

# KETTNER



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



**Trainingsanleitung**

**Training instructions**

**Instructions pour l'entraînement**

**Trainingshandleiding**

**Instrucciones para el entrenamiento**

**Istruzioni di allenamento**

**Instrukcja treningu**



Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining	4	D
Trainingsgrundlagen	6	
Richtig trainieren – und richtig erholen	8	
Ihr neuer Trainer – so gehts richtig	10	
Computeranleitung	60	
Health-oriented fitness training	12	GB
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	F
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	NL
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	E
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	I
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	PL
Podstawy treningu	54	
Dobry trening - dobry wypoczynek	56	
Twój nowy trener - tak to się robi	58	
Instrukcja obsługi komputera	156	

# Etre plus heureux

en faisant du sport !



Merci d'avoir acheté un appareil **cross!me** de KETTLER. **cross!me** vous offre la possibilité d'effectuer un entraînement de remise en forme individuel dans le but de promouvoir votre santé. Ces instructions pour l'entraînement nous permettent de vous faciliter le début d'une vie plus sportive et de vous familiariser avec le fonctionnement et l'utilisation de votre nouveau crosstrainer.

## **L'entraînement de remise en forme dans le but de promouvoir la santé – un bienfait pour le corps et l'esprit**

Un entraînement de remise en forme régulier a de nombreux effets positifs sur le corps humain. L'effort physique augmente la conscience de soi, améliore la perception du corps, aide à diminuer le stress, renforce le système immunitaire et protège le système cardio-vasculaire. Des études scientifiques le prouvent: L'homme a besoin de faire des exercices pour maintenir la santé physique ainsi que pour trouver son équilibre psychique. Surtout pour les femmes qui doivent souvent supporter la double charge de la famille et de l'activité professionnelle, le sport est un facteur important pour maintenir leur niveau de satisfaction intérieure et leur vitalité.



Les changements physiques dus à une activité sportive régulière sont variés et peuvent être constatés après quelques jours d'entraînement déjà :

- Faible pouls au repos et sous l'effort
- Circulation sanguine et métabolisme améliorés
- Augmentation du volume cardiaque et pulmonaire
- Absorption de l'oxygène améliorée et plus grande quantité de sang
- Réduction du taux de lipides sanguins et amélioration des valeurs du sang
- Réduction du taux de graisse corporelle
- Faible libération d'hormones du stress

Avant de commencer à vous entraîner, vous devriez déterminer votre performance actuelle. Cela vous permettra de contrôler vos effets d'entraînement et de mesurer le succès d'entraînement désiré.

### Examen médical

Avant de commencer les exercices d'entraînement, veuillez consulter un médecin pour vérifier si votre état de santé vous permet de vous entraîner avec cet appareil d'entraînement. Le diagnostic médical devrait servir de base pour l'établissement de votre programme d'entraînement. Un entraînement incorrect ou exagéré peut être nuisible à la santé.

### Détermination de votre indice de masse corporelle (IMC)

La relation entre la taille et la masse vous fournit les premiers indices sur votre état physique. Puis vous devez vous peser. L'IMC met en relation la taille et la masse et est calculé comme suit :

$$\text{IMC} = \frac{\text{Masse en kg}}{\text{taille en m} \times \text{taille en m}}$$

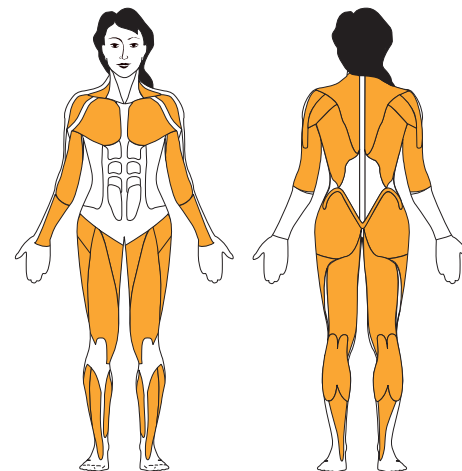
Age	Maigre	Indice normal	Surpoids
19-24	IMC <19	IMC 19-24	IMC >24
25-34	IMC <20	IMC 20-25	IMC >25
35-44	IMC <21	IMC 21-26	IMC >26
45-54	IMC <22	IMC 22-27	IMC >27
55-64	IMC <23	IMC 23-28	IMC >28
>64	IMC <24	IMC 24-29	IMC >29

### Définissez vos objectifs pour améliorer votre forme physique générale

Après avoir déterminé votre IMC, vous devriez définir vos objectifs personnels pour améliorer votre forme physique. Souhaitez-vous faire disparaître vos bourlets de graisse, augmenter votre endurance ou raffermir vos muscles? Ou est-ce pour des raisons médicales ou thérapeutiques que vous envisagez à insuffler plus d'énergie dans votre vie? Une fois votre objectif primaire défini, il est vain d'attendre un miracle durant les premiers jours d'entraînement.

