KETTLER

PREMIUM COMPUTER

Teil B: Computeranleitung — DEUTSCH

Part B: Computer instructions — ENGLISH

Partie B : Notice d'utilisation de l'ordinateur — FRANCAIS

Deel B: Computerhandleiding — NEDERLANDS

Parte B: Instrucciones del ordenador — ESPANOL

Parte B: Manuale d'uso del computer — ITALIANO

Update:
www.software.kettler.net

Inhaltsverzeichnis

Start

FUNKTION DER TASTEN 4
DAS STARTMENÜ 5
NUTZER ANLEGEN 6
DAS NUTZERMENÜ 7

Training

ICH WILL... 8
DER TRAININGSBILDSCHIRM 10
DIE PULSAMPEL 11
DIE TRAININGSMODI 11
FREIES TRAINING / QUICKSTART 12
CHALLENGE TRAINING 12
HIT TRAINING 12
IPN-COACHING 13
PULSORIENTIERTES TRAINING 14
DER TRAININGSKONFIGURATOR 16
PROFILE 18
VERNETZTES TRAINING 19

Weitere Funktionen

ERHOLUNGSPULSMESSUNG 20
MEINE ERGEBNISSE 20
BLUETOOTH-VERBINDUNGEN 21
OBJEKTMODUS 21

DE

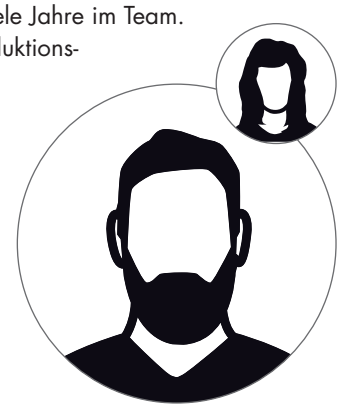
WILLKOMMEN

Eine richtig gute Entscheidung!

Sie haben eine gute Wahl getroffen. Diese Überzeugung vertreten unsere Experten im Sport-Team für alle KETTLER-Qualitätsprodukte. Das liegt natürlich in der Natur der Sache und sollte so sein, es hat aber – bei aller Selbstverliebtheit ;-) vor allem auch stichhaltige Gründe: denn unser Standing für KETTLER-Produkte basiert auf einem stabilen Fundament aus:

- nahezu 70jähriger Erfahrung im Bereich der Aluminium- und Kunststoffproduktion
- einer eigenen Konstruktion und Entwicklung
- einer eigenen Produktion und Qualitätssicherung
- sorgfältig ausgewählter und qualitätsgeprüfter Werkstoffe
- einer vernetzten Forschung in Zusammenarbeit mit renommierten Instituten

Viele unserer Produkte werden vom Anfang bis zum Ende einer Produktionskette im eigenen Haus gefertigt. Die Mitarbeiter in den Werken sind oft schon viele Jahre im Team. Sie sind fachlich versiert und darauf geschult, den eigenen Produktionsschritt zu prüfen und zu kontrollieren.



Nun heißt es – loslegen, KETTLER-Fan werden und bald schon die sportlichen Ziele erreichen!

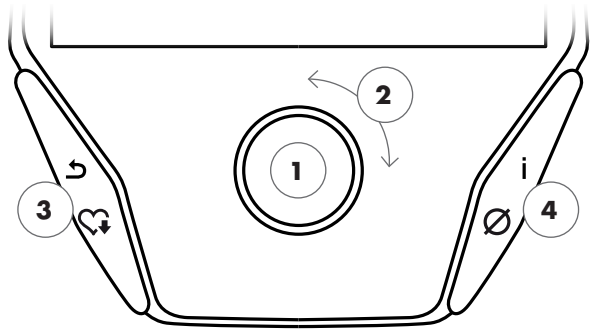
Das wünscht Ihnen von ganzem Herzen

Ihr KETTLER Sport-Team

Start

FUNKTION DER TASTEN

Der Trainingscomputer verfügt über drei Tasten: Den mittig angeordneten Dreh-Drück-Steller sowie jeweils eine Taste an der rechten und linken Gehäuseseite. Folgende Tastenfunktionen sind diesen Tasten zugeordnet:



In der Menüdarstellung

Beim Einschalten der Anzeige gelangen Sie in die Menüdarstellung. Hier können Sie Einstellungen an den Nutzer- oder Gerätedaten vornehmen, ein Training anwählen sowie Ihre Trainingsergebnisse ablesen.

1 Dreh-Drück-Steller – Drücken
Durch Druck auf die zentrale Taste bestätigen Sie das ausgewählte Element. Sie springen in den ausgewählten Menüpunkt oder das ausgewählte Training hinein.

2 Dreh-Drück-Steller – Drehen
Ändern Sie die Auswahl im jeweiligen Menü. Die halbkreisförmige Darstellung im unteren Displaybereich signalisiert zusätzliche Auswahlmöglichkeiten.

3 Linke Taste
Springen Sie zurück in den übergeordneten Menüpunkt. Eventuell vorgenommene Änderungen werden nicht gespeichert.

4 Rechte Taste
Aufrufen der Kontextinformation. Die Bedeutung des Menüpunktes wird näher erläutert.

In der Trainingsdarstellung

Nach Anwahl eines Trainings gelangen Sie in die Trainingsdarstellung. Sie hält alle wichtigen Trainingswerte sowie das Trainingsprofil für Sie bereit.

Durch Druck auf die zentrale Taste wechseln Sie zwischen den Trainingsmodi AUTO und MANU. Diese Funktion steht nicht in allen Trainings zur Verfügung.

Ändern Sie den Watt-Zielwert oder den Tretwiderstand („den Gang“).

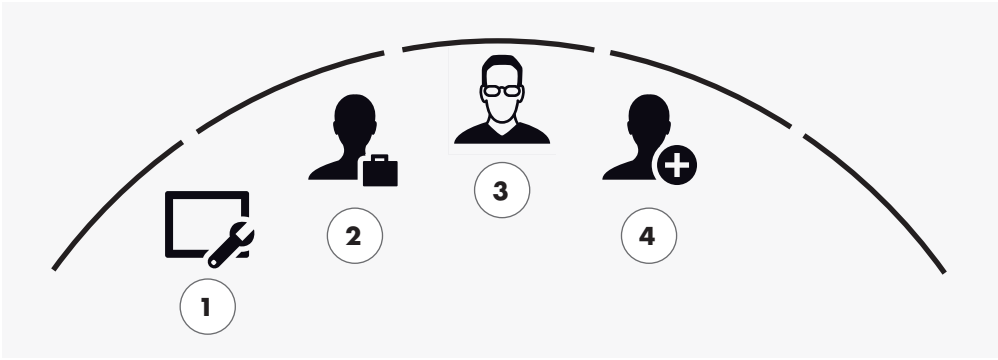
Beenden Sie das Training und starten Sie die Erholungspulsmessung. Durch erneutes Drücken kehren Sie ins Training zurück.

Anzeige von Durchschnittswerten. Beim Druck der Taste werden für wenige Sekunden Durchschnittswerte angezeigt.

DAS STARTMENÜ

Die Auswahl des Nutzers.

Beim Gerätestart gelangen Sie nach einer kurzen Begrüßung in das Startmenü. In diesem Menü wird vornehmlich der Nutzer ausgewählt, auf dessen Konto trainiert werden soll. Darüber hinaus können Sie einen neuen Nutzer anlegen und unter dem Punkt "Geräteeinstellungen" nutzerübergreifende Grundeinstellungen vornehmen.



Das Startmenü

Die Menüpunkte im Überblick (von links nach rechts):

1 Geräteeinstellungen
In diesem Menüpunkt können Sie alle nutzerübergreifenden Geräteeinstellungen vornehmen (z.B. Änderung der Gerätesprache, Änderung der Maßeinheit etc.).

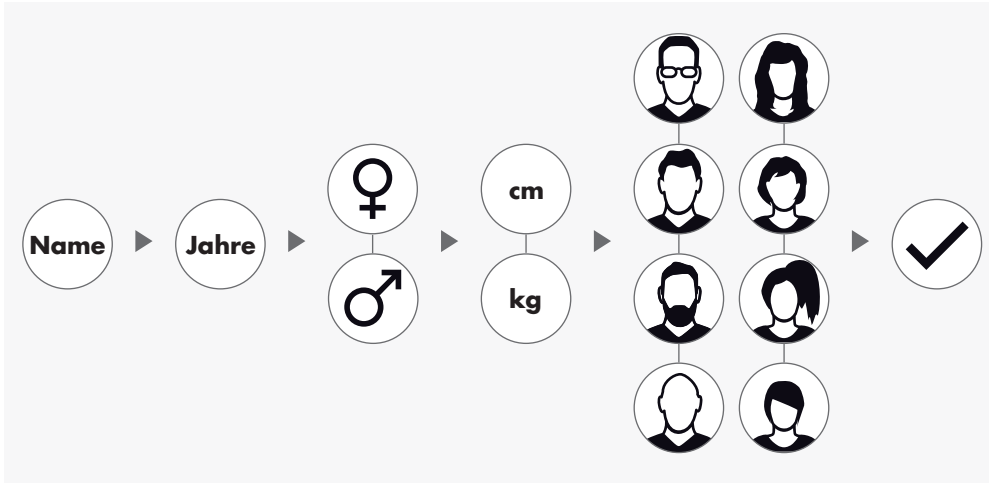
2 Gast-Nutzer
Der Gast-Nutzer ist ein voreingestelltes Nutzerprofil. Es bietet die Möglichkeit ohne Voreinstellung zu trainieren. Im Gast-Nutzerprofil werden keine Trainingsergebnisse gespeichert. Zudem lassen sich keine persönlichen Einstellungen vornehmen.

3 Individuell erstellte Nutzer (mit Namen benannt)
Rechts vom Gast-Nutzer erscheinen bis zu 4 individuell angelegte Nutzer. Sie sind als persönliche Nutzerkonten für regelmäßig trainierenden Personen konzipiert. Im Konto lassen sich persönliche Einstellungen vornehmen und persönliche Trainingsergebnisse speichern.

4 Neuen Nutzer erstellen
In diesem Menü lässt sich ein neuer individueller Nutzer erstellen. Bei Anwahl dieses Menüpunktes werden Name und Alter abgefragt. Zudem darf sich der Nutzer ein Profilgesicht aussuchen. Im Anschluss wird der neue Nutzer im Startmenü ergänzt.

NUTZER ANLEGEN

So einfach geht's.



Wählen Sie im Startmenü das rechts stehende Symbolbild ‚Neuen Nutzer erstellen' und bestätigen Sie die Auswahl durch Druck auf den Dreh-Drück-Steller.

1. Schritt: Name eingeben
Nun werden Sie nach Ihrem Namen gefragt. Geben Sie diesen Buchstabe für Buchstabe ein und beenden Sie die Eingabe durch Druck auf das Häkchen in der kreisförmigen Auswahl. Bei einer Fehleingabe können Sie mit der linken Taste einen Buchstaben zurückspringen.

2. Schritt: Daten eingeben
Beantworten Sie die anschließenden Fragen zu Alter, Geschlecht, Körpergröße und Körpergewicht ebenfalls. Diese Daten sind wichtig für die zutreffende Berechnung von Trainingswerten und Pulsbereichen.

Tipp: *Alle persönlichen Daten können auch nach Anlage des Nutzers noch im Nutzermenü unter den persönlichen Einstellungen verändert werden.*

3. Schritt: Profilbild auswählen
Wählen Sie abschließend ein Profilbild aus. Dieses Profilbild finden Sie fortan im Startmenü als Erkennungsmerkmal für Ihr persönliches Nutzerprofil. Es wird Sie zukünftig beim Training begleiten.

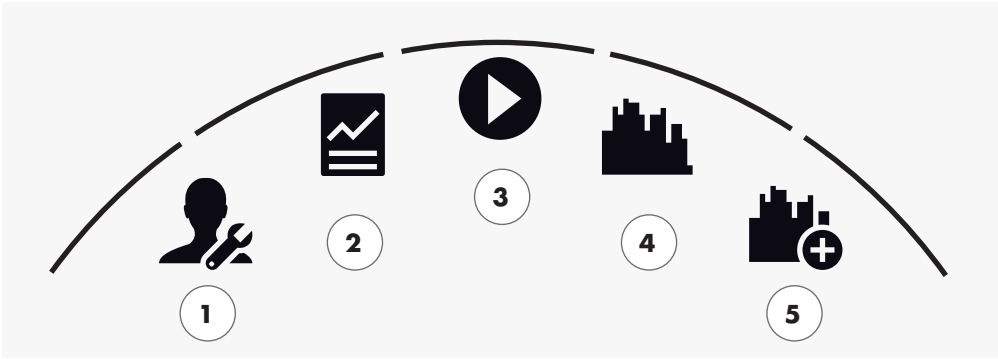
4. Schritt: Abschließen
Nach der Auswahl des Profilbildes ist die Anlage des persönlichen Nutzerprofils abgeschlossen und Sie gelangen zurück ins Startmenü

Hinweis: *Es lassen sich maximal vier individuell erstellte Nutzer anlegen. Sind alle vier Nutzer angelegt, ist das Symbol ‚Neuen Nutzer erstellen' ausgeblendet. In diesem Fall muss zuerst ein individueller Nutzer gelöscht werden, bevor ein weiterer Nutzer angelegt werden kann.*

DAS NUTZERMENÜ

Ihr persönlicher Bereich.

Haben Sie einen individuellen Nutzer ausgewählt, gelangen Sie in das Nutzermenü dieser Person. Hier dreht sich fast alles um das persönliche Training. Das Nutzermenü des Gastnutzers beinhaltet lediglich die drei rechten Elemente.



Das Nutzermenü

Die Menüpunkte im Überblick (von links nach rechts):

1 Persönliche Einstellungen
In diesem Menüpunkt können Sie alle nutzerspezifischen Einstellungen vornehmen (z.B. Änderung des Alters). Änderungen in diesem Menü haben keine Auswirkungen auf die Daten anderer Nutzer.

2 Meine Ergebnisse
Unter ‚Meine Ergebnisse' lässt sich die persönlich erzielte Gesamtleistung sowie das Ergebnis des letzten Trainings ablesen.

3 Mein letztes Training
Mit Auswahl dieses Menüpunktes gelangt man direkt in das zuletzt gestartete Training. Dieser Menüpunkt ist immer vorausgewählt, wenn man ins Nutzermenü gelangt. Somit ist das letzte Training nur einen Klick entfernt.

4 Meine Trainingsliste
In der dahinterliegenden Auswahl finden sich alle auf dem Gerät gespeicherten Trainings. Die unterschiedlichen Trainingsformen werden im Kapitel „Training" auf den folgenden Seiten beschrieben.

5 Trainingskonfigurator
Mit dem Trainingskonfigurator erstellen Sie in vier aufeinanderfolgenden Schritten ganz einfach ein neues, individuelles Training. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie im Kapitel „Der Trainingskonfigurator" auf Seite 18.

Training

ICH WILL...

...ein Training das genau zu mir passt!

Es gibt viele gute Gründe für Fitnesstraining – und noch weit mehr Trainingskonzepte. Da kann man leicht den Überblick verlieren. Welche Trainings für Ihr persönliches Trainingsziel am effektivsten sind, haben wir auf dieser Doppelseite dargestellt.

Freies Training / Quickstart S.12
Starten Sie ohne Voreinstellungen in Ihr Training.

Challenge Training S. 12
Lassen Sie sich auf einen Wettkampf ein. Trainieren Sie gegen Ihre Bestzeit und überqueren Sie als Erster die Ziellinie.

KETT MAPS S.19
Die APP machts möglich: Im Wohnzimmer trainieren – auf den schönsten Straßen der Welt.

KETTLER WORLD TOURS S.19
Die PC Software mit videorealistischen Strecken und faszinierenden Online-Rennen.

Training im gelben Bereich S.14
Leuchtet der Bildschirm gelb, trainieren Sie in der Fitness-Zone. Dank Pulsampel-Funktion haben Sie den Überblick.

HIT-Training S. 12
Der Turbo für Ihr Training. 5 hochintensive Intervalle stärken Ihr Herz-Kreislauf-System und kurbeln die Fettverbrennung an.

IPN Coaching S.13
Lassen Sie sich von unserem Trainer im Gerät coachen. Sie erhalten ein maßgeschneidertes Training.

30 min. Fitness S.14
Der 30 Minuten Workout in der Fitness-Zone. Das Programm richtet sich nach Ihrem Puls.

IPN Coaching S. 13
Lassen Sie sich von unserem Trainer im Gerät coachen. Sie erhalten ein maßgeschneidertes Training.

Training im grünen Bereich S.14
Leuchtet der Bildschirm grün, trainieren Sie in der Fettverbrennungs-Zone. Dank Pulsampel-Funktion haben Sie den Überblick.

HIT-Training S.12
Der Turbo für Ihr Training. 5 Hochintensive Intervalle stärken Ihr Herz-Kreislauf-System und kurbeln die Fettverbrennung an.

IPN Coaching S.13
Lassen Sie sich von unserem Trainer im Gerät coachen. Sie erhalten ein maßgeschneidertes Training.

30 min. Fatburn S.14
Der 30 Minuten Workout in der Fettverbrennungs-Zone. Das Programm richtet sich nach Ihrem Puls.

DER TRAININGSBILDSCHIRM

Haben Sie alle wichtigen Trainingswerte im Blick.

Mit Anwahl eines Trainings wechselt der Bildschirm in die Trainingsdarstellung. Diese hält folgende Informationen für Sie bereit:

1 Das Informationsfeld in der oberen linken Ecke
In diesem Bereich finden Sie die Grundinformationen zum Training. Aktuelle Hinweise sind weiß hinterlegt.

2 Die Matrix-Darstellung in der oberen rechten Ecke:
Die Matrix zeigt das Trainingsprofil des jeweiligen Trainings an. Je höher die einzelnen Balken dargestellt werden, desto intensiver ist die Belastung zu diesem Trainingszeitpunkt. Die aktuelle Position wird durch den weißen Balken dargestellt.

3 Die Trainingsumfangswerte
Unterhalb von Informationsfeld und Trainingsprofil-Matrix finden sich die Trainingsumfangs-Angaben zu Energieverbrauch, Zeit und Distanz.

Tipp: *Sie können die Maßeinheiten für Distanz und Energieverbrauch ändern. Unter ‚Startmenü > Geräteeinstellungen > Maßeinheiten' wählen Sie zwischen Kilometern und Meilen. Jeder Nutzer kann in den persönlichen Einstellungen seines Trainingsmenüs zwischen Kilojoule und Kilokalorien umstellen.*

4 Die Trainingsintensitätswerte
Pulsfrequenz (mit Herzsymbol), Trittfrequenz (rpm), Geschwindigkeit (km/h bzw. mph) sowie die aktuell getretene Wattleistung (Watt) signalisieren wie intensiv Sie im aktuellen Moment trainieren. Drücken Sie während des Trainings auf die rechte Taste, erscheinen für diese vier Angaben die Durchschnittswerte des aktuellen Trainings.

DIE PULSAMPEL

Farbliche Zuordnung der Pulszonen.

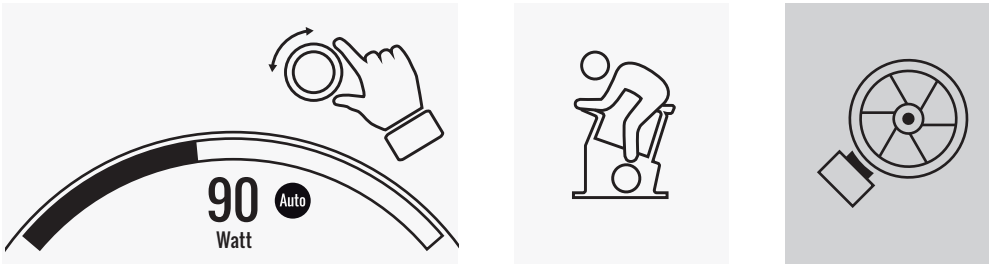
Während des Trainings ordnet der Trainingscomputer ihre aktuelle Pulsfrequenz in eine von fünf Pulszonen ein. Jede Pulszone wird durch eine eigene Akzentfarbe gekennzeichnet. Nähere Informationen zum Training nach Pulszonen finden Sie auf Seite 14.

DIE TRAININGSMODI

Die echten Kettler Ergometer mit AUTO und MANU Modus.

AUTO Modus (drehzahlunabhängig)

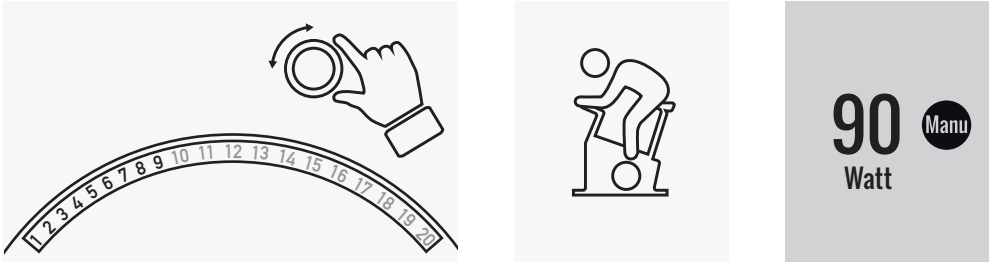
In diesem Modus geben Sie die Zielleistung in Watt vor. Durch Drehen am Dreh-Drück-Steller ändert sich dieser Watt-Zielwert. Das Ergometersystem berechnet aus dem Watt-Zielwert und der aktuellen Trittfrequenz den für den Zielwert benötigten Bremswiderstand und ändert diesen sofort bei einer Veränderung der Trittfrequenz ab. Dadurch haben Sie die Sicherheit stets die vorgegebene Wattleistung zu trainieren.



Watt-Zielwert + Trittfrequenz > Bremswiderstand

MANU Modus (drehzahlabhängig)

Beim MANU Modus wählen Sie einen Bremswiderstand („einen Gang"). Dieser bleibt ganz unabhängig von Ihrer Trittfrequenz konstant. Die Leistung in Watt ist das Resultat und schwankt bei Änderungen von Gangwahl oder Trittfrequenz. Das Ergometer verhält sich wie ein Straßenfahrrad.



Bremswiderstand / „Gang" + Trittfrequenz > Watt-Wert

FREIES TRAINING / QUICKSTART

Ohne große Voreinstellungen einfach los legen.

Trainingsbeschreibung
Für das Training gibt es keine Vorgaben. Durch Drehen am zentralen Dreh-Drück-Steller verändern Sie den Bremswiderstand und somit die Trainingsintensität. Per Druck auf den Dreh-Drück-Steller wechseln Sie zwischen dem AUTO und MANU Modus. In der Matrixdarstellung ist kein Trainingsprofil hinterlegt.

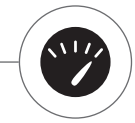
CHALLENGE TRAINING

Lassen Sie sich auf einen Wettkampf ein. Trainieren Sie gegen Ihre Bestzeit und überqueren Sie als Erster die Ziellinie.

Trainingsbeschreibung
Das Challenge Training ist ein Wettkampf über eine von Ihnen festgelegte Strecke. Gefahren wird im MANU Modus mit Gangschaltung. Eine Umstellung in den AUTO Modus ist nicht möglich. Im oberen rechten Bildrand finden Sie statt der Profil-Matrix eine Positionsdarstellung von Ihnen und Ihrem virtuellen Kontrahenten. Hier können Sie erkennen, wer gerade die Nase vorn hat.

In Ihrem ersten Challenge Training fahren Sie gegen einen virtuellen Gegner. Bei späteren Trainings treten Sie gegen Ihre letzte Zeit oder Ihre Bestzeit im Challenge Training an. Sie können auch die Renndistanz verändern und dann einen Neustart gegen den virtuellen Gegner machen.

HIT TRAINING



Das Turbo Training für Ihr Herz-Kreislauf-System.

Sportwissenschaftlicher Hintergrund
Dieses 20minütige Programm mit fünf hochintensiven Intervallen stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System, es verbessert die Sauerstoffaufnahme und senkt die Blutfettwerte. Mit jedem Training tun Sie somit aktiv etwas für Ihre Gesundheit. Nach wissenschaftlichen Studien hat bereits eine HIT Einheit pro Woche einen positiven Effekt auf Ihr Herz-Kreislauf-System. Gleichzeitig verbrennen Sie effektiv viele Kalorien. KETTLER empfiehlt wöchentlich eine Einheit HIT Training ergänzend zu Ihrem regulären Training.

Hinweis: *Erkundigen Sie sich vor dem erstmaligen Beginn eines HIT Trainings bei einem Arzt, ob diese Trainingsform für Sie geeignet ist.*

Trainingsbeschreibung
Das HIT Training ist ein 20minütiges Training dessen Fokus auf fünf hochintensiven Intervallen liegt. Es besteht aus einer Aufwärmphase, den 5 Intervallen mit dazwischenliegenden Erholungspausen sowie einer aktiven Erholungsphase zum Ende des Trainings. In allen Trainingsphasen gibt es aus dem Programm heraus keine Intensitätsvorgaben. In den Aufwärm- und Erholungsphasen wählen Sie eine Ihrem Fitnesstand entsprechende Wohlfühlintensität. Während der Intervalle selbst sollen Sie Ihr persönliches Leistungsmaximum erbringen. Wählen Sie bereits im Vorhinein einen angemessenen Gang.

Während der Intervalle verändert sich der Bildschirm. Ihnen wird eine Intervall-Punktzahl angezeigt. Die Intervall-Punktzahl errechnet sich aus den Pedalumdrehungen während des Intervalls sowie einem Vorfaktor für den eingestellten Bremswiderstand. Ziel ist es, während der 5 Intervalle eine möglichst hohe Gesamt-Intervall-Punktzahl zu erzielen.
In den Intervallen ist ein konstanter Bremswiderstand notwendig. Daher wird das Training nur im MANU Modus angeboten.

IPN-COACHING

Trainieren Sie nach Plan. Das IPN Programm bietet maßgeschneiderte Trainingsprogramme für Ihr Fitnesslevel.

Sportwissenschaftlicher Hintergrund

Das IPN Programm bietet Ihnen einen Trainingsplan, der auf Ihr persönliches Trainingsziel und Ihr persönliches Fitnesslevel abgestimmt ist. In einem automatisch ablaufenden Fitnesstest wird zuerst Ihre persönliche Fitness eingeschätzt. Auf Basis des Testverlaufs wird anschließend ein Trainingsplan mit 24 Einheiten errechnet und Ihnen im Programm bereitgestellt. Diese Trainings können Sie dann in den folgenden Wochen trainieren und sicher sein, dass Sie im Bezug auf Ihr Trainingsziel besonders effektiv trainieren. Zwei alternative Trainingsziele stehen Ihnen zur Verfügung: Zum einen der Fokus auf Figurverbesserung, zum anderen ein Schwerpunkt auf Verbesserung der Fitness.

Hintergrund: *Das Programm wurde in Zusammenarbeit mit dem Institut für Prävention und Nachsorge in Köln entwickelt. Der Name IPN-Programm ist abgeleitet aus dem Institutsnamen.*

Trainingsbeschreibung

Bevor Sie mit dem eigentlichen Training beginnen, müssen Sie den Fitnesstest absolvieren. Wählen Sie in der Trainingsliste Ihres Nutzers das Element IPN Coaching: Fitness Test. Bei Anwahl des Fitness Tests werden Ihnen zuerst fünf Fragen zu Ihrer Person gestellt, die für das Testdesign relevant sind. Anschließend gelangen Sie in den Fitness Test.

Hinweis: *Im Rahmen der Fragen werden Sie auch nach Ihrem Ruhepuls befragt. Messen Sie diesen nach einiger Zeit ohne jegliche körperliche Anstrengung. Idealerweise morgens vor dem Aufstehen durch das Tasten des Pulses an einer Arterie.*

Der Test besteht aus maximal 5 Stufen à 3 Minuten wobei die zu erbringende Leistung von Stufe zu Stufe ansteigt. Somit wird er aus einer moderaten Belastung heraus für Sie immer anstrengender und es ist zu erwarten, dass Ihr Puls kontinuierlich ansteigt. Aus Ihren persönlichen Angaben wird ein Ziel-Pulswert ermittelt, dessen Erreichung im Test zentrale Bedeutung hat: Der Test endet am Ende der Belastungsstufe in der der Ziel-Pulswert überschritten wird. Achten Sie darauf, dass Sie während des Tests eine Trittfrequenz zwischen 60 und 80 RPM einhalten. Im Bildschirm wird Ihnen zum Ende des Tests ein Testergebnis in Form einer Punktzahl angezeigt. Dieser Wert (maximal sind 100 Punkte) lässt sich mit späteren Testergebnissen vergleichen und zeigt Ihnen Ihre persönliche Fitnessentwicklung an.

Hinweis: *KETTLER empfiehlt während des IPN Tests sowie aller späteren IPN Trainngs die Verwendung eines Brustgurtes. Diese Form der Pulsmessung ist genauer als die Handpulsmessung und liefert qualitativ bessere Testergebnisse.*

Auf Basis der aufgezeichneten Testdaten kann nun Ihr persönlicher Trainingsplan abgeleitet werden. Nach erfolgreich absolviertem Test wird Ihnen die Auswahl des Trainingszieles angeboten:

Sie können zwischen den Trainingszielen Figurverbesserung und Fitnessverbesserung wählen.

Hinweis: *Nähere Informationen zu dieser Auswahl und dem sportwissenschaftlichen Hintergrund finden Sie im Abschnitt ‚Pulsorientiertes Training' dieser Anleitung.*

Nun ist die IPN Testphase erfolgreich absolviert. In der Trainingsliste Ihres Nutzers erscheint das erste Training des Trainingsplanes unter der Bezeichnung IPN Coaching 1/24. Bei Anwahl eines IPN Trainings, können Sie zuerst die Trainingsdauer festlegen. Voreingestellt ist die jeweils empfohlene Trainingsdauer der Trainingseinheit. Je nach verfügbarer Zeit und Motivation lässt sich diese jedoch anpassen. Nach dieser Zeitfestlegung starten Sie mit dem Training.

Die IPN Trainingsprogramme sind persönlich auf Sie zugeschnitten. Sie müssen während des Trainings keine Einstellungen am Computer vornehmen. Das Programm wertet während des Trainings kontinuierlich Ihren Puls aus und steuert Ihre Trainingsintensität durch automatische Veränderung der Ziel-Wattwerte. Darüber hinaus werden Ihnen für einzelne Abschnitte des Trainings Trittfrequenzbereiche empfohlen. Sie erkennen dies an den weißen Markierungen im Intensitätsbalken oberhalb des Trittfrequenz-Wertes. Bleiben Sie nach Möglichkeit stets in diesem vorgegebenen Bereich zwischen den Markern. Ein Training kann aus mehreren Modulen mit unterschiedlich starker Intensität bestehen. Neben intensiven Phasen gibt es auch Phasen zur aktiven Erholung. Sie erkennen diese Erholungsphasen an den geringen Zielwattwerten (z.B. 25 Watt).

Hinweis: *Die Trainings eines IPN Trainingsplanes bauen aufeinander auf. Sie müssen erst ein IPN Training vollständig absolvieren bevor der Computer Ihnen die Folgeeinheit anbietet.*

KETTLER empfiehlt 2-3 Trainingseinheiten je Woche, sodass ein IPN Trainingszyklus in 8-12 Wochen absolviert werden kann. Nach einem Trainingszyklus ist ein erneuter Test vorgesehen.
Hinweis: Sie können einen angefangenen IPN-Trainingsplan in den persönlichen Einstellungen Ihres Nutzers zurücksetzen. In diesem Fall werden alle bisher absolvierten Einheiten gelöscht. Sie starten wieder mit dem Fitness-Test.

PULSORIENTIERTES TRAINING

Hören Sie auf Ihren Puls – das macht Ihr Training effektiv.

Sportwissenschaftlicher Hintergrund

Grundsätzlich stehen dem menschlichen Körper zwei Energiequellen zur Verfügung: Er verbrennt Fett und Kohlenhydrate. Während normaler körperlicher Aktivität und leichtem Training ist der Körper im Fettverbrennungsmodus. Wird die Anstrengung und somit auch der Pulsschlag höher, verändert der Körper das Verhältnis der Energiequellen und verbrennt hauptsächlich Kohlenhydrate.
Diese Gegebenheit macht den Pulsschlag zu einem wichtigen Indikator: Er gibt Auskunft über die vom Körper aktuell genutzte Energiequelle. Beim Training in den unteren Pulsbereichen ‚Blau' und ‚Grün' ist der Körper im Fettverbrennungsmodus. Ideal für Personen, die ein paar Pfunde verlieren möchten. Beim Training in den oberen Pulsbereichen (Gelb, Orange und Rot) wird vornehmlich der Kohlenhydratspeicher als Energiequelle genutzt. Training in diesen Pulszonen fordert das Herz-Kreislauf-System und verbessert die körperliche Fitness.

Trainingsbeschreibung

KETTLER bietet durch die folgenden Funktionen und Trainings eine Pulsüberwachung an:

1 Pulsampel

Unabhängig vom gewählten Training können Sie die aktuelle Pulszone durch die Pulsampel-Funktion anzeigen lassen. Die Pulsampel-Funktion ändert je nach Pulszone die Farbe des Trainingsbildschirmes. So können Sie direkt erkennen, in welcher Pulszone Sie sich befinden. Folgende Farbzuordnung ist vorgenommen:

Pulszone	**Bezeichnung**	**Pulsbereiche**
Pulszone 5 – Rot	Maximalbereich	91–100%
Pulszone 4 – Orange	Intensive Ausdauer	81–90%
Pulszone 3 – Gelb	Ausdauer	71–80%
Pulszone 2 – Grün	Fettverbrennung	61–70%
Pulszone 1 – Blau	Aufwärmen / Erholen	Bis 60%

Trainieren Sie in der Pulszone, die für Ihr persönliches Trainingsziel am effektivsten ist. Kettler empfiehlt Training in der grünen Pulszone für Fettverbrennung und Training in der gelben Zone für Ausdauerverbesserung. Leistungsorientierte Sportler nutzen die gesamte Bandbreite an Pulszonen für ein optimiertes Training im Rahmen eines Trainingsplanes.

