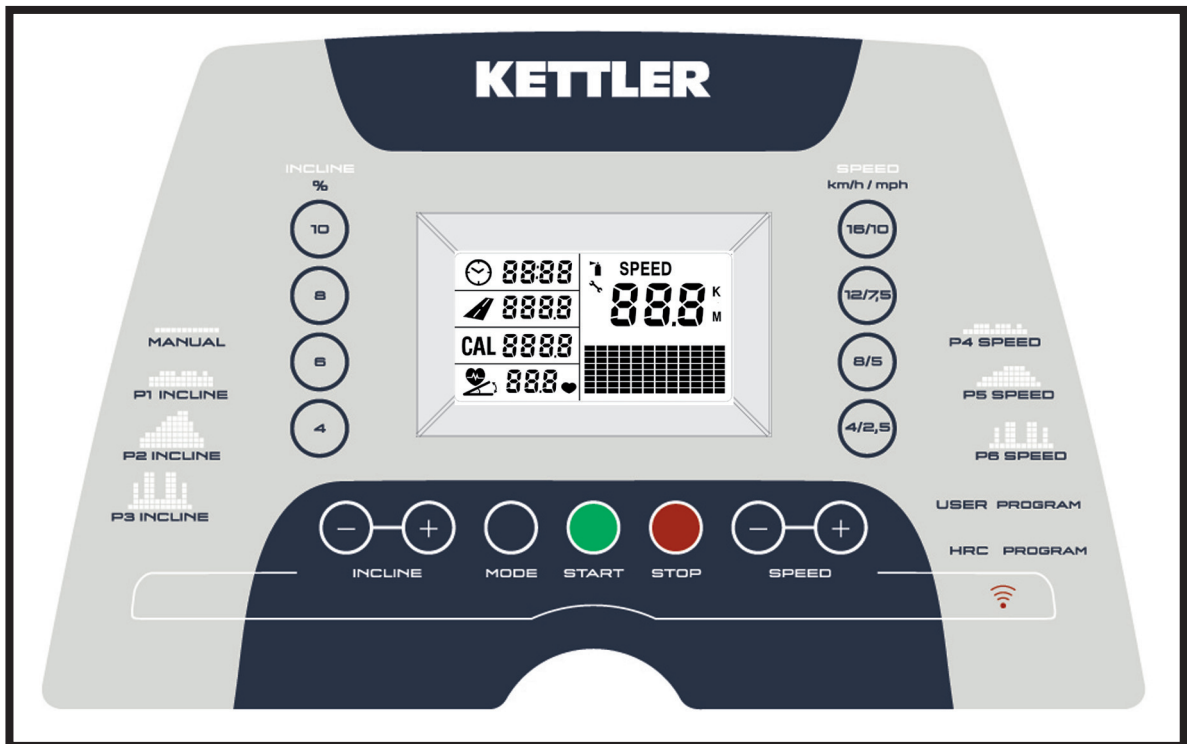


KETTLER

Computer- und Trainingsanleitung für Laufband "PACER" Art.-Nr. 07880-300



- D
- GB
- F
- NL
- E
- I
- PL
- P
- DK



FREIZEIT MARKE KETTLER

SICHERHEITSHINWEISE

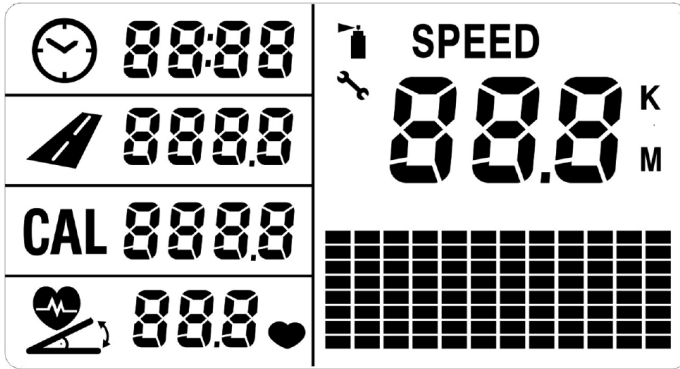
Informationen zu Ihrer Sicherheit:

- Um Verletzungen infolge 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.
- 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 und verlassen das Band auf den 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. Bei hohen Geschwindigkeiten kann es unangenehm und auch etwas gefährlich werden, wenn das Laufband sofort zum Stehen kommt. Benutzen Sie den Sicherheitsschalter daher 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 und Verwahrung des Sicherheitsschlüssels vermieden werden. Bitte bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel sorgfältig auf und verhindern, dass Kinder an den Sicherheitsschlüssel gelangen!



ANZEIGEWERTE

Anzeige	Auflösung	Bereich	Stufung
DISTANCE (km)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
DISTANCE (mile)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
TIME (min:sec)	XX:XX	00:00 - 99:00	01:00
CAL (kcal)	XXX.X	0 - 9999	1
INCLINE (%)	XX	0 - 10	1
SPEED (km/h)	XX.X	1.0 - 16.0	0.1
SPEED (mph)	XX.X	0.6 - 10.0	0.1
HR (bpm)	XXX	50-210	1

SPEED

SPEED - Geschwindigkeit in

K

K = km/h oder

M

M = mph



Symbol Service - Hinweis auf Laufbandwartung



Symbol Silicon Schmierung - Laufbandschmierung



Symbol Zeit - Trainingszeit



Symbol Distance - Trainingsstrecke in Kilometer oder Meilen

CAL

Symbol Calories - Energieverbrauch in Kilokalorien



Symbol Puls - Pulsanzeige



Symbol Incline - Steigung in %



Symbol Herzfrequenzrate - Puls in bpm (beats per minute) = Schläge pro Minute

INCLINE %

10

8

6

4

Tastatur

INCLINE % > (4; 6; 8; 10%) - Direkte Steigungswahl

INCLINE (+) (-) > Steigungseinstellung

SPEED km/h / mph > (4/2,5; 8/5; 12/7,5; 16/10) - Direkte Geschwindigkeitswahl

SPEED (+) (-) > Geschwindigkeitseinstellung

START > Startet das Band

STOP > Stoppt das Band / Reset

MODE > Programm / Level / Auswahl / Bestätigen

SPEED km/h / mph

16/10

12/7,5

8/5

4/2,5

STEIGUNGSEINSTELLUNG (INCLINE)

Mit der INCLINE Taste (+) wird der Steigungswinkel um 1 % erhöht.

Mit der INCLINE Taste (-) wird der Steigungswinkel um 1 % verringert.

Längeres Drücken dieser Tasten führt zu einem automatischen Wertedurchlauf.

Mit den INCLINE % Tasten 4 %, 6 %, 8 %, 10 % für Steigung können Sie die Steigung direkt einstellen.

Der Steigungswinkel kann nur manuell eingestellt werden. Eine Ausnahme sind die Programme mit Steigungsprofilen und das HRC Programm (Herzfrequenzkontrollprogramm) Hier wird der Steigungswinkel automatisch eingestellt.

GESCHWINDIGKEITSEINSTELLUNG (SPEED)

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 SPEED km/h / mph Tasten (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph), (12 km/h / 7,5 mph) und (16 km/h / 10 mph) für die Geschwindigkeit können Sie die Geschwindigkeit direkt einstellen.

PROGRAMMAUSWAHL

Nach dem Einschalten oder nach der Beendigung eines Programms können Sie mit den SPEED Tasten (+) oder (-) ein Programm auswählen (3 Programme die die Geschwindigkeit steuern, 3 Programme die den Steigungslevel regeln, 1 Manuelles Programm, 1 USER Programm und ein Herzkontrollprogramm HRC).

Die voreingestellten Programme (3 Programme, die die Geschwindigkeit steuern, und 3 Programme, die den Steigungslevel regeln) haben eine Standard-Trainingszeit von 24 Minuten. Die Trainingszeit kann aber auch individuell gewählt werden. Sie können auch 3 verschiedene Intensitätspegel während der Programmeinstellung wählen.

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 und fortgeführt, ab da, wann unterbrochen wurden.

KALORIENBERECHNUNG (CAL)

Die Kalorienberechnung ist ein Anhaltswert. Die Werte erheben keinen medizinischen Anspruch.

PULSEMPFANG

Das Laufband ist mit einer Handpulserfassung ausgestattet. Um eine gute Handpulserfassung zu gewährleisten, sind beide Handpulssensoren 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 enthal-

ten. 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 bilden, möglicherweise ebenfalls Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

EINSTELLUNGEN der Geschwindigkeit

Metrisch in K=km/h oder Imperial M=mph SPEED

Durch längeres Drücken der STOP-Taste und SPEED (+) Taste während des Startbildschirms gelangt man zu den Einstellungen „KM“. Die Umstellung geschieht durch 4x drücken der MODE Taste, anschließend durch Betätigen der SPEED (+) wird K eingestellt (km/h) oder durch Betätigen der SPEED (-) wird M eingestellt (mph).

Anschließend so oft die MODE Taste betätigen bis man in das Begrüßungsfenster kommt.

Durch die Umstellung der Geschwindigkeitsanzeige in km/h oder mph wird auch die Anzeige der Trainingsstrecke (DISTANCE) auf den entsprechenden Wert umgestellt.

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.

FEHLERMELDUNGEN

Während des Betriebes werden bei Fehlern an der Steuerung verschiedene 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.

ANZEIGE Laufbandschmierung

Dieses Symbol erleuchtet, wenn Siliconschmiermittel auf das Laufband aufzutragen ist.

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, werden in allen Anzeigenbereichen gestrichelte Linien angezeigt.

- AUFSTEIGEN AUF DAS LAUFBAND UND ABSTEIGEN VOM LAUFBAND

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Laufband steigen oder vom Laufband absteigen. Benutzen Sie die seitlichen Griffstangen wenn Sie auf- oder absteigen. Stellen Sie sich nicht auf das Laufband, wenn Sie die Verwendung des Laufbands vorbereiten. Spreizen Sie ihre Beine und stellen Sie sich auf die beiden Seitenplattformen neben der Lauffläche. Setzen Sie Ihre Füße erst dann auf das Band, wenn es sich mit konstanter Geschwindigkeit bewegt. Steigen Sie zu 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 vom Laufband abzusteigen.

Wenn Sie sich unsicher mit der Geschwindigkeit fühlen und sich nicht sicher sind, wie Sie das Gerät anhalten sollen, Um das Training kurzzeitig zu unterbrechen, halten Sie sich an den Griffstangen fest, und stellen sich auf die Seitenplattformen neben der Lauffläche. Die Seitenplattformen sind ein geeigneter Ort, um sich auszuruhen, ehe Sie das Training wiederaufnehmen. Denken Sie immer daran, zu Ihrer eigenen Sicherheit und Bequemlichkeit mit einer niedrigen Geschwindigkeit zu beginnen.

TRAININGSPROGRAMME

PROGRAMMAUSWAHL

Nachdem das Gerät eingeschaltet und der Sicherheitsschlüssel eingerastet ist, hat der Benutzer die Möglichkeit zwischen den einzelnen Programmen auszuwählen:

M: Manuelles Programm

Steigungsprogramme P1 – P3

- P1: Hügellandschaft
- P2: Aufstieg
- P3: Langes Intervall

Geschwindigkeitsprogramme P4 – P6

- P4: Hügellandschaft
- P5: Laufen mit Steigung
- P6: Langes Intervall

U1: Userprogramm 1 (User = Benutzer)

HRC: Herzkontrollprogramm

M: MANUAL PROGRAMM

Der schnellste Weg, das Laufband in Gang zu setzen, ist durch Drücken der START-Taste. Durch Drücken der START-Taste wird das Laufband im MANUAL Programm gestartet und die Zeit wird ab 00:00 gezählt.

Während des Trainings können Sie den Geschwindigkeits- und Steigungslevel durch Drücken der (+) und (-) Tasten ändern. Um Ihr Trainingsprogramm zu unterbrechen, drücken Sie auf die STOP-Taste, und um Ihr Programm zurückzusetzen, drücken Sie länger auf die STOP-Taste (Reset-Funktion)

Einstellung der Zeit im MANUAL PROGRAMM

Den Sicherheitsschlüssel einsetzen und SPEED (+) bzw. (-) drücken, bis im Display neben dem Symbol Distance „M“ angezeigt wird. Auf die MODE-Taste drücken, dann beginnt die Zeit zu blinken. SPEED (+) bzw. (-) drücken, um die gewünschte Trainingszeit einzustellen. Auf START drücken und die Zeit wird ab der eingestellten Zeit gezählt. Auf START drücken und die Zeit wird ab der eingestellten Zeit gezählt. Auf die STOP-Taste drücken, um Ihr Training zu unterbrechen und auf die START-Taste drücken, um das Training fortzusetzen. Um Ihr Programm zurückzusetzen, drücken Sie länger auf die STOP-Taste (Reset-Funktion)

P1 bis P6:

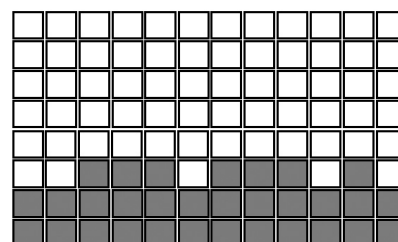
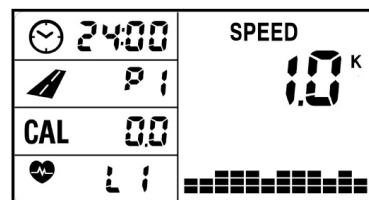
Auswahl eines Steigungsprogramms oder eines Geschwindigkeitsprogramms

1. Den Sicherheitsschlüssel einsetzen und SPEED (+) bzw. (-) drücken, bis das gewünschte Programm angezeigt wird (P1 bis P6). Die ersten 3 sind Steigungsprogramme (INCLINE) und die nächsten 3 sind Geschwindigkeitsprogramme (SPEED).
2. Auf die MODE-Taste drücken und SPEED (+) bzw. (-) drücken, um ein Level (Intensitätspegel) auszuwählen (L1 bis L3).
3. Auf die MODE-Taste drücken und SPEED (+) bzw. (-) drücken, bis die gewünschte Zeit eingestellt ist.
4. Auf die START-Taste drücken. Das Laufband startet und die Zeit läuft ab der eingestellten Zeit.

Während des Trainings können Sie den Geschwindigkeits- und Steigungslevel durch Drücken der (+) bzw. (-) Tasten ändern.

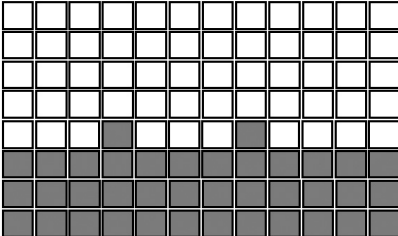
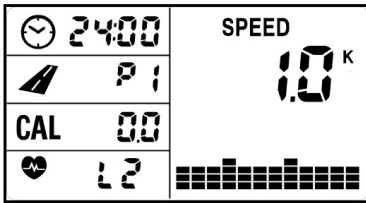
Beispiel: P1 INCLINE > Hügellandschaft – Steigungsprogramm

Über die MODE-Taste und anschließend über die SPEED (+) bzw. (-), kann man den Level (Intensitätspegel) auswählen (L1 bis L3).



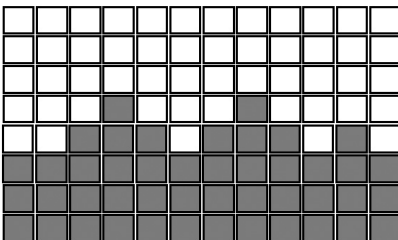
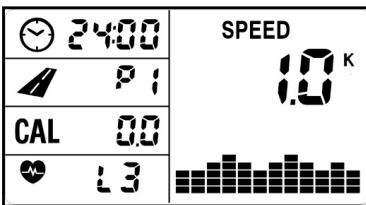
L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

P1 / L2



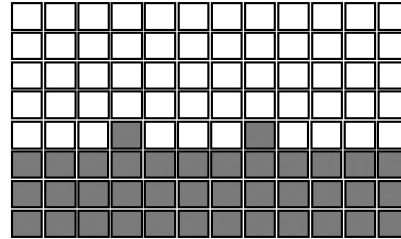
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

P1 / L3



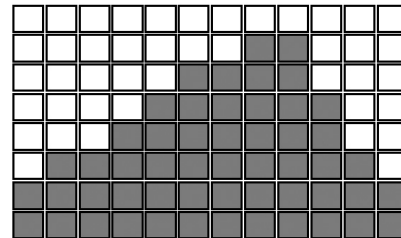
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Übersicht der Programme P1 bis P3
P1 INCLINE: Hügellandschaft – Steigungsprogramm



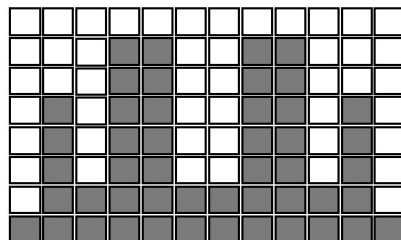
L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	%
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	

P2 INCLINE: Aufstieg – Steigungsprogramm



L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	%
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

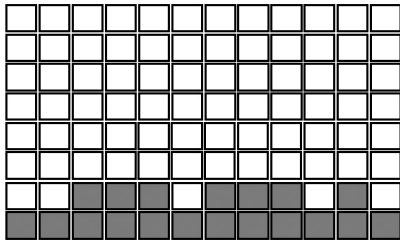
P3 INCLINE: Langes Intervall – Steigungsprogramm



L1	1	6	2	8	8	2	2	8	8	2	6	1	%
L2	2	7	3	9	9	3	3	9	9	3	7	2	
L3	3	8	4	10	10	4	4	10	10	4	8	3	

Übersicht der Programme P4 bis P6

P4 SPEED: Hügellandschaft – Geschwindigkeitsprogramm (km/h)

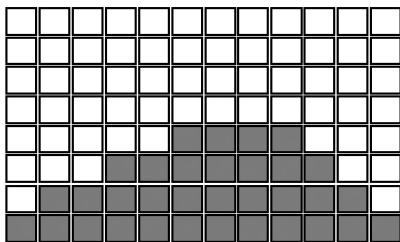


L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	km/h
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	

P4 SPEED: Hügellandschaft – Geschwindigkeitsprogramm (mph)

L1	1.2	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	1.2	mph
L2	1.8	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	1.8	
L3	2.5	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	2.5	

P5 SPEED: Laufen mit Steigung – Geschwindigkeitsprogramm (km/h)

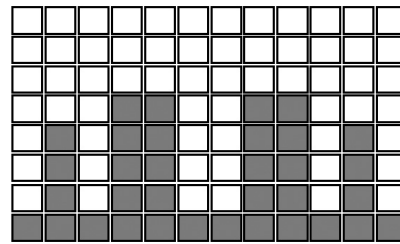


L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	km/h
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

P5 SPEED: Laufen mit Steigung – Geschwindigkeitsprogramm (mph)

L1	1.2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	2.5	1.2	mph
L2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.0	5.6	5.6	4.3	3.1	1.8	
L3	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	5.0	3.7	2.5	

P6 SPEED: Langes Intervall – Geschwindigkeitsprogramm (km/h)



L1	1	7	2	9	9	2	2	9	9	2	7	1	km/h
L2	2	8	3	10	10	3	3	10	10	3	8	2	
L3	3	9	4	11	11	4	4	11	11	4	9	3	

P6 SPEED: Langes Intervall - Geschwindigkeitsprogramm (mph)

L1	0.6	4.3	1.2	5.6	5.6	1.2	1.2	5.6	5.6	1.2	4.3	0.6	mph
L2	1.2	5.0	1.8	6.2	6.2	1.8	1.8	6.2	6.2	1.8	5.0	1.2	
L3	1.8	5.6	2.5	6.8	6.8	2.5	2.5	6.8	6.8	2.5	5.6	1.8	

U1: Userprogramm 1

Dieses Programm ermöglicht dem Benutzer ein eigenes Profil (mit einzelnen Segmenten) zu erstellen.

Wählen Sie für jedes Segment eine beliebige Steigung und eine beliebige Geschwindigkeit aus. Sie haben so die Möglichkeit, ein auf ihre Trainingsziele abgestimmtes Programm zu erstellen.

Dieses erstellte Programm wird im Computer gespeichert und kann jederzeit ausgewählt und trainiert werden.

1. Den Sicherheitsschlüssel einsetzen und SPEED (+) bzw. (-) drücken, bis das gewünschte Programm angezeigt wird (U1).
2. Auf die MODE-Taste drücken und SPEED (+) bzw. (-) drücken, um auszuwählen, welche Zeit (00-99) gewünscht wird. Die Standardeinstellung ist 24 Minuten.
INCLINE (+) bzw. (-) drücken, um auszuwählen, welche Steigung (0-10) gewünscht wird. Die Standardeinstellung ist 0 %.
3. Auf die MODE-Taste drücken.
4. Seg01; SPEED (+) bzw. (-) und INCLINE (+) bzw. (-) drücken, damit jedes einzelne Segmente angepasst werden kann, z. B. Seg01 Geschwindigkeit 4,2 km bei Steigung 2. Seg02 Geschwindigkeit 5,6 km bei einer Steigung von 4. Bei weiteren Segmenten genauso vorgehen. (Seg01 – Seg12). Nach jedem Segment auf die MODE-Taste drücken. Wenn Sie fertig sind, auf die START-Taste drücken. Das Laufband startet.

Während des Trainings können Sie das Geschwindigkeits- und Steigungslevel mit (+) bzw. (-) ändern.

HRC: Herzkontrollprogramm

Das konstante Herzkontrollprogramm (HRC) erfordert, dass Sie eine Herzfrequenz festlegen, die die Steuerung des Laufbandes während des gesamten Trainings konstant zu halten versucht.

Der Benutzer hat die Möglichkeit, das Programm auf Grundlage seines Zielherzfrequenzwertes (Max Zielpuls) individuell einzustellen. Das Laufband stellt automatisch im Programm HRC die Steigung/INCLINE oder die Geschwindigkeit/SPEED ein, um die Zielherzfrequenz des Benutzers zu erreichen und beizubehalten. Um das Ziel-Herzfrequenzprogramm einzurichten, müssen Sie die Trainingszeit, Ihr Alter und Ihre Zielherzfrequenz eingeben.

1. Den Sicherheitsschlüssel einsetzen und SPEED (+) bzw. (-) drücken, bis HRC auf der Konsole angezeigt wird.
2. Auf die MODE-Taste drücken und SPEED (+) bzw. (-) verwenden, um die gewünschte Trainingszeit einzustellen. Die Standardzeit ist 24 Minuten.
3. Auf die MODE-Taste drücken und SPEED (+) bzw. (-) verwenden, um Ihr richtiges Alter (13-80) einzustellen.
4. Auf die MODE-Taste drücken und SPEED (+) bzw. (-) verwenden, um die Zielherzfrequenz (60-180) auszuwählen.
5. Auf die MODE-Taste drücken und SPEED (+) bzw. (-) verwenden, um die Höchstgeschwindigkeit (MAX SPEED) einzustellen.
6. Auf die MODE-Taste drücken und SPEED (+) bzw. (-) verwenden, um die Höchststeigung/Incline (MAX INCLINE) einzustellen.
7. Auf die START-Taste drücken und das Laufband läuft 3 Minuten bei 3 km/h oder 2 mph warm und die Steigung/INCLINE bis zu Level 5 (fest vorgegebene Werte, nicht änderbar). Nach dem Aufwärmen von 3 Minuten ändert das Laufband die Geschwindigkeit und Steigung, um Ihre Herzfrequenz auf Ihre Zielherzfrequenz zu bringen.

Hinweis: Wenn das Laufband Ihre Herzfrequenz nicht innerhalb von 30 Sekunden nach dem Aufwärmzeitraum erkennt, wird es aus Sicherheitsgründen gestoppt.

Trainingsanleitung

Das Laufen ist eine sehr effiziente Form des Fitnessstrainings. 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

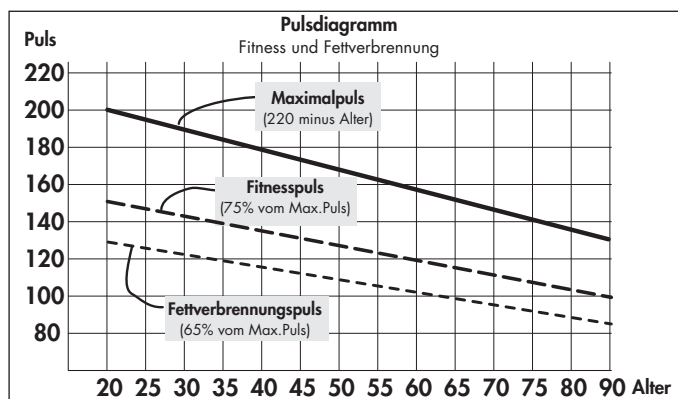
Die Belastungsintensität wird beim Lauftraining bevorzugt über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert.

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 den

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:

Entweder 10 Min / Trainingseinheit bei tägl. Training
 oder 20 - 30 Min / Trainingseinheit bei 2–3x / Woche.
 oder 30 - 60 Min / Trainingseinheit bei 1-2x / Woche

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.

HEALTH AND SAFETY GUIDELINES

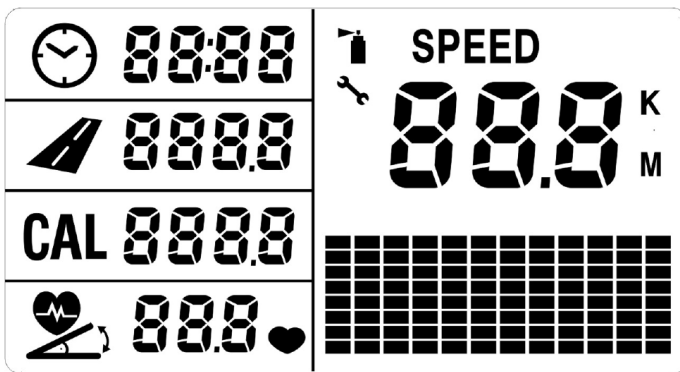
Information for your health and safety:

- In order to prevent injuries caused by incorrect training methods or over exertion, training equipment may only be used in accordance with the relevant instruction guidelines.
- Prior to initial use and following an additional 6 days of training use all connections are to be checked and their secureness determined.
- Take it upon yourself to examine the functionality and proper condition of the training equipment on a regular basis.
- The control of all technical safety aspects lies among the duties of the operating party and the operating party is obliged to carry out these controls correctly and on a regular basis.
- The safety standards of the individual pieces of equipment can only be upheld when they are regularly examined for signs of damage and wear and tear.
- Defective or damaged equipment parts are to be replaced immediately. Work on electronic equipment parts is only to be carried out by qualified persons. Use only KETTLER replacement parts
- Until such time as the corrective maintenance has been completed, the piece of training equipment in question may not be used.
- Prior to beginning with your training program you should allow yourself to be examined by your general practitioner in order to clarify if you are in the necessary physical condition to train on this particular piece of equipment. The medical findings should be the basis for the structuring of your training program. The incorrect type of training or over demanding training can lead to injury or damage to health.
- The treadmill may only be used for its predefined purpose, e.g. for running and walking training by adults.
- Adhere to the maximum weight restrictions for users.
- Only ever train with inserted safety key.
- Allow yourself to become accustomed during the first training sessions to the motion sequences by initially operating at lower speeds.
- By unsteadiness hold on tightly to the handrails and dismount the treadmill via the side platform and stop the treadmill.

Important: Adhere to the safety instructions as found in the assembly and set-up instructions.

SAFETY SWITCH

- Before beginning every training session attach the safety key to the safety switch and securely clip the cord which is attached to the key to your clothing. Adjust the length of the cord accordingly: Should you have difficulties or flounder the safety switch will trigger.
- The safety switch was developed in order to immediately shut off the treadmill motor and the incline regulator, in case you should fall or find yourself in an emergency situation. It can be rather uncomfortable and also to a certain degree dangerous when operating at high velocities if the treadmill should stop suddenly and immediately. For this reason you should only use the safety switch in an emergency stop. In order to bring the treadmill during normal training conditions to a gradual, safe and complete halt, please use the STOP button.
- Check the safety switch prior to beginning training. Stand on the side platform and start the treadmill at a minimal speed. Pull the safety key from the safety switch. The treadmill should stop immediately. Following the test, reattach the safety key to the safety switch and the cord to your clothing. On the stopping treadmill you should slowly move towards the back. The safety key needs to detach itself from the safety switch. The cord should still be firmly attached to your clothing. Afterwards attach the safety key to the safety switch once again.
- Treadmill safety: The uncontrolled use of the treadmill by third parties can be avoided by the removal and safe-keeping of the safety key. Please keep the key in a safe and secure place and do not allow for the key to come into the procession of children!



