

Computer- und Trainingsanleitung SG 7209-68



Inhaltsverzeichnis					
Sicherheitshinweise	2	Persönliche Trainingsvorgaben	10	Allgemeine Hinweise	16
Kurzbeschreibung	3	• Allgemein	10	• Fitnessnotenberechnung	16
• Funktionsbereich / Tasten	4-5	• Zielwertvorgaben	10	Formel	16
• Anzeigebereich / Display	5-6	Beispiel: DISTANCE		• Hinweise zur Pulsmessung	16
Schnellstart	7	• Schlafmodus	11	Mit Ohrclip	16
• ohne Vorkenntnisse	7	• Trainingsende und -unterbrechung	11	Mit Handpuls	16
Funktionsweise und Betrieb	7	Training	12	Mit Brustgurt	16
Displayanzeigen	8	Einstellung der Trainingsprogramme	12	• Störungen beim Computer	16
• Stop	8	• MANUAL	12	Trainingsanleitung	17
• RPM/SPEED Geschwindigkeit	8	Manuelles Training		Glossar	18
Trainingsprogramme allgemein	8	• PROGRAM	13		
• MANUAL	8	12 voreingestellte Programme			
• PROGRAM	8	zum Training			
• USER	8	• USER	13-14		
• H.R.C. (Ziel-Herzfrequenz)	8	Trainingsprogramm durch			
Zielvorgaben	9	Benutzereinstellung			
• TIME Trainingszeit	9	• H.R.C. (Ziel-Herzfrequenz)	14-15		
• DISTANCE Trainingsstrecke	9	Training anhand einer			
• CALORIES Energieverbrauch	9	Ziel-Herzfrequenz (THR)			
• PULSE Herzfrequenz	9	• RECOVERY	15		
		Erholungspulsmessung			



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

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muß auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.

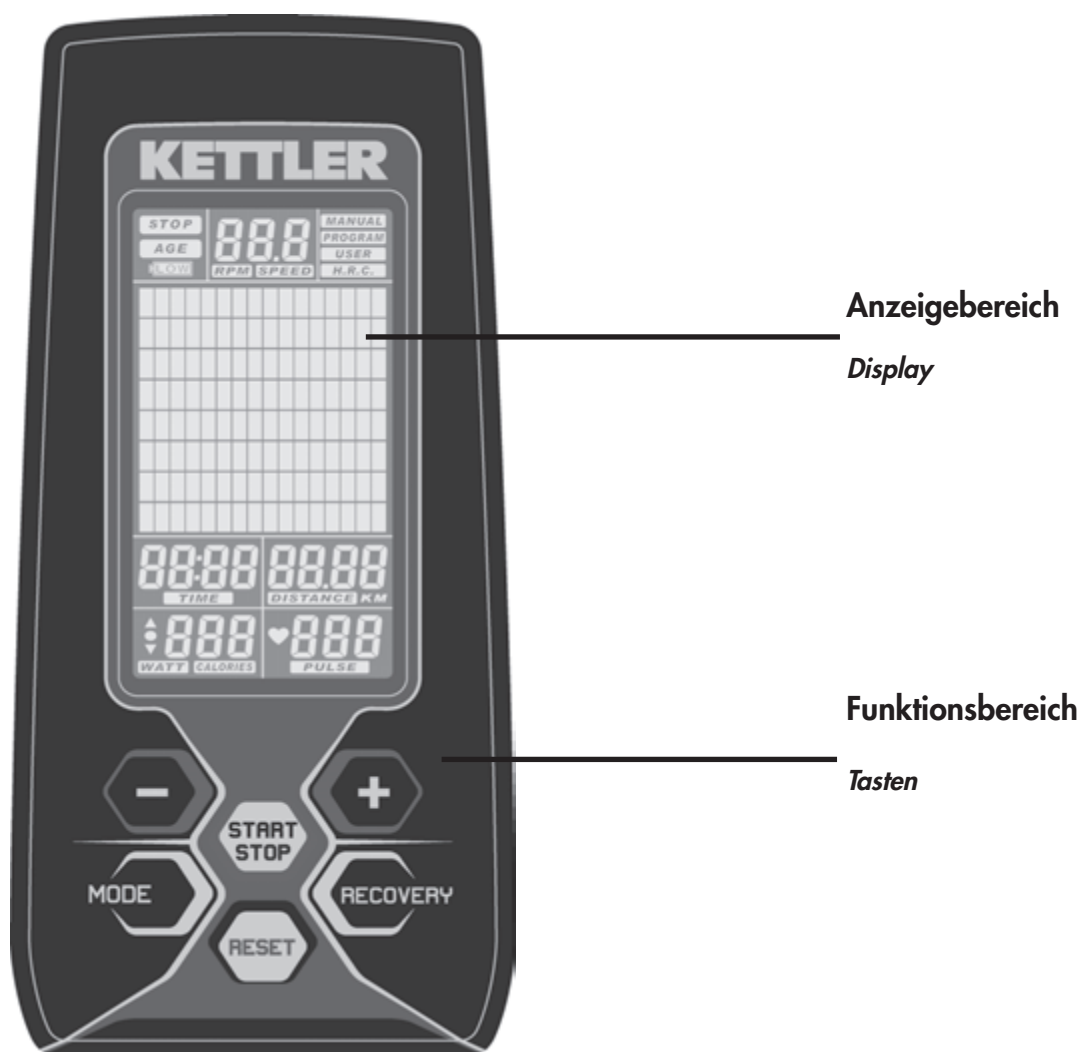
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.
Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß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

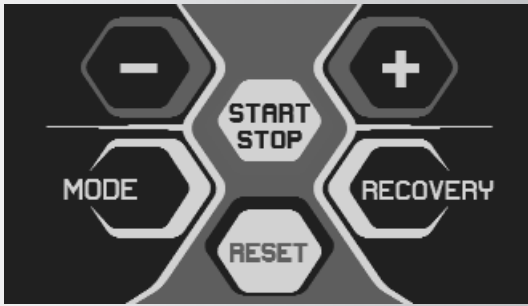
Zu Ihrer Sicherheit:

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

Kurzbeschreibung

Das Gerät hat einen Funktionsbereich mit Tasten und einen Anzeigebereich (Display) mit veränderlichen Symbolen und Grafik.





