

KETTLER

Bedienungsanleitung „Cardio-Puls-Set“ Art.-Nr. 7937-000

Der Umwelt zuliebe: Wir drucken auf 100% Altpapier!



- D
- GB
- F
- NL
- S
- E
- I



FREIZEIT MARKE KETTLER

D Wichtige Hinweise

Allgemeine Hinweise

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor Benutzung des Kettler Cardio-Puls-Sets sorgfältig durch.

Die kabellose Pulsmessung ist eine der zuverlässigsten und exaktesten Methoden der Pulsmessung.

Das Kettler Cardio-Puls-Set ist für alle Heimsportgeräte bzw. Ergometer, die über eine Funktionseinrichtung zur Messung der Pulsfrequenz verfügen, konzipiert.

Dieses präzise Pulsmesssystem trägt zu einer ausgesprochen genauen Trainingssteuerung und Belastungsdosierung bei.

Detaillierte Trainingsempfehlungen entnehmen Sie bitte der Anleitung Ihres Heimsportgerätes bzw. Ergometers.

Wichtig

Wenn Sie einen Herzschrittmacher haben, verwenden Sie das Pulsmessgerät nicht, bevor Sie mit dem Hersteller des Herzschrittmachers und /oder mit Ihrem Arzt Rücksprache gehalten haben.

An heißen Sommertagen, wenn Sie stark schwitzen, kann es angenehm sein, den Sender über dem T-Shirt zu tragen. In diesem Fall müssen Sie das T-Shirt unter den Elektroden befeuchten.

Technische Merkmale

Das Kettler Cardio-Puls-Set besteht aus drei Komponenten:

Brustgurt: elastisches, längenverstellbares Material mit zwei kunststoffüberzogenen Elektroden

Sender: wird am Brustgurt befestigt, mit auswechselbarer Batterie; durchschnittliche Lebensdauer der Batterie: zwei Jahre bei durchschnittlichem Gebrauch von einer Stunde pro Tag.

Empfänger: wird an Stelle des Ohrclips in die dafür vorgesehene Buchse am Trainingscomputer Ihres Heimsportgerätes bzw. Ergometers eingesteckt.


Wartung



Bei Nichtgebrauch sollte der Sender vom Brustgurt abgenommen werden, da sich sonst mit der Zeit die Batterie entlädt.

Der Sender und die Elektroden sollten nach Gebrauch mit einer

milden Seife gereinigt und mit Wasser gespült werden.
Achten Sie darauf, nie Alkohol, chemische Reinigungsmittel oder Schleifmittel wie Stahlwolle zu verwenden, da sonst Schäden an den Elektroden auftreten können.
Achten Sie auch darauf, die Elektroden nicht zu strecken oder zu stark zu biegen, speziell wenn sie lagern, da sonst die Leitfähigkeit reduziert wird.

Bedienungshinweise

Sehen Sie sich die Zeichnungen auf den Seiten 14 bis 16 in Ruhe an. Innerhalb der Zeichnungen verweist dieses Symbol  auf zusätzliche Texthinweise:

-  Die Elektroden vor dem Gebrauch anfeuchten.
-  Durch leichtes Drehen des Empfängers kann eine Verbesserung der Empfangsqualität hergestellt werden.
Nach Inbetriebnahme erscheint nach ca. einer Minute das erste Signal. Ist der Empfang ungestört, blinkt das Herzsymbol im Herzschlagtakt am Computer.

**Heinz Kettler GmbH & Co. · Postfach 1020 · D- 59463 Ense-Parsit
Kettler GmbH · Habach 221 · A - 5321 Koppl / Sbg.
Trisport AG · Im Hösch · CH-6331 Hünenberg**

GB Operating Instructions

General points

Read these instructions carefully before using the Kettler Cardio Pulse Set.

The pulse rate can be measured most accurately and reliably when a device without an electric lead is used.

The Kettler Cardio-Pulse Set is designed for use with all sports equipment and ergometers used in the home. These must however be fitted with a device for measuring the pulse rate.

This highly accurate pulse-rate monitoring system allows exact planning of your training program. The amount of physical stress to which your body is subjected is precisely controlled.

