

# KETTLE



cross!me

Trainingsanleitung

Training instructions

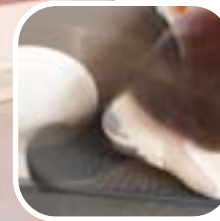
Instructions pour l'entraînement

Trainingshandleiding

Instrucciones para el entrenamiento

Istruzioni di allenamento

Instrukcja treningu



## Trainingsanleitung

Für das gesundheitsorientierte Fitnessstraining der Frau

# Crosstrainer Workout



# cross !me

**Trainingsanleitung**

**Training instructions**

**Instructions pour l'entraînement**

**Trainingshandleiding**

**Instrucciones para el entrenamiento**

**Istruzioni di allenamento**

**Instrukcja treningu**



Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining	4
Trainingsgrundlagen	6
Richtig trainieren – und richtig erholen	8
Ihr neuer Trainer – so gehts richtig	10
Computeranleitung	60
Health-oriented fitness training	12
Basic principles of training	14
How to train correctly – how to recover correctly	16
Your new trainer – that's the way to do it	18
Computer instructions	76
Entraînement de remise en forme dans le but de promouvoir la santé	20
Bases d'entraînement	22
Entraînement et récupération corrects	24
Votre nouveau crosstrainer – manière de procéder	26
Instructions pour l'utilisation de l'ordinateur	92
Gezondheidsgeoriënteerde fitnessstraining	28
Trainingsbeginselen	30
Correct trainen – en goed herstellen	32
Uw nieuwe trainer – zo gaat het goed	34
Computerhandleiding	108
Entrenamiento fitness orientado a potenciar la salud	36
Bases para el entrenamiento	38
Entrenar correctamente – y recuperarse correctamente	40
Su nuevo entrenador – así es como se hace correctamente	42
Manual del ordenador	124
Allenamento fitness orientato alla salute	44
Basi per l'allenamento	46
Allenarsi e riprendersi correttamente	48
Il Suo nuovo allenatore – procedere nel seguente modo	50
Istruzioni del computer	140
Trening sprawnościowy dla zdrowia	52
Podstawy treningu	54
Dobry trening - dobry wypoczynek	56
Twój nowy trener - tak to się robi	58
Instrukcja obsługi komputera	156

D

GB

F

NL

E

I

PL

# Glücklicher

durch mehr Bewegung!



Vielen Dank, dass Sie sich für ein **!me** Gerät von KETTLER entschieden haben. **cross !me** bietet Ihnen die Möglichkeit für ein individuelles und gesundheitsorientiertes Fitness-Training. Mit dieser Trainingsanleitung wollen wir Ihnen den Start in ein bewegteres Leben erleichtern und Ihnen die Wirkungsweise und Steuerung Ihres neuen Crosstrainers näher bringen.

## **Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining – gut für den Körper und die Seele**

Es gibt eine Vielzahl von positiven Auswirkungen von regelmäßigem Fitnessstraining auf den menschlichen Körper. Sportliche Anstrengung steigert das Selbstbewusstsein, verbessert die Körperwahrnehmung, hilft Stress abzubauen, stärkt das Immunsystem und schützt das Herz-Kreislaufsystem. Untersuchungen belegen: der Mensch braucht Bewegung für den Erhalt der körperlichen Gesundheit ebenso wie für seine seelische Ausgeglichenheit. Gerade für Frauen, die oft in der Doppelbelastung von Familie und Beruf stehen, ist Sport ein wichtiger Faktor, um sich die innere Zufriedenheit und Vitalität zu erhalten.



Die körperlichen Veränderungen durch eine regelmäßige sportliche Betätigung sind vielseitig und bereits nach wenigen Trainingseinheiten spürbar:

- niedrigerer Ruhe- und Belastungspuls
- bessere Durchblutung und besserer Stoffwechsel
- Vergrößerung von Herz- und Lungenvolumen
- verbesserte Sauerstoffaufnahme und vergrößerte Blutmenge
- Senkung des Blutfettspiegels und Verbesserung der Blutwerte
- Reduzierung des Körperfettgehalts
- geringere Ausschüttung von Stresshormonen

Bevor Sie mit dem Training beginnen sollten Sie Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit ermitteln. Denn nur so können Sie Ihre Trainingseffekte kontrollieren und Ihren Trainingserfolg messen.

### Gesundheitscheck beim Arzt

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

### Ermittlung Ihres Body-Mass-Index (BMI)

Die Relation von Körpergröße und Gewicht verrät erste Anhaltspunkte über Ihren körperlichen Zustand. Zunächst müssen Sie sich wiegen. Der BMI setzt Körpergröße und Körpergewicht in ein Verhältnis und wird wie folgt berechnet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m} \times \text{Körpergröße in m}}$$