Kurzanleitung

Funktionsbereich

Die Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

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

START / STOP

Mit dieser Taste starten Sie das Training ohne Voreinstellung oder nach Eingabe von Vorgabewerten, die Anwahl eines automatischen Trainingsprogramms. Nochmaliges Drücken dieser Taste stoppt die Zählfunktion des Computers > Das Feld STOP und das jeweilige Scanfeld (z. B. TIME) blinkt. Es können Einstellungen verändert werden, ohne das Training zu unterbrechen. Wenn dann wiederum START gedrückt wird, zählt der Computer nach der neuen Einstellung weiter.

MODE

In der STOP-Position wählen Sie durch kurzes Drücken der MODE-Taste zwischen den Funktionen [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE] für ihre persönlichen Einstellungen.

"-" / "+"

- Mit der "+" oder "-" Taste werden Vorgabewerte eingestellt. Dazu muß sich das Gerät in STOP-Position befinden > Symbol STOP oben links blinkt.
- In der Trainingseinstellung "MANUAL" kann mit den Tasten "+" und "-" vor Beginn oder während des Trainings das gesamte Belastungsprofil angehoben oder abgesenkt werden.
- Während des Trainings kann mit diesen Tasten die gerade dargestellte und blinkende Belastungsstufe abgesenkt oder angehoben werden > grafische Darstellung.
- Die Trainingsprogrammwahl (MANUAL, PROGRAM, USER oder H.R.C.) wird auch mit den Tasten "+" oder "-" vorgenommen.

"-" Abwärtseinstellung von Vorgabewerten.

Durch kurzes Drücken der "-" Taste verringern Sie die Einstellwerte der verschiedenen Funktionen > [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE]. Wenn die "-" Taste länger gehalten wird, kann der Einstellwert in schneller Zählfolge erreicht werden. Wenn man einen hohen Wert oder Funktion auswählen will, kann man mit der "-" Taste auch direkt von dem Minimum Wert zu dem Maximum Wert springen: z. B. von DISTANCE 0.00 zu 99,90 K

"+" Aufwärtseinstellung von Vorgabewerten.

Durch kurzes Drücken der "+" Taste erhöhen Sie die Einstellwerte der verschiedenen Funktionen > [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE]. Wenn die "+" Taste länger gehalten wird, kann der Einstellwert in schneller Zählfolge erreicht werden.

RESET

Durch kurzes Drücken der RESET-Taste gelangen Sie in die Auswahl der verschiedenen Trainingsprogrammeinstellungen > obere Leiste im Display [MANUAL; PROGRAM; USER; H.R.C.] Langes Drücken der RESET-Taste bewirkt ein Computer-Neustart.

RECOVERY

Nutzen Sie die RECOVERY-Taste zur Aktivierung der Erholungspulsfunktion nach dem Training.

Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 3 Quellen erfolgen:

1. Handpuls
2. Ohrclip (Optional)
3. Brustgurt (Optional)

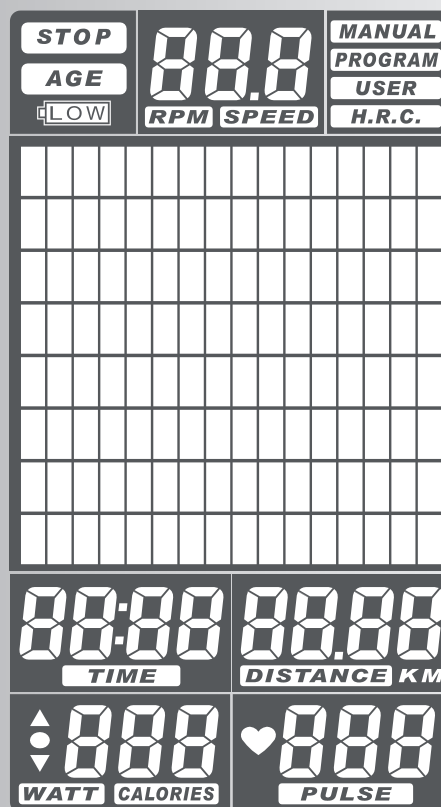
Displayanzeigen

Allgemein

Das Display teilt sich in drei Anzeigebereiche:

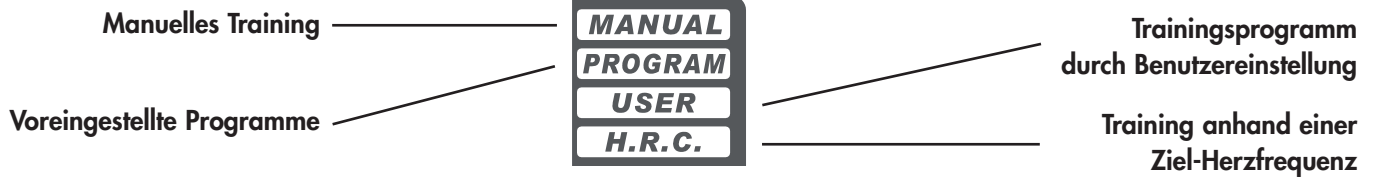
1. In dem oberen Bereich ist das STOP-Feld, die Wechselanzeige für RPM (Umdrehung pro Minute), und die der Status bzw. die Auswahl der Trainingsprogramme.
2. Die Großanzeige als grafische Darstellung des Belastungsumfangs (Belastungsprofil) gibt eine einfache Orientierung innerhalb des Trainingsablaufes an. Ein Balkensegment = geringe Belastung; acht Balkensegmente übereinander = maximale Belastung. Die Belastungsstufen werden als Balkendarstellung angezeigt: eine Balkenreihe entspricht vier Belastungsstufen (L04) > 8 Balkenreihen maximal = L32.
3. Im unteren Displaybereich sind mehrere Segmentanzeigen, wo die verschiedenen Trainingsfunktionen angezeigt werden. Bei Voreinstellung dieser Funktionen blinkt jeweils die Funktionsbezeichnung > z.B. TIME.

Nach Beendigung des Trainings bleiben die Trainingsdaten erhalten, und können bei neuem Trainingsbeginn abgerufen werden. Die neuen Daten werden dann hinzugerechnet.