Hinweis: *Im Auslieferungszustand ist die Pulsampel aktiviert. Der Maximalpuls als Ausgangswert der Pulszonenermittlung berechnet sich nach der Formel: Maximalpuls = 220 – Lebensalter. Haben Sie individuelle Pulsbereiche z.B. im Rahmen einer Leistungsdiagnostik ermittelt, können Sie diese pulsschlaggenau in den Computer eingeben. Sie finden diese Funktion unter Persönliche Einstellungen > Puls-Einstellungen. Hier können Sie auch die Pulsampel deaktivieren.*

2 Pulsorientiertes Training (HRC Training)

Beim pulsorientierten Training geben Sie einen Zielpuls bzw. eine Puls-Verlaufskurve für Ihr Training vor. Das KETTLER Sportgerät regelt automatisch den Bremswiderstand so, dass Sie den aktuellen Zielwert erreichen und halten. Diese Funktion macht das Training im gewünschten Zielpulsbereich besonders komfortabel. Pulsorientierte Trainings sind:

1. Die Trainingseinheit ‚30 Min. Fatburn' (Flammensymbol), bei der der Zielpuls im grünen Fettverbrennungsbereich liegt
2. Die Trainingseinheit ‚30 Min. Fitness', (Apfelsymbol) die auf den gelben Ausdauerbereich reguliert wird.
3. Alle vorinstallierten Trainings mit Herz-Symbol.

Darüber hinaus können weitere Trainingseinheiten im Trainingskonfigurator erstellt werden. Letztere Funktion wird im Kapitel „Trainingskonfigurator" näher erläutert.

Hinweis: *Beim Einstieg in das pulsorientierte Training startet das Programm auf einem vordefinierten WATT-Wert. Je nach persönlichem Fitnesslevel kann der Ziel-Pulswert dadurch zu schnell oder zu langsam erreicht werden. In diesem Fall können Sie den Start-Wattwert unter Nutzermenü > Persönliche Einstellungen > Pulseinstellungen > HRC-Startlevel verändern.*

Pulsorientiertes Training erfordert eine konstante Pulsmessung. Die beste Messqualität und Konstanz bietet eine Pulsermittlung per Brustgurt. KETTLER empfiehlt daher die Verwendung eines Brustgurtes für alle pulsorientierten Trainings. Alternative zur Brustgurt-Messung ist die Messung über Handpulssensoren. Diese Sensoren lassen sich in der gewünschten Griffposition rechts und links am Lenker befestigen. Umfassen Sie bitte stets beide Sensoren mit normaler Kraft. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt das Herz neben der Pulsanzeige. Bitte beachten Sie, dass diese Messmethode durch Bewegung, Schweiß oder Reibung beeinträchtigt sein kann. Lässt sich während eines pulsorientierten Trainings kein Pulssignal feststellen, fährt der Bremswiederstand auf die Minimaleinstellung herunter.

DER TRAININGSKONFIGURATOR

Erstellen Sie ihr individuelles Wunschtraining – ganz einfach in 4 Schritten.

Sportwissenschaftlicher Hintergrund
Der Trainingskonfigurator gibt Ihnen den Raum, Ihr persönliches Trainingskonzept bzw. Ihren persönlichen Trainingsplan einzubringen.

Trainingsbeschreibung
Im Nutzermenü finden Sie ganz rechts den Trainingskonfigurator. Wählen Sie diesen an, gelangen Sie in das aus 4 Schritten bestehende Konfigurationsmenü. Die Summe der 4 Auswahlmöglichkeiten ergibt Ihr individuelles Training. Die Reihenfolge ist folgendermaßen:

1. Schritt: Wählen Sie Ihr persönliches Trainingsziel
Was möchten Sie im Training erreichen? Sie haben 3 Alternativen zur Auswahl:

eine bestimmte Zeit trainieren

eine bestimmte Distanz (in Kilometer oder Meilen) zurücklegen

einen bestimmten Energiewert (in Kcal oder Kjoule) abtrainieren

2. Schritt: Bestimmen Sie die Größe dieses Trainingsziels
z.B. 30:00 Minuten, 10 Kilometer oder 500 Kcal

3. Schritt: Bestimmen Sie den Trainingsmodus
Bei einem Training kann die vorgegebene Trainingsbelastung schwanken. Dies wird grafisch in der Trainingsmatrix als Trainingsprofil dargestellt. Die Bedeutung der unterschiedlich hohen Balken im Trainingsprofil hängt vom Trainingsmodus ab. Auch hier haben Sie wieder 3 Auswahlmöglichkeiten:

Manu Modus: Die Höhe der Balken beschreibt die Höhe des Bremswiderstandes („des Ganges"). Sie trainieren im MANU Modus (s. Kapitel „Die Trainingsmodi", S. 11)

Auto Modus: Die Höhe der Balken beschreibt den zu leistenden Watt-Wert. Sie trainieren im AUTO Modus (s. Kapitel „Die Trainingsmodi", S. 11)

Puls-Modus: Die Höhe des Balkens beschreibt den zu leistenden Zielpuls. Sie trainieren pulsorientiert (s. Kapitel „Pulsorientiertes Training", S. 14)

4. Schritt: Wählen oder erstellen Sie Ihr Trainingsprofil

Abschließend wählen Sie im vierten Schritt das gewünschte Trainingsprofil für Ihr Training. In einem flachen Training z.B. verändert sich der Zielwert während des Trainings nicht. Weitere Trainingsprofile bieten moderate bis anspruchsvolle Veränderungen.

Drehen Sie im Auswahlmenü nach ganz rechts, können Sie in einem Extraschritt Ihr ganz individuelles Profil erstellen.

Hinweis: *Das Profil bestimmt die Schwankungsbreite der Belastungen während des Trainings. Ob dies auf hohem oder geringen Intensitätslevel stattfindet bestimmen Sie während der Trainingseinheit: Durch Drehen am Dreh-Drück-Steller schieben Sie das gesamte Profil nach oben oder unten.*

Nach Abschluss der Konfiguration speichert sich das Training in der Trainingsliste (ausgenommen beim Gast Nutzer). Dabei setzt sich der Name des konfigurierten Trainigs in der Trainingsliste wie folgt zusammen:

- Links neben dem Trainingsnamen steht das Symbol für den Trainingsmodus (AUTO, MANU oder PULS), bestimmt in Schritt 3.
- Der Trainingsname beginnt mit dem persönlichen Trainingsziel (z.B. 30:00 Minuten, 10 Kilometer oder 500 Kcal) aus den Schritten 1 und 2.
- Abschließend folgt der Profilname, bestimmt in Schritt 4.

Hinweis: *In der Trainingsliste sind einige Trainings mit der Namenslogik des Trainingskonfigurators bereits vorinstalliert. Sie sollen den Einstieg in das Training erleichtern, dürfen aber gerne durch Ihre eigenen Konfigurationen ergänzt und ersetzt werden. Die Trainingsliste selbst hat die Sortierlogik einer Favoritenliste. Was sie regelmäßig trainieren oder kürzlich hinzugefügt haben steht weiter oben. Länger nicht trainierte Konfigurationen rutschen nach unten und fallen ggf. aus der Liste heraus. Aber keine Sorge: Es fallen nur Trainings heraus, die sich im Zweifel unkompliziert im Konfigurator nachbauen lassen.*

Vorkonfigurierte Beispiele:

200 kcal Flat Course

40 Min The Alpine Pass

10 km Valley Trail

250 kcal Rolling Hills

25 Min Interval

20 km In The Mountains

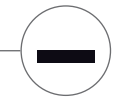
17 km Pyramide

Min Valley Trail

PROFILE

Ob Flachetappe oder Bergankunft: Bei diesen Trainingsprofilen ist für jeden was dabei.

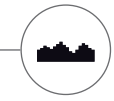
Flat Course
Auf dieser vollkommen flachen Strecke gibt es keine Steigungsänderungen.
Das Training verläuft also über die Gesamtdauer mit gleicher Trainingsbelastung.



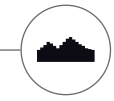
Valley Trail
Wie bei einem Wanderweg im Tal können Sie es gemächlich angehen lassen.
Es geht ab und an mal ein wenig kurz bergauf. Mit anstrengenden Anstiegen müssen Sie aber nicht rechnen.

Rolling Hills
Sie erwartet die Tour über eine Hügelkette. Moderate Anstiege wechseln sich mit Phasen geringer werdender Belastung ab.

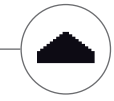
In the Mountains
Das Trainingsprofil schickt Sie ins Gebirge. Längere und schweißtreibende Anstiege fordern Ihre Kondition. Haben Sie den Berg erklommen, lässt die Anstrengung wie bei einer Abfahrt nach.



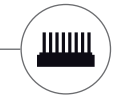
The Alpine Pass
Der Alpenpass ist ein anspruchsvolles Bergprofil für echte Könner. Es geht steil bergauf mit kurzer Erholunsphase nach dem vorgelagerten Gipfel. Ist auch der Hauptgipfel erklommen, nimmt die Anstrengung kontinuierlich ab.



Pyramide
Dieser Trainings-Klassiker ist durchaus anspruchsvoll: Die Belastung steigt stetig an und ermöglicht keine Erholung. Auch nach dem Erklimmen der Pyramidenspitze verbleibt die Belastung noch auf hohem Niveau.



Interval
Ein anspruchsvolles Intervalltraining. Ständig welchseln sich Belastungs- und Erholungsphasen ab. Nutzen Sie die Erholungsphasen zur Regeneration.



Individual
Als Individual-Profil können Sie Ihre ganz persönliche Strecke abspeichern.
Sanft hügelig oder brutal bergig – Sie haben die Wahl.

VERNETZTES TRAINING

Für alle die eine besondere Trainingsmotivation suchen.

Nutzung der KETTMAPS APP

Mit KETTMAPS laden Sie viele videorealistische Strecken als Trainingsmotivation auf Ihr Smartphone oder Tablet. Bereits in der kostenlosen Basisversion stehen mehrere Strecken zur Verfügung. Gegen eine geringe monatliche Gebühr haben Sie den vollen Zugriff auf die Datenbank mit mehreren Tausend Strecken. Auch eigene Streckenvideos können hochgeladen und zur Datenbank hinzugefügt werden. Die Verbindung erfolgt entweder per Bluetooth oder aber über die Frontkamera Ihres Smartphones oder Tablets, dass Ihre Geschwindigkeit ablesen kann.

Nutzung von KETTLER WORLD TOURS

Diese optional erhältliche PC-Software ist ein Muss für alle ambitionierten Fitnesssportler. Mit dieser Software zeichnen Sie Touren per Smartphone oder GPS-Gerät draußen auf und fahren sie später mit Ihrem KETTLER-Fitnessgerät auf 3D-Karten nach.
Sie können damit also auch, wenn es draußen schneit, stürmt oder regnet, drinnen trainieren und sich wie auf der eigenen Trainingsrunde fühlen. Darüber hinaus können Sie videorealistisch auf den schönsten Strecken der Welt fahren und den ein oder anderen Tour de France Berg bezwingen. Doch kleine Sorge: Alle Nicht-Radprofis können die Bremsleistung dieser Bergetappen reduzieren, sodass sie sogar für Anfänger gut zu meistern sind. Daneben gibt es auch den Online-Modus mit Online-Rennen, bei dem Sie über das Internetportal www.kettlerworldtours.de virtuelle Wettkämpfe mit anderen Usern planen und austragen können.

Weitere Funktionen

ERHOLUNGSPULSMESSUNG

Wie schnell erholt sich Ihr Puls nach der Belastung?

Die Erholungspulsmessung ist ein bewährtes Instrument zur Beurteilung der körperlichen Fitness. Je schneller Ihr Puls nach einer Trainingsbelastung wieder in Richtung Normalpuls zurückgeht, desto besser ist Ihre körperliche Fitness. Die KETTLER Erholungspulsmessung beurteilt den Pulsrückgang während des einminütigen Testes und benotet diesen mit einer Schulnote (1.0 = sehr gut 6.0 = nicht so gut).

Aus dem Training heraus können Sie die Erholungspulsmessung mit Druck auf die linke Taste starten. Bei Start des Tests wird sofort der erste Pulswert abgenommen und angezeigt. Gleichzeitig läuft ein 60 Sekunden Countdown rückwärts. Nutzen Sie diese Zeit bitte für die Erholung und trainieren Sie nicht weiter. Mit Ablauf des Countdowns wird der zweite Pulswert erfasst und die Note für den Erholungspulstest angezeigt.

Der Test soll aus intensiver Belastung heraus gestartet werden. Verzichten Sie bitte auf eine Erholungspulsmessung zum Ende des Trainings, da diese das Ergebnis verfälschen würde.

MEINE ERGEBNISSE

Der Persönliche Trainingsspeicher im Gerät.

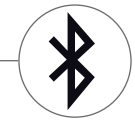
Jeder individuell angelegte Nutzer hat die Möglichkeit im Nutzermenü unter ‚Meine Ergebnisse' seine persönlich erreichten Trainingsleistungen einzusehen.

In der Rubrik ‚Mein letztes Training' lässt sich das Ergebnis der zuvor absolvierten Trainingseinheit abrufen.

Im Menüpunkt ‚Mein Trainingsumfang' lässt sich die Gesamtheit der erzielten Leistungen ansehen. Neben den Werten zu Gesamtumfang und durchschnittlicher Intensität werden auch die aktuellen Leistungen bei IPN Test, HIT Training und Co. angezeigt.

Mit dem dritten auswählbaren Menüpunkt ‚Trainingsumfang zurücksetzen' lassen sich die Daten der Rubrik ‚Mein Trainingsumfang' wieder auf Null stellen.

BLUETOOTH-VERBINDUNGEN



Für die Verbindung mit Brustgurt, Tablet oder PC.

Verbindung mit Brustgurt herstellen
Den KETTLER Trainingscomputer können Sie zur Herzfrequenzüberwachung mit einen bluetoothfähigen Brustgurt koppeln. Die Verbindung wird unter Startmenü > Geräteeinstellungen > Bluetoothmenü hergestellt. Im Bluetoothmenü muss in der obersten Zeile die Bluetoothfunktion eingeschaltet sein. Wählen Sie zudem ‚Brustgurt' in der darunterliegenden Zeile als aktiven Modus. In der dritten Zeile findet die Auswahl und das Koppeln des Brustgurtes statt. Bei Anwahl dieser Zeile gelangen Sie in eine Liste mit bereits verbundenen sowie verfügbaren Brustgurten. Verfügbare Brustgurte sind blau markiert. Hier müssen Sie wiederum den Wunsch-Brustgurt anwählen und im folgenden Kontextmenü verbinden. Trainieren mehrere Nutzer mit mehreren Brustgurten auf dem Sportgerät, bedarf es immer der oben beschriebenen Aktivierung des jeweiligen Brustgurtes.

Hinweis: *Das Sportgerät lässt sich nur mit bluetoothfähigen Brustgurten verbinden. Achten Sie bei der Brustgurtauswahl darauf, dass diese den Bluetooth Low Energy bzw. den Bluetooth Smart Standard unterstützen. Brustgurte mit 5kHz Technologie (z.B. Polar T34) lassen keine Verbindung zu.*

Verbindung mit Smartphone, Tablet oder Computer herstellen
Das KETTLER Sportgerät lässt sich per Bluetooth mit Smartphones, Tabletts oder PCs verbinden, was das Training mit vielfältigen APPs oder der PC Software KETTLER WORLD TOURS ermöglicht. Die Verbindung wird unter Startmenü > Geräteeinstellungen > Bluetoothmenü hergestellt. Im Bluetoothmenü muss in der obersten Zeile die Bluetoothfunktion eingeschaltet sein. Wählen Sie zudem ‚APP / PC' in der darunterliegenden Zeile als aktiven Modus. In der dritten Zeile erscheint nun der Gerätename Ihres KETTLER Sportgerätes. Bei Anwahl des Namens können Sie diesen editieren. Die weitere Kopplung erfolgt nun im Bluetoothmenü des zu koppelnden Gerätes. Besteht eine Kopplung zu einem Smartphone, Tablet oder PC wird der Trainingsbildschirm des Gerätes nur reduziert angezeigt.

OBJEKTMODUS

Maßgeschneiderte Softwarevariante für die Nutzung in öffentlichen Fitnessräumen.

Falls Sie das Kettler Sportgerät in einem öffentlich zugänglichen Fitnessraum aufstellen, empfiehlt sich die Aktivierung des Objektmodus. Dieser reduziert den Funktionsumfang und die Trainingsformen auf alle Angebote, die bei einmaliger Nutzung des Sportgerätes sinnvoll sind (z.B. als Hotelgast). Zudem sind die Einstellungsmenüs deaktiviert, sodass nichts verstellt werden kann. Im Objektmodus können auch keine persönlichen Daten sowie Trainingsergebnisse gespeichert werden.
Aktivieren Sie den Objektmodus im Startmenü unter den Geräteeinstellungen. Sie werden zum gleichzeitigen Drücken aller drei Tasten aufgefordert. Mit dem Druck der gleichen Tastenkombination kehren Sie bei Bedarf wieder in den Normalmodus zurück.

Table of Contents

Start

FUNCTION OF THE BUTTONS 4
START MENU 5
CREATE USER 6
THE USER MENU 7

Training

I WOULD LIKE... 8
THE TRAINING SCREEN 10
HEART RATE TRAFFIC LIGHT 11
TRAINING MODES 11
FREE TRAINING / QUICKSTART 12
CHALLENGE TRAINING 12
HIT TRAINING 12
IPN-COACHING 13
HEART RATE BASED TRAINING 14
THE TRAINING CONFIGURATOR 16
PRE-CONFIGURED EXAMPLES 17
PROFILE 18
TRAINING ON THE NETWORK 19

Further functions

HEART RATE RECOVERY MEASUREMENT 20
MY RESULTS 20
BLUETOOTH CONNECTION 21
OBJECT MODE 21

EN

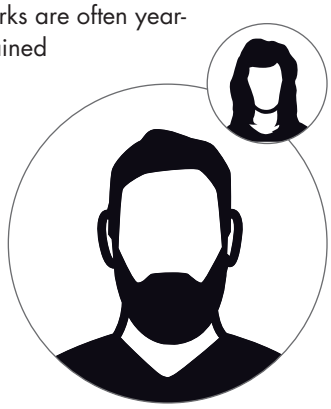
WELCOME

Congratulations!

You have made a perfect choice. Our experts in the sports team are convinced of this regarding all KETTLER quality products. This is – as it should be, of course – natural, but, putting all our subjectivity aside ;) we have solid reasons for this opinion: our standing for KETTLER products is based on a stable foundation from:

- nearly 70 years of experience in the areas aluminium and plastic production
- own construction and development
- own production and quality assurance
- carefully selected and quality assessed materials
- interlinked research in cooperation with renown institutes

A high number of our products are manufactured from the start until completion in a production chain in our own factory. Employees in the single production works are often year-long members of the team. They are technically qualified and trained to check and control their own production phase.



The only thing left to say is – 3-2-1-go! Become a fan of our KETTLER products and reach your athletic ambitions in no time!

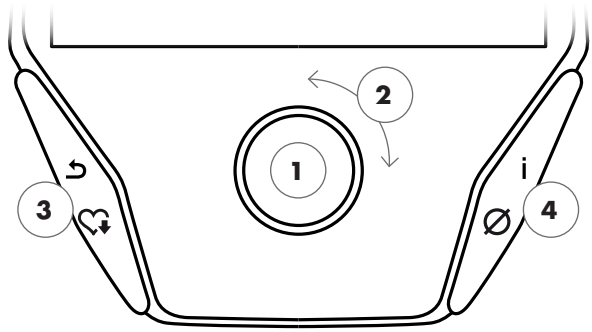
We wish you a lot of success!

Your KETTLER Sports Team

Start

FUNCTION OF THE BUTTONS

The training computer is equipped with three buttons: The rotary push-button in the centre and one button each on the right and left housing side. The following functions are allocated to these buttons:



In the menu view

When switching on the display, you will enter the menu view. You can change the settings of the user or device data, select a training and view your training results.

1 Rotary push-button – Push
By pressing the central button, you will enter the selected element. You will jump to the selected menu point or the selected training.

2 Rotary push-button – Turn
Change the selection in the active menu. The semi-circular figure in the lower part of the display shows additional options.

3 Left button
Return to the menu point on the higher level. Any changes made will be discarded.

4 Right button
Call up context information. The menu item is explained in detail.

In the training view

After selecting a training, you will enter the training view. It shows all important training values and the training profile.

By pressing the central button, you will switch between the training modes AUTO and MANU. This function is not available for all trainings.

Change the wattage target value or the pedalling resistance (“the gear”).

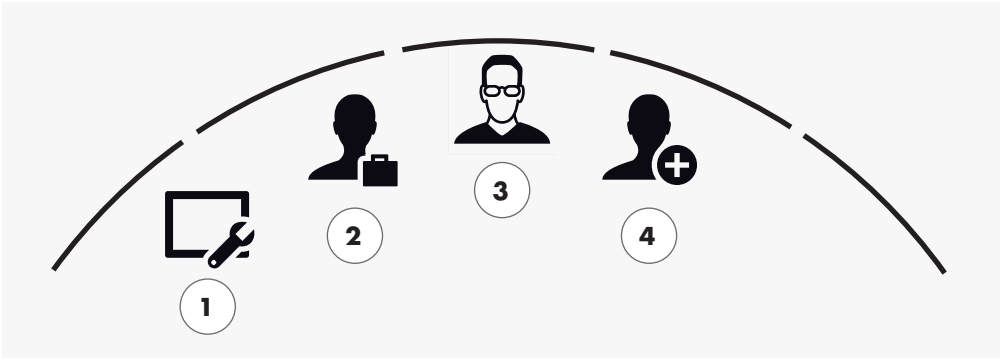
Terminate the training cycle and start the heart rate recovery measurement. By pressing again, you will resume training.

Display of average values. By pressing the button, average values are displayed for several seconds.

START MENU

Selection of the user.

When starting the device, you will enter the start menu after a short welcome display. In this menu, you can mainly select the user and the applicable account for the trainer. Furthermore, you can create a new user and change user-independent basic settings in the menu item “device settings”.



Start menu

All menu items in an overview (from left to right):

1 Device settings
In this menu item, you can change user-independent device settings (e.g. changing the device language, changing the unit of measurement, etc.).

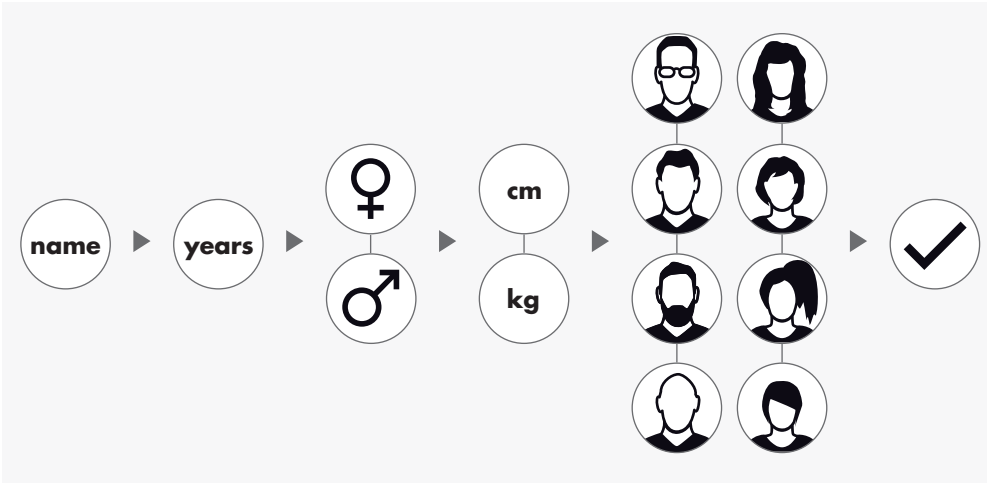
2 Guest user
The guest user is a pre-set user profile. It enables training without requiring any settings. In the guest user profile, no training results are saved. Furthermore, no personal settings are possible.

3 Individually created user (designated with name)
On the right of the guest user, up to 4 individually created users will appear. They are designed as personal user accounts for the people training regularly on the equipment. The account enables personal settings and saves personal training results.

4 Create new user
In this menu, a new individual user can be created. When selecting this menu point, name and age must be entered. Also, the user may select a profile face. Then, the new user will be added to the start menu.

CREATE USER

It's as simple as this.



Select the symbol icon 'Create new user' on the right-hand side of the start menu and enter the selection by pressing the rotary push-button.

Step 1: Enter a name
You will be asked to enter your name. Enter one letter at a time and complete the entry by pressing the circular checkmark button. In case of a faulty input, you can jump back one letter with the left button.

Step 2: Enter data
Enter the corresponding data for age, gender, size and weight. This data is important for a correct calculation of training values and heart rate ranges.

Tip: *All personal data can be changed after having created the user in the user menu under personal settings.*

Step 3: Select profile image
In the end, select a profile image. This profile image will be displayed in the start menu as identifying symbol for your personal user profile. It will accompany you during your training.

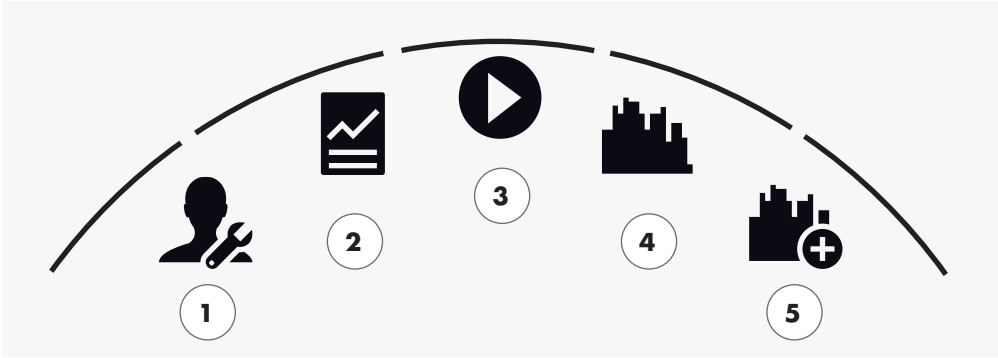
Step 4: Finish
After selecting the profile image, creation of the personal user profile is completed and you will return to the start menu

Note: *There is capacity for maximum four individually created users. If four users have been created, the symbol 'Create new user' will be hidden. In this case, delete one individual user first, before creating another user.*

THE USER MENU

Your personal section.

If you have selected an individual user, you will enter the user menu of this person. Everything revolves about your personal training. The user menu of the guest user includes only the three elements on the right.



The user menu

All menu items in an overview (from left to right):

1 Personal settings
You can change all user specific settings under this menu item (e.g. changing the age). Changes in this menu have no impact on the data of other users.

2 My results
You can view your personal total performance and the result of the last training under 'My results'.

3 My last training
When selecting this menu point, you will automatically enter the last started training session. This menu point is always pre-selected when entering the user menu. So your last training is only one click away.

4 My training list
All trainings saved on the device can be found in the selection under this item. The different training modes are described in the chapter "Training" below.

5 Training configurator
With the training configurator, you can create a new, individual training in four simple steps. Refer to the chapter "The training configurator" on page 18 for more information.

Training

I WOULD LIKE...

...a training tailored to my needs!

There are many good reasons to take up fitness training – and even more training concepts... which makes it easy to lose track.... The most efficient training programmes for your personal training objective are listed on these two pages.

Free training / Quickstart p. 12
Start your training without changing any settings.

Challenge Training p. 12
Accept a challenge. Train against your personal best and cross the finish line first!

KETT MAPS p. 19
Thanks to the APP, you can: Train in your living room – on the most stunning roads in the world.

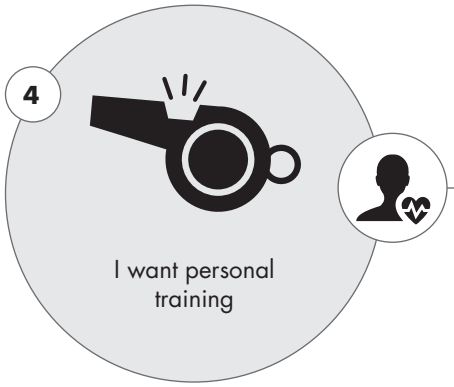
KETTLER WORLD TOURS p. 19
PC software with video realistic routes and fascinating online races.

Training in the yellow zone p. 14
If the screen is illuminated in yellow, you train in the fitness zone. Thanks to the heart rate traffic light function, you keep the overview.

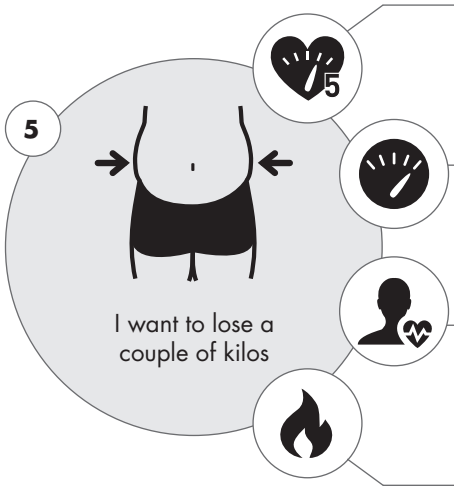
HIT training p. 12
Charge your training up! 5 highly intense intervals strengthen your cardiovascular system and accelerate the fat burning process.

IPN Coaching p. 13
Have our device integrated 'personal trainer' coach you. You will receive training tailored to your needs.

30 min. fitness p. 14
The 30 minute workout in the fitness zone. The program is adapted to your heart rate.



IPN Coaching p. 13
Have our device integrated 'personal trainer' coach you. You will receive training tailored to your needs.



Training in the green zone p. 14
If the screen is illuminated in green, you train in the fat burning zone. Thanks to the heart rate traffic light function, you keep the overview.

HIT training p. 12
Charge your training up! 5 highly intense intervals strengthen your cardiovascular system and accelerate the fat burning process.

IPN Coaching p. 13
Have our device integrated 'personal trainer' coach you. You will receive training tailored to your needs.

30 min. Fatburn p. 14
The 30 minute workout in the fat burner zone. The program is adapted to your heart rate.

THE TRAINING SCREEN

Keep an overview over all important training values.

When selecting a training, the screen switches into training view. It provides the following information for you:

1 Information field in the upper left corner
This area displays basic information about the training. Current information has a white background.

2 Matrix display in the upper right corner:
The matrix displays the training profile of the current training. The higher the individual bars, the more intense the effort at the given moment in the training. The current position is marked by a white bar.

3 Training quantity values
Below the information field and the training profile matrix, you will find all training quantity information about energy consumption, time and distance.

Tip: *You can change the units for distance and energy consumption. In 'Start menu > Device settings > Units of measurement' you can switch between kilometres and miles. Each user can switch between kilojoule and kilocalories in the personal settings of his or her training menu.*

4 Training intensity values
Heart rate frequency (with heart icon), pedalling frequency (rpm), speed (km/h or mph) and currently pedalled wattage (watts) show the intensity of your current training. If you press the right button during training, these four values will show the average values of the current training.

HEART RATE TRAFFIC LIGHT

Colour coded allocation of the heart rate ranges.

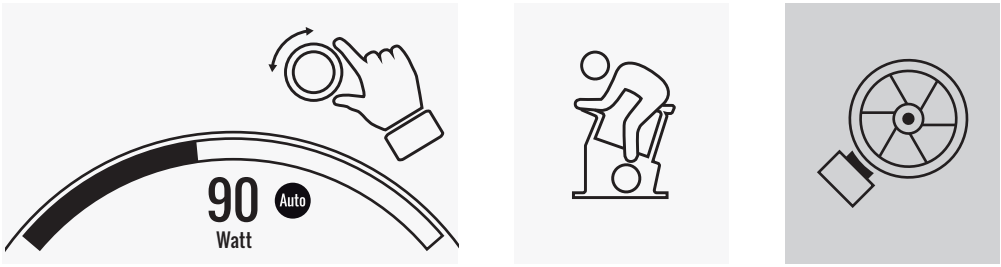
During training, the training computer will attribute your current heart rate frequency in one of five heart rate zones. Each heart rate zone is highlighted with an individual colour. More information about the training according to heart rate zones can be found on page 14.

TRAINING MODES

The original Kettler ergometers with AUTO and MANU mode.

AUTO mode (speed independent)

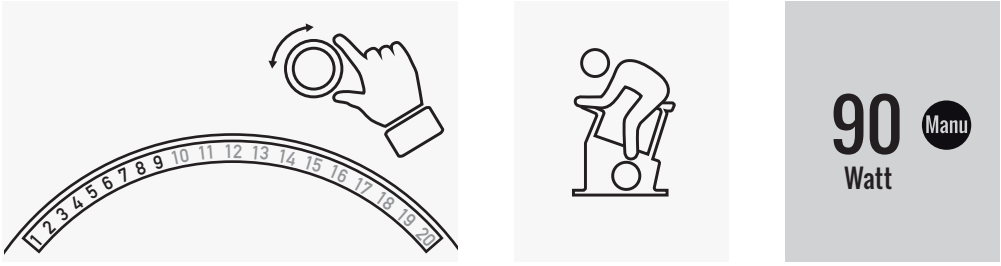
In this mode, you enter the target output in watts. By turning the rotary push-button, the watt target value will change. The ergometer system will calculate the braking resistance from the watt target value and the current pedalling frequency and will change it immediately, when the pedalling frequency is changed. This will ensure that you train constantly at the pre-set watt output.



watt target value + pedalling frequency > braking resistance

MANU mode (speed dependant)

In the MANU mode, you will select the braking resistance ("a gear"). It will remain the same, independent from your pedalling frequency. The output in watt is the result and will fluctuate when changing the gear or the pedalling frequency. The ergometer will behave like a street bike.



braking resistance / "gear" + pedalling frequency > watt value

FREE TRAINING / QUICKSTART

Go ahead without bothering to change settings.

Description of the training
There are no pre-settings for this training. By turning the central rotary push-button, you will change the braking resistance and thus the training intensity. By pressing the rotary push-button, you can switch between the modes AUTO and MANU. There is no training profile stored in the matrix views.

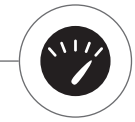
CHALLENGE TRAINING

Accept a challenge. Train against your personal best and cross the finish line first!