DISPLAY INFORMATION

Display	Resolution	Area	Level
DISTANCE (km)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
DISTANCE (mile)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
TIME (min:sec)	XX:XX	00:00 - 99:00	01:00
CAL (kcal)	XXX.X	0 - 9999	1
INCLINE (%)	XX	0 - 10	1
SPEED (km/h)	XX.X	1.0 - 16.0	0.1
SPEED (mph)	XX.X	0.6 - 10.0	0.1
HR (bpm)	XXX	50-210	1

SPEED

SPEED - in

K

K = km/h or

M

M = mph



Symbol Service - Instruction to service the treadmill



Symbol Silicon Lubrication - Lubricate the treadmill



Symbol Time - Trainingtime



Symbol Distance - Trainings distance in Kilometres or Meiles

CAL

Symbol Calories - Energy used in calories



Symbol Pulse - Pulse display



Symbol Incline - Incline in %



Symbol Heart Rate - Pulse in bpm (beats per minute)

INCLINE %

10

8

6

4

Console

INCLINE % > (4; 6; 8; 10%) - Direct incline selection

INCLINE (+) (-) > Incline setting

SPEED km/h / mph > (4/2,5; 8/5; 12/7,5; 16/10) - Direct speed selection

SPEED (+) (-) > Speed setting

START > Starts the treadmill

STOP > Stops the treadmill / Reset

MODE > Programs / Level / Confirm / Enter

SPEED km/h / mph

16/10

12/7,5

8/5

4/2,5

INCLINE

MODE

START

STOP

SPEED

INCLINE SELECTION (INCLINE)

With the INCLINE Button (+) the incline angle is raised by 1 %.
With the INCLINE Button (-) the incline angle is reduced by 1 %.

Longer pressing of this button results in an automatic values cycle. With the INCLINE % buttons 4 %, 6 %, 8 %, 10 % for incline control you can directly select the desired incline. The gradient angle can only be selected manually. Exceptions in this regard are the programs with incline profiles and with the HRC program. In these cases the gradient angle is selected automatically.

SPEED SELECTION (SPEED)

With the SPEED Taste (+) the speed during training can be increased by 0.1 km/h.

With the SPEED Taste (-) the speed during training can be decreased by 0.1 km/h.

Longer pressing of this button results in an automatic values cycle. With the SPEED km/h / mph buttons (4.0 km/h / 2.5 mph), (8.0 km/h / 5.0 mph), (12 km/h / 7.5 mph) und (16 km/h / 10 mph) you can directly select the desired speed.

PROGRAM SELECTION

Following turning on or ending of a program you can use the SPEED buttons (+) or (-) to select a program (3 programs which control the speed, 3 programs which regulate the gradient level, 1 manual program, 1 USER program and 1 heart rate control program HRC)

The pre-set Programs (3 programs, which control the speed, and 3 programs, which control the incline level) have a standard training time of 24 minutes. The training time can also be individually selected however. You can also select 3 different intensity levels during program selection.

PAUSE

Should the STOP button be pressed during training, the program will be interrupted and the Pause-Modus will be activated. Only the START and STOP buttons function when the Pause-Modus is activated.

Should the START button be pressed during the Pause-Modus, the treadmill starts again at the same speed as before the activation of the Pause function.

CALORIE CALCULATION (CAL)

The calorie calculation is a reference value. The calculated values do not assert any medical basis.

PULS MONITORING

The treadmill is fitted with a hand pulse recorder. In order to guarantee good hand pulse recording both hand pulse sensors can be easily and completely enclosed by the hands without the need to move the hands. Movement of the hands can lead to interference. The display requires roughly 5 to 15 seconds in order to display your current pulse.

The treadmill is also fitted with an inbuilt POLAR compatible heart rate recorder. In order to be able to use the cable free system, you will need to wear a heart rate chest strap. The heart rate chest strap is not included within the scope of delivery of this treadmill. We recommend the POLAR heart rate chest strap T34 which is available to buy in specialised stores.

Please take note of the fact that the material used in your clothing (e.g. Polyester, Polyamide) can generate static charges which could possibly prevent the taking of a reliable heart rate reading. Furthermore take note that mobile/cellular telephones, television sets and other electrical devices which also generate an electromagnetic field which may also possibly cause problems by the taking of a heart rate recording.

SELECTING

Metric in K=km/h or

Imperial M=mph

Through longer pressing of the STOP button and SPEED (+) button at the start screen you reach the setting „KM“. The conversion is carried out by pressing the MODE button 4 times, subsequently by activating SPEED (+) K (km/h) will be selected or by activating SPEED (-) M (mph) will be selected.

Subsequently keep pushing the MODE button until you return to the welcome page.

Through the change over of the speed display from km/h or mph, the training distance (DISTANCE) will also be changed over to the corresponding display value. T

SERVICE DISPLAY

When the service symbol is displayed, the treadmill belt should be serviced. Please check the belt alignment and lubrication. Instructions can be found in the assembly guide.

ERROR MESSAGE

If errors in the control should arise during use, a number of messages will be faded into the text segment. The error messages can be reset through the turning off and on of the mains switch. If the error messages should appear once again you are advised to contact the maintenance service.

DISPLAY treadmill lubrication

This symbol lights up when the treadmill needs to be coated with a silicon lubricant.

OPERATING THE TREADMILL

- TURNING ON

Begin by turning on the training device. The On/Off switch for the treadmill belt is located next to the mains cable on the front side, below the motor cover.

- SAFETY KEY

Test the functionality of the safety key before commencing every training session. Connect the safety key to the safety switch and the cord to your clothing. If the safety key is not inserted in the safety switch, all display segments will show dashed lines.

- GETTING ON AND OFF THE TREADMILL

Take the utmost care when getting on and getting off the treadmill. Use the handrails located on either side when getting on or off. Do not stand on the treadmill when you are entering the settings prior to use. Spread your legs, placing your feet on the side platforms located on either side of the running surface. Only when the treadmill has begun to move at a constant speed should you place your feet on the running surface. For your own safety you should only get on the treadmill when its speed does not exceed 2 km/h.

Always have your body and head in a forward orientated direction during training. Never attempt to turn around on the treadmill when the treadmill belt is still moving. When you are finished with your training on the treadmill, bring it to a halt by pressing the STOP button. Wait until the treadmill has come to a complete stop before getting off the treadmill.

If you should wish to interrupt your training for a short period, hold on tightly to the handrails and raise your feet from the treadmill and place them on the side platforms located next to the running surface. The side platforms are a suitable spot for you to rest before you recommence your training. Keep in mind at all times that for your own safety that you should always begin at a lower speed.

TRAINING PROGRAMS

PROGRAM SELECTION

After having turned on the treadmill and having inserted the safety key the user has the opportunity to choose between the individual programs:

M: Manual Program

Incline programs P1 – P3

- P1: Hilly terrain – Incline program
- P2: Ascent – Incline program
- P3: Protracted interval – Incline program

Speed programs P4 – P6

- P4: Hilly terrain – Speed program
- P5: Running with incline – Speed program
- P6: Protracted interval – Speed program

U1: User program 1

HRC: Heart rate control program

M: MANUAL PROGRAM

The quickest way of getting the treadmill up and running is by pressing the START button. By pressing the START button the treadmill will be started in the MANUAL program and the time will be counted from 00:00.

During training you can adjust the speed and the incline level by using the (+) and (-) buttons. To interrupt your training program you can press the STOP button, and in order to reset your program you need to press the STOP button for a longer period (Reset function).

SETTING THE TIME IN THE MANUAL PROGRAM

Insert the safety key and press SPEED (+) or (-) until next to the symbol Distance „M “is displayed on the display screen. Press the MODE button and then the time begins to flash. Press SPEED (+) or (-) in order to set the desired training time. Press START and the time will be counted down from the time selected. Press the STOP button to interrupt your training and press START to recommence training. In order to reset your program, press the STOP button for a longer period (Reset function)

P1 to P6:

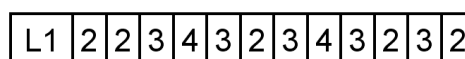
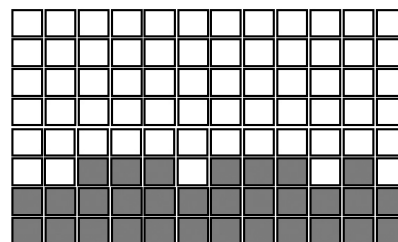
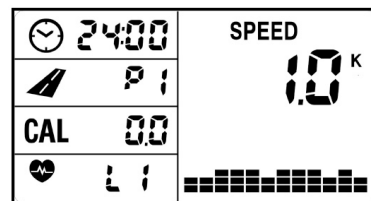
SELECTION OF AN INCLINE PROGRAMS OR A SPEED PROGRAMS

1. Insert the safety key and press SPEED (+) or (-) until the desired programs (P1 to P6) is displayed. The first 3 programs are incline programs (INCLINE) and the next 3 are speed programs (SPEED).
2. Press the Modus button and SPEED (+) or (-) in order to select a level (intensity level) (L1 to L3).
3. Press the Modus button and SPEED (+) or (-) until you have set the desired time.
4. Press the start button. The treadmill starts and the time counts down from the selected time.

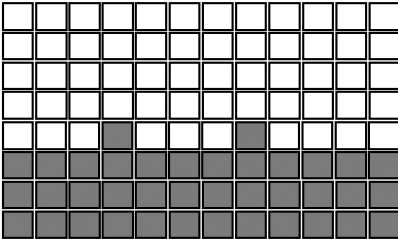
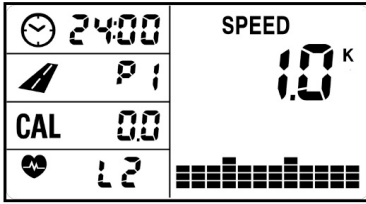
During training you can adjust the speed and the incline level by pressing the (+) or (-) buttons.

Example: P1 INCLINE > Hilly terrain – Incline program

With the Modus button and subsequently with SPEED (+) or (-) you can select the level (intensity level) (L1 to L3).

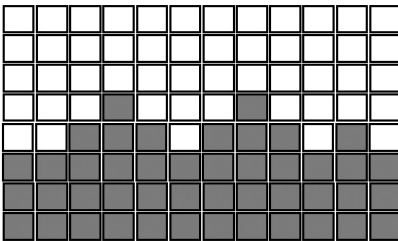
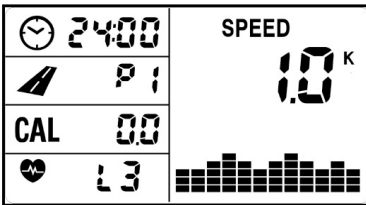


P1 / L2



L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

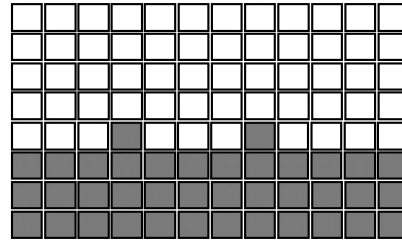
P1 / L3



L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

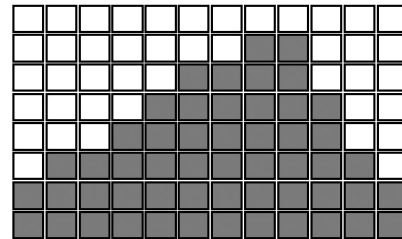
Overview of the Programmes P1 to P3

P1 INCLINE: Hilly terrain – Incline program



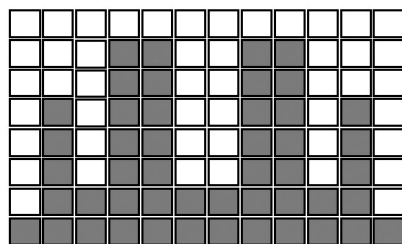
L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	%
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	

P2 INCLINE: Ascent – Incline program



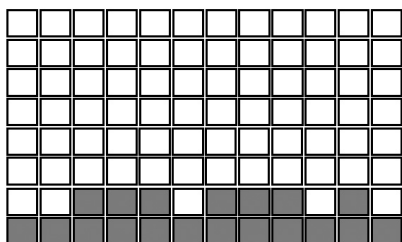
L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	%
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

P3 INCLINE: Protracted interval – Incline program



L1	1	6	2	8	8	2	2	8	8	2	6	1	%
L2	2	7	3	9	9	3	3	9	9	3	7	2	
L3	3	8	4	10	10	4	4	10	10	4	8	3	

Overview of the Programmes P4 to P6
P4 SPEED: Hilly terrain – Speed program (km/h)

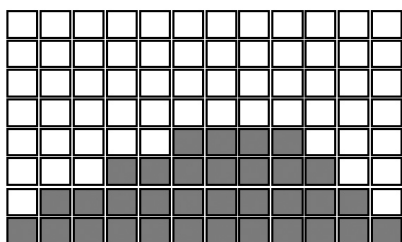


L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	km/h
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	

P4 SPEED: Hilly terrain – Speed program (mph)

L1	1.2	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	1.2	mph
L2	1.8	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	1.8	
L3	2.5	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	2.5	

P5 SPEED: Running with incline – Speed program (km/h)

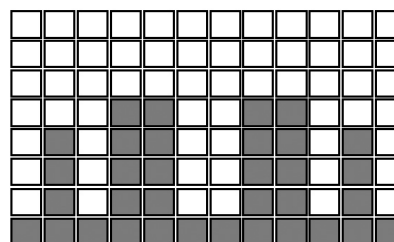


L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	km/h
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

P5 SPEED: Running with incline – Speed program (mph)

L1	1.2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	2.5	1.2	mph
L2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.0	5.6	5.6	4.3	3.1	1.8	
L3	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	5.0	3.7	2.5	

P6 SPEED: Protracted interval – Speed program (km/h)



L1	1	7	2	9	9	2	2	9	9	2	7	1	km/h
L2	2	8	3	10	10	3	3	10	10	3	8	2	
L3	3	9	4	11	11	4	4	11	11	4	9	3	

P6 SPEED: Protracted interval – Speed program (mph)

L1	0.6	4.3	1.2	5.6	5.6	1.2	1.2	5.6	5.6	1.2	4.3	0.6	mph
L2	1.2	5.0	1.8	6.2	6.2	1.8	1.8	6.2	6.2	1.8	5.0	1.2	
L3	1.8	5.6	2.5	6.8	6.8	2.5	2.5	6.8	6.8	2.5	5.6	1.8	

U1: USER PROGRAM 1

This programme allows the user to create a profile of their own (with individual segments). For each segment, the user can select any incline and any speed. This means you are able to create a programme that is attuned to your personal training goals. The programme that is created is then stored in the computer and can be selected and used for your training at any time.

1. Insert the safety key and press SPEED (+) bzw. (-) until the desired programs (P1 to P6) is displayed (U1).
2. Press the MODE button and SPEED (+) bzw. (-) in order to select the desired time (00-99).
 (The standard setting is 24 minutes)
 Press INCLINE (+) or (-) in order to select the desired incline (1-10)
 The standard setting is 0 %
3. Press the MODE button.
4. Seg01, press SPEED (+) or (-) and INCLINE (+) or (-) so that all segments can be aligned, e.g. Speed 4.2 km by incline 2. Seg02 Speed 5.6 km by an incline of 4. Repeat this for the other segments (Seg01 – Seg12) after each segment press the MODE button. When you are finished press the start button. The treadmill starts. .

You can adjust the speed and the incline level during training by using the (+) or (-) buttons.

HRC: HEART RATE CONTROL PROGRAM

The constant heart rate control program (HRC) requires you to set a definite heart rate, which the control attempts to keep constant during the entire training session. .

The user has the possibility, based on their goal heart rate value (Max. goal pulse), to individually set up the treadmill training program. The treadmill automatically selects the incline/ INCLINE or the speed/ SPEED in order to reach and maintain the goal heart rate of the user.

In order to set up the goal heart rate program you need to input length of time you are going train, your age and your goal heart rate.

1. Insert the safety key and press SPEED (+) or (-) until the HRC is displayed on the console.
2. Press the Mode button and SPEED (+) or (-) in order to set the desired training time. The standard length of time is 24.
3. Press the Mode button SPEED (+) or (-) in order to input your correct age (13-80)
4. Press the Mode button and SPEED (+) or (-) in order to select your goal heart rate (60-180).
5. Press the Mode button and SPEED (+) or (-) in order to set the maximum speed (MAX SPEED).
6. Press the Mode button and SPEED (+) or (-) in order to set maximal incline (MAX INCLINE).
7. Press the start button and the treadmill runs for 3 minutes at 3 km/h or 2 mph to warm up and the incline up to level 5 (fixed predetermined values, unchangeable). Following the 3 minute warm up the treadmill changes the speed and incline in order to bring your heart rate into line with your goal heart rate.

Important Note: If the treadmill does not recognise your heart rate within 30 seconds after the warm up time has expired then it will be stopped automatically for safety reasons.

Training directions

Running is a very efficient form of fitness training. With the treadmill, you can go through controlled and regulated running exercises at home, no matter what the weather is like outside. The treadmill is suitable not only for jogging, but also for walking exercise. Before you start training, you should read the following notes!

Planning and controlling your running training

The basis for planning your training is your current physical fitness. With an endurance test, your physician can diagnose your personal capability, upon which you will base your training plan. If you have not had an endurance test, you must at any rate avoid high training loads or overload.

You should remember the following principle for the training plan:

Endurance training is regulated both by the extent of the load and the amount / intensity of the load.

Guidelines for endurance training

Load intensity

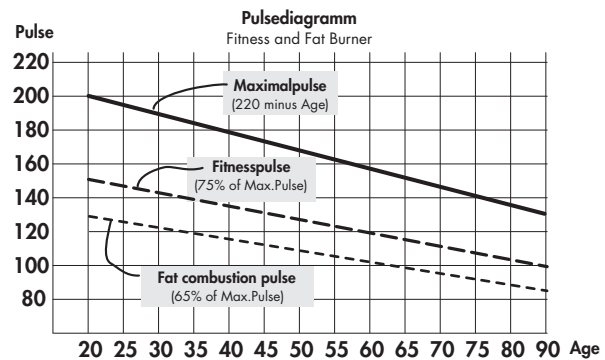
The load intensity during running training is preferably monitored by your heart's pulse rate.

Maximum pulse: maximum load is the term used when the individual maximum heart rate has been reached. The maximum reachable heart rate depends on age.

The rule of thumb here is: the maximum heart rate per minute equals 220 beats minus your age.

Example: age 50 years > $220 - 50 = 170$ beats/min.

Load pulse:



The optimum load intensity is reached at 65 – 75% of the individual cardiovascular performance (see diagram).

65% = aim of training is to burn fat

75% = aim of training is to improve fitness

This value changes depending on age.

The intensity during training is regulated with the treadmill firstly by running speed and secondly by the incline angle of the tread. The physical load increases at higher speeds. It also increases if the incline angle is increased. If you are a beginner, avoid too high a running pace or training with the tread inclined too steeply, otherwise you could quickly exceed the recommended heart rate range. You should set your individual running pace and incline angle when training on the treadmill such that you reach your optimum heart rate according to the indications above. While running, monitor whether you are training within your intensity range by your heart rate.

Extent of load

Duration of one training unit and number of units per week:
 The optimum extent of load is reached when 65 – 75% of the individual cardiovascular performance is reached over a long period.

Rule of thumb:

Either 10 min / training unit with daily training
 or 20 – 30 min / training unit with 2 to 3 times a week
 or 30 – 60 min / training unit with 1 to 2 times a week
 Beginners should not begin with training units of 30 – 60 minutes. Beginner training can be arranged in intervals for the first 4 weeks:

Training frequency	Extent of training session
1 st week	
3 x weekly	1 minute running 1 minute walking 2 minutes running 1 minute walking 2 minutes running 1 minute walking 1 minute running 1 minute walking
2 nd week	
3 x weekly	2 minutes running 1 minute walking 3 minutes running 1 minute walking 2 minutes running 1 minute walking
3 rd week	
3 x weekly	3 minutes running 1 minute walking 4 minutes running 1 minute walking 3 minutes running 1 minute walking
4 th week	
3 x weekly	4 minutes running 1 minute walking 5 minutes running 1 minute walking 4 minutes running 1 minute walking

Warm-up

At the beginning of every training unit, you should do 3 – 5 minutes of warm up running, slowly increasing the load in order to get your cardiovascular system and musculature going.

Cool-down

Just as important is the so-called cool-down. After every training session, you should continue to run slowly for about 2 – 3 minutes. The load for your further endurance training should generally be increased first by the extent of the load, e.g. instead of 10 minutes daily, do 20 minutes or instead of once weekly, train twice or three times a week. Beside the individual planning of your endurance training, you can fall back on the training programs integrated into the training computer on the treadmill. You can determine whether your training has achieved the desired result after some weeks as follows:

1. You manage a certain endurance level at lower cardiovascular performance than before.
2. You maintain a certain endurance level with the same cardiovascular performance over a long time.
3. You recover more quickly from a certain cardiovascular performance level than before.

Notes on pulse measurement by hand pulse

A minute current created by the contraction of the heart is recorded by the hand sensors and analysed by the electronics

- Always cover the contact areas completely with both hands
- Avoid clasping jerkily
- Hold your hands calmly and avoid contraction and rubbing on the contact areas.

Special training directions

The sequence of running exercises should be familiar to everyone. Nevertheless, there are certain points that should be observed when running:

- Always make sure the structure and condition of the unit are correct before training.
- Only get on and off the unit when it is at a complete standstill and hold the hand grips to do so.
- Fasten the cord of the safety tread-stop key to your clothing before starting the treadmill.
- Train with the proper running or sports shoes.
- Running on a treadmill is different from running on normal ground. Therefore, you should prepare yourself for the running training with slow walking on the treadmill.
- Hold firmly onto the handlebars during your first training units in order to avoid uncontrolled movements that could lead to a fall. This applies especially to operating the computer while running.
- Beginners should not adjust the incline of the tread to too high a position, in order to avoid overload.
- Run in as even a rhythm as possible.
- Only train in the middle of the tread.

MESURES DE SÉCURITÉ

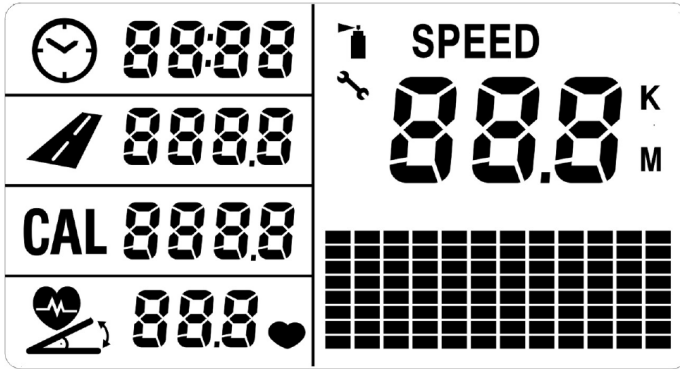
Pour votre sécurité :

- Afin d'éviter toute blessure consécutive à un mauvais point d'appui ou une surcharge, utilisez votre appareil d'entraînement uniquement comme indiqué dans la notice.
- Vérifiez la bonne fixation des courroies avant la première utilisation et après env. 6 jours de fonctionnement.
- Assurez-vous régulièrement du bon fonctionnement de l'appareil et que son état soit conforme à la notice.
- Les contrôles techniques de sécurité font partie des obligations de l'utilisateur et doivent être effectués régulièrement et dans le respect des consignes.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être évalué que dans la mesure où il est régulièrement testé sur des dommages et usures.
- Les pièces défectueuses ou endommagées doivent être remplacées immédiatement. Seul le personnel qualifié est apte à manipuler les pièces électriques. N'utilisez que des pièces de remplacement originales de la marque KETTLER.
- N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est tout à fait réparé.
- Faites-vous confirmer par votre médecin, avant l'utilisation de cet appareil, que votre santé vous autorise à vous entraîner sur ce dernier. L'expertise de votre médecin doit vous servir de base à l'élaboration de votre programme d'entraînement. Un entraînement mal programmé ou surchargé peut nuire à la santé.
- Le tapis de course ne doit être utilisé que pour la fonction pour laquelle il a été conçu, à savoir la marche ou la course pour l'adulte.
- Prenez soin de respecter le poids maximum de l'utilisateur.
- Entraînez-vous uniquement avec la clé de sécurité appropriée.
- Au cours des premières séances, il est conseillé de régler l'appareil à une faible vitesse afin de se familiariser avec l'exercice de la marche sur le tapis en mouvement.
- En cas d'insécurité, tenez-vous aux barres d'appui, quittez le tapis pour les plateformes latérales et arrêtez le tapis.

Important : Respectez les mesures de sécurité contenues dans la notice de montage de l'appareil.

Interrupteur de sécurité

- Avant chaque séance d'entraînement, enclenchez la clé de sécurité dans l'interrupteur de sécurité, fixez le cordon de la clé à votre vêtement puis ajustez la longueur du cordon de manière à ce qu'en cas de trébuchement, l'interrupteur de sécurité se libère.
- L'interrupteur de sécurité a été mis en place pour stopper immédiatement le moteur entraînant le tapis et le réglage de la hauteur dans le cas où vous feriez une chute ou vous trouveriez en situation d'urgence. À une vitesse élevée, l'arrêt brutal du tapis peut se révéler désagréable, voire dangereux. Pour cette raison, utilisez l'interrupteur de sécurité uniquement en cas d'arrêt d'urgence. Pour immobiliser le tapis normalement au cours de l'entraînement de manière sûre, confortable et complète, utilisez la touche STOP.
- Contrôle de l'interrupteur de sécurité avant le début de l'entraînement. Positionnez-vous sur la plateforme latérale et démarrez le tapis à vitesse minimale. Retirez la clé de sécurité de l'interrupteur de sécurité. Le tapis doit s'arrêter immédiatement. Ensuite, enclenchez à nouveau la clé de sécurité dans l'interrupteur de sécurité et fixez le cordon de la clé à votre vêtement. Le tapis à l'arrêt, déplacez-vous vers l'arrière. La clé de sécurité doit se libérer de l'interrupteur. Le cordon doit rester fixé à votre vêtement. Enclenchez à nouveau la clé de sécurité dans l'interrupteur de sécurité.
- Sécurisation du tapis de course: Une utilisation incontrôlée du tapis de course par un tiers peut être évitée en retirant la clé de sécurité. Assurez-vous que la clé soit en lieu sûr et soit conservée hors de portée des enfants.



AFFICHAGE DES VALEURS

Affichage	Résolution	Min/Max	Gradation
DISTANCE (km)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
DISTANCE (mile)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
TIME (min:sec)	XX:XX	00:00 - 99:00	01:00
CAL (kcal)	XXX.X	0 - 9999	1
INCLINE (%)	XX	0 - 10	1
SPEED (km/h)	XX.X	1.0 - 16.0	0.1
SPEED (mph)	XX.X	0.6 - 10.0	0.1
HR (bpm)	XXX	50-210	1

SPEED

SPEED - Indicateur de vitesse en

K

K = km/h ou

M

M = mph



Symbole Service – Indicateur de maintenance du tapis de course



Symbole Lubrification au silicone – Lubrification du tapis de course



Symbole Durée – « Indicateur de durée de l’entraînement



Symbole Distance – « Indicateur de distance en kilomètres ou en miles

CAL

Symbole Calories – « Indicateur de consommation d’énergie en kilocalories



Symbole du pouls– « Indication de la fréquence cardiaque



Symbole Incline – “Indicateur d’inclinaison en %



Symbole Fréquence cardiaque – Fréquence cardiaque en bpm (beats per minute)= battements par minute»

INCLINE %

10

8

6

4

Clavier

INCLINE % > (4; 6; 8; 10%)
Sélectionner directement une inclinaison

INCLINE (+) (-) > Ajuster l’inclinaison

SPEED km/h / mph > (4/2,5; 8/5; 12/7,5; 16/10) -
Sélectionner directement une vitesse

SPEED (+) (-) > Ajuster la vitesse

START > Démarrer le tapis

STOP > Arrêter le tapis / Reset

MODE > Programme / Niveau / Choix / Confirmer

SPEED km/h / mph

16/10

12/7,5

8/5

4/2,5

INCLINE MODE START STOP SPEED

RÉGLAGE DE L'INCLINAISON (INCLINE)

La touche INCLINE (+) augmente l'angle d'inclinaison de 1%.

La touche INCLINE (-) réduit l'angle d'inclinaison de 1%.

Maintenez cette touche enfoncée pour voir défiler les valeurs.

La touche INCLINE % 4 %, 6 %, 8 %, 10 % pour l'inclinaison vous permet de régler l'appareil directement sur un de ces angles.

L'angle d'inclinaison ne peut être réglé que manuellement. Les programmes comprenant des profils d'inclinaison et le programme de CFC (Contrôle de la Fréquence Cardiaque) sont des exceptions. Ici, l'angle d'inclinaison est réglé automatiquement.

RÉGLAGE DE LA VITESSE (SPEED)

La touche SPEED (+) augmente la vitesse durant l'entraînement de 0,1 km/h (mph).

La touche SPEED (-) réduit la vitesse durant l'entraînement de 0,1 km/h (mph).

Maintenez cette touche enfoncée pour voir défiler les valeurs.

La touche SPEED km/h / m/ph (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph), (12 km/h / 7,5 mph) et (16 km/h / 10 mph) pour la vitesse vous permet de régler l'appareil directement sur une de ces vitesses.

CHOIX DU PROGRAMME

Après l'enclenchement ou l'achèvement d'un programme, vous pouvez sélectionner un programme à l'aide des touches SPEED (+) ou (-) (3 programmes qui contrôlent la vitesse, 3 programmes qui règlent le niveau d'inclinaison, 1 programme manuel, 1 programme USER et un programme de Contrôle de la Fréquence Cardiaque CFC).

Les programmes pré-réglés (3 programmes qui contrôlent la vitesse et 3 programmes qui règlent le niveau d'inclinaison) ont une durée d'entraînement standard de 24 minute. Vous pouvez néanmoins aussi modifier individuellement la durée de l'entraînement. Les paramètres des programmes vous permettent également de choisir entre 3 niveaux d'intensité.

PAUSE

Lorsque vous pressez la touche STOP pendant l'entraînement, le programme s'interrompt et le mode Pause est activé. Lorsque le mode Pause est activé, seules les touches START et STOP fonctionnent.