Trainings- und Bedienungsanleitung

Trainingsprogramme



Personenbezogene Benutzerdaten



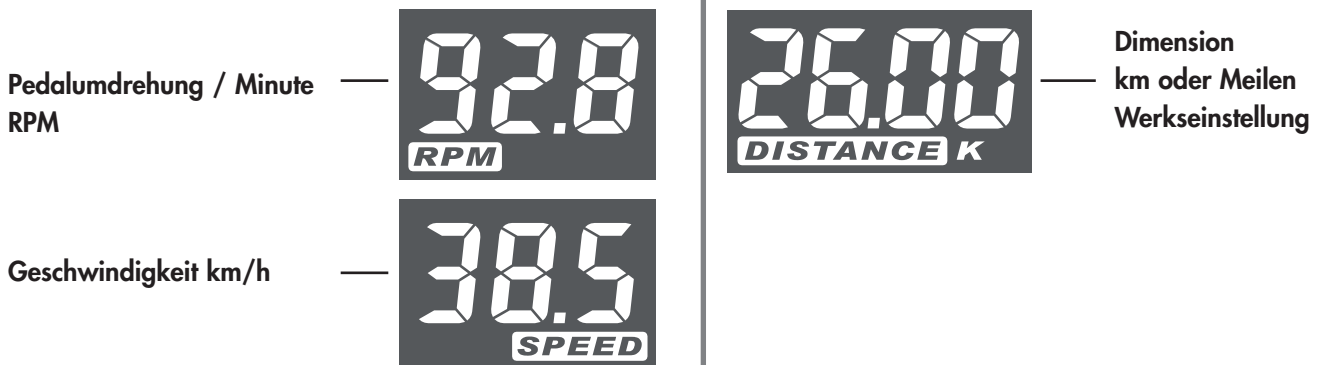
Pulsanzeige



Uhrzeit / Trainingszeit / Start-Stopp



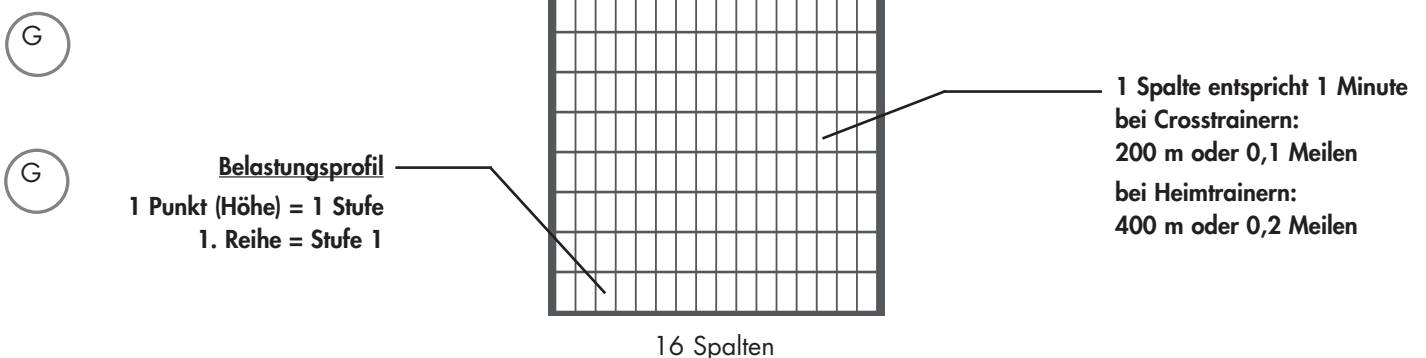
Umdrehung / Geschwindigkeit



Energieverbrauch



Balkendiagramm



Schnellstart (ohne Vorkenntnisse)

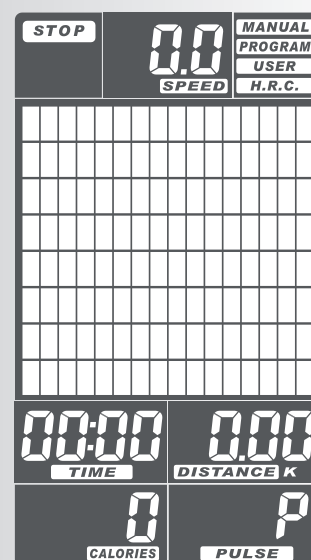
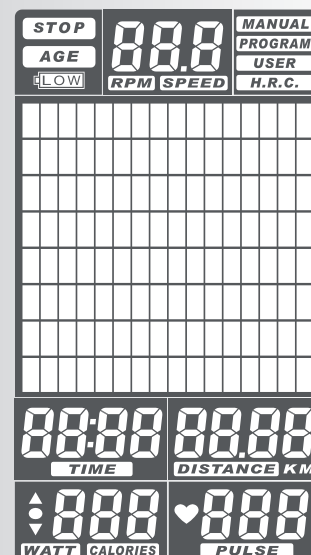
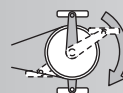
Sie können ohne Vorkenntnisse mit dem Training beginnen. Im Display werden dann die verschiedenen Informationen angezeigt. Für ein effizientes Training und zum Einstellen Ihrer persönlichen Trainingsvorgaben, lesen und befolgen Sie bitte diese Bedienungsanweisung.

Lesen Sie auch die allgemeinen Hinweise in der Trainingsanleitung.

Nach Einschalten des Gerätes (Netzanschluss) oder RESET-Start

erscheint die vollständige Displayanzeige = Segmenttest mit einem Signalton. Danach erfolgt im SPEED-Feld als Einzelanzeige die Gesamtkilometeranzahl. Danach blinkt das STOP-Feld und der Bereich der 4 Trainingsprogramme (MANUAL, PROGRAM, USER oder H.R.C.)

Wenn sie ohne Voreinstellungen mit dem Training beginnen, drücken sie die START/STOP Taste und treten die Pedale. Die Werte in den einzelnen Vorgaben werden von >0< an aufwärts gezählt [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE].