Description of the training
The Challenge training is a competition on a distance you've set. You will cycle in MANU mode with gear shift. It is not possible to switch to the AUTO mode. In place of a profile matrix, you will find a position display of you and your virtual opponent in the upper right corner of the screen. You can see who is currently leading.

In the first Challenge training, you will race against a virtual opponent. In later trainings, you will compete against your last time or your best time in the Challenge training. It is possible to change the race distance and start afresh against the virtual opponent.

HIT TRAINING



Intensity training for your cardiovascular system.

Background from sports sciences
This 20 minute program with five highly intense intervals will strengthen your cardiovascular system, increase the oxygen intake and decrease blood fat values. With every single training you will thus actively improve your health. According to scientific research, only one HIT session per week shows already positive effects on your cardiovascular system. At the same time, you will be burning a lot of calories. KETTLER recommends one session of HIT training per week in addition to your regular training.

Note: *Before doing the HIT training for the first time, please consult with your doctor if this training form is suitable for you.*

Description of the training
The HIT training is a 20 minute training with a focus on five highly intense intervals. It consists of a warming up phase, 5 intervals with recovery breaks in between and an active recovery phase in the end of the training. The program does not include intensity pre-sets for the individual training phases. In the warming-up and recovery phases, you will select an intensity that feels comfortable for your fitness level. During the intervals, you should give your personal maximum performance. Select a suitable gear before starting.

During the intervals, the screen will change. The interval score will be displayed. The interval score is calculated from the pedal revolutions during the interval and a pre-factor for the set braking resistance. The goal is to achieve the highest total interval score possible during the 5 intervals. During the intervals, a constant braking resistance is required. Therefore, the training is only available in MANU mode.

IPN COACHING

Individual training program. The IPN program offers individual training programs adapted to your fitness level.

Background from sports sciences

The IPN program offers a training plan adapted to your personal training objective and your personal fitness level. In an automatically run fitness test, your personal fitness will be assessed. On the basis of the test result, a training plan with 24 sessions will be calculated and presented to you in a program. You can train according to this program in the weeks to come and you can rely on the fact that you're doing the most efficient training for your personal training objective. There are two alternative training objectives available: One with a focus on body shaping and another one to increase your fitness level.

Background: *The program has been developed in cooperation with the Institute for Prevention and Aftercare (Institut für Prävention und Nachsorge) in Cologne. The name IPN program is refers to the name of the institute.*

Description of the training

Before you start with the actual training, you have to do the fitness test. Select the element IPN coaching in the training list of your user: Fitness test. When selecting the fitness test, you need to answer five questions about your person first which are relevant for the test design. Then, you will enter the fitness test.

Note: *You will be asked about your resting heart rate in one of the five questions. Measure it after a period of time without any physical effort. If possible, in the morning before getting up by feeling the pulse on an artery.*

The test consists of maximum 5 stages with 3 minutes each, whereby the performance required will be increased from step to step. Thus, it starts with a moderate effort and will become more and more exhausting. It is to be expected that your heart rate will increase continuously. From your personal information, a target heart rate will be calculated which is of particular interest when reached in the test: The test will end at the end of the load level, when the target heart rate value is exceeded. Make sure that you keep a pedalling frequency between 60 80 rpm during the test. On the screen, the test result is displayed in form of points when you have completed the test. This value (maximum is 100 points) can be compared to later test results and will show your personal fitness development.

Note: *KETTLER recommends the use of a chest strap for the IPN test and for all IPN trainings afterwards. This form of the heart rate measurement is more accurate than the measurement of the heart rate on the hand and will deliver test results in better quality.*

On the basis of the recorded test data, your personal training plan will be calculated. After completing the test successfully, you can select a training objective: You can choose between the training objectives figure shaping and fitness level increase.

Note: *More information about the selection and the scientific background, you can find in the section 'Heart rate based training' in this manual.*

You have now completed the IPN test phase successfully. In the training list of your user, the first training from the training plan will appear with the name IPN Coaching 1/24. When selecting an IPN coaching, you can first select the training duration. The recommended training duration of the selected training unit is always pre-set. Depending the time available and your motivation, you can adapt this duration accordingly. After setting the duration, you will start with the training.

The IPN training programs are tailor-made for you. During the training, you don't need to change any settings on the computer. The program will evaluate your heart rate constantly over the entire training and will control the intensity of the training by automatically adapting the target watt values. In addition, recommended pedalling frequency ranges are displayed for the individual sections of the training. You will recognise this on the white markers in the intensity bar above the pedalling frequency value. If possible, remain within in this predefined range between the markers. A training can include several modules with different intensity levels. Apart from phases with high intensity, there are phases for active recovery. You will recognise the recovery phases from the low target watt values (e.g. 25 watts).

Note: *The training session of an IPN training plan are based on each other. First, you need to go through an entire IPN training session, before the computer offers the next session.*

KETTLER recommends 2-3 training sessions per week in order to complete an IPN training cycle in 8-12 weeks. After completing the entire training cycle, a new test is planned.
Note: You can reset any started IPN training plan in the personal settings of your user. In this case, all sessions already completed will be deleted. You will start afresh with the fitness test.

HEART RATE BASED TRAINING

Listen to you heart rate – it will make your training efficient.

Background from sports sciences

Basically, the human body has two energy sources: It burns fat and carbon hydrates. During normal physical activity and easy training, the body is in fat burning mode. If the effort and thus also the heart rate is increased, the body will change the ratio of the energy sources and will predominantly burn carbon hydrates.
Due to this fact, the heart rate is an important indicator: It provide information over the energy source the body is currently using. When training in the lower heart rate ranges 'blue' and 'green', the body is in fat burning mode. Perfect for people wanting to lose a couple of kilo's. When training in the upper heart rate ranges (yellow, orange and red), the carbon hydrate storage will be used predominantly as energy source. Training in these heart rate zone challenges the cardiovascular system and increases the fitness.

Description of the training

KETTLER offers a heart rate monitoring with the following functions and trainings:

1 Heart rate traffic light

Independent from the selected training, you can display the current heart rate zone with the heart rate traffic light function. The heart rate traffic light function will change the colour of the training screen depending on the heart rate zone. This way, you can instantly see the heart rate zone you're in. The zones are colour coded as follows:

Heart rate zone	**name**	**Heart rate ranges**
Heart rate zone 5 – red	maximum range	91–100%
Heart rate zone 4 – orange	intense stamina	81-90%
Heart rate zone 3 – yellow	stamina	71-80%
Heart rate zone 2 – green	fat burning	61-70%
Heart rate zone 1 – blue	warming-up / recovery	up to 60%

Train in the heart rate zone which is most effective for your personal training objective. Kettler recommends training in the green heart rate zone for fat burning and training in the yellow zone for improving stamina. Performance oriented athletes use the entire bandwidth of heart rate zones for an optimised training within their training plan.

Note: *On delivery, the heart rate traffic light is activated. The maximum heart rate as start value of the heart rate zone determination is calculated according to the equation: Maximum heart rate = 220 – age. If you have determined individual heart rate ranges, e.g. within the scope of a performance diagnostics, you can enter them precise to one rate into the computer. You will find this function in Personal settings > Heart rate settings. If you prefer, you can disable the heart rate traffic light here.*

2 Heart rate based training (HRC training)

For the heart rate based training, you will set a target heart rate or a heart rate progress curve for your training. The KETTLER training equipment will control the braking resistance in a way that you will reach and keep the current set value. Training in the desired target heart rate range will become extra comfortable with this feature. Heart rate based trainings include:

1. The training session '30 min. fatburn' (flame icon) for the target heart rate in the green fat burning range.
2. The training session '30 min. fitness# (apple icon) which is regulated to the yellow stamina range.
3. All pre-set trainings with the heart icon.

In addition, you can create further training sessions in the training configurator. The latter function is described in detail in the chapter "Training configurator".

Note: *When starting the heart rate based training, the program will start on a pre-defined WATT value. Depending on the personal fitness level, the target heart rate will be reached too fast or too slowly. In this case, you can change the start watt value in User menu > Personal settings > Heart rate settings > HRC start level.*

Constant heart rate measurement is required for heart rate based training. The best measurement quality and consistency is hart rate monitoring via chest strap. Therefore, KETTLER recommends to use a chest strap for all heart rate based trainings. As an alternative to the chest strap, monitoring via the hand heart rate sensors is possible. These sensors can be attached in the desired gripping position on the right and left of the handlebar. Always grip both sensors with normal force. As soon as the heart rate monitoring is active, the heart next to the heart rate display will flash. Please note that this measurement method can be impaired by movement, sweat or friction. If there is no heart rate signal during the heart rate based training, the braking resistance will be reduced to the minimum setting.

THE TRAINING CONFIGURATOR

Create your individual training – in 4 simple steps.

Background from sports sciences
The training configurator allows you to include your personal training concept and/or your personal training plan.

Description of the training
In the user menu, you will find the training configurator on the far right. By selecting it, you will enter the configuration menu consisting of 4 steps. The sum of the 4 selected options will result in your individual training. The order is as listed below:

Step 1: Select your personal training target
What do you want to reach with your training? You can select from three alternatives:

train a certain time

train a certain distance (in kilometres or miles)

burn a certain energy value (in kcal or kj)

Step 2: Determine the size of the training target
e.g. 30:00 minutes, 10 kilometres or 500 kcal

Step 3: Determine the training mode
The pre-set training effort can fluctuate in a given training session. This is displayed graphically in the training matrix as training profile. The significance of the bars with different lengths in the training profile depends on the training mode. Again, you can choose from 3 alternatives:

Manu mode: The height of the bars describes the height of the braking resistance ("the gear"). You will train in MANU mode (see chapter "Training modes", p. 11)

Auto mode: The height of the bars describes the watt value to be output. You will train in AUTO mode (see chapter "Training modes", p. 11)

Heart rate mode: The height of the bars describes the target heart rate to be reached. You will train in HRC mode (see chapter "Heart rate based training", p. 14)

Step 4: Select or create your training profile

In the end, select the desired training profile for your training in step 4. In a flat training for example, the target value will not change during the training session. Further training profiles will offer moderate to demanding changes.

Turn the button in the selection menu all the way to the right in order to create your individual training in one extra step.

Note: *The profile will determine the fluctuation width of the effort during training. You can determine during the training session whether this will happen on high or low intensity level: By turning the rotary push-button, you will slide the entire profile downwards.*

After completing the configuration, the training will be saved in the training list (except for guest user). The name of the configured training will be as follows:

- On the left, next to the training name, you will find the symbol for the training mode (AUTO, MANU or HEART RATE), determined in step 3.
- The name of the training starts with the personal training objective (e.g. 30:00 minutes, 10 kilometres or 500 kcal) from the steps 1 and 2.
- Then, you find the profile name, determined in step 4.

Note: *Some trainings with the name logic of the training configurator are already pre-configured in the training list. They help to simplify taking up the training but you are welcome to add your own configurations or replace them. The training list itself is logically sorted like a favourite's list. The trainings you use regularly and the ones you have recently added are on top. Configurations which haven't been used for a longer time will be moving downwards until they drop from the list. But don't worry: The trainings that will drop from the list are easy to create again in the configurator!*

Pre-configured examples:

200 kcal Flat Course

40 Min The Alpine Pass

10 km Valley Trail

250 kcal Rolling Hills

25 Min Interval

20 km In The Mountains

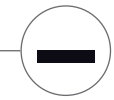
17 km Pyramid

25 Min Valley Trail

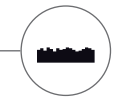
PROFILE

No matter if flat course or alpine pass: Everyone can find a suitable training in this list.

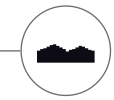
Flat Course
On this entirely flat course, you won't find any changes in inclination. I.e. the training will require the same training effort for its entire duration.



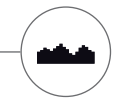
Valley Trail
Just like on a hiking trail in the valley, you can take it easy. You will have to go uphill only now and then. There won't be any exhausting climbs.



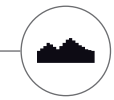
Rolling Hills
You will make a tour over rolling hills. Moderate inclines and phases with less effort will alternate.



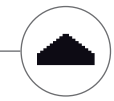
In the Mountains
The training profile will send you into the mountains. Long and arduous climbs will require all your stamina. As soon as you have reached the top, the effort will decrease like when cycling downhill.



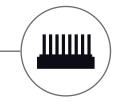
The Alpine Pass
The Alpine pass is a challenging mountain profile for real experts. Steep inclines with a short recovery break after the first peak. As soon as you have mastered the main peak, the effort will decrease continuously.



Pyramid
This belongs to the demanding training classics: The effort is increasing constantly without giving any break for recovery. After reaching the top of the pyramid, the effort still remains on a high level.



Interval
Demanding interval training. Effort and recovery phases will alternate constantly. Use the recovery phases for regeneration.



Individual
You can save your personal route as individual profile. Easy hills or rough mountains – it's up to you!

TRAINING ON THE NETWORK

For everyone who is looking for a special training motivation.

Use of the KETTMAPS APP

With KETTMAPS, you can load many video-realistic routes as training motivation onto your smartphone or tablet. Even the free basic version offers several routes. For a small monthly fee, you will gain full access to the data base with several thousands of routes. Even personal route videos can be uploaded and added to the data base. The connection can be done via Bluetooth or via the front camera of your smartphone or tablet which is able to read your velocity.

Use of KETTLER WORLD TOURS

This optional PC software indispensable for all ambitious fitness athletes. This software enables you to record real routes with your smartphone or GPS which you can use to train on you KETTLER Fitness equipment later with help of 3D maps. This way, you can train inside even if it snows, storms or rains outside and get the feeling as if you where on your own training route. In addition, you can cycle video-realistically on the most beautiful routes in the world and master any mountain of the Tour de France, if you like. And don't worry: All non-professional cyclists can reduce the braking performance of these mountain sections so that even beginners can master them. Furthermore, there is an online race function in the online mode, where you can plan and race virtual competitions with other users via the internet portal www.kettlerworldtours.de.

Further functions

HEART RATE RECOVERY MEASUREMENT

How long does it take until your heart rate recovers after the effort?

The heart rate recovery measurement is a tried and tested method to assess physical fitness. The faster the heart rate reverts to normal after the training effort, the better the physical fitness. The KETTLER heart rate recovery measurement assesses the heart rate slow down during a one minute test and will rate it with a number (1.0 = very good; 6.0 = not so good).

During training, you can start the heart rate recovery measurement by pressing the left button. The first heart rate is taken and displayed immediately at the beginning of the test. At the same time, a 60 seconds countdown will run backwards. Please use this time to recover and refrain from continuing to train. After the countdown has elapsed, the second heart rate is taken and the number for the heart rate recovery test is displayed.

The test should be started from intense effort. We advice you to avoid taking the heart rate recovery test in the end of the training because it would falsify the result.

MY RESULTS

The personal training storage in the device.

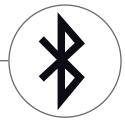
Each individually created user has the possibility to view his or her personally achieved training performance in the user menu under 'My results'.

In the section 'My last training', you can view the result of the last completed training session.

In the menu item 'My training scope', you can view all achieved performances. Apart from the values concerning total extent and average intensity, the current performances for IPN test, HIT training etc. are displayed.

With the third selectable menu item 'Reset training extent', the data from the category 'My training extent' can be reset to zero.

BLUETOOTH CONNECTION



For the connection with chest strap, tablet or PC.

Establish connection to the chest strap
You can couple the KETTLER training computer with a Bluetooth ready chest strap for heart rate monitoring. The connection is established in Start menu > Device settings > Bluetooth menu. The Bluetooth function must be activated in the first line of the Bluetooth menu. In addition, select 'Chest strap' in the line below as active mode. In the third line, you can select and couple the chest strap. When selecting this line, you will enter a list with already connected and available chest straps. Available chest straps are highlighted in blue. Here, you need to select the desired chest strap and connect it in the following context menu. If several users with different chest straps are training on the training equipment, the applicable chest strap must always be activated with the procedure described above.

Note: *The training equipment can only be connected with Bluetooth ready chest straps. When selecting a chest strap, make sure that it supports the Bluetooth Low Energy or the Bluetooth Smart Standard. Chest straps with 5kHz technology (e.g. polar T34) cannot be connected.*

Establish a connection with smartphone, tablet or computer
The KETTLER fitness equipment can be connected via Bluetooth to smartphones, tablets, or PC's enhancing the training experience with diverse APP's or the PC software KETTLER WORLD TOURS. The connection is established in Start menu > Device settings > Bluetooth menu. The Bluetooth function must be activated in the first line of the Bluetooth menu. In addition, select 'APP / PC' in the line below as active mode. In the third line, the device name of your KETTLER fitness equipment will appear. When selecting the name, you can edit it. Any further coupling will be done in the Bluetooth menu of the device to be coupled. If a smartphone, tablet or PC is coupled, the training screen of the device is displayed with reduced functionality.

OBJECT MODE

Customized software version for the use in public gyms.

If you want to place the Kettler fitness equipment in a publicly accessible gym, we recommend to activate the object mode. This reduces the functionality and the training modes to all types which make sense when using the equipment once (e.g. as hotel guest). In addition, setting menus are disabled so that nothing can be changed. In the object mode, no personal data and training results can be saved.

Enable the object mode in the Start menu in Device settings. You are required to press all three buttons at once. By pressing the same button sequence, you will return to normal mode, if required.

Table des matières

Démarrage

FONCTION DES TOUCHES 4
LE MENU DE DÉMARRAGE 5
CRÉER UN UTILISATEUR 6
LE MENU UTILISATEUR 7

Exercice

JE VEUX... 8
L'ÉCRAN D'EXERCICE 10
LE FEU DE SIGNALISATION DE POULS 11
LES MODES D'EXERCICE 11
EXERCICE LIBRE / DÉMARRAGE RAPIDE 12
EXERCICE DE CHALLENGE 12
EXERCICE HIT 12
COACHING IPN 13
EXERCICE BASÉ SUR LE POULS 14
LE CONFIGURATEUR D'EXERCICE 16
VORKONFIGURIERTE BEISPIELE 17
PROFILS 18
EXERCICE EN RÉSEAU 19

D'autres fonctions

MESURE DU POULS AU REPOS 20
MES RÉSULTATS 20
CONNEXIONS BLUETOOTH 21
MODE D'OBJET 21

FR

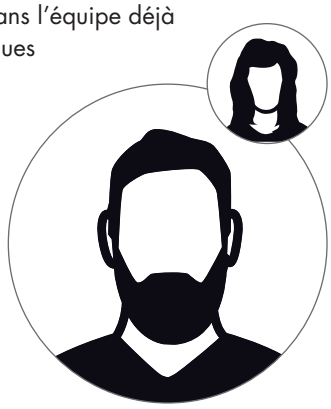
BIENVENUE

Une très bonne décision !

Vous avez fait le bon choix ! C'est la conviction représentée par nos experts dans l'équipe de sport pour tous les produits de qualité KETTLER. C'est bien évidemment dans la nature de la chose et devrait être ainsi, mais il y a – malgré tout narcissisme ;-) surtout des raisons sérieuses : car notre standing pour les produits KETTLER est basé sur une fondation stable de :

- Presque 70 ans d'expériences dans le domaine de la production d'aluminium et de plastique
- Une propre construction et développement
- Une propre production et assurance qualité
- Des matériaux soigneusement choisis et de qualité contrôlée
- Un réseau de recherche en coopération avec des instituts renommés

Beaucoup de nos produits sont fabriqués dans notre maison, du début jusqu'à la fin d'une chaîne de production. Les employés dans les usines travaillent dans l'équipe déjà pendant des nombreuses années. Ils ont des expériences techniques et sont formés à vérifier et à contrôler les propres étapes de production.



Maintenant, il ne reste plus que – commencer, devenir un adepte de KETTLER et atteindre très rapidement les buts sportifs !

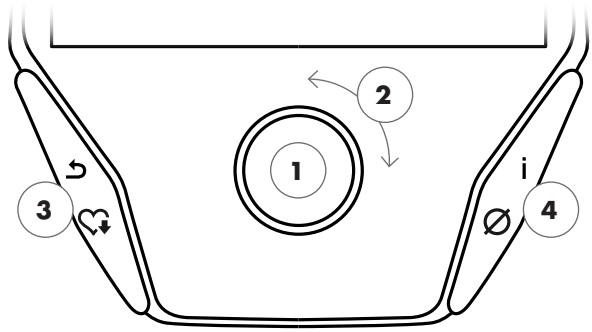
Cordialement,

Votre équipe de sport KETTLER

Démarrage

FONCTION DES TOUCHES

L'ordinateur d'exercice dispose de trois touches : L'actuateur rotatif disposé au centre ainsi qu'une touche respective côté boîtier à droite et à gauche. Les fonctions suivantes sont affectées à ces touches :



Dans l'affichage des menus

Lors de l'activation de l'affichage, vous passez à l'affichage des menus. Ici vous pouvez procéder à des réglages des données d'utilisateur ou d'appareil, sélectionner un mode d'exercice ainsi que lire vos résultats d'exercice.

1 Appuyer sur l'actuateur rotatif
En appuyant sur la touche centrale, vous confirmez l'élément sélectionné. Vous passez au menu sélectionné ou à l'exercice sélectionné.

2 Tourner l'actuateur rotatif
Modifiez la sélection dans le menu respectif. La représentation sous forme semi-circulaire dans la partie inférieure de l'écran affiche des possibilités de sélection supplémentaires.

3 Touche gauche
Retournez dans le menu supérieur. Les modifications éventuellement effectuées ne sont pas enregistrées.

4 Touche droite
Appeler les informations contextuelles. La signification du menu est décrite en détails.

Dans l'affichage des exercices

Après la sélection d'un exercice, vous passez à l'affichage des exercices. Il vous présente toutes les valeurs d'exercice importantes ainsi que le profil d'exercice.

En appuyant sur la touche centrale, vous pouvez basculer entre les modes d'exercice AUTO et MANU. Cette fonction n'est pas disponible pour tous les exercices.

Modifiez la valeur cible Watt ou la résistance de pédalage (« la vitesse »).

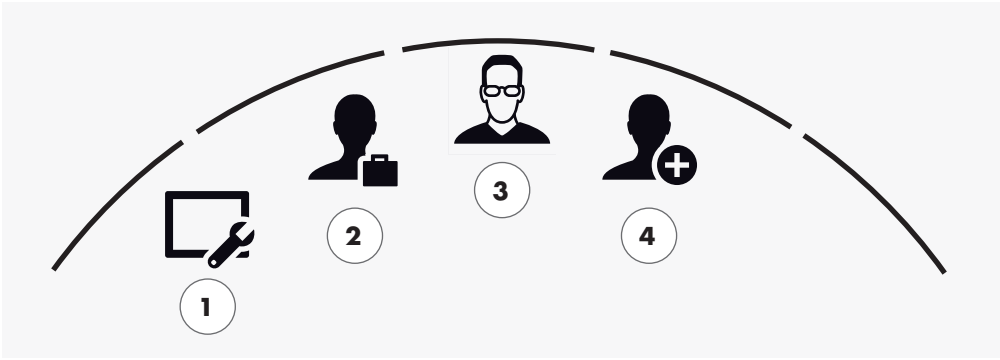
Terminez l'exercice et démarrez la mesure du pouls de récupération. En appuyant encore une fois sur la touche, vous retournez à l'exercice.

Affichage de valeurs moyennes. Par l'appui sur la touche, les valeurs moyennes sont affichées pendant quelques secondes.

LE MENU DE DÉMARRAGE

La sélection de l'utilisateur.

Lors du démarrage de l'appareil, vous passez au menu de démarrage après un mot de bienvenue. Dans ce menu, vous pouvez surtout sélectionner l'utilisateur pour le compte duquel l'exercice sera effectué. De plus, vous pouvez créer un nouvel utilisateur et procéder à des réglages de base pour les différents utilisateurs sous le point « Réglages d'appareil ».
Les menus en un coup d'œil (de gauche à droite) :



Le menu de démarrage

1 Réglages d'appareil

Dans ce menu, vous pouvez procéder à tous les réglages d'appareil pour les différents utilisateurs (p.ex. changement de langue de l'appareil, modification de l'unité de mesure etc.).

2 Utilisateur invité

L'utilisateur invité est un profil d'utilisateur préréglé. Il offre la possibilité de s'entraîner sans préréglage. Aucun résultat d'exercice n'est enregistré dans le profil d'utilisateur invité. De plus, il n'est pas possible d'effectuer des réglages personnels.

3 Utilisateurs créés individuellement (mention du nom)

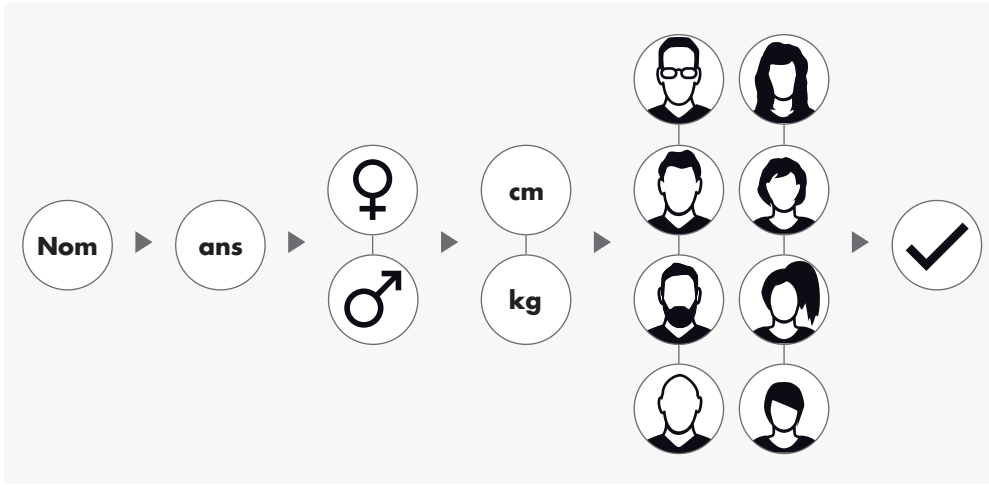
A droite de l'utilisateur invité, jusqu'à 4 utilisateurs créés individuellement sont affichés. Ils sont conçus comme comptes d'utilisateur personnels pour les personnes s'entraînant régulièrement. Dans ce compte, il est possible d'effectuer des réglages personnels et d'enregistrer des résultats d'exercice personnels.

4 Créer un nouvel utilisateur

Ce menu permet de créer un nouvel utilisateur individuel. En sélectionnant ce menu, votre nom et votre âge sont demandés. De plus, l'utilisateur a le droit de choisir un visage de profil. Par la suite, le nouvel utilisateur est ajouté dans le menu de démarrage.

CRÉER UN UTILISATEUR

Rien de plus simple!



Sélectionnez le symbole à droite, Créer un nouvel utilisateur' dans le menu de démarrage et confirmez la sélection en appuyant sur l'actuateur rotatif.

1ère étape : Saisir le nom

Maintenant votre nom est demandé. Saisissez-le lettre après lettre et terminez la saisie en appuyant sur le crochet dans la sélection circulaire. En cas d'erreur de saisie, vous pouvez retourner à la dernière lettre avec la touche gauche.

2ème étape : Saisir les données

Répondez aux questions suivantes concernant votre âge, votre sexe, votre taille et votre poids. Ces données sont importantes pour calculer correctement les valeurs d'exercice et les zones cardiaques.

***Note** : Toutes les données personnelles peuvent également être modifiées après la création de l'utilisateur dans le menu utilisateur sous les réglages personnels.*

3ème étape : Sélectionner une photo de profil

À la fin, sélectionnez une photo de profil. Vous trouverez cette photo de profil dorénavant dans le menu de démarrage comme caractéristique d'identification pour votre profil utilisateur personnel. Elle vous accompagnera à l'avenir lors de votre exercice.

4ème étape : Terminer

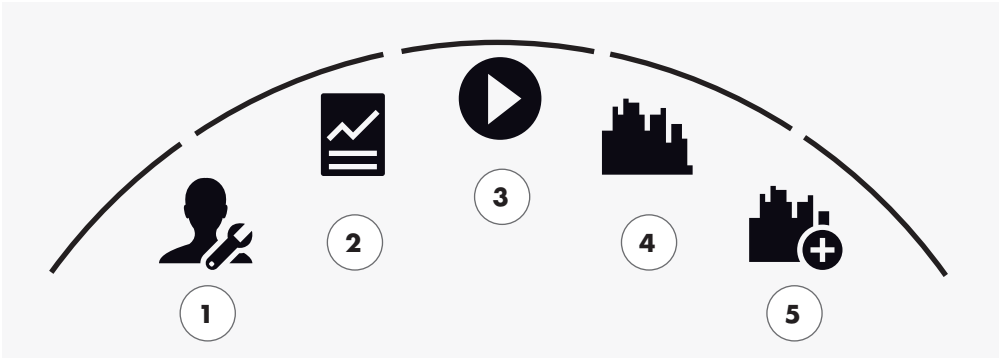
Après la sélection de la photo de profil, la création du profil utilisateur est terminée et vous retournez dans le menu de démarrage.

***Note** : Il est possible de créer quatre utilisateurs individuels au maximum. Si tous les quatre utilisateurs sont créés, le symbole, Créer un nouvel utilisateur' n'est plus affiché. Dans ce cas, il faut tout d'abord supprimer un utilisateur individuel avant de pouvoir créer un autre utilisateur.*

LE MENU UTILISATEUR

Votre espace personnel.

Si vous avez sélectionné un utilisateur individuel, vous passez dans le menu utilisateur de cette personne. Dans cet affichage, presque tout est centré sur l'exercice personnel. Le menu utilisateur de l'utilisateur invité contient uniquement les trois éléments à droite.



Le menu utilisateur

Les menus d'un coup d'œil (de gauche à droite) :

1 Réglages personnels
Dans ce menu, vous pouvez effectuer tous les réglages spécifiques de l'utilisateur (p.ex. modification de l'âge). Les modifications dans ce menu n'ont aucune influence sur les données des autres utilisateurs.

2 Mes résultats
Sous, Mes résultats', vous pouvez lire l'ensemble des résultats obtenus ainsi que le résultat du dernier exercice.

3 Mon dernier exercice
Avec la sélection de ce menu, vous passez directement à l'exercice démarré en dernier lieu. Ce menu est toujours préséléctionné lorsqu'on passe au menu utilisateur. Ainsi, vous n'êtes plus qu'à un clic du dernier exercice.

4 Ma liste d'exercices
Dans la sélection de derrière, vous trouverez tous les exercices enregistrés sur l'appareil. Les différentes formes d'exercice sont décrites au chapitre « Exercice » sur les pages suivantes.

5 Configurateur d'exercice
À l'aide du configurateur d'exercice, vous créez en toute simplicité un nouvel exercice individuel en quatre étapes successives. Vous trouverez des informations détaillées sur ce sujet au chapitre « Le configurateur d'exercice » à la page 18.

exercice

JE VEUX...

...un exercice qui convient exactement à mes besoins !

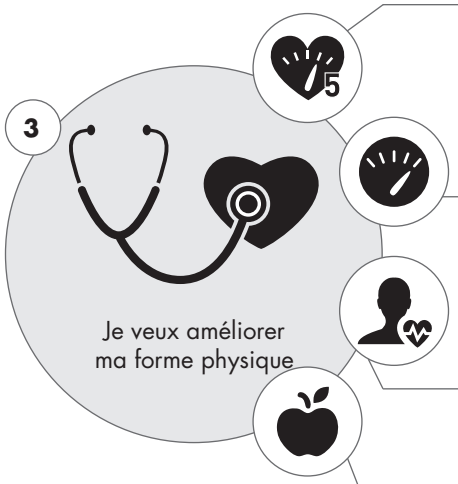
Il y de nombreuses bonnes raisons pour un exercice physique – et encore bien plus de concepts d'exercice. Il n'est donc pas difficile de s'y perdre. Sur cette page double, nous illustrons les exercices les plus efficaces pour votre but d'exercice personnel.

Exercice libre/Démarrage rapide P.12
Démarrez votre exercice sans préréglages.

Exercice de challenge P. 12
Engagez-vous dans un concours. Entrainez -vous contre votre meilleur temps et passez le premier la ligne d'arrivée.

KETT MAPS P.19
L'appli rend tout possible : S'entraîner dans la salle de séjour – sur les plus belles routes du monde.

KETTLER WORLD TOURS P.19
Le logiciel d'ordinateur avec des distances réalistes en vidéo et des courses en ligne fascinantes.



Exercice dans la zone jaune P.14
Lorsque l'écran est allumé en jaune, vous vous entraînez dans la zone de de fitness. Grâce à la fonction de feu de signalisation de pouls, vous gardez une vue d'ensemble.

Exercice HIT P. 12
Le turbo pour votre exercice. 5 intervalles hautement intenses amélioreront votre système cardio-vasculaire et stimuleront la combustion des graisses.

Coaching IPN P.13
Laissez vous coacher par notre entraîneur dans l'appareil. Vous obtenez un exercice individualisé.

30 min. de remise en forme P.14
L'exercice de 30 minutes dans la zone de fitness. Le programme s'adapte à votre pouls.

Coaching IPN P. 13
Laissez-vous coacher par votre entraîneur dans l'appareil. Vous obtenez un exercice sur mesure.

Exercice dans la zone verte P.14
Lorsque l'écran est allumé en vert, vous vous entraînez dans la zone de combustion des graisses. Grâce à la fonction de feu de signalisation de pouls, vous gardez une vue d'ensemble.

Exercice HIT P. 12
Le turbo pour votre exercice. 5 intervalles hautement intenses amélioreront votre système cardio-vasculaire et stimuleront la combustion des graisses.

Coaching IPN P.13
Lorsque l'écran est allumé en jaune, vous vous entraînez dans la zone de fitness. Grâce à la fonction de feu de signalisation de pouls, vous gardez une vue d'ensemble.

30 min. de combustion des graisses P.14
L'exercice de 30 minutes dans la zone de combustion des graisses. Le programme s'adapte à votre pouls.

L'ÉCRAN D'EXERCICE

Garder toutes les valeurs d'exercice à l'œil.

Après la sélection d'un exercice, vous passez à l'affichage des exercices. Celui-ci vous fournit les informations suivantes :

1 Le champ d'information dans le coin supérieur gauche
Cet affichage vous montre les informations de base relatives à l'exercice. Les indications actuelles sont affichées sur fond blanc.

