

- DE -
- EN -
- FR -
- NL -
- ES -
- IT -
- PL -
- CS -
- PT -
- DA -
- RU -
- AR -



Auf 100% Altpapier gedruckt!

**Montagevejledning Crosstrainer Ergometer „OPTIMA 100 CT1025-400
UNIX 10 EXT”**

Art.-Nr. 07692-600

– DA – Vigtige anvisninger

Læs venligst disse anvisninger opmærksomt igennem inden træningsmaskinen monteres og benyttes første gang. De indeholder oplysninger omkring sikkerhed, brug og vedligeholdelse af træningsmaskinen. Opbevar venligst denne vejledning på et sikkert sted af hensyn til information, vedligeholdelse eller bestilling af reservedele.

For din egen sikkerheds skyld

- ⚠ **FARE!** Hold børn på afstand, når træningsmaskinen monteres (smådele kan sluges).
- ⚠ **FARE!** Træningsmaskinen kræver en netspænding på 230 V, 50 Hz. – Forbind netkablet med en stikkontakt med beskyttelsesjording.
- ⚠ **FARE!** Enhver anden brug er ulovlig og kan være farlig. Producenten fraskriver sig ansvaret for skader, som måtte opstå som følge af ikke-bestemmelsesmæssig brug.
- ⚠ **FARE!** Instruér personer, der benytter træningsmaskinen (især børn), med hensyn til risikoen ved træning.
- ⚠ **FARE!** Gør aldrig selv indgreb på strømmettet men lad om nødvendigt kvalificeret faguddannet personale udføre dette arbejde.
- ⚠ **FARE!** Træk altid stikket ud, inden der udføres reparations-, vedligeholdelses- og rengøringsarbejder.
- ⚠ **FARE!** Ved usagkyndig reparation og konstruktionsmæssige ændringer (afmontering af originale dele, montering af ulovlige dele etc.) kan brugeren blive udsat for fare.
- ⚠ **FARE!** Systemer til overvågning af hjertefrekvensen er behæftet med usikkerhed. For hård træning kan have sundhedsfarlige følger med dødelig udgang. Stop træningen omgående ved svimmelhed eller svaghedstilstand.
- ⚠ **FARE!** Alle elektriske apparater udsender elektromagnetisk stråling under driften. Vær derfor opmærksom på, at særligt strålingsintensive apparater (f.eks. mobiltelefoner) ikke opbevares direkte i nærheden af styrepanelet eller styreelektronikken, da visningsværdierne ellers (f.eks. pulsmåling) kan være fejlagtige.
- ⚠ **FARE!** Sørg for at elledningen ikke klemmes fast, eller at der er fare for at snuble over den. T
- ⚠ **ADVARSEL!** Træningsmaskinen må kun anvendes til det bestemmelsesmæssige formål, dvs. fysisk træning for voksne.
- ⚠ **ADVARSEL!** Læs og følg altid anvisningerne i træningsvejledningen vedrørende opbygning af træningen.
- ⚠ **ADVARSEL!** Alle indgreb / manipuleringer på træningsmaskinen, som ikke er beskrevet i manualen, kan skade og evt. være til fare for brugeren. Yderligere indgreb må kun udføres af KETTLER-Service eller af uddannet personale fra KETTLER.
- ⚠ **ADVARSEL!** Træningsapparatet er kun beregnet til hjemmebrug
- ⚠ **ADVARSEL!** Hvis du mister pulssignalet, vil computeren vise samme måling i ca. 60 sekunder og derefter langsomt tilpasses nedad. Kontrollér pulsmålesystemet (øreclips, håndpuls eller brystbælte), således at pulssignalet igen kan registreres af elektronikken.
- Træningsmaskinen er konstrueret i henhold til de seneste sikkerhedstekniske standarder.

Eventuelle farlige steder, hvor man kan blive kvæstet, er elimineret og sikret så godt som muligt.

- Træningsmaskinen opfylder DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, klasse HA og er derfor egnet til terapeutisk anvendelse.
- Spørg din forhandler til råds i tvivlstilfælde.
- Kontrollér alle komponenter, især skruer og møtrikker på motionscyklen, med 1-2 måneders mellemrum, hvis den benyttes regelmæssigt. Det gælder især fastgørelse af grebsbøjler og trædeflader samt styr og forreste rør.
- Det anbefales før træningen at rådføre sig med en læge for at sikre, om man er i stand til at klare træningen på det valgte træningsudstyr. Opbygningen af træningsprogrammet bør basere på diagnosen. Fejlagtig eller for hård træning kan skade helbredet.
- Kontrollér alle skrue- og stikforbindelser samt det pågældende sikkerhedsudstyr hver gang før brug med hensyn til fastgørelse.
- Brug egnede sko (sportssko) under træningen.
- Vore produkter er underkastet en konstant, innovativ kvalitets-sikring. Vi forbeholder os ret til at foretage deraf resulterende tekniske ændringer.
- Vælg et opstillingssted til maskinen med tilstrækkelig sikkerhedsafstand til forhindringer. Placering tæt ved gangarealer bør undgås. Der skal være et friareal hele vejen rundt om øvelsesarealet på mindst 1 meter. Pas på, at der ikke befinder sig andre personer end den trænende i friarealet, så længe maskinen er i bevægelse.
- Vær opmærksom på de generelle sikkerhedsregler og –foranstaltninger, når der arbejdes med elektriske anordninger.
- Benyt aldrig en multistikkontakt ved tilslutning! Ved brug af en forlængerledning skal denne opfylde forskrifterne i VDE-direktiverne.
- Træk stikket ud af kontakten, hvis træningsmaskinen ikke bruges i en længere periode.
- Under træningen må der ikke befinde sig personer i bevægelsesområdet.
- Denne træningsmaskine må kun bruges til de øvelser, der er beskrevet i træningsvejledningen.
- Træningsapparatet skal placeres på et vandret underlag. Læg evt. et egnet buffermateriale til støddæmpning under træningsmaskinen (gummimåtter, bastmåtter eller lignende). Kun for maskiner med vægte: Undgå hårde stød med vægtene.
- Vær ved montage af produktet opmærksom på de anbefalede angivelser til drejementet ($M = xx \text{ Nm}$).

Samleinstruktion

- ⚠ **FARE!** Sørg for at have et passende frit område, når maskinen samles. Lad f.eks. ikke værktøj ligge og flyde. Deponér f.eks. emballagen et sted, hvor det ikke er farligt at have liggende. Børn kan blive kvalt, hvis de leger med folie/plastposer!

- ⚠ **ADVARSEL!** Vær opmærksom på, at der altid er risiko for at blive kvæstet ved brug af værktøj og udførelse af håndværksmæssigt arbejde. Vær derfor omhyggelig og forsigtig ved montering af maskinen!

- Check venligst at alle dele er tilstede (se ckeckliste) og ikke er blevet beskadiget under transporten. Skulle der være mangler, så kontakt venligst din KETTLER forhandler.
- Studér skitserne nøje og monter derefter maskinen i den viste rækkefølge. Monteringsforløbet er vist ved hjælp af store bogstaver i de enkelte illustrationer.
- Maskinen skal samles omhyggeligt af voksne personer. Lad evt. en teknisk begavet person hjælpe med at samle maskinen.
- I den dertil hørende illustration ses skruematerialet, der skal bruges til hvert monteringsstrin. Brug det nøjagtigt som vist i illustrationerne.

- Skru først delene løst på og kontrollér derefter den korrekte placering. Skru de selvsikrende møtrikker i med hånden indtil der mærkes en modstand og skru dem derefter rigtigt fast imod modstanden (klemsikring) med en skrue nøgle. Kontrollér alle skrue med hensyn til fastgørelse efter at monteringsstrinnet er udført. OBS! Hvis sikkerhedsmøtrikkerne har løsnet sig, er de ubrugelige (klemsikringen er ødelagt) og skal udskiftes med nye.
- Nogle komponenter er af tekniske grunde samlet på forhånd (f.eks. rørpropper).

Håndtering

- Check om træningsmaskinen er komplet samlet, og om monteringen er udført korrekt, før du bruger træningsmaskinen.
- Det kan ikke anbefales at benytte træningsmaskinen direkte i nærheden af fugtige rum, da der kan dannes rust. Dele af maskinen må ikke komme i kontakt med væsker (drikke, sved osv.). Det kan medføre korrosion.
- Træningsmaskinen er beregnet til brug for voksne og er ikke et legetøj til børn. Husk på, at der ofte kan opstå uforudsete situationer som følge af børns behov for at lege og deres temperament, hvilket producenten ikke kan gøres ansvarlig for. Hvis du alligevel giver børn lov til at benytte træningsmaskinen, skal de instrueres om den korrekte brug og holdes under opsyn.
- Ergometeret er en omdrejningstaluafhængigt arbejdende træningsmaskine.

- Evt. svag støj udvikling ved udløbet af svingmassen er konstruktionsbetinget og har ingen indflydelse af maskinens funktion. Evt. støj udvikling, når pedalarmerne trædes baglæns, er teknisk betinget og har heller ingen negativ effekt.
- Træningsmaskinen har et elektro magnetisk bremsesystem.
- Der kræves en spænding på min. 2,7 volt på batteriklemmerne (for træningsmaskiner uden nettilslutning) for at funktionen af pulsregistreringen er korrekt.
- Gør dig fortrolig med alle maskinens funktioner, inden du starter træningen første gang.
- Kalibrering af apparatet er kun mulig fra producentens side. Info: Et kalibreringsdiagram er vedlagt.

Vedligeholdelse – Service – Reservedele

- Beskadigede komponenter kan have negativ indflydelse på sikkerheden og reducere træningsmaskinens levetid. Udskift derfor beskadigede eller slidte komponenter omgående og benyt ikke træningsmaskinen, før den er istandsat. Der må kun anvendes originale reservedele fra KETTLER.
- For på længere sigt at kunne garantere det konstruktivt fastlagte sikkerhedsniveau, bør træningsmaskinen efterses og serviceres regelmæssigt (én gang om året) af specialister (specialforretninger).
- Pas på at der ikke løber væske ind i maskinen eller ind i maskinens elektronik. Det samme gælder kropssved!

Bestilling af reservedele

- Ved bestilling af reservedele skal du altid opgive det fuldstændige artikelnummer, nummeret på reservedelen, det ønskede antal og maskinens serienummer (se Håndtering).

Eksempel på bestilling: Art.-nr. 07692-600 / reservedelens nr. 94319338 / 1 stk. / serie nr.:

Affaldsmateriale



DK

KETTLER-produkter er genbrugelige. Bortskaf maskinen i henhold til forskrifterne om skrotning (lokalt opsamlingssted). I skrottes, gør det da korrekt og sikkert.



+45 70126126

+

e-mail: ole@spsca.dk

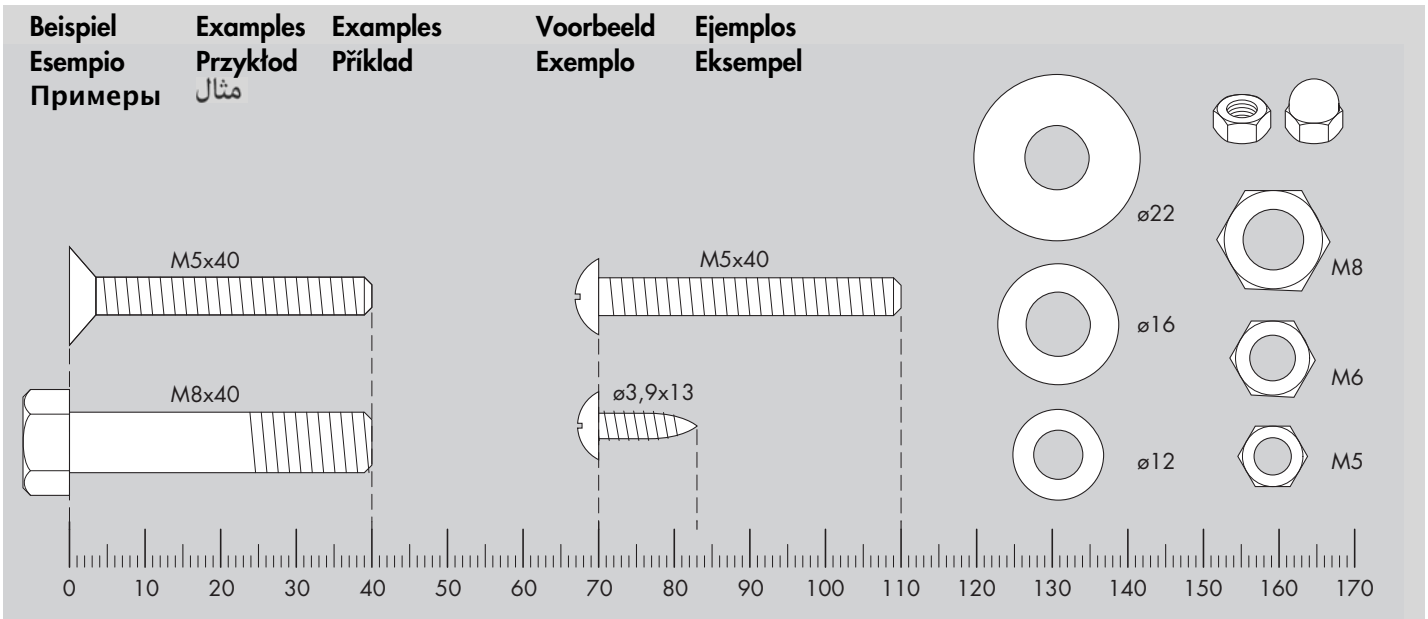
Ole

After sales service manager
Tlf. 25141472

Messhilfe für Verschraubungsmaterial

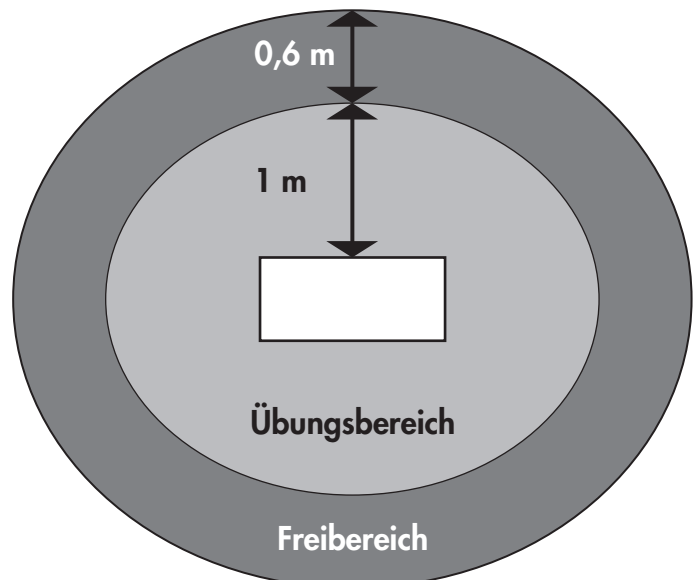
- EN - Measuring help for screw connections
- FR - Gabarit pour système de serrae
- NL - Meethulp voor schroefmateriaal
- ES - Ayuda para la medición del material de atornilladura
- IT - Misura per materiale di avvitamento
- PL - Wzornik do połączeń śrubowych

- CS - Měřicí pomůcka pro materiál k přišroubování
- PT - Auxiliar de medição para materiais de aparafusamento
- DA - Hjælp til måling af skruer
- RU - Размеры крепёжных материалов
- AR - قياسات مساعدة للبراغي



Übungsbereich / Freibereich

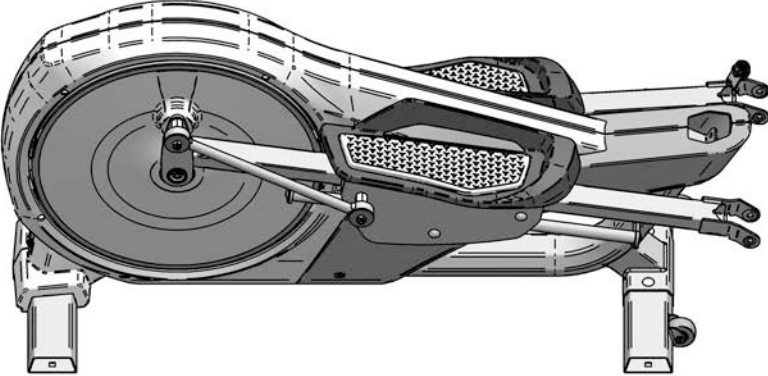
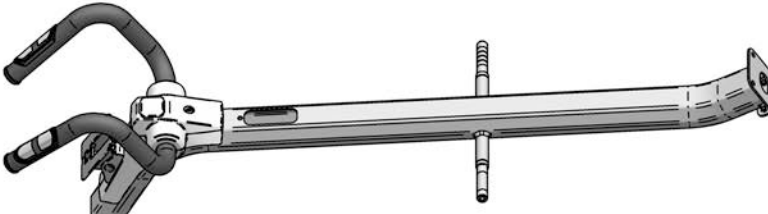
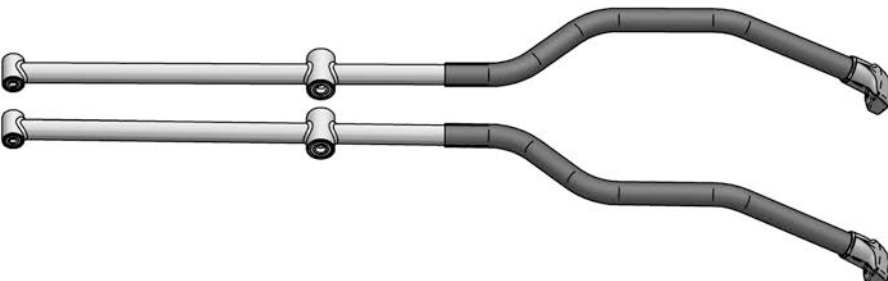