For more detailed information, refer to the instructions supplied with your exercising equipment or ergometer.

Important

If you have a heart pacemaker, use the pulse measuring device only after you have obtained the approval of your doctor or the manufacturer of the pacemaker.

On hot summer days, it may be more comfortable to wear the transmitter over a T-Shirt. In this case, the T-Shirt under the electrodes must be moistened.

Technical specification

The Kettler Cardio Pulse Set consists of three main components:

Chest belt: elastic material adjustable in length and fitted with two plastic-coated electrodes.

Transmitter: attached to chest belt and powered by battery; average lifespan of battery, 2 years of average utilization (1 hour per day).

Receiver: this is inserted into the socket provided in the training computer of your ergometer instead of the earclip lead.


Maintenance

When not in regular use, the transmitter should be removed from the belt, otherwise the battery will tend to discharge.


Following use, the transmitter and the electrodes should be cleaned with mild soap and rinsed with water. Never use alcohol, chemical detergents or abrasives such as steel wool, as these may cause irreparable damage to the electrodes. The electrodes should neither be excessively stretched nor bent (especially in storage) as this reduces their electrical conductivity.

Instructions for operation

Study the diagrams on page 14 - 16 carefully.

The symbol  within the diagrams refers to supplementary text information.

 Moisten the electrodes before use.

 Reception quality can be improved by turning the receiver unit slightly.

After switching on, the first signal appears after about 1 minute. Provided that there is no interference to reception, the

heart symbol on the computer display flashes in the same rhythm as the pulse.

Kettler (GB) Ltd. · Kettler House, Merse Road · North Moons Moat · Redditch, Worcestershire · B98 9HL · Great Britain
Kettler International Inc. · 1355, London Bridge Road · USA-Virginia Beach, Virginia 234556

F Instructions pour l'utilisation

Généralités

Lire attentivement ces instructions avant de servir de l'ensemble cardio-pouls Kettler.

La mesure sans fil du pouls est l'une des méthodes les plus exactes et les plus fiables pour prendre le pouls.

Le pulsomètre Kettler est conçu pour tous les équipements sportifs d'appartement et/ou les bicyclettes ergométriques qui disposent d'une fonction de mesure du pouls.

Ce système de mesure du pouls de précision contribue à une commande très exacte de l'entraînement et à un dosage de l'effort.

Pour des recommandations détaillées concernant l'entraînement, prière de consulter le mode d'emploi de votre équipement sportif d'appartement et/ou de votre bicyclette ergométrique.

Remarque importante

Les personnes qui ont un entraîneur par batterie doivent, avant de se servir de l'ensemble cardio-pouls, consulter impérativement leur médecin traitant et /ou le constructeur de l'entraîneur.

Pendant les fortes chaleurs, quand on transpire beaucoup, il est plus agréable de porter l'émetteur sur la chemise. Dans ce cas-là, il y a lieu d'humecter la chemise sous les électrodes.

Spécifications techniques

L'ensemble cardio-pouls Kettler comprend trois composants:

Sangle de poitrine: matériau élastique de longueur réglable avec deux électrodes revêtues de matière plastique.

- Emetteur: est fixé sur la sangle de poitrine, avec pile remplaçable, durée de vie moyenne de la pile: 2 ans pour une utilisation moyenne durant 1 heure par jour.
- Récepteur: a lieu du clips à l'oreille, enficher le récepteur dans la prise prévue à cet effet à l'ordinateur d'entraînement de l'ergomètre.

Entretien


Lorsque le système n'est pas utilisé, l'émetteur devrait être enlevé de la sangle de poitrine, étant donné que sinon la batterie se décharge avec le temps.

Après utilisation, l'émetteur et les électrodes devraient être nettoyées en utilisant un savon doux, puis rincées à l'eau claire. Ne jamais utiliser d'alcool, ni de produit de nettoyage chimique ou abrasif tel que laine d'acier, afin d'éviter d'endommager les électrodes.


Veiller à ne pas étendre ni à courber trop fort les électrodes, spécialement pour les garder, pour ne pas réduire fortement leur conductibilité.

Indications relatives à l'utilisation

Regardez tranquillement les dessins de la p. 14 - 16.

Sur les dessins, le symbole  renvoie à un texte supplémentaire.