2 La représentation en matrice dans le coin supérieur droit :
La matrice montre le profil d'exercice de l'exercice respectif. Plus les barres individuelles sont hautes, plus les efforts sont intenses à ce moment d'exercice. La position actuelle est représentée par la barre blanche.

3 Les valeurs du volume d'exercice
Au-dessous du champ d'information et de la matrice de profil d'exercice, vous trouverez les informations de volume d'exercice relatives à la consommation d'énergie, au temps et à la distance.

***Note** : Vous pouvez modifier les unités de mesure pour la distance et la consommation d'énergie. Sous, Menu de démarrage > Réglages d'appareil > Unités de mesure' vous choisissez entre kilomètres et miles. Chaque utilisateur peut changer entre kilojoules et kilocalories dans les réglages personnels de son menu d'exercice.*

4 Les valeurs d'intensité d'exercice
La fréquence cardiaque (avec symbole de cœur), la cadence (rpm), la vitesse (km/h ou mph) ainsi que la puissance en watts actuellement pédalée (watts). Ces valeurs signalent l'intensité de votre exercice au moment actuel. Lorsque vous appuyez sur la touche droite pendant votre exercice, les valeurs moyennes de l'exercice sont affichées pour ces quatre données.

LE FEU DE SIGNALISATION DE POULS

Affectation colorée des zones cardiaques

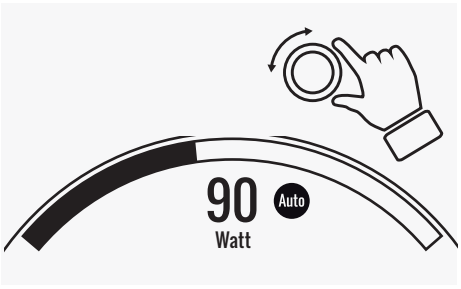
Pendant l'exercice, l'ordinateur d'exercice classe votre fréquence cardiaque dans une des cinq zones cardiaques. Chaque zone cardiaque est caractérisée par sa propre couleur accentuée. Pour recevoir plus d'informations sur l'exercice par zone cardiaque, veuillez vous référer à la page 14.

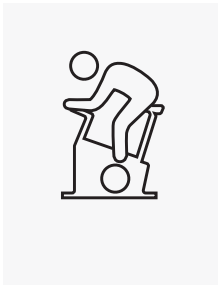
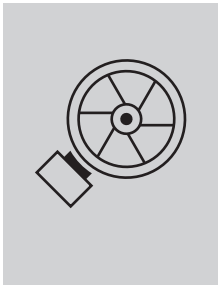
LES MODES D'EXERCICE

Les vrais ergomètres Kettler avec les modes AUTO et MANU.

Mode AUTO (indépendant du nombre de tours)

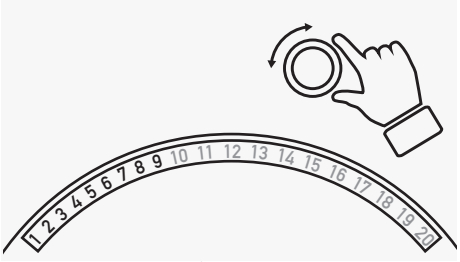
Dans ce mode, vous fixez la puissance cible en watts. En tournant le actuateur rotatif, vous pouvez modifier cette valeur cible en watts. Le système d'ergomètre permet de calculer à partir de la valeur cible en watts et de la cadence actuelle la résistance de freinage nécessaire pour la valeur cible et la modifie immédiatement en cas de changement de la cadence. Ainsi, vous pouvez être sûr de vous entraîner toujours avec la puissance en watts fixée.

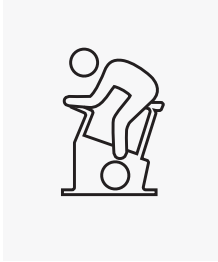


Valeur cible en watts +  Cadence >  Résistance de freinage

Mode MANU (dépendant du nombre de tours)

Avec le mode MANU, vous sélectionnez une résistance de freinage (« une vitesse »). Cette résistance reste constante indépendamment de votre cadence. La puissance en watts est le résultat et varie en cas de changement de vitesses ou de cadence. L'ergomètre agit comme un vélo de route.



Résistance de freinage/ « vitesse » +  Cadence >

Valeur de watt

EXERCICE LIBRE / DÉMARRAGE RAPIDE

Commencer sans faire des préréglages.

Description de l'exercice

Il n'y a pas d'indications pour cet exercice. En tournantl'actuateur rotatif central, vous changez la résistance de freinage et ainsi l'intensité d'exercice. En appuyant sur l'actuateur rotatif, vous changez entre le mode AUTO et MANU. Dans la représentation en matrice, aucun profil d'exercice n'est déposé.

EXERCICE DE CHALLENGE

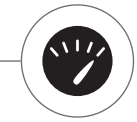
Engagez-vous dans un concours. Entrainez -vous contre votre meilleur temps et passez le premier la ligne d'arrivée.

Description de l'exercice

L'exercice de challenge est un concours sur une distance que vous avez fixée. Vous pédalez en mode MANU avec changement de vitesse. Un changement au mode AUTO n'est pas possible. En haut à gauche de l'écran, vous trouvez une représentation de position de vous et de votre adversaire virtuel au lieu de la matrice de profil. Ici vous pouvez voir qui tient le haut du pavé en ce moment.

Dans votre premier exercice de challenge, vous vous affrontez contre un adversaire virtuel. Pour les prochains exercices, vous vous affrontez contre votre dernier temps ou meilleur temps en exercice de challenge. Vous pouvez modifier la distance de course et puis lancer un nouveau démarrage contre l'adversaire virtuel.

EXERCICE HIT



L'exercice turbo pour votre système cardio-vasculaire.

Contexte du point de vue de la science sportive

Ce programme de 20 minutes avec cinq intervalles à haute intensité améliorera votre système cardio-vasculaire, augmente ra l'absorption d'oxygène et diminuera les lipides sanguins. Avec chaque exercice, vous vous engagez activement pour votre santé. Selon les études scientifiques, déjà une séance HIT par semaine a un effet positif sur votre système cardio-vasculaire. En même temps, vous brûlez beaucoup de calories de manière efficace. KETTLER recommande une séance d'exercice HIT par semaine en supplément de votre exercice régulier.

***Note** : Avant votre premier exercice HIT, consultez votre médecin si cette forme d'exercice est appropriée pour vous.*

Description de l'exercice

L'exercice HIT est un exercice de 20 minutes dont l'accent est mis sur cinq intervalles à haute intensité. Il comprend une phase de préchauffage, les 5 intervalles avec les phases de récupération intermédiaires ainsi qu'une phase de récupération active à la fin de l'exercice. Dans toutes les phases d'exercice, il n'y a pas d'indications d'intensité depuis le programme. Dans les phases de préchauffage et de récupération, vous sélectionnez une intensité de bien-être correspondant à votre niveau de forme physique actuelle. Pendant les intervalles, vous êtes demandé à atteindre votre maximum de puissance personnel. Sélectionnez déjà au préalable une vitesse convenable. Pendant les intervalles, il y a un changement d'écran. Un nombre de points d'intervalle vous est affiché. Le nombre de points se calcule des tours de pédale pendant l'intervalle ainsi que d'un

pré-facteur pour la résistance de freinage réglé. Le but consiste à atteindre le nombre de points d'intervalle total le plus haut possible pendant les 5 intervalles.
Dans les intervalles, une résistance de freinage constante est nécessaire. Pour cette raison, l'exercice n'est proposé qu'en mode MANU.

COACHING IPN

Entraînez-vous selon votre plan d'exercice individuel. Le programme IPN offre des programmes d'exercice personnalisés pour votre niveau de forme physique actuelle.

Contexte du point de vue de la science sportive

Le programme IPN vous offre un plan d'exercice adapté à votre but d'exercice personnel et votre niveau de forme physique personnel. Dans un test de forme physique réalisé automatiquement, votre forme personnelle est tout d'abord évaluée. Sur la base du déroulement du test, un plan d'exercice avec 24 séances est calculé et un programme est mis à votre disposition. Vous pouvez vous entraîner dans ces exercices pendant les prochaines semaines et vous pouvez être sûr de vous entraîner de manière particulièrement efficace par rapport à votre but d'exercice. Deux buts d'exercice alternatifs sont disponibles : D'une part l'accent sur l'amélioration de la ligne, d'autre part l'accent sur l'amélioration de la forme physique.

***Contexte** : Le programme a été développé en collaboration avec l'Institut für Prävention und Nachsorge (institut de prévention et de suivi médical) en Cologne. Le nom programme IPN est déduit du nom de l'institut.*

Description de l'exercice

Avant de commencer l'exercice, vous devez passer le test de forme physique. Sélectionnez l'élément Coaching IPN dans la liste d'exercices de votre utilisateur : Test de forme physique. En sélectionnant le test de forme physique, vous êtes tenu de répondre tout d'abord à cinq questions importantes pour le design du test. Puis vous passez au test forme physique.

***Note** : Dans le cadre des questions posées, votre pouls au repos est également demandé. Mesurez-le après quelque temps sans tout effort physique. Dans l'idéal, le matin avant de se lever en percevant le pouls sur une artère.*

Le test consiste de 5 niveaux à 3 minutes au maximum, la puissance à fournir augmentant niveau par niveau. Ainsi, le test devient de plus en plus pénible à partir d'un effortmodéré et il faut s'attendre à une augmentation continue de votre pouls. De vos informations personnelles, une valeur de pouls cible est déterminée dont l'atteinte dans le test est d'une importance centrale : Le test finit à la fin du niveau d'effort dans lequel la valeur de pouls cible est dépassée. Veillez à garder une cadence entre 60 et 80 RPM pendant le test. Sur l'écran, un résultat de test sous forme de points vous est affiché à la fin du test. Cette valeur (maximum : 100 points) peut être comparée avec les résultats de test ultérieurs et vous montre votre développement de forme physique personnel.

***Note** : KETTLER recommande pendant l'exercice IPN ainsi que pendant tous les exercices ultérieurs l'utilisation d'une sangle de poitrine. Cette forme de mesure de pouls est plus exacte que la mesure par les capteurs du guidon et fournit des résultats de test d'une meilleure qualité.*

Sur la base des données de test enregistrées, votre plan d'exercice personnel peut être développé. Après avoir passé le test avec succès, la sélection du but d'exercice vous est proposée : Vous pouvez entre les buts d'exercice Amélioration de la ligne et Amélioration de la forme.

***Note** : Vous trouverez des informations détaillées sur cette sélection et le contexte du point de vue de la science sportive au paragraphe, Exercice base sur le pouls' de cette notice.*

Maintenant, la phase de test IPN a été achevée avec succès. Dans la liste d'exercices de votre utilisateur, le premier exercice du plan d'exercice apparaît sous la désignation IPN Coaching 1/24. En sélectionnant un exercice IPN, vous pouvez tout d'abord fixer la durée d'exercice. La durée d'exercice de la séance d'exercice respectivement recommandée est préréglée. En fonction du temps disponible et de la motivation, cette durée toutefois peut être adaptée. Après la fixation de la durée, vous démarrez l'exercice.
Les programmes d'exercice IPN sont personnalisés. Vous n'êtes pas obligé de faire des réglages sur l'ordinateur pendant l'exercice. Pendant l'exercice, le programme évalue continuellement votre pouls et pilote votre intensité d'exercice par changement automatique des valeurs Watt cibles. De plus, des plages de cadence pour des sections individuelles de votre exercice vous sont recommandées. Vous le reconnaissez aux marquages blancs dans la barre d'intensité au-dessus de la valeur de cadence. Restez si possible toujours dans cette plage définie entre les marqueurs. Un exercice peut être composé de plusieurs modules d'une intensité de différents niveaux. Outre les phases intenses, il y a également des phases pour le repos actif. Vous reconnaissez les phases de repos aux faibles valeurs Watt cibles (p.ex. 25 Watts).

***Note** : Les exercices d'un plan d'exercice IPN sont basés les uns sur les autres. Vous êtes obligé d'effectuer tout d'abord un exercice IPN complet avant que l'ordinateur vous propose la séance consécutive.*

KETTLER recommande 2-3 séances d'exercice par semaine pour vous permettre de passer un cycle d'exercice IPN pendant une durée de 8 – 12 semaines. Après un cycle d'exercice, un nouveau test doit être passé.
Note : Vous pouvez réinitialiser un plan d'exercice IPN déjà commencé sous les réglages personnels de votre utilisateur. Dans ce cas, les séances déjà réalisées seront supprimées. Vous redémarrerez par le test de forme physique.

EXERCICE BASÉ SUR LE POULS

Écoutez votre pouls – cela rendra votre exercice plus efficace.

Contexte du point de vue de la science sportive

En principe, le corps humain dispose de deux sources d'énergie. Il brûle les graisses et les hydrates de carbone. Pendant une activité physique normale et un exercice léger, le corps se trouve en mode de combustion des graisses. Avec l'augmentation des efforts et ainsi de la fréquence cardiaque, le corps modifiera le rapport des sources d'énergie et brûlera essentiellement les hydrates de carbone. Ce phénomène fait de la fréquence cardiaque un indicateur important : Elle fournit des renseignements sur la source d'énergie dont le corps se sert actuellement. Pendant l'exercice dans les zones cardiaques inférieures « bleu » et « vert », le corps est en mode de combustion des graisses. C'est idéal pour les personnes souhaitant perdre quelques kilos. Pendant l'exercice dans les zones cardiaques supérieures (jaune, orange et rouge), le réservoir des hydrates de carbones est surtout utilisé comme source d'énergie. L'exercice dans ces zones cardiaques stimulera le système cardio-vasculaire et améliorera la forme physique.

Description de l'exercice

Avec les fonctions et exercices suivants, KETTLER offre une surveillance du pouls :

1 Feu de signalisation de pouls

Indépendamment de l'exercice sélectionné, vous pouvez vous faire afficher la zone cardiaque par la fonction de feu de signalisation de pouls. La fonction de feu de signalisation de pouls changera la couleur de l'écran d'exercice en fonction de la zone cardiaque. Ainsi vous pouvez voir dans quelle zone cardiaque vous vous trouvez actuellement. Les couleurs sont affectées comme suit :

Zone cardiaque	**Désignation**	**Zones cardiaques**
Zone cardiaque 5 – Rouge	Plage maximale	91–100%
Zone cardiaque 4 – Orange	Endurance intense	81–90%
Zone cardiaque 3 – Jaune	Endurance	71–80%
Zone cardiaque 2 – Vert	Combustion des graisses	61–70%
Zonecardiaque 1 – Bleu	Préchauffage / Récupération	Jusqu'à 60%

Entraînez-vous dans la zone cardiaque qui est la plus efficace pour votre but d'exercice personnel. KETTLER recommande un exercice dans la zone cardiaque verte pour la combustion des graisses et un exercice dans la zone jaune pour améliorer l'endurance. Les sportifs ambitieux font usage de la gamme complète des zones cardiaques pour un exercice optimal dans le cadre d'un plan d'exercice.

***Note** : En état de livraison, le feu de signalisation de pouls est activé. La pouls maximal servant de valeur de départ pour déterminer le pouls est calculé selon la formule suivante : Pouls maximal = 220 – âge. Si vous avez déterminé des zones cardiaques individuelles p.ex. dans le cadre d'un diagnostic de performance, vous pouvez les saisir à fréquence exacte dans l'ordinateur. Vous trouverez cette fonction sous Réglages personnels > Réglages du pouls. Vous y pouvez également désactiver le feu de signalisation de pouls.*

2 Exercice basé sur le pouls (exercice HRC)

Lors de l'exercice basé sur le pouls, vous spécifiez le pouls cible ou une courbe d'évolution du pouls pour votre exercice. L'appareil de sport KETTLER règle automatiquement la résistance de freinage de sorte que vous atteignez et maintenez la valeur cible actuelle. Grâce à cette fonction, l'exercice dans la zone cardiaque cible désirée est particulièrement confortable. Les exercices basés sur le pouls sont les suivants:
1. La séance d'exercice « 30 min. de combustion de graisse » (symbole de flamme) pendant laquelle le pouls cible est dans la plage verte de combustion de graisse.
2. La séance d'exercice « 30 min. de remise en forme », (symbole de pomme) qui est régulée sur la plage d'endurance jaune.
3. Tous les exercices préinstallés avec symbole de cœur.
En outre, vous pouvez créer d'autres séances d'exercice dans le configurateur d'exercice. La dernière fonction est décrite en détail au chapitre « Configurateur d'exercice ».

***Note** : A l'entrée dans l'exercice basé sur le pouls, le programme démarre à une valeur de WATT prédéfinie. En fonction du niveau de forme physique personnel, la valeur de pouls cible ainsi peut être obtenue trop vite ou trop lentement. Dans ce cas, vous pouvez modifier la valeur de Watt initiale sous Menu utilisateur > Réglages personnels > Réglages du pouls > Niveau initial HRC.*

L'exercice basé sur le pouls exige la mesure constante du pouls. La meilleure qualité de mesure et constance est offerte par une détermination du pouls par la sangle de poitrine. Pour cette raison, Kettler recommande l'utilisation d'une sangle de poitrine pour tous les exercices basés sur le pouls. Une alternative à la mesure par sangle de poitrine est la mesure par les capteurs du guidon. Ces capteurs peuvent être fixés à la position de poignée désirée à droite et à gauche du guidon. Mettez toujours les mains autour des deux capteurs en exerçant une force normale. Dès que le pouls est pris , le cœur à côté de l'affichage du pouls clignote. Merci de prendre en compte que la méthode de mesure peut être perturbée par un mouvement, la sueur ou le frottement. Si aucun signal de pulsation ne peut être constaté pendant un exercice basé sur le pouls, la résistance de freinage descend au réglage minimal.

LE CONFIGURATEUR D'EXERCICE

Créez votre exercice préféré individuel – tout simplement en 4 étapes.

Contexte du point de vue de la science sportive
Le configurateur d'exercice vous permet d'apporter votre concept d'exercice personnel ou votre plan d'exercice personnel.

Description de l'exercice
Dans le menu utilisateur, vous trouverez le configurateur d'exercice tout à droite. En le sélectionnant, vous passez au menu de configuration composé de 4 étapes. La somme des 4 possibilités de sélection donne votre exercice individuel. L'ordre est le suivant :

1ère étape : Sélectionnez votre but d'exercice personnel
Quel but voulez-vous atteindre pendant l'exercice ? Vous pouvez choisir parmi 3 alternatives :

S'entraîner pendant un certain temps

Parcourir une certaine distance (en kilomètres ou miles)

Perdre une certaine valeur d'énergie (en kcal ou kjoule)

2ème étape : Déterminez l'unité de ce but d'exercice
P.ex. 30:00 minutes, 10 kilomètres ou 500 kcal

3ème étape : Déterminez le mode d'exercice
Lors d'un exercice, l'effort d'exercice indiqué peut varier. Cela est représenté sous forme d'une graphique dans la matrice d'exercice comme profil d'exercice. La signification des barres à différentes hauteurs dans le profil d'exercice dépend du mode d'exercice. Vous avez également 3 possibilités de sélection :

Mode Manu : La hauteur de la barre décrit la hauteur de la résistance de freinage (« de la vitesse »). Vous vous entraînez en mode MANU (voir chapitre « Les modes d'exercice », page 11)

Mode Auto : La hauteur des barres décrit la valeur de watt à accomplir. Vous vous entraînez en mode AUTO (voir chapitre « Les modes d'exercice », page 11)

Mode pouls : La hauteur des barres décrit le pouls cible à atteindre. Vous vous entraînez sur la base du pouls (voir chapitre « Exercice basé sur le pouls», page 14)

4ème étape : Sélectionnez ou créer votre profil d'exercice

A la fin, vous sélectionnez dans la quatrième étape le profil d'exercice souhaité pour votre exercice. Dans un exercice plat par exemple la valeur cible ne change pas pendant l'exercice. D'autres profils d'exercice offrent des changements modérés jusqu'à exigeants.

Si vous passez tout à droite dans le menu de sélection, vous pouvez créer un profil entièrement personnalisé dans une étape supplémentaire.

***Note** : Le profil détermine la largeur de variation des efforts physiques pendant l'exercice. Vous déterminez pendant la séance d'exercice si l'exercice s'effectuera à un niveau d'intensité élevé ou faible. En tournant l'actuateur rotatif, vous déplacez l'ensemble du profil vers le haut ou vers le bas.*

A la fin de la configuration, l'exercice est enregistré dans la liste d'exercices (exception : utilisateur invité). Dans ce cas, le nom de l'exercice configuré dans la liste d'exercices est composé comme suit :

- A gauche du nom de l'exercice apparaît le symbole pour le mode d'exercice (AUTO, MANU ou POULS) qui est fixé en étape 3.
- Le nom de l'exercice commence par le but d'exercice personnel (p.ex. 30,00 minutes, 10 kilomètres ou 500 kcal) des étapes 1 et 2.
- Ce procédé se termine par le nom de profil, déterminé en étape 4.

***Note** : Dans la liste d'exercices, il y a quelques exercices qui sont déjà préinstallés avec la logique de nom du configurateur d'exercice. Ils ont pour but de faciliter l'entrée dans l'exercice, mais ils peuvent encore être complétés ou remplacés par vos propres configurations. La liste d'exercices elle-même a la logique de tri d'une liste de favoris. Ce que vous exercez régulièrement ou ce qui a été ajoutée récemment est indiqué plus haut. Les configurations que vous n'avez pas exercées pour une plus longue durée glissent vers le bas ou le cas échéant sont supprimées de la liste. Mais ne vous inquiétez pas : Seuls les exercices qui en cas de doute peuvent être rétablis de manière facile dans le configurateur sont supprimés de la liste.*

Exemples préconfigurés :

200 kcal Flat Course

40 min The Alpine Pass

10 km Valley Trail

250 kcal Rolling Hills

25 min Interval

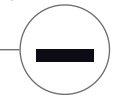
20 km in The Mountains

17 km Pyramide

Min Valley Trail

PROFILS

Étape plate ou arrivée au sommet : Avec ces profils d'exercice, il y en a pour tous les goûts.

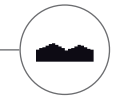


Flat Course

Sur cette distance entièrement plate, il n'y a pas de modifications du dénivelé. L'exercices'effectuera donc pendant toute la durée avec le même effort d'exercice.

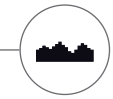
Valley Trail

Comme sur un sentier dans la vallée, vous pouvez prendre votre temps. De temps en temps, il y a de petits dénivelés. Il ne faut toutefois pas s'attendre à des montées fatigantes.



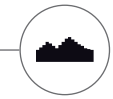
Rolling Hills

Un tour à travers d'une chaîne de collines vous attend. Des montées modérées alternent avec des phases d'effort diminuant.



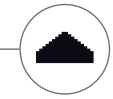
In the Mountains

Le profil d'exercice vous envoie dans les montagnes. Les montées plus longues et intenses exigent le maximum de votre forme physique. Si vous arrivez au sommet, l'effort diminue comme lors d'une descente.



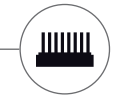
The Alpine Pass

Le col alpin est un profil de montagne exigeant réservé aux pros. Une montée raide avec une courte phase de récupération après le sommet situé en amont vous attend. Après l'escalade du sommet principal, l'effort diminue en continu.



Pyramide

Cet exercice classique est absolument exigeant : L'effort augmente en permanence et ne permet pas de récupération. Après l'escalade du sommet de la pyramide, l'effort reste sur un niveau élevé.



Interval

Un exercice fractionné exigeant. Les phases d'effort et de récupération alternent en permanence. Utilisez les phases de récupération pour vous régénérer.

Individual

Comme profil individuel, vous pouvez enregistrer votre distance personnelle. De petites collines ou de montées raides – vous avez le choix.

EXERCICE EN RÉSEAU

Pour tous ceux qui sont à la recherche d'une motivation d'exercice particulière.

Utilisation de l'appli KETTMAPS

Avec KETTMAPS, vous chargez de nombreuses distances réalistes en vidéo sur votre smartphone ou tablette comme motivation d'exercice. Plusieurs distances sont déjà disponibles dans la version de base gratuite. Contre des faibles frais mensuels, vous avez un accès complet à la base de données comprenant plusieurs milliers de distances. Vous pouvez également charger vos propres vidéos de distance et les ajouter à la base de données. La connexion se fait soit par Bluetooth, soit par la caméra frontale de votre smartphone ou tablette qui est en mesure de lire votre vitesse.

Utilisation de KETTLER WORLD TOURS

Ce logiciel disponible en option est incontournable pour tous les pratiquants de fitness ambitieux. Avec ce logiciel, vous enregistrez des tours à l'extérieur par le smartphone ou l'appareil GPS et vous les retracez ultérieurement avec votre appareil de fitness KETTLER sur les cartes 3D.
Ce logiciel vous permet de faire des exercice à l'intérieur lorsqu'il y a de la neige, une tempête ou de la pluie à l'extérieur et vous pouvez vous sentir comme sur votre propre tour d'exercice. De plus, vous pouvez faire les plus belles distances du monde moyennant les vidéos réalistes et surmonter l'un ou l'autre montagne de la Tour de France. Mais ne vous inquiétez pas: Tous les amateurs de vélo qui ne sont pas des pros peuvent réduire la puissance de freinage de ces étapes de montagne si bien que même un débutant réussira à les surmonter. En outre, il y a égalementle mode en ligne avec des courses en ligne avec lequel vous pouvez planifier et mener à bien des compétitions virtuelles avec d'autres utilisateurs via le portail Internet www.kettlerworldtours.de.

D'autres fonctions

MESURE DU POULS AU REPOS

A quelle vitesse votre pouls se repose-t-il après l'effort ?

La mesure du pouls au repos est un instrument éprouvé pour évaluer votre forme physique. Plus le pouls diminue après un effort d'exercice pour passer au pouls normal, meilleure est votre forme physique. La mesure du pouls au repos KETTLER évalue la diminution du pouls pendant un test d'une minute et donnera une note scolaire (1.0 = très bien 6.0 = insuffisant).

A partir de cet exercice, vous pouvez démarrer la mesure du pouls au repos en appuyant sur la touche gauche. Lors du démarrage du test, la première valeur de pouls est prise et affichée immédiatement. En même temps, un compte à rebours de 60 secondes est lancé. Utilisez ce temps pour vous reposer et ne continuez pas votre exercice. Avec l'expiration du compte à rebours, la deuxième valeur de pouls est saisie et la note pour le test de pouls au repos est affichée.

Le test devrait être lancé à partir d'un effort intense. Veuillez renoncer à mesurer le pouls au repos à la fin de l'exercice, car cette mesure falsifierait le résultat.

MES RÉSULTATS

Votre mémoire d'exercices personnelle dans l'appareil.

Chaque utilisateur créé individuellement a la possibilité de consulter sous 'Mes résultats' ses résultats d'exercice personnels.

Sous la rubrique 'Mon dernier exercice', vous pouvez consulter le résultat de la séance d'exercice effectuée auparavant.

Dans le menu 'Mon volume d'exercice', vous pouvez regarder l'ensemble de vos résultats. Outre les valeurs du volume total et de l'intensité moyenne, les résultats actuels du test IPN, exercice HIT etc. sont affichés.

Avec le troisième menu sélectionnable 'Réinitialiser le volume d'exercice', les données de la rubrique 'Mon volume d'exercice' peuvent être remises à zéro.

CONNEXIONS BLUETOOTH

Pour la connexion avec la sangle de poitrine, la tablette ou l'ordinateur.

Établir la connexion avec la sangle de poitrine

Vous pouvez coupler l'ordinateur d'exercice KETTLER avec la sangle de poitrine compatible Bluetooth pour surveiller la fréquence cardiaque. La connexion est établie sous le menu de démarrage > Réglages d'appareil > Menu Bluetooth. Dans le menu Bluetooth, la ligne supérieure de la fonction Bluetooth doit être activée. Sélectionnez également 'Sangle de poitrine' dans la ligne en dessous comme mode actif. Dans la troisième ligne s'effectueront la sélection et le couplage de la sangle de poitrine. En sélectionnant cette ligne, vous passez à la liste des sangles de poitrine déjà couplées et disponibles. Les sangles de poitrine disponibles sont marquées en bleu. Ici vous devez sélectionner la sangle de poitrine désirée et la connecter dans le menu de contexte suivant. Si plusieurs utilisateurs s'entraînent avec plusieurs sangles de poitrine sur l'appareil de sport, il faut toujours activer la sangle de poitrine respective comme décrit ci-dessus.

***Note** : L'appareil de sport ne peut être connecté qu'avec des sangles de poitrine compatibles Bluetooth. En sélectionnant la sangle de poitrine, veillez à ce que celle-ci supporte le standard Bluetooth Low Energie ou Bluetooth Smart. Les sangles de poitrine avec la technologie 5kHz (p.ex. Polar T34) ne permettent pas une connexion.*

Établir une connexion avec le smartphone, la tablette ou l'ordinateur

L'appareil de sport KETTLER peut être connecté avec des smartphones, tablettes ou ordinateurs par Bluetooth, ce qui permet un exercice avec des applis variés ou le logiciel KETTLER WORLD TOURS. La connexion est établie sous le menu de démarrage > Réglages d'appareil > Menu Bluetooth. Dans le menu Bluetooth, la ligne supérieure de la fonction Bluetooth doit être activée. Sélectionnez également 'Appli/Ordinateur' dans la ligne en dessous comme mode actif. Dans la troisième ligne, le nom de votre appareil de sport KETTLER apparaît maintenant. Lors de la sélection du nom, vous avez la possibilité de l'éditer. La poursuite du couplage s'effectue dans le menu Bluetooth de l'appareil à coupler. Lorsqu'il existe un couplage avec un smartphone, une tablette ou un ordinateur, l'écran d'exercice de l'appareil n'est affiché que de manière réduite.

MODE D'OBJET

Variante de logiciel sur mesure pour l'utilisation dans les salles de fitness publiques.

Si vous installez l'appareil Kettler dans une salle de fitness à accès public, nous vous recommandons d'activer le mode d'objet. Celui-ci réduit le volume de fonctions et les formes d'exercice sur toutes les offres raisonnables lors d'une utilisation unique de l'appareil de sport (p.ex. Comme hôte d'un hôtel). De plus, les menus de réglage sont désactivés si bien qu'aucun réglage ne soit possible. Dans le mode d'objet, vous ne pouvez pas non plus enregistrer des données personnelles ainsi que des résultats d'exercice.
Activez le mode d'objet dans le menu de démarrage sous Réglages d'appareil. Vous êtes invité à appuyer simultanément sur toutes les trois touches. En appuyant sur la même combinaison des touches, vous retournez en cas de besoin en mode normal.

Inhoudsopgave

Start

FUNCTIE VAN DE KNOPPEN 4
HET STARTMENU 5
GEBRUIKER AANMAKEN 6
HET GEBRUIKERSMENU 7

Training

IK WIL... 8
HET TRAININGSBEELDSCHERM 10
HET POLSSLAGLICHT 11
DE TRAININGSMODI 11
VRIJE TRAINING / QUICKSTART 12
CHALLENGE TRAINING 12
HIT TRAINING 12
IPN-COACHING 13
POLSSLAGGEORIËNTEERDE TRAINING 14
DE TRAININGSCONFIGURATOR 16
VOORAFGAANDELIJK GECONFIGUREERDE VOORBEELDEN 17
PROFIELEN 18
TRAINING OP HET NET 19

Verdere functies

POLSSLAGMETING BIJ ONTSPANNING 20
MIJN RESULTATEN 20
BLUETOOTH-VERBINDINGEN 21
OBJECTMODUS 21

NL

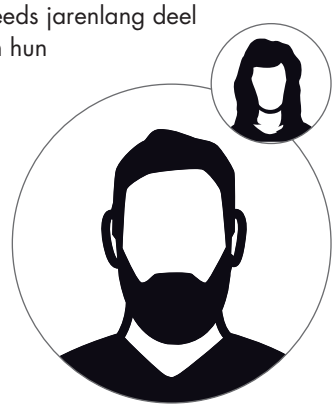
WELKOM

Een zeer goede keuze!

U hebt een juiste keuze gemaakt. Achter deze overtuiging staan onze experten in het sportteam voor alle KETTLER-kwaliteitsproducten. Vanzelfsprekend volgt dat uit de aard der zaak, en zo hoort het ook te zijn, maar ondanks al ons narcisme ;-) schuilt er een grond van waarheid in, want de standing van onze KETTLER-producten is gebaseerd op een stevige basis van:

- bijna 70 jaar ervaring op het vlak van aluminium- en kunststofproductie
- eigen constructie en ontwikkeling
- eigen productie en kwaliteitszorg
- zorgvuldig geselecteerde materialen van geteste kwaliteit
- een onderzoeksnetwerk in samenwerking met gerenommeerde instituten

Veel van onze producten worden van begin tot eind in een productieketen van eigen makelij vervaardigd. De medewerkers in de fabrieken maken dikwijls reeds jarenlang deel van het team uit. Zij zijn met vakkennis behept en geschoold om hun eigen productiestap te testen en te controleren.



Welaan dan —voorwaarts, KETTLER-fan worden en spoorslags de sportdoelstellingen verwezenlijken!

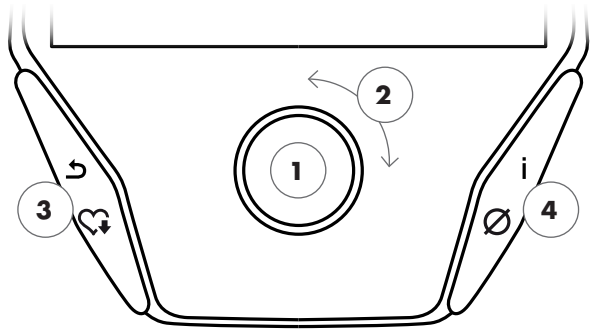
Dat is het, wat wij u van ganser harte wensen,

uw sportteam van KETTLER

Start

FUNCTIE VAN DE KNOPPEN

De trainingscomputer beschikt over drie knoppen: de in het midden aangebrachte draai- en drukknop en telkenmale één knop aan de linker- en rechterzijde van de behuizing. De volgende knopfuncties zijn aan deze knoppen toegewezen:



In de menuweergave

Bij het inschakelen van de weergave komt u in de menuweergave. Hier kunt u instellingen aan de gebruikers- of apparaatgegevens uitvoeren, een training selecteren en uw trainingsresultaten aflezen.