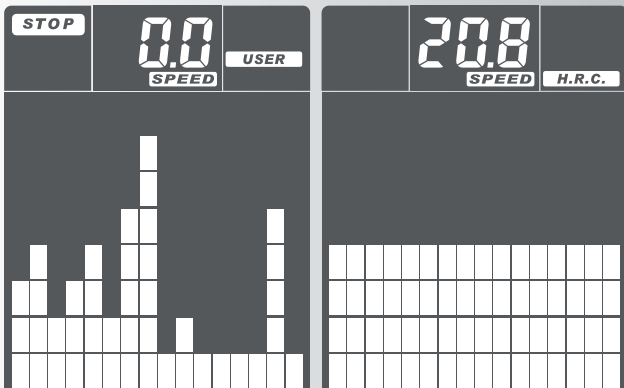
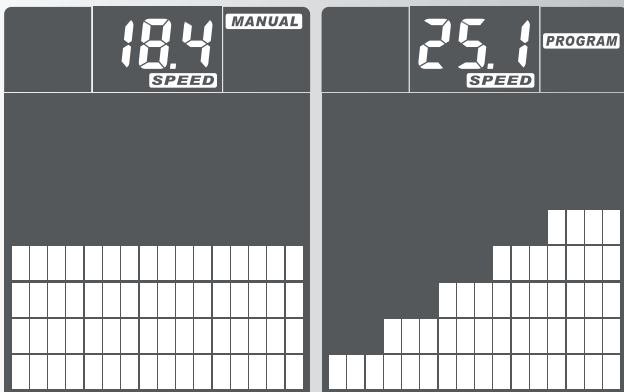
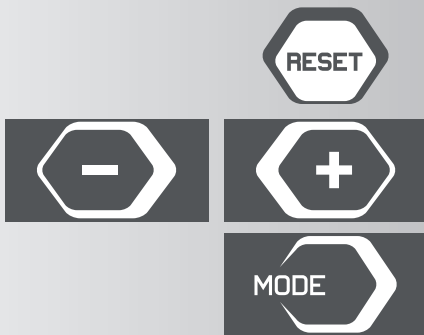
Funktionsweise und Betrieb

Dieses Gerät ist netzspannungsunabhängig. Ab ca. 30 Pedalumdrehungen erzeugt der Generator Spannung um die Elektronik zu versorgen und einen Akkumulator zu laden. Ist der Ladezustand ausreichend, übernimmt der Akku die Spannungsversorgung im Stillstand. Hat der Akku genügend Ladekapazität, leuchtet die Anzeige auf. Wenn nicht oder nur kurz, müssen Sie durch Training den Akku aufladen. Ohne Aktivität schaltet die Elektronik nach 90 Sekunden die Anzeige aus. Ein Steckernetzteil zum Laden des Akkus ist als Zubehör über unseren Service lieferbar.

AGE



MANUAL
PROGRAM
USER
H.R.C.



Displayanzeigen

Obere Displayzeile

STOP

Blinkende Anzeige des STOP-Feldes bedeutet: Zählmodus des Computers wurde durch Betätigung der START/STOP Taste angehalten.

RPM /SPEED Geschwindigkeit

In diesem Display wird im Wechselintervall (alle 6 Sekunden) die Trittfrequenz als RPM (Round per minute = Umdrehung pro Minute) und SPEED die Geschwindigkeit in km/h angezeigt. Anzeigebereich: min. 0,0 bis max 99,9 km/h

Trainingsprogramme

Die verschiedenen Trainingsprogramme werden durch Drücken der Taste RESET und Auswahl über die Tasten "+" oder "-" angewählt, und mit MODE bestätigt. Die Programmunterschiede sind wie folgt definiert:

MANUAL Manuelles Training

Diese Einstellung wählt man für eine einfache Trainingssequenz. Das Belastungsprofil bleibt linear, und kann während des Trainings mit der "+" oder "-" Taste angehoben oder abgesenkt werden. Dabei wird zuerst die eingestellte Belastungsstufe (L01 bis L32) angezeigt und 2 Sekunden nach Nichteingabe das eingestellte Balkendiagramm.

PROGRAM Voreingestellte Programme zum Training

Hier stehen 12 fest eingestellte Trainingsprogramme zur Verfügung. Anhand des Belastungsprofils können Sie erkennen, welche Schwierigkeitsgrade die jeweilige Einstellung enthält.

USER Trainingsprogramm durch Benutzereinstellung (User=Benutzer)

Diese Programmwahl erlaubt eine individuelle Einstellung des Belastungsprofils. Es muß mindestens ein Vorgabewert gewählt werden > [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE].

H.R.C. Training anhand einer Ziel-Herzfrequenz (THR)

In dieser Programmeinstellung wird die Belastung entsprechend der voreingestellten Herzfrequenz geregelt. Dafür ist es nötig, dass der Puls während des Trainings erfasst wird. Siehe > Möglichkeiten der Pulserfassung

Untere Displayzeile

Zielvorgaben und Trainingseinheiten

In der unteren Displayzeile sind einzelne Segmentanzeigen mit den verschiedenen Zielvorgaben und Trainingseinheiten.

TIME Trainingszeit

In diesem Display wird die Trainingszeit in Minuten und Sekunden gemessen. Anzeigebereich: min. 00:00 bis max. 99:00



DISTANCE Trainingsstrecke

Die zurückgelegte Entfernung wird in km gemessen. Die Belastungszählung beginnt mit >0<, und kann maximal bis 199,90 km angezeigt werden. Die Zählabstufung erfolgt in 0,01 km Schritten = 10 Meter.



CALORIES Energieverbrauch

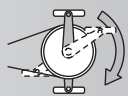
In diesem Display wird im Wechselintervall (alle 6 Sekunden) der errechnete Energieverbrauch in CALORIES angezeigt. Der Wert wird im Training anhand der eingestellten Belastung- und Zeitmessungen ermittelt. Anzeigebereich: min. 0 bis max. 990. Die Daten dienen aber nur als grobe Richtlinie im Vergleich der verschiedenen Übungen, und können nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.



PULSE Puls / Herzfrequenz

Wenn der Puls während des Trainings erfasst wird, blinkt das Herzsymbol in dieser Segmentanzeige und der Pulswert wird in Herzschlag pro Minute angezeigt. Anzeigebereich: min. 30 bis max. 230. Wenn der Puls-Zielwert im Training erreicht wird, sendet der Computer ein Alarmsignal.