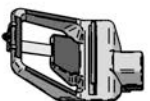




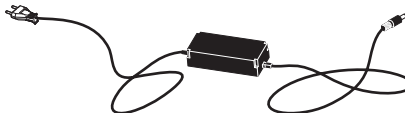

- EN - Exercise area / clearance area.
- FR - Zone pour exercices / Zone libre.
- NL - Oefengedeelte / Vrije gedeelte.
- ES - Espacio para ejercicios / espacio libre.
- IT - Area di allenamento / area libera
- PL - Obszar ćwiczeń / obszar wolny
- CS - Cvičební prostor / volný prostor
- PT - Área de exercício / área livre.
- DA - Øvelsesareal / friareal
- RU - Пространство для тренировки / свободное пространство.
- AR - مكان ممارسة التمارين / المنطقة الخالية



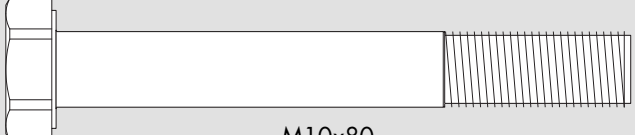
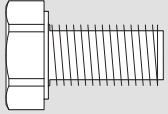
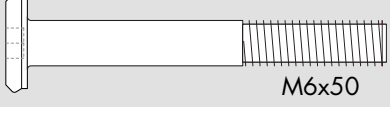
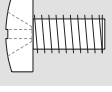
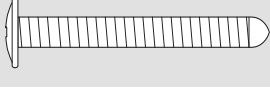
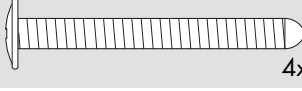
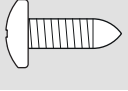
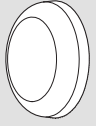
Checkliste (Packungsinhalt)

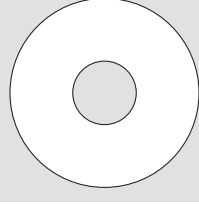
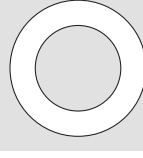
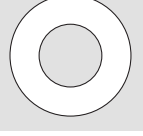

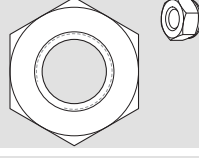

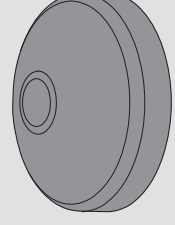
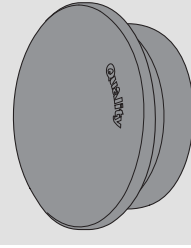
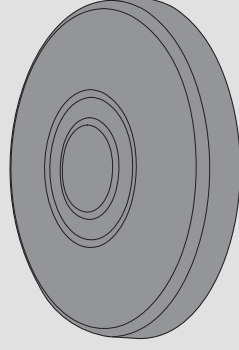
- EN - Checklist (contents of packaging)
- FR - Liste de vérification (contenu de l'emballage)
- NL - Checklijst (verpakkinginhoud)
- ES - Lista de control (contenido del paquete)
- IT - Lista di controllo (contenuto del pacco)
- PL - Lista kontrolna (zawartość opakowania)

- CS - Kontrolní seznam (obsah balení)
- PT - Lista de verificação (conteúdo da embalagem)
- DA - Checkliste (pakkens indhold)
- RU - Контрольный список
- AR - قائمة التدقيق (محتوى الطرد)

					1x
					1x
					1x 1x
	1x				1x
	2x				2x
	1x				1x
 UDGÅR	1x				1x
	1x				1x
	1x				

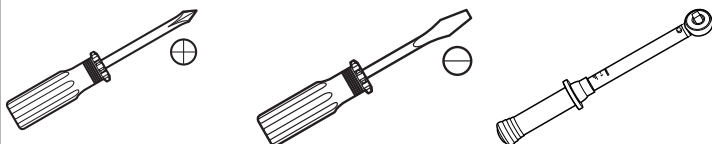
Checkliste (SKRUER OG BOLTE)

2x		M10x80
6x		M8x16
1x		M6x50
2x		M5x10
4x		4x35
1x		4x40
1x		3,9x13
1x		1092

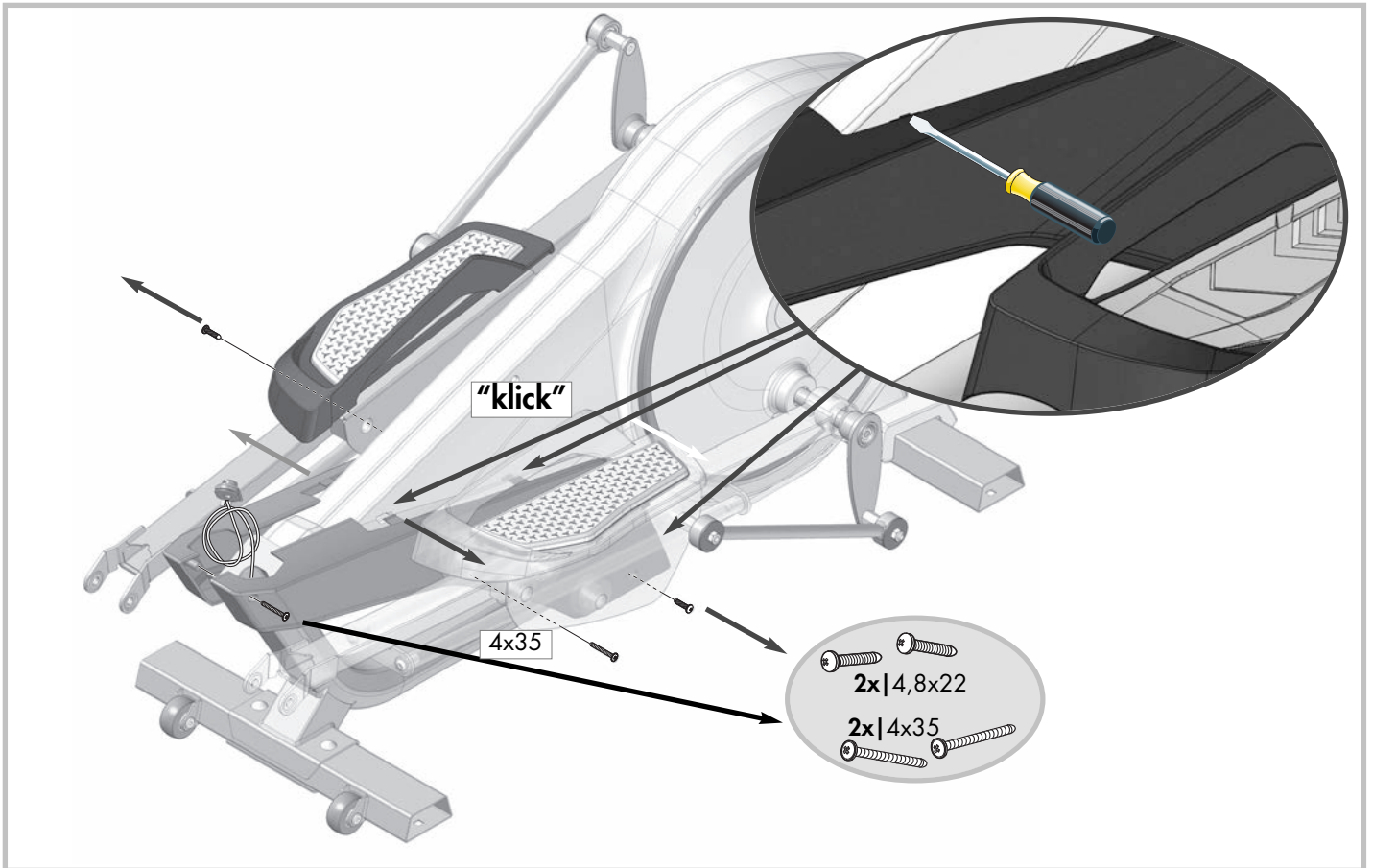
2x		ø25x8,4
4x		ø18x11,3
4x		ø16x8,3
1x		ø10x40
2x		M10
2x		M5
4x		4553
2x		4871
2x		4871

- DE - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- DK - Værktøj ikke inkluderet
- FR - Outils nécessaires - Ne fait pas partie du domaine de livraison.
- NL - Benodigd gereedschap - Is niet bij de levering inbegrepen.
- ES - Herramientas necesarias - No forma parte del volumen de entrega.
- IT - Strumenti necessari - Non in dotazione alla fornitura.
- PL - Narzędzi - Nie należy do zakresu dostawy.
- CS - Nářadí potřebné - Nepatří do rozsahu dodávky
- PT - Ferramentas necessárias - Não está incluído nas peças fornecidas
- DA - Værktøjer kræves - Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
- RU - Необходимый инструмент - не входит в комплект поставки.

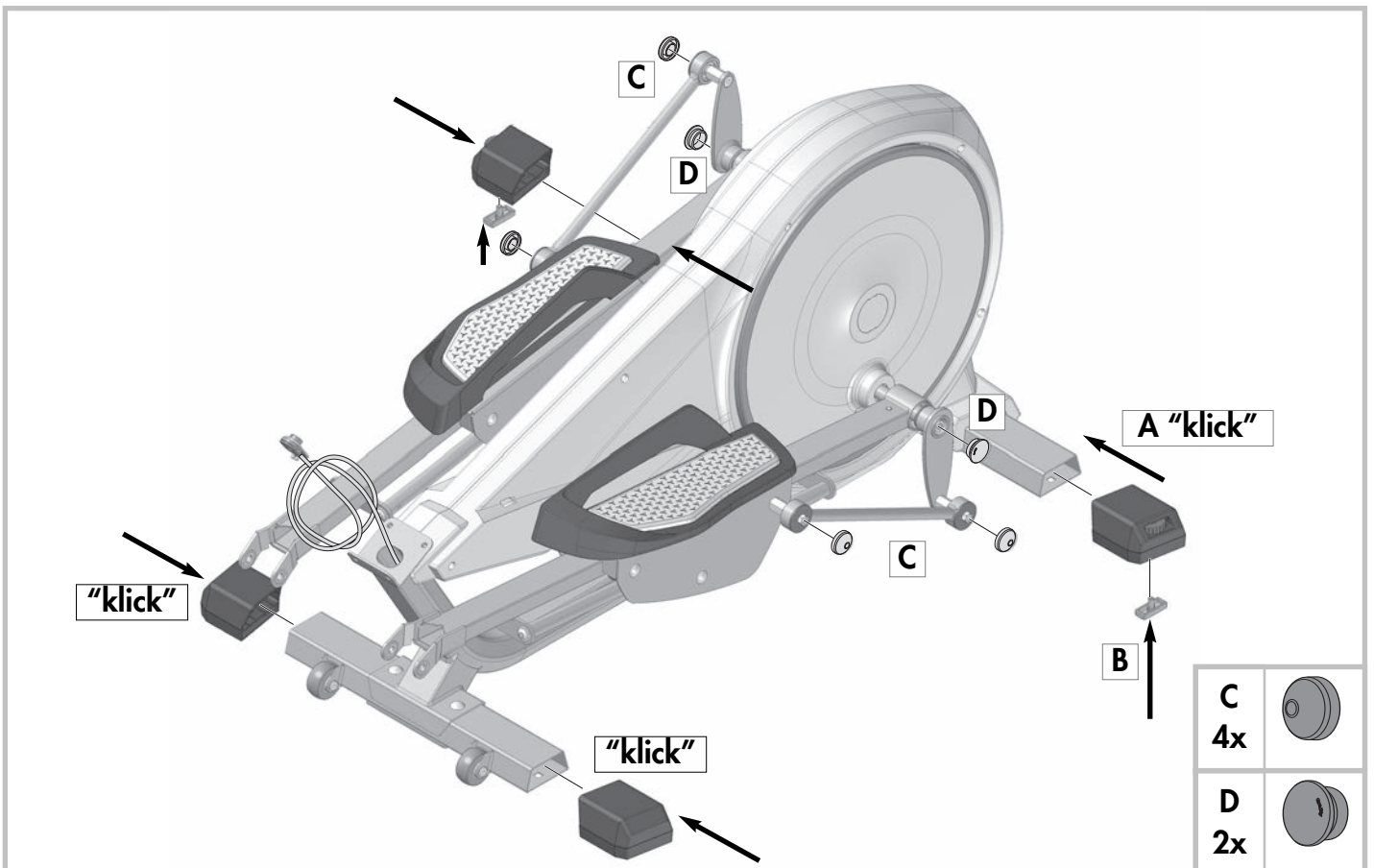
AR - الأدوات الضرورية - ليست ضمن حزمة الأشياء المشتركة

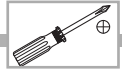
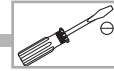


1



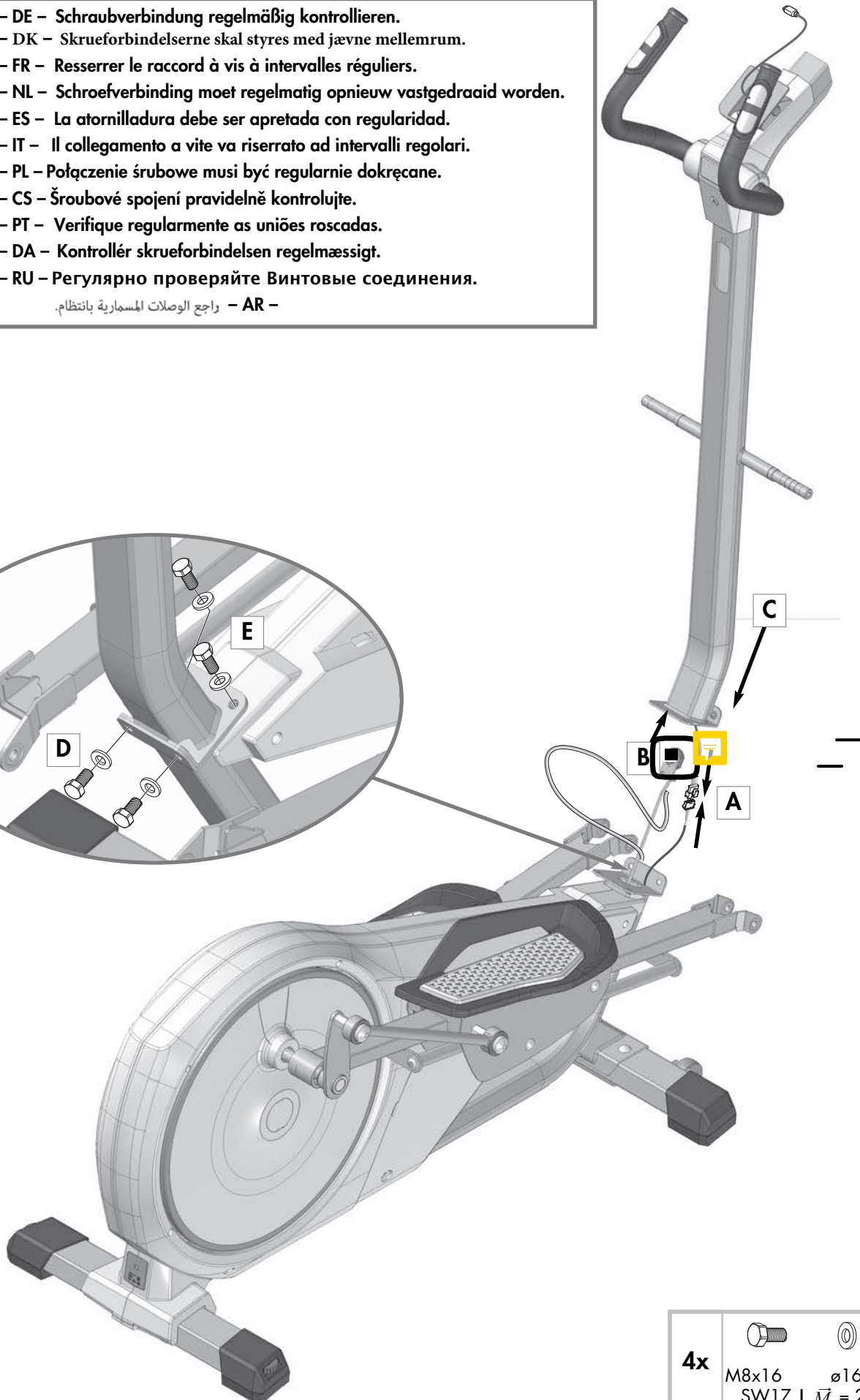
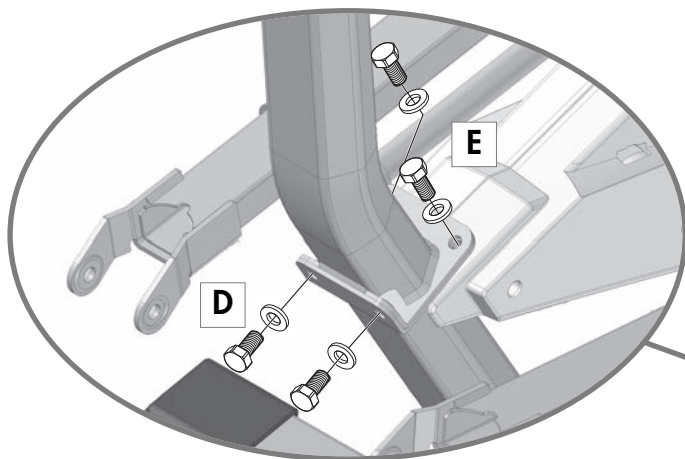
2