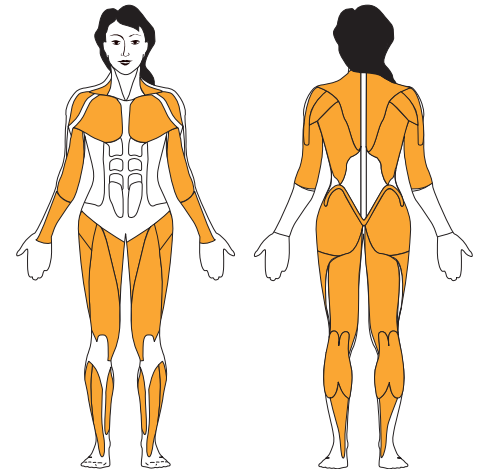
Alter in Jahren	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht
19-24	BMI <19	BMI 19-24	BMI >24
25-34	BMI <20	BMI 20-25	BMI >25
35-44	BMI <21	BMI 21-26	BMI >26
45-54	BMI <22	BMI 22-27	BMI >27
55-64	BMI <23	BMI 23-28	BMI >28
>64	BMI <24	BMI 24-29	BMI >29

### Definieren Sie Ihre Ziele zur Verbesserung Ihrer allgemeinen Fitness

Nach der Bestimmung Ihres BMI sollten Sie sich über Ihre persönlichen Ziele zur Verbesserung Ihrer Fitness Gedanken machen. Wollen Sie etwa vorhandene Fettpolster abbauen, möchten Sie Ihr Ausdauervermögen steigern, wünschen Sie sich eine straffere Muskulatur oder sind medizinische bzw. therapeutische Erfordernisse die Beweggründe, Ihrem Leben neuen Schwung zu geben? Ist Ihr primäres Ziel definiert, sollte Ihnen klar sein, dass Sie in den ersten Trainingstagen keine Wunder erwarten dürfen.

### Mit dem Crosstrainer trainieren Sie alle großen Muskelgruppen – effektiv und gelenkschonend

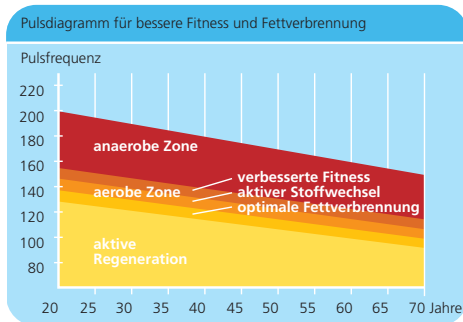
Der Crosstrainer zählt zu den beliebtesten Heimtrainingsgeräten und ist ideal für ein effektives und gelenkschonendes Ausdauertraining. **cross!me** eignet sich für Menschen, die beruflich viel sitzen. Beim Training auf dem **cross!me** haben Sie eine aufrechte Trainingsposition. Der Rücken und die Wirbelsäule werden dadurch entlastet. Die Kopplung von Bein- und Armtraining erzeugt ein effektives Ganzkörpertraining und beansprucht somit alle wichtigen Muskelgruppen.



Bevor Sie mit dem Training starten, gehören umfassende Dehnübungen zu jedem Fitnesstraining dazu, egal ob Sie Einsteiger sind oder bereits seit Jahren aktiv sind. So beugen Sie muskulären Verletzungen vor und sorgen auch nach dem Training für bessere Trainingseffekte und vor allem für eine bessere Regeneration ohne den ungeliebten Muskelkater.

# Trainingsgrundlagen

für ein erfolgreiches Ausdauertraining



## Pulsmessung – besser trainieren im eigenen Takt

Die Pulsfrequenz ist das optimale Messinstrument des gesundheitsorientierten Fitnessstrainings. Dabei gibt es verschiedene Pulsfrequenzen, die bei unterschiedlichen Bedingungen gemessen werden. Normalerweise schlägt ein gesundes Herz im Ruhezustand (Ruhepulsfrequenz) ca. 60 bis 80 Mal pro Minute. Die maximale Pulsfrequenz (PFmax) ist die Maßeinheit, um den richtigen Trainingsbereich festzulegen und um sich individuell korrekt einzuordnen. Diese wird mit einer allgemeinen Formel berechnet:

**Pulsfrequenz max = 220 - Lebensalter in Jahren**

Die **Trainingspulsfrequenz** während der Belastung dient als optimale Kontrolle der aktuellen körperlichen Beanspruchung und gibt Ihnen Auskunft darüber, ob Sie sich im gewünschten Trainingspulsbereich befinden. Sie ist jeweils abhängig von dem Trainingsziel, also der Intensität und Dauer der Belastung und dem Leistungsniveau, auf dem Sie sich befinden. Die Trainingspulsbereiche dienen hervorragend zur Festlegung der Belastungsintensität hinsichtlich Ihres Trainingsziels und geben Aufschluss darüber, ob Sie im optimalen Fettverbrennungsbereich liegen oder verstärkt Ihre Ausdauer trainieren.

Die **Erholungspulsfrequenz** dient der Messung Ihrer Regenerationsfähigkeit und ermittelt Ihren



## Fettverbrennung – den Stoffwechsel anheizen und Fettpolster verbrennen

Bei niedriger Belastung (60 bis 75% ihrer max. Pulsfrequenz) erhöht sich der Anteil der Fette für die Energiebereitstellung. Da die Bereitstellung der Fette auch erst nach einer bestimmten Zeit eintritt, sollte Ihr Training mindestens 30 Minuten dauern. Trainieren Sie dementsprechend nach der Dauerperiode, d.h. behalten Sie die gleiche Intensität über die Dauer Ihrer Trainingseinheit bei. Wiederholen Sie diese Trainingseinheit 2 bis 3 mal pro Woche. Die Energiebereitstellung läuft ausschließlich „aerob“, d.h. der Sauerstoffbedarf wird allein durch die Atmung gedeckt. Das Herz-Kreislaufsystem wird stimuliert und der Fettstoffwechsel angeregt.