 Humidifier les électrodes avant utilisation.

 Une amélioration de la qualité de la réception peut être obtenue en modifiant légèrement l'orientation du récepteur. Après la mise en service, le premier signal apparaît au bout d'une minute environ. Si la réception est bonne, le symbole en forme de coeur clignote sur le computer au rythme des battements du coeur.

**MKS · ZI Benoit Frachon 17-21, Rue Benoit Frachon · F-93000 Bobigny
Transport AG · Im Bösch · CH-6331 Hünenberg
Kettler Benlux B.V. · filiaal België · Brandekensweg 9 · B-2627 Schelle**

NL Bedieningshandleiding

Algemene adviezen

Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u de Kettler Cardio-Pulsset gaat gebruiken.

Snoerloze polsslagmeting is een van de meest betrouwbare en nauwkeurige methodes om de polsslag te meten.

De Kettler Cardio-Puls-Set is geschikt voor alle fitnessapparaten, welke voorzien zijn van een polsslagmeter.

Dit exakte polsslagmeetsysteem draagt bij tot een uiterst nauwkeurige sturing van de training en dosering van de weerstand.

Gedetailleerde trainingsadviezen vindt u in de trainingsinstructies van uw fitnessapparaat of ergometer.

Belangrijk

Indien u een pacemaker heeft, neem dan, alvorens de polsslagmeter te gebruiken, contact op met de fabrikant van de pacemaker en /of uw arts.

Op warme zomerdagen, wanneer u sterk transpireert, vindt u het misschien prettiger de zender over een T-shirt heen te dragen. In dat geval moet u het T-shirt onder de elektroden bevochtigen.

Technische kenmerken

De Kettler Cardio-Pulsset bestaat uit drie onderdelen:

Borstgordel: elastisch, in lengte verstelbaar met twee kunststof gecoate elektroden.

Zender: aan de borstgordel te bevestigen, verwisselbare batterij; gemiddelde levensduur van de batterij: 2 jaar bij een gebruik van ca. 1 uur per dag.

Ontvanger: wordt in plaats van de oorclips via de daarvoor bestemde bus aan de trainingscomputer van uw ergometer aangesloten.

Onderhoud


Als het apparaat niet gebruikt wordt, dient u de zender van de borstgordel los te maken, daar anders de batterij geleidelijk aan leegloopt.


De zender en de elektroden moeten na gebruik met zeep worden schoongemaakt en met water afgespoeld. Gebruik nooit alcohol,


een chemisch reinigingsmiddel of een schuurmiddel zoals staalwol, hierdoor kunnen de elektroden beschadigd worden. Met name bij het opbergen dient u te voorkomen dat de elektroden uitgerekt of verbogen worden. Het geleidingsvermogen kan daardoor verminderen.

Bedieningshandleiding

Bekijk zorgvuldig de tekeningen op pagina 14 - 16.

Op de afbeeldingen verwijst dit symbool  naar een nadere uitleg.

 De elektroden dienen voor gebruik vochtig gemaakt te worden.

 Door een lichte draaiing kan een betere ontvangst bewerkstelligd worden. Na ingebruikneming verschijnt na ca. 1 min. het eerste signaal. Als er geen storingen bij de ontvangst optreden, knippert in het hartslaggedeelte van de computer uw hartslag.

Kettler Benelux B.V. · Indumstraat 18 · NL-5753 RJ Deurne
Kettler Benelux B.V. · filiaal België · Brandekensweg 9 · B-2627 Schelle

S **Bruksanvisning**

Allmänt

Läs denna anvisning noga före användningen. Sladdlös pulsmätning är en av de säkraste metoderna för pulsmätning.

Kettler Cardio-puls-set är utformat för användning på samtliga hemmatränningsredskap, t ex Ergometer, som har uttag för mätning av pulsrekvensen.

Detta exakta pulsmätningssystem är ett utmärkt hjälpmedel i planeringen av Din träning och den belastningsnivå Du bör träna med. Detaljerade träningsrekommendationer finns angivna i träningsanvisningen för Ergometern.

OBS!

Personer med pacemaker bör inte använda pulsmätaren utan att rådfråga sin läkare.