Lorsque vous pressez la touche START pendant que l'appareil est en mode Pause, le tapis de course se remet en marche à la vitesse qui avait été activée avant l'enclenchement du mode Pause.

CALCUL DES CALORIES (CAL)

Le calcul des calories se fait en données indicatives. Ces données n'ont pas valeur de recommandation médicale.

PRISE DU POULS

Le tapis de course est équipé d'un capteur de pouls. Pour assurer un bon captage, les deux capteurs doivent être fixés autour des poignets en entier sans trop serrer et sans bouger les mains. Les mouvements des mains peuvent altérer le fonctionnement des capteurs. L'indicateur nécessite env. 5 à 15 secondes avant d'afficher votre pouls actuel.

Le tapis de course dispose également d'un capteur de fréquence cardiaque intégré compatible avec POLAR. Pour utiliser le système de prise de pouls sans fil, vous devez porter une sangle de poitrine qui transmet la fréquence cardiaque. La sangle de poitrine qui transmet la fréquence cardiaque n'est pas livrée avec ce tapis de course. Nous vous conseillons d'utiliser la sangle de poitrine POLAR T34, disponible comme accessoire dans votre magasin spécialisé.

Certains matériaux présents dans vos vêtements (ex. polyester ou polyamide) génèrent des charges statiques et peuvent altérer le captage de la fréquence cardiaque. Les téléphones portables, télévisions et autres appareils électriques émettant un champ électromagnétique peuvent également se révéler problématiques pour le captage de la fréquence cardiaque.

PARAMÉTRAGE

Métrique en K=km/h ou

Anglo-saxon en M=mph

En maintenant les touches STOP et SPEED (+) appuyées à partir de l'écran de départ, les paramètres "KM" s'affichent. Pour inverser, appuyez 4 fois sur la touche MODE, puis appuyez sur SPEED (+) pour voir s'afficher K (km/h) ou SPEED (-) pour voir s'afficher M (m/ph).

Appuyez ensuite sur la touche MODE jusqu'à ce que la fenêtre d'accueil apparaisse.

VOYANT SERVICE

Lorsque le symbole service apparaît, le tapis doit être arrêté. Vérifiez l'ajustage et la lubrification du tapis. Vous trouverez les indications nécessaires à ces vérifications dans la notice de montage.

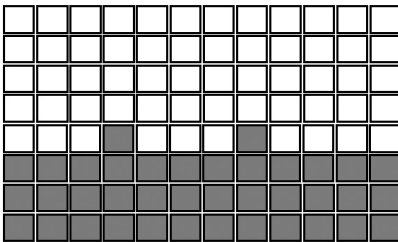
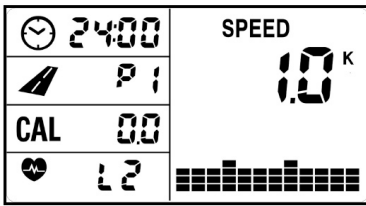
MESSAGE D'ERREUR

Lorsque des erreurs surviennent au cours de l'utilisation, différents messages s'insèrent dans le texte sur l'écran de contrôle. Pour effacer les messages d'erreur, éteignez puis rallumez l'interrupteur. Si les messages d'erreur persistent, contactez le service après-vente.

VOYANT lubrification du tapis de course

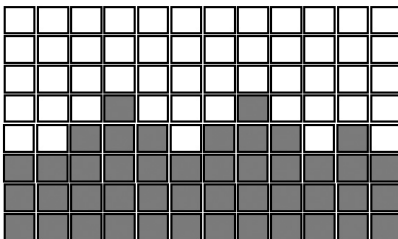
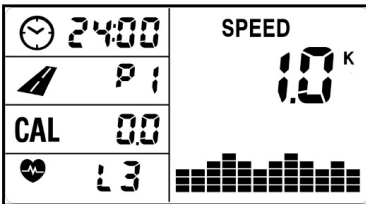
Ce symbole s'allume lorsque le tapis de course a besoin d'être lubrifié à l'aide de silicone.

P1 / L2



L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

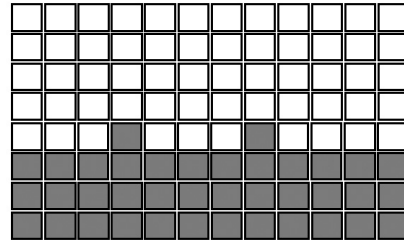
P1 / L3



L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

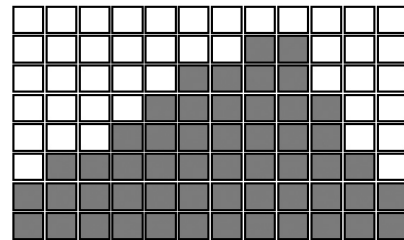
Aperçu des programmes P1 à P3

P1 INCLINE: Paysage vallonné – Programme d'inclinaison



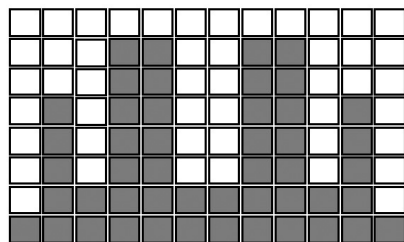
L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	%
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	

P2: INCLINE : Montée – Programme d'inclinaison



L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	%
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

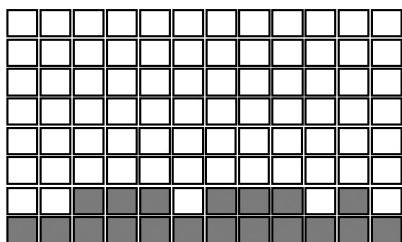
P3: INCLINE : Intervalle long – Programme d'inclinaison



L1	1	6	2	8	8	2	2	8	8	2	6	1	%
L2	2	7	3	9	9	3	3	9	9	3	7	2	
L3	3	8	4	10	10	4	4	10	10	4	8	3	

Aperçu des programmes P4 à P6

P4 SPEED : Paysage vallonné – Programme de vitesse (km/h)

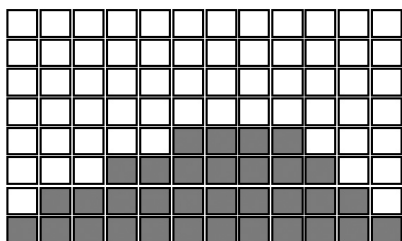


L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	km/h
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	

P4 SPEED : Paysage vallonné – Programme de vitesse (mph)

L1	1.2	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	1.2	mph
L2	1.8	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	1.8	
L3	2.5	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	2.5	

P5 SPEED : Course et inclinaison – Programme de vitesse (km/h)

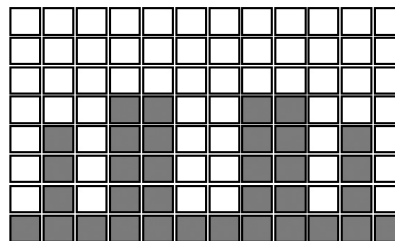


L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	km/h
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

P5 SPEED : Course et inclinaison – Programme de vitesse (mph)

L1	1.2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	2.5	1.2	mph
L2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.0	5.6	5.6	4.3	3.1	1.8	
L3	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	5.0	3.7	2.5	

P6 SPEED : Intervalle long – Programme de vitesse (km/h)



L1	1	7	2	9	9	2	2	9	9	2	7	1	km/h
L2	2	8	3	10	10	3	3	10	10	3	8	2	
L3	3	9	4	11	11	4	4	11	11	4	9	3	

P6 SPEED : Intervalle long – Programme de vitesse (mph)

L1	0.6	4.3	1.2	5.6	5.6	1.2	1.2	5.6	5.6	1.2	4.3	0.6	mph
L2	1.2	5.0	1.8	6.2	6.2	1.8	1.8	6.2	6.2	1.8	5.0	1.2	
L3	1.8	5.6	2.5	6.8	6.8	2.5	2.5	6.8	6.8	2.5	5.6	1.8	

U1: Userprogramm 1

Ce programme donne la possibilité à l'utilisateur de créer son propre profil (avec ses propres segments). Choisissez pour chaque segment une inclinaison et une vitesse selon vos préférences. Vous avez ainsi la possibilité de créer un programme adapté à vos objectifs d'entraînement.

Ce programme sera enregistré dans le moniteur et pourra à tout moment être choisi et utilisé.

1. Enclenchez la clé de sécurité et appuyez sur les touches SPEED (+) ou (-) jusqu'à ce que le programme voulu apparaisse (U1).
2. Appuyez sur la touche MODE et sur les touches SPEED (+) ou (-) pour sélectionner la durée (00-99) que vous souhaitez.

Le paramétrage standard est de 24 minutes.

Appuyez sur les touches INCLINE (+) ou (-) pour sélectionner l'inclinaison (0-10) que vous souhaitez.

Le paramétrage standard est de 0%.

3. Appuyez sur la touche MODE.
4. Appuyez sur les SPEED (+) ou (-) et sur les touches INCLINE (+) ou (-) pour que chaque segment soit ajusté, par ex. Seg01 Vitesse 4,2 km avec inclinaison 2. seg02 vitesse 5,6 km avec une inclinaison de 4. Procédez de la même manière pour les segments suivants (Seg01 – Seg12). Après chaque segment, appuyez sur la touche MODE. Lorsque vous avez terminé, Appuyez sur START. Le tapis de course se met en marche.

Vous pouvez modifier les niveaux de vitesse et d'inclinaison au cours de l'entraînement à l'aide des touches (+) ou (-).

HRC: Programme de contrôle cardiaque

Le programme de contrôle cardiaque constant (HRC) nécessite que vous définissiez une fréquence cardiaque que la commande du tapis de course essaiera de garder constante pendant la durée de l'entraînement.

L'utilisateur a la possibilité d'adapter le programme à son propre objectif de fréquence cardiaque (Objectif pouls Max). Le tapis entre automatiquement dans le programme HRC l'inclinaison/INCLINE ou la vitesse/SPEED nécessaires pour atteindre l'objectif de fréquence cardiaque de l'utilisateur et le maintenir.

Pour régler le programme d'objectif de fréquence cardiaque, vous devez entrer la durée de votre séance d'entraînement, votre âge et votre objectif de fréquence cardiaque.

1. Enclenchez la clé de sécurité et appuyez sur les touches SPEED (+) ou (-) jusqu'à ce que HRC apparaisse sur l'écran.
2. Appuyez sur la touche MODE et utilisez les touches SPEED (+) ou (-) pour sélectionner la durée d'entraînement souhaitée. La durée standard est de 24 minutes.
3. Appuyez sur la touche MODE et utilisez les touches SPEED (+) ou (-) pour sélectionner votre âge véritable.
4. Appuyez sur la touche MODE et utilisez les touches SPEED (+) ou (-) pour choisir votre objectif de fréquence cardiaque (60-180).
5. Appuyez sur la touche MODE et utilisez les touches SPEED (+) ou (-) pour sélectionner la vitesse maximum (MAX SPEED).
6. Appuyez sur la touche MODE et utilisez les touches SPEED (+) ou (-) pour sélectionner l'inclinaison maximum (MAX INCLINE)
7. Appuyez sur la touche START, le tapis fonctionnera à une vitesse de 3 km/h ou 2 mph pendant 3 minutes pour l'échauffement, et s'inclinera/INCLINE jusqu'au niveau 5 (ces valeurs sont préenregistrées, fixes et non modifiables). Après l'échauffement de 3 minutes, le tapis changera de vitesse et d'inclinaison pour amener votre fréquence cardiaque à votre objectif de fréquence cardiaque.

Indication: si le tapis ne reconnaît pas votre fréquence cardiaque passé un délai de 30 secondes après le temps d'échauffement, il s'arrêtera pour des raisons de sécurité.

Notice d'entraînement

La course est une forme très efficace d'entraînement fitness. Avec le tapis de course, vous pouvez effectuer indépendamment du temps un entraînement de course contrôlé et équilibré à domicile. Le tapis de course est approprié non seulement pour le jogging mais aussi pour l'entraînement à la course. Avant de commencer l'entraînement, vous devriez lire attentivement les indications suivantes!

Planning et commande de votre tapis de course

La base pour la planning de l'entraînement est votre état de performance corporel actuel. Avec un test d'effort, votre médecin traitant peut diagnostiquer vos capacités personnelles, base de votre planning d'entraînement. Si vous n'avez fait aucun test d'effort, il faut éviter dans tous les cas des efforts d'entraînements ou des surcharges élevées. Remarque : Un entraînement d'endurance est exigé aussi bien pour l'ensemble des efforts que pour l'intensité/le niveau des efforts.

Valeurs indicatives pour l'entraînement d'endurance

Intensité des efforts

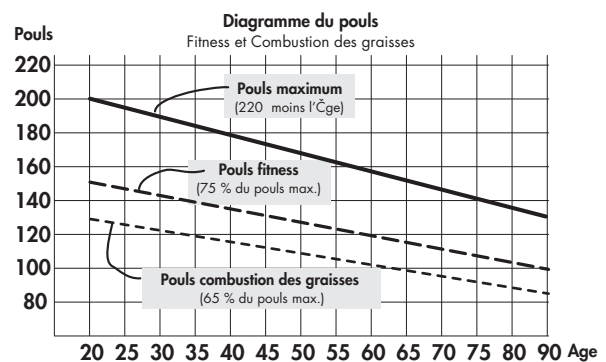
L'intensité des efforts est contrôlée lors de l'entraînement à la course de préférence par la fréquence des pulsations de votre cœur.

Pouls maximum: Une charge maximale signifie l'obtention du pouls maximal individuel. La fréquence cardiaque maximale pouvant être atteinte dépend de l'âge.

La règle approximative valable ici : La fréquence cardiaque maximale par minute correspond à 220 battements moins l'âge.

Exemple : Âge 50 ans > $220 - 50 = 170$ Pulsations/min.

Pouls d'effort :



L'intensité optimale de l'effort est atteinte à 65-75% de l'effort cardio-vasculaire (voir diagramme).

65% = objectif d'entraînement brûle graisse

75% = objectif d'entraînement fitness amélioré

Cette valeur change selon l'âge.

L'intensité est réglée lors de l'entraînement avec le tapis de course d'une part par la vitesse de course et d'autre part par l'angle d'inclinaison de la surface de course. L'effort corporel augmente en même temps que la vitesse de course augmente. Elle augmente également si l'angle d'inclinaison s'élève. Évitez en tant que débutant un rythme de course trop élevé ou un entraînement avec un angle d'inclinaison trop grand de la surface de course car cela peut entraîner un dépassement de la zone de fréquence cardiaque recommandée. Vous devez déterminer votre tempo de course individuel et l'angle d'inclinaison lors de l'entraînement avec le tapis de course de façon à atteindre votre fréquence cardiaque optimale selon les indications nommées ci-dessus. Contrôlez pendant la course à l'aide de votre fréquence cardiaque si vous vous entraînez dans votre zone

d'intensité.

Ampleur de l'effort

Durée d'une unité d'entraînement et de sa fréquence par semaine: L'ampleur de l'effort optimale est donnée lorsque sur une plus longue période 65 à 75% de l'effort cardio-vasculaire est atteint.

Règle approximative:

Soit 10 minutes/ unité d'entraînement pour un entraînement quotidien ou 20 à 30 minutes / unité d'entraînement pour 2 à 3 x par semaine ou 30 à 60 minutes / unité d'entraînement pour 1 à 2 x par semaine Les débutants ne doivent pas commencer avec des unités d'entraînement de 30 à 60 minutes. L'entraînement des débutants peut être conçu à intervalles les 4 premières semaines.

Fréquence de l'entraînement	Volume d'une séance d'entraînement
1ère semaine	
3 x par semaine	Courir pendant 1 minute
	Marcher pendant 1 minute
	Courir pendant 2 minutes
	Marcher pendant 1 minute
	Courir pendant 2 minutes
	Marcher pendant 1 minute
	Courir pendant 1 minute
2ème semaine	
3 x par semaine	Courir pendant 2 minutes
	Marcher pendant 1 minute
	Courir pendant 3 minutes
	Marcher pendant 1 minute
	Courir pendant 2 minutes
	Marcher pendant 1 minute
3ème semaine	
3 x par semaine	Courir pendant 3 minutes
	Marcher pendant 1 minute
	Courir pendant 4 minutes
	Marcher pendant 1 minute
	Courir pendant 3 minutes
	Marcher pendant 1 minute
4ème semaine	
3 x par semaine	Courir pendant 4 minutes
	Marcher pendant 1 minute
	Courir pendant 5 minutes
	Marcher pendant 1 minute
	Courir pendant 4 minutes
	Marcher pendant 1 minute

Warm-Up

Au début de chaque unité d'entraînement, vous devez vous roder ou vous échauffer 3 à 5 minutes avec un effort progressif pour mettre au pas votre circulation/rythme cardiaque et votre musculature.

Cool-Down

La récupération est tout aussi importante. Après chaque entraînement, vous devez continuer de courir pendant encore environ 2 à 3 minutes. Votre entraînement d'endurance ultérieur devrait en principe d'abord être augmenté au-delà de l'ampleur de l'effort, par exemple votre entraînement passe à 20 minutes au lieu de 10 minutes quotidiennes ou de 2x à 3 x par semaine. En plus du planning individuel de votre entraînement, vous pouvez recourir aux programmes d'entraînement intégré dans l'ordinateur du tapis de course. Les effets escomptés obtenus par votre entraînement après quelques semaines peuvent être constatés comme suit :

1. Vous réussissez une certaine performance d'endurance avec moins d'effort cardio-vasculaire que précédemment.

2. Vous maintenez une certaine performance d'endurance avec le même effort cardio-vasculaire sur une période plus longue.
3. Vous récupérez après un certain effort cardio-vasculaire plus rapidement qu'auparavant.

Indications concernant la mesure du pouls avec le pouls manuel

Une très basse tension produite par la contraction du coeur est saisie par les capteurs manuels et évaluée par le système électronique.

- Entourez toujours les surfaces de contact avec les deux mains
- Evitez d'enserrer brusquement
- Tenez les mains tranquillement et évitez les contractions et frottements sur les surfaces de contact.

Indications d'entraînement particulières

Le déroulement du mouvement de la course devrait être connu de chacun. Cependant, quelques points lors de l'entraînement doivent être respectés :

- Toujours vérifier avant l'entraînement le bon montage et le bon état de l'appareil.
- Montez et descendez de l'appareil uniquement lorsque le tapis de course est complètement arrêté et tenez-vous à la poignée de maintien.
- Fixez avant de démarrer le tapis de course le cordon de la clé de sécurité d'arrêt du tapis à vos vêtements.
- Entraînez-vous avec des chaussures de course ou de sport appropriées.
- La course sur un tapis de course est différente de la course sur sol normal. C'est pourquoi, vous devez vous préparer à l'entraînement à la course sur le tapis de course en marchant lentement.
- Tenez-vous pendant les premières unités d'entraînement à la poignée de maintien pour éviter des mouvements incontrôlés qui pourraient provoquer une chute. Cela vaut en particulier lors de l'utilisation de l'ordinateur pendant l'entraînement de course.
- Les débutants ne devraient pas ajuster l'angle d'inclinaison de la surface de course trop haut pour éviter des surcharges.
- Courrez si possible à un rythme régulier.
- Ne s'entraîner qu'au centre de la surface de course.

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

Informatie voor uw veiligheid:

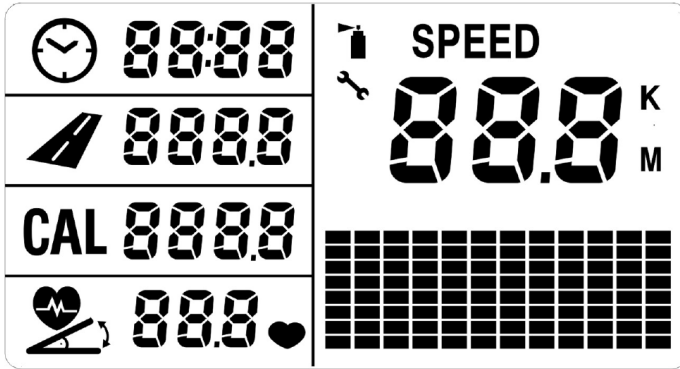
- Om letsel als gevolg van foutieve belasting of overbelasting te vermijden mag het trainingsapparaat alleen volgens de handleiding gebruikt worden.
- Voor het eerste gebruik en vervolgens na ca. 6 gebruiksdagen de verbindingen controleren of ze nog goed vastzitten.
- Controleer regelmatig of het trainingsapparaat nog goed functioneert en in goede technische conditie verkeert.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de gebruikerplichten en dienen regelmatig en zorgvuldig uitgevoerd te worden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen onder de voorwaarde behouden worden, dat er regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.
- Defecte of beschadigde onderdelen dienen direct vervangen te worden. Ingrepen aan de elektrische onderdelen dienen uitsluitend door gekwalificeerd personeel uitgevoerd te worden. Gebruik uitsluitend originele KETTLER onderdelen.
- Tot de reparatie mag het apparaat niet gebruikt worden.

- Raadpleeg voordat u begint met trainen uw huisarts of uw gezondheid trainen met dit apparaat toestaat. Zijn advies dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Foutieve of overmatige training kan tot klachten en letsel leiden.
- De loopband mag alleen voor het doel waarvoor het geconstrueerd is gebruikt worden, d.w.z. voor hardloop- en wandeltraining voor volwassen personen.
- Neem de maximale gewichtsbelasting in acht.
- Train altijd met een geplaatste veiligheidssleutel.
- Maak u tijdens de eerste trainingseenheden met de bewegingsafloop met lage snelheid vertrouwd.
- Bij onzekerheid kunt u de beide handrails vastpakken, de band via de zijplatformen verlaten en de band stoppen.

Belangrijk: lees ook de veiligheidsaanwijzingen in de montage- en opbouwhandleiding.

Veiligheidsschakelaar

- Bevestig altijd voor elke training de veiligheidssleutel aan de veiligheidsschakelaar en klem de kabel van de veiligheidssleutel aan uw kleding. Pas de kabellengte aan: „struikelen” dient de veiligheidsschakelaar te activeren.
- De veiligheidsschakelaar werd ontwikkeld om de aandrijving van de band en de hoogteverstelling direct uit te schakelen als u valt of zich in een noodsituatie bevindt. Bij hoge snelheden kan het onaangenaam en ook enigszins gevaarlijk worden als de loopband direct stil zou staan. Gebruik de veiligheidsschakelaar daarom alleen voor een noodstop. Om de loopband tijdens de training veilig, comfortabel en volledig onder normale omstandigheden te stoppen, gebruikt u de STOP toets.
- Controleer de veiligheidsschakelaar voor begin van de training: Ga op de zijplatformen staan en start de band met minimale snelheid. Trek de veiligheidssleutel van de veiligheidsschakelaar. De band moet direct stoppen. Daarna bevestigt u de veiligheidssleutel weer aan de veiligheidsschakelaar en de kabel aan uw kleding. Als de band gestopt is, beweegt u zich naar achteren. De veiligheidssleutel dient van de veiligheidsschakelaar los te komen. De kabel dient nog aan de kleding vast te zitten. Daarna bevestigt u de veiligheidssleutel weer aan de veiligheidsschakelaar.
- Loopbandbeveiliging: een ongecontroleerd gebruik van de loopband door derden kan door verwijderen en opbergen van de veiligheidssleutel vermeden worden. Bewaar de veiligheidssleutel a.u.b. zorgvuldig en verhinder dat kinderen bij de veiligheidssleutel kunnen komen!



WEERGAVEWAARDES

Weergave	Decimalen	Bereik	Verdeling
DISTANCE (km)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
DISTANCE (mile)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
TIME (min:sec)	XX:XX	00:00 - 99:00	01:00
CAL (kcal)	XXX.X	0 - 9999	1
INCLINE (%)	XX	0 - 10	1
SPEED (km/h)	XX.X	1.0 - 16.0	0.1
SPEED (mph)	XX.X	0.6 - 10.0	0.1
HR (bpm)	XXX	50-210	1

SPEED

SPEED - snelheid in

K

K = km/h of

M

M = mph



Symbool Service - melding voor onderhoud loopband



Symbool siliconen smering – loopband smeren



Symbool tijd – trainingstijd



Symbool Distance – trainingsafstand in kilometers of mijlen

CAL

Symbool Calories – energieverbruik in kilocalorieën



Symbool Pulse – polsslagweergave



Symbool Incline – hellingshoek in %



Symbool Hartslagfrequentie – polsslag in bpm (beats per minute) = slagen per minuut

INCLINE %

10

8

6

4

Toetsen

INCLINE % > (4; 6; 8; 10%) – directe hellingshoekkeuze

INCLINE (+) (-) > hellingshoekinstelling

SPEED km/h / mph > (4/2,5; 8/5; 12/7,5; 16/10) directe snelheidskeuze

SPEED (+) (-) > snelheidsinstelling

START > Startet das Band

STOP > stopt de band / reset

MODE > programma / niveau / keuze / bevestigen

SPEED km/h / mph

16/10

12/7,5

8/5

4/2,5

-
+
○
●
●
-
+

INCLINE
MODE
START
STOP
SPEED

HELLINGSHOEKINSTELLING (INCLINE)

Met de INCLINE toets (+) wordt de hellingshoek met 1 % verhoogd.

Met de INCLINE toets (-) wordt de hellingshoek met 1 % verlaagd. Langer indrukken van deze toetsen leidt tot een automatische waardedoorloop.

Met de INCLINE % toetsen 4 %, 6 %, 8 %, 10 % voor hellingshoek kunt u de hellingshoek direct instellen.

De hellingshoek kan alleen manueel ingesteld worden. Een uitzondering zijn de programma's met hellingshoekprofielen en het HRC programma (hartslagcontroleprogramma). Hier wordt de hellingshoek automatisch ingesteld.

SNELHEIDSINSTELLING (SPEED)

Met de SPEED toets (+) wordt de snelheid tijdens de training met 0,1 km/h (mph) verhoogd.

Met de SPEED toets (-) wordt de snelheid tijdens de training met 0,1 km/h (mph) verlaagd.

Langer indrukken van deze toetsen leidt tot een automatische waardedoorloop.

Met de SPEED km/h / mph toetsen (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph), (12 km/h / 7,5 mph) en (16 km/h / 10 mph) voor de snelheid kunt u de snelheid direct instellen.

PROGRAMMAKEUZE

Na het inschakelen of na het beëindigen van een programma kunt u met de SPEED toetsen (+) of (-) een programma kiezen (3 programma's die de snelheid sturen, 3 programma's die de hellingshoek regelen, 1 manueel programma, 1 USER programma en een hartslagcontroleprogramma HRC).

De voorgeprogrammeerde programma's (3 programma's die de snelheid sturen en 3 programma's die de hellingshoek regelen) hebben een standaardtrainingstijd van 24 minuten. De trainingstijd kan echter ook individueel gekozen worden. U kunt ook 3 verschillende intensiteitsniveaus tijdens de programma-instelling kiezen.

PAUZE

Wordt de STOP toets tijdens de training ingedrukt, wordt het programma onderbroken en de pauzmodus geactiveerd. Tijdens de pauzmodus functioneren alleen de START- en de STOP toets.

Wordt tijdens de pauzmodus de START toets ingedrukt, start de loopband weer en neemt de snelheid aan die voor de pauzefunctie geactiveerd was.

CALORIEËNBEREKENING (CAL)

De calorieënberekening is een circa waarde. De waardes zijn niet voor medische doeleinden geschikt.

POLSSLAGMETING

De loopband is met handsensoren uitgerust. Om een goede polsslagmeting te waarborgen dienen beide handsensoren licht en volledig met de handen vastgepakt te worden, zonder daarbij de handen te bewegen. Bewegingen van de handen kunnen tot storingen leiden. De computer heeft ca. 5 tot 15 seconden nodig om uw actuele polsslag te tonen.

De loopband beschikt ook over een ingebouwde POLAR-compatibele hartfrequentieontvanger. Om het kabelloze polsslagsysteem te kunnen gebruiken, dient u een borstgordel voor het verzenden van de hartslagfrequentie te dragen. De borstgordel voor verzenden van de hartslagfrequentie is niet bij deze loopband inbegrepen. Wij adviseren de POLAR borstgordel T34. Deze is als accessoire bij de vakhandelaar verkrijgbaar.

Denk er a.u.b. aan, dat sommige materialen die in uw kleding verwerkt werden (bijv. polyester, polyamide), statische ladingen opwekken en mogelijk een betrouwbare hartslagmeting verhinde-

ren. Denk er bovendien aan, dat mobieltjes, televisies en andere elektrische apparaten die een elektromagnetisch veld opwekken, mogelijk ook problemen tijdens de hartslagmeting kunnen veroorzaken.

INSTELLINGEN

Metrisch in K=km/h of
Imperiaal M=mph

Door langer indrukken van de STOP toets en SPEED (+) toets tijdens het startbeeldscherm komt men bij de instellingen „KM“. Het omstellen gebeurt door 4x indrukken van de MODE Taste, vervolgens door indrukken van SPEED (+) wordt K ingesteld (km/h) of door indrukken van SPEED (-) wordt M ingesteld (mph).

Aansluitend zo vaak de MODE toets indrukken tot men in het begroetingsvenster komt.

SERVICEWEERGAVE

Als het symbool Service getoond wordt, dient de band een onderhoud te krijgen. A.u.b. de justering van de band en de smering van de band controleren. Aanwijzingen hiervoor vindt u in de montagehandleiding.