Fitnesszustand. Sie wird direkt nach einer Trainingsbelastung erfasst, indem Sie messen, wie schnell der Puls innerhalb einer bestimmten Zeit nach der Belastung sinkt. Wie schnell dies passiert, ist abhängig von der Intensität und Dauer der Trainingseinheit und vom Ihrem Leistungszustand.



Die Pulsfrequenz wird während des Trainings mit den Handpulsensoren oder mit einem Ohrclip an Ihrem **Ime** Trainingsgerät gemessen.

Mit der Recovery/Erholungstaste aktivieren Sie die Erholungspulsmessung und erhalten eine Beurteilung, ob sich Ihr Fitnesszustand verbessert hat.

## Verbesserung der allgemeinen Fitness

Trainieren Sie mit höherer Trainingsintensität, also zwischen 70 und 80% Ihrer maximalen Pulsfrequenz, dann wird die Energie auch hier ausschließlich aerob aus Fetten und Kohlenhydraten bereitgestellt, allerdings ist der Anteil der Kohlenhydrate höher. Sie sollten während des Trainings noch in der Lage sein, sich zu unterhalten.

Das Training nach der **Intervallmethode** ist der effektivste Weg zur Steigerung Ihrer Fitness. Beim Intervalltraining wechseln sich kurze intensive Belastungsphasen mit länger andauernden, aktiven Erholungsphasen ab. Die Länge der Belastungsphasen liegt in der Regel zwischen

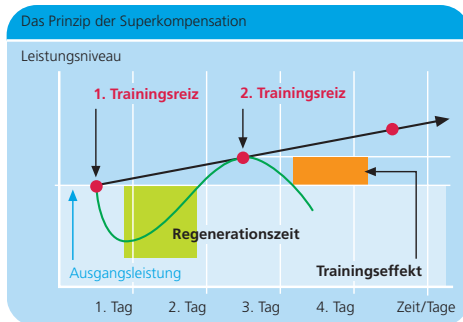
1 und 3 Minuten. Wählen Sie Ihre individuelle Belastungszeit selbst und steigern Sie diese nach und nach. Der Puls sollte während der Belastungsphase bei ca. 80% Ihrer max. Pulsfrequenz liegen.

Die anschließende **Erholungsphase** dauert in der Regel so lange, bis der Puls wieder auf das Ausgangsniveau gesunken ist. Die Gesamtbelastungsdauer ergibt sich aus der Summe der Be- und Entlastungsphasen und sollte zunächst ca. 30 Minuten nicht überschreiten. Auch hier steigern Sie individuell nach einigen Trainingseinheiten die Dauer.

Diese Grafik zeigt den Trainingseffekt: Leistungszuwachs durch kontinuierliche Trainings- und Ruhephasen! Sind die Erholungsphasen allerdings zu lang, verstreicht der Trainingseffekt.

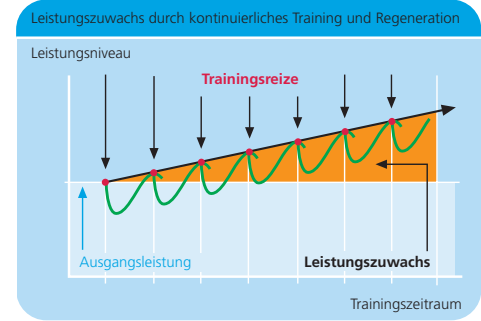
# Richtig trainieren

und richtig erholen



## Achten Sie auf das richtige Verhältnis zwischen Training und Erholung

Ein effektives Ausdauertraining braucht ein ausgeglichenes Verhältnis von Belastung und Regeneration. Nach einer anstrengenden Trainingseinheit benötigt der Körper eine Pause, um dann einer neuen Belastung standzuhalten. Die optimale Abstimmung zwischen Belastung und Erholung ist die wichtigste Voraussetzung für eine Steigerung Ihres Fitnesszustandes. Der Körper reagiert auf einen Trainingsreiz mit Ermüdung, abhängig von der Intensität der Belastung. Je nach Grad der Beanspruchung kann diese Phase kürzer oder länger andauern, und die Leistungsfähigkeit ist zunächst vermindert.



Trainiert man in dieser Phase erneut, so kann der Körper sich nicht erholen und steigert seine Leistungsfähigkeit nicht. In der **Erholungszeit** verarbeitet der Körper seine Beanspruchung, d.h. der Wasser- und Elektrolythaushalt regeneriert sich, die Energiespeicher in der Muskulatur werden aufgefüllt.

Das Prinzip der **Superkompensation** erklärt diesen Vorgang sehr einfach: Ist die Regenerationszeit lang genug, so steigt die Leistungsfähigkeit über das Ausgangsniveau hinaus. Dies ist der so genannte Trainingseffekt. Stimmt das Verhältnis von Belastung und Erholung, wird also der Trainingsreiz immer zur richtigen Zeit gesetzt, steigert der Körper seine Leistungsfähigkeit.