1 Draai- en drukknop – drukken
Door op de centrale knop te drukken bevestigt u het geselecteerde element. U springt naar het geselecteerde menupunt of de geselecteerde training.

2 Draai- en drukknop – draaien
Wijzig de selectie in het desbetreffende menu. De weergave in de vorm van een halve cirkel in de onderste displayzone signaleert bijkomende selectiemogelijkheden.

3 Linker knop
Spring terug naar het bovenliggende menupunt. Eventueel uitgevoerde wijzigingen worden niet opgeslagen.

4 Rechter knop
Contextinformatie oproepen. De betekenis van het menupunt wordt nader verklaard.

In de trainingsweergave

Na selectie van een training komt u in de trainingsweergave terecht. Hierin vindt u alle belangrijke trainingswaarden en het trainingsprofiel.

Door op de centrale knop te drukken wisselt u tussen de trainingsmodi AUTO en MANU. Deze functie is niet in alle trainingen beschikbaar.

Wijzig de wattstreefwaarde of de trapweerstand ('de versnelling').

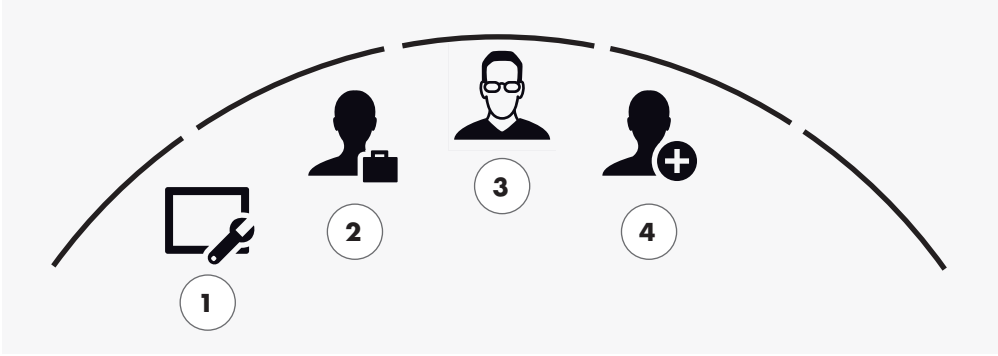
Beëindig de training en start de polsslagmeting bij ontspanning. Dor nogmaals te drukken keert u terug naar de training.

Weergave van gemiddelde waarden. Bij een druk op de knop worden enkele seconden gemiddelde waarden weergegeven.

HET STARTMENU

De selectie van de gebruiker.

Bij het starten van het apparaat komt u na een kort begroetingsbericht in het startmenu. In dit menu wordt voornamelijk de gebruiker geselecteerd op wiens account getraind dient te worden. Daarenboven kunt u een nieuwe gebruiker aanmaken en onder het punt 'Apparaatinstellingen' gebruikersoverschrijdende basisinstellingen uitvoeren.



Het startmenu

Overzicht van de menupunten (van links naar rechts):

1 Apparaatinstellingen
In dit menupunt kunt u alle gebruikersoverschrijdende apparaatinstellingen uitvoeren (bv. wijziging van de apparaattaal, wijziging van de maateenheid enz.).

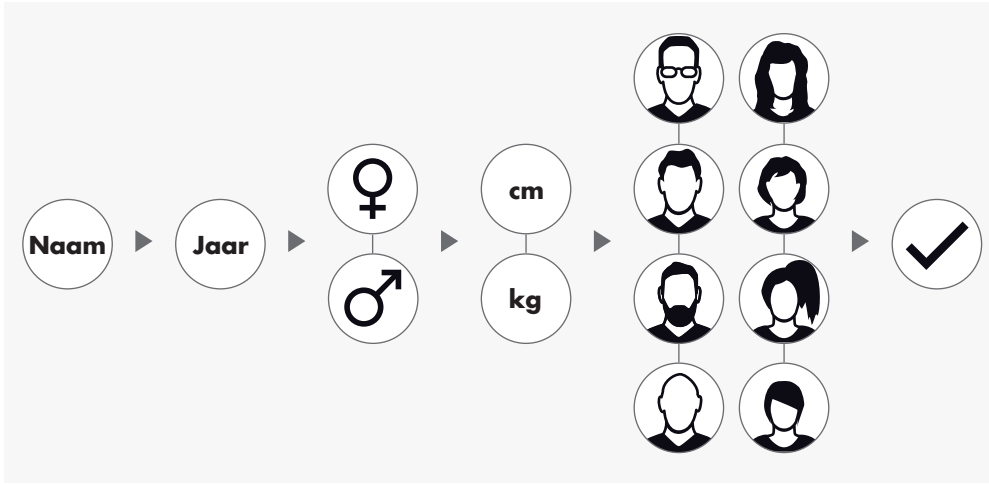
2 Gastgebruiker
De gastgebruiker is een voorafgaandelijk ingesteld gebruikersprofiel. Hiermee kan zonder voorafgaande instelling getraind worden. In het gastgebruikersprofiel worden geen trainingresultaten opgeslagen. Er kunnen evenmin persoonlijke instellingen uitgevoerd worden.

3 Individueel aangemaakte gebruikers (met name bekend)
Rechts van de gastgebruiker verschijnen tot 4 individueel aangemaakte gebruikers. Deze zijn bedoeld als persoonlijke gebruikersaccounts voor regelmatig trainende personen. In dit account kunnen persoonlijke instellingen uitgevoerd en persoonlijke trainingresultaten opgeslagen worden.

4 Nieuwe gebruiker aanmaken
In dit menu kan een nieuwe individuele gebruiker aangemaakt worden. Bij selectie van dit menupunt worden naam en leeftijd opgevraagd. Daarenboven kan de gebruiker zich een profielgezicht uitkiezen. Vervolgens wordt de nieuwe gebruiker in het startmenu toegevoegd.

GEBRUIKER AANMAKEN

Zo simpel is het.



Kies in het startmenu het rechts staande symboolbeeld 'Nieuwe gebruiker aanmaken' en bevestig de selectie door op de draai- en drukknop te drukken.

1ste stap: naam invoeren
Hier wordt uw naam gevraagd. Voer deze letter voor letter in en beëindig de invoer door op het vinkje in de selectiecirkel te drukken. Bij een verkeerde invoer kunt u met de linker knop een letter achteruit springen.

2de stap: gegevens invoeren
Beantwoord de daaropvolgende vragen aangaande leeftijd, geslacht, lichaamshoogte en lichaamsgewicht eveneens. Deze gegevens zijn van belang voor de accurate berekening van trainingswaarden en polsslagbereiken.

Tip: *alle persoonlijke gegevens kunnen ook na het aanmaken van de gebruiker nog in het gebruikersmenu onder de persoonlijke instellingen gewijzigd worden.*

3de stap: profielafbeelding kiezen
Kies vervolgens een profielafbeelding. Deze profielafbeelding vindt u voortaan in het startmenu als herkenningsicoon voor uw persoonlijk gebruikersprofiel. Dit zal u in de toekomst bij uw training terzijde staan.

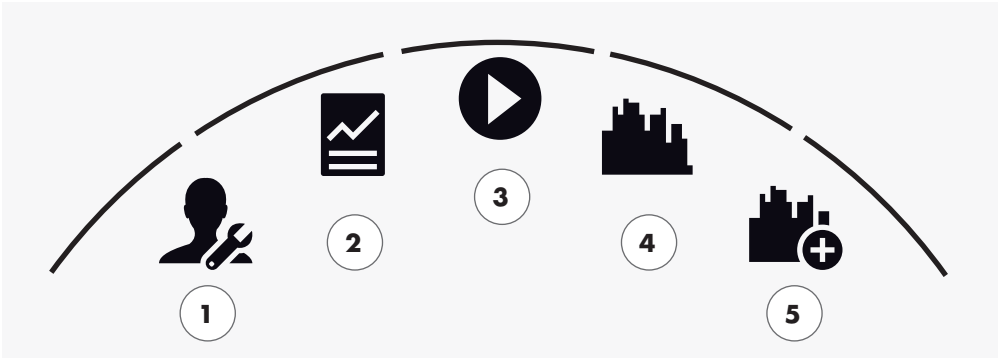
4de stap: afsluiten
Na de keuze van de profielafbeelding is het aanmaken van het persoonlijke gebruikersprofiel afgesloten en keert u naar het startmenu terug.

Informatie: *er kunnen maximaal vier individueel aangemaakte gebruikers gecreëerd worden. Wanneer alle vier de gebruikers aangemaakt zijn, is het symbool 'Nieuwe gebruiker aanmaken' verborgen. In dit geval moet eerst een individuele gebruiker gewist worden voordat een nieuwe gebruiker aangemaakt kan worden.*

HET GEBRUIKERSMENU

Uw persoonlijke zone.

Hebt u een individuele gebruiker gekozen, dan komt u in het gebruikersmenu van deze persoon terecht. Hier draait welhaast alles om de persoonlijke training. Het gebruikersmenu van de gast-gebruiker omvat louter de drie rechter elementen.



Het gebruikersmenu

Overzicht van de menupunten (van links naar rechts):

1 Persoonlijke instellingen
In dit menupunt kunt u alle gebruikersspecifieke instellingen uitvoeren (bv. wijzigingen in de leeftijd). Wijzigingen in dit menu hebben geen effect op de gegevens van andere gebruikers.

2 Mijn resultaten
Onder 'Mijn resultaten' kunnen de persoonlijk bereikte totale prestaties alsmede het resultaat van de laatste training afgelezen worden.

3 Mijn laatste training
Door dit menupunt te kiezen gaat men rechtstreeks naar de als laatste gestarte training. Dit menupunt is steeds van tevoren geselecteerd wanneer men naar het gebruikersmenu gaat. Zodoende bevindt de laatste training zich slechts op een klik verwijderd.

4 Mijn trainingenlijst
In de hierachter liggende selectie bevinden zich alle op het apparaat opgeslagen trainingen. De verschillende trainingsvormen worden in het hoofdstuk 'Training' op de volgende bladzijden beschreven.

5 Trainingsconfigurator
Met de trainingsconfigurator stelt u in vier opeenvolgende stappen heel eenvoudig een nieuwe, individuele training samen. Uitvoerige informatie hierbij vindt u in het hoofdstuk 'De trainingsconfigurator' op bladzijde 18.

Training

IK WIL...

een training die precies bij mij past!

Er zijn veel goede redenen voor fitnesstraining – en nog veel meer trainingsconcepten. Men verliest algauw het overzicht. Welke trainingen voor uw persoonlijke trainingsdoel het doeltreffendst zijn, hebben wij op deze dubbele bladzijde weergegeven.

Vrije training / quickstart blz. 12
Start uw training zonder voorafgaande instellingen.

Challenge Training S. 12
Neem aan een wedstrijd deel. Train tegen uw beste tijd en ga als eerste over de streep.

KETT MAPS blz. 19
De app maakt het mogelijk: in de woonkamer trainen – op 's werelds mooiste straten.

KETTLER WORLD TOURS blz. 19
De pc-software met videorealistische trajecten en fascinerende online koersen.

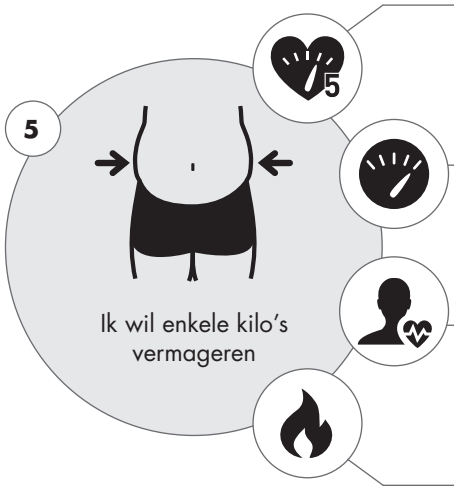
Training in de gele zone blz. 14
Wanneer het beeldscherm geel brandt, traint u in de fitnesszone. Dankzij een polsslaglicht behoudt u het overzicht.

HIT-training blz. 12
De turbo voor uw training. 5 hoogst intensieve intervallen versterken uw hart- en bloedsomloopsysteem en stimuleren de vetverbranding.

IPN Coaching blz. 13
Laat u coachen door onze trainer in het apparaat. U krijgt een training op maat.

30 min. fitness blz. 14
30 minuten work-out in de fitnesszone. Het programma richt zich naar uw polsslag.

IPN Coaching blz. 13
Laat u coachen door onze trainer in het toestel. U krijgt een op maat gesneden training.



Training in de groene zone blz. 14
Wanneer het beeldscherm groen brandt, traint u in de vetverbrandingszone. Dankzij een polsslaglicht behoudt u het overzicht.

HIT-training blz. 12
De turbo voor uw training. 5 uiterst intensieve intervallen versterken uw hart- en bloedsomloopsysteem en stimuleren de vetverbranding.

IPN Coaching blz. 13
Wanneer het beeldscherm geel brandt, traint u in de fitnesszone. Dankzij een polsslaglicht behoudt u het overzicht.

30 min vetverbranding blz. 14
De work-out van 30 minuten in de vetverbrandingszone. Het programma richt zich naar uw polsslag.

HET TRAININGSBEELDSCHERM

Houd alle belangrijke trainingswaarden in het oog.

Met de keuze van een training wisselt het beeldscherm naar de trainingsweergave. Deze bevat de volgende informatie voor u:

1 Het informatieveld in de linker bovenhoek
In deze zone vindt u de basisinformatie bij de training. Actuele informatie verschijnt wit gemarkeerd.

2 De matrixweergave in de rechter bovenhoek:
De matrix toont het trainingsprofiel van de desbetreffende training. Hoe hoger de afzonderlijke balken getoond worden, des te intensiever is de belasting op dit tijdstip van de training. De actuele positie wordt door de witte balk weergegeven.

3 De omvangsgegevens van de training
Onder het informatieveld en de trainingsprofielmatrix bevinden zich de omvangsdata van de training aangaande energieverbruik, tijd en afstand.

Tip: *U kunt de maateenheden voor afstand en energieverbruik wijzigen. Onder 'Startmenu' > 'Apparaatinstellingen' > 'Maateenheden' kiest u tussen kilometers en mijlen. Iedere gebruiker kan in de persoonlijke instellingen van diens trainingsmenu omschakelen tussen kilojoule en kilocalorieën.*

4 De trainingsintensiteitswaarden
De polsslagfrequentie (met hartsymbool), de trapfrequentie (rpm), de snelheid (km/u of mpu) alsook het actueel getrapte vermogen (in watt). Deze waarden geven aan hoe intensief u op dit ogenblik traint. Drukt u tijdens de training op de rechter knop, dan verschijnen voor deze vier gegevens de gemiddelde waarden van de actuele training.

HET POLSSLAGLICHT

Kleurmarkering van de polsslagzones.

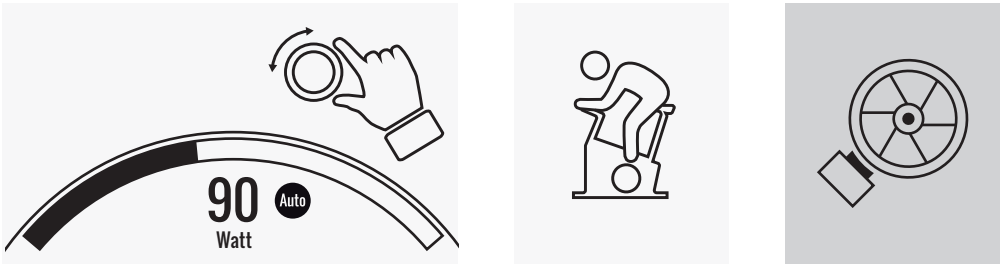
Tijdens de training verdeelt de trainingscomputer uw actuele polsslag in een van vijf polsslagzones onder. Iedere polsslagzone wordt met een eigen accentkleur gemarkeerd. Nadere informatie bij de training naargelang polszones vindt u op bladzijde 14.

DE TRAININGSMODI

De echte KETTLER-ergometers met AUTO- en MANU-modus.

AUTO-modus (toerentalonafhankelijk)

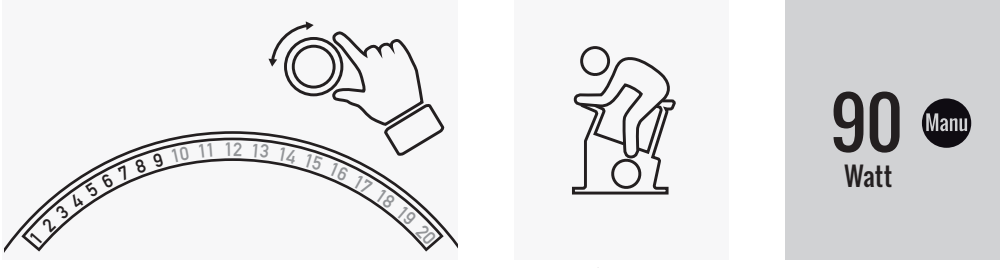
In deze modus geeft u het streefvermogen in watt aan. Door aan de draaiknop te draaien verandert deze streefwaarde in watt. Het ergometersysteem berekent aan de hand van de wattstreefwaarde en de actuele trapfrequentie de voor de streefwaarde benodigde remweerstand en wijzigt deze onmiddellijk in geval van een wijziging van de trapfrequentie. Hierdoor hebt u de mogelijkheid, steeds het opgegeven wattvermogen te trainen.



Wattstreefwaarde + Trapfrequentie > Remweerstand

MANU-modus (toerentalafhankelijk)

In de MANU-modus kiest u een remweerstand (een 'versnelling'). Deze blijft geheel onafhankelijk van uw trapfrequentie constant. Het vermogen in watt is het resultaat en schommelt bij wijzigingen van versnelling of trapfrequentie. De ergometer gedraagt zich als een straatfiets.



Remweerstand / 'Versnelling' + Trapfrequentie > Wattwaarde

VRIJE TRAINING / QUICKSTART

Gewoonweg aan de slag zonder grote instellingen van tevoren.

Trainingsbeschrijving
Er zijn geen voorbeelden voor de training. Door aan de centrale draai- en drukknop te draaien wijzigt u de remweerstand en zodoende de trainingsintensiteit. Met een druk op de draai- en drukknop wisselt u tussen de AUTO- en MANU-modus. In de matrixweergave is geen trainingsprofiel opgeslagen.

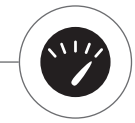
CHALLENGE TRAINING

Neem aan een wedstrijd deel. Train tegen uw beste tijd en ga als eerste over de streep.

Trainingsbeschrijving
De Challenge Training is een wedstrijd langs een door u vastgelegd traject. U rijdt in de MANU-modus met schakeling tussen de versnellingen. Omschakelen naar de AUTO-modus is niet mogelijk. Rechtsboven in de rand van het scherm vindt u in plaats van de profielmatrix een positieweergave van u en uw virtuele mededingers. Hier ziet u wie momenteel aan de leiding is.

In uw eerste Challenge Training rijdt u tegen een virtuele tegenstander. Bij latere trainingen neemt u het op tegen uw laatste tijd of uw beste tijd in de Challenge Training. U kunt ook de koersafstand wijzigen en vervolgens een nieuwe start tegen de virtuele tegenstander maken.

HIT TRAINING



De turbotraining voor uw hart- en bloedsomloopsysteem.

Sportwetenschappelijke achtergrond
Dit programma van 20 minuten met vijf hoog intensieve intervallen versterkt uw hart- en bloedsomloopsysteem, verbetert de opname van zuurstof en verlaagt de vetspiegel in het bloed. Zodoende doet u met iedere training actief iets voor uw gezondheid. Luidens wetenschappelijke onderzoeken heeft reeds één unit HIT per week een positieve uitwerking op uw hart- en bloedsomloopsysteem. Tezelfdertijd verbrandt u vele calorieën. KETTLER adviseert wekelijks één unit HIT-training als aanvulling op uw reguliere training.

Informatie: *informeer u voordat u de eerste keer een HIT-training aanvat bij uw arts of deze trainingsvorm geschikt voor u is.*

Trainingsbeschrijving
De HIT-training is een training van 20 minuten, waarvan de focus op vijf hoog intensieve intervallen ligt. Ze bestaat uit een opwarmfase, de 5 intervallen met tussenliggende ontspanningspauzen en een actieve ontspanningsfase aan het eind van de training. In alle trainingsfasen schrijft het programma zelf geen intensiteit aan u voor. In de opwarm- en ontspanningsfasen kiest u een aan de stand van uw fitheid beantwoordende intensiteit waarbij u zich goed voelt. Tijdens de eigenlijke intervallen dient u uw persoonlijk prestatiemaximum te verwezenlijken. Kies reeds van tevoren een gepaste versnelling. Tijdens de intervallen verandert het beeldscherm. U krijgt „een intervalscore te zien. De interval-

score wordt berekend aan de hand van de pedaalslagen tijdens het interval alsook een voorfactor voor de ingestelde remweerstand. Het doel bestaat erin tijdens de 5 intervallen een zo groot mogelijke totale intervalscore te berekenen.
In de intervallen is een constante remweerstand noodzakelijk. Derhalve wordt deze training enkel in de MANU-modus aangeboden.

IPN-COACHING

Train volgens een plan. Het IPN-programma biedt op maat gesneden trainingsprogramma's voor uw fitnessniveau.

Sportwetenschappelijke achtergrond
Het IPN-programma biedt u een trainingsplan dat op uw persoonlijke trainingsdoel en uw persoonlijke niveau van fitheid is afgestemd. In een automatisch verlopende fitheidstest wordt allereerst uw persoonlijke fitheid ingeschat. Op basis van het testverloop wordt vervolgens een trainingsplan met 24 units berekend en voor u in het programma voorbereid. Deze trainingen kunt u dan in de volgende weken afleggen en u kunt ervan opaan dat u, wat uw trainingsdoel betreft, uitermate efficiënt aan het trainen bent. U hebt twee alternatieve trainingsdoelen ter beschikking: enerzijds de focus op werken aan de lijn, anderzijds het accent op verbetering van de fitheid.

Achtergrond: *het programma werd in samenwerking met het Institut für Prävention und Nachsorge in Keulen ontwikkeld. De naam IPN-programma is van de naam van dit instituut afgeleid.*

Trainingsbeschrijving
Alvorens met de eigenlijke training te beginnen, dient u de fitnesstest af te leggen. Kies in de trainingenlijst van uw gebruiker het items IPN-coaching: Fitness Test. Bij selectie van de fitnesstest worden u allereerst vijf vragen aangaande uw persoon gesteld, die relevant zijn voor het testontwerp. Vervolgens gaat u naar de fitnesstest.

Informatie: *in het kader van de vragen wordt u eerst naar uw polsslag in rusttoestand gevraagd. Meet deze na een poos zonder enige lichamelijke inspanning. Idealiter 's ochtends vóór het opstaan, door aan een ader in de pols te tasten.*

De test bestaat uit maximaal 5 niveaus van 3 minuten, waarbij de te leveren inspanning van niveau tot niveau toeneemt. Zodoende wordt de test, beginnend bij een matige belasting, steeds zwaarder voor u en kan verwacht worden dat uw polsslag voortdurend stijgt. Middels uw persoonlijke gegevens wordt een doelpolsslag ontwikkeld, waarvan het bereiken in deze test een cruciale rol speelt: de test eindigt aan het eind van het belastingsniveau waarin de doelpolsslag overschreden wordt. Let erop dat u tijdens de test een trapfrequentie tussen 60 en 80 rpm handhaaft. Op het scherm wordt u aan het eind van de test een testresultaat in de vorm van een puntenaantal getoond. Deze waarde (het maximum bestaat uit 100 punten) kan met latere testresultaten vergeleken worden en weerspiegelt de ontwikkeling van uw persoonlijke fitheid.

Informatie: *KETTLER beveelt tijdens de IPN-training en alle latere IPN-traininge het gebruik van een borstriem aan. Deze vorm van polsslagmeting is nauwkeuriger dan polsslagmeting aan de hand en levert kwalitatief betere testresultaten.*

Op basis van de geregistreerde testresultaten kan vervolgens uw persoonlijke trainingsplan afgeleid worden. Na een met succes afgeronde test wordt u de keuze van het trainingsdoel aangeboden: u kunt tussen de trainingsdoelen 'aan de lijn werken' en 'fitheidsverbetering' kiezen..

Informatie: *nadere informatie bij deze selectie en de sportwetenschappelijke achtergrond vindt u in het gedeelte 'Polsslaggeoriënteerde training' van deze handleiding.*

Nu is de IPN-testfase met succes voltooid. In de trainingenlijst van uw gebruiker verschijnt de eerste training van het trainingsplan onder de benaming IPN Coaching 1/24. Bij selectie van een IPN-training kunt u eerst de duur van de training vastleggen. De telkens aanbevolen trainingsduur van de trainingsunit is vooraf ingesteld. Naargelang de beschikbare tijd en motivatie kan deze echter aangepast worden. Na het vastleggen van de tijd start u met de training.

De IPN-trainingsprogramma's zijn voor u persoonlijk op maat gesneden. Tijdens de training behoeft u geen instellingen aan de computer uit te voeren. Tijdens de training evalueert het programma continu uw polsslag en bestuurt het uw trainingsintensiteit door een automatische verandering van de streefwaarden in watt. Daarnaast worden u, voor individuele gedeelten van de training, zones voor de trapfrequentie aanbevolen. U herkent dit aan de witte markeringen in de intensiteitsbalk boven de waarde van de trapfrequentie. Blijf zo mogelijk steeds in deze opgelegde zone tussen de markeringen. Een training kan uit meerdere modules met verschillend sterke intensiteit bestaan. Naast intensieve fasen zijn er tevens fasen voor actieve ontspanning. U herkent deze ontspanningsfasen aan de lage streefwaarden in watt (bv. 25 watt).

Informatie: *de trainingen van een IPN-trainingsplan bouwen elkander op. U moet eerst een IPN-training geheel afwerken voordat de computer u de volgende unit aanbiedt.*

KETTLER raadt 2 à 3 trainingsunits per week aan, zodat een IPN-trainingscyclus in 8 à 12 weken afgewerkt kan worden. Na een trainingscyclus is een nieuwe test voorzien.
Informatie: U kunt een aangevat IPN-trainingsplan in de persoonlijke instellingen van uw gebruiker resetten. In dat geval worden alle tot nog toe afgelegde units gewist. U herbegint met de fitnesstest.

POLSSLAGGEORIËNTEERDE TRAINING

Luister naar uw polsslag – dat maakt uw training doeltreffend.

Sportwetenschappelijke achtergrond

In principe heeft het menselijke lichaam de beschikking over twee energiebronnen: het verbrandt vet en koolhydraten. Tijdens normale lichamelijke activiteit en lichte training verkeert het lichaam in de vetverbrandingsmodus. Indien de inspanning en zodoende tevens de polsslag toeneemt, wijzigt het lichaam de verhouding van de energiebronnen en verbrandt het hoofdzakelijk koolhydraten.
Dit gegevens maakt van de polsslag een belangrijke maatstaf: het biedt informatie omtrent de actueel door het lichaam gebruikte energiebron. Bij training in de onderste polsslagbereiken 'blauw' en 'groen' verkeert het lichaam in de vetverbrandingsmodus. Ideaal voor personen die een paar pond kwijt willen geraken. Bij training in de bovenste polsslagbereiken (geel, oranje en rood) wordt hoofdzakelijk de koolhydratenvoorraad als energiebron gebruikt. De training in deze polsslagzones bevordert het hart- en bloedsomloopsysteem en verbetert de lichamelijke fitheid.

Trainingsbeschrijving

KETTLER biedt polsslagbewaking middels de volgende functies en trainingen:

1 Polsslaglicht

Ongeacht de gekozen training kunt u de actuele polsslagzone laten weergeven met de functie polsslaglicht. De functie polsslaglicht verandert naargelang de polsslagzone

de kleur van het trainingsbeeldscherm. Zo ziet u meteen in welke polsslagzone u zich bevindt. De volgende kleurmarkering werd gehanteerd:

Polsslagzone	**Omschrijving**	**Polsslagzones**
Polsslagzone 5 – Rood	Maximaal bereik	91–100%
Polsslagzone 4 – Oranje	Intensieve uithouding	81–90%
Polsslagzone 3 – Geel	Uithouding	71–80%
Polsslagzone 2 – Groen	Vetverbranding	61–70%
Polsslagzone 1 – Blauw	Opwarmen / ontspannen	Tot 60%

Train in de polsslagzone die voor uw persoonlijke trainingsdoel het doeltreffendst is. KETTLER raadt training in de groene polsslagzone voor vetverbranding aan en training in de gele zone voor verbetering van de uithouding. Prestatiegerichte sporters benutten de gehele bandbreedte van de polsslagzones voor een geoptimaliseerde training in het kader van een trainingsplan.

Informatie: *in de staat bij uitlevering is het polsslaglicht geactiveerd. De maximale polsslag als uitgangswaarde voor de bepaling van de polsslagzone wordt volgens de volgende formule berekend: maximale polsslag = 220 – leeftijd. Indien u individuele polsslagbereiken hebt bepaald, bv. in het kader van een vermogensdiagnose, kunt u deze nauwkeurig tot op het aantal polsslagen in de computer invoeren. U vindt deze functie onder Persoonlijke instellingen > Polsslaginstellingen. Hier kunt u tevens het polsslaglicht deactiveren.*

2 Polsslaggeoriënteerde training (HRC-training)

Bij de polsslaggeoriënteerde training stelt u een doelpolsslag of een polsslagverloopcurve voor uw training in. Het KETTLER-sporttoestel regelt de remweerstand automatisch dusdanig dat u de actuele streefwaarde bereikt en aanhoudt. Deze functie maakt de training in het gewenste doelpolsslagbereik uiterst comfortabel. Polsslaggeoriënteerde trainingen zijn:

1. De trainingsunit '30 min. fatburn' (vlamsymbool), waarbij de streefpolsslag in de groene vetverbrandingszone ligt.
2. De trainingsunit '30 min. fitness' (appelsymbool), die in de gele uithoudingszone geregeld wordt.
3. Alle voorafgaandelijk geïnstalleerde trainingen met hartsymbool. Daarenboven kunnen verdere trainingsunits in de trainingsconfigurator aangemaakt worden. De laatstgenoemde functie wordt in het hoofdstuk 'Trainingsconfigurator' nader verklaard.

Informatie: *bij aanvang van de polsslaggeoriënteerde training start het programma met een voorafgaandelijk gedefinieerde wattwaarde. Naargelang het persoonlijke fitheidsniveau kan hierdoor de doelpolsslag te vlug of te traag bereikt worden. In dat geval kunt u de startwattwaarde onder Gebruikersmenu > Persoonlijke instellingen > Polsslaginstellingen > HRC-startniveau veranderen.*

Polsslaggeoriënteerde training vergt een constante polsslagmeting. De beste meetkwaliteit en gelijkmatigheid biedt een polsslagbepaling met een borstriem. Derhalve beveelt KETTLER het gebruik van een borstriem voor alle polsslaggeoriënteerde trainingen aan. Een alternatief voor de borstriemmeting is de meting via handpolsslagsensoren. Deze sensoren kunnen in de gewenste greeppositie rechts en links aan het stuur bevestigd worden. Gelieve steeds beide sensoren met normale kracht beet te nemen. Zodra de polsslag wordt opgenomen, knippert het hart naast de polsslagweergave. Gelieve erop te letten dat deze meetmethode door beweging, zweet of wrijving negatief beïnvloed kan worden. Indien tijdens een polsslaggeoriënteerde training geen polsslagsignaal geconstateerd kan worden, daalt de remweerstand naar de minimale weerstand.

DE TRAININGSCONFIGURATOR

Maak uw eigen individuele wenstraining aan – heel eenvoudig in 4 stappen.

Sportwetenschappelijke achtergrond
De trainingsconfigurator biedt u de ruimte om uw persoonlijk trainingsconcept of uw persoonlijk trainingsplan te verwezenlijken.

Trainingsbeschrijving
In het gebruikersmenu vindt u uiterst rechts de trainingsconfigurator. Wanneer u deze kiest, komt u in het uit 4 stappen bestaande configuratiemenu. De som van de 4 keuzemogelijkheden levert uw individuele training. De volgorde is als volgt:

1ste stap: kies uw persoonlijk trainingsdoel
Wat wilt u in de training bereiken? U hebt de keuze uit 3 alternatieven:

een bepaalde tijd trainen

een bepaalde afstand (in kilometer of mijlen) afleggen

een bepaalde energiewaarde (in kcal of kjoule) verbranden

2de stap: bepaal de grootte van dit trainingsdoel
bv. 30:00 minuten, 10 kilometer of 500 kcal

3de stap: bepaal de trainingsmodus
Bij een training kan de opgegeven trainingsbelasting schommelen. Dit wordt in de trainingsmatrix grafisch als trainingsprofiel weergegeven. De betekenis van de verschillend hoge balken in het trainingsprofiel hangt van de trainingsmodus af. Ook hier hebt u wederom 3 keuzemogelijkheden:

Manu-modus: de hoogte van de balken beschrijft de hoogte van de remweerstand ('de versnelling'). U traint in de MANU-modus (zie hoofdstuk 'De trainingsmodi', blz. 11)

Auto-modus: de hoogte van de balken beschrijft de te presteren waarde in watt. U traint in de AUTO-modus (zie hoofdstuk 'De trainingsmodi', blz. 11)

Polsslagmodus: de hoogte van de balken beschrijft de te presteren polsslag. U traint polsslaggeoriënteerd (zie hoofdstuk 'Polsslaggeoriënteerde training', blz. 14)

4de stap: kies of creëer uw trainingsprofiel

Tot slot kiest u in de vierde stap het gewenste trainingsprofiel voor uw training. In een vlakke training bv. verandert de streefwaarde tijdens de training niet. Andere trainingsprofielen bieden matige tot veeleisende veranderingen.

Wanneer u in het keuzemenu helemaal naar rechts draait, kunt u in een extra stap uw geheel individueel profiel aanmaken.