Persönliche Trainingsvorgaben

Allgemein

- Ohne besondere Voreinstellungen zählen die Werte in den einzelnen Vorgaben [TIME; DISTANCE, CALORIES und PULSE] von >0< an aufwärts.
- Für ein sinnvolles Training reicht es aus, lediglich in einer Vorgabe [TIME; DISTANCE, CALORIES oder PULSE] einen Zielwert einzustellen.
- Wenn ein persönlicher Zielwert als Trainingsvorgabe eingestellt wird, zählt der Computer von diesem Wert nach unten. Bei Erreichen des Zielwertes >0< ertönt ein Signalton. Wenn danach – ohne Einstellung eines neuen Zielwertes - weiter trainiert wird, zählt der Computer in diesem Modus nach Drücken der START-Taste wieder von dem voreingestellten Wert abwärts.
- Einmal eingestellte Zielwerte können während des Trainings nicht verändert werden, sondern nur nach Drücken der STOP-Taste.

Zielwertvorgabe

Die Einstellung der Zielwerte ist bei allen Vorgaben gleich: z. B. DISTANCE

1. Drücken Sie die MODE-Taste, bis in dem Anzeigesegment die Bezeichnung >DISTANCE< blinkt.
2. Durch kurzes Drücken der Taste "+“ erhöhen sie den Wert. z.B. DISTANCE in 0,1 km Schritten. Wenn Sie die "+“ Taste gedrückt halten wird der Einstellwert schneller gezählt. Wenn man einen hohen Wert auswählen will, kann man mit der "-" Taste auch direkt von dem Minimum Wert zu dem Maximum Wert springen: z. B. von DISTANCE 0.00 zu 99,90 K
3. Wenn Sie den Zielwert wieder reduzieren möchten, drücken Sie kurz (oder lang) die "-" Taste.
4. Wenn Sie den Zielwert eingestellt haben, drücken Sie die MODE-Taste. Der Wert ist dann in dieser Funktion gespeichert und sie gelangen in die nächste Funktion z.B. CALORIES.
5. Geben Sie möglichst nur einen Vorgabewert ein, weil sich sonst die Trainingsziele überschneiden. Z.B. wenn Sie das voreingestellte Zeitziel früher erreichen würden als das voreingestellte Belastungsziel.
6. Die anderen Vorgaben [TIME, CALORIES oder PULSE] werden wie unter 1-4 beschrieben ebenfalls mit den Tasten SET, RESET und MODE eingegeben.

Nach Abschluss aller Vorgaben drücken sie die START/STOP Taste und beginnen mit dem Training.

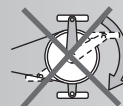
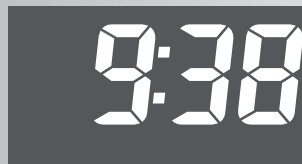
Während des Trainings sind alle aktuellen Werte parallel nebeneinander ablesbar. Der voreingestellte Wert wird bis auf >0< heruntergezählt.

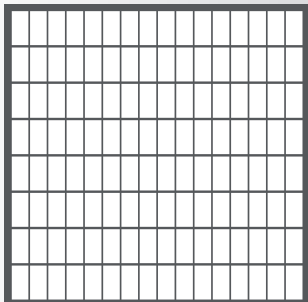
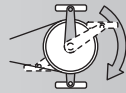
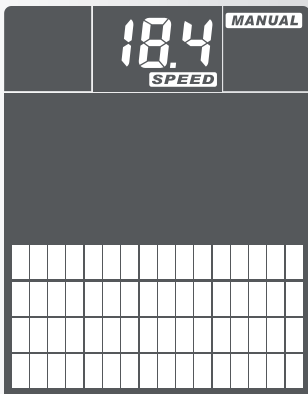
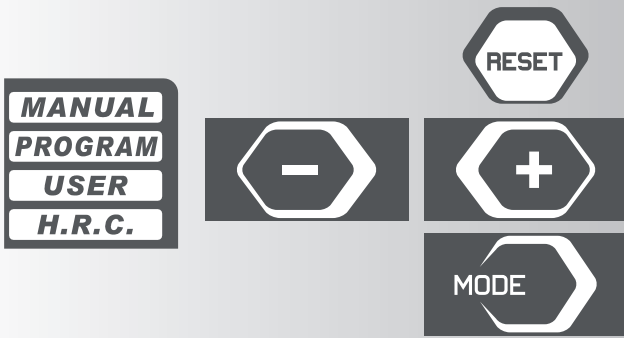
SCHLAFMODUS

Wenn keine RPM oder PULSE erfasst werden oder keine manuelle Einstellungen innerhalb von 4 Minuten vorgenommen werden, so schaltet das Gerät in den Schlafmodus.

Trainingsende oder -unterbrechung

- Bei einer Unterbrechung des Trainings und keiner weiteren Eingabe, läuft die Zeit weiter (TIME). Nach Wiederaufnahme des Trainings werden auch die anderen Einheiten (DISTANCE, CALORIES und PULSE) weitergezählt.
- Wird das Training mit der STOP-Taste unterbrochen, und erfolgt keine weitere Eingabe, dann wird auch die Zeitzählung angehalten. Nach Drücken der START-Taste und Wiederaufnahme des Trainings werden alle Einheiten (TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE) weitergezählt.
- Wird das Training mit der STOP-Taste unterbrochen, und es erfolgt eine Änderung der Benutzer-, Programm- oder Zielvorgabenauswahl, dann zählen alle Einheiten (TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE) ab dem standardmäßigen Startwert. **WICHTIG!** In diesem Fall werden die vorherigen Trainingswerte nicht gespeichert!
- Wird das Gerät z.B. wegen eines Standortwechsels vom Stromnetz genommen, und wieder neu angeschlossen, so zählen alle Einheiten (TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE) ab dem standardmäßigen Startwert. **WICHTIG!** In diesem Fall werden die vorherigen Trainingswerte nicht gespeichert!





Training

Einstellung der Trainingsprogramme

Nach Einschalten des Gerätes blinkt die Programmzeile im oberen Displaybereich. Sie gelangen auch in die Programmzeile durch kurzes Drücken der Taste RESET, ohne den Computerneu zu starten.

- Wählen Sie das Trainingsprogramm (MANUAL, PROGRAM, USER oder H.R.C.) mit der Taste "+", oder "-" und bestätigen wieder mit MODE.
- Wenn der von Ihnen gewählte Trainingsmodus MANUAL, PROGRAM oder USER ist, und Sie einen Zielwert für die Herzfrequenz vorher einstellen, wird der Computer einen optischen und akustischen Alarm abgeben, sobald der aktuelle Wert der Herzfrequenz den Zielwert erreicht ist.