När det är varmt och man svettas mycket kan det vara lämpligt att ha bröstbältet med sändaren utanpå en T-Shirt. I så fall måste tröjan blötas ner på det stället där elektroderna placeras.

Tekniska data

Kettler Cardio pulsmätare består av tre delar:

Bröstbälte: av elastiskt material, justerbar längd, med två plastöverdragna elektroder

Sensor: fästes på bröstbältet; utbytbar batteri, som räcker i ca 2 år om det används ca 1 timme per dag.

Mottagare: kopplas på urtaget för örclipset ihop med Ergometers träningsdator.


Skötsel

Om pulset ej används bör sändaren tas bort från bröstbältet för att spara batteriet.


Rengöring av sändare och elektroder sker med mild tvällösning som sköljes av ordentligt. Använd aldrig kemiska rengöringsmedel eller rengöringsmedel som innehåller alkohol. Ej heller slipande renföringsmedel som t.ex. stålull. I annat fall finns det risk för att elektroderna skadas.

Se till att elektroderna inte sträcks eller böjs för mycket. Detta gäller speciellt vid minneslagring av träningsvärdena.

Instruktion

Studera noggrant ritningarna på sida 14 - 16 Inom ritningarna visar symbolen  på att det finns ytterligare textanmärkingar.

 Fukta elektroder före användning

 Genom att vrida mottagaren lätt kan ev. störningar avhjälpas. En minuter efter påslagning kommer första signalen. Om ingenting stör mottagningen ska hjärtsymbolen på datorns display blinka i hjärtslagtakt.

Motion & Frisksport i Stockholm · Sveavägen 116 · S - 11350 Stockholm

E Instrucciones para el Montaje

Generalidades

Le rogamos leer atentamente estas instrucciones antes de usar el kit para medición del pulso Kettler Cardio.

La medición sin cables del pulso es uno de los métodos de la medición del pulso más fiables y exactos.

El juego Kettler Cardio-Puls ha sido concebido para aplicar con todos los equipos de entrenamiento doméstico, respect. ergómetros que dispongan de un dispositivo funcional para el registro del pulso cardíaco.

Este preciso sistema de registro del pulso aporta a conseguir un control del entrenamiento y dosificación de cargas exacto por excelencia.

Unas recomendaciones más detalladas pueden tomarse de las instrucciones correspondientes a su equipo de entrenamiento doméstico.

Importante

Si usted usa un marcapasos cardíaco, no use el aparato de medición del pulso antes de haber tratado el asunto con el fabricante del marcapasos y /o con su médico.

En los días calientes de verano, cuando se suda mucho, es más agradable el llevar el transmisor sobre la polera. En este caso se tiene que humedecer la polera de los electrodos.

Especificaciones técnicas

El kit para medición del pulso Kettler Cardio consta de tres componentes:

Cinturón torácico: material elástico, de longitud regulable con dos electrodos recubiertos de plástico.

Emisor: se afianza al cinturón torácico; con pila recambiable; vida útil promedia de la pila: 2 años a un uso diario promedio de 1 hora.

Receptor: se enchufa en el casquillo de su ordenador de entrenamiento en el lugar del clip para la oreja.

Mantenimiento


El emisor debería desmontarse del cinturón torácico siempre que no se use ya que, de lo contrario, la pila descarga con el transcurso del tiempo.

El emisor y los electrodos debiran de la varse con un jabón suave después de su uso y enjuagados con agua.


Observe de no usar nunca alcohol, detergentes químicos o medios abrasivos como lana de acero, puesto que con ello se pueden dañar los electrodos.

Observe de no estirar o doblar fuertemente los electrodos, sobre todo al almacenarlos, ya que si no se reduce la conductividad.

Notas para el servicio

Estudie con tranquilidad el croquis presentado en la página 14 - 16. En este croquis, el símbolo  hace referencia a una nota adicional del texto.

 Humedecer los electrodos antes de usarlos.

 La calidad de recepción puede mejorarse mediante un ligero giro del aparato receptor.

Tras la puesta en servicio, la primera señal aparece después de aprox. 1 minuto. Si la recepción no presenta interferencias, el símbolo "Corazón" palpita en el ordenador al ritmo cardíaco.