Informatie: *het profiel bepaalt het variatiebereik van de belastingen tijdens de training. Of dit zich op een hoog of laag intensiteitsniveau bevindt, bepaalt u tijdens de trainingsunit: door aan de draai- en drukknop te draaien schuift u het gehele profiel omhoog of omlaag.*

Na voltooiing van de configuratie wordt de training in de trainingenlijst opgeslagen (uitgezonderd bij een gast als gebruiker). Hierbij is de naam van de geconfigureerde training in de trainingenlijst als volgt samengesteld:

- Links naast de trainingsnaam staat het symbool van de trainingsmodus (AUTO, MANU of POLS), die in stap 3 bepaald werd.
- De trainingsnaam begint met het persoonlijke trainingsdoel (bv. 30:00 minuten, 10 kilometer of 500 kcal) uit de stappen 1 en 2.
- Tot slot komt de profielnaam, zoals bepaald in stap 4.

Informatie: *in de trainingenlijst zijn reeds enkele trainingen met de naamlogica van de trainingsconfigurator voorafgaandelijk geïnstalleerd. Deze dienen de aanvang van de training te vergemakkelijken; ze kunnen echter graag met uw eigen configuraties aangevuld en erdoor vervangen worden. De trainingenlijst zelf heeft de sorteerlogica van een favorietenlijst. Datgene wat u regelmatig traint of recentelijk hebt toegevoegd, staat verder bovenaan. Configuraties die lange tijd niet getraind zijn, zakken omlaag en verdwijnen evt. uit de lijst. Geen nood evenwel! Enkel die trainingen verdwijnen uit de lijst die, in geval van twijfel, zonder problemen in de configurator gerecreëerd kunnen worden.*

Voorafgaandelijk geconfigureerde voorbeelden:

200 kcal Flat Course

10 km Valley Trail

25 Min Interval

17 km Pyramide

40 Min The Alpine Pass

250 kcal Rolling Hills

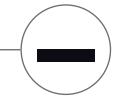
20 km In The Mountains

25 Min Valley Trail

PROFIELEN

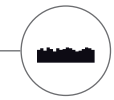
Of het nu platte etappen zijn of aankomst op een berg: deze trainingsprofielen hebben voor elk wat wils.

Flat Course



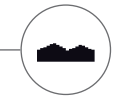
Op dit volkomen vlakke parcours zijn er geen stijgingswijzigingen. De training verloopt zodoende gedurende de algehele looptijd met dezelfde trainingsbelasting.

Valley Trail



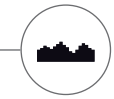
Net zoals bij een wandelpad door het dal kunt u het rustig aan doen. Bij tijd en wijle gaat het kortstondig een beetje bergop. U hoeft echter geen rekening met een vermoeiende klim te houden.

Rolling Hills



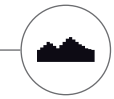
Er staat u een tocht over een heuvelketen te wachten. Matige beklimmingen worden afgewisseld met fasen van mindere belasting.

In the Mountains



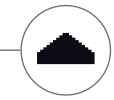
Dit trainingsprofiel stuurt u de bergen in. Langere stijgingen, die u op de proef stellen, bevorderen uw conditie. Wanneer u de berg beklommen hebt, vermindert de belasting, alsof u bergaf rijdt.

The Alpine Pass



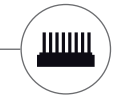
De alpenpas is een veeleisend bergprofiel voor hen die wat in hun mars hebben. Het gaat steil omhoog, met een korte ontspanningsfase na de bijheuvel die vooraan ligt. Wanneer ook de hoofdpiek beklommen is, neemt de inspanning gestadig af.

Pyramide



Deze trainingsklassieker is door en door veeleisend: de belasting verhoogt permanent en laat geen ontspanning toe. Ook na het beklimmen van de top van de piramide blijft de belasting op hoog niveau.

Interval



Een veeleisende intervaltraining. Belastende en ontspannende fasen worden voortdurend afgewisseld. Maak van de ontspanningsfasen gebruik om u te herstellen.

Individual

Als individueel profiel kunt u uw hoogstpersoonlijk traject opslaan. Zacht heuvelig of brutaal bergachtig – de keuze is aan u.

TRAINING OP HET NET

Voor al wie een speciale trainingsmotivatie zoekt.

Gebruik van de KETTMAPS-app

Met KETTMaps laadt u vele videorealistische trajecten als trainingsmotivatie op uw smartphone of tablet. Reeds in de gratis basisversie staan er meerdere trajecten ter beschikking. Voor een maandelijkse bijdrage verkrijgt u de volledige toegang tot de gegevensbank met meerdere duizenden trajecten. Er kunnen tevens eigen trajectvideo's worden geüpload en aan de gegevensbank toegevoegd. De verbinding geschiedt via bluetooth of via de frontcamera van uw smartphone of tablet, die uw snelheid kan aflezen.

Gebruik van KETTLER WORLD TOURS

Deze optioneel verkrijgbare pc-software is een must voor alle ambitieuze fitnesssporters. Met deze software neemt u tochten buiten op met uw smartphone of gps-toestel en rijdt u deze later met uw KETTLER-fitnesstoestel na op 3D-kaarten. Zodoende kunt u ook wanneer het buiten sneeuwt, stormt of regent binnenshuis trainen en zich voelen alsof u op uw eigen trainingsrondje rijdt. Daarenboven kunt u videorealistisch over de mooiste trajecten ter wereld rijden en een of andere Tour de France-berg temmen. Geen nood evenwel! Alle niet-professionele wielrenners kunnen het remvermogen van deze bergetappes verlagen, zodat ze zelfs voor beginnelingen goed onder de knie te krijgen zijn. Daarnaast is er ook de online-modus met online-koersen, waarbij u via het internetportaal www.kettlerworldtours.de virtuele wedstrijden met andere gebruikers kunt plannen en uitvoeren.

Verdere functies

POLSSLAGMETING BIJ ONTSPANNING

Hoe snel herstelt uw polsslag zich na de belasting?

De polsslagmeting bij ontspanning is een probaat middel om lichamelijke fitheid te verwezenlijken. Hoe sneller uw polsslag na een trainingsbelasting terugkeert naar de normale belasting, des te beter is uw lichamelijke fitheid. De KETTLER-polsslagmeting bij ontspanning beoordeelt de daling van de polsslag tijdens de test van één minuut en evalueert deze met een rapportcijfer (1.0 = zeer goed; 6.0 = niet zo goed)..

Vanuit de training kunt u de polsslagmeting bij ontspanning starten door op de linker knop te drukken. Bij de start van de test wordt onmiddellijk de eerste polsslagwaarde afgenomen en weergegeven. Tezelfdertijd wordt 60 seconden afgeteld. Gelieve deze tijd ter ontspanning te gebruiken en niet verder te trainen. Bij afloop van de aftelling wordt de tweede polsslagwaarde geregistreerd en wordt het cijfer voor de polsslagtest bij ontspanning weergegeven.

De test dient vanuit intensieve belasting gestart te worden. Gelieve de polsslagmeting bij ontspanning niet aan het eind van de training uit te voeren; zulks zou het resultaat vervalsen.

MIJN RESULTATEN

Het persoonlijke trainingsgeheugen in het apparaat.

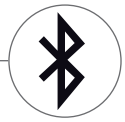
Iedere individueel aangemaakte gebruiker heeft de mogelijkheid in het gebruikersmenu onder 'Mijn resultaten' zijn persoonlijk bereikte trainingsprestaties te raadplegen.

In de rubriek 'Mijn laatste training' kan het resultaat van de als laatste afgelegde trainingsunit opgeroepen worden.

In het menupunt 'Mijn trainingsomvang' kan de totaliteit van de verwezenlijkte prestaties ingezien worden. Benevens de waarden van de totale omvang en de gemiddelde intensiteit worden ook de actuele prestaties bij IPN-test, HIT-training en co. weergegeven.

Met het derde selecteerbare menupunt 'Trainingsomvang resetten' kunnen de gegevens van de rubriek 'Mijn trainingsomvang' wederom op nul gezet worden.

BLUETOOTH-VERBINDINGEN



Voor de verbinding met borstriem, tablet of pc.

Verbinding met borstriem tot stand brengen.
De KETTLER-trainingscomputer kunt u aan een met bluetooth compatibele borstriem koppelen, teneinde de hartfrequentie te bewaken. De verbinding wordt onder Startmenu > Apparaatinstellingen > Bluetooth-menu tot stand gebracht. In het bluetooth-menu moet op de bovenste regel de bluetooth-functie ingeschakeld zijn. Kies tevens 'Borstriem' in de onderliggende regel als actieve modus. In de derde regel vinden de selectie en koppeling van de borstriem plaats. Bij selectie van deze regel komt u in een lijst van reeds verbonden en beschikbare borstriemen terecht. Beschikbare borstriemen zijn blauw gemarkeerd. Hier dient u wederom de gewenste borstriem te selecteren en deze in het volgende contextmenu te verbinden. Indien meerdere gebruiker met meerdere borstriemen op het sporttoestel trainen, is steeds de bovenstaande activering van de desbetreffende borstriem vereist.

Informatie: *Het sporttoestel kan enkel middels met bluetooth compatibele borstriemen verbonden worden. Let bij de keuze van de borstriem erop dat deze de Bluetooth Low Energy of Bluetooth Smart Standard ondersteunen. Borstriemen met 5 kHz-technologie (bv. Polar T34) laten geen verbinding toe.*

Verbinding met smartphone, tablet of computer tot stand brengen
Het KETTLER-sporttoestel kan via bluetooth met smartphones, tablets of pc's verbonden worden, hetgeen training met menige app of de pc-software KETTLER WORLD TOURS mogelijk maakt. De verbinding wordt onder Startmenu > Apparaatinstellingen > Bluetooth-menu tot stand gebracht. In het bluetooth-menu moet op de bovenste regel de bluetooth-functie ingeschakeld zijn. Kies tevens APP / PC in de onderliggende regel als actieve modus. In de derde regel verschijnt thans de apparaatnaam van uw KETTLER-sporttoestel. Bij selectie van de naam kunt u deze bewerken. De verdere koppeling geschiedt thans in het bluetooth-menu van het te koppelen apparaat. Wanneer er een koppeling met een smartphone, tablet of pc bestaat, wordt het trainingsbeeldscherm van het toestel slechts in gereduceerde vorm getoond.

OBJECTMODUS

Op maat gesneden softwarevariant voor gebruik in openbare fitnesszalen.

Indien u het Kettler-sporttoestel in een openbaar toegankelijke fitnesszaal opstelt, strekt activering van de objectmodus tot aanbeveling. Deze reduceert het aantal functies en de trainingsvormen tot het aanbod dat zinvol is bij eenmalig gebruik van het sporttoestel (bv. als hotelgast). Daarenboven zijn de instelmenu's gedeactiveerd, zodat niets gewijzigd kan worden. In de objectmodus kunnen evenmin persoonlijke gegevens of trainingsresultaten opgeslagen worden.
Activeer de objectmodus in het startmenu onder de apparaatinstellingen. U wordt gevraagd alle drie de toetsen gelijktijdig in te drukken. Wanneer nodig keert u terug naar de normale modus door dezelfde toetsencombinatie in te drukken.

Tabla de contenidos

Inicio

FUNCIÓN DE LAS TECLAS 4
EL MENÚ DE INICIO 5
CREAR USUARIO 6
EL MENÚ DE USUARIO 7

Entrenamiento

QUIERO... 8
LA PANTALLA DE ENTRENAMIENTO 10
EL PULSÓMETRO 11
EL MODO DE ENTRENAMIENTO 11
ENTRENAMIENTO LIBRE/INICIO RÁPIDO 12
ENTRENAMIENTO «DESAFÍO» 12
ENTRENAMIENTO HIT 12
ENTRENAMIENTO PERSONAL IPN 13
ENTRENAMIENTO POR PULSACIONES 14
EL CONFIGURADOR DE ENTRENAMIENTOS 16
EJEMPLOS PRECONFIGURADOS 17
PERFILES 18
ENTRENAMIENTO INTERCONECTADO 19

Más funciones

MEDICIÓN DE LAS PULSACIONES DE RECUPERACIÓN 20
MIS RESULTADOS 20
CONEXIONES BLUETOOTH 21
MODO OBJETO 21

ES

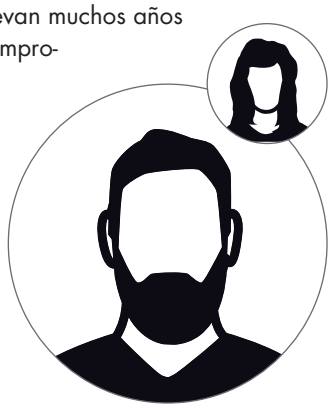
BIENVENIDO

¡Una elección perfecta!

Ha tomado una buena decisión. Los expertos de nuestro equipo de deportes también están totalmente convencidos de la calidad de todos los productos de KETTLER. Esto está directamente relacionado con el hecho de ser los creadores pero sobre todo por motivos muy válidos. Nuestra apuesta por los productos KETTLER se basan en razones sólidas:

- Casi 70 años de experiencia en el campo de la producción de plástico y aluminio.
- Nuestra propia construcción y desarrollo.
- Nuestra propia producción y garantía de calidad.
- Materiales cuidadosamente seleccionados y de calidad comprobada.
- Una investigación integrada y en colaboración con institutos de renombre.

Muchos de nuestros productos se fabrican desde el principio hasta el final en una cadena de producción propia. Los trabajadores de los talleres a menudo llevan muchos años trabajando con nosotros. Están versados y especializados en comprobar y controlar los propios pasos de producción.



Ha llegado el momento de entrar en acción, hacerse fan de KETTLER y alcanzar sus metas deportivas.

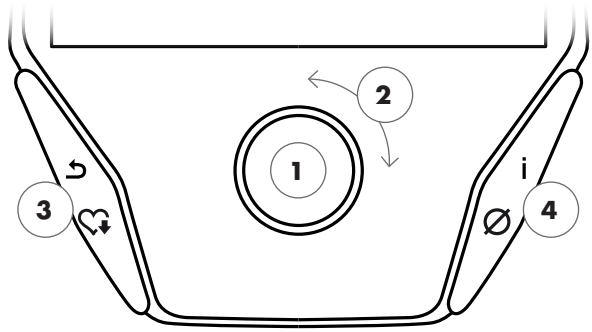
Se lo desea de todo corazón

el equipo de deportes de KETTLER

Inicio

FUNCIÓN DE LAS TECLAS

El ordenador de entrenamiento cuenta con tres teclas: La rueda de selección presionable situada en la parte central, y dos teclas situadas en la parte derecha e izquierda de los laterales de la carcasa, respectivamente. Se han asignado las siguientes funciones a estas teclas:



En la representación del menú

Al conectar el indicador, accederá a la representación del menú. Aquí puede realizar ajustes en los datos del aparato y del usuario, seleccionar un entrenamiento y ver los resultados de su entrenamiento.

1 Rueda de selección presionable – Presionar
Al realizar presión en la tecla central confirmará el elemento seleccionado. Saltará a al punto del menú o entrenamiento seleccionado.

2 Rueda de selección presionable – Girar
Cambie el elemento seleccionado en el menú correspondiente. La imagen semicircular en la parte inferior de la pantalla muestra posibilidades de selección adicionales.

3 Tecla izquierda
Vuelva al punto de menú superior. Los posibles cambios que haya realizado no se guardan.

4 Tecla derecha
Acceso a la información contextual. Se explica con más detalle el significado de los puntos de menú.

En la representación del entrenamiento

Después de seleccionar un entrenamiento, accederá a la representación del entrenamiento. Pone a su disposición todos valores importantes del entrenamiento y el perfil de entrenamiento.

Al presionar la tecla central puede cambiar entre el modo de entrenamiento AUTO y MANU. Esta función no está disponible en todos los entrenamientos.

Cambie el valor objetivo en vatios o la resistencia de pedaleo («la marcha»).

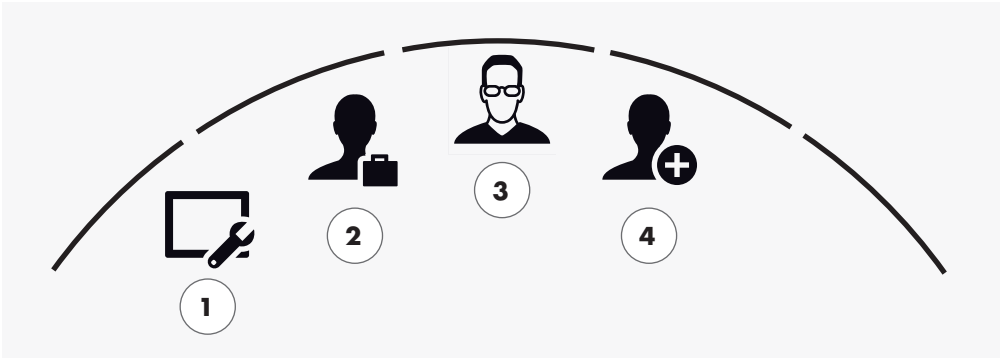
Termine el entrenamiento y empiece la medición de las pulsaciones de recuperación. Presionando de nuevo volverá al entrenamiento.

Visualización de los valores medios. Al presionar la tecla se muestran durante unos segundos los valores medios.

EL MENÚ DE INICIO

La selección del usuario.

Al encender el aparato accederá al menú de inicio después de un breve saludo. En este menú se elige preferiblemente la cuenta de usuario en la que se quiere entrenar. Además puede crear un nuevo usuario y realizar ajustes básicos relativos a usuarios en el punto «Ajustes del aparato». Vista general de los puntos del menú (de izquierda a derecha):



El menú de inicio

1 Ajustes del aparato
En este punto de menú puede realizar todos los ajustes del aparato relativos al usuario (p. ej. cambios en el idioma del aparato, cambios de la unidad de medida, etc.).

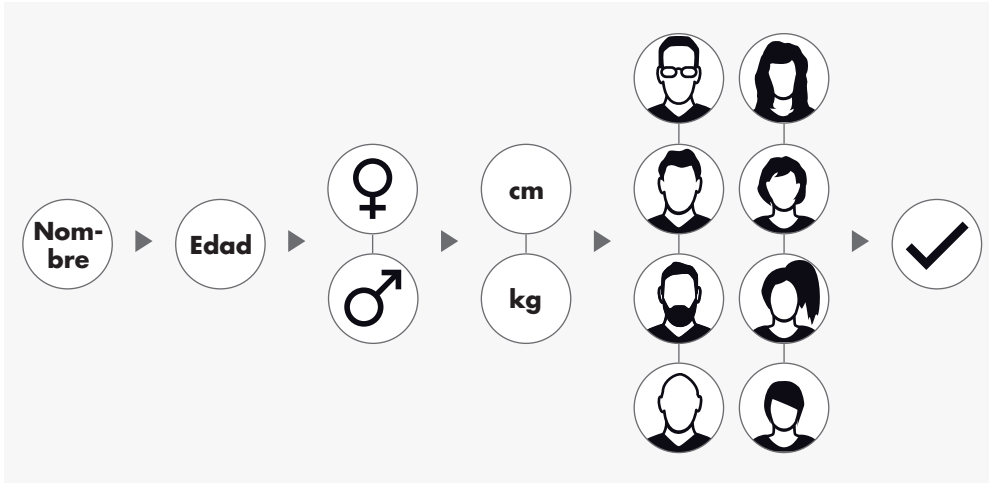
2 Usuario invitado
El usuario invitado es un perfil de usuario preajustado. Ofrece la posibilidad de entrenar sin hacer ajustes. En el perfil de usuario invitado no se guardan los resultados del entrenamiento. Tampoco se pueden realizar ajustes personales.

3 Usuarios creados individualmente (con nombre asignado)
A la derecha del usuario invitado aparecen hasta 4 usuarios creados individualmente. Están pensados para ser utilizados como cuentas de usuario personales, para personas que entrenan habitualmente. En la cuenta se pueden hacer ajustes personales, y guardar resultados de entrenamiento personales.

4 Crear un nuevo usuario
En este menú se puede crear un usuario individual nuevo. Al seleccionar este punto de menú, se solicitará su nombre y edad. El usuario también puede seleccionar un rostro para su perfil. Para finalizar se añade el nuevo usuario al menú de inicio.

CREAR USUARIO

Es muy fácil.



En el menú de inicio seleccione el símbolo situado a la derecha «Crear nuevo usuario», y confirme la selección presionando la rueda de selección presionable.

Primer paso: Introducir el nombre
Se solicitará su nombre. Introduzca su nombre letra a letra, y finalice la acción presionando la marca de verificación en el botón circular. Si se equivoca al introducir el nombre, puede volver hacia atrás una letra con la tecla izquierda.

Segundo paso: Introducir los datos
Responda también las siguientes preguntas sobre edad, género, altura y peso. Estos datos son importantes para calcular con exactitud los valores de los entrenamientos y las zonas de pulsaciones.

Consejo: *Después de crear el usuario todavía se pueden cambiar todos los datos personales en el menú de usuario en los ajustes personales.*

Tercer paso: Seleccionar una foto de perfil
A continuación seleccione una foto de perfil. Esta imagen de perfil la encontrará en adelante en el menú de inicio como elemento identificativo para su perfil de usuario personal. Le acompañará en todos sus futuros proyectos.

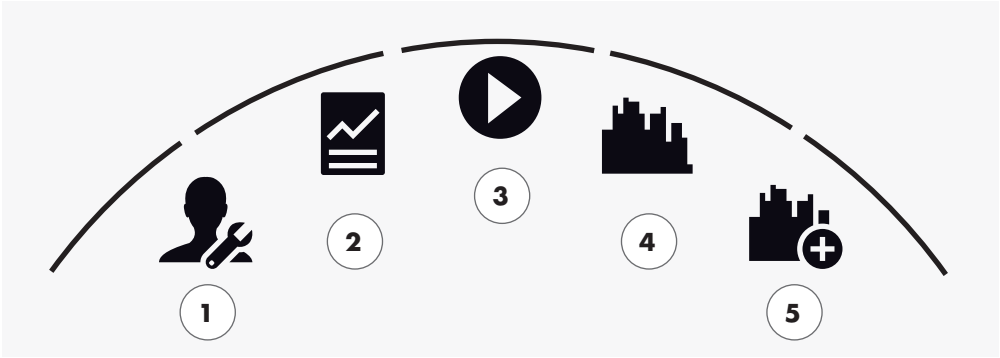
Cuarto paso: Finalizar
Después de seleccionar la imagen de perfil, el proceso de creación del perfil de usuario personal habrá finalizado, y volverá al menú de inicio.

Indicación: *Se pueden crear como máximo cuatro usuarios personalizados. Cuando se hayan creado los cuatro usuarios, el símbolo «Crear un usuario nuevo» desaparecerá. En este caso, antes de crear un usuario nuevo, hay que borrar un usuario individual.*

EL MENÚ DE USUARIO

Su zona personal.

Cuando haya seleccionado un usuario individual, accederá al menú de usuario de esa persona. Aquí casi todo gira en torno al entrenamiento personal. El menú de usuario del usuario invitado contiene solo los tres elementos de la derecha.



El menú de usuario

Vista general de los puntos del menú (de izquierda a derecha):

1 Ajustes personales
En este punto de menú puede realizar todos los ajustes específicos del usuario (p. ej. cambiar la edad). Los cambios realizados en este menú no tienen efectos en los datos de otros usuarios.

2 Mis resultados
En «Mis resultados» se pueden consultar todos los resultados conseguidos, así como los resultados de los últimos entrenamientos.

3 Mi último entrenamiento
Al seleccionar este punto del menú se accede directamente al último entrenamiento empezado. Este punto de menú está siempre preseleccionado al acceder al menú de usuario. De esta manera estará a tan solo un clic del último entrenamiento.

4 Mi lista de entrenamientos
En el campo de selección situado detrás, encontrará todos los entrenamientos guardados en el aparato. Los diferentes tipos de entrenamiento se describen en el capítulo «Entrenamiento» en las siguientes páginas.

5 Configurador de entrenamientos
Con el configurador de entrenamientos podrá crear en cuatro sencillos pasos un nuevo entrenamiento personalizado. Encontrará información más detallada sobre el tema en el capítulo «El configurador de entrenamientos» en la página 18.

Entrenamiento

QUIERO...

...un entrenamiento que sea perfecto para mí.

Hay muchas razones por la que hacer deporte, y otros tantos tipos de entrenamiento. Lo que hace que sea fácil perder vista sus objetivos. En esta página doble hemos representado que entrenamientos son los más eficaces para los objetivos que ha fijado para sus entrenamientos.

Entrenamiento libre / Inicio rápido Pág. 12
Empiece su entrenamiento sin valores predeterminados.

Entrenamiento «Desafío» Pág. 12
Disfrute con un poco de competencia. Intente batir su mejor tiempo y sea el primero en cruzar la línea de meta.

KETT MAPS Pág. 19
Posible gracias a la APLICACIÓN: Entrene en las calles más bonitas del mundo, sin salir del salón de casa.

KETTLER WORLD TOURS Pág. 19
El software del PC con trayectos con imágenes muy realistas, y fascinantes corredores online.

Entrenamiento en la zona amarilla Pág. 14
Si la pantalla se ilumina en amarillo, está entrenando en la zona «fitness». Gracias a la función de pulsómetro tendrá una vista general.

Entrenamiento HIT Pág. 12
El turbo para su entrenamiento. Cinco intervalos de alta intensidad que fortalecerán... vascular y le ayudarán a quemar grasa.

Entrenamiento personal IPN Pág. 13
Deje que el entrenador que incluye nuestro aparato le entrene. Obtendrá un entrenamiento hecho a medida.

30 min. fitness Pág. 14
El entrenamiento de 30 minutos en la zona «fitness». El programa se guía por sus pulsaciones.

Entrenamiento personal IPN Pág. 13
Deje que el entrenador que incluye nuestro aparato le entrene. Obtendrá un entrenamiento hecho a medida.

Entrenamiento en la zona verde Pág. 14
Si la pantalla se ilumina en verde, está entrenando en la zona para quemar grasas. Gracias a la función de pulsómetro tendrá una vista general.

Entrenamiento HIT Pág. 12
El turbo para su entrenamiento. Cinco intervalos muy intensos que fortalecerán su sistema cardiovascular y le ayudarán a quemar grasas.

Entrenamiento personal IPN Pág. 13
Déjese asesorar por el entrenador del dispositivo, que le proporcionará un entrenamiento a medida.

30 min. fatburn Pág. 14
El entrenamiento de 30 minutos en la zona para quemar grasas. El programa se guía por sus pulsaciones.

LA PANTALLA DE ENTRENAMIENTO

Mantenga a la vista todos los valores importantes del entrenamiento.

Después de seleccionar un entrenamiento, la pantalla cambia y muestra dicho entrenamiento. Esta contiene la siguiente información:

1 El campo de información en la esquina superior izquierda
En esta parte encontrará la información básica para el entrenamiento. Las indicaciones actuales aparecen marcadas en blanco.

2 La representación de la matriz en la esquina superior derecha:
La matriz muestra el perfil de entrenamiento del entrenamiento correspondiente. Cuanto más altas sean las columnas, más intenso será el esfuerzo en ese punto del entrenamiento. Las columnas blancas representan la posición actual.

3 Los valores de la extensión del entrenamiento
Debajo del campo de información y la matriz del perfil de entrenamiento están los datos de la extensión del entrenamiento sobre el consumo de energía, tiempo y distancia.

Consejo: *Puede cambiar las unidades de medida para la distancia y el consumo de energía. En «Menú de inicio > Ajustes del aparato >Unidades de medida» puede seleccionar entre kilómetros y millas. Cualquier usuario puede hacer el cambio entre kilojulios y kilocalorías en los ajustes personales de su menú de entrenamiento.*

4 Los valores de la intensidad de los entrenamientos
La frecuencia de las pulsaciones (con un símbolo en forma de corazón), la frecuencia de pedaleo (rpm), la velocidad (km/h o mph) así como el vatiaje ya pedaleado (vatios) señalizan la intensidad de su entrenamiento en el momento actual. Pulse el botón derecho durante el entrenamiento para ver estos cuatro valores medios del entrenamiento actual.

EL PULSÓMETRO

Asignación de colores a las zonas de pulsaciones.

Durante el entrenamiento, el ordenador de entrenamiento asigna su frecuencia de pulsaciones a una de las cinco zonas de pulsaciones. Cada zona de pulsaciones se representa con su propio color. Encontrará más información sobre el entrenamiento y las zonas de pulsaciones en la página 14.

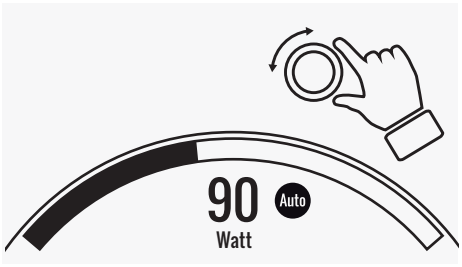
EL MODO DE ENTRENAMIENTO

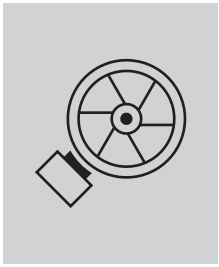
Los auténticos ergómetros de Kettler con modo AUTO y MANU

Modo AUTO (independiente del número de revoluciones)

Auto

En este modo introduzca el rendimiento objetivo en vatios. El valor objetivo en vatios rueda de selección presionable se puede cambiar girando el mando. El sistema de ergómetro calcula la resistencia de freno a partir del valor objetivo en vatios y la frecuencia de pedaleo actual, y la cambia automáticamente cuando la frecuencia de pedaleo cambia. De esta manera puede tener la seguridad de entrenar siempre con el vatiaje indicado.

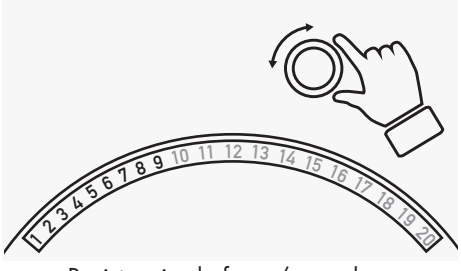


Valor objetivo en vatios + Frecuencia de pedaleo >  Resistencia de freno

Modo MANU (dependiente del número de revoluciones)

Manu

En el modo MANU puede seleccionar una resistencia de freno («una marcha»). Esta se mantiene constante independientemente de su frecuencia de pedaleo. El rendimiento en vatios es el resultado, y oscila cuando la marcha seleccionada o la frecuencia de pedaleo varían. El ergómetro se comporta como una bicicleta de carretera.



Resistencia de freno/«marcha» + Frecuencia de pedaleo >

Valor en vatios

ENTRENAMIENTO LIBRE/INICIO RÁPIDO

Empiece sin realizar muchos ajustes previos.

Descripción del entrenamiento

No hay normas para este entrenamiento. Al girar la rueda de selección presionable central, cambiará la resistencia de freno y la intensidad del entrenamiento. Presionando la rueda de selección presionable, cambiará entre el modo AUTO y MANU. No se ha creado ningún perfil de entrenamiento en la representación de la matriz.

ENTRENAMIENTO «DESAFÍO»

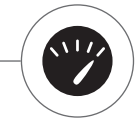
Disfrute con un poco de competencia. Intente batir su mejor tiempo y sea el primero en cruzar la línea de meta.

Descripción del entrenamiento

El entrenamiento «Desafío» es una competición en un trayecto que usted mismo determina. En el modo MANU se conduce con caja de cambios. No se puede cambiar al modo AUTO. En el borde superior derecho de la imagen encontrará en lugar del perfil matriz, una representación de su posición y la de su competidor. Aquí puede identificar quién va en primer lugar.

En su primer entrenamiento «Desafío» se enfrentará a un oponente virtual. En los siguientes entrenamientos en el entrenamiento «Desafío» intentará batir su último tiempo o record. También puede cambiar la distancia de carrera y empezar de nuevo la carrera contra su oponente virtual.

ENTRENAMIENTO HIT



El entrenamiento turbo para su sistema cardiovascular.

Base de ciencias del deporte

Este programa de 20 minutos, con cinco intervalos muy intensos, fortalecerá su sistema cardiovascular, mejorará la absorción de oxígeno y reducirá el nivel de lípidos en la sangre. Con cada entrenamiento estará mejorando su salud. Según estudios científicos una unidad de entrenamiento HIT a la semana tiene un efecto positivo en su sistema cardiovascular. Al mismo tiempo quemará calorías de manera eficaz. KETTLER recomienda añadir una unidad de entrenamiento HIT a la semana a su entrenamiento habitual.

Indicación: *Antes de empezar su primer entrenamiento HIT, consulte con su médico si este tipo de entrenamiento es adecuado para usted.*

Descripción del entrenamiento

El entrenamiento HIT es un entrenamiento de 20 minutos que se centra en cinco intervalos muy intensos. Cuenta con una fase de calentamiento, los 5 intervalos que intercalan entre sí pausas para descansar, así como pausas activas para descansar al terminar el entrenamiento. El programa no emite normas de intensidad en ninguna de las fases del entrenamiento. En las fases de calentamiento y descanso puede seleccionar su intensidad de descanso ideal. Durante los intervalos tiene que intentar rendir al máximo. Seleccione una marcha adecuada de antemano.

La pantalla cambia durante los intervalos. Se le mostrará una puntuación del intervalo. La puntuación del intervalo se calcula a partir de las rotaciones del pedal durante los intervalos, así como un factor previo para la resistencia de freno preajustada.El objetivo es conseguir la máxima puntuación total de los intervalos posible durante los cinco intervalos.

En los intervalos es necesaria una resistencia de freno constante. Por eso el entrenamiento solo está disponible en el modo MANU.

ENTRENAMIENTO PERSONAL IPN

Siga un plan de entrenamiento. El programa IPN ofrece programas de entrenamiento a medida para su nivel de preparación física.

Base de ciencias del deporte

El programa IPN le ofrece un plan de entrenamiento hecho a la medida de su preparación física personal y el objetivo de sus entrenamientos. En un test físico automático se evalúa en primer lugar su nivel físico. Basándose en el proceso de la prueba, se calcula un plan de entrenamiento con 24 unidades y se ponen a su disposición en su programa. Puede realizar estos entrenamientos durante las semanas siguientes, y tener la seguridad de que son entrenamientos eficaces orientados a cumplir su objetivo. Tiene a su disposición dos objetivos de entrenamiento diferentes: Por un lado uno enfocado a moldear la figura, y por otro lado otro que se centra en mejorar su estado físico.