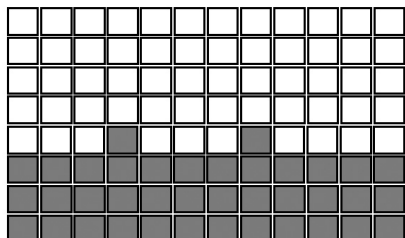
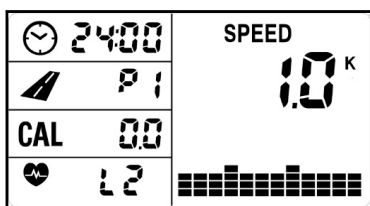
FOUTMELDINGEN

Tijdens het gebruik worden bij fouten bij de aansturing verschillende meldingen in de tekstregel getoond. De foutmeldingen kunnen door uit- en inschakelen van de netschakelaar teruggezet worden. Wordt daarna de foutmelding weer getoond, dient u contact op te nemen met de service-afdeling.

WEERGAVE loopbandsmering

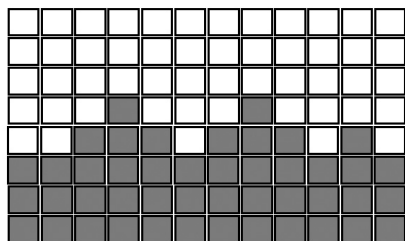
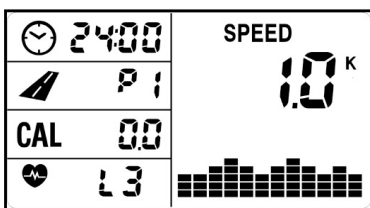
Dit symbool licht op als siliconensmeer middel op de loopband aangebracht moet worden.

P1 / L2



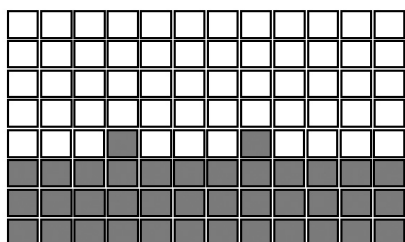
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

P1 / L3



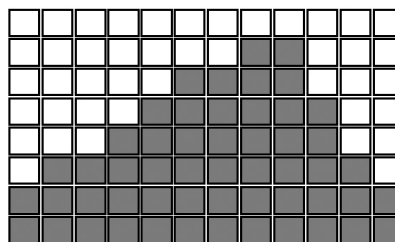
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Overzicht van de programma's P1 bis P3
P1 INCLINE: Heuvellandschap – hellingshoekprogramma



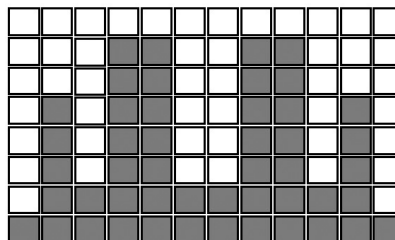
L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4

P2 INCLINE: Klim – hellingshoekprogramma



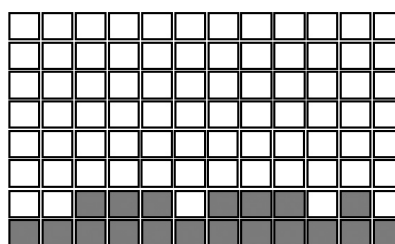
L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4

P3 INCLINE: Lange interval – hellingshoekprogramma



L1	1	6	2	8	8	2	2	8	8	2	6	1
L2	2	7	3	9	9	3	3	9	9	3	7	2
L3	3	8	4	10	10	4	4	10	10	4	8	3

Overzicht van de programma's P4 bis P6
P4 SPEED: Heuvellandschap – snelheidsprogramma (km/h)

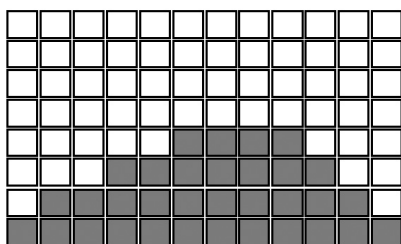


L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4

P4 SPEED: Heuvellandschap – snelheidsprogramma (mph)

L1	1.2	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	1.2
L2	1.8	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	1.8
L3	2.5	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	2.5

P5 SPEED: Lopen met hellingshoek – snelheidsprogramma (km/h)

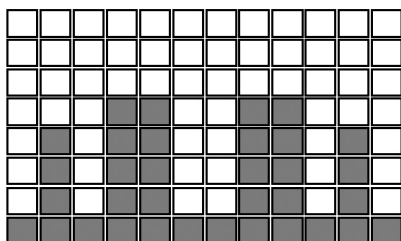


L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	km/h
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

P5 SPEED: Lopen met hellingshoek – snelheidsprogramma (mph)

L1	1.2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	2.5	1.2	
L2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.0	5.6	5.6	4.3	3.1	1.8	mph
L3	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	5.0	3.7	2.5	

P6 SPEED: Lange interval – snelheidsprogramma (km/h)



L1	1	7	2	9	9	2	2	9	9	2	7	1	
L2	2	8	3	10	10	3	3	10	10	3	8	2	km/h
L3	3	9	4	11	11	4	4	11	11	4	9	3	

P6 SPEED: Lange interval – snelheidsprogramma (mph)

L1	0.6	4.3	1.2	5.6	5.6	1.2	1.2	5.6	5.6	1.2	4.3	0.6	
L2	1.2	5.0	1.8	6.2	6.2	1.8	1.8	6.2	6.2	1.8	5.0	1.2	mph
L3	1.8	5.6	2.5	6.8	6.8	2.5	2.5	6.8	6.8	2.5	5.6	1.8	

U1: Userprogramma 1

Dit programma maakt het de gebruiker mogelijk een eigen profiel (met aparte segmenten) op te stellen. Kies voor elk segment een hellingshoek en een snelheid naar eigen wens. U heeft zo de mogelijkheid een op uw trainingsdoelen afgestemd programma op te stellen.

Dit opgesteld programma wordt in de computer opgeslagen en kan te allen tijde gekozen en getraind worden.

1. De veiligheidssleutel plaatsen en SPEED (+) resp. (-) indrukken tot het gewenste programma getoond wordt (U1).
2. Op de MODE toets drukken en SPEED (+) resp. (-) indrukken om te kiezen welke tijd (00-99) gewenst is. De standaardinstelling is 24 minuten.

INCLINE (+) resp. (-) indrukken om de gewenste hellingshoek (0-10) te kiezen.

De standaardinstelling is 0 %.

3. Op de MODE toets drukken.
4. Seg01; SPEED (+) resp. (-) en INCLINE (+) resp. (-) indrukken, zodat elk apart segment aangepast kan worden, bijv. Seg01 snelheid 4,2 km met hellingshoek 2. Seg02 snelheid 5,6 km met een hellingshoek van 4. Bij andere segmenten precies zo te werk gaan. (Seg01 – Seg12). Na elk segment op de MODE toets drukken. Als u klaar bent op de START toets drukken. De loopband start.

Tijdens de training kunt u het snelheids- en hellingshoekniveau met (+) resp. (-) wijzigen.

HRC: Hartslagcontroleprogramma

Voor het constante hartslagcontroleprogramma (HRC) is het noodzakelijk dat er een hartslag geregistreerd wordt, die de aansturing van de loopband tijdens de hele training constant probeert te houden.

De gebruiker heeft de mogelijkheid het programma op basis van zijn hartslagwaarde (max. doelpolsslag) individueel in te stellen. De loopband stelt automatisch in het programma HRC de hellingshoek/INCLINE of de snelheid/SPEED in om de doelhartslag van de gebruiker te bereiken en te behouden.

Om het doel-hartslagprogramma in te richten, dient u de trainingstijd, uw leeftijd en uw doelhartslag in te voeren.

1. De veiligheidssleutel plaatsen en SPEED (+) resp. (-) indrukken tot HRC op de display getoond wordt.
2. Op de MODE toets drukken en SPEED (+) resp. (-) gebruiken om de gewenste trainingstijd instellen. De standaardtijd is 24 minuten.
3. Op de MODE toets drukken en SPEED (+) resp. (-) gebruiken om uw juiste leeftijd (13-80) in te stellen.
4. Op de MODE toets drukken en SPEED (+) resp. (-) gebruiken om de doelhartslag (60-180) te kiezen.
5. Op de MODE toets drukken en SPEED (+) resp. (-) gebruiken om de hoogste snelheid (MAX SPEED) in te stellen.
6. Op de MODE toets drukken en SPEED (+) resp. (-) gebruiken om de hoogste hellingshoek (MAX INCLINE) in te stellen.
7. Op de START toets drukken en de loopband loopt 3 minuten met 3 km/h of 2 mph warm en de hellingshoek/INCLINE tot Level 5 (vast voorgeprogrammeerde waarde, niet wijzigbaar). Na het opwarmen gedurende 3 minuten wijzigt de loopband de snelheid en de hellingshoek om uw hartslag op uw doelhartslag te brengen.

Aanwijzing: als de loopband uw hartslag niet binnen 30 seconden na de opwarmperiode herkent, wordt de band uit veiligheidsoverwegingen gestopt.

Trainingshandleiding

Het lopen is een zeer efficiënte vorm van conditietraining. Met de loopband kunt u onafhankelijk van het weer een gecontroleerde en gedoseerde looptraining thuis uitvoeren. De loopband is niet alleen geschikt voor joggen, maar ook voor gewoon lopen. Voordat u begint met trainen, dient u onderstaande aanwijzingen zorgvuldig door te lezen!

Planning en sturing van uw looptraining

De basis voor uw trainingsplanning is uw actuele lichamelijke conditie. Met een belastingtest kan uw huisarts uw persoonlijke conditie vaststellen, die als basis voor uw trainingsplanning dient. Heeft u geen belastingtest gedaan, vermijd dan in elk geval een hoge trainingsbelasting resp. overbelasting. Let op onderstaande basisregel voor uw planning: duurtraining wordt zowel via de belastingomvang als via het belastingniveau / -intensiteit gestuurd.

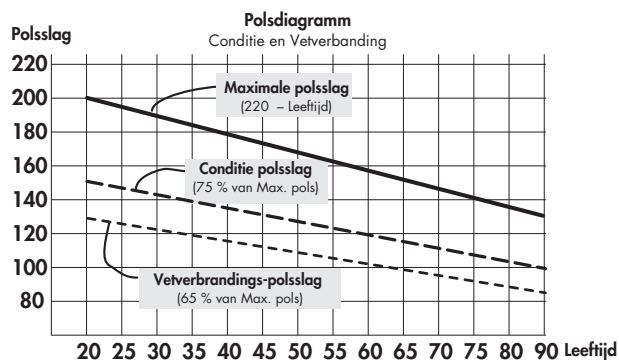
Richtwaarden voor een duurtraining Belastingintensiteit

De belastingintensiteit wordt bij een duurtraining bij voorkeur via de hartslagfrequentie gecontroleerd.

Maximale polsslag: met een maximale belasting wordt het bereiken van een individuele maximale polsslag bedoeld. De maximaal bereikbare polsslag is van de leeftijd afhankelijk. Hier geldt de vuistregel: de maximale polsslag per minuut is gelijk aan 220 slagen min de leeftijd.

Voorbeeld: leeftijd 50 jaar > 220 - 50 = 170 slagen/min.

Belastingpolsslag:



De optimale belastingintensiteit wordt bij 65-75% van het individuele hartvermogen / bloedsomloopvermogen bereikt (zie diagram).

65% = trainingsdoel vetverbranding

74% = trainingsdoel verbeterde conditie

Afhankelijk van de leeftijd verandert de waarde.

De intensiteit wordt tijdens de training met de loopband enerzijds via de loopsnelheid en anderzijds via de hellingshoek van het loopvlak geregeld. Met stijgende snelheid wordt de lichamelijke belasting verhoogd. Deze wordt ook verhoogd als de hellingshoek groter wordt. Vermijd als beginner een te hoog looptempo of een training met een te grote hellingshoek van het loopvlak, omdat daarbij snel het aanbevolen polsslagbereik overschreden kan worden. U dient uw individueel looptempo en de hellingshoek bij het trainen met de loopband zo te kiezen, dat u uw optimale polsslag volgens de bovengenoemde criteria bereikt. Controleer tijdens het lopen met behulp van uw polsslag of u binnen uw intensiteitsbereik traint.

Belastingomvang

De duur van een trainingseenheid en het aantal trainingen per week: de optimale belastingomvang is bereikt als u langere tijd met 65-75% van de individuele hart-/ bloedsomloopvermogen kunt trainen.

Vuistregel:

Of 10 min / trainingseenheid bij dagelijkse training

Of 20-30 min / trainingseenheid bij 2-3x / week

Of 30-60 min / trainingseenheid bij 1-2x / week

Beginners moeten niet met trainingseenheden van 30-60 minuten beginnen. Een training van beginners kan in de eerste 4 weken met intervallen ontworpen zijn:

Trainingsfrequentie	Omvang van de training
1e week	
3 x per week	1 min. lopen 1 min. wandelen 2 min. lopen 1 min. wandelen 2 min. lopen 1 min. wandelen 1 min. lopen 1 min. wandelen
2e week	
3 x per week	2 min. lopen 1 min. wandelen 3 min. lopen 1 min. wandelen 2 min. lopen 1 min. wandelen
3e week	
3 x per week	3 min. lopen 1 min. wandelen 4 min. lopen 1 min. wandelen 3 min. lopen 1 min. wandelen
4e week	
3 x per week	4 min. lopen 1 min. wandelen 5 min. lopen 1 min. wandelen 4 min. lopen 1 min. wandelen

Warm up

Voor aanvang van elke trainingseenheid dient u 3-5 minuten met langzaam stijgende belasting warm te lopen om uw hart en bloedsomloop en uw spieren "op gang" te brengen.

Cool down

Even belangrijk is het zogenaamde "afkoelen". Na elke training dient u nog 2-3 minuten langzaam uit te lopen.

De belasting van uw verdere duurtraining dient in principe eerst via de belastingomvang verhoogd te worden, bijv. dagelijks 20 minuten i.p.v. 10 minuten trainen of wekelijks i.p.v. 2x, 3x trainen. Naast de individuele planning van uw duurtraining kunt u op de in de trainingscomputer van de loopband geïntegreerde trainingsprogramma terugvallen.

Of uw training na enkele weken het gewenste effect bereikt heeft, kunt u op volgende manier vaststellen:

1. U bereikt een bepaalde duurtraining met minder hart- en bloedsomloopvermogen dan voorheen.
2. U houdt een bepaalde duurtraining met gelijk hart- en bloedsomloopvermogen langer vol.
3. U herstelt na een bepaalde hart- en bloedsomloopvermogen sneller dan voorheen.

Aanwijzingen voor polslagmeting met handsensoren

De contractie van het hart wekt een lage spanning op en wordt door de handsensoren gemeten en door de computer weergegeven.

- o Pak de contactvlakken altijd met beide handen vast
- o Vermijd rukkend vastpakken van de sensoren
- o Houd de handen rustig en vermijd contracties en wrijven over de sensoren.

Bijzondere trainingsaanwijzingen:

De bewegingsafloop van het lopen is iedereen bekend. Toch dient u te letten op enkele punten bij het lopen:

- Altijd voor de training controleren of het apparaat stevig staat en géén mankementen vertoond.
- Stijg altijd op of van het apparaat als de loopband volledig stil staat en houd daarbij de handgrepen vast.
- Bevestig voor het starten van de loopband de kapel van de bandstop-veiligheidssleutel aan uw kleding.
- Train met geschikte loopschoenen.
- Het lopen op een loopband onderscheidt zich van lopen op een normale ondergrond. Daarom dient u zich met langzaam lopen op de loopband voor te bereiden op een looptraining.
- Houd u tijdens de eerste trainingseenheden aan de handgrepen vast om ongecontroleerde bewegingen, die een val tot gevolg kunnen hebben, te vermijden. Dit geldt vooral voor de bediening van de computer tijdens de looptraining.
- Beginners dienen de hellingshoek van het loopvlak niet in een te hoge positie te verstellen om overbelasting te vermijden.
- Loop indien mogelijk met een gelijkmatig ritme.
- Train uitsluitend in het midden van de loopband.

INDICACIONES DE SEGURIDAD

Informaciones para su seguridad:

- Para evitar lesiones debido a un esfuerzo incorrecto o una sobrecarga, el aparato de entrenamiento solamente deberá utilizarse siguiendo las instrucciones.
- Antes de la primera puesta en servicio y adicionalmente al cabo de aprox. 6 días de funcionamiento, revise las conexiones en cuanto a su ajuste firme.
- Asegúrese periódicamente de la capacidad de funcionamiento y del correcto estado del aparato de entrenamiento.
- Los controles de la técnica de seguridad forman parte de las obligaciones del propietario y deben realizarse periódica y debidamente.
- Solamente se podrá conservar el nivel de seguridad del aparato, si es revisado periódicamente en cuanto a daños y desgaste.
- Reemplace sin dilación los componentes defectuosos o dañados. Las intervenciones en los componentes eléctricos deben ser realizadas únicamente por personal cualificado. Utilice únicamente piezas de repuesto originales KETTLER.
- No se deberá utilizar el aparato hasta que esté reparado.
- Antes de iniciar el entrenamiento, su médico de cabecera deberá determinar si desde el punto de vista de su salud es apto para el entrenamiento con este aparato. El resultado médico debería ser la base para la estructura de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede resultar perjudicial para la salud.
- La cinta de correr solamente debe ser utilizada para su uso predeterminado, es decir, para correr y andar como entrenamiento de personas adultas.
- Tenga en cuenta el peso máximo del usuario.
- Entrene siempre solamente con la llave de seguridad colocada.
- Familiarícese durante las primeras unidades de entrenamiento con los procesos de los movimientos a baja velocidad.
- En caso de inseguridad, agárrese a los pasamanos, abandone la cinta por las plataformas laterales y pare la cinta.

Importante: Observe también las indicaciones de seguridad de las instrucciones de montaje.

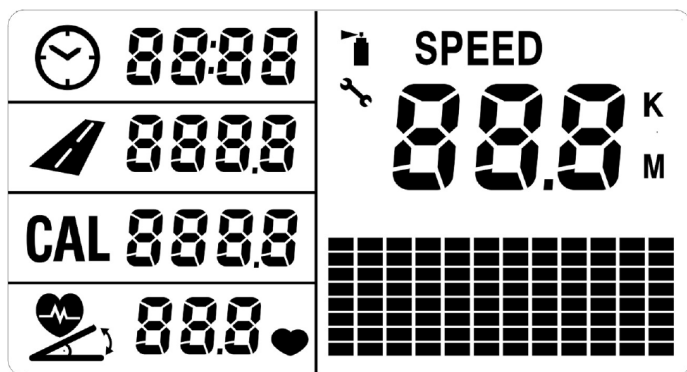
Interruptor de seguridad

- Antes de cada entrenamiento, fije la llave de seguridad en el interruptor de seguridad y sujete el cordón de la llave de seguridad a su ropa. Adapte la longitud del cordón: al "tropezar", el interruptor de seguridad deberá activarse.
- El interruptor de seguridad ha sido desarrollado para desconectar inmediatamente los accionamientos de la cinta y el ajuste de la altura, en el caso de que usted tropezara o se encontrara en una situación de emergencia. Con velocidades elevadas puede llegar a ser desagradable y también algo peligroso si la cinta de correr se detiene inmediatamente. Por ello, deberá utilizar el interruptor de seguridad solamente para una parada de emergencia. Para detener la cinta de correr durante el entrenamiento de forma segura, cómoda y completa utilice el pulsador STOP.
- Comprobación del interruptor de seguridad antes de iniciar el entrenamiento

Suba a las plataformas laterales y ponga en marcha la cinta a la velocidad mínima. Retire la llave de seguridad del interruptor de seguridad. La cinta debe detenerse inmediatamente. A continuación, vuelva a fijar la llave de seguridad en el interruptor de seguridad y el cordón en su ropa. Muévase hacia atrás con la cinta parada. La llave de seguridad deberá soltarse del interruptor de seguridad. El cordón deberá permanecer fijo en la ropa. A continuación, vuelva a fijar la llave en el interruptor.

- Protección de la cinta de correr

Un uso incontrolado de la cinta de correr por terceros puede evitarse retirando y guardando la llave de seguridad. ¡Guarde la llave de seguridad cuidadosamente y evite que los niños puedan acceder a ella!



VALORES VISUALIZADOS

Indicación	Resolución	Rango	Graduación
DISTANCE (km)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
DISTANCE (mile)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
TIME (min:sec)	XX:XX	00:00 - 99:00	01:00
CAL (kcal)	XXX.X	0 - 9999	1
INCLINE (%)	XX	0 - 10	1
SPEED (km/h)	XX.X	1.0 - 16.0	0.1
SPEED (mph)	XX.X	0.6 - 10.0	0.1
HR (bpm)	XXX	50-210	1

SPEED

SPEED / VELOCIDAD – “Velocidad en

K

K = km/h o

M

M = mph



Símbolo del servicio técnico – Aviso para el mantenimiento de la cinta



Símbolo de lubricación con silicona - Lubricación de la cinta de correr



Símbolo de tiempo – Tiempo de entrenamiento



Símbolo de distancia – Recorrido de entrenamiento en km o millas

CAL

Símbolo de calorías – Consumo de energía en kilocalorías



Símbolo de pulso – Indicación del pulso



Símbolo de pendiente – Pendiente en %



Símbolo de ritmo cardiaco – Pulso en bpm (beats per minute) = pulsaciones por minuto

INCLINE %

10

8

6

4

Teclado

INCLINE % > (4; 6; 8; 10%) Selección directa de la pendiente

INCLINE (+) (-) > Ajuste de la pendiente

SPEED km/h / mph > (4/2,5; 8/5; 12/7,5; 16/10) Selección directa de la velocidad

SPEED (+) (-) > Ajuste de la velocidad

START > Arranque de la cinta

STOP > Parada de la cinta/ reposición al estado inicial

MODE > Programa / Nivel / Selección / Confirmación

SPEED km/h / mph

16/10

12/7,5

8/5

4/2,5

INCLINE MODE START STOP SPEED

AJUSTE DE LA PENDIENTE (INCLINE)

Con el pulsador INCLINE (+) se incrementa el ángulo de la pendiente en un 1 %.

Con el pulsador INCLINE (-) se reduce el ángulo de la pendiente en un 1 %.

Presionando prolongadamente estos pulsadores se recorren automáticamente los valores.

Con los pulsadores INCLINE % 4 %, 6 %, 8 %, 10 % para la pendiente podrá ajustar directamente la pendiente.

El ángulo de la pendiente solamente puede ser ajustado manualmente. Los programas con perfiles de inclinación y el programa HRC (programa de control de la frecuencia cardiaca) son una excepción. En ellos, el ángulo de la pendiente se ajusta automáticamente.

AJUSTE DE LA VELOCIDAD (SPEED)

Con el pulsador SPEED (+) se incrementa la velocidad durante el entrenamiento en 0,1 km/h (mph).

Con el pulsador SPEED (-) se reduce la velocidad durante el entrenamiento en 0,1 km/h (mph).

Presionando prolongadamente estos pulsadores se recorren automáticamente los valores.

Con los pulsadores SPEED km/h / mph (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph), (12 km/h / 7,5 mph) y (16 km/h / 10 mph) para la velocidad, podrá ajustar la velocidad directamente.

SELECCIÓN DE PROGRAMAS

Después de la conexión o después de finalizar un programa, con los pulsadores SPEED (+) ó (-) podrá seleccionar un programa (3 programas que controlan la velocidad, 3 programas que regulan el nivel de inclinación, 1 programa manual, 1 programa USER y un programa de control cardiaco HRC).

Los programas preconfigurados (3 programas que controlan la velocidad, 3 programas que regulan el nivel de inclinación) tienen un tiempo estándar de entrenamiento de 24 minutos, pero el tiempo de entrenamiento también se puede seleccionar de forma individualizada. También podrá seleccionar 3 niveles distintos de intensidad durante el ajuste del programa.

PAUSA

Presionando el pulsador STOP durante el entrenamiento, el programa se interrumpirá y se activará el modo de pausa. Durante el modo de pausa, solamente funcionarán los pulsadores START y STOP.

Si durante el modo de pausa se presiona el pulsador START, la cinta de correr arrancará nuevamente y retomará la velocidad que estaba activada antes del modo de pausa.

CÁLCULO DE LAS CALORÍAS (CAL)

El cálculo de las calorías es un valor orientativo. Los valores no tienen ninguna relevancia médica.

RECEPCIÓN DEL PULSO

La cinta de correr está equipada con un registro del pulso en la mano. Para garantizar un buen registro del pulso en la mano, sujete ambos sensores suave y completamente con ambas manos, sin moverlas. Los movimientos de las manos pueden provocar distorsiones. La visualización requiere aprox. de 5 a 15 segundos para señalar su pulso actual.

La cinta de correr dispone también de un receptor de la frecuencia cardiaca incorporado y compatible con POLAR. Para poder utilizar el sistema de pulso sin hilos en la transmisión de la frecuencia cardiaca, deberá llevar la cinta para el pecho. Esta cinta no está incluida en el volumen de suministro de la cinta de correr. Le recomendamos la cinta para el pecho POLAR T34. Podrá

adquirirla como accesorio en tiendas especializadas.

Tenga en cuenta que determinados materiales utilizados en su ropa (p. ej. poliéster, poliamida) producen cargas estáticas y posiblemente eviten una medición fiable de la frecuencia cardiaca. Tenga en cuenta también que los teléfonos móviles, televisores y otros aparatos eléctricos que forman un campo electromagnético pueden provocar problemas en la medición de la frecuencia cardiaca.

AJUSTES

Métrico en K=km/h ó

Imperial M=mph

Presionando prolongadamente el pulsador STOP y SPEED (+) durante la pantalla de inicio, se accede a las configuraciones de "KM". La modificación se realiza presionando 4 veces el pulsador MODE. Accionando a continuación el pulsador SPEED (+) se configura K (km/h) o presionando SPEED (-) se configura M (mph)

Presione a continuación el pulsador MODE tantas veces hasta que llegue a la ventana de bienvenida.

VISUALIZACIÓN DE SERVICIO TÉCNICO

Cuando se muestra el símbolo de Servicio Técnico hay que efectuar el mantenimiento de la cinta. Es necesario comprobar el ajuste y la lubricación de la cinta. En las instrucciones de montaje encontrará indicaciones para ello.

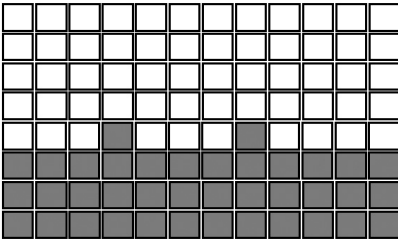
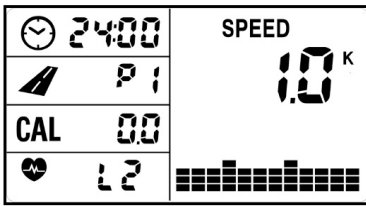
MENSAJES DE ERROR

Durante el funcionamiento y en el caso de errores en el control, se visualizarán diferentes mensajes en la línea de texto. Los mensajes de error se pueden quitar desconectando y conectando nuevamente el interruptor de alimentación. Si el mensaje de error volviera a aparecer después, habrá que ponerse en contacto con el Servicio Técnico.

INDICACIÓN Lubricación de la cinta de correr

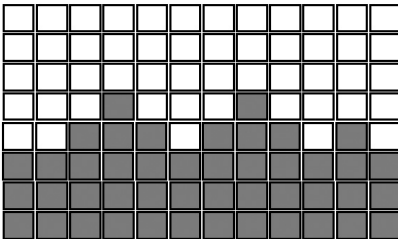
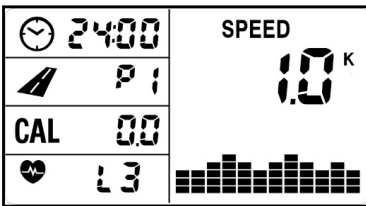
Este símbolo se ilumina cuando haya que aplicar lubricante de silicona a la cinta de correr.