Kettal · Aragón 316 · E-08009 Barcelona

I Istruzioni di comando

Cenni generali

Si prega di leggere attentamente queste istruzioni prima di utilizzare el Kettler Cardio Puls-Set.

La misurazione delle pulsazioni senza fili è uno dei metodi più esatti ed affidabili della misurazione delle pulsazioni.

Il set per la rilevazione delle pulsazioni cardiache Kettler è stato studiato per tutti quegli attrezzi sportivi da camera, quali ad esempio l'ergometro, che dispongono di un dispositivo per la misurazione della frequenza di pulsazione.

Grazie a una misurazione precisa delle pulsazioni, il sistema consente di controllare in modo estremamente accurato il tipo di esercizio svolto e anche di dosare il carico di lavoro.

Per consigli più dettagliati relativamente al tipo di esercizio da svolgere si prega di consultare le istruzioni dell'attrezzo sportivo da camera o dell'ergometro.

Importante

Se avete un segna-passo, non usate l'apparecchio di misurazione delle pulsazioni prima di aver parlato col costruttore del segna-passo o col Vostro medico.

Nei caldi giorni di estate, se sudate troppo, può essere conveniente portare il ricevitore sulla maglietta.

In questo caso dovete inumidire la maglietta sotto gli elettrodi.

Caratteristiche tecniche

Il Kettler Cardio Puls-Set è formato da 3 componenti:

Cintura da fissare al torace: realizzata in materiale elastico, regolabile in lunghezza, dotata di due elettrodi rivestiti in materiale plastico.

Trasmettitore: fissabile alla cintura, dotato di batteria sostituibile con durata media di 2 anni per un utilizzo medio di 1 ora al giorno.

Ricevitore: viene messo al posto del clip per l'orecchio nella presa prevista del computer allenatore del Vostro ergometro.


Manutenzione

Qualora l'apparecchio non venga utilizzato, occorrerà togliere il trasmettitore dalla cintura da fissare al torace in quanto, col tempo, la batteria si scarica.


Il ricevitore gli elettrodi, dopo l'uso, devono essere lavati con un sapone leggero e sciacquati con acqua. Fate attenzione a non usare alcool, detergenti chimici o mezzi abrasivi come lana di acciaio, altrimenti potrebbero prodursi danni agli elettrodi.

Badate a non stirare o piegare troppo gli elettrodi, soprattutto quando vengono immagazzinati, altrimenti si riduce la conduttività.

Avvertenze per l'uso

Esaminare attentamente i disegni a Pag.14 - 16. Nei disegni il simbolo  si riferisce a un'ulteriore avvertenza contenuta nel testo.

 Inumidire gli elettrodi prima dell'uso.

 Con una leggera rotazione del ricevitore si può ottenere un miglioramento della qualità di ricezione.

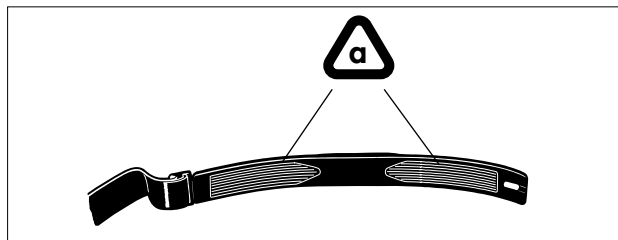
Circa 1 minuto dopo la messa in funzione compare il primo segnale. Nel caso di disturbi di ricezione, comincia a lampeggiare il simbolo con il cuore nella fase che, nel computer, corrisponde al battito cardiaco.