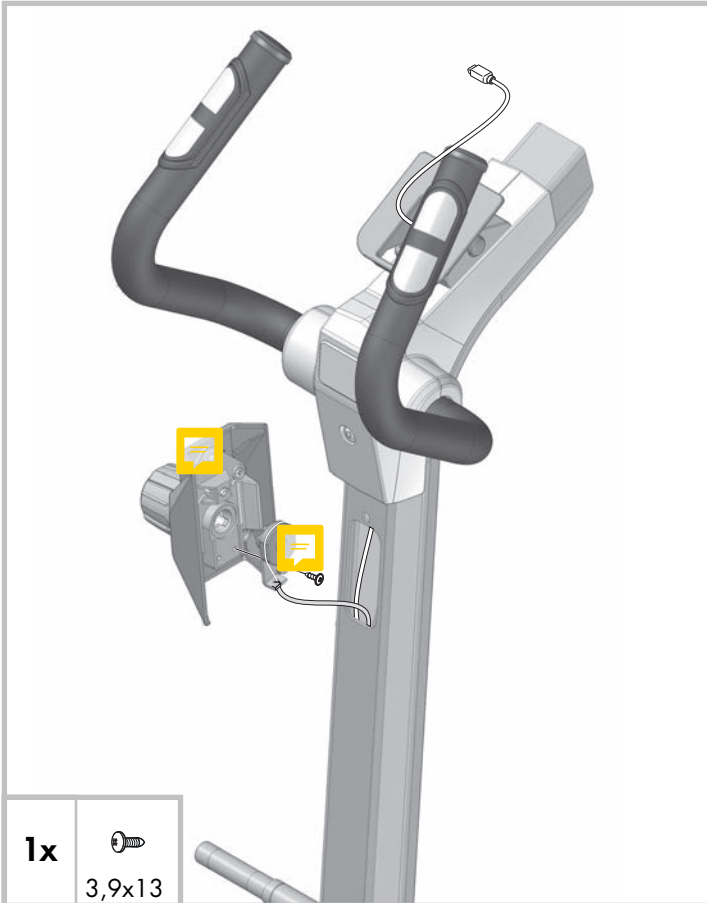


- DE - Schraubverbindung regelmäßig kontrollieren.
- DK - Skrueforbindelserne skal styres med jævne mellemrum.
- FR - Resserrer le raccord à vis à intervalles réguliers.
- NL - Schroefverbinding moet regelmatig opnieuw vastgedraaid worden.
- ES - La atornilladura debe ser apretada con regularidad.
- IT - Il collegamento a vite va riserrato ad intervalli regolari.
- PL - Połączenie śrubowe musi być regularnie dokręcane.
- CS - Šroubové spojení pravidelně kontrolujte.
- PT - Verifique regularmente as uniões roscadas.
- DA - Kontrollér skrueforbindelsen regelmæssigt.
- RU - Регулярно проверяйте Винтовые соединения.

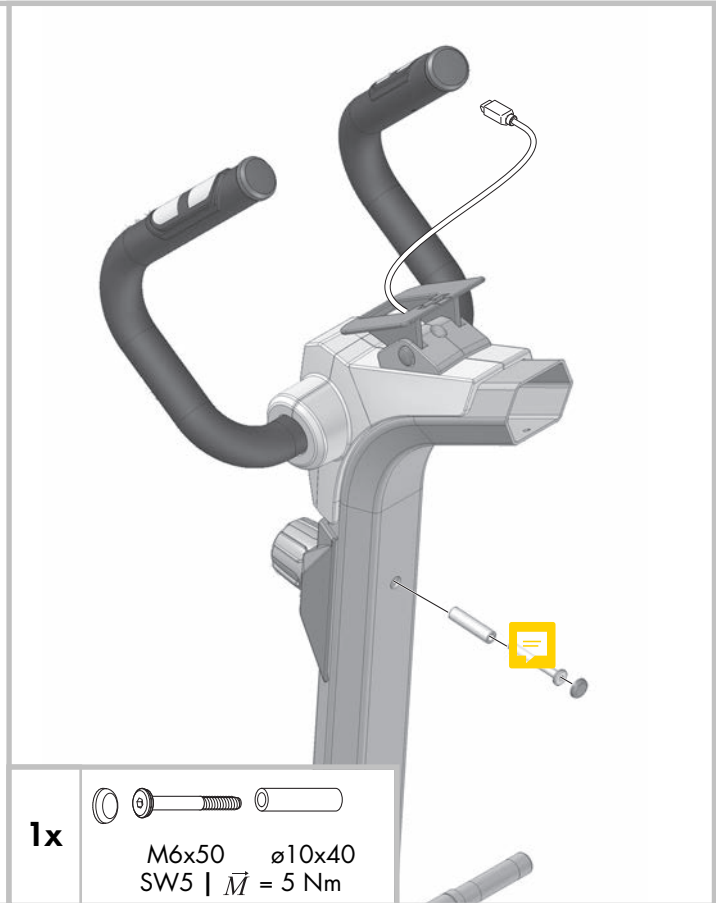
راجع الوصلات المسامرية بانتظام. - AR -



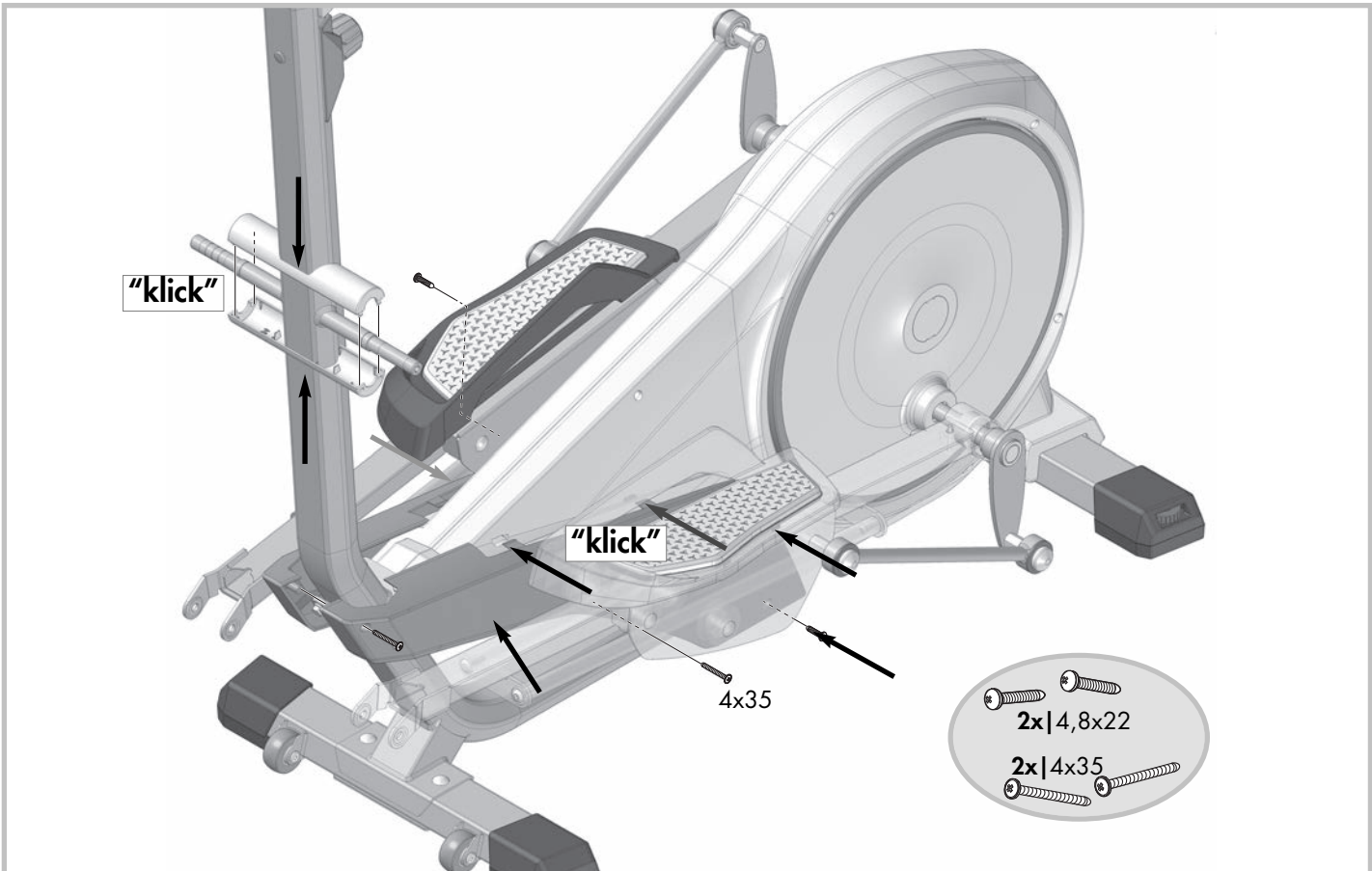
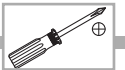
4x		
	M8x16 SW17	ø16x8,3 $\vec{M} = 25 \text{ Nm}$



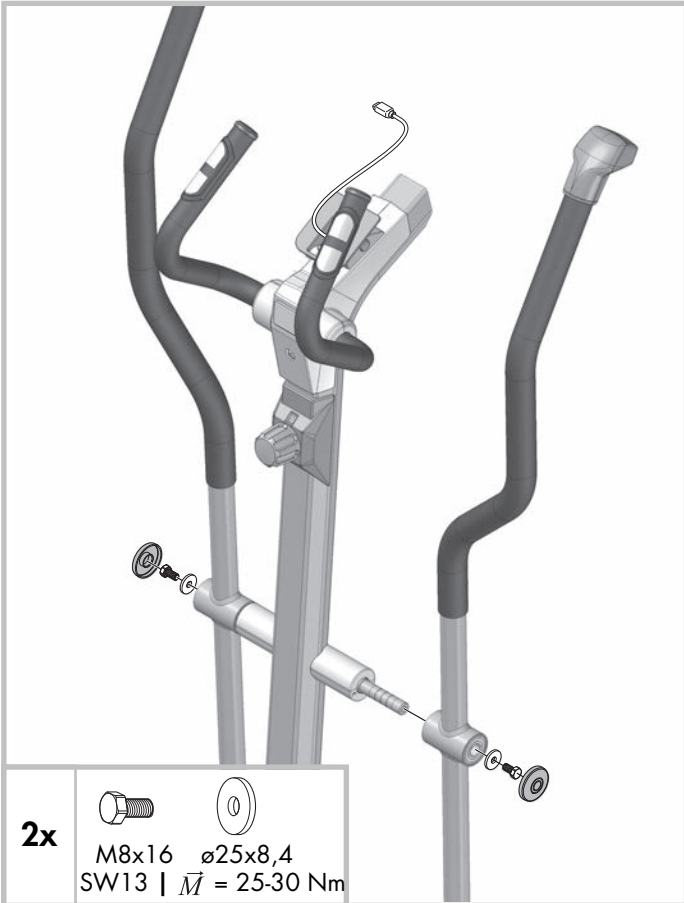
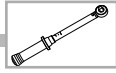
1x
3,9x13



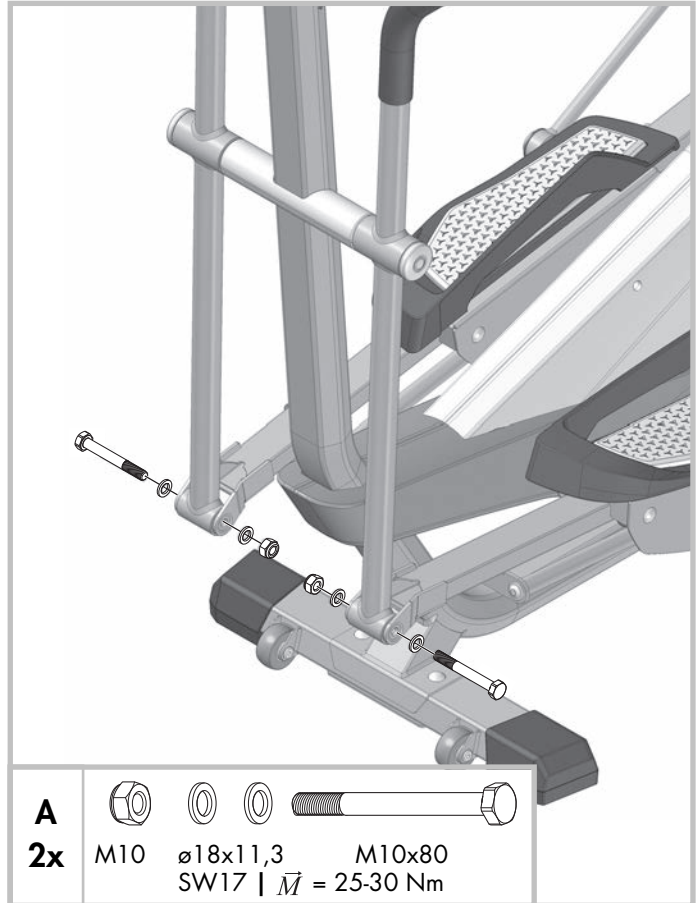
1x
M6x50 ø10x40
SW5 | \vec{M} = 5 Nm



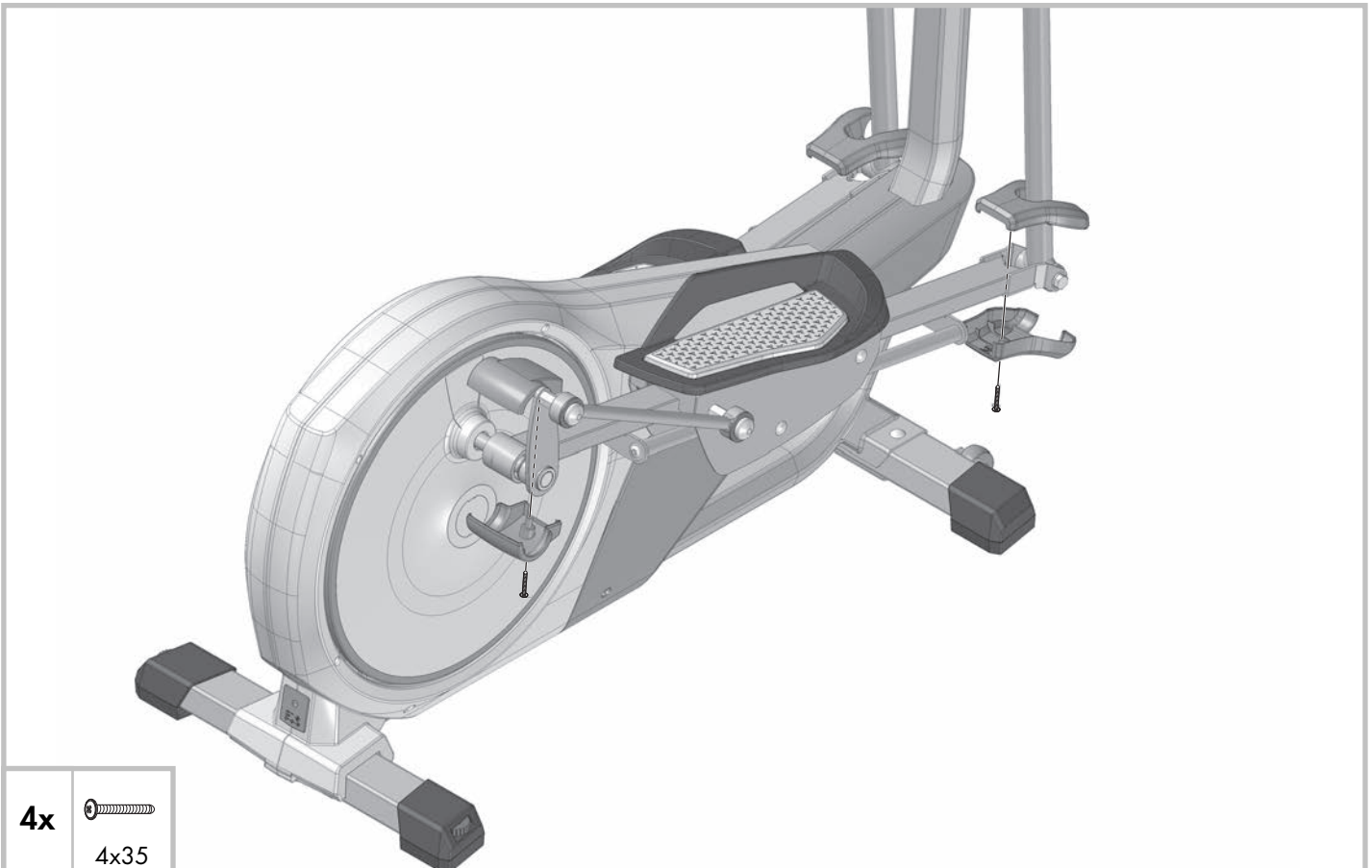
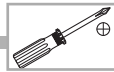
6