Training > MANUAL Manuelles Training

Das Belastungsprofil wird gleichmäßig in einer Linie dargestellt. Alle Vorgabeeinstellungen sind individuell möglich. [TIME, DISTANCE, CALORIES, ULSE]. Für an sinnvolles Training reicht es aus, lediglich in einer Vorgabe [TIME; DISTANCE, CALORIES oder PULSE] einen Zielwert einzustellen. Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

Die Länge des manuellen Trainings bestimmen Sie durch Zeitvorgabe unter TIME. Mit den Tasten "+" und "-" kann vor Beginn oder während des Trainings das gesamte Belastungsprofil angehoben oder abgesenkt werden. Achtung Die Belastungsstufen werden jeweils um eine Zahl erhöht (L1, L2, L3 ...L32); die Balkenzunahme geschieht in 4er Blöcken; d.h. L1-L4 = 1 Balken, L5-L8 = 2 Balken, L9-L12 = 3 Balken usw.

Während des Trainings zählt der Computer in dem Belastungsprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem senkrechten blinkenden Balken den Trainingsfortlauf. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten im Balkendiagramm und in den Zählseinheiten [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training mit dem voreingestellten Ziel noch einmal durchführen, oder mit einer neuen Einstellung [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] fortsetzen.

Training > PROGRAM Voreingestellte Programme zum Training

Im Trainingsmodus PROGRAM können Sie zwischen 12 fest eingestellten Trainingsprogrammen wählen, in unterschiedlichen Belastungsprofilen.

Die Länge des Programmes bestimmen Sie durch Zeitvorgabe unter TIME.

Durch Drücken der Tasten "+" - oder "-" wechseln Sie zwischen den Programmen. Mit der "-" Taste gelangen sie direkt von P1 zu P12. Im Display erscheint ca. 1 Sekunde die Programmnummer (P1-12), dann wird das Belastungsprofil blinkend dargestellt. Mit der Taste MODE bestätigen Sie die Wahl, oder wählen mit "+" / "-" ein anderes Programm.

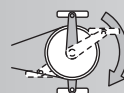
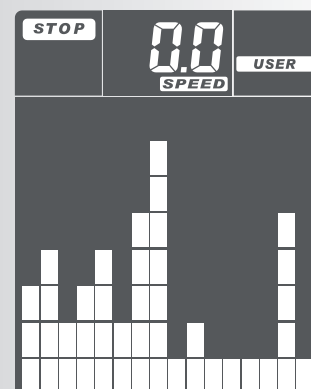
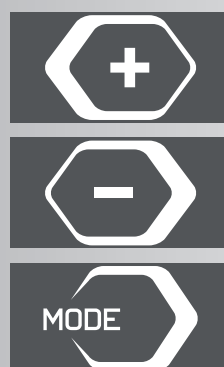
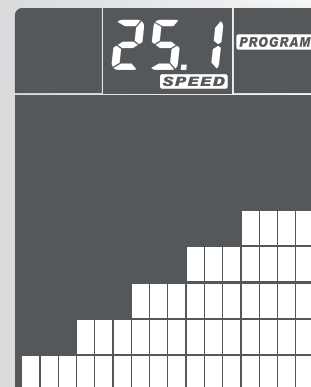
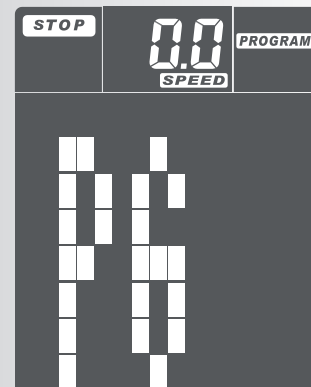
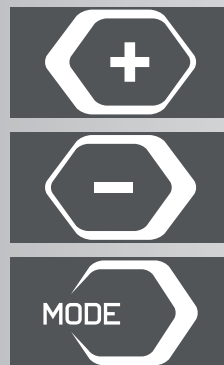
Wenn Sie ein Programm ausgewählt haben können Sie zusätzlich einen Vorgabewert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] eingeben. Für ein sinnvolles Training reicht es aus, lediglich in einer Vorgabe [TIME; DISTANCE, CALORIES oder PULSE] einen Zielwert einzustellen. Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training. Während des Trainings kann mit den Tasten "+" und "-" die gerade dargestellte und blinkende Belastungsstufe abgesenkt oder angehoben werden > grafische Darstellung.

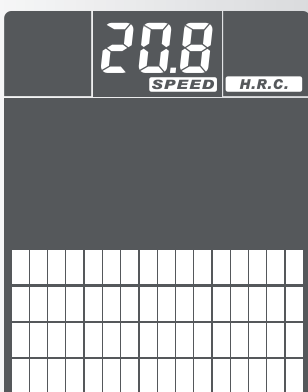
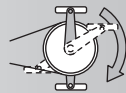
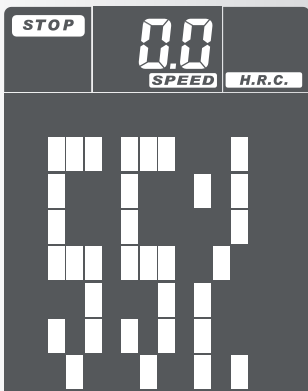
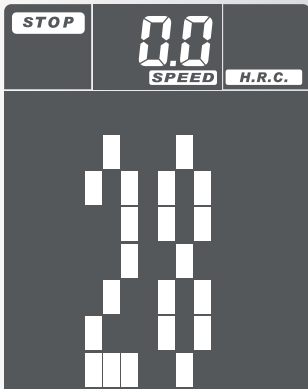
Während des Trainings zählt der Computer in dem Belastungsprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem senkrechten blinkenden Balken den Trainingsfortlauf. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten im Balkendiagramm und in den Zähleinheiten [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training mit dem voreingestellten Ziel noch einmal durchführen, oder mit einer neuen Einstellung [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] fortsetzen.