Base: *El programa se desarrolló junto con el Instituto de Prevención y Rehabilitación de Colonia (del alemán: Institut für Prävention und Nachsorge de Colonia). El nombre «programa IPN» deriva del nombre del instituto.*

Descripción del entrenamiento

Antes de empezar el entrenamiento, tiene que terminar el test de preparación física. Seleccione el elemento entrenamiento personal IPN en la lista de entrenamientos de su usuario: Test de preparación física. Al seleccionar el test preparación física se le plantearán en primer lugar cinco preguntas, relevantes para el diseño del test. Después accederá al test de preparación física.

Indicación: *Dentro de las preguntas también se le preguntarán sus pulsaciones en reposo. Tómelo pasado un tiempo y sin realizar esfuerzas físicos. Lo ideal es tomar el pulso en una arteria por la mañana al levantarse.*

El test está compuesto por 5 niveles de 3 minutos, y el rendimiento solicitado aumenta de nivel a nivel. De esta manera, de un esfuerzo moderado pasará a un esfuerzo cada vez más intenso, lo que posiblemente hará que sus pulsaciones suban de manera continuada. Se calcula el valor de pulsaciones objetivo, basándose en sus datos personales, y alcanzarlo es de vital importancia para el test: El test termina al final de la fase de carga en la cual se supera el valor de pulsaciones objetivo. Asegúrese de que mantiene una frecuencia de pedaleo de entre 60 y 80 RPM durante la prueba. Al finalizar el test se mostrará su resultado en la pantalla en forma de puntuación. Este valor (como máximo 100 puntos) se puede comparar con los resultados posteriores del test, y le mostrará su evolución personal.

Indicación: *KETTLER recomienda el uso de una banda pectoral durante las pruebas IPN, así como en todos los demás entrenamientos IPN posteriores.*

Basándose en los datos que se han registrado mediante el test, se puede deducir su plan de entrenamiento. Después de finalizar correctamente el test, se le da la posibilidad de seleccionar el objetivo del entrenamiento: Puede elegir entre el objetivo de mejorar la figura o mejorar la forma física con el entrenamiento.

Indicación: *Encontrará información más detallada sobre esta selección y base de ciencias del deporte en la sección «Entrenamiento por pulsaciones» de este manual.*

Ahora, ha terminado con éxito la fase de prueba del IPN. En la lista de entrenamiento de su usuario aparecerá el primer entrenamiento del plan de entrenamiento con la denominación IPN Coaching 1/24. Al seleccionar un entrenamiento IPN, podrá determinar primero la duración

del entrenamiento. Aparece preconfigurada en cada caso la duración del entrenamiento recomendada de la unidad de entrenamiento. Dependiendo del tiempo disponible y la motivación, no obstante, esta puede adaptarse. Una vez establecido el tiempo, comience el entrenamiento.

Los programas de entrenamiento IPN están hechos personalmente a su medida. No deberá realizar ajustes en el ordenador durante el entrenamiento. El programa evalúa su pulso de forma continua durante el entrenamiento y controla la intensidad de su entrenamiento mediante el cambio automático del valor meta en vatios. Asimismo, se le recomendarán rangos de frecuencias de pedaleo para partes concretas del entrenamiento. Lo reconocerá por los marcadores blancos en la barra de intensidad situada sobre el valor de la frecuencia de pedaleo. Siempre que sea posible, permanezca en este rango preestablecido entre los marcadores. Un entrenamiento puede estar formado por varios módulos con intensidades diferentes. Además de las fases intensivas, también hay fases de descanso activas. Reconocerá estas fases de descanso por el bajo valor meta en vatios (p. ej. 25 vatios).

Indicación: *Los entrenamientos de un plan de entrenamiento IPN están basados los unos en los otros. En primer lugar tiene que finalizar un entrenamiento IPN, antes de que el ordenador le muestre la siguiente unidad.*

KETTLER recomienda realizar de 2 a 3 unidades de entrenamiento por semana, para finalizar el ciclo de entrenamiento IPN en un plazo de 8 a 12 semanas. Después de un ciclo de entrenamiento hay un nuevo test preparado. Indicación: En los ajustes personales de su usuario se puede reiniciar un plan de entrenamiento IPN ya iniciado. En este caso se borran todas las unidades terminadas hasta ahora. Empezará de nuevo el test de preparación física.

ENTRENAMIENTO POR PULSACIONES

Esté atento a sus pulsaciones. Hará que su entrenamiento sea más eficaz.

Base de ciencias del deporte

El cuerpo humano tiene a su disposición dos fuentes de energía: Quema grasa e hidratos de carbono. Durante una actividad física normal y un entrenamiento ligero, el cuerpo está en modo de quema de grasa. Si el esfuerzo y las pulsaciones aumentan, el cuerpo modifica el comportamiento de las fuentes de energía, y se limita a quemar hidratos de carbono.
Esto hace que las pulsaciones se conviertan en un indicador importante: Ofrece información sobre la fuente de energía que está utilizando el cuerpo en este momento. Al entrenar en las zonas de pulsaciones inferiores «Azul» y «Verde», el cuerpo está en modo de quema de grasas. Es perfecto para personas que quieren perder un par de kilos. Al entrenar en la zona de pulsaciones superior (amarillo, naranja y rojo), se utilizan los hidratos de carbono como fuente de energía. El entrenamiento en estas zonas de pulsaciones estimula el sistema cardiovascular y mejora el estado físico.

Descripción del entrenamiento

Mediante las siguientes funciones y entrenamientos, KETTLER posibilita el control de las pulsaciones:

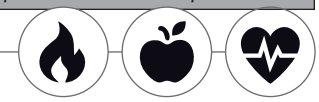
1 Pulsómetro

Con independencia del entrenamiento seleccionado puede visualizar la zona de pulsaciones actual mediante la función de pulsómetro. La función de pulsómetro cambia la pantalla de entrenamiento de color en función de la zona de pulsaciones. De esta manera puede identificar con claridad en qué zona de pulsaciones se encuentra: Se han asignado los colores del siguiente modo:

Zona de pulsaciones	**Denominación**	**Rangos de pulsaciones**
Zona de pulsaciones 5 – Rojo	Intervalo máximo	91–100%
Zona de pulsaciones 4 – Naranja	Resistencia intensiva	81–90%
Zona de pulsaciones 3 – Amarillo	Resistencia	71–80%
Zona de pulsaciones 2 – Verde	Quema de grasa	61–70%
Zona de pulsaciones 1 – Azul	Calentamiento/descanso	Hasta el 60%

Entrene en la zona de pulsaciones más efectiva para el objetivo de su entrenamiento personal. KETTLER recomienda entrenar en la zona de pulsaciones verde para quemar grasas, y entrenar en la zona amarilla para mejorar la resistencia. Los deportistas que se guían por su rendimiento, utilizan todo el ancho de banda en las zonas de pulsaciones para un entrenamiento más optimizado dentro de un plan de entrenamiento.

Indicación: *El pulsómetro está activado en el estado de entrega. Las pulsaciones máximas como valor inicial para la determinación de las zonas de pulsaciones, se calculan con la fórmula: Pulsación máxima = 220 – Edad Cuando haya determinado la zona de pulsaciones individual en el marco de un diagnóstico de rendimiento, puede introducirlas de manera exacta en el ordenador. Encontrará esta función en «Ajustes personales > Ajustes de pulsaciones». Aquí también puede desactivar el pulsómetro.*



2 Entrenamiento por pulsaciones (entrenamiento HRC)

En el entrenamiento por pulsaciones se fijan unas pulsaciones objetivo o una curva de desarrollo de las pulsaciones para su entrenamiento. El aparato deportivo regula la resistencia de freno de manera automática, de manera que pueda alcanzar y mantener el valor objetivo actual. Esta función hace que el entrenamiento en la zona de pulsaciones objetivo deseada, sea muy cómodo. Son entrenamientos por pulsaciones:
1. La unidad de entrenamiento «Quemagrasas 30 min.» (símbolo en forma de llama), con la que el pulso final se halla en la parte verde de «quemagrasas».
2. La unidad de entrenamiento «Fitness 30 min.» (símbolo en forma de manzana), que se regula en la zona amarilla de resistencia.
3. Todos los entrenamientos preinstalados con el símbolo en forma de corazón.
Además se pueden crear más unidades de entrenamiento en el configurador de entrenamientos. La última función se explica con más detalle en el capítulo «Configurador de entrenamientos».

Indicación: *Al empezar el entrenamiento por pulsaciones, el programa empieza con un valor en vatios predefinido. Dependiendo del nivel de preparación física personal, el valor de pulsación objetivo se puede alcanzar demasiado rápido o demasiado lento. En este caso puede cambiar el valor en vatios del inicio en «Menú de usuario > Ajustes personales > Ajustes de pulsaciones > Nivel inicial HRC».*

El entrenamiento por pulsaciones requiere una medición constante de las pulsaciones. Al medir las pulsaciones mediante una banda pectoral, la calidad de la medición será óptima y constante. Por eso KETTLER recomienda utilizar una banda pectoral en todos los entrenamientos por pulsaciones. Una alternativa a la medición con banda pectoral, es la medición de las pulsaciones en las palmas de las manos mediante sensores. Estos sensores se pueden fijar a la derecha e izquierda del manillar en la posición deseada. Asegure los dos sensores ejerciendo una presión normal. Cuando se hayan medido las pulsaciones, el corazón situado al lado de la indicación de las pulsaciones parpadeará. Tenga en cuenta que los resultados de este método de medición, pueden verse perjudicados a causa del movimiento, sudor o roce. Si no se puede determinar una señal de pulsaciones durante el entrenamiento por pulsaciones, la resistencia de freno baja hasta el ajuste mínimo.

EL CONFIGURADOR DE ENTRENAMIENTOS

Cree un entrenamiento personalizado en tan solo 4 pasos.

Base de ciencias del deporte
El configurador de entrenamiento le da libertad para introducir su concepto personal de entrenamiento, o su plan de entrenamiento personal.

Descripción del entrenamiento
En el lado derecho del menú de usuario encontrará el configurador de entrenamientos. Cuando lo haya seleccionado, accederá al menú de configuración compuesto por 4 pasos. La suma de las 4 posibilidades de selección, dará como resultado su entrenamiento personal. El orden es el siguiente:

Primer paso: Seleccione el objetivo personal del entrenamiento
¿Qué quiere conseguir con este entrenamiento? Puede elegir entre 3 alternativas:

Entrenar un tiempo determinado.

Recorrer una distancia determinada (en kilómetros o millas).

Quemar una cantidad determinada de energía (en calorías o kilojulios).

Segundo paso: Determine la dimensión del objetivo del entrenamiento,
p. ej. 30:00 minutos, 10 kilómetros o 500 Kcal

Tercer paso: Determine el modo de entrenamiento
El esfuerzo determinado para el entrenamiento, puede oscilar durante el mismo. Esto se representa gráficamente en la matriz de entrenamiento como perfil de entrenamiento. El significado de las diferentes alturas de las columnas en el perfil de entrenamiento, depende del modo de entrenamiento. Aquí vuelve a tener 3 posibles elecciones:

Modo MANU: La altura de las columnas describe la cantidad de resistencia de freno («de la marcha»). Está entrenando en modo MANU (véase el capítulo «El modo de entrenamiento», pág. 11)

Modo AUTO: La altura de las columnas describe el valor en vatios que hay que alcanzar. Está entrenando en modo AUTO (véase el capítulo «El modo de entrenamiento», pág. 11)

Modo pulsaciones: La altura de las columnas describe las pulsaciones que tiene que alcanzar. Está entrenando por pulsaciones (véase el capítulo «Entrenamiento por pulsaciones», pág. 14)

Cuarto paso: Seleccione o cree su perfil de entrenamiento.
Por último, en el cuarto paso elija el perfil de entrenamiento que quiere para su entrenamiento. Por ejemplo, en un entrenamiento en terreno llano el valor objetivo no cambia durante el entrenamiento. Otros perfiles de entrenamiento permiten realizar cambios de ligeros a exigentes.

Si gira el mando totalmente hacia la derecha, puede crear su perfil personal en el menú de selección con un simple paso extra.

Indicación: *El perfil determina el margen de fluctuación del esfuerzo durante el entrenamiento. Durante la unidad de entrenamiento usted mismo determina si esto tiene lugar en un nivel de intensidad bajo o alto. Girando la rueda de selección presionable desplazará el perfil hacia arriba o hacia abajo.*

Al cerrar el configurador el entrenamiento, queda guardado en la lista de entrenamientos (excepto cuando se trata de un usuario invitado). El nombre del entrenamiento que ha configurado, se compone del siguiente modo en la lista de entrenamientos:

- A la izquierda del nombre del entrenamiento está el símbolo para el modo de entrenamiento (AUTO, MANU o PULS), determinado en el tercer paso.
- El nombre del entrenamiento empieza con el objetivo personal del entrenamiento (p. ej. 30:00 minutos, 10 kilómetros o 500 Kcal) del primer y segundo paso.
- Para finalizar le sigue el nombre del perfil, determinado en el cuarto paso.

Indicación: *En la lista de entrenamientos ya hay algunos entrenamientos preinstalados nombrados siguiendo esta lógica. Su función es facilitar el inicio del entrenamiento, pero puede sustituirlos o complementarlos con su propia configuración. La lista de entrenamientos sigue la misma lógica de clasificación que una lista de favoritos. Los entrenamientos más recientes, o añadidos hace poco están en los primeros puestos. Las configuraciones que haya utilizado menos veces para entrenar bajarán a los últimos puestos, y dado el caso pueden desaparecer de la lista. Pero no te preocupes. Solo desaparecen los entrenamientos que se pueden volver a construir en el configurador con facilidad.*

Ejemplos preconfigurados:

200 kcal Flat Course

40 min. The Alpine Pass

10 km Valley Trail

250 kcal Rolling Hills

Intervalo 25 min.

20 km In The Mountains

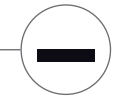
17 km pirámide

25 Min Valley Trail

PERFILES

Ya sea etapa en terreno plano o una meta en alto: Estos perfiles de entrenamiento son para todos los gustos.

Flat Course

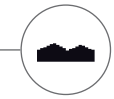


En este trayecto totalmente plano no hay ningún cambio en la inclinación del terreno. El entrenamiento transcurre en su totalidad con el mismo esfuerzo de entrenamiento.

Valley Trail

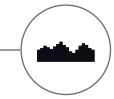
Podrá disfrutar de la tranquilidad, del mismo que lo haría durante un paseo por las montañas. Surgen cuestas de vez en cuando. Pero no se preocupe, no hay cuestas excesivamente duras.

Rolling Hills



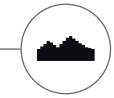
Le espera un paseo por una cadena de colinas. Cuestas moderadas darán paso a fases en las que será necesario un esfuerzo menor.

In the Mountains



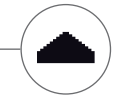
Este perfil de entrenamiento le llevará hasta las montañas. Grandes cuestas que le harán sudar y esforzarse al máximo. Una vez haya escalado la montaña, podrá descansar durante el descenso.

The Alpine Pass



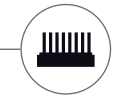
El puerto alpino es una montaña para verdaderos expertos. Es una subida muy empinada con una pequeña fase de descanso después de alcanzar la cima. Una vez alcanzada la cima, el esfuerzo aumenta de manera constante.

Pirámide



Este clásico de los entrenamientos es muy exigente: El esfuerzo aumenta de manera constante, y no hay tiempo para descansar. Incluso una vez alcanzado el punto más alto de la pirámide, hay que seguir esforzándose al máximo.

Intervalo



Un entrenamiento en intervalos muy exigente. Las fases de esfuerzo y recuperación se alternan constantemente. Utilice las fases de recuperación para regenerarse.

Individual

Puede guardar su trayecto personal como perfil individual. Con algunas colinas o una zona totalmente montañosa. Usted decide.

ENTRENAMIENTO INTERCONECTADO

Para todos los que buscan una motivación extra para entrenar.

Utilización de la APP KETTMAPS

Con los KETTMAPS puede cargar muchos trayectos con vídeos extremadamente realistas en su smartphone o tablet, para motivarse en sus entrenamientos. Hay muchos más trayectos disponibles en la versión básica gratuita. Por un coste mensual mínimo tiene acceso a una base de datos que incluye miles de trayectos. También puede subir sus propios vídeos de rutas, y añadirlos a la base de datos. La conexión se hace mediante bluetooth o la cámara frontal de su teléfono móvil o tablet, que puede detectar su velocidad.

Utilización de KETTLER WORLD TOURS

Este software opcional para PC es indispensable para todos los deportistas ambiciosos. Con este software podrá trazar tours con su smartphone o aparato GPS, y seguirlos más adelante con los mapas 3D de su aparato deportivo Kettler.
Durante los días de nieve, tormenta o lluvia podrá entrenar dentro de casa gracias a este software. Además podrá entrenar en los trayectos más bonitos del mundo gracias a los realistas vídeos, y conquistar algunas de las montañas del tour de Francia. Pero no se preocupe: Los que no son profesionales de la bicicleta pueden reducir el rendimiento de frenado de estas etapas de montaña, lo que permitirá que los principiantes también consigan conquistarlas. Además está el modo online con las carreras online, con el que podrá planear y disputar competiciones mundiales virtuales con otros usuarios en la página web www.kettlerworldtours.de.

Más funciones

MEDICIÓN DE LAS PULSACIONES DE RECUPERACIÓN

¿Cuánto tiempo tardan en normalizarse sus pulsaciones después de haber realizado esfuerzo?

El proceso de medición de las pulsaciones de recuperación es un instrumento muy valioso para determinar el estado físico. Cuanto más rápido vuelvan sus pulsaciones a un estado normal después de haber entrenado, mejor será su condición física. La medición de las pulsaciones de recuperación de KETTLER, evalúa la disminución de las pulsaciones durante un test de un minuto y las califica con una nota. (1.0 = muy bien 6.0 = no tan bien).
Desde el entrenamiento puede iniciar la medición de las pulsaciones de recuperación, presionando la tecla izquierda. Al comenzar el test se medirá y mostrará inmediatamente el primer valor de las pulsaciones. Al mismo tiempo se pone en marcha una cuenta atrás de 60 segundos. Utilice este tiempo para recuperar fuerzas y no siga entrenando. Cuando termina la cuenta atrás, se toma el segundo valor de las pulsaciones y se muestra la nota del test de las pulsaciones de recuperación.

Tiene que haberse empezado el test a partir de un esfuerzo máximo. No realice una medición de las pulsaciones de recuperación al finalizar el entrenamiento, ya que falsearía los resultados.

MIS RESULTADOS

La memoria de entrenamientos personal en el aparato.

Cada uno de los usuarios creados de manera individual, tiene la posibilidad de ver los resultados personales de sus entrenamientos en la sección «Mis resultados» del menú de usuario.

En la sección «Mi último entrenamiento» se puede acceder al resultado de la unidad de entrenamiento que ha finalizado.

En el punto de menú «Extensión de mi entrenamiento» se puede consultar su rendimiento. Además de los valores de la extensión total y la intensidad media, también se muestra el rendimiento actual del test IPN, entrenamiento y entrenamiento personal HIT.

Con el tercer punto de menú seleccionable «Restablecer alcance del entrenamiento», se pueden poner de nuevo a cero los datos de la sección «Alcance de mi entrenamiento».

CONEXIONES BLUETOOTH

Para conectar con la banda pectoral, tablet o PC.

Conectar con la banda pectoral.
Puede acoplar el ordenador de entrenamiento de KETTLER con una banda pectoral con bluetooth, para supervisar la frecuencia cardiaca. Haga la conexión en «Menú de inicio > Ajustes del aparato > Menú bluetooth». En la línea superior del menú bluetooth debe estar conectada la función bluetooth. En la línea situada debajo seleccione también «banda pectoral» como modo activo. En la tercera línea se selecciona y coloca la banda pectoral. Al seleccionar esta línea, accederá a una lista con bandas pectorales ya conectadas, así como bandas disponibles. Las bandas pectorales disponibles están marcadas en azul. Aquí tiene que seleccionar la banda pectoral que desea utilizar, y conectarla en el siguiente menú contextual. Si varios usuarios entrenan con varias bandas pectorales en el aparato deportivo, es necesario activar siempre la banda pectoral correspondiente tal y como se indica anteriormente.

Indicación: *El aparato deportivo solo se puede conectar con bandas pectorales con bluetooth. Al seleccionar la banda corporal asegúrese de que son compatibles con bluetooth low energy o bluetooth smart standard. Las bandas pectorales con tecnología 5kHz (p. ej. Polar T34) no permiten una conexión.*

Establecer la conexión con smartphone, tablet u ordenador.
El aparato deportivo de KETTLER se puede conectar con smartphones, tablets u ordenadores a través de bluetooth. Esto posibilita que se pueda entrenar con diferentes aplicaciones o el software KETTLER WORLD TOURS. Haga la conexión en «Menú de inicio > Ajustes del aparato > Menú bluetooth». En la línea superior del menú bluetooth debe estar conectada la función bluetooth. En la línea situada debajo seleccione también «APP/PC» como modo activo. En la tercera línea solo aparece el nombre del su aparato deportivo KETTLER. Puede editar un nombre si lo selecciona. El acoplamiento se realiza en el menú bluetooth del aparato que quiere acoplar. Si está acoplado a un smartphone, tablet o PC la pantalla de entrenamiento del aparato solo se muestra reducida.

MODO OBJETO

Una variante del software hecha a medida, para la utilización en salas de gimnasia públicas.

Si coloca el aparato de deporte Kettler en una sala de gimnasia de acceso pública, aconsejamos activar el modo objeto. Este modo reduce el abanico de funciones y los modos de entrenamiento a las opciones que tienen sentido para una única utilización del aparato deportivo (p. ej. para el huésped de un hotel). Además los menús de ajustes están desactivados, de manera que no se puede cambiar nada. En el modo objeto tampoco se pueden guardar datos personales ni resultados de entrenamientos.
Active el modo objeto en el menú de inicio bajo los ajustes del aparato. Se le pedirá que presione las tres teclas simultáneamente. Si lo necesita, puede volver al modo normal presionando la misma combinación de teclas.

Indice

Start

FUNZIONE DEI TASTI 4
IL MENÙ START 5
CREARE UN UTENTE 6
IL MENÙ UTENTE 7

Allenamento

IO VOGLIO... 8
LO SCHERMO DELL'ALLENAMENTO 10
IL SEMAFORO DI CARDIOFREQUENZA 11
LE MODALITÀ DI ALLENAMENTO 11
TRAINING LIBERO / QUICKSTART 12
CHALLENGE TRAINING 12
HIT TRAINING 12
IPN-COACHING 13
TRAINING A FREQUENZA CARDIACA CONTROLLATA 14
IL CONFIGURATORE TRAINING 16
VORKONFIGURIERTE BEISPIELE 17
PROFILO 18
ALLENAMENTO INTEGRATO 19

Altre funzioni

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA A RIPOSO 20
I MIEI RISULTATI 20
CONNESSIONI BLUETOOTH 21
MODALITÀ OGGETTI 21

IT

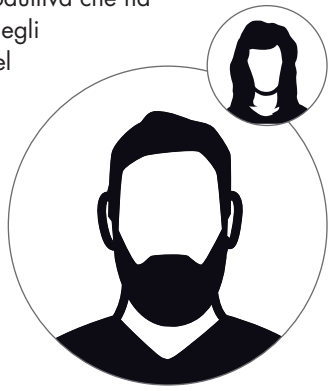
BENVENUTI

Davvero un'ottima decisione!

Avete fatto un'ottima scelta. I nostri esperti dello Sport Team lo sostengono per tutti i prodotti di qualità KETTLER. Ciò è dovuto naturalmente alla natura delle cose, come dovrebbe essere, ma soprattutto – per amor nostro ;-) – a motivi validi, poiché la nostra posizione rispetto ai prodotti KETTLER è fondata su una solida base:

- un'esperienza di quasi 70 anni nel settore della realizzazione di prodotti in plastica e alluminio
- costruzione e sviluppo propri
- produzione e garanzia di qualità proprie
- materie prime selezionate accuratamente e di qualità comprovata
- una ricerca integrata, in collaborazione con istituti rinomati

Molti dei nostri prodotti sono realizzati mediante una catena produttiva che ha inizio e fine all'interno dello stesso stabilimento. I collaboratori degli impianti fanno già parte del Team da molti anni. Sono esperti del settore, qualificati per verificare e controllare la fase di produzione di propria competenza.



È quindi ora di diventare fan di KETTLER e raggiungere quanto prima i propri obiettivi sportivi!

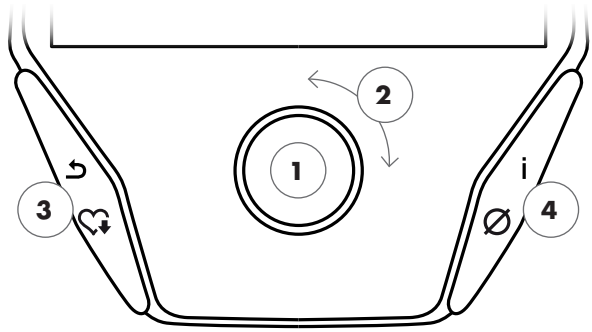
Ve lo auguriamo con tutto il cuore

Il vostro Sport Team KETTLER

Start

FUNZIONE DEI TASTI

Il computer di training dispone di tre tasti: Il pulsante a rotazione-pressione, posizionato al centro, e i due tasti laterali, uno a destra e uno a sinistra dell'alloggiamento. Le funzioni illustrate di seguito sono assegnate ai tasti:



Nella presentazione del menù

Accendendo il display, appare la presentazione del menù. Qui è possibile impostare i dati dell'utente o dell'attrezzo, scegliere un allenamento oppure visualizzare i propri risultati di allenamento.

1 Pulsante a rotazione-pressione – Premere
Premendo il tasto centrale, si conferma la scelta effettuata. Si passa automaticamente all'area del menù selezionata o all'allenamento selezionato.

2 Pulsante a rotazione-pressione – Girare
Modificare la scelta effettuata nel rispettivo menù. Il disegno a mezzaluna nella parte inferiore del display segnala opzioni di scelta aggiuntive.

3 Tasto sinistro
Si ritorna all'area principale del menù. Eventuali modifiche non vengono salvate.

4 Tasto destro
Ricerca di informazioni contestuali. Il significato della voce del menù è spiegato in dettaglio.

Nella presentazione dell'allenamento

Selezionando un allenamento, appare la presentazione dell'allenamento. Tutti i valori principali dell'allenamento, così come il profilo di allenamento, saranno subito a vostra disposizione.

Premendo il tasto centrale, è possibile scegliere tra le modalità di allenamento AUTO e MANU. Questa funzione non è disponibile per tutti gli allenamenti.

È possibile modificare il valore massimo in watt da raggiungere oppure la resistenza ("il percorso").

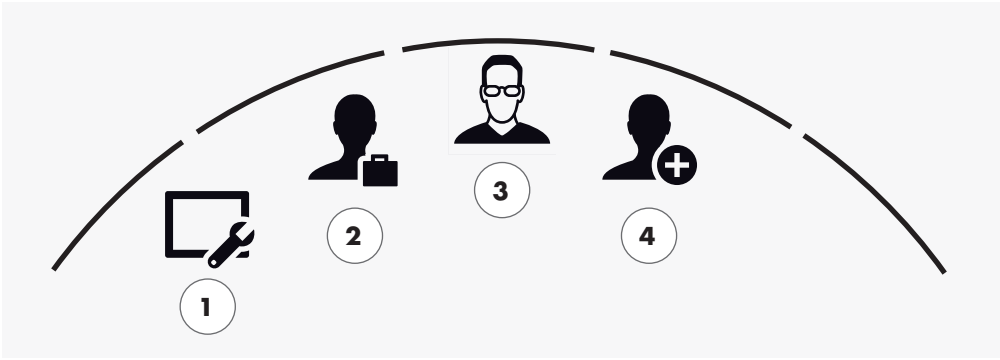
È possibile terminare l'allenamento, e iniziare la misurazione della frequenza cardiaca a riposo. Premendo nuovamente, si ritorna all'allenamento.

Visualizzazione dei valori medi. Premendo il tasto, è possibile visualizzare i valori medi per alcuni secondi.

IL MENÙ START

La scelta dell'utente.

All'avviamento dell'attrezzo appare un breve messaggio di saluto nel menù Start. In questo menù viene selezionato, in primo luogo, l'utente per conto del quale sarà effettuato l'allenamento. È possibile, inoltre, aggiungere un nuovo utente e modificare le impostazioni concernenti l'utente alla voce "Impostazioni attrezzo".



Il menù Start

Panoramica delle voci del menù (da sinistra a destra):

1 Impostazioni dell'attrezzo
In quest'area del menù è possibile modificare tutte le impostazioni dell'attrezzo che concernono l'utente (ad es. modifica della lingua, modifica dell'unità di misura, ecc.).

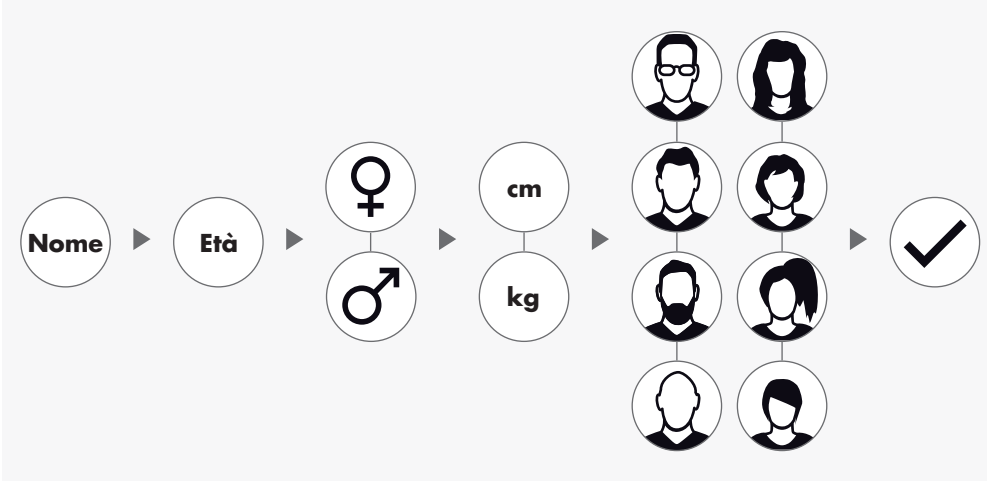
2 Utente ospite
L'utente ospite è un profilo utente predefinito. Offre la possibilità di allenarsi senza necessità di impostazioni. Nel profilo utente ospite non è effettuato il salvataggio dei risultati di allenamento. Inoltre, non è possibile personalizzare le impostazioni.

3 Utente personalizzato (nominativo)
Alla destra dell'utente ospite appaiono fino a 4 utenti personalizzati. Sono concepiti come conti utente per persone che si allenano regolarmente. Nel conto è possibile personalizzare le impostazioni e salvare i risultati di allenamento individuali.

4 Creare un nuovo utente
In questo menù è possibile creare un nuovo utente personalizzato. Selezionando questa voce del menù, saranno richiesti il nome e l'età. L'utente, inoltre, può scegliere un'immagine di profilo. Al termine, il nuovo utente sarà aggiunto nel menù Start.

CREARE UN UTENTE

È molto semplice.



Selezionare, nel menù Start, l'icona "Crea nuovo utente" sulla destra e confermare la scelta, premendo il pulsante a rotazione-pressione.

Passo 1: Inserire il nome
Adesso viene richiesto il nome. Inserirlo, lettera per lettera, e terminare l'inserimento, premendo sul tick nella selezione di forma circolare. In caso di errato inserimento, è possibile tornare indietro di una lettera con il tasto sinistro.

Passo 2: Inserire i dati
Rispondere anche alle domande relative a età, sesso, altezza e peso. Tali dati sono importanti per determinare il calcolo esatto dei valori di allenamento e dell'intervallo dei valori della frequenza cardiaca.

Consiglio: *Anche dopo la creazione dell'utente, è possibile modificare tutti i dati personali nel menù utente sotto impostazioni personalizzate.*

Passo 3: Selezionare l'immagine di profilo
Selezionare quindi un'immagine di profilo. Quest'ultima apparirà nel menù Start, facilitando il riconoscimento del proprio profilo utente personalizzato. In futuro l'allenamento sarà guidato.

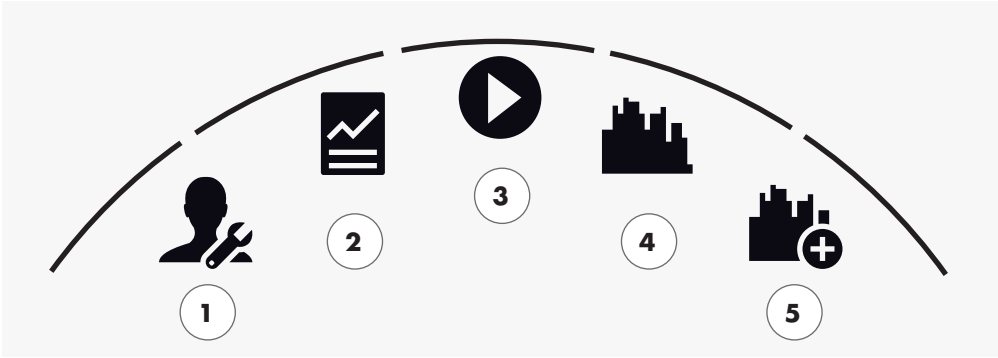
Passo 4: Concludere
Dopo la scelta dell'immagine di profilo, la creazione del profilo utente è conclusa e si viene rimandati al menù Start.

Avviso: *È possibile creare al massimo 4 profili utente personalizzati. Qualora siano già stati creati quattro utenti, l'icona "Nuovo utente" sarà spenta. In questo caso, sarà necessario cancellare uno dei profili utente prima di crearne uno nuovo.*

IL MENÙ UTENTE

La vostra area personale.