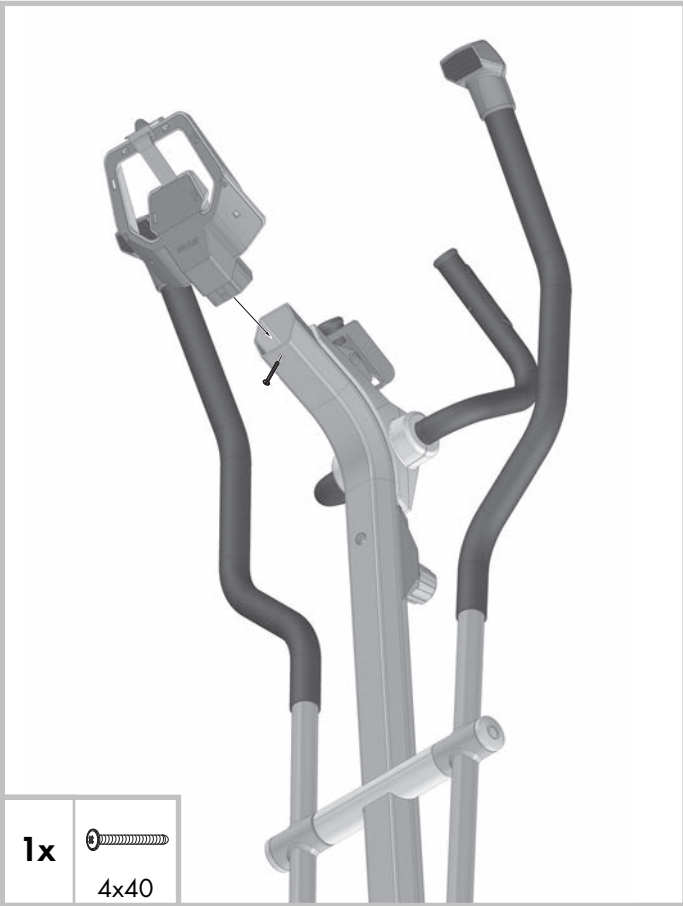
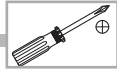
7



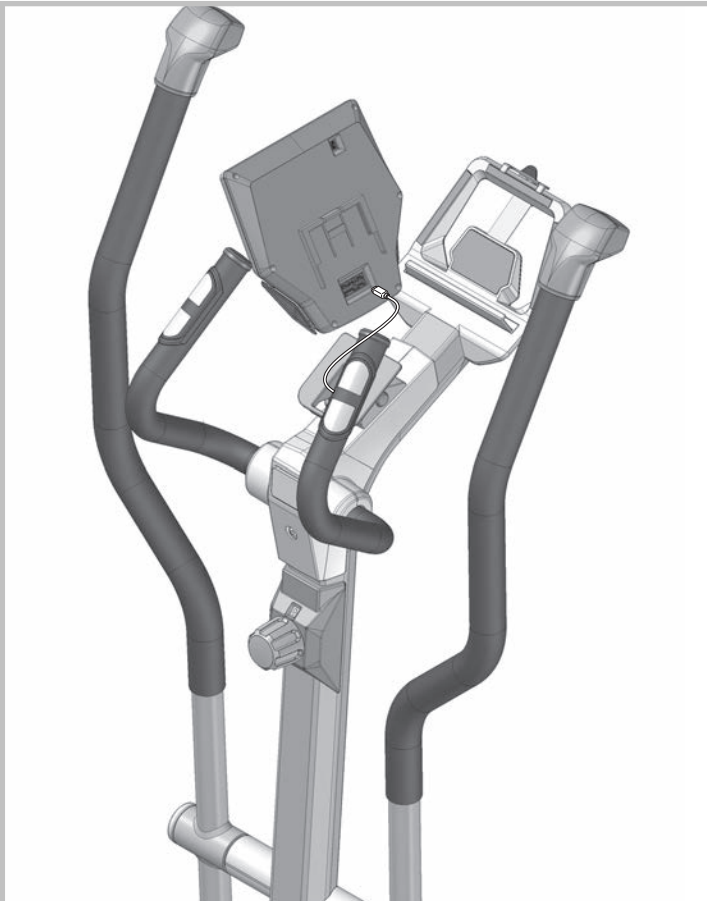
8

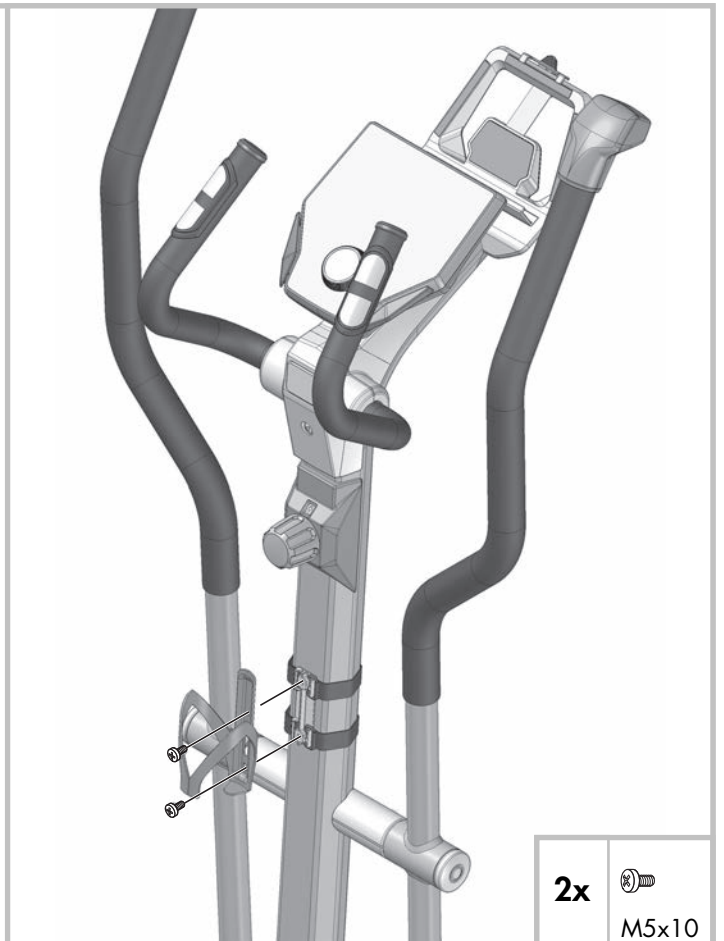
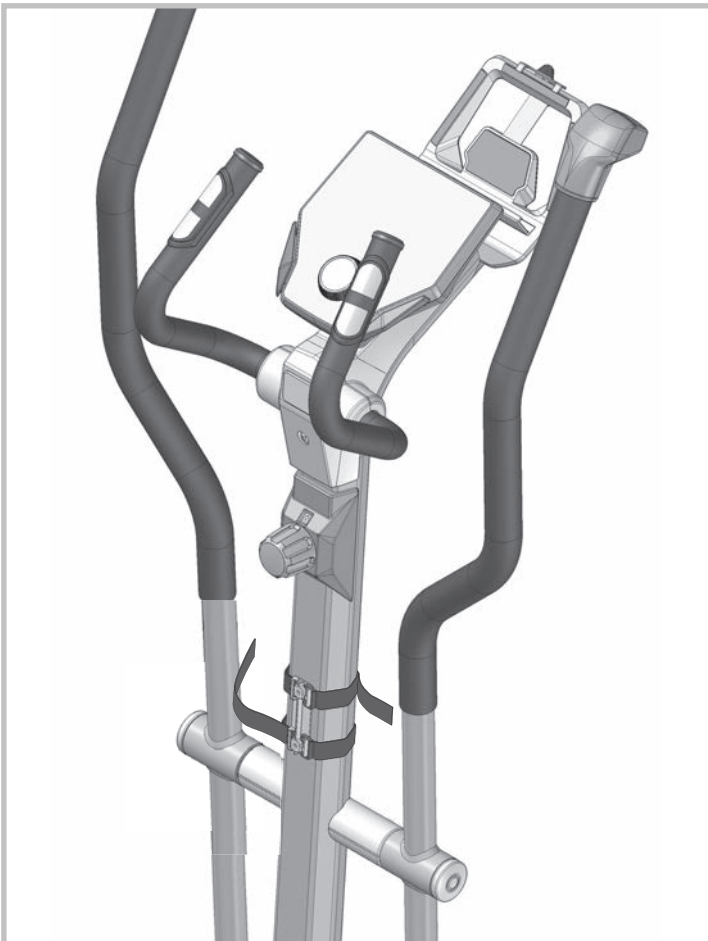
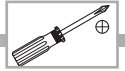


9



10



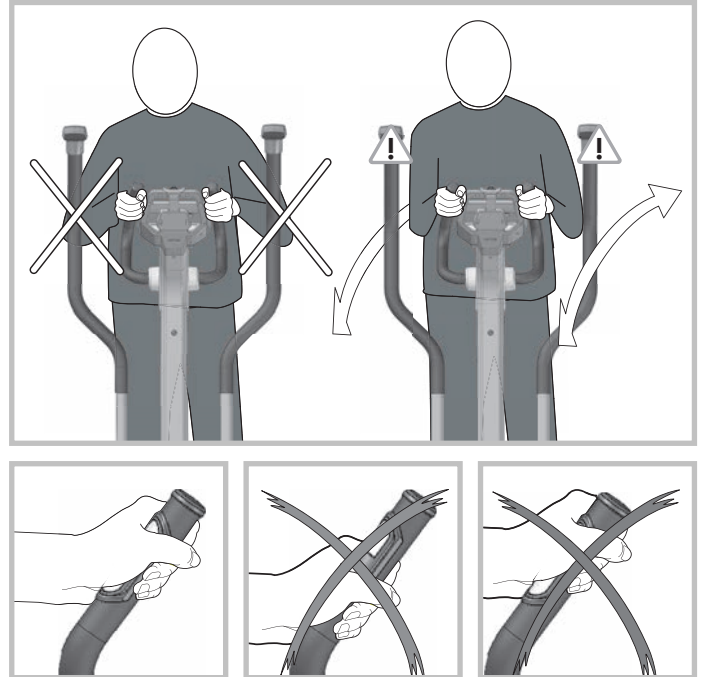
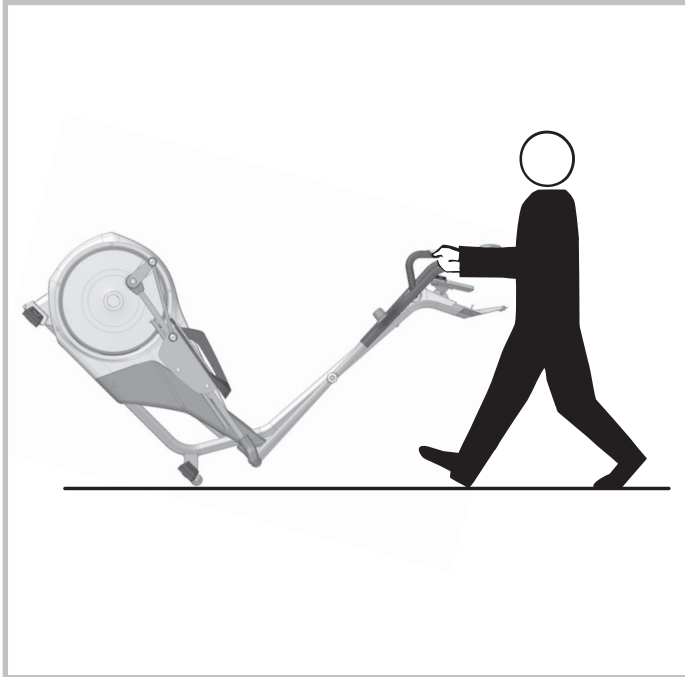


HÅNÐTERING

- Dk - HÅNÐTERING
- FR - Utilisation
- NL - Handleiding
- ES - Aplicación

- IT - Utilizzo
- PL - Zastosowanie
- CS - Pokyny k manipulaci
- PT - Notas sobre o manuseamento

- DA - Håndtering
- RU - Указания по обращению
- AR - المطلوب تسليمها

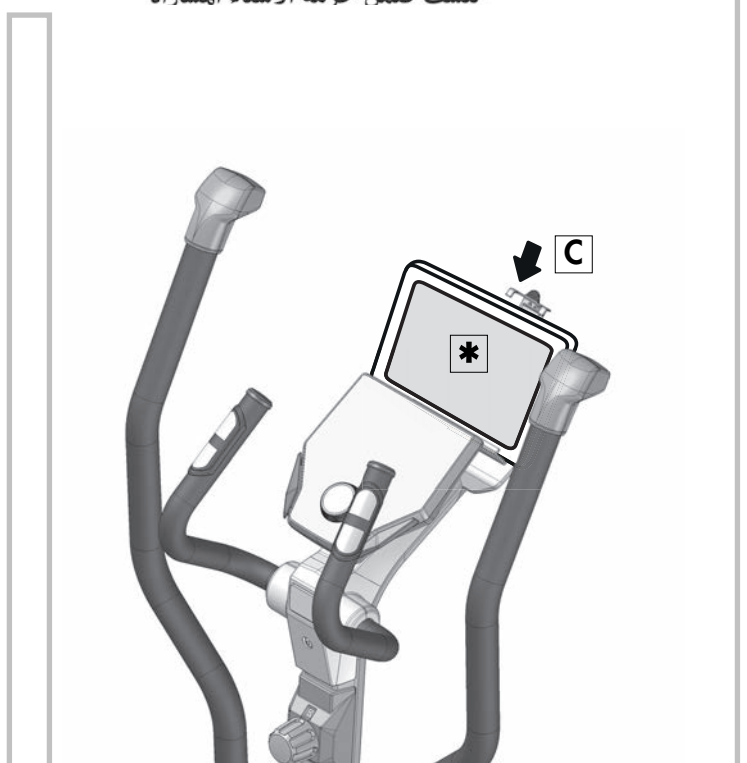
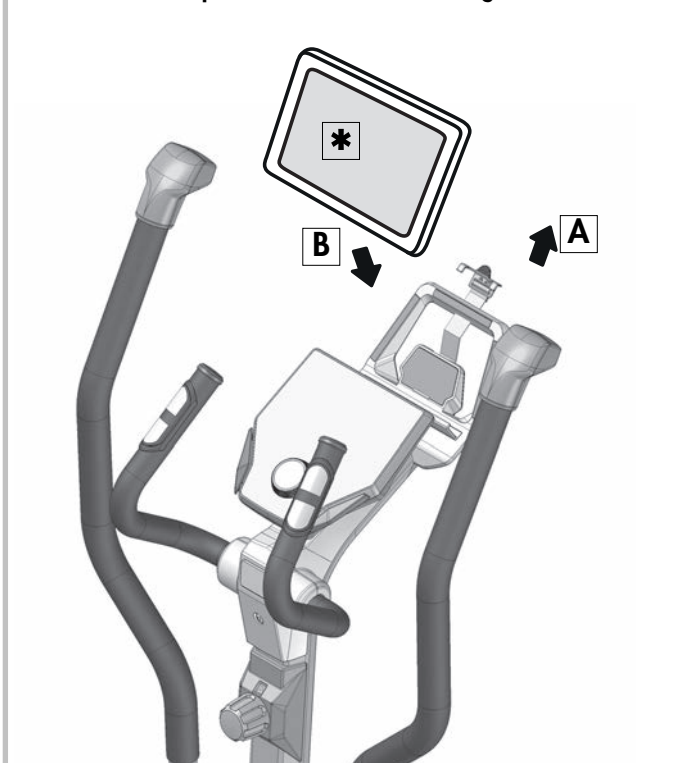


*

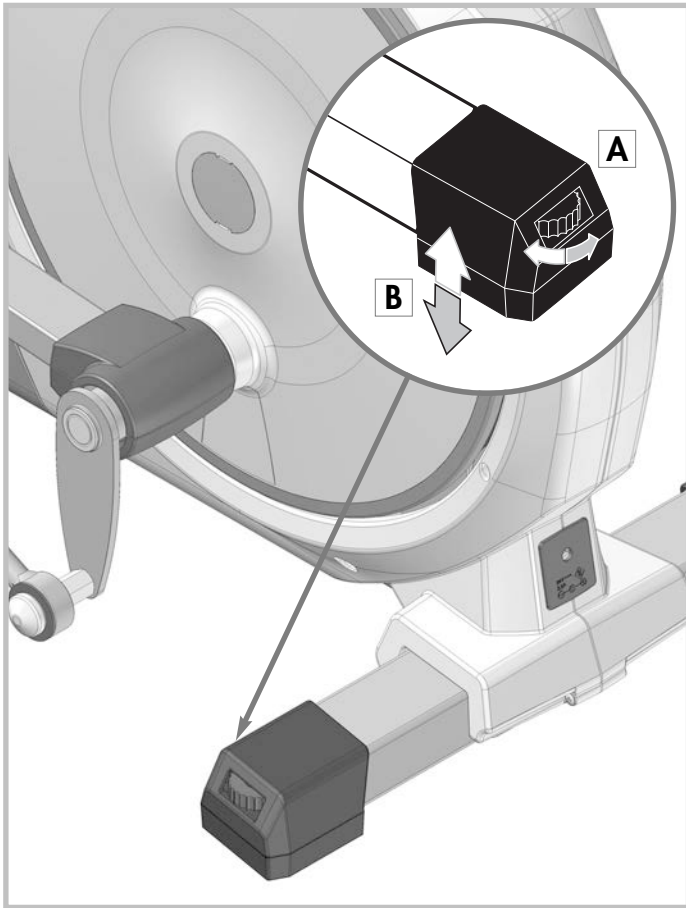
- DE - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- DK - DEVICE Not included.
- FR - Ne fait pas partie du domaine de livraison.
- NL - Is niet bij de levering inbegrepen.
- ES - No forma parte del volumen de entrega.