Training > USER Trainingsprogramm durch Benutzereinstellung (User=Benutzer)

Im Trainingsmodus USER können Sie ein eigenes Belastungsprofil entwerfen. Die Eingabe erfolgt über die Tasten "+" oder "-", um die Profilhöhen einzustellen. Zum nächsten Balken gelangen Sie mit der Taste MODE; dann wieder "+" oder "-" für Höhe usw. Programmieren Sie alle 16 Balken. Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

Wenn Sie ihr eigenes Belastungsprofil entworfen haben, können Sie zusätzlich einen Vorgabewert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] eingeben. Für an sinnvolles Training reicht es aus, lediglich in einer Vorgabe [TIME; DISTANCE, CALORIES oder PULSE] einen Zielwert einzustellen. Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training. Während des Trainings kann mit den Tasten "+" und "-" die gerade dargestellte und trainierende Belastungsstufe abgesenkt oder angehoben werden > grafische Darstellung.





Während des Trainings zählt der Computer in dem Belastungsprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem senkrechten blinkenden Balken den Trainingsfortlauf. Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten im Balkendiagramm und in den Zählheiten [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training mit dem voreingestellten Ziel noch einmal durchführen, oder mit einer neuen Einstellung [TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE] fortsetzen.

Training > H.R.C.

Training anhand einer Ziel-Herzfrequenz (H.R.C.)

In diesem Trainingsmodus wird das Belastungsprofil entsprechend der Eingabewerte (Alter und THR) sowie der gemessenen Herzfrequenz automatisch angepasst. Wenn Sie mit den Tasten RESET; "+" / "-" und MODE den Trainingsmodus H.R.C. gewählt haben, erscheint in dem großen Display eine Zahl. Diese Zahl blinkt; in der obersten Zeilenmitte steht ein A für Alter. Geben Sie mit den Tasten "+" oder "-" ihr Alter ein, und bestätigen mit MODE.

Anschließend erscheint in dem großen Display der Wert 55 %. Sie haben die Einstellwahl von 55, 75 oder 90 % individuelle Einstellung der Ziel-Herzfrequenz. Die Prozentvorgaben 55%, 75% und 90% beziehen sich auf die maximale Pulsfrequenz (220 – Lebensalter) und geben 3 allgemeine Trainingsintensitäten für das Fitness-Training vor.

Nach der Wahl des H.R.C.-Wertes bestätigen Sie mit MODE, und gelangen in die Vorgabeeinstellung. Trainingsbeginn mit Drücken der Taste START und aktivem Training.

- 55% der max. Herzfrequenz (220 - Lebensalter) entsprechen dem Einstiegsbereich des allgemeinen Fettverbrennungstrainings. Man kann diese Vorgabe dann auch manuell steigern auf 65%.
- 75% der max. Herzfrequenz (220 - Lebensalter) entsprechen dem Bereich für ein allgemeines Fitnessstraining.
- 90% der max. Herzfrequenz (220 - Lebensalter) eignen sich nur für kürzere submaximale Belastungsintervalle zur Belastungssteigerung im Intervalltraining.
- Zusätzlich haben sie die Möglichkeit unter H.R.C. einen Zielpulswert einzugeben. In diesem Trainingsmodus ist es nicht möglich, einen PULSE-Wert einzustellen. Alle anderen Vorgaben können frei eingestellt werden. [TIME, DISTANCE oder CALORIES].
- Der Computer verfolgt ihre aktuell gemessene Herzfrequenz-Zahl im Vergleich zu dem voreingestellten Zielwert und passt die Belastungsstufe während des Trainings an.
- Wenn die aktuelle Herzfrequenz geringer als der Zielwert ist, wird die Belastungsstufe alle 30 Sekunden um jeweils eine Stufe erhöht, bis der Maximalwert des Widerstandes oder die eingestellte Herzfre-

quenz erreicht ist.

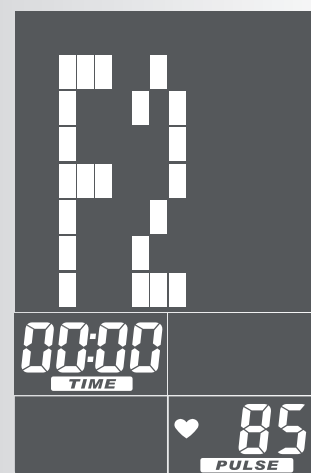
- Wenn die aktuelle Herzfrequenz über dem Zielwert liegt, wird die Belastungsstufe automatisch reduziert. Sie wird solange alle 15 Sekunden um eine Stufe reduziert, bis die eingestellte Herzfrequenz erreicht ist.
- Wenn die Belastungsstufe auf 1 gesunken ist, aber die Zahl für die Herzfrequenz immer noch 1 Minute lang höher als der Zielwert ist, stoppt der Computer und ein akustisches Alarmsignal ertönt als Warnung.
- Über die eingestellte Trainingszeit [TIME] zählt der Computer in dem Belastungsprofil (Balkendiagramm) von links nach rechts mit dem blinkenden Balken den Trainingsfortlauf.
- Wenn der voreingestellte Wert [TIME, DISTANCE oder CALORIES] erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal. Die Trainingsdaten werden nicht weiter gezählt. Sie haben das Trainingsziel erreicht! Durch Drücken der START-Taste können Sie das Training auch fortsetzen.

RECOVERY Erholungspulsphase

Die RECOVERY-Funktion kann nach jedem Trainingsprogramm angewendet werden.

Mit der RECOVERY-Taste erreicht man eine Erholungsmessung zum Trainingsende. Aus Anfangs- und Endpuls einer Minute wird die Abweichung und eine Fitnessnote ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für die Fitnesssteigerung.

Wenn Sie die Zielwerte erreicht haben beenden Sie das Training, drücken die RECOVERY-Taste, und lassen danach die Hände auf den Handpulssensoren liegen. Bei vorheriger Pulsmessung erscheint im Display 00:00 für Zeit und im PULSE-Display blinkt der aktuelle Pulswert. Die Zeit beginnt von 00:60 herunter zu zählen. Lassen Sie die Hände auf den Handpulssensoren liegen, bis auf >0< gezählt worden ist. Rechts im Display wird ein Wert zwischen F1 und F6 angezeigt. F1 ist der beste und F6 der schlechteste Status. Nochmaliges Drücken von RECOVERY beendet die Funktion.