P1 / L2



L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

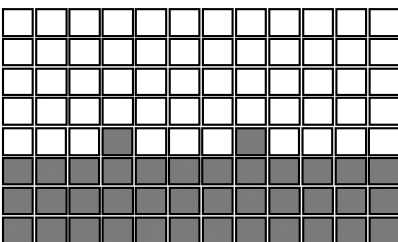
P1 / L3



L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

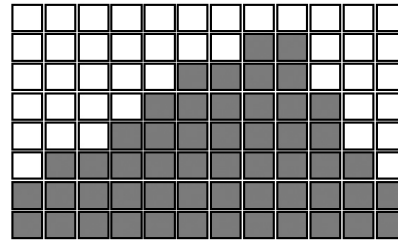
Relación de los programa P1 a P3

P1 INCLINE: Paisaje con colinas - programa con pendiente



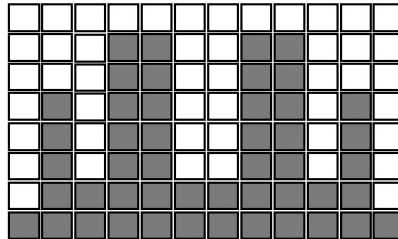
L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	%
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	

P2 INCLINE: Subida – programa con pendiente



L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	%
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

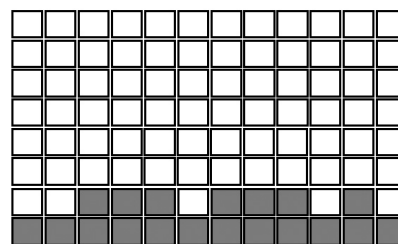
P3 INCLINE: Intervalo largo – programa con pendiente



L1	1	6	2	8	8	2	2	8	8	2	6	1	%
L2	2	7	3	9	9	3	3	9	9	3	7	2	
L3	3	8	4	10	10	4	4	10	10	4	8	3	

Relación de los programa P4 a P6

P4 SPEED: Paisaje con colinas – programa de velocidad (km/h)

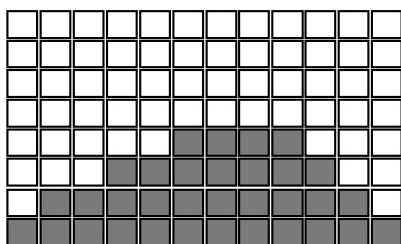


L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	km/h
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	

P4 SPEED: Paisaje con colinas – programa de velocidad (mph)

L1	1.2	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	1.2	mph
L2	1.8	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	1.8	
L3	2.5	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	2.5	

P5 SPED: Correr con pendiente – programa de velocidad (km/h)

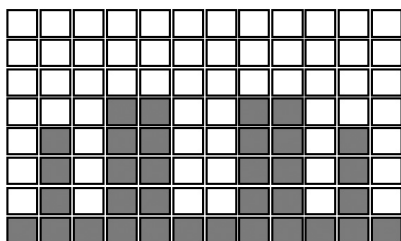


L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	km/h
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

P5 SPED: Correr con pendiente – programa de velocidad (mph)

L1	1.2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	2.5	1.2	mph
L2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.0	5.6	5.6	4.3	3.1	1.8	
L3	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	5.0	3.7	2.5	

P6 SPEED: Intervalo largo – programa de velocidad (km/h)



L1	1	7	2	9	9	2	2	9	9	2	7	1	km/h
L2	2	8	3	10	10	3	3	10	10	3	8	2	
L3	3	9	4	11	11	4	4	11	11	4	9	3	

P6 SPEED: Intervalo largo – programa de velocidad (mph)

L1	0.6	4.3	1.2	5.6	5.6	1.2	1.2	5.6	5.6	1.2	4.3	0.6	mph
L2	1.2	5.0	1.8	6.2	6.2	1.8	1.8	6.2	6.2	1.8	5.0	1.2	
L3	1.8	5.6	2.5	6.8	6.8	2.5	2.5	6.8	6.8	2.5	5.6	1.8	

U1: Programa de usuario 1

Este programa permite al usuario elaborar su propio perfil (con distintos segmentos). Seleccione para cada segmento la pendiente y la velocidad que desee. De este modo tiene la posibilidad de elaborar un programa de acuerdo con sus objetivos de entrenamiento.

Este programa elaborado se memoriza en el ordenador y se puede seleccionar en cualquier momento para el entrenamiento.

1. Introduzca la llave de seguridad y presione SPEED (+) ó (-) hasta que aparezca el programa deseado (U1).
2. Presione el pulsador MODE y SPEED (+) ó (-) para seleccionar el tiempo deseado (00-99). La configuración estándar es de 24 minutos.

Pulse INCLINE (+) ó (-) para seleccionar la pendiente deseada (0-10).

La configuración estándar es 0 %.

3. Presione el pulsador MODE.
4. Seg01; pulse SPEED (+) ó (-) e INCLINE (+) ó (-), para que se puedan ajustar todos los segmentos, como p. ej. Seg01 velocidad de 4,2 km con la pendiente 2. Seg02 velocidad de 5,6 km con una pendiente 4. Proceda del mismo modo con los demás segmentos. (Seg01 – Seg12). Presione el pulsador MODE después de cada segmento. Cuando haya terminado, presione el pulsador START. La cinta de correr se pondrá en marcha.

Durante el entrenamiento podrá modificar el nivel de velocidad y pendiente con (+) ó (-).

HRC: Programa de control cardiaco

El programa constante del control cardiaco (HRC) requiere que determine una frecuencia cardiaca. El control de la cinta de correr intentará mantenerla constante durante todo el entrenamiento.

El usuario tiene la posibilidad de ajustar el programa individualmente sobre la base del valor objetivo para su frecuencia cardiaca (pulso máximo de objetivo). En el programa HRC, la cinta de correr ajusta automáticamente la pendiente /INCLINE o la velocidad/SPEED para alcanzar la frecuencia cardiaca objetivo del usuario y mantenerla.

Para configurar su programa de la frecuencia cardiaca objetivo tendrá que introducir su tiempo de entrenamiento, su edad y su frecuencia cardiaca objetivo.

1. Introduzca la llave de seguridad y presione SPEED (+) ó (-), hasta que aparezca HRC en la consola.
2. Presione el pulsador MODE y utilice SPEED (+) ó (-) para configurar el tiempo de entrenamiento deseado. El tiempo estándar es de 24 minutos.
3. Presione el pulsador MODE y utilice SPEED (+) ó (-) para ajustar su edad correcta (13 - 80).
4. Presione el pulsador MODE y utilice SPEED (+) ó (-) para seleccionar la frecuencia cardiaca objetivo (60 - 180).
5. Presione el pulsador MODE y utilice SPEED (+) ó (-) para ajustar la velocidad máxima (MAX SPEED).
6. Presione el pulsador MODE y utilice SPEED (+) ó (-) para ajustar la pendiente/inclinación máxima (MAX INCLINE).
7. Presione el pulsador START y la cinta de correr realizará una marcha de calentamiento durante 3 minutos a 3 km/h o 2 mph con la pendiente/INCLINE hasta el nivel 5 (valores fijos predeterminados, no se pueden modificar). Después del calentamiento de 3 minutos, la cinta de correr modifica la velocidad y la inclinación para llevar su frecuencia cardiaca hasta su frecuencia objetivo.

Aviso: Si la cinta de correr no detecta su frecuencia cardiaca en el plazo de 30 segundos después del tiempo de calentamiento, se detendrá por razones de seguridad.

Instrucciones de entrenamiento

Correr o caminar es una forma muy eficaz de entrenarse para estar en forma. Con la cinta de marcha podrá realizar en su domicilio un entrenamiento de marcha controlado y dosificado, independientemente de cualquier climatología.

La cinta de marcha no solamente está indicada para correr, sino también para caminar. Antes de iniciar el entrenamiento, ¡debería leer atentamente la siguiente información!

Planificación y control de su entrenamiento de marcha

La base para la planificación del entrenamiento es su actual estado físico de rendimiento. Mediante una prueba de esfuerzo, su médico de cabecera podrá diagnosticar la capacidad de rendimiento personal, la cual representa la base para su planificación del entrenamiento. Si no se ha sometido a ninguna prueba de esfuerzo, deberá evitar en todos los casos, elevados esfuerzos de entrenamiento o sobrecargas.

Debería recordar el siguiente principio para la planificación. El entrenamiento de resistencia es controlado tanto a través del volumen del esfuerzo como a través del nivel / intensidad del mismo.

Valores orientativos para el entrenamiento de resistencia Intensidad del esfuerzo

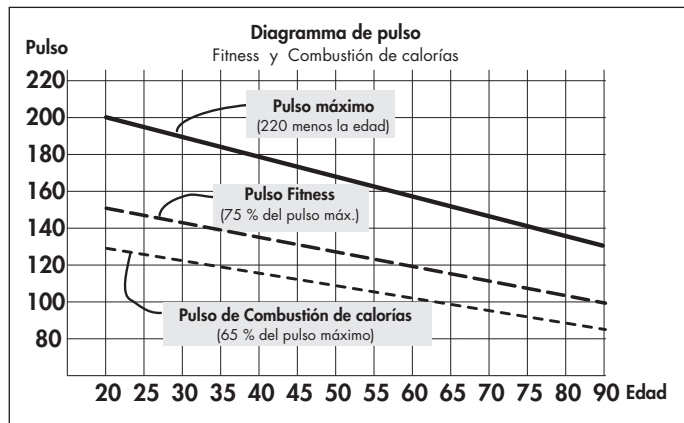
La intensidad del esfuerzo durante el entrenamiento de marcha es controlada preferentemente a través de la frecuencia del pulso de su corazón.

Pulso máximo: por esfuerzo máximo se entiende el alcanzar el pulso máximo individual. La frecuencia cardíaca máxima alcanzable depende de la edad.

Aquí se aplica la siguiente fórmula empírica: la frecuencia cardíaca máxima por minuto corresponde a 220 pulsaciones, menos la edad.

Ejemplo: edad 50 años > $220 - 50 = 170$ pulsaciones /min.

Pulso del esfuerzo:



La intensidad óptima del esfuerzo se alcanza con el 65 – 75% (ver diagrama) del rendimiento cardiovascular individual.

65 % = Objetivo del entrenamiento de combustión de grasa

75 % = Objetivo del entrenamiento del fitness mejorado

En función de la edad, este valor varía.

Durante el entrenamiento con la cinta de marcha, la intensidad se regula bien mediante la velocidad de marcha, o a través del ángulo de la pendiente de la superficie de marcha. Con el aumento de la velocidad de marcha aumenta el esfuerzo físico. También aumenta el ángulo de inclinación.

Como principiante, evite una velocidad de marcha demasiado elevada o un entrenamiento con un ángulo de pendiente demasiado elevado de la superficie de marcha, ya que en este caso, es posible que se exceda rápidamente el rango recomendado para la frecuencia del pulso.

Debería determinar su velocidad de marcha individual y el ángulo de pendiente durante el entrenamiento con la cinta de marcha, de tal forma, que pueda alcanzar la frecuencia de pulso óptima conforme a los datos arriba indicados.

Controle durante la marcha, mediante su frecuencia de pulso, si está entrenando dentro de su rango de intensidad.

Alcance del esfuerzo

Duración de una unidad de entrenamiento y su frecuencia por semana:

Se puede hablar del alcance óptimo del esfuerzo si se alcanza durante un período prolongado el 65 – 75% del rendimiento cardiovascular individual.

Regla empírica:

- bien 10 min. / unidad de entrenamiento con un entrenamiento diario,
- 20 - 30 min. / unidad de entrenamiento 2 – 3 veces / semana,
- 30 – 60 min. / unidad de entrenamiento 1-2 veces / semana.

Los principiantes no deberían empezar con unidades de entrenamiento de 30 – 60 minutos. El entrenamiento de principiantes durante las primeras 4 semanas podría diseñarse en forma de intervalos:

Frecuencia de entrenamiento	Amplitud de entrenamiento
1ª semana	
3 veces a la semana	Correr durante 1 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 2 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 2 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 1 minuto Andar durante 1 minuto
2ª semana	
3 veces a la semana	Correr durante 2 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 3 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 2 minuto Andar durante 1 minuto
3ª semana	
3 veces a la semana	Correr durante 3 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 4 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 3 minuto Andar durante 1 minuto
4ª semana	
3 veces a la semana	Correr durante 4 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 5 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 4 minuto Andar durante 1 minuto

Warm-Up

Al comienzo de cada unidad de entrenamiento debería iniciar o calentarse incrementando lentamente el esfuerzo, para “poner a tono” su sistema cardiovascular y sus músculos.

Cool-Down

Igual de importante es el llamado “enfriamiento”. Después de cada entrenamiento debería seguir otros 2 – 3 minutos corriendo lentamente.

Como norma general, el esfuerzo para su entrenamiento de resistencia posterior debería incrementarse primero a través del alcance del esfuerzo, p. j. entrenando cada día 20 minutos en lugar de 10, ó 3 veces por semana en lugar de 2. Aparte de la planificación individual de su entrenamiento de resistencia, podrá recurrir a los programas de entrenamiento integrados en el ordenador de entrenamiento de la cinta de marcha.

Si su entrenamiento ha alcanzado los efectos deseados después de algunas semanas, lo podrá comprobar como sigue:

1. Logrará un determinado rendimiento de resistencia con un menor rendimiento cardiovascular que antes.
2. Aguantará durante más tiempo un determinado rendimiento de resistencia con el mismo rendimiento cardiovascular.
3. Después de un determinado rendimiento cardiovascular, se recuperará más rápidamente que antes.

Indicaciones sobre la medición del pulso con el pulso de la mano

La tensión mínima producida por la contracción del corazón es registrada por los sensores manuales y evaluada por el sistema electrónico.

- Sujete siempre con ambas manos las zonas de contacto.
- Evite los agarres bruscos.
- Mantenga las manos quietas y evite la contracción o fricción de las manos encima de las zonas de contacto.

Indicaciones especiales para el entrenamiento

El desarrollo de los movimientos durante la marcha es conocido por todos.

A pesar de ello habrá que respetar algunos puntos durante el entrenamiento de marcha:

- Compruebe siempre antes del entrenamiento el correcto montaje y posición del equipo.
- Suba al aparato y descienda de él solamente cuando la cinta de marcha esté completamente detenida y sujétese al tirador.
- Antes de poner en marcha la cinta de marcha, sujete en su ropa el cordón de la llave de seguridad para la detención de la cinta.
- Entrene con las correspondientes zapatillas de marcha o de deporte.
- El correr o caminar encima de una cinta es diferente de correr o caminar encima de una base normal. Por ello, debería prepararse para la marcha, andando lentamente encima de la cinta.
- Sujétese del tirador durante las primeras unidades de entrenamiento, para evitar movimientos incontrolados que podrían provocar una caída. Esto es especialmente importante al manejar el ordenador durante el entrenamiento de marcha.
- Los principiantes no deberían ajustar el ángulo de pendiente a una posición demasiado elevada, para evitar sobrecargas.
- A ser posible, corra con un ritmo uniforme.
- Entrene únicamente en el centro de la superficie de marcha.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

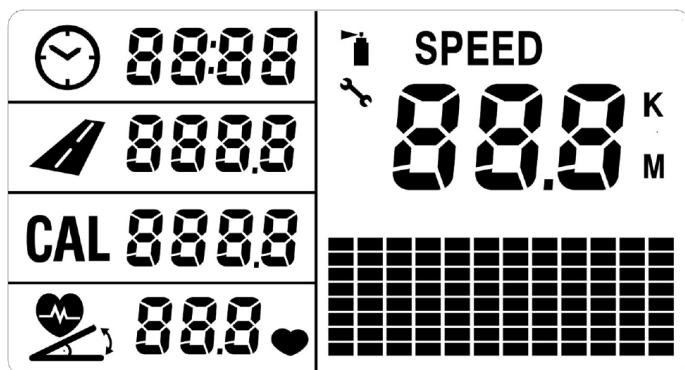
Informazioni per la vostra sicurezza:

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

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

Interruttore di sicurezza

- Prima di ogni allenamento, fissare la chiave di sicurezza all'interruttore di sicurezza e collegare il cordone della chiave di sicurezza ad un proprio capo di abbigliamento. Regolare la lunghezza del cordone: nel caso si "inciampi" l'interruttore di sicurezza dovrebbe scattare.
- L'interruttore di sicurezza è stato progettato per spegnere immediatamente le trasmissioni per il nastro e la regolazione in altezza, nel caso in cui si cada o ci si trovi in una situazione d'emergenza. In caso di velocità elevata l'interruzione immediata del movimento del nastro potrebbe risultare poco piacevole o addirittura pericolosa. Utilizzare pertanto l'interruttore di sicurezza solo per fermare l'attrezzo in caso di emergenza. Per fermare completamente il nastro durante l'allenamento in modo adeguato (in condizioni normali) si prega di utilizzare il tasto di STOP.
- Controllo dell'interruttore di sicurezza prima di iniziare l'allenamento: posizionarsi sulle piattaforme laterali e avviare il nastro a velocità minima. Estrarre la chiave di sicurezza dall'interruttore di sicurezza. Il nastro deve immediatamente fermarsi. In seguito fissare di nuovo la chiave di sicurezza nell'interruttore di sicurezza e il cordone al proprio capo d'abbigliamento. A nastro fermo, spostarsi all'indietro. La chiave di sicurezza deve staccarsi dall'interruttore di sicurezza. Il cordone invece dovrebbe rimanere attaccato al capo d'abbigliamento. In seguito fissare nuovamente la chiave di sicurezza nell'interruttore di sicurezza.
- Fermo di sicurezza del nastro: estraendo la chiave di sicurezza e conservandola in luogo sicuro è possibile evitare un utilizzo non controllato del nastro scorrevole da parte di terzi. Si prega di conservare la chiave di sicurezza con la massima cura e di evitare che bambini possano accedere alla chiave di sicurezza!



VALORI VISUALIZZATI

Visualizzazione	Risoluzione	Campo	Livello
DISTANCE (km)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
DISTANCE (mile)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
TIME (min:sec)	XX:XX	00:00 - 99:00	01:00
CAL (kcal)	XXX.X	0 - 9999	1
INCLINE (%)	XX	0 - 10	1
SPEED (km/h)	XX.X	1.0 - 16.0	0.1
SPEED (mph)	XX.X	0.6 - 10.0	0.1
HR (bpm)	XXX	50-210	1

SPEED

SPEED – Velocità in

K

K = km/h oppure

M

M = mph



Simbolo di servizio – Simbolo per la manutenzione del nastro



Simbolo per la lubrificazione con silicone – lubrificazione del tapis roulant



Simbolo orario – Tempo di allenamento



Simbolo Distance – Percorso di allenamento in chilometri o miglia

CAL

Simbolo Calories – Consumo energetico in chilo-calorie



Simbolo Pulsazione – Indicazione delle pulsazioni



Simbolo Incline – Pendenza in %



Simbolo del battito cardiaco – Pulsazioni in bpm (beats per minute) = battiti cardiaci per minuto

INCLINE %

10

8

6

4

Tastiera

INCLINE % > (4; 6; 8; 10%)
Selezione diretta della pendenza

INCLINE (+) (-) > Regolazione della pendenza

SPEED km/h / mph > (4/2,5; 8/5; 12/7,5; 16/10)
Selezione diretta della velocità

SPEED (+) (-) > Regolazione della velocità

START > Avvia il nastro

STOP > Ferma il nastro / Reset

MODE > Programma / Livello / Selezione / Conferma

SPEED km/h / mph

16/10

12/7,5

8/5

4/2,5

INCLINE MODE START STOP SPEED

REGOLAZIONE DELLA PENDENZA (INCLINE)

Con il tasto INCLINE Taste (+) si aumenta dello 1 % l'angolo di pendenza.

Con il tasto INCLINE Taste (-) si diminuisce dello 1 % l'angolo di pendenza.

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

Con i tasti INCLINE % 4 %, 6 %, 8 %, 10 % per la pendenza è possibile regolare direttamente la pendenza desiderata.

È possibile regolare l'angolo di pendenza solo manualmente. Fanno eccezione i programmi con profilo di pendenza ed i programmi HRC (programmi per il controllo della frequenza cardiaca), per i quali si imposta automaticamente l'angolo di pendenza.

REGOLAZIONE DELLA VELOCITÀ (SPEED)

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

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

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

Con i tasti SPEED km/h / mph (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph), (12 km/h / 7,5 mph) e (16 km/h / 10 mph) per la velocità è possibile regolare direttamente la velocità.

SELEZIONE PROGRAMMA

Dopo l'avvio o il termine di un programma è possibile selezionare un programma con i tasti SPEED (+) o (-) (si dispone di 3 programmi per regolare la velocità, di 3 programmi per regolare il livello di pendenza, di 1 programma manuale, di 1 programma USER e di un programma per il controllo della frequenza cardiaca HRC).

I programmi già impostati (3 programmi per regolare la velocità e 3 programmi per regolare il livello di pendenza) hanno una durata standard di allenamento pari a 24 minuti. La durata dell'allenamento si lascia selezionare anche individualmente. È inoltre possibile selezionare diversi livelli di intensità durante l'allenamento in corso.

PAUSA

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

Se durante la modalità Pausa si preme il tasto START, il tapis roulant riparte e raggiunge la velocità che era attivata prima dell'attivazione della pausa.

CALCOLO DELLE CALORIE (CAL)

Il calcolo delle calorie è un semplice valore di riferimento. I valori non intendono avere un valore medico.

RICEZIONE DELLE PULSAZIONI

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

Il tapis roulant scorrevole è dotato anche di un dispositivo di ricezione della frequenza cardiaca compatibile POLAR. Per utilizzare il sistema senza cavi di misurazione delle pulsazioni, si deve indossare una fascia toracica per la trasmissione della frequenza cardiaca. La fascia toracica per la trasmissione della frequenza cardiaca non fa parte della fornitura standard del tapis roulant.

Consigliamo di utilizzare la fascia toracica POLAR T34. Tale fascia è disponibile in punti vendita specializzati come accessorio.

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

IMPOSTAZIONI

Metrica in K=km/h oppure

Imperiale M=mph

Premendo a lungo il tasto STOP e SPEED (+) durante l'apertura della schermata iniziale si accede alla schermata delle impostazioni "KM". La modifica avviene premendo 4 volte il tasto MODE, poi confermando con SPEED (+) si imposta K (km/h) oppure M (mph) confermando con SPEED (-).

Infine premere il tasto MODE fino ad accedere alla schermata di benvenuto.

VISUALIZZAZIONE DEL SIMBOLO DI SERVIZIO

Se viene visualizzato il simbolo Service (assistenza) significa che si deve effettuare un intervento di manutenzione sul nastro. Controllare il dispositivo di regolazione del nastro e la lubrificazione. Informazioni dettagliate sono riportate nelle istruzioni di montaggio.

MESSAGGI DI ERRORE

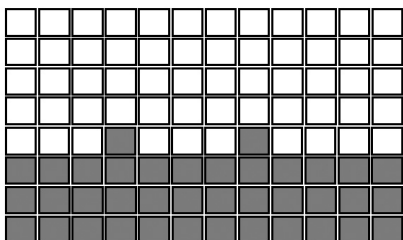
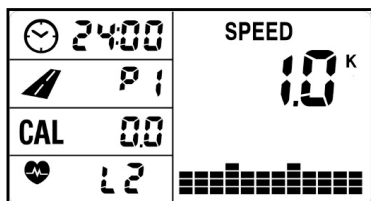
In caso si presentino errori durante il funzionamento della centralina, la riga di testo può riportare diversi messaggi. Con l'inserimento e lo spegnimento dell'interruttore di rete si può effettuare il reset dei messaggi di errore. Se il messaggio di errore dovesse ripresentarsi, si prega di contattare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

VISUALIZZAZIONE lubrificazione del tapis roulant

Questo simbolo si illumina quando va applicato il lubrificante per il tapis roulant.

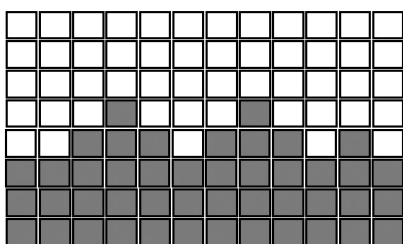
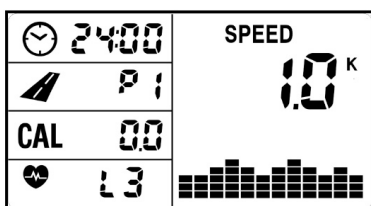
L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

P1 / L2



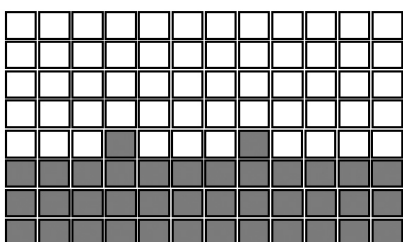
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

P1 / L3



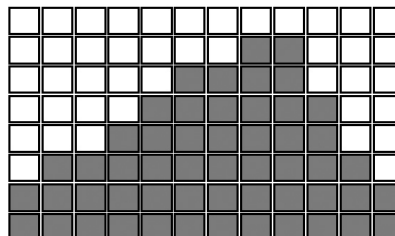
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Tavola sinottica dei programmi da P1 a P3
P1 INCLINE: percorso in collina – programma a pendenza



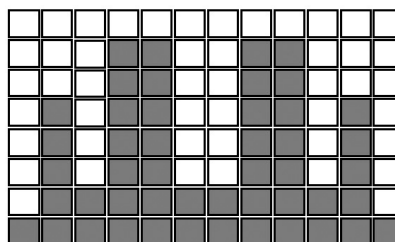
L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	%
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	

P2 INCLINE: percorso in salita – programma a pendenza



L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	%
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

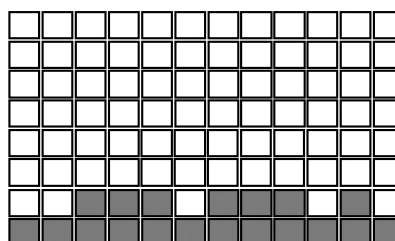
P3 INCLINE: intervallo prolungato – programma a pendenza



L1	1	6	2	8	8	2	2	8	8	2	6	1	%
L2	2	7	3	9	9	3	3	9	9	3	7	2	
L3	3	8	4	10	10	4	4	10	10	4	8	3	

Tavola sinottica dei programmi da P4 a P6

P4 SPEED: percorso in collina – programma a velocità (km/h)

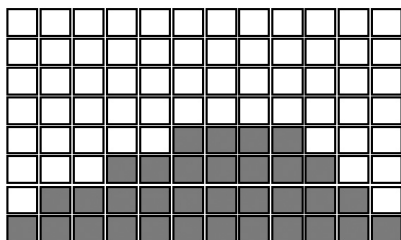


L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	km/h
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	

P4 SPEED: percorso in collina – programma a velocità (mph)

L1	1.2	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	1.2	
L2	1.8	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	1.8	mph
L3	2.5	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	2.5	

P5 SPEED: corsa con pendenza – programma a velocità (km/h)

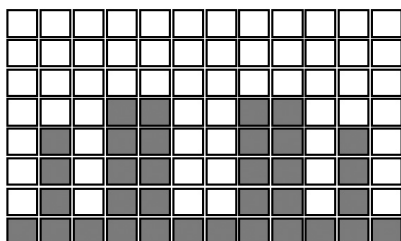


L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	km/h
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

P5 SPEED: corsa con pendenza – programma a velocità (mph)

L1	1.2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	2.5	1.2	
L2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.0	5.6	5.6	4.3	3.1	1.8	mph
L3	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	5.0	3.7	2.5	

P6 SPEED: intervallo prolungato – programma a velocità (km/h)



L1	1	7	2	9	9	2	2	9	9	2	7	1	
L2	2	8	3	10	10	3	3	10	10	3	8	2	km/h
L3	3	9	4	11	11	4	4	11	11	4	9	3	

P6 SPEED: intervallo prolungato – programma a velocità (mph)

L1	0.6	4.3	1.2	5.6	5.6	1.2	1.2	5.6	5.6	1.2	4.3	0.6	
L2	1.2	5.0	1.8	6.2	6.2	1.8	1.8	6.2	6.2	1.8	5.0	1.2	mph
L3	1.8	5.6	2.5	6.8	6.8	2.5	2.5	6.8	6.8	2.5	5.6	1.8	

U1: programma user 1

Questo programma permette all'utente di creare un proprio profilo (con segmenti singoli).

Selezionare per ogni segmento una pendenza e una velocità a scelta. In tal modo è possibile creare un programma su misura per i propri obiettivi di allenamento.

Il programma creato verrà memorizzato nel computer e quindi è sempre disponibile per essere selezionato ed utilizzato per l'allenamento.

1. Inserire la chiave di sicurezza e premere SPEED (+) o (-) fino a che non appaia il programma desiderato (U1).
2. Premere il tasto MODE e poi il tasto SPEED (+) o (-) per selezionare il tempo desiderato (00-99). L'impostazione standard corrisponde a 24 minuti.
Premere INCLINE (+) o (-) per selezionare la pendenza desiderata per l'allenamento (0-10).
L'impostazione standard corrisponde a 0%..
3. Premere il tasto MODE.
4. Premere Seg01; SPEED (+) o (-) e INCLINE (+) o (-) per poter adeguare ogni singolo segmento, ad es. Seg01 velocità 4,2 km con pendenza 2. Seg02 velocità 5,6 km con pendenza 4. Procedere analogamente con gli altri segmenti. (Seg01 – Seg12). Dopo ogni segmento, premere il tasto MODE. Al termine, premere il tasto START. Il tapis roulant si avvia.

Durante l'allenamento è possibile modificare i livelli di velocità e pendenza con (+) e (-).

HRC: programma a controllo cardiaco

Il programma costante a controllo cardiaco (HRC) prevede che si stabilisca una frequenza cardiaca, che la centralina del tapis roulant cerca di mantenere costante per tutta la durata dell'allenamento.

L'utente ha la possibilità di impostare individualmente il programma sulla base della propria frequenza cardiaca da raggiungere (pulsazione massima da raggiungere). Il tapis roulant nel programma HRC imposta automaticamente la pendenza/INCLINE o la velocità/SPEED, in modo da raggiungere la frequenza desiderata dall'utente e di mantenerla.

Per regolare l'obiettivo del programma a frequenza cardiaca si devono inserire il tempo di allenamento, l'età e la frequenza cardiaca a cui si mira.

