertes (Gerät regelt Widerstand automatisch für Training im gewählten Pulsbereich)
(nicht verfügbar = nicht sichtbar)
(Verstellung/Übernahme = leuchtet hell + blinkt)
(aktiv = leuchtet rot)

TIME — Auswahl Zeitanzeige (aktiv = leuchtet hell)

PULSE — Auswahl Pulsanzeige (aktiv = leuchtet)
(nicht verfügbar = nicht sichtbar)

WATT — Auswahl Leistungsanzeige (aktiv = leuchtet hell + blinkt)
Auswahl Stufen „L“ (aktiv = leuchtet)

RPM — Auswahl Trittfrequenzanzeige (aktiv = leuchtet)

– Verringern ausgewählter Zielwerte in kleinen Schritten

+ Steigerung ausgewählter Zielwerte in kleinen Schritten

OK – + Dreh-Regler für Steigern oder Verringern ausgewählter Zielwerte in großen Schritten.

INBETRIEBNAHME DES GERÄTES

STANDBY MODUS

PUSH → ANZEIGE AKTIV
(Trainingsbereitschaft mit 25 WATT Mindestleistung

Sie können jetzt mit dem Training starten (losfahren) oder vorher Zielwerte eingeben (Trainingsvorgaben).

EINSTELLEN VON ZIELWERTEN

LEISTUNG (Drehzahlunabhängiges Training)

WATT – + oder – + in 5 WATT Schritten

STUFEN (Drehzahlabhängiges Training)

WATT 2 Sek. → L 1 – + oder – +

HINWEIS: Im Training wird nach Änderung der Stufe „L" die Leistung angezeigt. Unter 25 Watt nur die Stufe. Ein Wechsel von Stufen auf Leistung ist durch erneutes Drücken der WATT-Taste möglich.

TRAININGSZEIT (COUNT DOWN)

TIME → Auswahl Zeitanzeige

– + oder – + in Minutenschritten

Hinweis: Bei Training ohne Zeitvorgabe läuft die Zeitanzeige im Count Up Modus!

TRAININGSPULS

Pulssignal (Brustgurt) → PULSE leuchtet

PULSE Auswahl Pulsanzeige + PULSEHOLD (leuchtet stark + blinkt)

– + oder – + in 1er Schritten

TRAINING

START / FORTSETZEN

VERSTELLEN LEISTUNG

– + oder – +

WECHSEL ANZEIGE ALLE 5 SEK.

WATT + RPM (gleichzeitig)

PULSEHOLD MODUS

Pulswert wird durch Leistungsanpassung gehalten.

STOP / UNTERBRECHUNG

ZEIT BLEIBT STEHEN

PULSSTEUERUNG (nur im drehzahlunabhängigen Training möglich)

Bleibt das Pulssignal aus, wird die Pulssteuerung verlassen und die Leistung heruntergeregelt. Drücken der Verstelltasten stoppt das Herunterregeln.

BEENDIGUNG

BLUETOOTH VERBINDUNG

Nach dem Aufblinken der Balken in der rechten Digitalanzeige ist das Gerät für 2 Min. bereit zur Bluetooth-Verbindung mit Smartphone oder PC/Notebook.

Danach muss sie erneut gestartet werden.

USB TYP A LADEBUCHSE

5V Ausgangsspannung/ 1000 mA max.

S-FIT TECHNOLOGY

Die S-FIT Technologie verbindet den SKYLON S optional mit Ihrem Smartphone. Einfach die kostenlose KETTLER S-FIT APP laden und loslegen. Rennen fahren, nach Programm trainieren oder ganz einfach einen Burger abtrainieren. Trainingsdokumentation und Coaching bieten wir auf unserem Trainings- und Gesundheitsportal www.kettfit.com.

Die KETTLER S-FIT APP ist optimiert für:
· Samsung Galaxy S2 | Samsung Galaxy S3

Die KETTLER S-FIT APP unterstützt:
· iPhone 4S, iPhone 4, iPhone 3GS

Apple and the Apple iPhone are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.

"Made for iPhone" mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPhone, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPhone may affect wireless performance.

Challenge
Im CHALLENGE-Modus stehen realistische Traningsrouten mit unterschiedlichen Geländeprofilen zur Verfügung. Ambitionierte Sportler können sich mittels Ghost-Funktion in drei verschiedenen Schwierigkeitsgraden auf virtuellen Strecken messen und erleben so echte Wettkampfatmosphäre im heimischen Wohnzimmer.