### Empfehlung:

Allgemein gilt, dass eine Trainingspause von 24 - 48 Std. nach einem intensiven Fitnessstraining sinnvoll ist. Die Dauer ist immer abhängig von der Intensität der Trainingseinheit und natürlich von Ihrem Leistungszustand, bzw. Ihrer Regenerationsfähigkeit.

### Aktive Maßnahmen:

- Cool Down-Phasen – nach der Belastung 3 bis 4 Min. lockeres Ausfahren, bzw. Auslaufen bei niedriger Intensität
- Dehnungsübungen (siehe DVD)

### Passive Maßnahmen:

- Massagen, Entspannungsbäder bzw. Wechselduschen, Sauna
- Gesunde, fitnessbezogene Ernährung zur Auffüllung der Energiespeicher
- Wiederherstellung des Flüssigkeitshaushaltes

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Montag	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Dienstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Mittwoch	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	Pause	Pause
Donnerstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Freitag	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	Pause	Pause
Samstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Sonntag	Pause	Pause	Pause	Pause

### 4-Wochen Trainingsplan für Einsteiger auf cross!me

Denken Sie immer an die anschließenden Dehnübungen, um Verletzungen und Muskelkater vorzubeugen

**Hinweis:** Ab der 5. Woche die Dauer der Trainingseinheit z. B. auf 40 Minuten steigern. In der 6. Woche können Sie mit einem leichten Intervalltraining starten. Beachten Sie, dass Ihr Trainingspuls in den ersten 8 Wochen ca. 60 – 65% Ihrer max. Pulsfrequenz beträgt und 75% nicht übersteigt.

Um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen, ist die richtige Trainingshaltung entscheidend. Hier erfahren Sie, wie Sie den komplexen Bewegungsablauf Ihres Crosstrainers optimal ausnutzen und ein variantenreiches Ausdauertraining absolvieren können.

# Ihr neuer Trainer –

und so gehts richtig

Ihr **cross!me** von KETTLER ist das ideale Trainingsgerät für Ihr tägliches Workout. Die besondere Rahmenkonstruktion ist ergonomisch auf die Körpermaße der Frau abgestimmt. **cross!me** bietet ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das den Fettstoffwechsel fördert, die Ausdauer steigert und zur Gewichtsreduzierung beiträgt.



## Trittflächenposition

Stellen Sie bei Ihrem **cross!me** die Position der Trittflächen individuell auf Ihrer Körpergröße ein. Je größer Sie sind, desto weiter hinten sollten Sie die Trittflächen anbringen. Die Schuhsohle kann dabei am vorderen Rand der Trittfläche anstoßen.

Achten Sie während der Vorwärtsbewegung darauf, ähnlich wie beim normalen Laufen, die Ferse vom Boden abzuheben, um das Training der Wadenmuskulatur und die Durchblutung der Füße zu gewährleisten.



### Körperhaltung und Bewegungsausführung

Die Hände greifen den Armhebel auf Brusthöhe und die Ellbogen sind hierbei leicht gebeugt. Der Oberkörper nimmt eine aufrechte Position ein. Achten Sie darauf, dass Knie und Ellenbogen während der Bewegung immer leicht gebeugt bleiben.



### Trainingsvariationen

Ihr **cross!me** bietet Ihnen eine Vielzahl von Trainingsvariationen. Durch das aktive oder passive Bewegen der Griffstangen, können Sie die Intensität Ihres Oberkörpertrainings selbst bestimmen. So können Sie die Belastung zum Beispiel mehr auf die Bein- und Gesäßmuskulatur legen, indem Sie die Griffstangen einfach passiver und lockerer bewegen. Um das Oberkörpertraining zu intensivieren, bewegen Sie die Griffstangen mit Ihren Armen dynamischer. Im Großen und Ganzen bleibt es aber ein Ganzkörpertraining, bei dem Sie neben der Gesäß- und Beinmuskulatur auch die Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur trainieren.



### Ergänzende Übungen zu Ihrem Crosstraining

Ihr **cross!me** bietet Ihnen auch die Möglichkeit, die Arme ganz wegzulassen. Umfassen Sie hierfür mit den Händen die festen Griffbügel. Dabei bleiben die Ellbogen locker am Oberkörper, so dass die Armhebel weiter frei schwingen können. In dieser Position trainieren Sie ausschließlich die Bein- und Gesäßmuskulatur. Manche Muskelgruppen werden beim Crosstraining mehr beansprucht als andere. Dafür finden Sie auf Ihrer DVD die 12 effektivsten Kräftigungs- und Dehnübungen, so dass Sie sich für zu Hause Ihr optimales Trainingsprogramm zusammenstellen können. KETTLER wünscht Ihnen viel Spaß bei Ihrer Muskelpflege.