Una volta selezionato uno degli utenti personalizzati, si aprirà il menù utente di questa persona. Quasi tutto ruota intorno ad allenamenti personalizzati. Il menù utente dell'utente ospite contiene esclusivamente i tre elementi a destra.



Il menù utente

Panoramica delle voci del menù (da sinistra a destra):

1 Impostazioni personalizzate
In questo punto del menù è possibile modificare tutte le impostazioni concernenti l'utente (ad es. modifica dell'età). Le modifiche effettuate in questo menù non hanno alcun effetto sui dati degli altri utenti.

2 I miei risultati
Alla voce "I miei risultati" è possibile visualizzare la prestazione complessiva raggiunta, così come il risultato degli ultimi allenamenti.

3 Il mio ultimo allenamento
Selezionando questa voce del menù, si viene automaticamente rimandati all'ultimo allenamento iniziato. Questa voce del menù è sempre preselezionata, quando si accede al menù utente. Così l'ultimo allenamento dista solo un click.

4 L'elenco dei miei allenamenti
Nella selezione sottostante sono presenti tutti gli allenamenti salvati sull'attrezzo. Le diverse forme di allenamento sono descritte all'interno del capitolo "Allenamento", nelle pagine seguenti.

5 Configuratore training
Con il configuratore training è semplicissimo creare, in una sequenza di quattro passaggi, un allenamento nuovo e personalizzato. Informazioni dettagliate al riguardo sono disponibili nel capitolo "Il configuratore training", a pagina 18.

Allenamento

IO VOGLIO...

l'allenamento perfetto per me

Ci sono tante buone ragioni per un allenamento fitness – e ancora di più sono i concept di allenamento. È facile perdere la visione generale. In queste due pagine riassumiamo quali sono gli allenamenti più efficaci in base al vostro obiettivo finale.

Training libero/ Quickstart p.12
Iniziate il vostro allenamento senza alcuna impostazione.

Challenge Training p. 12
Preparatevi a una gara. Allenatevi, cercando di superare il vostro miglior tempo, e arrivate per primi al traguardo.

KETT MAPS p.19
L'APP consente: Allenarsi in salotto – percorrendo le più belle strade del mondo.

KETTLER WORLD TOURS p.19
Il software per PC con percorsi realistici a video e affascinanti corse online.

Training nell'area gialla p.14
Se lo schermo lampeggia di giallo, vi allenate nella zona fitness. Grazie alla funzione semaforo di cardiofrequenza avete tutto sotto controllo.

HIT-Training p. 12
Il turbo per il vostro allenamento. 5 intervalli ad alta intensità rafforzano il vostro sistema cardiovascolare e stimolano il processo di combustione dei grassi.

IPN Coaching p.13
Lasciatevi supportare dal nostro trainer, interno all'attrezzo. Otterrete un allenamento a misura per voi.

30 min. Fitness p.14
Il workout da 30 minuti nella zona fitness. Il programma si regola in base alla vostra frequenza cardiaca.

IPN Coaching p. 13
Lasciatevi supportare dal nostro trainer, interno all'attrezzo. Otterrete un allenamento a misura per voi.

Training zona verde p.14
Se lo schermo lampeggia di verde, vi allenate nella zona di combustione dei grassi. Grazie alla funzione semaforo di cardiofrequenza avete tutto sotto controllo.

HIT-Training p.12
Il turbo per il vostro allenamento. 5 intervalli ad alta intensità rafforzano il vostro sistema cardiovascolare e stimolano il processo di combustione dei grassi.

IPN Coaching p.13
Se lo schermo lampeggia di giallo, vi allenate nella zona fitness. Grazie alla funzione semaforo di cardiofrequenza avete tutto sotto controllo.

30 min. Fatburn p.14
Il workout da 30 minuti nella zona di combustione dei grassi. Il programma si regola in base alla vostra frequenza cardiaca.

LO SCHERMO DELL'ALLENAMENTO

Avete tutti i principali valori dell'allenamento a colpo d'occhio.

Selezionando un allenamento, lo schermo passa alla presentazione dell'allenamento corrispondente. Le seguenti informazioni saranno subito a vostra disposizione:

1 Il campo di informazioni nell'angolo in alto a sinistra
In quest'area sono presenti le informazioni principali sul training. Le indicazioni più recenti sono in bianco.

2 La presentazione del matrix nell'angolo in alto a destra:
Il matrix mostra il profilo di allenamento del rispettivo allenamento. Quanto più alte sono le singole barre rappresentate, tanto più intenso sarà lo sforzo nel relativo intervallo di tempo. La posizione attuale è visualizzabile dalla barra bianca.

3 I valori di misurazione dell'allenamento
Sotto il campo di informazioni e il matrix del profilo di allenamento sono visualizzabili i dati di misurazione relativi a consumo energetico, tempo e distanza.

Consiglio: *È possibile modificare le unità di misura relative alla distanza e al consumo energetico. Sotto menù Start > Impostazioni dell'attrezzo > Unità di misura, scegliere tra chilometri e miglia. Ogni utente può scegliere tra kilojoule e kilocalorie nelle impostazioni personalizzate del proprio menù di allenamento.*

4 I valori di intensità dell'allenamento
La frequenza cardiaca (con l'icona cuore), la cadenza di pedalata (rpm) la velocità (km/h o mph), così come l'attuale potenza (watt) segnalano l'intensità momentanea dell'allenamento. Premendo sul tasto destro durante l'allenamento, si visualizzano i valori medi dell'allenamento attuale, relativi a tali dati.

IL SEMAFORO DI CARDIOFREQUENZA

Assegnazione cromatica delle zone di polso.

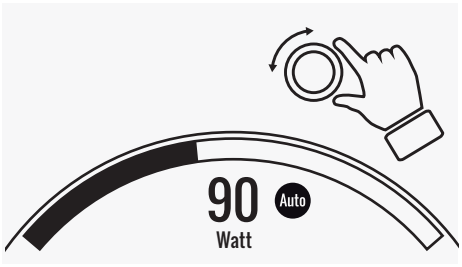
Durante l'allenamento il computer assegna la vostra attuale frequenza cardiaca a una delle cinque zone. Ogni zona è caratterizzata da un proprio colore. Ulteriori informazioni sull'allenamento basato su zone di frequenza cardiaca è disponibile a pagina 14.

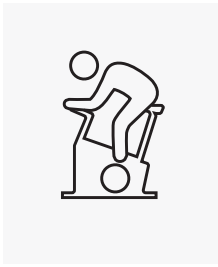
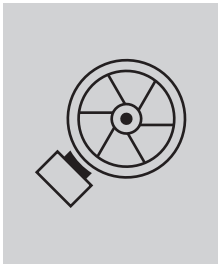
LE MODALITÀ DI ALLENAMENTO

Il vero ergometro Kettler con modalità AUTO e MANU.

Modalità AUTO (indipendente dal numero di giri)

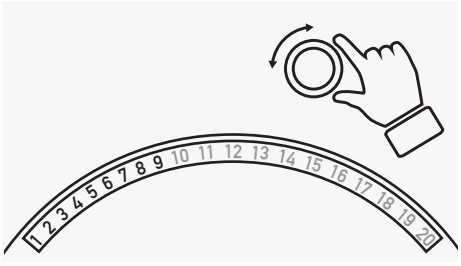
In questa modalità viene fornita la potenza in watt. Girando il pulsante a rotazione-pressione, questi valori in watt variano. Il sistema dell'ergometro calcola la resistenza frenante necessaria per i valori da raggiungere, in base al valore in watt e all'attuale cadenza di pedalata, e la modifica immediatamente in caso di variazione della cadenza di pedalata. Inquesto modo si ha la certezza di allenarsi, mantenendo costantemente la potenza prevista in watt.

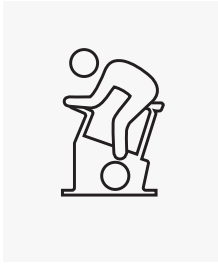


Valori in watt +  Cadenza di pedalata >  Resistenza frenante

Modalità MANU (in base al numero di giri)

In modalità MANU si sceglie una sola resistenza frenante ("un'andatura"). Questa resta tale indipendentemente dalla cadenza di pedalata. La potenza in watt è il risultato e oscilla in caso di variazione della scelta di andatura o cadenza di pedalata. L'ergometro di comporta come una bici da strada.



Resistenza frenante/ "Andatura" +  Cadenza di pedalata >

Valori in watt

TRAINING LIBERO / QUICKSTART

Senza tante impostazioni, basta partire.

Descrizione dell'allenamento
Per questo allenamento non vi sono requisiti. Ruotando il pulsante centrale a rotazione-pressione si modifica la resistenza frenante e quindi anche l'intensità dell'allenamento. Premendo il pulsante a rotazione-pressione si passa dalla modalità AUTO alla modalità MANU. Nella presentazione del matrix non è memorizzato alcun profilo di allenamento.

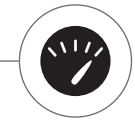
CHALLENGE TRAINING

Preparatevi a una gara. Allenatevi, cercando di superare il vostro miglior tempo, e arrivate per primi al traguardo.

Descrizione dell'allenamento
Il Challenge Training è una gara che si svolge su un percorso stabilito da voi. L'allenamento partirà in modalità MANU con cambio velocità. Non è possibile passare alla modalità AUTO. Nella parte in alto a destra dello schermo troverete la rappresentazione della vostra posizione e di quella degli sfidanti virtuali, invece del matrix di profilo. Qui potete vedere chi è in vantaggio.

Nel primo Challenge Training sfiderete un avversario virtuale. Negli allenamenti successivi dovrete superare il tempo del vostro ultimo allenamento o il vostro miglior tempo ottenuto nel Challenge Training. È anche possibile modificare la distanza da percorrere e iniziare una nuova gara con l'avversario virtuale.

HIT TRAINING



Il Turbo Training per il vostro sistema cardiovascolare.

Background della scienza dello sport
Questo programma della durata di 20 minuti, con cinque intervalli ad elevata intensità, rafforza il vostro sistema cardiovascolare, migliora l'assorbimento dell'ossigeno e riduce il livello dei lipidi nel sangue. Con ogni allenamento contribuite, quindi, attivamente al mantenimento della vostra salute. Secondo studi scientifici, un'unità di HIT a settimana ha già effetti positivi sul vostro sistema cardiovascolare. Allo stesso tempo bruciate molte calorie in modo efficace. KETTLER consiglia di integrare settimanalmente un'unità di HIT Training al vostro allenamento abituale.

Avviso: *Consultare un medico prima di iniziare con il programma di allenamenti HIT Training, per assicurarvi che questa forma di allenamento sia adatta a voi.*

Descrizione dell'allenamento
L'HIT Training è un allenamento di 20 minuti, focalizzato su cinque intervalli ad elevata intensità. Consiste in una fase di riscaldamento, i 5 intervalli con pause di recupero intermedie, e una fase di recupero attiva alla fine dell'allenamento. In tutte le fasi dell'allenamento il programma non fornisce indicazioni sull'intensità. Nelle fasi di riscaldamento e recupero potete scegliere l'intensità adatta al vostro fitness. Durante gli intervalli dovete raggiungere in modo autonomo il vostro apice di prestazione. Selezionate già dall'inizio l'andatura adatta.
Durante gli intervalli lo schermo si modifica. Visualizzerete un punteggio degli intervalli. Il punteggio degli intervalli viene calcolato in base al giro della pedalata e alla resistenza frenante preimpostata.

Lo scopo è raggiungere un punteggio complessivo degli intervalli più alto possibile, durante i 5 intervalli. Negli intervalli è necessario mantenere costante la resistenza frenante. Perciò, l'allenamento è offerto solo nella modalità MANU.

IPN-COACHING

Un allenamento pianificato. Il programma IPN offre una programmazione di allenamento su misura per il vostro livello fitness.

Background della scienza dello sport

Il programma IPN vi offre una pianificazione di allenamento adatta al vostro obiettivo di allenamento personale e al vostro livello fitness. In un test di fitness, svolto in modo automatico, viene innanzitutto valutata la vostra forma fisica. Sulla base del test viene infine eseguita una pianificazione di allenamento con 24 unità e viene impostata nel programma. Questi allenamenti possono quindi essere eseguiti nelle settimane successive, avendo la certezza di allenarsi in modo efficace in base al proprio obiettivo. Avete a disposizione due alternative di obiettivi di allenamento: una è focalizzata sul miglioramento della figura, l'altra sul miglioramento del fitness.

Background: *Il programma è stato realizzato in collaborazione con l'Istituto per la prevenzione e l'assistenza medica di Colonia. Il nome del programma "IPN" deriva dal nome dell'istituto.*

Descrizione dell'allenamento

Prima di iniziare con l'allenamento è necessario eseguire il test fitness. Selezionare nell'elenco degli allenamenti del vostro utente la voce IPN Coaching: Fitness Test. Selezionando Fitness Test, vi verranno poste cinque domande di natura personale, rilevanti per la valutazione del test. Infine inizierete il Fitness Test.

Avviso: *Tra le domande, vi verrà chiesto anche il vostro polso a riposo. Questo deve essere misurato dopo un po' di tempo, in assenza di qualsiasi sforzo fisico. L'ideale è misurarlo al mattino, prima di alzarsi dal letto, tastando un'arteria.*

Il test consiste in un massimo di 5 fasi da 3 minuti, per le quali la prestazione richiesta aumenta di fase in fase. Ne conseguirà uno sforzo moderato in continuo aumento con un probabile aumento costante della frequenza cardiaca. In base ai vostri dati personali viene calcolato un valore di polso target, il cui raggiungimento ha un'importanza fondamentale per il test: Il test termina alla fine delle fasi di sforzo oppure al superamento del valore di frequenza cardiaca massimo. Assicurarsi di mantenere, durante il test, una cadenza di pedalata tra i 60 e gli 80 RPM. Alla fine del test visualizzerete sullo schermo il risultato ottenuto sotto forma di punteggio. Questo valore (massimo 100 punti) può essere paragonato a risultati di test successivi, mostrando i miglioramenti della proprio fitness.

Avviso: *KETTER consiglia l'utilizzo di una fascia toracica durante il test IPN, così come per tutti gli allenamenti IPN successivi. Questa forma di misurazione della frequenza cardiaca è esatta quanto quella rilevata dal polso e fornisce dei risultati migliori a livello qualitativo.*

Sulla base dei dati ottenuti dal test è quindi possibile creare una pianificazione di allenamento personalizzata. Dopo un test eseguito correttamente, vi viene offerta la scelta degli obiettivi di allenamento: potete scegliere tra miglioramento della figura e miglioramento del fitness.

Avviso: *Ulteriori informazioni su questa scelta e il background di scienza dello sport sono disponibili nel paragrafo "Allenamento a frequenza cardiaca controllata".*

Ora la fase di IPN-Coaching è stata ultimata con successo. Nell'"Elenco dei miei allenamenti" del vostro utente compare il primo training del piano di allenamento alla voce "IPN Coaching 1/24". Selezionando un IPN-Coaching, è possibile innanzitutto fissare la durata del training. È preimpostata ogni volta la durata di training consigliata dell'unità di training. È tuttavia regolabile in base al tempo disponibile e alla motivazione. Dopo aver fissato il valore, iniziare l'allenamento.
I programmi di allenamento IPN sono ritagliati su misura per voi. Non dovete più specificare ulteriori impostazioni al computer durante l'allenamento. Il programma valuta costantemente le vostre pulsazioni durante l'allenamento e ne guida l'intensità attraverso la modifica automatica dei valori Watt finali. Inoltre, per le singole parti del training vi vengono consigliati dei range di cadenza di pedalata. Lo potete riconoscere dalle marcature in bianco nelle barre di intensità sopra il valore di cadenza della pedalata. Vi consigliamo di rimanere, se possibile, sempre in questo range preindicato tra le marcature. Un training può essere formato da più moduli di intensità diversa. Oltre alle fasi intense vi sono anche fasi di riposo attivo. Potete riconoscere queste fasi di riposo dai bassi valori di watt finali (es. 25 Watt).

Avviso: *I training di una programmazione IPN sono collegati È necessario terminare completamente il training IPN, prima che il computer mostri l'unità successiva.*

KETTLER consiglia 2-3 unità di training a settimana, in modo da concludere un ciclo di training IPN in 8-12 settimane. Dopo un ciclo di training è previsto un altro test.
Avviso: È possibile ripristinare una programmazione IPN già iniziata dalle impostazioni personali del vostro utente. In questo caso tutte le unità concluse fino a quel momento saranno cancellate. Inizierete nuovamente con il FitnessTest.

TRAINING A FREQUENZA CARDIACA CONTROLLATA

Ascoltate il vostro battito – e il vostro allenamento sarà efficace.

Background della scienza dello sport

Fondamentalmente le fonti di energia a disposizione del corpo umano sono due: la combustione di grassi e quella di carboidrati. Durante la normale attività fisica e l'allenamento leggero, il corpo è in modalità brucia grassi. Se lo sforzo, e quindi anche il battito cardiaco, aumenta, il corpo cambia il rapporto con le fonti di energia, e brucia principalmente carboidrati.
Ciò ci indica l'importanza della frequenza cardiaca: ci informa riguardo la forma di energia che il corpo utilizza in quel momento. Durante gli allenamenti nelle zone di polso basse, "blu" e "verde", il corpo è in modalità brucia grassi. Ideale per le persone che vogliono perdere un paio di chili. Durante gli allenamenti nelle zone di polso alte (giallo, arancione e rosso) la riserva di carboidrati viene utilizzata come principale fonte di energia. L'allenamento in queste zone di polso stimola il sistema cardiovascolare e migliora il fitness corporeo.

Descrizione dell'allenamento

KETTLER offre un monitoraggio del polso mediante le seguenti funzioni e i seguenti allenamenti:

1 semaforo di cardiofrequenza

Indipendentemente dall'allenamento scelto, è possibile visualizzare l'attuale zona di polso mediante la funzione semaforo di cardiofrequenza. Questa funzione modifica il

colore dello schermo di training in base alla zona di polso. In questo modo potete riconoscere direttamente in quale zona di polso vi trovate. L'assegnazione dei colori è la seguente:

Zona di polso	**Nome**	**Range pulsazioni**
Zona di polso 5 – Rosso	Zona massima	91–100%
Zona di polso 4 – Arancione	Resistenza intensa	81–90%
Zona di polso 3 – Giallo	Resistenza	71–80%
Zona di polso 2 – Verde	Combustione grassi	61–70%
Zona di polso 1 – Blu	Riscaldamento / Recupero	Fino al 60%

Allenatevi nella zona di polso che risulta più efficace per il vostro obiettivo di training. KETTLER consiglia di allenarsi nella zona di polso verde per bruciare grassi e nella zona di polso gialla per migliorare la resistenza. Gli atleti che si basano sulla prestazione utilizzano l'intera gamma di fasce delle zone di polso, per ottenere un allenamento ottimale all'interno di una programmazione training.

Avviso: *Nello stato di consegna, il semaforo di cardiofrequenza è attivato.Il polso massimo come valore di partenza per l'individuazione delle zone di polso si calcola con la formula:Polso massimo= 220 – età.Una volta individuate le zone di polso personali, ad es. all'interno di una diagnosi di prestazione, è possibile inserirle nel computer, indicando il numero esatto di battiti. Questa funzione è disponibile sotto Impostazioni personali > Impostazioni polso.Qui è possibile anche disattivare il semaforo di cardiofrequenza.*

2 Training a frequenza cardiaca controllata (HRC Training)

Durante il Training a frequenza cardiaca controllata è necessario inserire, all'inizio, un polso target o una curva di frequenza cardiaca per il vostro allenamento. L'attrezzo sportivo KETTLER regola automaticamente la resistenza frenante, in modo che raggiungiate e manteniate il valore target attuale. Questa funzione rende l'allenamento particolarmente confortevole nelle zone di polso target desiderate. I training a frequenza cardiaca controllata sono:

1. l'unità di training "30 min. Fatburn" (simbolo fiamma), in cui il polso target si trova nella zona verde di combustione;
2. l'unità "30 min. Fitness" (simbolo mela), che può essere regolata sulla zona gialla di resistenza;
3. tutti i training preimpostati con il simbolo del cuore.

Inoltre, è possibile creare altre unità di training all'interno del configuratore training. L'ultima funzione è illustrata in dettaglio nel capitolo "Configuratore training".

Avviso: *All'accesso nel training a frequenza cardiaca controllata, il programma inizia con un valore in watt predefinito. In base al livello di fitness personale, il valore di polso target può essere raggiunto troppo velocemente o troppo lentamente.In questo caso potete modificare il livello iniziale in watt in Menù utente > Impostazioni personali > Impostazioni polso > HRC-Startlevel.*

Il training a frequenza cardiaca controllata richiede una costante misurazione del battito cardiaco. La migliore qualità di misurazione e costanza sono ottenibili utilizzando una fascia toracica. KETTLER consiglia l'utilizzo di una fascia toracica durante tutti i training a frequenza cardiaca controllata. L'alternativa alla misurazione con fascia toracica è la misurazione mediante sensori palmari di rilevamento.Questi sensori possono essere montati sul manubrio, a destra e sinistra, nella posizione di impugnatura desiderata. Afferrare costantemente entrambi i sensori senza esercitare forza.Appena viene rilevato il battito cardiaco, il cuore vicino al relativo display inizia a lampeggiare. Notare che questo metodo di misurazione potrebbe essere influenzato da movimento, sudore o attrito. In caso non sia rilevato alcun segnale di battito cardiaco, durante un training a frequenza cardiaca controllata, la resistenza frenante diminuisce fino al livello minimo.

IL CONFIGURATORE TRAINING

Create il vostro training personalizzato – bastano quattro passi.

Background della scienza dello sport
Il configuratore training vi consente di mettere in pratica il vostro concept di training personale o la vostra programmazione di training personale.

Descrizione dell'allenamento
Nel menù utente, sulla destra, è disponibile il configuratore training.Selezionandolo, si apre il menù di configurazione in 4 passi.La somma delle 4 opzioni di selezione crea il vostro allenamento personalizzato. L'ordine è il seguente:

Passo 1: Scegliete il vostro obiettivo di allenamento
Che obiettivo vorreste raggiungere nell'allenamento? Potete scegliere tra tre alternative:

allenarsi per un determinato intervallo

raggiungere una determinata distanza (in chilometri o miglia)

raggiungere un determinato consumo energetico (in Kcal o Kjoule)

Passo 2: Determinare la quantità dell'obiettivo di allenamento
ad es. 30:00 minuti, 10 chilometri oppure 500 Kcal

Passo 3: Determinare la modalità di allenamento
Nel corso di un allenamento l'intensità di sforzo può oscillare. Ciò viene indicato nel matrix del training come profilo di allenamento.Il significato delle barre di diversa altezza nel profilo di allenamento dipende dalla modalità di allenamento.Anche qui avete 3 opzioni di scelta:

Modalità Manu:L'altezza delle barre corrisponde all'entità della resistenza frenante ("dell'andatura"). Il vostro allenamento sarà in modalità MANU (vedi cap. "Le modalità di allenamento", p. 11)

Modalità Auto:L'altezza delle barre corrisponde al valore in watt.Il vostro allenamento sarà in modalità AUTO (vedi cap. "Le modalità di allenamento", p. 11)

Modalità polso:L'altezza delle barre corrisponde al polso target.Il vostro allenamento sarà a frequenza cardiaca controllata (vedi cap. "Training a frequenza cardiaca controllata", p. 14)

Passo 3: Selezionate o create il vostro profilo di allenamento
Infine scegliete, nel quarto passo, il profilo di allenamento desiderato per il vostro training.In un training in pianura, ad esempio, il valore target non varia durante l'allenamento. Altri profili di allenamento offrono variazioni da moderato a impegnativo.

Girando completamente a destra, all'interno del menù di selezione, è possibile creare, con un passo extra, un profilo completamente personalizzato.

Avviso: *Il profilo determina l'entità della variazione di sforzo durante l'allenamento. Se questo si trova su livello di intensità alto o basso, sarà determinato durante l'unità di training:Ruotando il pulsante centrale a rotazione-pressione, si scorre l'intero profilo dall'alto o dal basso.*

Chiudendo il configuratore, il training sarà salvato all'interno dell'elenco degli allenamenti (eccetto in caso di Utente ospite).Il nome dell'allenamento configurato sarà inserito nell'elenco degli allenamenti come segue:

- A sinistra, vicino ai nomi dei training, è presente il simbolo relativo alle modalità di training (AUTO, MANU o PULS), determinato nel passo 3.
- Il nome del training inizia con l'obiettivo di allenamento personale (ad es. 30:00 minuti, 10 chilometri o 500 Kcal), determinato nei passi 1 e 2.
- Infine segue il nome del profilo, determinato nel passo 4.

Avviso: *Nell'elenco degli allenamenti, alcuni training sono già preinstallati e raggruppati per nome del configuratore training.Essi dovrebbero semplificare l'inserimento al training, ma possono essere integrati o sostituiti mediante le vostre configurazioni. L'elenco degli allenamenti è ordinato secondo la logica di una lista preferiti.Gli allenamenti che eseguite regolarmente o quelli inseriti più di recente saranno in alto.Le configurazioni non utilizzate da più tempo scivoleranno in basso e, se necessario, saranno rimosse dall'elenco. Non preoccupatevi:Saranno rimossi solo i training che sono facilmente ricreabili all'interno del configuratore.*

Esempi preconfigurati:

200 kcal Flat Course

40 min The Alpine Pass

10 km Valley Trail

250 kcal Rolling Hills

25 min Interval

20 km In The Mountains

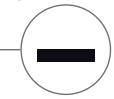
17 km Pyramide

25 min Valley Trail

PROFILO

Tappa pianeggiante o arrivo in salita:In questo profilo di allenamento ce n'è per tutti i gusti.

Flat Course

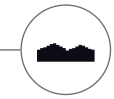


Su questi percorsi completamente in pianura non sono presenti variazioni di pendenza.L'allenamento si svolge per tutto l'intervallo di tempo con uno sforzo costante.

Valley Trail

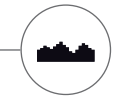
Proprio come un sentiero nella valle, potete intraprenderlo tranquillamente. Ogni tanto troverete delle brevi salite di lieve intensità. Non dovrete però fare in conti con salite faticose.

Rolling Hills



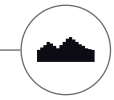
Vi aspetta un tour tra le colline.Salite moderate si alternano gradualmente a fasi di sforzo minimo.

In the Mountains



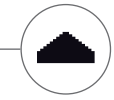
Questo profilo di allenamento vi porta sulle montagne. Vi attendono salite più lunghe e faticose.Una volta scalata la montagna, lo sforzo diminuisce come su una discesa.

The Alpine Pass



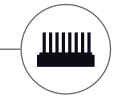
Il valico è un profilo montuoso impegnativo per veri esperti. Consiste in ripide salite con brevi intervalli di recupero dopo il raggiungimento della vetta. Una volta superata anche la vetta più alta, lo sforzo diminuisce in modo costante.

Pyramide



Questo è un classico dell'allenamento ed è molto impegnativo:Lo sforzo aumenta in modo costante e non consente alcun recupero. Anche dopo aver superato la punta della piramide, il livello di sforzo resta elevato.

Interval



Un allenamento a intervalli molto impegnativo.Si alternano fasi di sforzo a fasi di recupero in modo costante. È bene approfittare dei momenti di recupero per riposarsi.

Individual

In quanto profilo personalizzato, potete memorizzare un percorso completamente personalizzato. Dolci colline o aspre montagne – A voi la scelta.

ALLENAMENTO INTEGRATO

Per chi cerca una particolare motivazione per l'allenamento.

Utilizzo del'APP KETTMAPS

Con KETTMAPS potete caricare tanti percorsi realistici a video sui vostri tablet o smartphone, che costituiranno la motivazione del vostro allenamento. Già nella versione base, che è gratuita, sono disponibili diversi percorsi.Con una minima spesa mensile, avrete pieno accesso al database con migliaia di percorsi. Possono essere caricati e inseriti nel database anche video di percorsi personali. Il collegamento avviene tramite il bluetooth o la camera frontale di smartphone o tablet, che possono rilevare la vostra velocità.

KETTLER WORLD TOURS

Questo software per PC, disponibile come optional, è un must per tutti gli sportivi ambiziosi. Con questo software è possibile tracciare tour tramite smartphone o dispositivi GPS all'esterno, per poi ripercorrerli con il vostro attrezzo fitness KETTLER in mappe 3D.
In questo modo, quando fuori nevica, piove o ci sono temporali, è possibile allenarsi all'interno, senza perdere le fantastiche sensazioni del vostro abituale allenamento all'aperto. Inoltre, con i video realistici, potete percorrere i percorsi più belli al mondo, e dominare l'una o l'altra montagne del Tour de France.Non preoccupatevi:Tutti i ciclisti non professionisti possono ridurre la resistenza frenante di queste tappe montuose, in modo che anche un principiante possa riuscire. C'è inoltre la modalità online con corsa online, con la quale è possibile pianificare ed eseguire gare virtuali con altri utenti, utilizzando il sito web www.kettlerworldtours.de.

Altre funzioni

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA A RIPOSO

Quanto impiega la vostra frequenza cardiaca a recuperare dopo uno sforzo?

La misurazione della frequenza cardiaca a riposo è uno strumento collaudato per la valutazione della forma fisica. Meno impiega la frequenza cardiaca a tornare al battito regolare dopo uno sforzo, più voi siete in forma. La misurazione della frequenza cardiaca a riposo KETTLER valuta il recupero della frequenza cardiaca con un test di un minuto e assegna una valutazione. (1.0 = molto bene 6.0 = non molto bene)

Per avviare la misurazione, fuori dall'allenamento, basta premere il tasto a sinistra. All'avviamento del test, si visualizza subito il primo valore di frequenza cardiaca. Contemporaneamente inizia un conto alla rovescia di 60 secondi. Si consiglia di utilizzare questo tempo per riposarsi, senza riprendere l'allenamento. Alla fine del conto alla rovescia, viene rilevato il secondo valore e mostrato insieme alla valutazione del test.

Il test deve essere avviato nel momento di sforzo inteso. Si consiglia di evitare tale misurazione alla fine dell'allenamento, in quanto il risultato non sarebbe veritiero.

I MIEI RISULTATI

La memoria individuale degli allenamenti nell'attrezzo.

Ogni utente, creato in modo individuale, può visualizzare le prestazioni raggiunte durante gli allenamenti all'interno del menù utente, sotto la voce "I miei risultati".

Alla voce "Il mio ultimo allenamento" è possibile visualizzare i risultati raggiunti nell'ultima unità di training.

Nell'area del menù "La frequenza dei miei allenamenti" è possibile visualizzare le prestazioni raggiunte nel complesso. Oltre ai valori complessivi e all'intensità media, sono visualizzabili anche le prestazioni attuali raggiunte durante il test IPN, HIT Training & Co.

Con la terza area del menù selezionabile "Ripristina frequenza allenamenti", i dati della voce "La frequenza dei miei allenamenti" "La frequenza dei miei allenamenti" si azzerano.

CONNESSIONI BLUETOOTH

Per il collegamento con cinture toraciche, tablet o PC.

Stabilire il collegamento con la fascia toracica
Il computer di training KETTLER può essere abbinato a una fascia toracica con bluetooth per il monitoraggio della frequenza cardiaca. Il collegamento viene stabilito sotto menù Start > Impostazioni dell'attrezzo > Menù bluetooth.Nel Menù bluetooth la funzione bluetooth, nella prima riga, deve risultare attiva.Selezionare quindi "fascia toracica" nella riga sottostante come modalità attiva. Nella terza riga vengono eseguiti la selezione e l'abbinamento della fascia toracica.Selezionando questa riga, si visualizza un elenco con le cinture toraciche precedentemente collegate o comunque disponibili. Le cinture toraciche disponibili sono evidenziate in blu. Quindi è necessario selezionare la fascia desiderata e collegarla nel seguente menù rapido. In caso più utenti con più cinture toraciche si allenino sull'attrezzo sportivo, è sempre necessario effettuare l'attivazione della fascia come descritto sopra.

Avviso: *L'attrezzo sportivo può essere collegato solo con cinture dotate di bluetooth.Nella scelta della fascia, verificare che supportino il bluetooth Low Energy o il bluetooth Smart Standard.Le cinture toraciche con la tecnologia 5kHz (ad es. Polar T34) non possono essere collegate.*

Stabilire il collegamento con smartphone, tablet o computer
L'attrezzo sportivo KETTLER può essere collegato tramite bluetooth con smartphone, tablet o PC, e ciò consente di allenarsi con svariate APP o software per PC KETTLER WORLD TOURS. Il collegamento viene stabilito sotto menù Start > Impostazioni dell'attrezzo> Menù bluetooth. Nel Menù bluetooth la funzione bluetooth, nella prima riga, deve risultare attiva. Selezionare quindi "APP / PC" nella riga sottostante come modalità attiva Nella terza riga appare quindi il nome del dispositivo del vostro attrezzo sportivo KETTLER. Selezionando il nome è possibile editarlo.L'abbinamento viene eseguito quindi nel menù bluetooth dell'attrezzo corrispondente.Se è in corso il collegamento a uno smartphone, un tablet o un PC, lo schermo dell'attrezzo viene visualizzato solo ridotto.

MODALITÀ OGGETTI

Variante software su misura per l'utilizzo in sale fitness pubbliche.

In caso si installi l'attrezzo sportivo KETTLER in una sala fitness pubblica, si consiglia l'attivazione della modalità oggetto. Questa riduce La gamma di funzioni e gli allenamenti, offrendo quelli adatti per un utilizzo singolo dell'attrezzo (ad es. come ospite di un hotel).Inoltre i menù delle impostazioni vengono disabilitati, in modo che non possano essere modificati. Nella modalità oggetto non è possibile neanche memorizzare dati personali o risultati di allenamento.
È possibile attivare questa modalità nel menù Start nelle impostazioni dell'attrezzo.Vi sarà richiesto di premere contemporaneamente i tre tasti.In caso di necessità, con la stessa combinazione è possibile tornare alla modalità normale.

MADE IN GERMANY

DE

EN

FR

NL

ES

IT

© KETTLER GmbH
contact@kettler.de
www.kettler.de
doku 4010a/11.16