1. Inserire la chiave di sicurezza e premere SPEED (+) o (-) fino a che non appaia HRC sul pannello comandi.
2. Utilizzare il tasto MODE e poi il tasto SPEED (+) o (-) per impostare il tempo di allenamento desiderato. Il tempo standard corrisponde a 24 minuti..
3. Utilizzare il tasto MODE e poi il tasto SPEED (+) o (-) per impostare la propria età (13-80).
4. Utilizzare il tasto MODE e poi il tasto SPEED (+) o (-) per selezionare la frequenza cardiaca a cui si mira (60-180).
5. Utilizzare il tasto MODE e poi il tasto SPEED (+) o (-) per impostare velocità massima (MAX SPEED).
6. Utilizzare il tasto MODE e poi il tasto SPEED (+) o (-) per impostare pendenza massima/Incline massima (MAX INCLINE).
7. Premendo il tasto START il tapis roulant si mette in azione per 3 minuti a 3 km/h o 2 mph portando la pendenza /INCLINE fino al livello 5 (valori prefissati che non si lasciano modificare). Dopo tale fase di riscaldamento di 3 minuti, il tapis roulant modifica velocità e pendenza, per portare la frequenza cardiaca dell'utente al valore desiderato.

Nota: per motivi di sicurezza, il tapis roulant si ferma nel caso in cui non individui entro i 30 secondi successivi al periodo di riscaldamento la frequenza cardiaca dell'utente.

Istruzioni per l'allenamento

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

Pianificazione e controllo del proprio allenamento da corsa

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

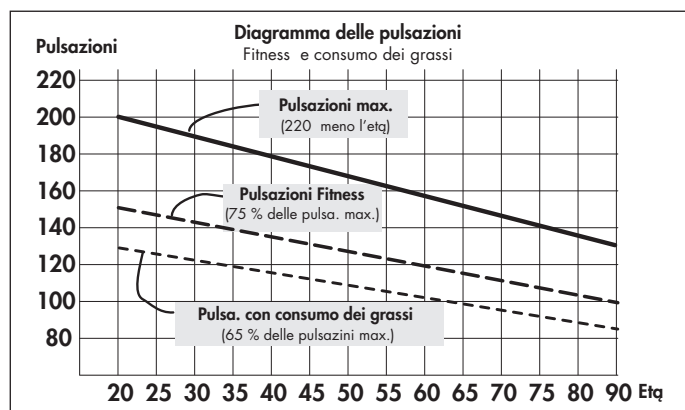
Valori di riferimento per l'allenamento costante Intensità di carico

Durante l'allenamento di corsa l'intensità di carico viene controllata mediante la frequenza del polso del cuore.

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

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

Polso sotto sforzo:



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

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

Questo valore varia in base all'età.

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

Volume di carico

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

Regola approssimativa

- o 10 min / seduta di allenamento con allenamento giornaliero
- oppure 20 - 30 min / seduta di allenamento con 2-3 volte/settimana
- oppure 30 -60 min / seduta di allenamento con 1-2 volte/settimana

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

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

Warm-Up

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

Cool-Down

Importante allo stesso modo è il cosiddetto "defaticamento". Dopo ogni allenamento è necessario continuare a correre lentamente per altri 2-3 minuti. Il carico per un ulteriore allenamento costante dovrebbe essere aumentato innanzitutto attraverso il volume di carico, per es. giornalmente ci si allena 20 minuti invece di 10 minuti o settimanalmente 3 volte invece di 2 volte. Oltre alla pianificazione individuale del proprio allenamento costante è possibile far riferimento anche ai programmi di allenamento integrati nel computer del tapis roulant. Qui di seguito viene descritto come è possibile stabilire se con il proprio allenamento sono stati raggiunti gli effetti desiderati:

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

Istruzioni per la misurazione del polso con il polso della mano

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

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

Istruzioni di allenamento particolari

A ognuno dovrebbero essere noti i movimenti della corsa. Ciononostante, durante l'allenamento di corsa devono essere osservati alcuni punti:

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

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

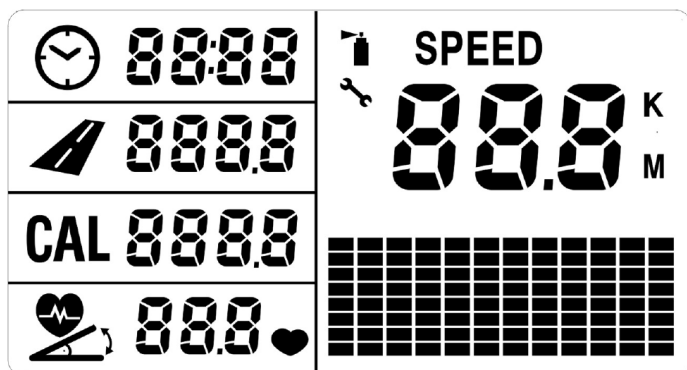
Informacje dotyczące Państwa bezpieczeństwa:

- Aby uniknąć obrażeń wskutek nieprawidłowego obciążenia lub przeciążenia treningiem, urządzenie treningowe może być używane tylko w sposób zgodny z instrukcją.
- Przed pierwszym uruchomieniem i dodatkowo po około 6 godzinach pracy urządzenia należy sprawdzić połączenia pod kątem ich prawidłowego trzymania.
- Należy regularnie sprawdzać sprawność urządzenia treningowego i jego stan techniczny.
- Kontrole w zakresie bezpieczeństwa technicznego należą do obowiązków użytkownika, należy je wykonywać w sposób regularny i prawidłowy.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia można utrzymać tylko pod warunkiem, że będzie ono regularnie sprawdzane pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Zepsute lub uszkodzone części należy natychmiast wymieniać. Ingerencji w elementy elektryczne urządzenia może dokonywać tylko wykwalifikowany personel. Proszę używać tylko oryginalnych części zamiennych marki KETTLER.
- Do momentu naprawy urządzenia nie wolno używać.
- Przed podjęciem treningów należy poddać się badaniom lekarskim w celu sprawdzenia, czy nasz stan zdrowia pozwala nam na wykonywanie ćwiczeń na tym urządzeniu. Wynik badań lekarskich powinien być podstawą do ułożenia naszego programu treningowego. Nieprawidłowy lub nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- Bieżnię można używać tylko do celów zgodnych z jej przeznaczeniem, tzn. do treningu biegu i chodu osób dorosłych.
- Proszę przestrzegać maksymalnej wagi użytkownika.
- Proszę trenować zawsze z założonym kluczem zabezpieczającym.
- W trakcie pierwszych jednostek treningowych proszę się zapoznać z przebiegiem ruchów przy niższym poziomie prędkości.
- W razie niebezpieczeństwa proszę przytrzymać się poręczy i opuścić bieżnię stając na platformy boczne i zatrzymać taśmę.

Ważne: Proszę przestrzegać także wskazówek bezpieczeństwa zawartych w instrukcji montażu.

Wyłącznik bezpieczeństwa

- Przed rozpoczęciem każdego treningu należy zawsze zamocować klucz zabezpieczający do wyłącznika bezpieczeństwa i umocować sznur klucza do ubrania. Proszę dopasować długość sznura: w razie „potknięcia” połączony sznurem klucz zabezpieczający powinien uruchomić wyłącznik bezpieczeństwa.
- Wyłącznik bezpieczeństwa został zaprojektowany do natychmiastowego wyłączenia napędów bieżni i regulacji wysokości w razie upadku lub wystąpienia sytuacji awaryjnej. Przy wyższych prędkościach natychmiastowe zatrzymanie taśmy może być nieprzyjemne, a nawet nieco niebezpieczne. Wyłącznika bezpieczeństwa proszę zatem używać tylko do awaryjnego zatrzymania bieżni. Aby w normalnych warunkach treningu zatrzymać bieżnię w sposób bezpieczny, wygodny i całkowity, proszę użyć przycisku STOP.
- Sprawdzenie wyłącznika bezpieczeństwa przed rozpoczęciem treningu: Proszę stanąć na bocznych platformach i uruchomić bieżnię z minimalną prędkością. Wyciągnąć klucz zabezpieczający z wyłącznika bezpieczeństwa. Bieżnia musi się natychmiast zatrzymać. Następnie ponownie włożyć klucz zabezpieczający do wyłącznika bezpieczeństwa, a sznur przymocować do swojego ubrania. Przy zatrzymanej taśmie proszę poruszyć się do tyłu. Klucz zabezpieczający musi wyskoczyć z wyłącznika bezpieczeństwa. Sznur powinien pozostać nadal dobrze umocowany na ubraniu. Po tym ponownie zamocować klucz zabezpieczający do wyłącznika bezpieczeństwa.
- Zabezpieczenie bieżni: Można zabezpieczyć bieżnię przed niekontrolowanym użyciem przez osoby trzecie, wyciągając i chwytając klucz zabezpieczający. Klucz zabezpieczający proszę przechowywać w sposób staranny, w bezpiecznym miejscu, niedostępnym dla dzieci!



WARTOŚCI WSKAZANIA

Wskazanie	Układ	Zakres	Stopniowanie
DISTANCE (km)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
DISTANCE (mile)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
TIME (min:sec)	XX:XX	00:00 - 99:00	01:00
CAL (kcal)	XXX.X	0 - 9999	1
INCLINE (%)	XX	0 - 10	1
SPEED (km/h)	XX.X	1.0 - 16.0	0.1
SPEED (mph)	XX.X	0.6 - 10.0	0.1
HR (bpm)	XXX	50-210	1

SPEED

SPEED – prędkość w

K

K = km/h lub

M

M = mph



Symbol Serwis – Informacja o konieczności przeprowadzenia konserwacji bieżni



Symbol smarowania – Smarowanie bieżni smarem silikonowym



Symbol czasu – Czas treningu



Symbol Distance – Dystans treningu w km lub w milach

CAL

Symbol Calories – Wydatek energetyczny w kilokaloriach



Symbol Pulse – Wskazanie tętna



Symbol Incline – Nachylenie w %



Symbol częstotliwości uderzeń serca – Tętno w bpm (beats per minute) = liczba uderzeń serca na minutę

INCLINE %



INCLINE %

> (4; 6; 8; 10%) - Bezpośredni wybór nachylenia



INCLINE (+) (-)

> Regulacja nachylenia

SPEED km/h / mph

> (4/2,5; 8/5; 12/7,5; 16/10) - Bezpośredni wybór prędkości



SPEED (+) (-)

> Regulacja prędkości



START

> Uruchamia bieżnię

STOP

> Zatrzymuje bieżnię / Reset

MODE

> Wybór programu / poziomu / potwierdzenie

SPEED km/h / mph



INCLINE



MODE



START



STOP



SPEED

REGULACJA NACHYLENIA (INCLINE)

Przyciskiem INCLINE (+) zwiększamy kąt nachylenia o 1 %.

Przyciskiem INCLINE (-) zmniejszamy kąt nachylenia o 1 %.

Dłuższe wciśnięcie tych przycisków powoduje automatyczny bieg wartości.

Przyciskami INCLINE % możemy bezpośrednio ustawić nachylenie 4 %, 6 %, 8 %, 10 %.

Kąt nachylenia można ustawić tylko ręcznie. Wyjątkiem są programy z profilami nachylenia (wzniesienia) oraz program HRC (program kontroli tętna). Kąt wzniesienia jest w nich ustawiany automatycznie.

REGULACJA PRĘDKOŚCI (SPEED)

Przyciskiem SPEED (+) zwiększamy prędkość w trakcie treningu o 0,1 km/h (mph).

Przyciskiem SPEED (-) zmniejszamy prędkość w trakcie treningu o 0,1 km/h (mph).

Dłuższe wciśnięcie tych przycisków powoduje automatyczny bieg wartości.

Przyciskami SPEED km/h / mph (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph), (12 km/h / 7,5 mph) i (16 km/h / 10 mph) możemy wybrać bezpośrednio wartość prędkości.

WYBÓR PROGRAMÓW

Po włączeniu lub po zakończeniu danego programu za pomocą przycisków SPEED (+) lub (-) możemy wybrać program (3 programy sterujące prędkością, 3 programy regulujące poziom nachylenia, 1 program manualny, 1 program użytkownika (USER Programm) i jeden program kontroli tętna HRC).

Ustawione wstępnie programy (3 programy sterujące prędkością i 3 programy regulujące poziom nachylenia) mają standardowy czas treningu wynoszący 24 minuty. Czas treningu możemy jednak wybrać także indywidualnie. Podczas ustawiania programu możemy wybrać także 3 różne poziomy intensywności.

PAUZA

Wciśnięcie przycisku STOP w trakcie treningu powoduje przerwanie programu i aktywowanie trybu Pauzy. W trakcie trybu Pauzy działają tylko przyciski START i STOP.

Jeśli w trakcie trybu PAUZY wciśnięty zostanie przycisk START, bieżnia uruchamia się ponownie i wraca do prędkości, jaka była aktywowana przed uruchomieniem funkcji pauzy.

OBLICZANIE KALORII (CAL)

Obliczenie kalorii stanowi wartość orientacyjną. Nie daje ono podstawy do oceny medycznej.

ODBIÓR SYGNAŁU TĘTNA

Bieżnia jest wyposażona w urządzenie do rejestracji tętna z dłoni. W celu zapewnienia prawidłowej rejestracji tętna z dłoni, należy lekko i całkowicie objąć dłońmi obydwie czujniki tętna, po objęciu czujników nie poruszać dłońmi. Ruchy dłoni mogą powodować zakłócenia. Komputer potrzebuje około 5 do 15 sekund na wyświetlenie aktualnej wartości tętna.

Bieżnia dysponuje także wbudowanym odbiornikiem częstotliwości uderzeń serca, kompatybilnym z systemem POLAR. Aby móc używać bezprzewodowego systemu pomiaru tętna, należy założyć pas piersiowy do przesyłania częstotliwości uderzeń serca. Pas ten nie jest ujęty w wyposażeniu bieżni treningowej. Zalecamy pas piersiowy POLAR T34. Jest on dostępny w sklepach specjalistycznych.

Proszę uwzględnić, że niektóre materiały, z których może być wykonana Państwa odzież (np. poliester, poliamid) mogą wytwarzać ładunki elektrostatyczne i tym samym uniemożliwiać dokładniejszy pomiar tętna. Proszę pamiętać także, że telefony komórkowe, telewizory i inne urządzenia elektryczne, wytwarzające pole elektromagnetyczne, mogą potencjalnie także powodować problemy przy pomiarach częstotliwości uderzeń serca.

USTAWIENIA

Jednostki metryczne K=km/h lub

Jednostki imperialne M=mph

Przez dłuższe wciśnięcie przycisku STOP i SPEED (+) w czasie ekranu startowego przechodzimy do ustawień „KM”. Zmiana jednostki prędkości jest możliwa poprzez 4-krotne wciśnięcie przycisku MODE, następnie poprzez wciśnięcie przycisku SPEED (+) ustawiamy K (km/h) lub przez wciśnięcie przycisku SPEED (-) ustawiamy M (mph).

Następnie wciskać tak długo przycisk MODE, aż pojawi się okno powitalne.

WSKAZANIE SERWISOWE

Pojawienie się symbolu Service oznacza konieczność przeprowadzenia konserwacji bieżni. Proszę sprawdzić wyregulowanie i smarowanie taśmy. Stosowne wskazówki znajdują się w instrukcji montażu.

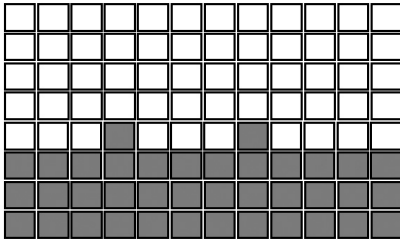
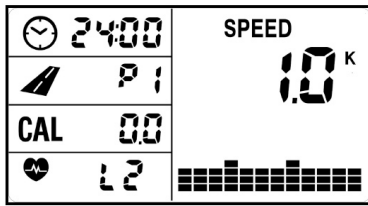
KOMUNIKATY BŁĘDÓW

W trakcie pracy urządzenia w przypadku wystąpienia błędów na wyświetlaczu pojawiają się różne komunikaty w polu tekstowym. Komunikaty błędów można anulować przez wyłączenie i włączenie wyłącznika zasilania. Jeśli po takim zabiegu komunikat błędu pojawia się ponownie, należy skontaktować się z serwisem.

WSKAZANIE Smarowanie bieżni

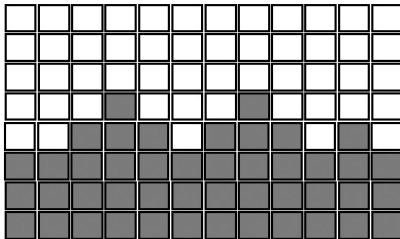
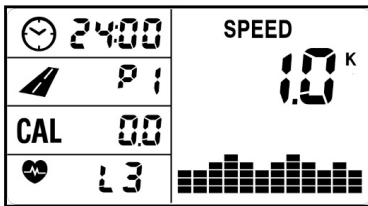
Symbol te pojawia się wówczas, kiedy bieżnia wymaga smarowania smarem silikonowym.

P1 / L2



L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

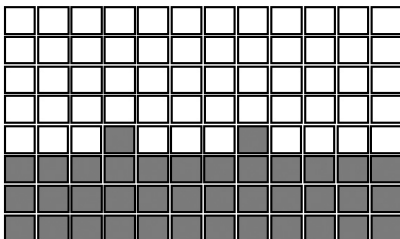
P1 / L3



L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

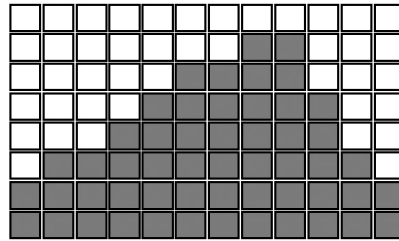
Przegląd programów P1 do P3

P1 INCLINE: Teren pagórkowaty – program wzniesienia



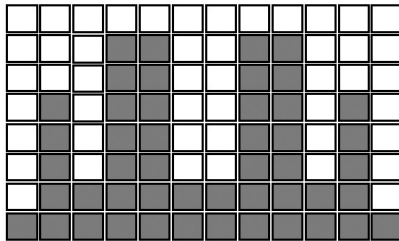
L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	%
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	

P2 INCLINE: Wzniesienie – program wzniesienia



L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	%
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

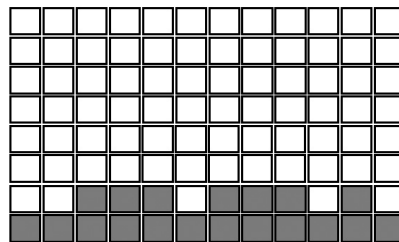
P3 INCLINE: Długi interwał – program wzniesienia



L1	1	6	2	8	8	2	2	8	8	2	6	1	%
L2	2	7	3	9	9	3	3	9	9	3	7	2	
L3	3	8	4	10	10	4	4	10	10	4	8	3	

Przegląd programów P4 do P6

P4 SPEED: Teren pagórkowaty – program prędkości (km/h)

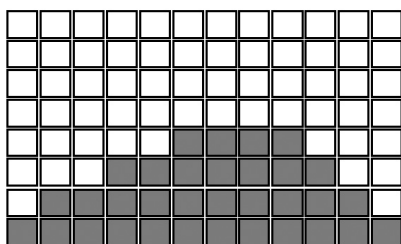


L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	km/h
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	

P4 SPEED: Teren pagórkowaty – program prędkości (mph)

L1	1.2	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	1.2	mph
L2	1.8	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	1.8	
L3	2.5	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	2.5	

P5 SPEED: Bieg ze wzniesieniem – program prędkości (km/h)

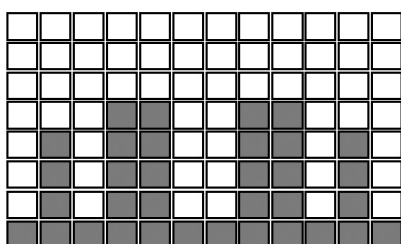


L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	km/h
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

P5 SPEED: Bieg ze wzniesieniem – program prędkości (mph)

L1	1.2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	2.5	1.2	mph
L2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.0	5.6	5.6	4.3	3.1	1.8	
L3	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	5.0	3.7	2.5	

P6 SPEED: Długi interwał – program prędkości (km/h)



L1	1	7	2	9	9	2	2	9	9	2	7	1	km/h
L2	2	8	3	10	10	3	3	10	10	3	8	2	
L3	3	9	4	11	11	4	4	11	11	4	9	3	

P6 SPEED: Długi interwał – program prędkości (mph)

L1	0.6	4.3	1.2	5.6	5.6	1.2	1.2	5.6	5.6	1.2	4.3	0.6	mph
L2	1.2	5.0	1.8	6.2	6.2	1.8	1.8	6.2	6.2	1.8	5.0	1.2	
L3	1.8	5.6	2.5	6.8	6.8	2.5	2.5	6.8	6.8	2.5	5.6	1.8	

U1: Program użytkownika 1

Ten program umożliwia użytkownikowi stworzenie własnego profilu (z poszczególnymi segmentami).

Proszę wybrać dla każdego segmentu dowolne wzniesienie i dowolną prędkość. W ten sposób macie Państwo możliwość stworzenia programu dostosowanego do Waszych celów treningowych.

Stworzony w ten sposób program zostaje zapisany w komputerze i można go potem w każdej chwili wywołać do treningu.

1. Włożyć klucz zabezpieczający i wcisnąć przyciski SPEED (+) lub (-), aż do wyświetleniażądanego programu (U1).
2. Wcisnąć przycisk MODE i następnie wcisnąć przyciski SPEED (+) lub (-), aby wybrać żądany czas (00-99).

Ustawienie standardowe to 24 minuty.

Wcisnąć przyciski INCLINE (+) lub (-), aby wybrać żądane nachylenie (0-10).

Ustawienie standardowe to 0%.

3. Wcisnąć przycisk MODE.
4. Wcisnąć Seg01, przyciski SPEED (+) lub (-) i INCLINE (+) lub (-) tak, aby można było dopasować każdy poszczególny segment, np. Seg01 prędkość 4,2 km przy nachyleniu 2. Seg02 prędkość 5,6 km przy nachyleniu 4. Postąpić tak samo przy kolejnych segmentach. (Seg01 – Seg12). Po każdym segmencie wcisnąć przycisk MODE. Jeśli jesteśmy gotowi, wcisnąć przycisk START. Bieżnia zostaje uruchomiona.

W czasie treningu możemy zmieniać poziomy prędkości i nachylenia wciskając przyciski (+) lub (-).

HRC: Program kontroli tętna

Stały program kontroli tętna (HRC) wymaga określenia przez użytkownika częstotliwości tętna, które później układ sterowania bieżni próbuje utrzymać na stałym poziomie przez cały czas trwania treningu.

Użytkownik ma możliwość indywidualnego ustawienia programu na podstawie wartości swojego tętna docelowego (maks. tętno docelowe). Bieżnia ustawia automatycznie w programie HRC nachylenie/INCLINE lub prędkość/SPEED, aby osiągnąć i utrzymać docelową wartość tętna użytkownika.

Aby stworzyć program tętna docelowego, musimy podać czas treningu, nasz wiek oraz naszą docelową wartość tętna.

1. Włożyć klucz zabezpieczający i wcisnąć przyciski SPEED (+) lub (-), aż do pojawienia się na konsoli symbolu HRC.
2. Wcisnąć przycisk MODE, użyć przycisków SPEED (+) lub (-), aby ustawić żądany czas treningu. Standardowo ustawiony jest czas 24 minut.
3. Wcisnąć przycisk MODE, użyć przycisków SPEED (+) lub (-), aby ustawić nasz prawidłowy wiek (13-80).
4. Wcisnąć przycisk MODE, użyć przycisków SPEED (+) lub (-), aby wybrać wartość tętna docelowego (60-180).
5. Wcisnąć przycisk MODE, użyć przycisków SPEED (+) lub (-), aby ustawić prędkość maksymalną (MAX SPEED).
6. Wcisnąć przycisk MODE, użyć przycisków SPEED (+) lub (-), aby ustawić maksymalne wzniesienie /Incline (MAX INCLINE).
7. Wcisnąć przycisk START, bieżnia uruchamia się i rozgrzewa przez 3 minuty z prędkością 3 km/h lub 2 mph, a nachylenie/INCLINE rośnie do 5 poziomu (wartości ustawione na stałe, nie można ich zmienić). Po 3-minutowej rozgrzewce bieżnia zmienia prędkość i nachylenie, aby doprowadzić tętno użytkownika do wartości docelowej.

Uwaga: Jeśli bieżnia nie rozpozna częstotliwości tętna użytkownika w ciągu 30 sekund od czasu rozgrzewki, zostanie ona ze względów bezpieczeństwa zatrzymana.

Instrukcja treningowa

Bieganie jest wysoce efektywną formą treningu sprawnościowego. Przy pomocy bieżni treningowej możesz niezależnie od jakiegokolwiek pogody przeprowadzić kontrolowany i dozowany trening biegowy w domu. Bieżnia treningowa nadaje się nie tylko do joggingu, lecz również do treningu chodu. Zanim zaczniesz trening powinieneś uważnie przeczytać poniższe wskazówki.

Planowanie i sterowanie swoim treningiem biegowym

Podstawą planowania treningu jest Twoja aktualna kondycja fizyczna. Za pomocą testu wysiłkowego Twój lekarz domowy może zdiagnozować osobistą kondycję fizyczną, która stanowi bazę planowania Twojego treningu. Jeżeli nie zleciłeś przeprowadzenia testu wysiłkowego, to w każdym razie należy unikać dużych obciążeń treningowych względnie przeciążeń. Przy planowaniu powinieneś zapamiętać sobie następującą zasadę: trening wytrzymałościowy jest sterowany zarówno poprzez zakres obciążenia jak i poprzez wielkość/intensywność obciążenia.

Wytyczne dla treningu wytrzymałościowego

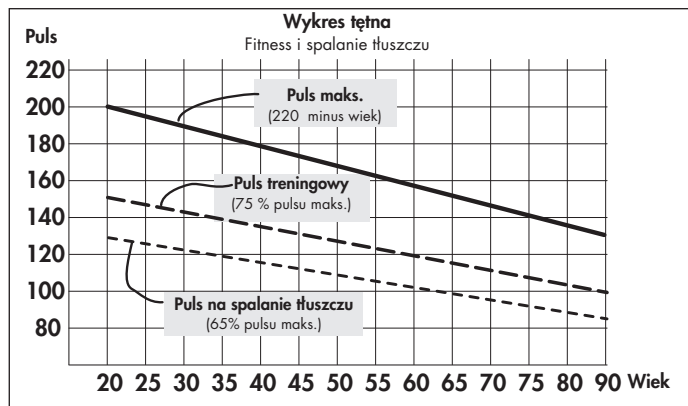
Intensywność obciążenia

Intensywność obciążenia przy treningu biegowym kontroluje się w pierwszej kolejności poprzez częstotliwość tętna.

Tętno maksymalne: pod pojęciem obciążenia maksymalnego rozumie się osiągnięcie indywidualnego tętna maksymalnego. Maksymalna osiągalna ilość uderzeń serca na minutę jest zależna od wieku. Obowiązuje tutaj zasada ogólna: maksymalna ilość uderzeń serca na minutę odpowiada 220 uderzeń pulsu minus wiek.

Przykład: wiek 50 lat > $220 - 50 = 170$ uderzeń pulsu na minutę.

Tętno obciążenia:



Optymalną intensywność obciążenia osiąga się przy 65-75% indywidualnej wydolności układu sercowo-naczyniowego (por. wykres).

65% = cel treningu spalanie tłuszczu

75% = cel treningu poprawa sprawności

Wartość ta zmienia się w zależności od wieku.

Intensywność w przypadku treningu na bieżni treningowej jest regulowana z jednej strony poprzez prędkość biegu, a z drugiej strony poprzez kąt nachylenia powierzchni bieżni. Ze wzrostem prędkości biegu zwiększa się obciążenie fizyczne. Zwiększa się ono również wraz ze zwiększaniem kąta nachylenia.

Jako początkujący unikaj za dużego tempa biegu lub treningu ze zbyt dużym kątem nachylenia powierzchni bieżni, ponieważ przy tym szybko może zostać przekroczony zalecany zakres częstotliwości tętna. Swoje indywidualne tempo biegu oraz kąt nachylenia podczas treningu na bieżni treningowej powinieneś wyznaczyć tak, żebyś swoją optymalną częstotliwość tętna osi-

ągnął zgodnie z powyższymi danymi. Skontroluj podczas biegu na podstawie swojej częstotliwości tętna, czy trenujesz w swoim zakresie intensywności.

Zakres obciążenia

Czas trwania sesji treningowej i jej częstotliwość w tygodniu:

Optymalny zakres obciążenia jest dany, kiedy przez dłuższy okres czasu uzyskuje się 65-75% indywidualnej wydolności układu sercowo-naczyniowego.

Zasada ogólna:

albo 10 min / sesja treningowa przy treningu codziennym,

albo 20 - 30 min / sesja treningowa przy treningu 2-3 razy/tydzień,

albo 30 - 60 min / sesja treningowa przy treningu 1-2 razy/tydzień,

Początkujący nie powinni rozpoczynać od sesji treningowych trwających 30 - 60 minut. Trening początkującego w czasie pierwszych 4 tygodni może być zaplanowany interwałowo:

Częstotliwość treningu	Zakres pojedynczego ćwiczenia
Tydzień pierwszy	
3 razy w tygodniu	1 minuta - bieg 1 minuta - chód 2 minuta - bieg 1 minuta - chód 2 minuta - bieg 1 minuta - chód 1 minuta - bieg 1 minuta - chód
Tydzień drugi	
3 razy w tygodniu	2 minuta - bieg 1 minuta - chód 3 minuta - bieg 1 minuta - chód 2 minuta - bieg 1 minuta - chód
Tydzień trzeci	
3 razy w tygodniu	3 minuta - bieg 1 minuta - chód 4 minuta - bieg 1 minuta - chód 3 minuta - bieg 1 minuta - chód
Tydzień czwarty	
3 razy w tygodniu	4 minuta - bieg 1 minuta - chód 5 minuta - bieg 1 minuta - chód 4 minuta - bieg 1 minuta - chód

Warm-Up

Na początku każdej sesji treningowej należy przez około 3 - 5 minut przeprowadzić rozruch względnie rozgrzewkę, stopniowo zwiększając wysiłek tak, aby wprawić swój układ sercowo-naczyniowy i muskulaturę w „ktus”.