- IT - Non in dotazione alla fornitura.
- PL - Nie należy do zakresu dostawy.
- CS - Nepatří do rozsahu dodávky
- PT - Não está incluído nas peças fornecidas
- DA - Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
- RU - не входит в комплект поставки.

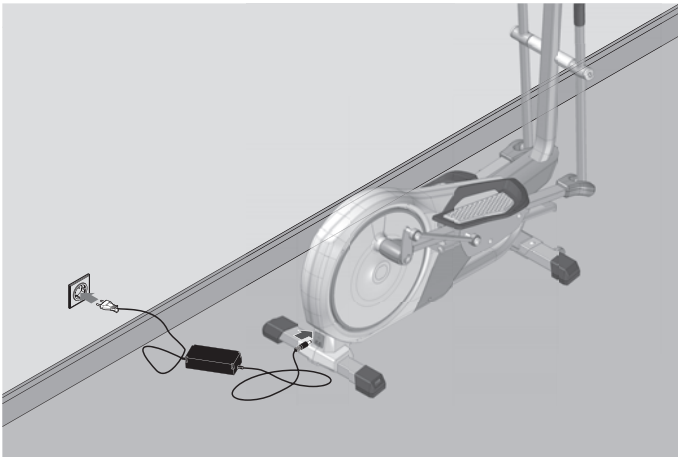
- AR - لست ضمن حزمة الأشياء المشتراه



JUSTERING



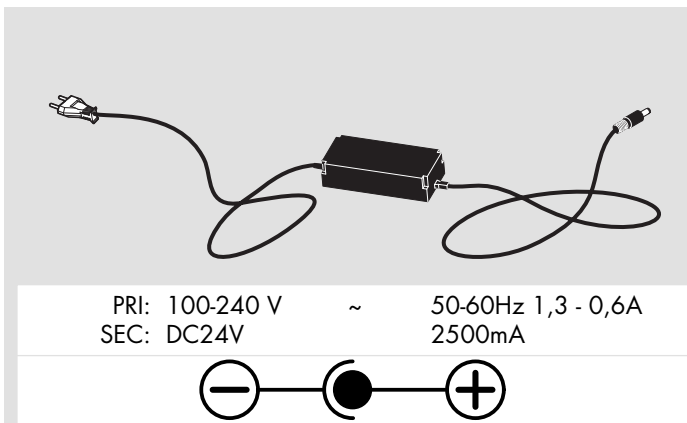
HÅNDTERING



- DE - Bei Geräten mit Netzteil: **Achtung!** Betrieb nur mit mitgeliefertem Original-Netzteil der Original-KETTLER-Ersatzteil (siehe Ersatzteilliste) zulässig. **Ansonsten Gefahr der Beschädigung.**
- DK - For produkter med strømforsyning: OBS! Brug kun med **original kraftenhed som leveret eller med original KETTLER-reservedel (se listen over reservedele).** Ellers kan dette medføre skader.
- FR - Pour les appareils avec bloc secteur: **Attention!** Exploiter uniquement l'appareil avec son bloc secteur original qui fait partie de la fourniture ou une pièce de rechange originale de KETTLER (voir liste des pièces de rechange). **Sinon risque de détérioration.**
- NL - Bij apparaten met transformator: **ATTENTIE:** gebruik alleen toegestaan met de bijgeleverde originele transformator of origineel KETTLER onderdeel (zie onderdelenlijst). **Anders bestaat er beschadigingsgevaar.**
- ES - En aparatos con fuente de alimentación: **¡Atención!** Funcionamiento solamente autorizado con la fuente de alimentación original suministrada o con pieza de recambio original de KETTLER (ver lista de piezas de recambio). **De lo contrario podría ocasionar daños.**

- IT - Apparecchi con alimentatore: **Attenzione!** L'utilizzo è consentito soltanto con l'alimentatore originale fornito in dotazione oppure con parte di ricambio originale della KETTLER (vedasi lista delle parti di ricambio). **Altrimenti sussiste il rischio di danneggiamenti.**
- PL - Dotyczy urządzeń z zasilaczem: **Uwaga!** Eksploatacja urządzenia jest możliwa tylko z dostarczonym oryginalnym zasilaczem lub z oryginalnym urządzeniem zastępczym marki KETTLER (patrz Lista części zamiennych). **W przeciwnym razie istnieje ryzyko uszkodzenia.**
- CS - U přístrojů se síťovým zdrojem: **Pozor!** Provoz je přípustný pouze s originálním síťovým zdrojem obsaženým v dodávce nebo originálním náhradním dílem od firmy KETTLER (viz seznam náhradních dílů). **Jinak vzniká nebezpečí poškození.**
- PT - Em aparelhos com cabo: **Atenção!** O funcionamento só é permitido com o cabo original fornecido ou com a peça sobressalente original KETTLER (ver lista de peças sobressalentes). **Caso contrário, perigo de danos.**
- DA - Maskiner med netdel: **OBS!** Det er kun tilladt at bruge den medleverede originale netdel eller den originale reservedel fra KETTLER (se reservedelslisten). **I modsat fald kan maskinen beskadiges.**
- RU - Для устройств с блоком питания: **ВНИМАНИЕ!** Разрешается эксплуатация только с использованием оригинального блока питания, входящего в комплект поставки, или оригинальной запасной части KETTLER (см. список запчастей). **В противном случае существует опасность повреждения.**

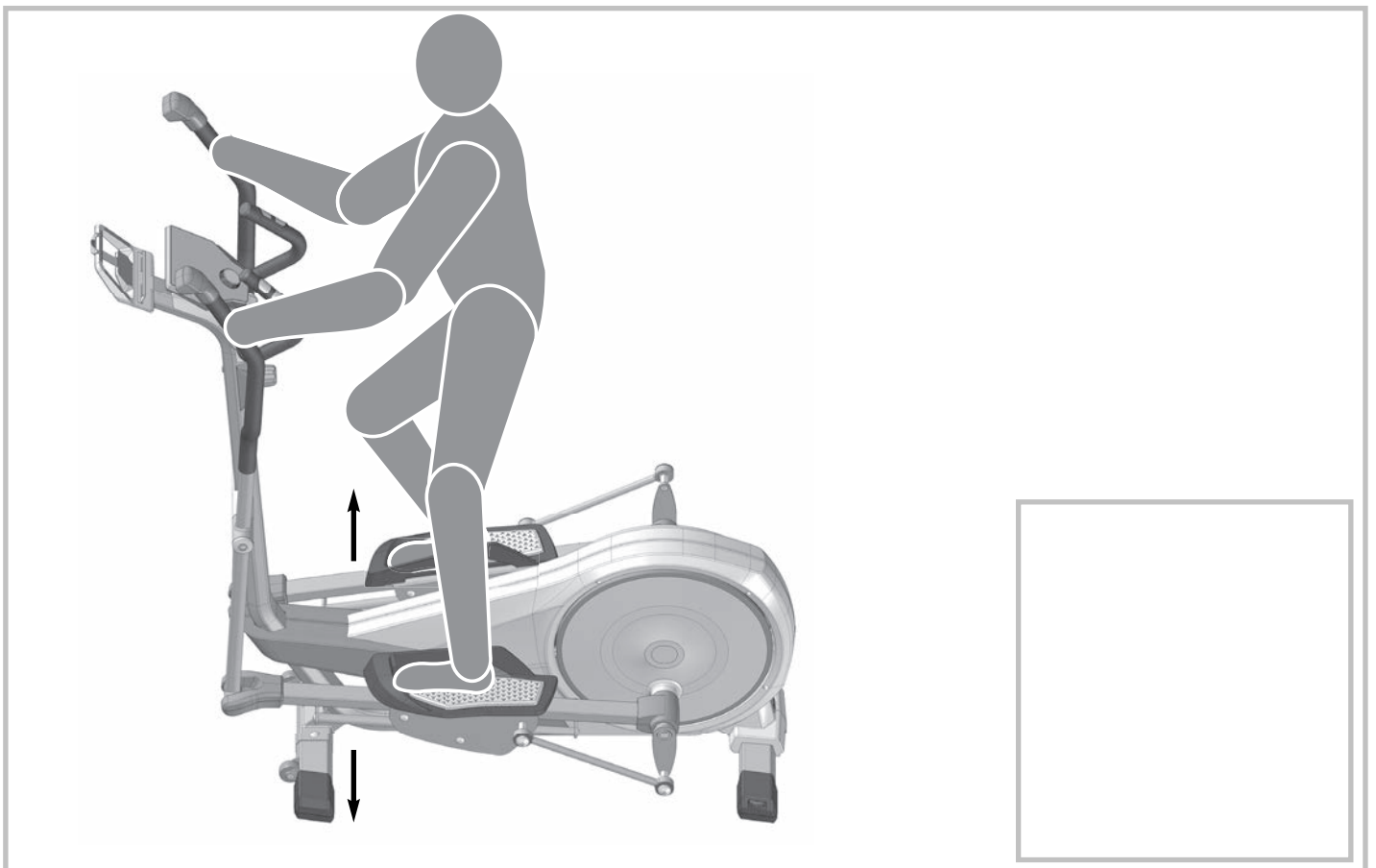
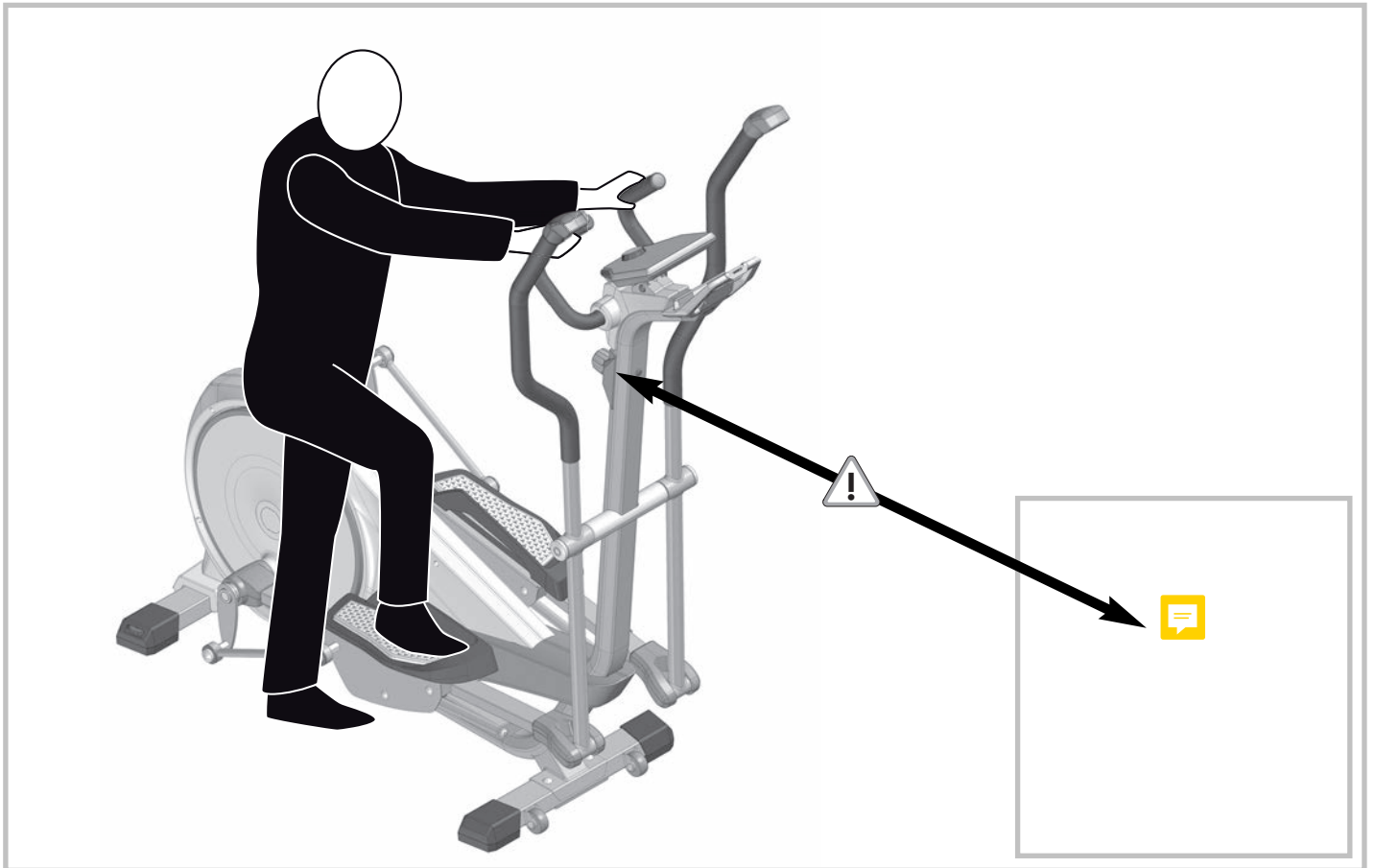
- AR - مع الأجهزة المزودة بمهايئ: تنبيه! لا يسمح بالتشغيل إلا باستخدام المهايئ الأصلي المورد مع الجهاز المتوفر ضمن قطع الغيار الأصلية لشركة KETTLER (انظر قائمة قطع الغيار). وإلا فسوف يكون هناك خطر وقوع أضرار.

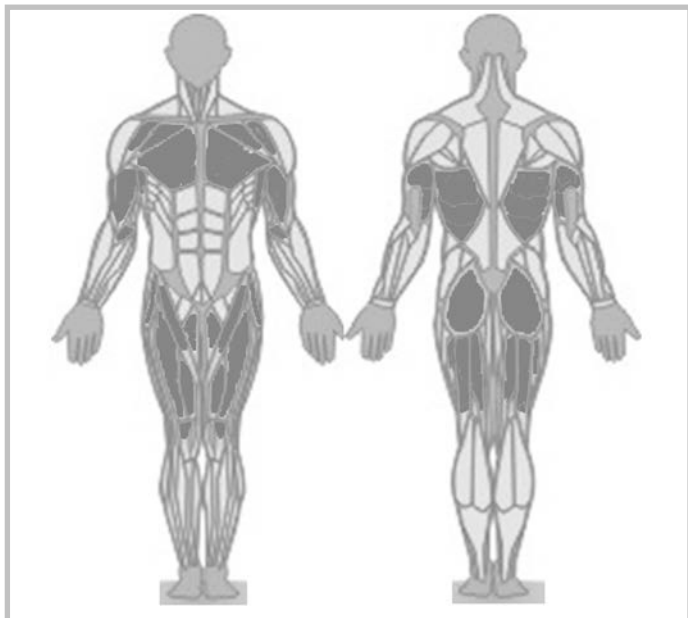


- DE - **Achtung!** Betrieb nur mit Original 24V Netzteil zulässig. **Ansonsten Gefahr der Beschädigung.**
- EN - **Attention!** Only use with 6/9V original power supply. **Otherwise this may result in damage.**
- FR - **Attention!** Exploiter uniquement l'appareil avec son 24V bloc secteur original. **Sinon risque de détérioration.**
- NL - **Let op!** Gebruik alleen toegestaan met de originele 24V transformator. **Anders gevaar voor beschadiging.**

- ES - **¡Atención!** Funcionamiento solamente autorizado con la fuente de alimentación 24V original. **De lo contrario podría ocasionar daños.**
- IT - **Attenzione!** L'utilizzo è consentito soltanto con l'alimentatore originale 24V. **Altrimenti sussiste il rischio di danneggiamenti.**
- PL - **Uwaga!** Eksploatacja jest możliwa tylko z dostarczonym oryginalnym zasilaczem 24V. **W przeciwnym razie istnieje ryzyko uszkodzenia.**
- CS - **Pozor!** Provoz je přípustný pouze s originálním síťovým zdrojem na 24V. **Jinak vzniká nebezpečí poškození.**
- PT - **Atenção!** O funcionamento só é permitido com o cabo original de 24V. **Caso contrário, perigo de danos.**
- DA - **OBS!** Det er kun tilladt at bruge en original 24V netdel. **I modsat fald kan maskinen beskadiges.**
- RU - **ВНИМАНИЕ!** Разрешается эксплуатация только с использованием оригинального блока питания 6В/9В. **В противном случае существует опасность повреждения.**

- AR - تنبيه! لا يسمح بالتشغيل إلا باستخدام مهايئ أصلي بقوة ٦ فلت / ٩ فلت. وإلا فسوف يكون هناك خطر وقوع أضرار.