Expert
Der EXPERT-Modus liefert eine detaillierte Aufzeichnung aller trainingsrelevanten Daten. So haben Leistungssportler ihre Tritt-, Puls- und Herzfrequenz, die zurückgelegte Strecke oder die genaue Geschwindigkeit stets im Blick und können die vordefinierten Programme noch professioneller absolvieren. Die Auswertung erfolgt über die Online-Trainingscommunity KETTFIT.

Fun
Im FUN-Modus geht es Burger, Pizza oder Cola an den Kragen. Vor allem fitnessorientierte Sportler, die in kurzer Zeit ein effektives Workout absolvieren möchten, haben in diesem Modus die Möglichkeit anhand verschiedener Lebensmittel Kalorien abzutrainieren. Der Spaß am Training steht dabei ganz klar im Vordergrund. So können die erbrachten Leistungen nicht nur mit dem eigenen KETTFIT-Account synchronisiert, sondern auch via Facebook mit Freunden geteilt werden.

GRUNDLAGEN FÜR EFFEKTIVES TRAINING

Sportmedizin und Trainingswissenschaft nutzen die Fahrrad-Ergometrie u.a. zur Überprüfung der Funktionsfähigkeit von Herz, Kreislauf und Atmungssystem. Ob Ihr Training nach einigen Wochen die gewünschten Auswirkungen erzielt hat, können Sie folgendermaßen feststellen:

1. Sie schaffen eine bestimmte Ausdauerleistung mit einer geringeren Herzfrequenz als vorher
2. Sie halten eine bestimmte Ausdauerleistung mit derselben Herzfrequenz über eine längere Zeit durch
3. Sie erholen sich nach einer bestimmten Ausdauerleistung schneller als vorher.

RICHTWERTE FÜR DAS AUSDAUERTRAINING

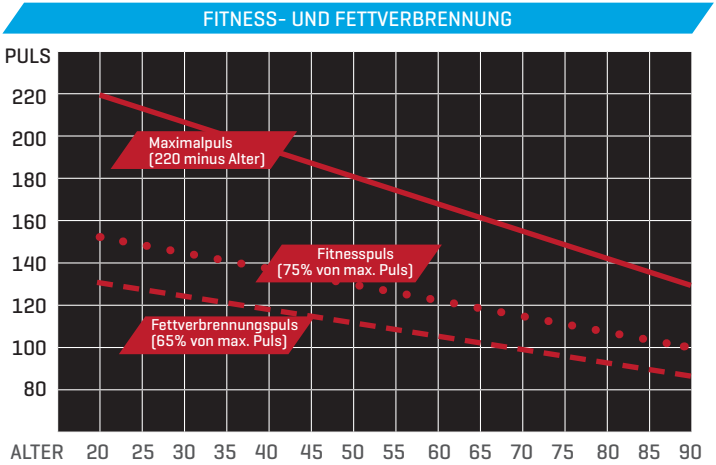
Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig.
Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschläge minus Lebensalter.

BEISPIEL: Alter 50 Jahre > 220 – 50 = 170 Puls/min.

BELASTUNGSINTENSITÄT

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

PULSDIAGRAMM



BELASTUNGSUMFANG
Die Belastung für Ihr Ausdauertraining sollte grundsätzlich zunächst über den Belastungsumfang erhöht werden, z.B. wird täglich statt 10 Minuten 20 Minuten oder statt wöchentlich 2x, 3x trainiert.

Die Watt-Leistung sollten Sie so wählen, dass Sie die Muskelbeanspruchung über einen längeren Zeitraum hinweg durchhalten können.
Empfohlen werden Trittfrequenzen zwischen 60 und 80 Umdrehungen pro Minute (RPM).

WARM-UP
Zu Beginn jeder Trainingseinheit sollten Sie sich 3-5 Minuten mit langsam ansteigender Belastung ein- bzw. warmfahren, um Ihren Kreislauf und Ihre Muskulatur anzuregen.

COOL-DOWN
Genauso wichtig ist das sogenannte "Abwärmen".
Nach jedem Training sollten Sie noch ca. 2-3 Minuten gegen geringen Widerstand weitertreten.

Für detaillierte Trainingsprogramme und Trainingsentertainment empfehlen wir:
kettfit.com
KETTLER S-FIT APP
KETTLER World Tours 2.0 Trainingssoftware