Cool-Down

Równie ważne jest tak zwane „ochłonięcie”. Po każdej sesji treningowej należy jeszcze przez dalsze 2 - 3 minuty kontynuować wolno bieg. W dalszym okresie Twojego treningu wytrzymałościowego poziom wysiłku powinien być zwiększany początkowo poprzez zakres wysiłku, tzn. zamiast 10 minut należy trenować 20 minut albo zamiast 2 razy tygodniowo należy trenować 3 razy. Obok indywidualnego planowania swojego treningu możesz również sięgnąć do programów treningowych zintegrowanych w Twoim komputerze treningowym. To, czy Twój trening przyniósł po kilku tygodniach pożądany skutek możesz stwierdzić na podstawie następujących obserwacji:

1. Określony poziom wytrzymałości uzyskujesz przy mniejszej wydajności sercowo-naczyniowej niż poprzednio.
2. Utrzymujesz określony poziom wytrzymałości przez dłuższy okres czasu przy tej samej wydajności sercowo-naczyniowej.
3. Ochłonięcie przy określonym poziomie wydajności sercowo-naczyniowej następuje szybciej niż poprzednio.

Wskazówki dotyczące pomiaru tętna przez pomiar pulsu ręcznego

Generowane skurczami serca mininapięcie zostaje zarejestrowane przez czujniki ręczne i oszacowane przez elektronikę.

- Obejmuj zawsze powierzchnie stykowe obu rąkoma.
- Unikaj gwałtownego obejmowania.
- Trzymaj ręce spokojnie i unikaj kurczenia rąk oraz tarcia powierzchni stykowych.

Specjalne wskazówki treningowe

Każdy powinien znać posunięcia towarzyszące bieganiu. Mimo to, w trakcie treningu biegowego należy przestrzegać pewnych zasad:

- Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że urządzenie jest prawidłowo zmontowane i dobrze zamocowane.
- Wchodzić i schodzić z urządzenia wolno jedynie wtedy, gdy bieżnia jest całkowicie zatrzymana, przytrzymując się przy tym poręczy.
- Przed startem bieżni treningowej przymocuj sznur klucza bezpieczeństwa zatrzymujący bieżnię do swojego ubrania.
- Podczas treningu należy używać odpowiedniego obuwia biegowego względnie sportowego.
- Istnieje różnica pomiędzy bieganiem na bieżni treningowej, a bieganiem po normalnej powierzchni. Dlatego też do treningu biegowego powinieneś się przygotować poprzez wolne chodzenie na bieżni treningowej.
- Podczas kilku pierwszych sesji treningowych trzymaj się mocno za uchwyt, aby uniknąć niekontrolowanych ruchów mogących spowodować upadek. Dotyczy to szczególnie obsługiwanego komputera podczas treningu biegowego.
- Początkujący nie powinni wybierać zbyt dużych kątów nachylenia powierzchni bieżni, aby uniknąć przeciążenia treningowego.
- W miarę możliwości należy utrzymywać regularny rytm biegu.
- Trenować należy tylko w środku powierzchni bieżni.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

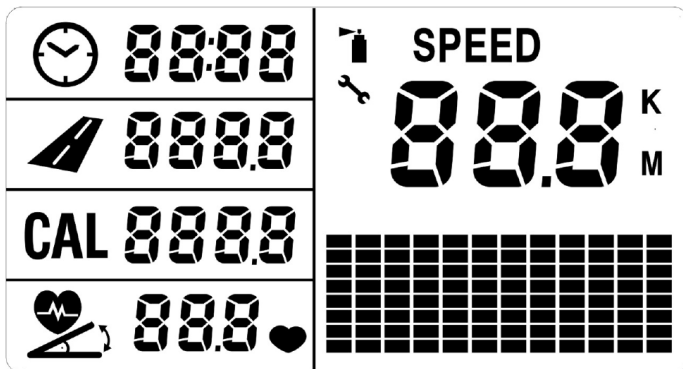
Informações para a sua segurança:

- Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho só pode ser utilizado de acordo com as instruções.
- Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.
- Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.
- Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.
- O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.
- Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados. Apenas pessoal especializado pode efectuar intervenções nos componentes eléctricos. Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.
- Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.
- Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.
- A passadeira só pode ser utilizada para o fim a que se destina, ou seja, para a prática de corrida e caminhadas por pessoas adultas.
- Respeite o peso máximo do utilizador.
- Nunca treine sem antes inserir a chave de segurança.
- Nas primeiras sessões de treino, familiarize-se com os movimentos a velocidade reduzida.
- Caso não se sinta seguro, segure-se bem às pegadas, abandone a passadeira pelas plataformas laterais e imobilize-a.

Importante: as instruções de segurança contidas no manual de montagem e de instalação devem ser igualmente respeitadas.

Interruptor de segurança

- Antes de cada treino, fixe a chave de segurança no interruptor de segurança e prenda a fita da chave ao vestuário. Ajuste o comprimento da fita: se tropeçar, o interruptor de segurança dispara.
- O interruptor de segurança foi concebido para desligar imediatamente o accionamento da passadeira, bem como o ajuste da altura, caso o utilizador tropece ou se encontre numa situação de emergência. A velocidades elevadas pode ser desagradável, e até mesmo um pouco perigoso, parar a passadeira de repente. Por este motivo, utilize o interruptor de segurança apenas para uma paragem de emergência. Em circunstâncias normais, durante o treino, utilize a tecla STOP para imobilizar a passadeira de modo seguro e confortável.
- Verificar o interruptor de segurança antes de iniciar o treino: Posicione-se sobre as plataformas laterais e inicie a passadeira à velocidade mínima. Retire a chave de segurança do interruptor de segurança. A passadeira deverá parar de imediato. De seguida, volte a fixar a chave de segurança no interruptor de segurança e prenda a fita ao vestuário. Com a passadeira parada, recue alguns passos. A chave de segurança dever-se-á soltar do interruptor de segurança. A fita deverá permanecer presa ao vestuário. De seguida, volte a fixar a chave de segurança no respectivo interruptor.
- Segurança da passadeira: É possível evitar uma utilização descontrolada da passadeira por terceiros, retirando a chave de segurança e guardando-a. Guarde-a cuidadosamente e mantenha-a afastada de crianças!



VALORES INDICADOS

Indicação	Resolução	Área	Nível
DISTANCE (km)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
DISTANCE (mile)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
TIME (min:sec)	XX:XX	00:00 - 99:00	01:00
CAL (kcal)	XXX.X	0 - 9999	1
INCLINE (%)	XX	0 - 10	1
SPEED (km/h)	XX.X	1.0 - 16.0	0.1
SPEED (mph)	XX.X	0.6 - 10.0	0.1
HR (bpm)	XXX	50-210	1

SPEED

SPEED – Velocidade em

K

K = km/h ou

M

M = mph



Símbolo da manutenção – Indicações relativas à manutenção da passadeira



Símbolo de lubrificante de silicone - Lubrificação da passadeira



Símbolo do tempo – Tempo de treino



Símbolo da distância – Percurso de treino em quilómetros ou milhas

CAL

Símbolo das calorias – Consumo de energia em quilocalorias



Símbolo da pulsação – Indicação da pulsação



Símbolo da inclinação – Inclinação a %



Símbolo do ritmo cardíaco – Pulsação em bpm (beats per minute) = batimentos por minuto

INCLINE %



INCLINE %

> (4; 6; 8; 10%) - Selecção directa da inclinação

INCLINE (+) (-)

> Ajuste da inclinação

SPEED km/h / mph

> (4/2,5; 8/5; 12/7,5; 16/10) - Selecção directa da velocidade

SPEED (+) (-)

> Ajuste da velocidade

START

> Inicia a passadeira

STOP

> Pára a passadeira / Reset

MODE

> Programa / Nível / Selecção / Confirmação

SPEED km/h / mph



TECLADO



AJUSTE DA INCLINAÇÃO (INCLINE)

Com a tecla INCLINE (+) o ângulo de inclinação é aumentado 1 %.

Com a tecla INCLINE (-) o ângulo de inclinação é reduzido 1 %. Prima esta tecla prolongadamente, para percorrer os valores de modo automático.

Ajuste a inclinação directamente com as respectivas teclas INCLINE 4 %, 6 %, 8 %, 10 %.

O ângulo de inclinação só pode ser ajustado manualmente. Os programas com perfis de inclinação e o programa HRC (programa de controlo do ritmo cardíaco) são uma excepção. Neles o ângulo de inclinação é ajustado automaticamente.

AJUSTE DA VELOCIDADE (SPEED)

Com a tecla SPEED (+), aumenta-se a velocidade em 0,1 km/h (mph) durante o treino.

Com a tecla SPEED (-), diminui-se a velocidade em 0,1 km/h (mph) durante o treino.

Prima esta tecla prolongadamente, para percorrer os valores de modo automático.

Ajuste a velocidade directamente com as teclas SPEED km/h / mph (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph), (12 km/h / 7,5 mph) e (16 km/h / 10 mph).

SELECÇÃO DO PROGRAMA

Depois de iniciar ou terminar um programa, pode seleccionar outro programa com as teclas SPEED (+) ou (-) (3 programas que controlam a velocidade, 3 programas que regulam o grau de inclinação, 1 programa manual, 1 programa USER e um programa HRC de controlo do ritmo cardíaco)

Os programas predefinidos (3 programas que controlam a velocidade e 3 programas que regulam o grau de inclinação) têm um tempo de treino standard de 24 minutos. No entanto, é também possível seleccionar o tempo de treino individualmente. Pode ainda, durante o ajuste do programa, seleccionar 3 níveis diferentes de intensidade.

PAUSA

Se premir a tecla STOP durante o treino, o programa é interrompido e o modo de pausa é activado. Durante o modo de pausa funcionam apenas as teclas START e STOP.

Se se premir a tecla START durante o modo de pausa, a passadeira inicia e retoma a velocidade que tinha sido activada antes da pausa.

CÁLCULO DE CALORIAS (CAL)

O cálculo de calorias é um valor de referência. Os valores não possuem qualquer valor médico.

RECEPÇÃO DA PULSAÇÃO

A passadeira está equipada com um medidor da pulsação para as mãos. Para garantir uma boa medição da pulsação para as mãos, agarre levemente em ambos os sensores da pulsação de modo a abrangê-los com as mãos, mas sem as mexer. Se mexer as mãos, poderá causar falhas. A indicação necessita de aprox. 5 a 15 segundos para apresentar a sua pulsação actual.

A passadeira dispõe também de um receptor do ritmo cardíaco integrado compatível com o cinto torácico da POLAR. Para poder utilizar o sistema de pulsação sem fios, terá de utilizar um cinto torácico para a transmissão do ritmo cardíaco. O cinto torácico para a transmissão do ritmo cardíaco não está incluído no âmbito de fornecimento desta passadeira. Recomendamos o cinto torácico T34 da POLAR, que está disponível como acessório no comércio especializado.

Esteja atento para o facto de que alguns materiais utilizados no seu vestuário (p. ex. poliéster, poliamida) podem gerar cargas

estáticas e eventualmente impedir uma medição fiável do ritmo cardíaco. Além disso, tenha em consideração que telemóveis, televisores e outros aparelhos eléctricos, que formam um campo magnético, poderão interferir igualmente na medição do ritmo cardíaco.

AJUSTES

Métrico em K=km/h ou

Imperial em M=mph

Para aceder aos ajustes "KM", prima a tecla STOP e SPEED (+) prolongadamente no ecrã inicial. A mudança é efectuada premindo 4 vezes a tecla MODE. De seguida é feito o ajuste para K (km/h), ao premir a tecla SPEED (+), ou para M (mph), ao premir a tecla SPEED (-).

Depois, prima a tecla MODE as vezes que forem necessárias para regressar à janela de boas-vindas.

INDICAÇÃO DE MANUTENÇÃO

Se o símbolo da manutenção for exibido, significa que a passadeira necessita de manutenção. Verifique o ajuste e a lubrificação da passadeira. Para mais informações, consulte as instruções de montagem.

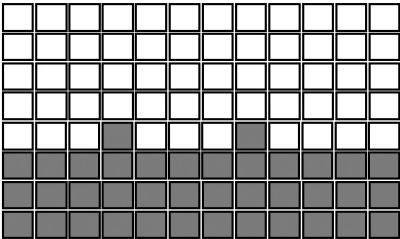
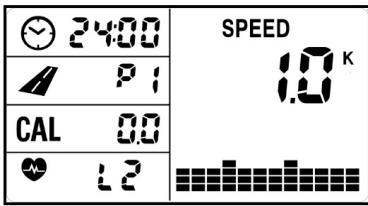
MENSAGENS DE ERRO

Em caso de erros do comando durante o funcionamento, são exibidas várias mensagens na linha de texto. As mensagens de erro podem ser repostas, desligando e voltando a ligar o interruptor de alimentação. Se a mensagem de erro voltar a surgir, deverá contactar a assistência técnica.

INDICAÇÃO Lubrificação da passadeira

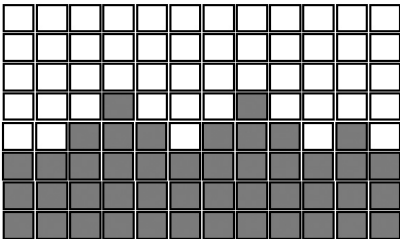
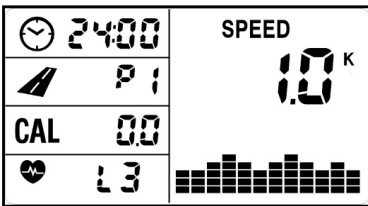
Este símbolo acende, quando for necessário aplicar o lubrificante de silicone na passadeira.

P1 / L2



L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

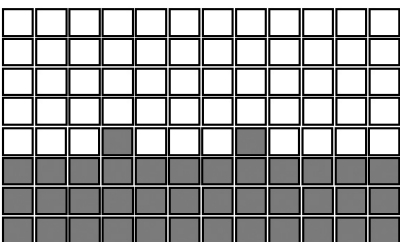
P1 / L3



L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

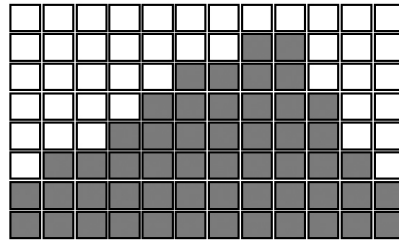
Vista geral dos programas P1 a P3

P1 INCLINE: Terreno montanhoso – Programa de inclinação



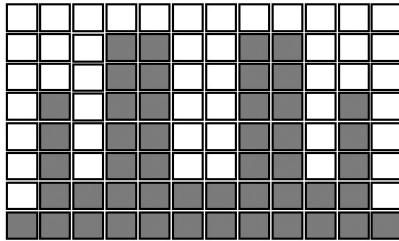
L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	%
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	

P2 INCLINE: Subida – Programa de inclinação



L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	%
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

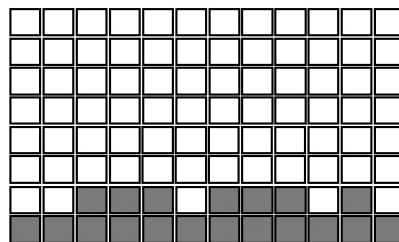
P3 INCLINE: Intervalo longo – Programa de inclinação



L1	1	6	2	8	8	2	2	8	8	2	6	1	%
L2	2	7	3	9	9	3	3	9	9	3	7	2	
L3	3	8	4	10	10	4	4	10	10	4	8	3	

Vista geral dos programas P4 a P6

P4 SPEED: Terreno montanhoso – Programa de velocidade (km/h)

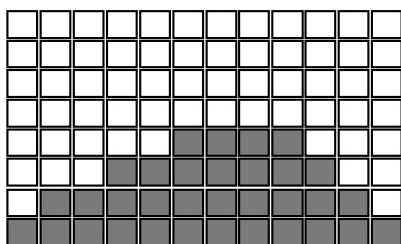


L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	km/h
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	

P4 SPEED: Terreno montanhoso – Programa de velocidade (mph)

L1	1.2	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	1.2	mph
L2	1.8	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	1.8	
L3	2.5	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	2.5	

P5 SPEED: Corrida com inclinação – Programa de velocidade (km/h)

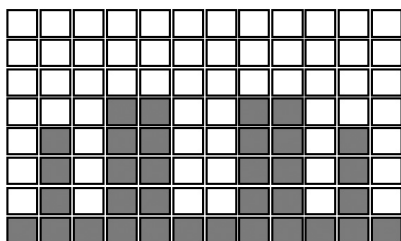


L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	km/h
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

P5 SPEED: Corrida com inclinação – Programa de velocidade (mph)

L1	1.2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	2.5	1.2	mph
L2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.0	5.6	5.6	4.3	3.1	1.8	
L3	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	5.0	3.7	2.5	

P6 SPEED: Intervalo longo – Programa de velocidade (km/h)



L1	1	7	2	9	9	2	2	9	9	2	7	1	km/h
L2	2	8	3	10	10	3	3	10	10	3	8	2	
L3	3	9	4	11	11	4	4	11	11	4	9	3	

P6 SPEED: Intervalo longo – Programa de velocidade (mph)

L1	0.6	4.3	1.2	5.6	5.6	1.2	1.2	5.6	5.6	1.2	4.3	0.6	mph
L2	1.2	5.0	1.8	6.2	6.2	1.8	1.8	6.2	6.2	1.8	5.0	1.2	
L3	1.8	5.6	2.5	6.8	6.8	2.5	2.5	6.8	6.8	2.5	5.6	1.8	

U1: Programa User 1

Este programa permite ao utilizador criar um perfil próprio (com segmentos individuais).

Selecione para cada segmento uma inclinação e uma velocidade à escolha. Tem assim a possibilidade de criar um programa adaptado aos seus objectivos de treino.

Este programa é guardado no computador e pode ser seleccionado e treinado a qualquer altura.

1. Inserir a chave de segurança e premir as teclas SPEED (+) ou (-) até que surja a indicação do programa desejado (U1).

2. Premir a tecla MODE e as teclas SPEED (+) ou (-) para seleccionar o tempo (00-99) pretendido. O ajuste standard é 24 minutos.

Premir as teclas INCLINE (+) ou (-) para seleccionar a inclinação (0-10) pretendida.

O ajuste standard é 0 %.

3. Premir a tecla MODE.
4. Seg01, premir as teclas SPEED (+) ou (-) e as teclas INCLINE (+) ou (-), de forma a que cada segmento possa ser ajustado, por ex.: Seg01 velocidade 4,2 km com inclinação 2. Seg02 velocidade 5,6 km com uma inclinação 4. Fazer o mesmo para os outros segmentos. (Seg01 – Seg12) Premir a tecla MODE depois de cada segmento. Quando terminar, prima a tecla Start. A passadeira começa a funcionar.

Durante o treino pode alterar os níveis de velocidade e inclinação com as teclas (+) e (-).

HRC: Programa de controlo do ritmo cardíaco

O programa de controlo do ritmo cardíaco (HRC) constante exige que determine um ritmo cardíaco, que o comando da passadeira tentará manter constante ao longo de todo o treino.

O utilizador tem a possibilidade de ajustar o seu programa individualmente com base no valor do seu ritmo cardíaco pretendido (pulsação máx. pretendida). A passadeira ajusta automaticamente a inclinação/INCLINE ou a velocidade/SPEED no programa HRC, de modo a alcançar e manter o ritmo cardíaco pretendido do utilizador.

Para programar o programa de ritmo cardíaco pretendido, tem de indicar o tempo de treino, a sua idade e o ritmo cardíaco pretendido.

1. Inserir a chave de segurança e premir as teclas SPEED (+) ou (-) até que o HRC seja indicado na consola.
2. Premir a tecla MODE e utilizar as teclas SPEED (+) ou (-) até ajustar ao tempo de treino pretendido. O tempo standard é de 24 minutos.
3. Premir a tecla MODE e utilizar as teclas SPEED (+) ou (-) para ajustar a sua idade correcta (13-80).
4. Premir a tecla MODE e utilizar as teclas SPEED (+) ou (-) para seleccionar o ritmo cardíaco pretendido (60-180).
5. Premir a tecla MODE e utilizar as teclas SPEED (+) ou (-) para ajustar a velocidade máxima (MAX SPEED).
6. Premir a tecla MODE e utilizar as teclas SPEED (+) ou (-) para ajustar a inclinação/Incline máxima (MAX INCLINE).
7. Premir a tecla START. A passadeira entra em fase de aquecimento durante 3 minutos a uma velocidade de 3 km/h ou 2 mph e a inclinação/INCLINE dá-se até ao nível 5 (valores predefinidos fixos, não alteráveis). Após o aquecimento de 3 minutos, a passadeira altera a velocidade e a inclinação, de forma a estabelecer o ritmo cardíaco pretendido.

Indicação: Por razões de segurança, a passadeira pára se não detectar o seu ritmo cardíaco dentro de 30 segundos após o período de aquecimento.

Instruções de treino

A corrida é uma forma muito eficaz de treinar a condição física. Com a passadeira, pode realizar o seu treino de corrida a partir de casa, de forma controlada e equilibrada, independentemente das condições atmosféricas.

A passadeira não se adequa apenas para a prática de jogging, como também de caminhadas. Antes de iniciar o treino, deve ler atentamente as seguintes indicações!

Planeamento e execução do treino de corrida

O planeamento do treino deve ser feito de acordo com a sua capacidade de esforço actual. Efectuando um teste de esforço, o seu médico poderá determinar a sua capacidade de esforço, a qual servirá de base para o planeamento do seu treino. Se não tiver efectuado nenhum teste de esforço, deverá evitar uma sobrecarga ou esforço excessivo durante o seu treino. Para o planeamento, deve ter presente os seguintes princípios: o treino de resistência é feito segundo a área de esforço e também segundo o grau e a intensidade do mesmo.

Valores de referência para o treino de resistência

Intensidade de esforço

A intensidade de esforço durante a corrida é controlada pela frequência de pulsação do seu coração.

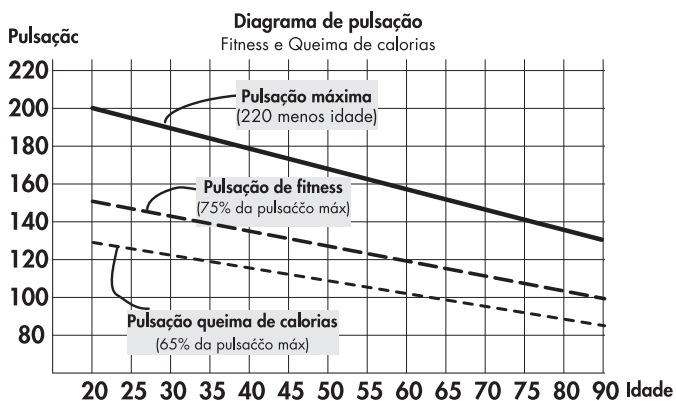
Pulsação máxima: rendimento máximo é sinónimo de alcance da pulsação máxima individual. O ritmo cardíaco máximo depende da idade.

Aqui vale a seguinte regra geral:

o ritmo cardíaco máximo por minuto corresponde a 220 pulsações menos a idade.

Exemplo: idade 50 anos > $220 - 50 = 170$ pulsações/min.

Pulsação em esforço:



A intensidade de esforço ideal é alcançada com 65–75 % do rendimento cardiovascular individual (cf. diagrama).

65% = Objectivo do treino: queima de gordura

75% = Objectivo do treino: melhoria da condição física

Este valor muda conforme a idade.

Durante o treino com a passadeira, a intensidade é regulada por um lado, pela velocidade de corrida e, por outro, pelo ângulo de inclinação do sistema da passadeira. Com uma velocidade de corrida progressiva, o esforço físico aumenta. Este também se torna maior, quando o ângulo de inclinação aumenta. Se é principiante, evite um ritmo de corrida demasiado acelerado ou um treino com um ângulo de inclinação elevado, pois a frequência de pulsação sugerida é facilmente ultrapassada. Deve determinar o seu ritmo de corrida individual e o ângulo de inclinação durante o treino com a passadeira, de forma a obter a pulsação ideal segundo os dados acima indicados. Durante o treino, controle, mediante a frequência de pulsação indicada, se está a treinar dentro da sua área de intensidade.

Grau de esforço

Duração de uma sessão de treino e respectiva frequência por semana: o grau de esforço ideal verifica-se quando são alcançados 65–75 % do rendimento cardiovascular individual durante um período de tempo mais prolongado.

Regra geral:

Frequência do treino	Duração do treino
diariamente	10 min
2-3 x por semana	20-30 min
1-2 x por semana	30-60 min

Os principiantes não devem começar com sessões de treino de 30-60 minutos. O treino para principiantes pode ser estruturado de forma intervalada durante as primeiras 4 semanas:

Frequência do treino	Âmbito de uma sessão de treino
1ª semana	
3 x por semana	Correr 1 minuto Caminhar 1 minuto Correr 2 minutos Caminhar 1 minuto Correr 2 minutos Caminhar 1 minuto Correr 1 minuto Caminhar 1 minuto
2ª semana	
3 x por semana	Correr 2 minuto Caminhar 1 minuto Correr 3 minutos Caminhar 1 minuto Correr 2 minutos Caminhar 1 minuto
3ª semana	
3 x por semana	Correr 3 minuto Caminhar 1 minuto Correr 4 minutos Caminhar 1 minuto Correr 3 minutos Caminhar 1 minuto
4ª semana	
3 x por semana	Correr 4 minuto Caminhar 1 minuto Correr 5 minutos Caminhar 1 minuto Correr 4 minutos Caminhar 1 minuto

Warm-Up (aquecimento)

No início de cada sessão de treino deve aquecer-se durante 3-5 minutos, aumentando lentamente o esforço, para o seu sistema cardiovascular e a sua musculatura entrarem no “ritmo”.

Cool-Down (arrefecimento)

O chamado “Arrefecimento” tem a mesma importância. Após cada treino deve continuar a correr devagar durante aprox. 2-3 minutos.

Por norma, o esforço para o seu treino de resistência posterior deve ser aumentado, primeiro, através do grau de esforço, p. ex. treinando diariamente 20 minutos em vez de 10 minutos ou 3x por semana em vez de 2x. Para além do plano individual do seu treino de resistência, pode recorrer aos programas de treino integrados no computador de treino da passadeira.

Da seguinte forma, pode verificar se o seu treino, após algumas semanas, resultou nos efeitos desejados:

1. Consegue dar um determinado rendimento de resistência com menos rendimento cardiovascular do que antes
2. Mantém um determinado rendimento de resistência com o mesmo rendimento cardiovascular durante um período de tempo mais longo.
3. Recupera mais rapidamente após um determinado rendimento cardiovascular do que antes.

Indicações relativas à medição da pulsação com pulsação para as mãos

Uma tensão originada pela contracção do coração é detectada por estes sensores e avaliada pela electrónica

- Coloque sempre as mãos de forma a envolver totalmente as áreas de contacto
- Evite largar as mãos durante a medição das pulsações
- Mantenha as mãos quietas e evite contracções e fricção nas áreas de contacto.

Notas especiais sobre o treino

Os movimentos executados durante a corrida são do conhecimento de todos. No entanto, é necessário respeitar alguns pontos durante o treino:

- Antes de qualquer sessão de treino, certifique-se de que o aparelho está correctamente montado e posicionado.
- Ao subir e descer do aparelho, certifique-se de que a passadeira está imobilizada e segure-se bem na pega de suporte.
- Antes de iniciar a passadeira, fixe ao vestuário a fita da chave de segurança que controla a paragem do aparelho.
- Treine com calçado desportivo adequado.
- Correr em cima de uma passadeira é diferente de correr em solo normal. Deste modo, deverá preparar-se para a corrida, caminhando primeiro devagar sobre a passadeira.
- Durante as primeiras sessões de treino, segure-se bem à pega de suporte, de modo a evitar movimentos descontrolados que possam provocar uma queda. Isto aplica-se especialmente à operação do computador durante o treino.
- Os principiantes não devem ajustar o ângulo de inclinação da passadeira numa posição muito elevada, para evitar esforços excessivos.
- Sempre que possível, corra a um ritmo regular.
- Treine apenas no centro da plataforma.