– DA – Træningsvejledning

Crosstrainer

Ideel til træning af de store muskelgrupper, som f.eks. ben, arme, ryg og skuldre.

Da bevægelserne foretages i en elliptisk bane, skånes dine led under træningen. Crosstræning egner sig især til mennesker, som sidder meget ned på deres arbejde. Når du træner med crosstraineren, har du en opret træningsposition. Derved mindskes belastningen af ryggen og rygsøjlen. Der kan trænes med forskellige belastninger: Kun træning af ben – her hviler hænderne på det faste styr, træning af hele kroppen med passive arme, træning af hele kroppen med aktive arme. Samtidig belastning af arme og ben træner hele kroppen effektivt og aktiverer alle vigtige muskelgrupper. Træning af overkroppen med håndgrebene aktiverer musklerne i arme, skuldre og ryg.

Fordele:

- Elliptisk bevægelse, der skåner leddene.
- Effektiv træning af hele kroppen og aktivering af alle vigtige muskelgrupper.
- Varieret træning i fremadrettet og bagudrettet bevægelse.
- Ideel til sundhedsorienteret fitnessstræning.

Energiforbrug (kcal): ca. 700 pr. time

Fedtforbrug: ca. 55-59 g pr. time

Kropsholdning og bevægelsesforløb

Sørg for, at du står sikkert på fodpladerne.

Skosålen må godt støde imod fodpladernes forreste kant (især hos små personer).

Grib fat om håndgrebene i brysthøjde; albuerne skal være let bøjede. Overkroppen skal være ret. Sørg for, at knæ og albuer altid er let bøjede under bevægelsen.

Løft hælen op, ligesom når du går normalt. På denne måde aktiveres blodcirkulationen i benene og lægmusklerne trænes.

Træningsvarianter

Din crosstrainer giver dig mulighed for flere forskellige træningsvarianter. Da håndgrebene kan bevæges aktivt eller passivt, kan du selv bestemme træningsintensiteten for overkroppen. Dermed kan belastningen f.eks. flyttes mere over på musklerne i benene og lænden ved at bevæge håndgrebene mere passivt og løst.

Hvis du vil have en mere intensiv træning af overkroppen, skal du bevæge håndgrebene mere dynamisk med armene.

Uafhængig af metoden, vil det altid være en træning af hele kroppen, hvor musklerne i benene og lænden trænes samtidig med musklerne i skuldre, arme og ryg.

Din crosstrainer giver dig også mulighed for helt at udelade træning af armene. Hold om det faste styr med hænderne. Albuerne skal holdes let ind mod overkroppen, så håndgrebene kan svinge frit. I denne position træner du udelukkende musklerne i benene og lænden.

– RU – Тренировка

Кросс-тренажёр

Идеален для тренировки таких больших мышечных групп как ноги, руки, корпус и плечи.

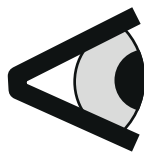
Благодаря эллиптическому процессу движения тренировка особенно безопасна для суставов. Кросс-

Zubehörbestellung

- DE - Passendes Zubehör finden Sie unter www.kettler.net
 - EN - You can find the matching accessories by going to www.kettler.net
 - FR - Vous trouverez des accessoires compatibles sur www.kettler.net
 - NL - Passende accessoires vindt u op www.kettler.net
 - ES - Puede encontrar el accesorio adecuado en www.kettler.net
 - IT - Gli accessori coordinati sono disponibili sul sito www.kettler.net
 - PL - Odpowiednie akcesoria można znaleźć na stronie www.kettler.net
 - CS - Odpovídající příslušenství naleznete na www.kettler.net
 - PT - Pode encontrar os acessórios adequados em www.kettler.net
 - DA - Passende tilbehør finder du under www.kettler.net
 - RU - Подходящие принадлежности можно найти на www.kettler.net
- www.kettler.net يمكن إيجاد الملحقات المناسبة علي - AR -

Ersatzteilbestellung

- EN - Spare parts order
- FR - Commande de pièces de rechange
- NL - Bestelling van reserveonderdelen
- ES - Pedido de recambios
- IT - Ordine di pezzi di ricambio
- PL - Zamówienie części zamiennych
- CS - Objednání náhradních dílů
- PT - Encomenda de peças sobressalentes
- DA - Bestilling af reservedele
- RU - Заказ запчастей
- BG - Резервни части за
- EL - Ανταλλακτικά για ανταλλακτικά
- AR - لطلب قطع الغيار



KETTLER GmbH
Hauptstrasse 28
D 59469 Ense Parsit

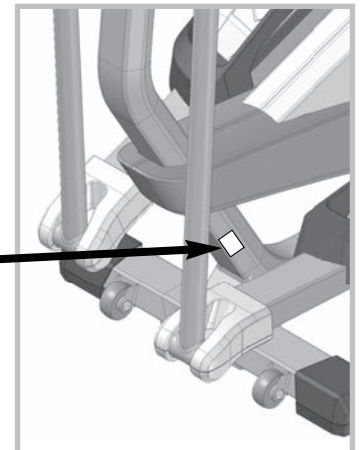
A/N 83655-358
S/N 3395035 X35Q2 0007

DIN ISO 20957-1,
DIN EN 957-2/-3, XA




Max. ### kg

Made in Germany

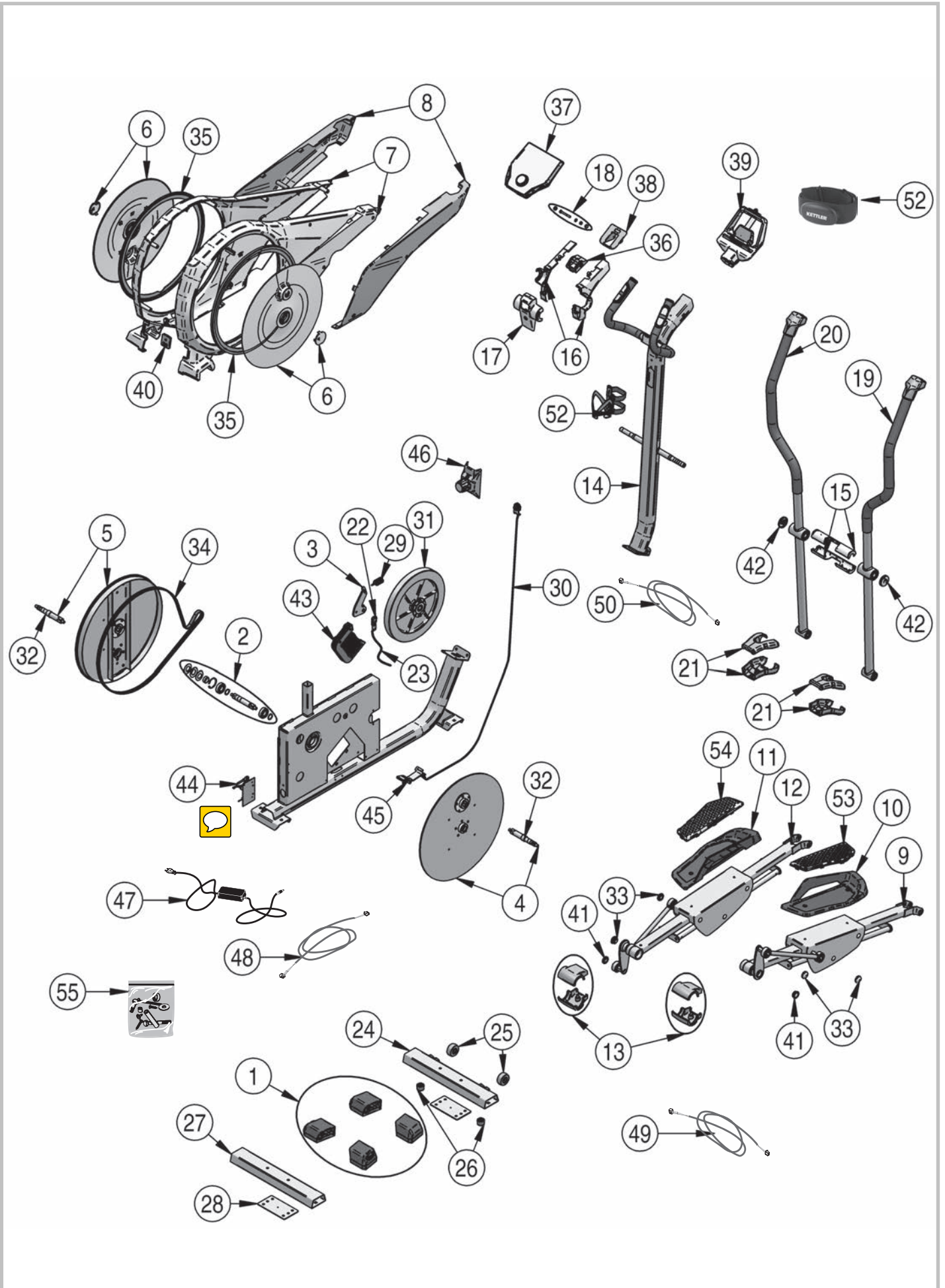


Ersatzteilbestellung

07692-600 CROSSTRAINER UNIX 10 EXT		
1	1x	94604743
2	1x	94600750
3	1x	94600461
4	1x	94604756
5	1x	97604757
6	2x	94604758
7	1x	94604747
8	1x	94604748
9	1x	94319340
10	1x	70131194
11	1x	70131195
12	1x	94319343
13	2x	94604761
14	1x	94604762
15	1x	94604704
16	1x	94604705
17	1x	94604751
18	1x	94604657
19	1x	94604763
20	1x	94604764
21	2x	94604765
22	1x	97200127
23	1x	67000707
24	1x	94319306
25	2x	40814050
26	2x	10121025
27	1x	91112228
28	2x	97200256

07692-600 CROSSTRAINER UNIX 10 EXT		
29	1x	25635052
30	1x	94319321
31	1x	91140455
32	2x	11300116
33	2x	95351152
34	1x	67005127
35	2x	70102097
36	1x	95350812
37	1x	67001400
38	1x	67001404
39	1x	91170789
40	1x	70103607
41	2x	33003005
42	2x	95351114
43	1x	91140486
44	1x	67001009 
45	1x	94604755
46	1x	10121203
47	1x	42860023
48	1x	67001006
49	1x	67001020
50	1x	67000926
51	1x	07930-610
52	1x	07930-100
53	1x	94604759
54	1x	94604760
55	1x	94319338

Ersatzteilbestellung





docu 4106/04.17



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:

Registrieren Sie sich auf
www.software.kettler.net

KETTLER	
INDHOLDSFORTEGNELSE	4
Indholdsfortegnelse	5
Start	6
FUNKTION AF KNAPPERNES	7
START-MENU	
OPRET BRUGER	
BRUGERMENUEN	8
Uddannelse	10
JEG KUNNE GODT TÆNKE MIG...	11
UDDANNELSESKÆRMEN	11
HJÆRREDE TRAFIKLET	12
TRÆNINGSFUNKTIONER	12
GRATIS UDDANNELSE /	12
QUICKSTART UDFORDRING	13
HIT TRÆNING	14
IPN-COACHING	16
HJERTEBASERET UDDANNELSE	17
TRÆNINGSKONFIGURATOREN	18
FORKONFIGUREREDE EKSEMPLER	19
PROFIL	19
UDDANNELSE PÅ NETVÆRKET	
Yderligere funktioner	
HJÆLPEMÆLKNING TIL HJÆLP 20	
MINE RESULTATER	20
FORBINDELSER VIA BLUETOOTH	21
OBJECT MODE	21



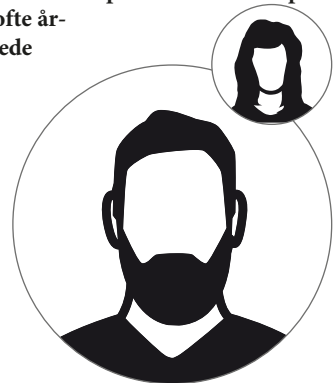
VELKOMMEN Tillykke!

Du har foretaget et perfekt valg. Vores eksperter i sportsholdet er overbeviste om dette med hensyn til alle KETTLER kvalitetsprodukter. Dette er - som det selvfølgelig burde være - naturligt, men hvis man lægger al vores subjektivitet til side;) har vi solide grunde til denne opfattelse: vores status for KETTLER-produkter er baseret på et stabilt fundament fra:

- Næsten 70 års erfaring inden for produktion af aluminium og plast
 - Egen konstruktion og udvikling
 - Egen produktion og kvalitetssikring
 - Omhyggeligt udvalgte og kvalitetsvurderede materialer
- Sammenkoblet forskning i samarbejde med anerkendte institutter

Et stort antal af vores produkter fremstilles fra starten til færdiggørelsen i en produktionskæde på vores egen fabrik. Medarbejdere i det enkelte produktionsværk er ofte år-lange medlemmer af holdet. De er teknisk kvalificerede og uddannede at kontrollere og kontrollere deres egen produktionsfase. Det eneste der er tilbage at sige er - 3-2-1-go! Bliv fan af vores KETTLER-produkter og nå dine atletiske ambitioner i nr tid!

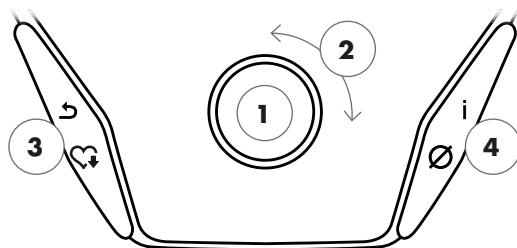
**Vi ønsker dig en masse succes!
Dit KETTLER Sportshold**



Start

KNAPPENS FUNKTION

Træningscomputeren er udstyret med tre knapper: Den drejelige trykknop i midten og en knap hver på højre og venstre husside. Følgende funktioner er tildelt disse knapper:



I menuvisningen

Når du tænder for displayet, åbner du menuvisningen. Du kan ændre indstillingerne for bruger- eller enhedsdata, vælge en træning og se dine træningsresultater.

1 Drejeknap - Tryk

Ved at trykke på den centrale knap, kommer du til det valgte element. Du springer til det valgte menupunkt eller den valgte træning.

2 Drejeknap - drej

Skift markeringen i den aktive menu. Den halvcirkulære figur i den nederste del af displayet viser yderligere muligheder.

3 Venstre knap

Gå tilbage til menupunktet på det højere niveau. Eventuelle ændringer vil blive kasseret.

4 Højre knap

Hent kontekstoplysninger. Menupunktet forklares detaljeret.

Sluk for displayet

Efter 4 minutters inaktivitet eller ved at trykke på venstre knap i lang tid slukkes displayet.

4 DANSK

I træningsvisningen

Når du har valgt en træning, åbner du træningsvisningen. Den viser alle vigtige træningsværdier og træningsprofilen.

Ved at trykke på den centrale knap skifter du mellem træningstilstandene AUTO og MANU. Denne funktion er ikke tilgængelig for alle træninger.

Du kan ændre watt-målniveau, modstandsdygtighed eller målpuls i Profiltræning.

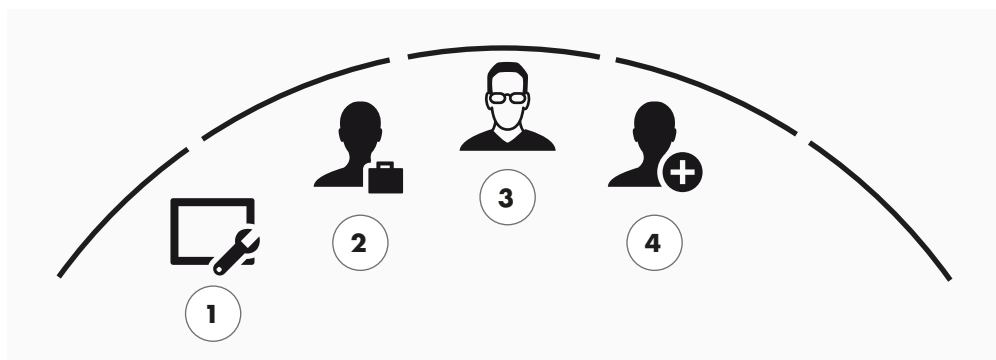
Afslut træningscyklussen, og start måling af puls genopretning. Ved at trykke igen, vil du genoptage træningen.

Visning af gennemsnitsværdier. Ved at trykke på tasten vises gennemsnitsværdier i flere sekunder.

START MENU

Valg af bruger.

Når du starter enheden, åbner du startmenuen efter en kort velkomstvisning. I denne menu kan du primært vælge brugeren og den relevante konto til træneren. Desuden kan du oprette en ny bruger og ændre brugeruafhængige grundlæggende indstillinger i menupunktet "enhedsindstillinger"



Start menu

Alle menupunkter i en oversigt (fra venstre mod højre):

1 Enhedsindstillinger

I dette menupunkt kan du ændre brugeruafhængige enhedsindstillinger (f.eks. Ændre enhedssprog, ændre måleenhed osv.).

2 gæsteb bruger

Gæsteb brugeren er en forudindstillet brugerprofil. Det muliggør træning uden at kræve nogen indstillinger. I gæsteb brugerprofilen gemmes ingen træningsresultater. Desuden er ingen personlige indstillinger mulige.