Kettler SRL · Strada Per Pontecurone 5 · I-15053 Castelnuovo Scrivia (AL)

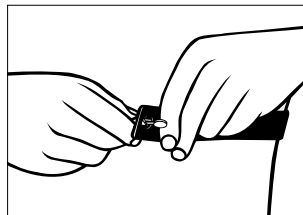
Ersatzteilliste Cardio-Puls-Set

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stück	Ersatzteil-Nr.
1	Gurt	1	94601831
2	Sender	1	94601832
3	Empfänger	1	94601833

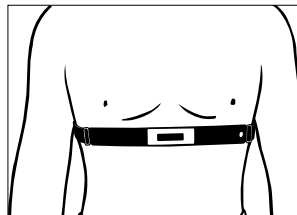
1



2

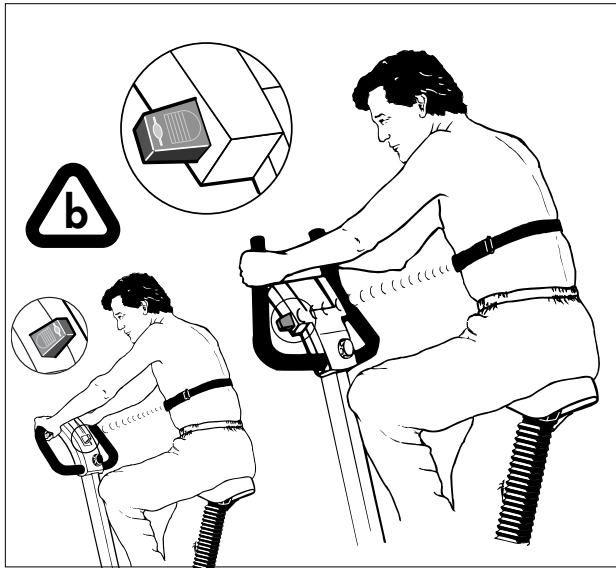


3



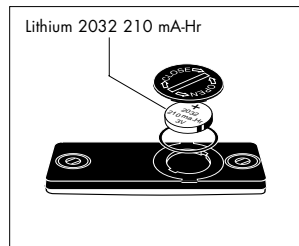
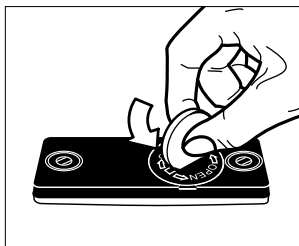
- Ⓓ Um eine genaue Messung zu gewährleisten, darf der Brustgurt nicht verrutschen.
- ⒼⒷ The chest strap should not be allowed to slip, or the accuracy of the readings may be impaired.
- Ⓕ Pour garantir la précision des mesures, la ceinture ne doit pas glisser sur la poitrine.
- ⒼⒽ Om een nauwkeurige meting te kunnen waarborgen, mag de borstriem niet verschuiven.
- Ⓕ För att säkerställa en exakt mätning måste man se till att bröstbältet sitter så hårt att det inte glider undan
- Ⓖ Para garantizar una medición exacta, el cinturón pectoral no debe moverse.
- Ⓘ Per ottenere una misurazione precisa, la cintura del petto deve stare ferma e non scivolare.

4

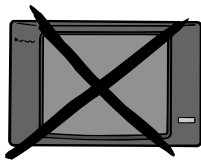


5

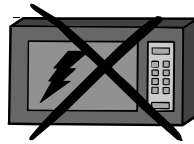
Batteriewechsel Battery change Changement de piles Vervanging van de batterijen Batteribyte Cambio de la pilas Cambio delle batteria



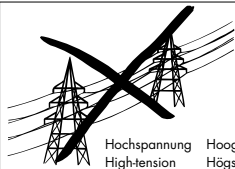
6 Wichtig - Important - Remarque importante - Belangrijk - OBS! - Viktigt - Importante



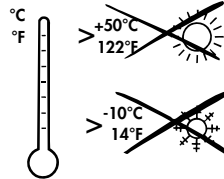
TV
Appareil de télévision



Mikrowelle Four à micro-ondes
Magnetron mikrovåg
Microonda



Hochspannung Hoogspanning
High-tension Högsänning
cables Alta tensión
Haute tension Alta tensione



- (D)** Bei Reklamationen bitte diese Kontrollnummer angeben.
- (GB)** In case of complaint, please state this control number.
- (F)** En cas de réclamation, prière de mentionner ce numéro de contrôle.
- (NL)** Bij reclamaties dit controlnummer vermelden.
- (S)** Vid eventuell reklamation anges alltid detta kontrollnummer.
- (E)** En caso de reclamación le rogamos indicar este número de control.
- (I)** In caso di reclamazione, si prega di indicare questo numero di controllo.

docu 479 a