SIKKERHEDSOPLYSNINGER

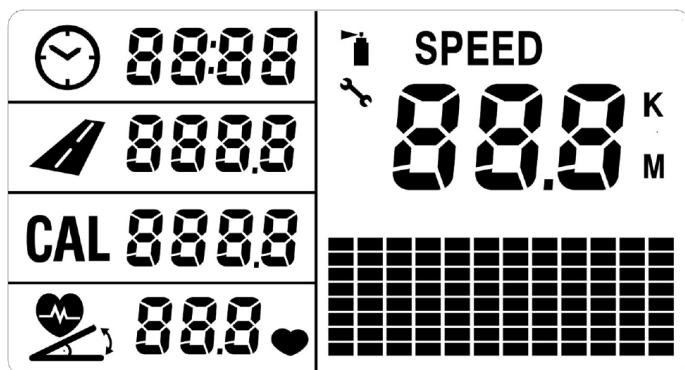
Informationer for at opnå en større sikkerhed:

- For at undgå skader på grund af fejlbelastning eller overbelastning må træningsmaskinen kun benyttes som beskrevet i vejledningen.
- Før den benyttes første gang og derefter efter ca. 6 driftsdage, skal det kontrolleres, at alle forbindelser sidder godt fast.
- Kontroller træningsmaskinens tilstand regelmæssigt og kontroller, at den virker, som den skal.
- Den sikkerhedstekniske kontrol påhviler ejeren og skal foretages regelmæssigt og iht. gældende regler.
- Maskinens sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det kontrolleres regelmæssigt, om den har skader eller er slidt.
- Defekte eller beskadigede dele skal omgående skiftes ud. Kun kvalificeret personale må foretage indgreb i de elektriske dele. Anvend kun originale reservedele fra KETTLER.
- Maskinen må ikke benyttes, før den er repareret.
- Rådfør dig med din læge, om du helbredsmæssigt er egnet til denne form for træning, inden du begynder at træne med maskinen. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram. Forkert eller for meget træning kan føre til sundhedsmæssige skader.
- Løbebåndet er kun beregnet til at løbe og gå på, og er kun til voksne personer.
- Vær opmærksom på den maksimale brugervægt.
- Træn altid kun med sikkerhedsnøgle.
- Begynd med at bevæge dig ved lav hastighed.
- Hvis du er usikker, så hold fast i gelænderet, stil dig over på platformene og stop båndet.

Vigtigt: Følg også sikkerhedsoplysningerne i monteringsvejledningen.

Sikkerhedsafbryder

- Placer altid sikkerhedsnøglen i sikkerhedsafbryderen og sæt sikkerhedsnøglens snor fast i dit tøj, inden du går i gang med træningen. Juster snorens længde: Hvis du "snubler", skal sikkerhedsafbryderen udløses.
- Sikkerhedsafbryderen blev udviklet for straks af kunne slukke for båndet og højdejusteringen, hvis du skulle falde eller befinde dig i en nødsituation. Ved høje hastigheder kan det være ubehageligt og også en smule farligt, når løbebåndet standses omgående. Brug derfor kun sikkerhedsafbryderen til et nødstop. For under normale betingelser at standse løbebåndet fuldstændigt under træningen på en sikker og behagelig måde, skal du bruge STOP-knappen.
- Kontrol af sikkerhedsafbryderen inden træningen påbegyndes: Stil dig på platformene i siderne og start båndet med minimal hastighed. Træk sikkerhedsnøglen ud af sikkerhedsafbryderen. Båndet skal standse omgående. Derefter placeres sikkerhedsnøglen i sikkerhedsafbryderen igen, og snoren sættes fast i dit tøj. Stop båndet og bevæg dig bagud. Sikkerhedsnøglen skal løsnes sig fra sikkerhedsafbryderen. Snoren skal stadig sidde godt fast i tøj. Derefter placeres sikkerhedsnøglen igen i sikkerhedsafbryderen.
- Sikring af løbebåndet: Du kan sikre dig, at andre ikke benytter båndet uden at have fået lov ved at tage sikkerhedsnøglen ud og gemme den. Gem sikkerhedsnøglen omhyggeligt og sørg for, at den er uden for børns rækkevidde!



DISPLAYVÆRDIER

Display	Opløsning	Område	Trin
DISTANCE (km)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
DISTANCE (mile)	XXX.X	0.0 - 999.9	0.1
TIME (min:sec)	XX:XX	00:00 - 99:00	01:00
CAL (kcal)	XXX.X	0 - 9999	1
INCLINE (%)	XX	0 - 10	1
SPEED (km/h)	XX.X	1.0 - 16.0	0.1
SPEED (mph)	XX.X	0.6 - 10.0	0.1
HR (bpm)	XXX	50-210	1

SPEED

SPEED – hastighed i

K

K = km/h eller

M

M = mph



Symbol service – Meddelelse om service af løbebånd



Symbol silikonesmøring – Smøring af løbebånd



Symbol tid –Træningstid



Symbol distance –Tilbagelagt strækning i kilometer eller mil

CAL

Symbol calories – Energiforbrug i kilokalorier



Symbol puls – Visning af puls



Symbol Incline – Stigning i %



Symbol puls – Pulse in bpm (beats per minute) = Slag per minut

INCLINE %

10

8

6

4

Tastatur

INCLINE % > (4; 6; 8; 10%) – Direkte valg af stigning

INCLINE (+) (-) > Indstilling af stigning

SPEED km/h / mph > (4/2,5; 8/5; 12/7,5; 16/10) - Direkte valg af hastighed

SPEED (+) (-) > Indstilling af hastighed

START > Starter båndet

STOP > Stopper båndet / reset

MODE > Program / level / udvalg / bekræft

SPEED km/h / mph

16/10

12/7,5

8/5

4/2,5

— + ○ ● ● — +
INCLINE **MODE** **START** **STOP** **SPEED**

INDSTILLING AF STIGNING (INCLINE)

Med INCLINE-knappen (+) øges stigningsvinklen med 1 %.

Med INCLINE-knappen (-) nedsættes stigningsvinklen med 1 %.

Hvis knapperne holdes nede, vises værdierne automatisk efter hinanden.

Med INCLINE %-knapperne 4 %, 6 %, 8 %, 10 % til stigningen kan du indstille stigningen direkte.

Stigningsvinklen kan kun indstilles manuelt. Undtagen programmerne med stigningsprofiler og programmet HRC (puls kontrol). Her indstilles stigningsvinklen automatisk.

INDSTILLING AF HASTIGHED (SPEED)

Med SPEED-knappen (+) øges hastigheden med 0,1 km/h (mph) under træningen.

Med SPEED-knappen (-) nedsættes hastigheden med 0,1 km/h (mph) under træningen.

Hvis knapperne holdes nede, vises værdierne automatisk efter hinanden.

Med SPEED km/h / mph-knapperne (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph), (12 km/h / 7,5 mph) og (16 km/h / 10 mph) til hastigheden kan du indstille hastigheden direkte.

VALG AF PROGRAM

Når du har tændt for maskinen eller har afsluttet et program, kan du vælge et program med SPEED-knapperne (+) eller (-) (3 programmer, der styrer hastigheden, 3 programmer, der justerer stigningsniveauet, 1 manuelt program, 1 USER program og et puls kontrolprogram HRC).

De forprogrammerede programmer (3 programmer, der styrer hastigheden, og 3 programmer, der justerer stigningsniveauet) har en standard-træningstid på 24 minutter. Træningstiden kan dog også vælges individuelt. Du kan også vælge mellem 3 forskellige intensitetsniveauer under programindstillingen.

PAUSE

Når du trykker på STOP-knappen under træningen, afbrydes programmet, og pausefunktionen aktiveres.

I pause-modus er det kun START- og STOP-knapperne, der virker. Hvis man trykker på START-knappen i pause-modus, starter løbebåndet igen og forsætter med samme hastighed, som før pausefunktionen blev aktiveret.

KALORIEBEREGNING (CAL)

Kalorieberegningen er en vejledende værdi. Den beregnede værdi kan ikke anvendes i medicinsk øjemed.

PULSREGISTRERING

Løbebåndet er udstyret med håndpuls. For at få en god håndpuls måling skal man tage blødt fat helt rund om begge pulssensorer med begge hænder uden at bevæge hænderne. Hvis man bevæger hænderne, kan det give en fejlmåling. Det tager ca. 5 til 15 sekunder, inden den aktuelle puls vises.

Løbebåndet har også en indbygget POLAR-kompatibel hjertefrekvensmåler. For at kunne benytte det kabelløse pulssystem skal du have et brystbælte på til overførsel af hjertefrekvensen. Brystbæltet til overførsel af hjertefrekvensen følger ikke med løbebåndet. Vi anbefaler et POLAR-brystbælte T34. Det kan købes i specialbutikker.

Bemærk, at nogle af de materialer, som dit tøj er lavet af (f.eks. polyester, polyamid), afgiver statisk elektricitet og evt. kan påvirke hjertefrekvensmålingen, så den ikke bliver så præcis. Vær også opmærksom på, at mobiltelefoner, fjernsyn og andre tekniske apparater, som danner elektromagnetisk felt omkring sig, evt. også kan give problemer i forbindelse med måling af hjertefrekvensen.

INDSTILLINGER

Metrisk i K=km/h eller imperial M=mph

Hold STOP-knappen og SPEED (+)-knappen nede, når startskærmen vises, og du kommer frem til indstillingerne „KM“. Skiftet sker ved at trykke 4 gange på MODE-knappen. Tryk efterfølgende på SPEED (+), og K (km/h) indstilles, eller tryk på SPEED (-), og M (mph) indstilles.

Tryk til slut så mange gange på MODE-knappen, at du kommer tilbage til udgangspositionen.

SERVICEMEDDELELSE

Når symbolet service vises, skal der foretages service på båndet. Kontroller båndjustering og båndsmøring. Følg i denne forbindelse serviceoplysningerne i monteringsvejledningen.

FEJLMEDDELELSE

Ved fejl i styringen kan der komme forskellige meddelelser frem i tekstfeltet, mens maskinen er i brug. Disse fejlmeddelelser kan fjernes ved at slukke og tænde for netafbryderen. Hvis fejlmeddelelsen vises igen, bliver du nødt til at få en servicemedarbejder til at se på maskinen.

DISPLAY løbebåndsmøring

Dette symbol vises, når løbebåndet skal smøres med silikonesmøremiddel.

IBRUGTAGNING

- TÆNDE

Tænd først for maskinen. Løbebåndets on/off-knap sidder ved siden af strømkablet foran nedenunder motorens afskærmning.

- SIKKERHEDSNØGLE

Kontroller altid inden du går i gang med at træne, om sikkerhedsafbryderen virker. Placer sikkerhedsnøglen i sikkerhedsafbryderen og sæt snoren fast i dit tøj. Er sikkerhedsnøglen ikke placeret i sikkerhedsafbryderen, vises der stiplede linjer i alle områder af displayet.

- STIGE OP PÅ OG NED AF LØBEBÅNDET

Vær forsigtig, når du stiger op på eller ned af løbebåndet. Benyt gelænderet i siderne, når du stiger op på eller ned af båndet. Stil dig ikke op på løbebåndet, når du forbereder båndet til træningen. Stil dig op med spredte ben på de to platforme i siderne ved siden af løbefladen. Sæt først fødderne op på båndet, når det er begyndt at bevæge sig med konstant hastighed. Stil dig for din egen sikkerheds skyld kun op på løbebåndet, når hastigheden er under 2 km/h.

Din krop og dit hoved skal altid være rettet fremad under træningen. Forsøg aldrig at vende dig om på løbebåndet, mens båndet bevæger sig. Stands løbebåndet, når du er færdig med at træne, ved at trykke på STOP-knappen. Vent til løbebåndet står helt stille, før du stiger ned.

Hvis du vil afbryde træningen kortvarigt, så hold fast i gelænderet og stil dig på platformene ved siden af løbefladen. Platformene i siderne er et godt hvilested, før du genoptager træningen. Tænk altid for din egen sikkerheds skyld på at begynde med en lav starthastighed.

TRÆNINGSPROGRAMMER

UDVALG AF PROGRAMMER

Når du har tændt for maskinen, og sikkerhedsnøglen er faldet i hak, har du mulighed for at vælge mellem de enkelte programmer:

M: Manuelt program

Stigningsprogrammer P1 – P3

P1: Bakkelandskab

P2: Op ad bakke

P3: Langt interval

Hastighedsprogrammer P4 – P6

P4: Bakkelandskab

P5: Løb med stigning

P6: Langt interval

U1: Userprogram 1 (user = bruger)

HRC: Puls kontrolprogram

M: MANUELT PROGRAM

Den hurtigste måde at sætte løbebåndet i gang på er at trykke på START-knappen. Når du trykker på START-knappen, startes løbebåndet i MANUAL program, og tiden tælles op fra 00:00.

Under træningen kan du ændre hastigheden og stigningen ved at trykke på knapperne (+) og (-). For at afslutte træningsprogrammet skal du trykke på STOP-knappen, og for at nulstille dit program skal du holde STOP-knappen nede (reset-funktion).

Indstilling af tiden i det MANUELLE PROGRAM

Sæt sikkerhedsnøglen i og tryk på SPEED (+) eller (-), indtil "M" vises på displayet ved siden af symbolet Distance. Tryk på MODE-knappen, og tiden begynder at blinke. Tryk på SPEED (+) eller (-) for at indstille den ønskede træningstid. Tryk på START, og løbebåndets computer tæller ned fra den forudindstillede tid. Tryk på STOP-knappen for at stoppe træningen og på START-knappen for at fortsætte træningen. For at nulstille dit program skal du holde STOP-knappen nede (reset-funktion).

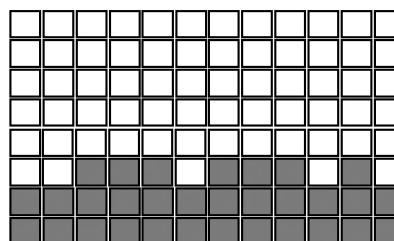
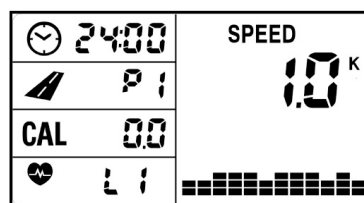
P1 til P6: Valg af et stigningsprogram eller et hastighedsprogram

1. Sæt sikkerhedsnøglen i og tryk på SPEED (+) eller (-) til det ønskede program vises (P1 til P6). De første 3 er stigningsprogrammer (INCLINE), de næste 3 hastighedsprogrammer (SPEED).
2. Tryk på MODE-knappen og på SPEED (+) eller (-) for at vælge level (intensitetsniveau) (L1 til L3).
3. Tryk på MODE-knappen og på SPEED (+) eller (-) for at vælge træningstiden.
4. Tryk på START-knappen. Løbebåndet starter, og computeren tæller ned fra den forudindstillede tid.

Under træningen kan du ændre hastigheden og stigningen ved at trykke på knapperne (+) eller (-).

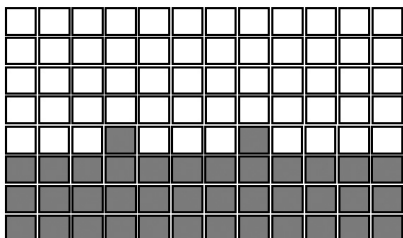
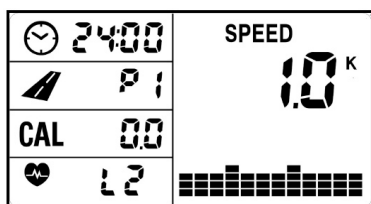
Eksempel: P1 INCLINE > Bakkelandskab – stigningsprogram

Med MODE-knappen og efterfølgende med SPEED (+) eller (-) kan man vælge level (intensitetsniveau) (L1 til L3).



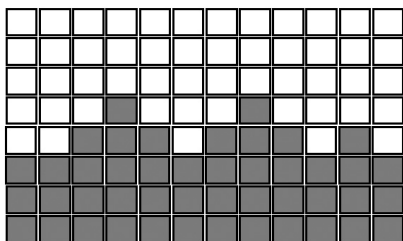
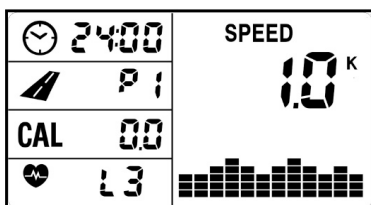
L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

P1 / L2



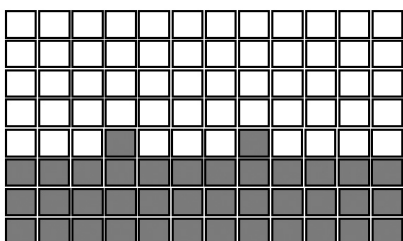
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

P1 / L3



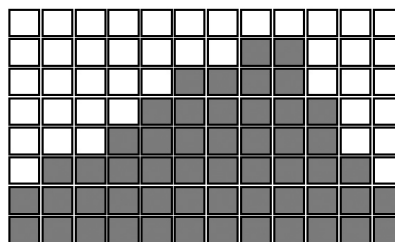
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Oversigt over programmerne P1 til P3
P1 INCLINE: Bakkelandskab – stigningsprogram



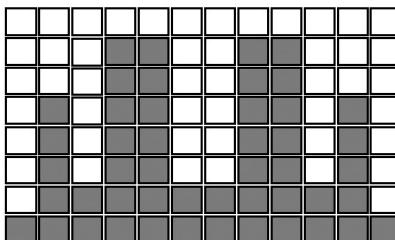
L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	%
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	

P2 INCLINE: Op ad bakke – stigningsprogram



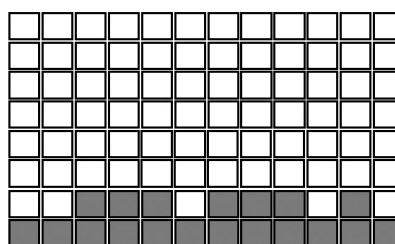
L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	%
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

P3 INCLINE: Langt interval – stigningsprogram



L1	1	6	2	8	8	2	2	8	8	2	6	1	%
L2	2	7	3	9	9	3	3	9	9	3	7	2	
L3	3	8	4	10	10	4	4	10	10	4	8	3	

Oversigt over programmerne P4 til P6
P4 SPEED: Bakkelandskab – hastighedsprogram (km/h)

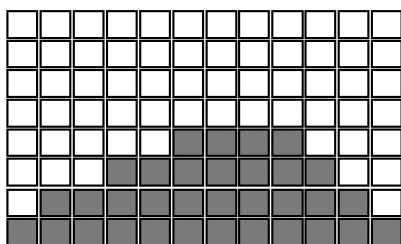


L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	km/h
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4	

P4 SPEED: Bakkelandskab – hastighedsprogram (mph)

L1	1.2	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	1.2	mph
L2	1.8	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	1.8	
L3	2.5	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	2.5	

P5 SPEED: Lob med stigning – hastighedsprogram (km/h)

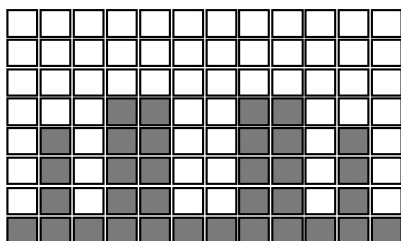


L1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	6	4	2	km/h
L2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	7	5	3	
L3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	8	6	4	

P5 SPEED: Lob med stigning – hastighedsprogram (mph)

L1	1.2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	2.5	1.2	mph
L2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.0	5.6	5.6	4.3	3.1	1.8	
L3	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	5.0	3.7	2.5	

P6 SPEED: Langt interval – hastighedsprogram (km/h)



L1	1	7	2	9	9	2	2	9	9	2	7	1	km/h
L2	2	8	3	10	10	3	3	10	10	3	8	2	
L3	3	9	4	11	11	4	4	11	11	4	9	3	

P6 SPEED: Langt interval – hastighedsprogram (mph)

L1	0.6	4.3	1.2	5.6	5.6	1.2	1.2	5.6	5.6	1.2	4.3	0.6	mph
L2	1.2	5.0	1.8	6.2	6.2	1.8	1.8	6.2	6.2	1.8	5.0	1.2	
L3	1.8	5.6	2.5	6.8	6.8	2.5	2.5	6.8	6.8	2.5	5.6	1.8	

U1: Userprogram 1

Med dette program kan du oprette din egen profil (med enkelte segmenter). Vælg for hvert segment en hvilken som helst stigning og en hvilken som helst hastighed. Således har du mulighed for at udforme et program, der er tilpasset dine træningsmål. Dette program gemmes på computeren og kan til enhver tid vælges og trænes.

1. Sæt sikkerhedsnøglen i og tryk på SPEED (+) eller (-) til det ønskede program vises (U1).

2. Tryk på MODE-knappen og på SPEED (+) eller (-) for at vælge træningstiden (00-99).
Standardindstillingen er på 24 minutter.
Tryk på INCLINE (+) eller (-) for at vælge den ønskede stigning (0-10).
Standardindstillingen er på 0 %.
3. Tryk på MODE-knappen.
4. Seg01; tryk SPEED (+) eller (-) og INCLINE (+) eller (-) for at tilpasse hvert enkelte segment, f.eks. Seg01 hastighed 4,2 km ved stigning 2. Seg02 hastighed 5,6 km ved en stigning på 4. Benyt samme fremgangsmåde ved de øvrige segmenter (Seg01 – Seg12). Tryk på MODE-knappen efter hvert segment. Tryk på START-knappen, når du er færdig. Løbebåndet starter.

Under træningen kan hastigheden og stigningen ændres med (+) eller (-).

HRC: Puls kontrol

Pulskontrolprogrammet (HRC) kræver, at du fastlægger en puls, som programmet skal forsøge at holde konstant under hele træningen.

Brugeren kan indstille programmet individuelt på grundlag af træningspulsværdien (maks. målpuls). I programmet HRC indstiller løbebåndet automatisk den stigning/INCLINE eller den hastighed/SPEED, der skal til for at nå op på brugerens puls og bibeholde den der.

For at kunne indrette pulsprogrammet, skal du angive træningstid, din alder og din puls.

1. Sæt sikkerhedsnøglen i og tryk på SPEED (+) eller (-), indtil HRC vises på displayet.
2. Tryk på MODE-knappen og brug SPEED (+) eller (-) til at indstille den ønskede træningstid. Standardtiden er på 24 minutter.
3. Tryk på MODE-knappen og brug SPEED (+) eller (-) for at angive din alder (13-80).
4. Tryk på MODE-knappen og brug SPEED (+) eller (-) for at vælge pulsen (60-180).
5. Tryk på MODE-knappen og brug SPEED (+) eller (-) for at indstille den maksimale hastighed (MAX SPEED).
6. Tryk på MODE-knappen og brug SPEED (+) eller (-) for at indstille den maksimale stigning/incline (MAX INCLINE).
7. Tryk på START-knappen, og løbebåndet kører opvarmning i 3 minutter ved 3 km/h eller 2 mph og stigning/INCLINE op til level 5 (forprogrammeret, kan ikke ændres). Efter opvarmningen på 3 minutter ændrer løbebåndet hastighed og stigning for at få din puls op på træningspulsværdien.

OBS: Hvis løbebåndet ikke har fundet din puls inden for 30 sekunder efter opvarmningen, stoppes det af sikkerhedsmæssige årsager.

Træningsvejledning

Løb er en meget effektiv form for fitnessstræning. Med løbebåndet kan du uafhængigt af vejret udføre en kontrolleret og doseret løbetræning derhjemme.

Løbebåndet er ikke kun velegnet til jogging men også til gåtræning. Følgende henvisninger bør du læse opmærksomt, inden du starter træningen!

Planlægning og styring af løbetræning

Basis for planlægning af træning er din aktuelle legemlige tilstand. Ved hjælp af en belastningstest kan lægen diagnosticere din krops fysiske ydeevne, som er basis for planlægningen af træningen. Hvis du ikke har ladet din læge udføre en belastningstest, skal du under alle omstændigheder undgå stærke træningsbelastninger og overbelastninger. Der bør tages hensyn til følgende princip ved planlægningen:

Udholdenhedstræning styres både af belastningsomfanget og af belastningsstyrken/-intensiteten.

Vejledende værdier for udholdenhedstræning

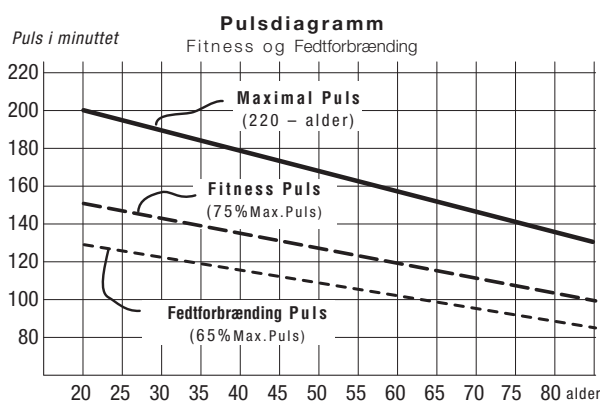
Belastningsintensitet

Belastningsintensiteten skal helst kontrolleres via hjertets pulsfrekvens ved løbetræning.

Maksimalpuls: Maksimal belastning betyder, at den individuelle maksimalpuls er nået. Den maks. opnåelige hjertefrekvens afhænger af alderen. Her gælder tommelfingerreglen: Den maksimale hjertefrekvens pr. minut svarer til 220 pulsslæg minus alder.

Eksempel: Alder 50 år > $220 - 50 = 170$ puls/min.

Belastningspuls:



Den optimale belastningsintensitet opnås ved 65–75% af den individuelle hjerte-/kredsløbsydelse (jf. diagram).

65% = træningsmål fedtforbrænding

75% = træningsmål forbedret fitness

Denne værdi ændrer sig, hvilket afhænger af alder.

Intensiteten reguleres for det første ved hjælp af løbehastigheden og for det andet via løbefladens hældningsvinkel ved træning med løbebåndet. Kroppens belastning øges jo hurtigere man løber. Den øges også, jo større hældningsvinklen er. Undgå for høj løbehastighed som nybegynder eller en for stor hældningsvinkel af løbefladen, da den anbefalede pulsfrekvens ellers hurtigt kan overskrides. Du bør fastlægge din individuelle løbehastighed og hældningsvinkel ved træning på løbebåndet således, at du opnår din optimale pulsfrekvens i henhold til angivelserne oven for. Kontrollér ved hjælp af pulsfrekvensen om du holder dig inden for intensitetsområdet, når du løber.

Belastningsomfang

Varighed af en træningsenhed og hyppigheden af denne pr. uge: Det optimale belastningsomfang er, når 65–75% af den individuelle hjerte-/kredsløbsydelse nås over en længere periode.

Tommelfingerregel:

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	10 min.
2-3 gange pr. uge	20-30 min.
1-2 gange pr. uge	30-60 min.

-Nybegynderne bør ikke starte med træningsenheder på 30-60 minutter. Nybegyndertræning kan opbygges intervalagtigt de første 4 uger:

Træningsintensitet Omfanget af en træningsenhed

Uge 1

3 gange pr. uge	1 minuts løbetræning 1 minuts gåtræning 2 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning 2 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning 1 minuts løbetræning 1 minuts gåtræning
-----------------	--

Uge 2

3 gange pr. uge	2 minuts løbetræning 1 minuts gåtræning 3 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning 2 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning
-----------------	--

Uge 3

3 gange pr. uge	3 minuts løbetræning 1 minuts gåtræning 4 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning 3 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning
-----------------	--

Uge 4

3 gange pr. uge	4 minuts løbetræning 1 minuts gåtræning 5 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning 4 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning
-----------------	--

Warm-Up

I begyndelsen af hver træningsenhed bør du varme op og løbe dig varm 3-5 minutter med langsomt stigende belastning for at "sætte skub" i dit hjerte/kredsløb og din muskulatur.

Cool-Down

Den såkaldte "afvarmning" er lige så vigtig. Hver gang efter træning bør du fortsætte med at løbe langsomt i ca. 2-3 minutter.

Belastningen af din fortsatte udholdenhedstræning bør principielt først øges over belastningsomfanget. I stedet for 10 minutter trænes der f.eks. 20 minutter om dagen, og i stedet for 2 gange om ugen trænes 3 gange. Foruden den individuelle planlægning af din udholdenhedstræning har du også mulighed for at benytte træningsprogrammerne i løbebåndets træningscomputer.

Om træningen har givet den ønskede effekt efter nogle uger kan du konstatere på følgende måde:

1. Du kan klare en bestemt udholdenhedstræning med lavere hjerte-kredsløbsydelse end tidligere
2. Du kan udføre en bestemt udholdenhedstræning med samme hjerte-kredsløbsydelse over længere tid.
3. Du bliver hurtigere frisk igen i forhold til tidligere efter at have udført en bestemt udholdenhedstræning.

Henvisninger vedrørende pulsmåling med håndpuls

Håndsensorerne registrerer en mindstepænding fremkaldt ved kontraktion af hjertet, og dette fortolkes af elektronikken.

- Hold begge hænder fast på kontakfladerne
- Undgå at omslutte dem i ryk
- Hold hænderne stille og undgå kontraktioner og gnidning på kontakfladerne.

Særlige træningshenvisninger

Alle kender sikkert bevægelsesforløbet under løb. Alligevel bør der tages hensyn til nogle punkter ved løbetræning:

- Kontrollér før træningen om træningsapparatet er opbygget korrekt og står stabilt.
- Løbebåndet skal stå helt stille, inden du går op på løbebåndet og forlader det; hold fast i grebet.
- Fastgør snoren med båndstop-sikkerhedsnøglen på tøjlet.
- Bær passende løbe- eller sportssko under træningen.
- Det er anderledes at løbe på et løbebånd end på et normalt terræn. Forbered dig derfor på løbetræningen ved at gå langsomt på løbebåndet.
- Hold derfor fast i grebet ved udførelse af de første træningsenheder for at undgå ukontrollerede bevægelser, der kan bevirke, at du falder. Det gælder især ved betjening af computeren under løbetræningen.
- Nybegyndere bør ikke indstille løbefladens hældningsvinkel i for høj position for at undgå overbelastninger.
- Løb om muligt i en jævn rytme.
- Løb kun på midten af løbefladen.



HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.de