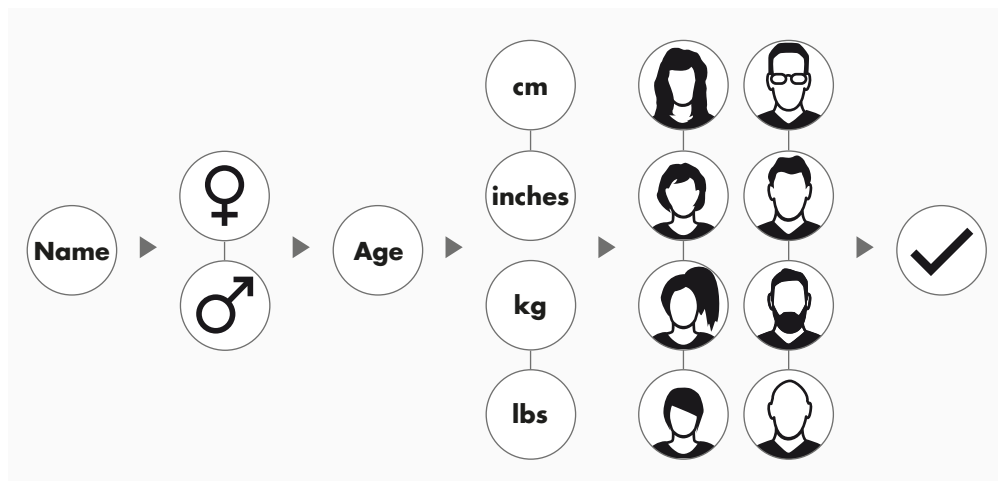
3 Individuelt oprettet bruger (udpeget med navn)

Til højre for gæsteb brugeren vises op til 4 individuelt oprettede brugere. De er designet som personlige brugerkonti til folk, der træner regelmæssigt i udstyret. Kontoen muliggør personlige indstillinger og gemmer personlige træningsresultater.

4 Opret ny bruger

I denne menu kan en ny individuel bruger oprettes. Hvis dette menupunkt vælges, anmodes navn, køn, alder, størrelse og vægt. Brugeren kan også vælge et profilansigt. Derefter føjes den nye bruger til startmenuen.





Vælg symbolikonet 'Opret ny bruger' i højre side af startmenuen, og indtast valget ved at trykke på drejeknappen.

Trin 1: Indtast et navn

Du bliver bedt om at indtaste dit navn. Indtast et bogstav ad gangen, og udfyld indtastningen ved at trykke på den cirkulære markeringsknap. I tilfælde af en defekt input kan du springe et bogstav tilbage med venstre knap.

Trin 2: Indtast data

Indtast de tilsvarende data for alder, køn, størrelse og vægt. Disse data er vigtige for en korrekt beregning af træningsværdier og pulsområder.

Tip: Alle personlige data kan ændres efter at have oprettet brugeren i brugermenuen under personlige indstillinger.

Trin 3: Vælg profilbillede

Til sidst skal du vælge et profilbillede. Dette profilbillede vises i startmenuen som et identificerende symbol for din personlige brugerfil. Det vil ledsage dig under din træning.

Trin 4: Afslut

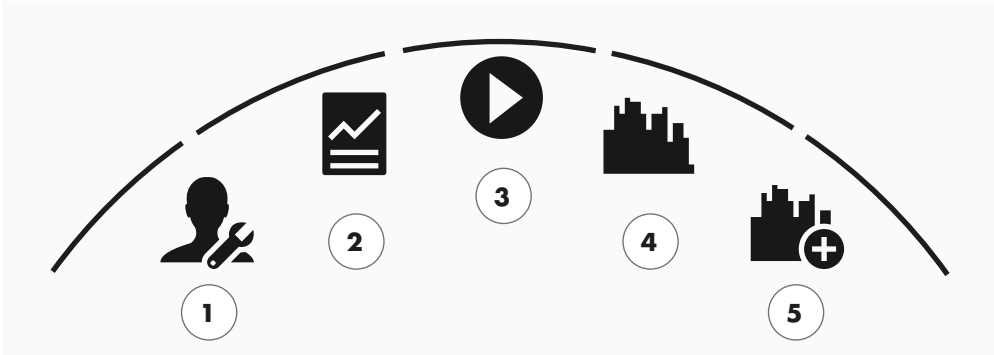
Efter valg af profilbillede er oprettelsen af den personlige brugerfil afsluttet, og du vender tilbage til startmenuen

Bemærk: Der er plads til maksimalt fire individuelt oprettede brugere. Hvis der er oprettet fire brugere, skjules symbolet 'Opret ny bruger'. I dette tilfælde skal du slette en enkelt bruger først, før du opretter en anden bruger.

BRUGERMENUEN

Dit personlige afsnit.

Hvis du har valgt en individuel bruger, åbner du denne persons brugermenu. Alt drejer sig om din personlige træning. Gæstebrikerens brugermenu indeholder kun de tre elementer til højre.



The user menu

Alle menupunkter i en oversigt (fra venstre mod højre):

1 Personlige indstillinger

Du kan ændre alle bruger specifikke indstillinger under dette menupunkt (f.eks. Ændre alder). Ændringer i denne menu har ingen indflydelse på dataene fra andre brugere.

2 Mine resultater

Du kan se din personlige samlede præstation og resultatet af den sidste træning under 'Mine resultater'.

3 Min sidste træning

Når du vælger dette menupunkt, indtaster du automatisk det sidst startede træningspas. Dette menupunkt er altid forud valgt, når du går ind i brugermenuen. Så din sidste træning er kun et klik væk. Gæsten starter altid i Quickstart / Open Training.

4 Min træningsliste

Alle træninger, der er gemt på enheden, kan findes i markeringen under dette punkt. De forskellige træningstilstande er beskrevet i kapitlet "Træning" nedenfor.

5 Trænings Profilen

Med trænings profilen kan du oprette en ny, individuel træning i fire enkle trin. Se kapitlet "Trænings profilewn" på side 18 for mere information.



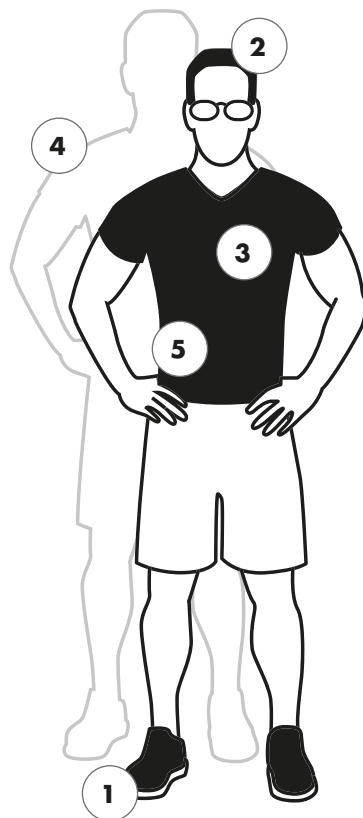
TRÆNING

JEG KUNNE GODT TÆNKE MIG...

... en træning skræddersyet til mine behov!

Der er mange gode grunde til at gå i gang med træning - og endnu flere træningskoncepter ... hvilket gør det let at

mister sporet Den mest effektive træning programmer til dit personlige træningsmål er angivet på disse to sider.



Gratis træning / Quickstart s. 12 Start din træning uden at ændre nogen indstillinger.

Udfordringstræning s. 12 Accepter en udfordring. Træn mod dit personlige bedste og krydse den første linje første!

KETTMAPS s. 19 Takket være APP'en kan du: Træn i din stue - på de mest fantastiske veje i verden.

KETTLER WORLD TOURS s. 19 PC-softwaren med videorealistiske ruter og spændende onlineløb.



Jeg vil have en konkurrence





Træning i den gule zone s. 14 Hvis skærmen lyser gult, træner du i fitnesszonen. Takket være puls trafiklysfunktionen holder du oversigten.

HIT-træning s. 12 Oplad din træning! 5 meget intense mellemrum styrker dit hjerte-kar-system og fremskynder fedtforbrændingsprocessen.

IPN Coaching s. 13 Få vores enhed integreret 'personlig træner' til at coache dig. Du vil modtage træning skræddersyet til dine behov.

30 min. egnethed s. 14 Den 30 minutters træning i fitnesszonen. Programmet er tilpasset din puls.

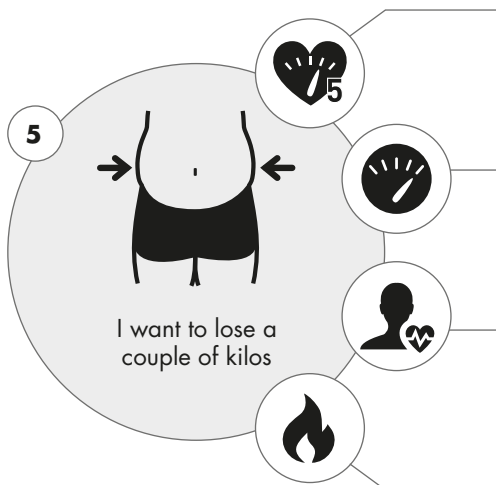
IPN Coaching s. 13 Få vores enhed integreret 'personlig træner' til at coache dig. Du vil modtage træning skræddersyet til dine behov.

Træning i den grønne zone s. 14 Hvis skærmen lyser grønt, træner du i fedtforbrændingszonen. Takket være puls trafiklysfunktionen holder du oversigten.

HIT-træning s. 12 Oplad din træning! 5 meget intense mellemrum styrker dit hjerte-kar-system og fremskynder fedtforbrændingsprocessen.

IPN Coaching s. 13 Få vores enhed integreret 'personlig træner' til at coache dig. Du vil modtage træning skræddersyet til dine behov.

30 min. Fatburn s. 14 Den 30 minutters træning i fedtforbrændingszonen. Programmet er tilpasset din puls.



Hold et overblik over alle vigtige træningsværdier.

Når du vælger en træning, skifter skærmen til træningsvisning. Det giver dig følgende oplysninger:



1 Informationsfelt i øverste venstre hjørne

Dette område viser grundlæggende oplysninger om træningen. Aktuell information har en hvid baggrund.

2 Matrixvisning i øverste højre hjørne:

Matrixen viser træningsprofilen for den aktuelle træning. Jo højere de enkelte bjælker er, desto mere intens er indsatsen på det givne tidspunkt i træningen. Den aktuelle position er markeret med en hvid bjælke.

3 Træningsmængdeværdier

Under informationsfeltet og træningsprofilmatrixen finder du al information om træningsmængde om energiforbrug, tid og afstand.

Tip: Du kan ændre enhederne for afstand og energiforbrug. I 'Start-menu > Enhedsindstillinger > Måleenheder' kan du skifte mellem kilometer og miles. Hver bruger kan skifte mellem kilojoule og kilokalorier i de personlige indstillinger i hans eller hendes træningsmenu.

4 Træningsintensitetsværdier

Pulsfrekvens (med herteikon), pedalfrekvens (o / min), hastighed (km / t eller mph) og aktuelt pedaleret watt (watt) viser intensiteten af din nuværende træning. Hvis du trykker på den højre knap under træning, viser disse fire værdier gennemsnitsværdierne for den aktuelle træning.

TRAFIKLYS MED HJERTESAT

Farvekodet fordeling af hjertefrekvensområdet.

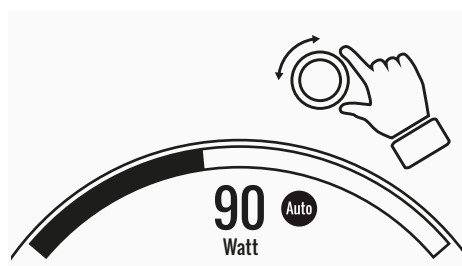
Under træning tildeler træningscomputeren din aktuelle pulsfrekvens i en af fem pulszone. Hver pulszone er fremhævet med en individuel farve. Flere oplysninger om træningen i henhold til pulszone kan findes på side 14.

UDDANNELSE

De originale Kettler ergometre med AUTO- og MANU-tilstand.

AUTO-tilstand (hastighedsuafhængig)

I denne tilstand indtaster du målværdien i watt. Ved at dreje på drejeknappen, watt-målværdien ændres. Ergometersystemet beregner bremsningen modstand fra watt-målværdien og den aktuelle pedalfrekvens og vilje skiftet det straks, når pedalfrekvensen ændres. Dette vil sikre at du træner konstant ved det forudindstillede watt output.



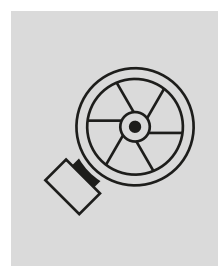
watt-målværdi

+



pedalfrekvens

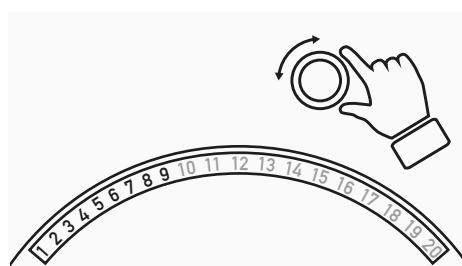
>



Bremse modstand

MANU-tilstand (hastighedsafhængig)

Vælg bremsmodstand (eller "et gear") i MANU-tilstand. Dette forbliver konstant uanset din pedalfrekvens. Effekten i watt er slutresultatet og ændringer i tilfælde af ændringer i modstands niveauet eller pedalfrekvensen.



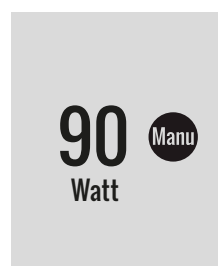
bremsmodstand / "gear"

+



pedalfrekvens

>



watt værdi

KETTLER | UDDANNELSE

GRATIS UDDANNELSE / QUICKSTART

Fortsæt uden at gider at ændre indstillinger.

Beskrivelse af træningen

Der er ingen forindstillinger for denne træning. Ved at dreje på den centrale drejeknap ændres bremsemodstanden og dermed træningsintensiteten. Ved at trykke på drejeknappen kan du skifte mellem funktionerne AUTO og MANU. Der er ingen træningsprofil gemt i matrixvisningerne.

UDFORDRING UDDANNELSE

Accepter en udfordring. Træn mod dit personlige bedste og krydse den første linje første!

Beskrivelse af træningen

Challenge-træningen er en konkurrence på en afstand, du har angivet. Du cykler i MANU-tilstand med gearskift. Det er ikke muligt at skifte til AUTO-tilstand. I stedet for en profilmatrix finder du en positionsvisning af dig og din virtuelle modstander i øverste højre hjørne af skærmen. Du kan se din egen position der i øjeblikket fører.

I den første udfordringstræning vil du køre mod en virtuel modstander. På senere træninger konkurrerer du mod din sidste gang eller din bedste tid i Challenge-træningen. Det er muligt at ændre løbet og starte på ny mod den virtuelle modstander.

HIT TRÆNING

Intensitetstræning til dit hjerte-kar-system.

Baggrund fra sportsvidenskab

Dette 20 minutters program med fem meget intense intervaller styrker dit kardiovaskulære system, øger iltindtaget og mindsker blodfedtværdierne. Med hver enkelt træning vil du således aktivt forbedre dit helbred. Ifølge videnskabelig forskning viser kun en HIT-session om ugen allerede positive effekter på dit hjerte-kar-system. På samme tid vil du forbrænde mange kalorier. KETTLER anbefaler en session med HIT-træning om ugen ud over din regelmæssige træning.



Bemærk: Inden du udfører HIT-træningen for første gang, skal du kontakte din læge, hvis denne træningsformular passer til dig.

Beskrivelse af træningen

HIT-træningen er en 20-minutters træning med fokus på fem meget intense intervaller. Den består af en opvarmningsfase, 5 intervaller med restitutionspauser imellem og en aktiv restitution fase i slutningen af træningen. Programmet inkluderer ikke intensitetsforindstillinger for de enkelte træningsfaser. I opvarmnings- og genopretningsfaserne vælger du en intensitet, der føles behagelig for dit ustabilitetsniveau. I intervallerne skal du give din personlige maksimale ydeevne. Vælg en passende modstand på forhånd.

I intervallerne skifter skærmen. Intervallscoren vises. Intervallscoren beregnes ud fra pedalomdrejningerne i intervallet og en forfaktor for den indstillede bremsemodstand. Målet er at opnå den højest mulige samlede interval score i løbet af de 5 intervaller. I intervallerne kræves en konstant bremsemodstand. Derfor er træningen kun tilgængelig i MANU-tilstand.

IPN COACHING

Individuelt træningsprogram. IPN-programmet tilbyder individuelle træningsprogrammer tilpasset dit fitness-niveau.



Baggrund fra sportsvidenskab

IPN-programmet tilbyder en træningsplan tilpasset dit personlige træningsmål og dit personlige niveau. I en automatisk kørt ægthedstest vil din personlige egnethed blive vurderet. På baggrund af testresultatet beregnes en træningsplan med 24 sessioner og præsenteres for dig i et program. Du kan træne i henhold til dette program i de kommende uger, og du kan stole på, at du træner den mest effektive træning til dit personlige træningsmål. Der er to alternative træningsmål til rådighed: Et med fokus på kropsformning og et andet for at øge dit fitnessniveau.

Baggrund: Programmet er udviklet i samarbejde med Institut for Forebyggelse og Efterbehandling (Institut für Prävention und Nachsorge) i Köln. Navnet IPN-program refererer til instituttets navn.