# Computer-

Anleitung



## Computer-Anleitung für Crosstrainer



<b>Kurzbeschreibung</b>	62-66
Funktionsbereich / Tasten	62-63
Anzeigebereich / Display	64-66
<b>Schnellstart</b> (Zum Kennenlernen)	67-68
Trainingsbereitschaft	67
Trainingsbeginn	68
Trainingsende	68
Schlummermodus	68
<b>Training</b>	69-72
ohne Vorgaben	69
mit Vorgaben	69
Zeit	69
Strecke	69
Energie (KJoule/kcal)	69
Alterseingabe (10-99)	70
Alarmton einstellen (ja/nein)	70
Zielpulsauswahl (FA 65%/FI 75%)	70
Zielpulseingabe (40-199)	70
Trainingsunterbrechung/-ende	71
Trainingswiederaufnahme	72
Recovery (Erholungsmessung)	72
<b>Glossar</b>	73
<b>Allgemeine Hinweise</b>	74
Systemtöne	74
Recovery	74
Durchschnittswertberechnung	74
Hinweise zur Pulsmessung	74
- mit Ohrclip	74
- mit Brustgurt	74
- mit Handpuls	74
Störungen beim Computer	74
Bremsstufen	74
<b>Sicherheitshinweise</b>	75
Service	75
Ihre Sicherheit	75



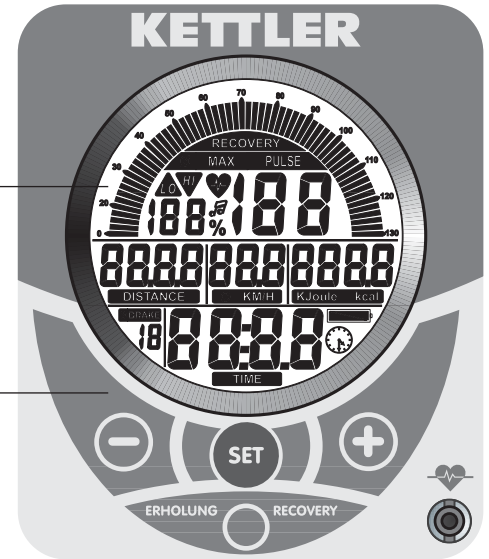
Dieses Zeichen gibt in der Anleitung einen Hinweis auf das Glossar. Dort wird der jeweilige Begriff erklärt.

## Kurzbeschreibung

Die Elektronik hat einen Funktionsbereich mit Tasten und einen Anzeigebereich (Display) mit veränderlichen Symbolen und Grafik.

Anzeigebereich = Display

Funktionsbereich = Tasten



## Kurzanleitung

### Funktionsbereich

Die vier 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.

### SET (kurz drücken)

Mit dieser Funktionstaste werden Eingabemöglichkeiten aufgerufen. Die eingestellten Daten werden übernommen.



## Kurzanleitung

### Reset (SET länger drücken)

Die aktuelle Anzeige wird gelöscht für einen Neustart.



### Minus – / Plus +

Mit diesen Funktionstasten werden vor dem Training in den verschiedenen Eingaben Werte verändert

- längeres Drücken > schneller Wertedurchlauf
- „Plus“ und „Minus“ zusammen gedrückt: Werteeingabe springt auf Aus (OFF)



### Recovery

Mit dieser Funktionstaste wird die Erholungspulsfunktion gestartet.



### Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 3 Quellen erfolgen:

1. Ohrclip – (optional)  
Der Stecker wird in die Buchse eingesteckt;
2. Handpuls – (optional)  
Der Anschluß befindet sich auf der Rückseite der Anzeige;
3. Brustgurt (Zubehör)  
Bitte dortige Anleitung beachten



### Uhrsymbol

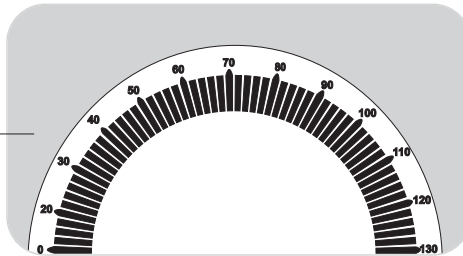


**Anzeigebereich / Display**  
Der Anzeigebereich (Display genannt) informiert über die verschiedenen Funktionen.

**Trittfrequenz (RPM)**

Skala: 14 -130 [1/min]

1 Segment = 2 [1/min]  
Pedalumdrehungen



**Puls (PULSE) G**

Maximal Puls

Warnung (blinkt) Max.Puls +1

Durchschnittswertanzeige

Zielpulsgrenze überschritten +11

Zielpulsgrenze unterschritten -11

Herzsymbol (blinkt)



Erholpulsfunktion  
RECOVERY

Pulsanzeige  
40 – 199 [1/min]