Allgemeine Hinweise

Fitnessnotenberechnung

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

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

P1 = Belastungspuls

P2 = Erholungspuls

Note 1 = sehr gut

Note 6 = ungenügend

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

Möglichkeiten der Pulserfassung

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

Mit Handpuls

Eine durch die Kontraktion des Herzens erzeugte Kleinstspannung wird durch die Handsensoren erfasst und durch die Elektronik ausgewertet

- Umfassen Sie die Kontaktflächen immer mit beiden Händen
- Vermeiden Sie ruckartiges Umfassen
- Halten Sie die Hände ruhig und vermeiden Sie Kontraktionen und Reiben auf den Kontaktflächen

Mit Ohrclip

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

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

Mit Brustgurt





Wenn ein Brustgurt optional eingesetzt werden soll, muss die Verbindung zwischen dem Brustgurt und dem Trainingscomputer über einen Einsteck-Empfänger hergestellt werden. Brustgurt und Einsteck-Empfänger kann nachträglich bestellt werden.

Hinweis:

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

Störungen beim Trainingscomputer

Wenn das Display des Computers nicht korrekt funktioniert, trennen Sie bitte die Stromversorgung und schließen Sie das Gerät erneut an.

	
	✓
	optional
	optional

Zu Ihrer Sicherheit

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

Trainingsanleitung

Dieses Trainingsgerät ist speziell für den Freizeitsportler entwickelt worden. Er eignet sich hervorragend für das Herz-Kreislauf-Training.

Das Training ist methodisch nach den Grundsätzen des Ausdauertrainings zu gestalten. Dadurch werden vornehmlich Veränderungen und Anpassungen am Herz-Kreislauf-System hervorgerufen. Hierzu zählen das Absinken der Ruhepulsfrequenz und des Belastungspulses.

Damit steht für das Herz mehr Zeit für die Füllung der Herzkammern und die Durchblutung der Herzmuskulatur (durch die Herzkranzgefäße) zur Verfügung. Ferner nehmen Atemtiefe und Menge der Luft zu, die eingeatmet werden kann (Vitalkapazität). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Um diese positiven Veränderungen zu erreichen, muss man das Training nach bestimmten Richtlinien planen.

Planung und Steuerung des Trainings

Die Grundlage für die Trainingsplanung ist Ihr aktueller körperlicher Leistungszustand. Mit einem Belastungstest kann Ihr Hausarzt die persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren, die die Basis für Ihre Trainingsplanung darstellt. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem Fall hohe Trainingsbelastungen/Überlastungen zu vermeiden. Folgenden Grundsatz sollten Sie sich für die Planung merken: Ausdauertraining wird sowohl über den Belastungsumfang als auch über die Belastungshöhe /-intensität gesteuert.

Zur Belastungsintensität

Die Belastungsintensität sollte beim Fitnessstraining bevorzugt über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert werden. Die maximale Herzfrequenz pro Minute > 220 minus Lebensalter - darf dabei nicht überschritten werden. Der optimale Trainingspuls wird durch Alter und Trainingsziel bestimmt.

Trainingsziel: Fettverbrennung/Gewichtsreduktion

Die optimale Pulsfrequenz wird nach der Faustformel $(220 - \text{Alter}) \times 0,65$ berechnet.

Hinweis: Die Fettverbrennung zur Energiebereitstellung gewinnt erst ab einer Trainingsdauer von min. 30 Minuten an Bedeutung.

Trainingsziel Herz-Kreislauf-Fitness:

Die optimale Pulsfrequenz wird nach der Faustformel $(220 - \text{Alter}) \times 0,75$ berechnet.

Die Intensität wird beim Training über die Bremsstufen von 1-16 vorgegeben. Vermeiden Sie als Anfänger ein Training mit zu hoher Bremsstufeneinstellung, da hierbei schnell der empfohlene Pulsfrequenzbereich überschritten werden kann. Beginnen Sie mit einer niedrigen Bremsstufeneinstellung und tasten Sie sich Schritt für Schritt an Ihren optimalen Trainingspuls heran. Kontrollieren Sie während des Fitnessstrainings regelmäßig, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich gemäß den o. g. Empfehlungen trainieren.

Als fitnesspositiv werden von Seiten der Sportmedizin folgende Belastungsfaktoren erachtet:

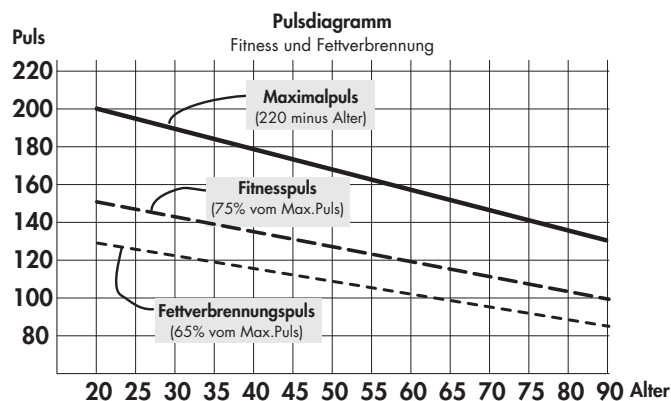
Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer	
täglich	10	min
2-3 x wöchentlich	20-30	min
1-2 x wöchentlich	30-60	min

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen. Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

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

Zur persönlichen Trainingsdokumentation können Sie die erreichten Trainingswerte in der Leistungstabelle eintragen.

Vor und nach jeder Trainingseinheit dient eine ca. 5 - minütige Gymnastik dem Aufwärmen dem Cool - "–". Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein trainingsfreier Tag liegen, wenn Sie im späteren Verlauf das 3 mal wöchentliche Training von 20 - 30 Minuten bevorzugen. Ansonsten spricht nichts gegen ein tägliches Training.



Glossar

Balkendiagramm

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

Recovery

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

Programme

Trainingsmöglichkeiten die manuell oder programmbestimmte Belastungen oder Zielpulse abfordern.

Profile

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

Dimension

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

Energie

Berechnet den Energieumsatz des Körpers

Steuerung

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

Puls

Erfassung des Herzschlages pro Minute

MaxPuls(e)

Errechneter Wert aus 220 minus Lebensalter

Zielpuls

Manuell oder programmbestimmter Pulswert, der erreicht werden soll.

Fettverbrennung(s)-puls

Errechneter Wert von: 65% MaxPuls

Fitnesspuls

Errechneter Wert von: 75% MaxPuls

Manuell

Errechneter Wert von: 40 – 90% MaxPuls

Alter

Hier Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

Menü

Anzeige in der Werte eingegeben oder ausgewählt werden sollen.

Glossar

Eine Ansammlung von Erklärungsversuchen