Beskrivelse af træningen

Inden du starter med den egentlige træning, skal du foretage egnethedstesten. Vælg elementet IPN coaching på din brugers træningsliste: Fitness test. Når du vælger egnethedsprøven, skal du besvare fem spørgsmål om din person først, der er relevante for testdesignet. Derefter vil du gå ind i egnethedstesten.

Bemærk: Du bliver spurgt om din hvilepuls i et af de fem spørgsmål. Mål det efter en periode uden nogen fysisk anstrengelse. Hvis det er muligt, om morgenen inden du rejser dig ved at mærke pulsen på en arterie.

Testen består af maksimalt 5 trin med hver 3 minutter, hvorved den krævede ydelse øges fra trin til trin. Således starter det med en moderat indsats og bliver mere og mere udmattende. Det kan forventes, at din puls stiger kontinuerligt. Fra dine personlige oplysninger beregnes en målpuls, der er af særlig interesse, når den nås i testen: Testen slutter ved slutningen af belastningsniveauet, når målpulsværdien overskrides. Sørg for, at du opretholder den foreskrevne pedalfrekvens under testen. På skærmen vises testresultatet i form af point, når du har gennemført testen. Denne værdi (maksimum er 100 point) kan sammenlignes med senere testresultater og viser din personlige egnethedsudvikling

Bemærk: KETTLER anbefaler brug af en brystbælte til IPN-testen og til alle IPN-træning bagefter. Denne form for pulsmåling er mere nøjagtig end måling af pulsen på hånden og vil levere testresultater i bedre kvalitet.

På baggrund af de registrerede testdata beregnes din personlige træningsplan. Efter at have gennemført testen med succes, kan du vælge et træningsmål: Du kan vælge mellem træningsmålene figurformning og stigning i fi nhedsniveau

KETTLER

Bemærk: Flere oplysninger om udvælgelsen og den videnskabelige baggrund kan findes i afsnittet "Pulsbaseret træning" i denne manual.

Du har nu gennemført IPN-testfasen med succes. På din brugers træningsliste vises den første træning fra træningsplanen med navnet IPN Coaching 1/24. Når du vælger en IPN-coaching, kan du først vælge træningens varighed. Den anbefalede træningsvarighed for den valgte træningsenhed er altid forudindstillet. Afhængig af den tilgængelige tid og din motivation kan du tilpasse denne varighed i overensstemmelse hermed. Når du har indstillet varigheden, starter du med træningen.

IPN-træningsprogrammerne er skræddersyet til dig. Under træningen behøver du ikke ændre nogen indstillinger på computeren. Programmet evaluerer konstant din puls over hele træningen og styrer træningens intensitet ved automatisk at tilpasse målværdierne. Derudover vises de anbefalede pedalfrekvensområder for de enkelte sektioner af træningen. Du vil genkende dette på de hvide markører i intensitetsbjælken over pedalfrekvensværdien. Hvis det er muligt, holdes inden for dette foruddefinerede interval mellem markørerne. En træning kan omfatte flere moduler med forskellige intensitetsniveauer. Bortset fra faser med høj intensitet er der faser til aktiv restitution. Du genkender genoprettelsesfaserne fra de lave mål-wærdier (f.eks. 25 watt).

Bemærk: Træningssessionen i en IPN-træningsplan er baseret på hinanden. Først skal du gennemgå en hel IPN-træningssession, før computeren tilbyder den næste session.

KETTLER anbefaler 2-3 træningspas om ugen for at gennemføre en IPN-træningscyklus på 8-12 uger. Efter at have gennemført hele træningscyklussen er der planlagt en ny test.

Bemærk: Du kan nulstille enhver startet IPN-træningsplan i brugerens personlige indstillinger. I dette tilfælde slettes alle allerede afsluttede sessioner. Du starter på ny med egnethedstesten.

HJERTEBASERET TRÆNING

Lyt til din puls - det vil gøre din træning effektiv.

Baggrund fra sportsvidenskab

Dybest set har den menneskelige krop to energikilder: Den forbrænder fedt og kulhydrater. Under normal fysisk aktivitet og let træning er kroppen i fedtforbrændingstilstand. Hvis indsatsen og dermed også pulsen øges, vil kroppen ændre forholdet mellem energikilderne og overvejende forbrænde kulhydrater.

På grund af dette er hjertefrekvensen en vigtig indikator: Den giver information om den energikilde, kroppen i øjeblikket bruger. Når du træner i de lavere pulsområder 'blå' og 'grøn', er kroppen i fedtforbrændingstilstand. Perfekt til folk, der ønsker at tabe et par kilo.

Når du træner i de øvre pulsintervaller (gul, orange og rød), anvendes oplagringen af kulhydrat overvejende som energikilde.

Træning i denne pulszone udfordrer det kardiovaskulære system og øger fitness.

Beskrivelse af træningen

KETTLER tilbyder en pulsmåling med følgende funktioner og træning:

14 DANSK



1 Hør1 Hjerterefrekvens trafik lysfrekvens trafik lys

Uafhængigt af den valgte træning kan du få vist den aktuelle pulszone med puls trafiklysfunktion. Puls trafiklysfunktionen ændres træningsskærmens farve afhængigt af pulszone. På denne måde kan du straks se den pulszone, du befinder dig i. Zonerne er farvekodet som følger:

Navn på pulszone Pulsområder

Pulszone 5 - rød maksimal rækkevidde 91-100%

Pulszone 4 - orange intens udholdenhed 81-90%

Pulszone 3 - gul udholdenhed 71-80%

fedt forbrænding 61-70%

Pulszone 2 - grøn Pulszone opvarmning / Nedkøling up to 60%

1 - blå

Træn i den pulszone, der er mest effektiv til dit personlige træningsmål. Kettler anbefaler træning i den grønne pulszone til fedtforbrænding og træning i den gule zone for at forbedre udholdenhed. Performance-orienterede atleter bruger hele båndbredden i pulszone til en optimeret træning inden for deres træningsplan.

Bemærk: Ved levering er puls-trafiklyset aktiveret. Den maksimale puls som startværdi af bestemmelsen af pulszone beregnes i henhold til ligningen: Maksimal puls = 220 - alder. Hvis du har bestemt individuelle pulsintervaller, f.eks. inden for rammerne af en ydelsesdiagnostik kan du indtaste dem nøjagtigt til en hastighed i computeren. Du finder denne funktion i Personlige indstillinger> Pulsindstillinger. Hvis du foretrækker det, kan du deaktivere puls-trafiklyset her

2 Pulsbaseret træning (HRC-træning)



For den pulsbaseerede træning indstiller du en målpuls eller en pulsfremgangskurve for din træning. KETTLER-træningen

udstyr styrer bremsemodstanden på en måde, så du når og holder den aktuelle indstillede værdi.

Træning i det ønskede målpulsområde bliver ekstra komfortabel med denne funktion. Pulsbaseerede træninger inkluderer:

1. Træningssessionen '30 min. fatburn '(flame-ikon) til målpuls i det grønne fedtforbrændingsområde.
2. Træningssessionen '30 min. Fitness # (æbleikon), der reguleres til det gule udholdenhedsområde.
3. Alle foruddefinerede træninger med hjertheikonet.

Derudover kan du oprette yderligere træningssessioner i træningskonkurratoren. Sidstnævnte funktion er beskrevet detaljeret i kapitlet "Træningskonkurrator".

Bemærk: Når du starter den pulsbaseerede træning, starter programmet på en foruddefineret WATT-værdi. Afhængig af det personlige fiksitetsniveau nås målpulsen for hurtigt eller for langsomt. I dette tilfælde kan du ændre start-wattværdien i brugermenuen> Personlige indstillinger> Pulsindstillinger> HRC-startniveau.

Konstant pulsmåling er påkrævet til pulsbaseeret træning. Den bedste målekvalitet og konsistens er hjerterytmeovervågning via brystbælte. Derfor anbefaler KETTLER at bruge en brystbælte til alle træningspasbaseerede træninger. Som et alternativ til brystbæltet er overvågning via håndpulsfølere mulig. Disse sensorer kan fastgøres i den ønskede gribe-position til højre og venstre for styret. Tag altid fat i begge sensorer med normal kraft. Så snart pulsovervågningen er aktiv, blinker hjertet ved siden af pulsdisplayet. Bemærk, at denne målemetode kan blive forringet af bevægelse, sved eller friktion. Hvis der ikke er noget pulssignal under den pulsbaseerede træning, reduceres bremsemodstanden til minimumsindstillingen.

Opret din individuelle træning - i 4 enkle trin.

Baggrund fra sportsvidenskab

Træningskonkurratoren giver dig mulighed for at medtage dit personlige træningskoncept og / eller din personlige træningsplan.

Beskrivelse af træningen

I brugermenuen finder du træningskonkurratoren yderst til højre. Ved at vælge den, åbner du konfigurationsmenuen, der består af 4 trin. Summen af de 4 valgte muligheder vil resultere i din individuelle træning. Ordren er som anført nedenfor:

Trin 1: Vælg dit personlige træningsmål

Hvad vil du nå med din træning? Du kan vælge mellem tre alternativer:



træne et bestemt tidspunkt



træne en bestemt afstand (i kilometer eller miles)



brænde en bestemt energiværdi (i kcal eller 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 km Interval



20 km In The Mountains



17 km Pyramid



25 km Valley Trail

KETTLER | UDDANNELSE

PROFIL

Uanset om fl på kursus eller alpepassering: Alle kan finde en passende træning på denne liste.

Flad kursus

På dette helt og holdent fl finder du ingen ændringer i tilbøjeligheden. Dvs. træningen vil kræve den samme træningsindsats i hele sin varighed.

Valley Trail

Ligesom på en vandresti i dalen kan du tage det med ro. Du bliver nødt til at gå op ad bakke kun nu og da. Der vil ikke være nogen udmattende stigninger.

Bølgende bakker

Du laver en tur over bølgende bakker. Moderat stigning og faser med mindre indsats skifter.

I bjergene

Træningsprofilen sender dig op i bjergene. Lange og vanskelige stigninger vil kræve al din udholdenhed. Så snart du har nået toppen, vil indsatsen falde som når du cykler ned ad bakke.

Alpepasset

Alpepasset er en udfordrende bjergprofil for rigtige eksperter. Stejl stigning med en kort restitutionspause efter den første top. Så snart du har mestret hovedtoppen, vil indsatsen falde kontinuerligt.

Pyramide

Dette hører til de krævende træningsklassikere: Indsatsen stiger konstant uden at give nogen pause for bedring. Efter at have nået toppen af pyramiden forbliver indsatsen stadig på et højt niveau.

Interval

Krævende interval træning. Indsats- og genopretningsfaser skifter konstant. Brug genopretningsfaserne til regenerering.

Tilpasset

Med en tilpasset fil kan du gemme din egen personlige rute. Nem bakker eller uslebne bjerge - det er op til dig!

18 DANSK



UDDANNELSE PÅ NETVÆRKET

For alle, der leder efter en særlig træningsmotivation.

Brug af KETTMAPS APP

Med KETTMAPS kan du indlæse ~~mange videorealistiske ruter som træning~~ motivation på din smartphone eller tablet. Selv den gratis grundversion tilbyder flere ruter. For et mindre månedligt gebyr får du fuld adgang til databasen med flere tusinder af ruter. Selv personlige rutevideoer kan uploades og føjes til databasen. Forbindelsen kan ske via Bluetooth eller via frontkameraet på din smartphone eller tablet, som er i stand til at læse din hastighed. Du kan finde APP'en i Apple Store eller Google Play Store under KETTMAPS.



Brug af KETTLER WORLD TOURS

Denne valgfri pc-software er uundværlig for alle ambitiøse sportsudøvere. Denne software giver dig mulighed for at registrere reelle ruter med din smartphone eller GPS, som du kan bruge til at træne på dit KETTLER Fitness-udstyr senere ved hjælp af 3D-kort. På den måde kan du træne inde, selvom det sner, stormer eller regner udenfor og får en fornemmelse af, at du var på din egen træningsrute. Derudover kan du cykle videre realistisk på de smukkeste ruter i verden og mestre ethvert bjerg i Tour de France, hvis du vil. Men rolig: selv nybegyndere kan reducere bremsekraften i disse bjergetaper, så de endda er mulige for begyndere at mestre. Derudover er der en online race-funktion i online-tilstand, hvor du kan planlægge og køre virtuelle konkurrencer med andre brugere via internetportalen www.kettlerworldtours.de.



Yderligere funktioner**HJÆLPEMÅL FOR GENDRUK**

Hvor lang tid tager det, indtil din puls genopretter efter indsatsen?

Måling af pulsgenopretningsmåling er en afprøvet metode til at vurdere fysisk ustabilitet. Jo hurtigere pulsen vender tilbage til normal efter træningsindsatsen, jo bedre er den fysiske pasform. KETTLE-pulsgenoprettelsesmåling vurderer pulsen sænkes ned under en et-minut test og vil rate den med et tal (1,0 = meget god; 6,0 = ikke så god).

Under træning kan du starte måling af pulsgenopretning ved at trykke på venstre knap. Den første puls tages og vises straks i starten af testen. Samtidig kører en nedtælling på 60 sekunder baglæns. Brug denne tid til at komme sig og afstå fra at fortsætte med at træne. Når nedtællingen er gået, tages den anden puls, og nummeret til pulsgenopretningstesten vises.

Testen skal startes fra intens indsats. Vi råder dig til at undgå at tage en pulsgenopretningstest i slutningen af træningen, fordi den vil falske resultatet.

MINE RESULTATER

Den personlige træningslager i enheden.

Hver bruger, der oprettes individuelt, har mulighed for at se hans eller hendes personligt opnåede træningspræstationer i brugermenuen under 'Mine resultater'.



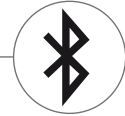
I afsnittet "Min sidste træning" kan du se resultatet af den sidst afsluttede træning.

I menupunktet 'Min træningsomfang' kan du se alle opnåede præstationer. Bortset fra værdierne vedrørende den samlede omfang og gennemsnitsintensitet vises de aktuelle præstationer for IPN-test, HIT-træning osv.



Med det tredje valgbare menupunkt 'Nulstil træningsomfang' kan dataene fra kategorien 'Min træningsomfang' nulstilles til nul.





FORBINDELSER VIA BLUETOOTH

Til forbindelse med brystbælte, tablet eller pc.

Opret forbindelse til brystbæltet

Ved hjælp af en brystbælte kan du forbinde KETTLER træningscomputeren til en hjertefrekvensmonitor, der understøtter Bluetooth® lavenergiteknologi. Forbindelsen oprettes via Start-menuen

Enhedsinstallationer> Bluetooth-opsætning. I Bluetooth-opsætning skal Bluetooth aktiveres i den øverste bjælke. Derudover skal du vælge 'Brystbælte' i nedenstående linje som aktiv tilstand. I tredje linje kan du vælge og parre brystbæltet. Når du vælger denne linje, indtaster du en liste med allerede tilsluttede og tilgængelige brystbånd. Tilgængelige brystbånd er fremhævet i blå. Her skal du vælge den ønskede brystbælte og forbinde den i følgende kontekstmenu. Hvis flere brugere med forskellige brystbælter træner i træningsudstyret, skal den relevante brystbælte altid aktiveres efter proceduren beskrevet ovenfor.

Bemærk: Sportsenheden kan kun tilsluttes brystbånd, der understøtter Bluetooth. Når du vælger en brystbælte, skal du sørge for, at den understøtter Bluetooth-lavenergiteknologi. Brystbånd med 5 kHz teknologi (f.eks. Polar T34) kan ikke tilsluttes.

Opret forbindelse med smartphone, tablet eller computer

KETTLER-sportsenheden kan tilsluttes smartphones, tablets og pc via Bluetooth v4.0, hvilket gør træning mulig med adskillige APP'er eller pc-softwaren KETTLER WORLD TOURS. Forbindelsen oprettes via Start-menuen> Enhedsinstallationer> Bluetooth-opsætning. I Bluetooth-opsætning skal Bluetooth aktiveres i den øverste bjælke. Derudover skal du vælge 'APP / PC' i nedenstående linje som aktiv tilstand. I tredje linje vises enhedsnavnet på dit KETTLER-udstyr. Når du vælger navnet, kan du redigere det. Det næste trin i sammenkædning finder nu sted i Blue-tooth Setup af den enhed, du vil oprette forbindelse til. Hvis der er koblet en smartphone, tablet eller pc, vises enhedens træningsskærm med nedsat funktionalitet.

OBJECT MODE

Tilpasset softwareversion til brug i offentlige fitnesscentre.

Hvis du vil placere Kettler-udstyr i et offentligt tilgængeligt motionscenter, anbefaler vi at aktivere objekttilstanden. Dette reducerer funktionaliteten og træningstilstandene til alle typer, der giver mening, når du bruger udstyret en gang (f.eks. Som hotelgæst). Derudover er indstillingsmenuer deaktiveret, så intet kan ændres. I objekttilstand kan ingen personlige data og træningsresultater gemmes.

Aktivér objekttilstand i Start-menuen i Enhedsindstillinger. Du skal trykke på alle tre knapper på én gang. Ved at trykke på den samme knapsekvens vender du tilbage til normal tilstand, hvis det kræves.



MADE IN GERMANY

DE

EN

FR

NL

ES

IT

© KETTLER GmbH
contact@kettler.de
www.kettler.de
doku 4111/05.17