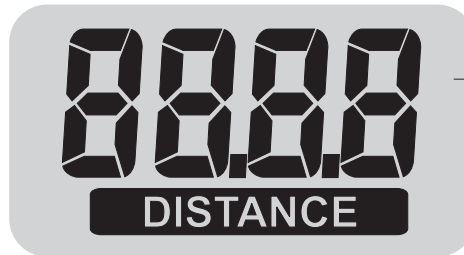
## Kurzanleitung



### Prozentpuls

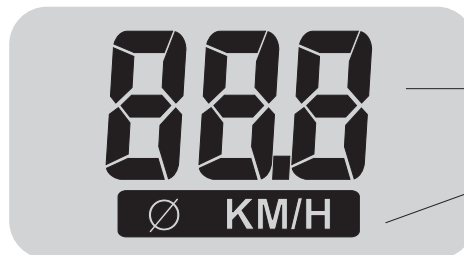
Warnton EIN/AUS

Prozentwert  
Vergleich Istpuls/Max. Puls



### Entfernung (DISTANCE)

Wert 0,00 – 99,99



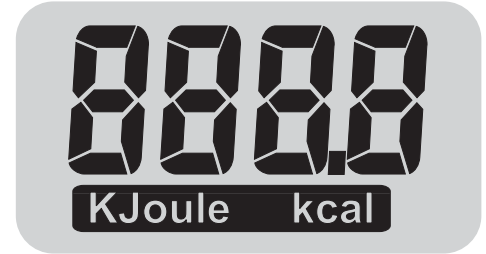
### Geschwindigkeit

Wert 0 – 99,9

Durchschnittswertanzeige

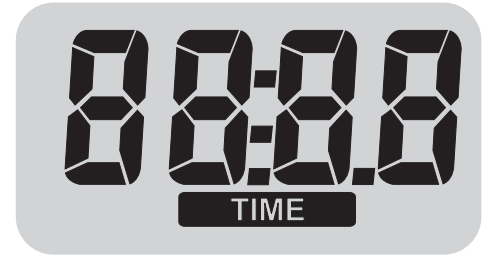
### Energieverbrauch

Wert: 0 – 9999  
Odo-Wert > Gesamt Kilometer



### Zeit (TIME)

Wert: 0:00 – 99:59



### Bremsstufe (BRAKE)

Durchschnittswertanzeige  
Stufe 1 - 10



### Batterieladung

Batteriespannung ausreichend für Pulsmessung.



Batteriespannung nicht mehr ausreichend zur Pulsmessung. Batterie wechseln.



## Schnellstart

Zum Kennenlernen

### Start ohne besondere Einstellungen

- Drücken Sie eine Taste

#### Anzeige:

- Alle Segmente werden kurz angezeigt. (Segmentetest)
- Die Gesamtkilometer werden kurz angezeigt.

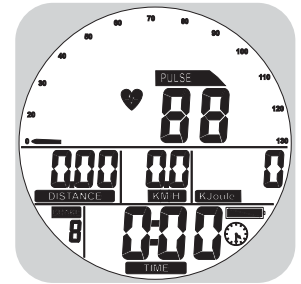
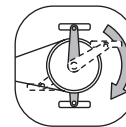
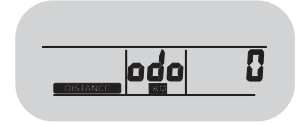
Danach Wechsel in die Anzeige „Trainingsbereitschaft“

### Trainingsbereitschaft

#### Anzeige:

- Alle Bereiche zeigen „Null“ außer Puls (falls aktiv) und Bremsstufe.

Trainingsbeginn durch Pedaltreten



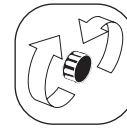
## Schnellstart

Zum Kennenlernen

### Trainingsbeginn

#### Anzeige:

- Pedalumdrehungs-Segmente, Entfernung, Geschwindigkeit, Energie und Zeit zählen hoch.
- Puls (falls aktiv)



### Bremsverstellung Stufe 1-10

- Durch Drehen nach rechts wird die Bremsstufe erhöht und nach links vermindert.

### Trainingsunterbrechung oder -ende

Bei Trainingsunterbrechung oder -ende werden Durchschnittswerte der letzten Trainingseinheit mit dem Ø-Symbol angezeigt.

#### Anzeige:

- **Durchschnittswerte (Ø):**  
Pedalumdrehungs-Segmente, Geschwindigkeit, Bremsstufe und Puls (falls aktiv)
- **Gesamtwerte:**  
Entfernung, Energie und Zeit



#### Hinweis zu den Anzeigewerten

Die Abbildungen zeigen den Betrieb als Heimtrainer. Bei übereinstimmender Drehzahl mit den Beispielanzeigen liegen die Werte für Geschwindigkeit und Entfernung bei Crosstrainern niedriger. Bei einer Trittfrequenz von  $60 \text{ min}^{-1}$ :  
Heimtrainer = 21,3 km/h  
Crosstrainer = 9,5 km/h

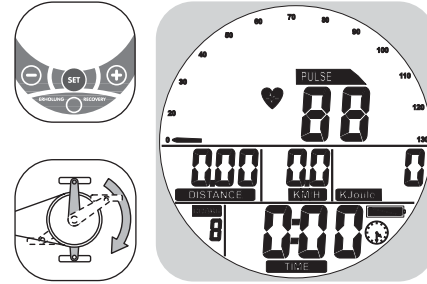
### Schlummermodus

Gerät schaltet 4 Minuten nach Trainingsende in den Schlummermodus. Beliebige Taste drücken Anzeige beginnt wieder mit Segmentetest, Odometer und Trainingsbereitschaft.

# Training

## Training ohne Vorgaben

- Eine beliebige Taste drücken **und / oder**
- Pedal treten (wie unter „Schnellstart“)



## Training mit Vorgaben

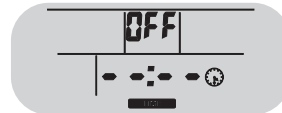
**Anzeige:** „Trainingsbereitschaft“

- „SET“ drücken: Vorgabenbereich



### Zeitvorgabe (TIME)

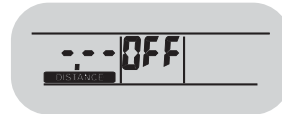
- Mit „Plus“ oder „Minus“ Werte eingeben (z.B. 30:00)
- Mit „SET“ bestätigen.



**Anzeige:** nächstes Menü „STRECKE“

### Streckenvorgabe (DISTANCE)

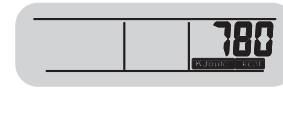
- Mit „Plus“ oder „Minus“ Werte eingeben (z.B. 7,50)
- Mit „SET“ bestätigen.



**Anzeige:** nächstes Menü „ENERGIE“

### Energievorgabe (KJoule/kcal)

- Mit „Plus“ oder „Minus“ Werte eingeben (z.B. 780)
- Mit „SET“ bestätigen.
- Mit „Plus“ oder „Minus“ Einheit KJoule oder kcal wählen.
- Mit „SET“ bestätigen.



**Anzeige:** nächstes Menü „Alterseingabe“



## Training

### Alterseingabe (AGE)

Die Eingabe des Alters dient zur Ermittlung und zur Überwachung des Maximalpulses (Symbol HI , Warnton falls aktiviert).

- Mit „Plus“ oder „Minus“ Werte eingeben (z.B. 50). Daraus errechnet sich bei der Eingabe nach der Beziehung ( $220 - \text{Alter}$ ) der Maximalpuls von 170
- Mit „SET“ bestätigen.

**Anzeige:** nächstes Menü „Alarmton“

### Alarmton bei Maximalpulsüberschreitung

- Mit „Plus“ oder „Minus“ Funktion auswählen.
- Mit „SET“ bestätigen.

**Anzeige:** nächstes Menü Zielpulsauswahl „FA 65%“

### Zielpulsüberwachung FA 65% / FI 75%

- Mit „Plus“ oder „Minus“ Auswahl treffen  
Fettverbrennung 65%, Fitness 75% vom Maximalpuls
- Mit „SET“ bestätigen (Vorgabenmodus beendet)

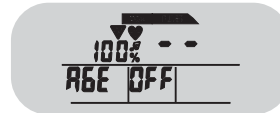
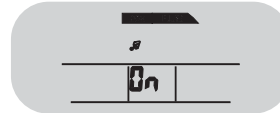
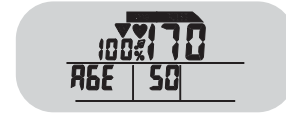
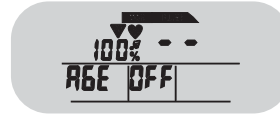
**Anzeige:** Trainingsbereitschaft mit den Vorgaben

### Oder Zielpulseingabe

Die Eingabe 40- 199 dient zur Festlegung und Überwachung eines altersunabhängigen Trainingspulses (Symbol HI , Warnton falls aktiviert, keine Maximalpulsüberwachung).

Dazu muß die Alterseingabe auf „OFF“ stehen.

- Mit „Plus“ und „Minus“ die Maximalpuls Überwachung abwählen. **Anzeige: „AGE OFF“**
- Mit „SET“ bestätigen >>



## Training

**Anzeige:** nächste Vorgabe „Zielpuls“ (Pulse)

- Mit „Plus“ oder „Minus“ Wert eingeben (z.B. 130)
- Mit „SET“ bestätigen (Vorgabenmodus beendet)

**Anzeige:** Trainingsbereitschaft mit den Vorgaben

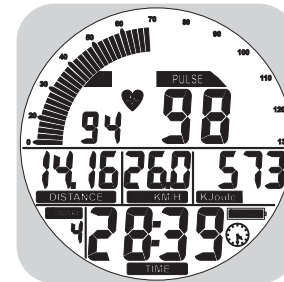
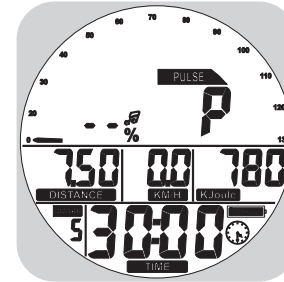
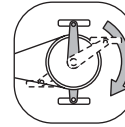
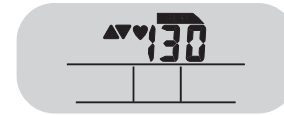
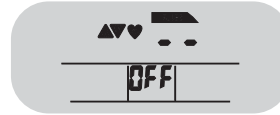
- Pedaltreten  
Bei Vorgaben wird abwärts gezählt.
- Die Vorgaben gehen bei einem „Reset“ verloren.

### Trainingsunterbrechung oder –ende

Bei weniger als 14 Pedalumdrehungen/min erkennt die Elektronik eine Trainingsunterbrechung. Die erreichten Trainingsdaten werden angezeigt. Umdrehungen, Puls, Geschwindigkeit und Bremsstufe werden als Durchschnittswerte mit Ø -Symbol dargestellt.

**Mit „Minus“ oder „Plus“ Wechsel in die aktuelle Anzeige.**

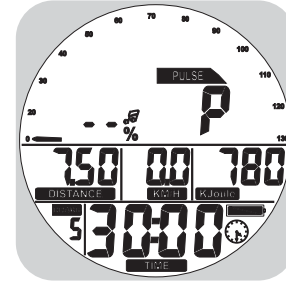
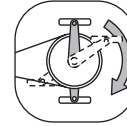
Die Trainingsdaten werden für 4 Minuten angezeigt. Drücken Sie in dieser Zeit keine Tasten und trainieren nicht, schaltet die Elektronik in den Schlummermodus.



## Training

### Trainingswiederaufnahme

Bei Fortsetzung des Trainings innerhalb von 4 Minuten werden die letzten Werte weiter- oder heruntergezählt.



### RECOVERY – Funktion Erholungspulsmessung

Bei Trainingsende „RECOVERY“ drücken.

#### Anzeige

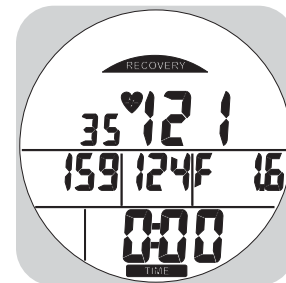
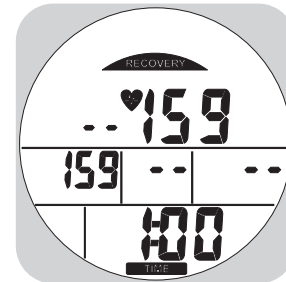
RECOVERY

Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls.

Über „DISTANCE“ wird der aktuelle Pulswert und über „KM/H“ wird der Pulswert nach 60 Sekunden gespeichert. Neben „% Puls“ wird die Differenz beider Werte gezeigt. Daraus wird eine Fitnessnote (im Beispiel F 1.6) ermittelt. Die Anzeige wird nach 20 Sekunden beendet.

„RECOVERY“ unterbricht die Erholpuls-Funktion oder Fitnessnoten-Anzeige.

Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Pulserfasst, erscheint die **Fehlermeldung „E“**.



## Glossar

### **Alter**

Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

### **Dimension**

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

### **Fettverbrennung(s)-puls**

Errechneter Wert von: 65% MaxPuls

### **Fitnesspuls**

Errechneter Wert von: 75% MaxPuls

### **Glossar**

Eine Ansammlung von Erklärungsversuchen.

### **HI-Symbol**

Erscheint „HI“ ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu hoch. Blinkt HI ist der Max-Puls überschritten. „HI“ - Überwachung ist immer aktiv.

### **LO-Symbol**

Erscheint „LO“ ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu niedrig. „LO“ - Überwachung ist aktiv, wenn im Training der Zielpuls erreicht wurde.

### **MaxPuls(e)**

Errechneter Wert aus 220 minus Lebensalter

### **Menü**

Anzeige in der Werte eingegeben oder ausgewählt werden sollen.

### **Puls**

Erfassung des Herzschlages pro Minute

### **Recovery**

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

### **Reset**

Löschen des Anzeigehaltes und Neustart der Anzeige.

### **Zielpuls**

Durch Eingabe bestimmter Pulswert, der überwacht werden soll.

## Allgemeine Hinweise

### Systemtöne

#### Einschalten

Beim Einschalten, während des Segmenttests wird ein Ton ausgegeben.

#### Vorgaben

Bei Erreichen von Vorgaben bei Zeit, Entfernung und KJoule/kcal wird ein kurzer Ton ausgegeben.

#### Maximalpulsüberschreitung

Wird der eingestellte Maximalpuls um einen Pulsschlag überschritten, so werden für die Zeit 2 kurze Töne ausgegeben.

#### Recovery

Berechnung der Fitnessnote (F):  
Note (F) =  $6.0 - \left( \frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$

P1 Belastungspuls, P2 = Erholungspuls  
F1.0 = sehr gut, F6.0 = ungenügend

#### Durchschnittswertberechnung

Die Durchschnittswertberechnungen beziehen sich auf zurückliegende Trainingseinheiten bis zu einem Reset oder zum Schlummermodus.

#### Hinweise zur Pulsmessung

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

#### 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 Ohrklappchen klemmen, reiben Sie es zur Durchblutungssteigerung 10 mal kräftig. Vermeiden Sie Störimpulse.

- Befestigen Sie den Ohrclip sorgfältig an Ihrem Ohrklappchen 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

Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

#### Mit Handpuls

Eine durch die Kontraktion des Herzens erzeugte Kleinstspannung wird durch die Hand Sensoren 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.

#### Bemerkung:

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

#### Störungen beim Trainingscomputer

Drücken Sie die SET - Taste länger (Reset)

#### Bremsstufenanzeige

Die Bremsverstellung ist in Stufen 1-10 eingeteilt. Sollte diese Einteilung gestört sein oder verloren gehen, stellen Sie diese folgendermaßen wieder her:

- Batterien einlegen und „SET“-Taste dabei drücken bis der Segmenttest erfolgt ist. Handrad auf minimale Einstellung zurückdrehen und bei der Anzeige: „LO“ 0%, BRAKE 0 die „SET“ - Taste drücken
- Handrad auf maximal Einstellung vordrehen und bei der Anzeige: „HI“ 100% , BRAKE 10 die „SET“ - Taste drücken.

Vorgang abgeschlossen.

## 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. Falsche oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.**

## run!me

Laufband  
Treatmill  
Tapis de marche  
Loopband  
Cinta de andar-correr  
Tappeto elettrico  
Bieżnia treningowa



## bike!me

Heimtrainer  
Exercice bike  
Vélo intérieur  
Hometrainer  
Bicicleta estatica  
Biciclette da camera  
Rower stacyjny



® HEINZ KETTLE GmbH & Co. KG  
Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit  
[www.kettler.net](http://www.kettler.net)

# KETTLE