### Avec ce crosstrainer, vous entraînez tous les grands groupes musculaires de manière efficace et sans solliciter les articulations

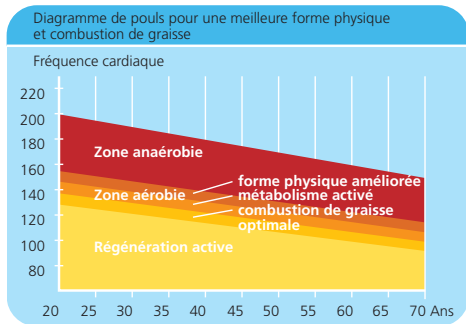
Le crosstrainer est un des appareils d'entraînement à domicile les plus appréciés et il est idéal pour effectuer un entraînement d'endurance efficace et sans solliciter les articulations. **crossIme** est particulièrement approprié pour les personnes exerçant leur activité la plupart du temps en position assise. Lorsque vous vous entraînez avec **crossIme**, vous prenez une position d'entraînement droite. Le dos et la colonne vertébrale sont déchargés. La combinaison de l'entraînement des jambes et des bras assure une méthode d'entraînement efficace du corps entier et ainsi sollicite tous les groupes musculaires importants.



# Bases d'entraînement

pour un entraînement d'endurance couronné de succès

Avant de commencer votre entraînement, il est indispensable d'effectuer des exercices d'étirement, peu importe si vous êtes débutant ou si vous vous entraînez déjà depuis plusieurs années. Ces exercices vous permettent de prévenir les blessures musculaires et d'assurer des meilleurs effets d'entraînement et surtout une meilleure régénération après l'entraînement sans provoquer des courbatures.



## Mesure du pouls – entraînez-vous dans votre propre rythme

La fréquence cardiaque est l'instrument de mesure optimal de l'entraînement de remise en forme dans le but de promouvoir la santé. Dans ce contexte, il y a des différentes fréquences cardiaques mesurées dans des différentes conditions. Normalement un cœur sain bat en état de repos (fréquence cardiaque de repos) entre 60 à 80 fois par minute. La fréquence cardiaque maximale (FC max.) est l'unité de mesure pour déterminer la plage d'entraînement correcte et pour pouvoir se classer correctement. Cette fréquence est calculée avec une formule générale:

**Fréquence cardiaque max. = 220 - Age en années**

La **fréquence cardiaque d'entraînement** pendant la charge corporelle sert de contrôle optimal de la charge physique actuelle et vous informe si vous vous entraînez dans la plage de fréquence cardiaque d'entraînement désirée. Elle dépend toujours de l'objectif d'entraînement, c'est-à-dire de l'intensité et de la durée de la charge et de votre niveau de performance personnel. Les plages de fréquences cardiaques d'entraînement vous permettent de déterminer l'intensité de la charge par rapport à votre objectif d'entraînement et vous signalent si vous vous trouvez dans la plage de combustion de graisse optimale ou si vous entraînez votre endurance de manière renforcée.

La **fréquence cardiaque de récupération** sert à mesurer votre capacité de régénération et à déterminer votre état de forme physique. Vous



### Combustion de graisse – stimuler le métabolisme et brûler les bourlets de graisse

A une faible charge (60 à 75% de votre fréquence cardiaque maximale), le taux des lipides pour l'alimentation en énergie augmente. Comme l'alimentation en lipides ne s'effectue qu'après un certain temps, votre entraînement devrait durer au moins 30 minutes. En conséquence, nous vous recommandons de vous entraîner selon la méthode de longue durée, c'est-à-dire vous maintenez l'intensité durant la durée de votre unité d'entraînement. Répétez cette unité d'entraînement deux ou trois fois par semaine. L'alimentation en énergie s'effectue exclusivement par voie « aérobie », c'est-à-dire que le besoin en oxygène est satisfait par la respiration. Le système cardiovasculaire est le métabolisme sont stimulés.

### Amélioration de la forme physique générale

Entraînez-vous avec une intensité d'entraînement plus élevée, à savoir entre 70 et 80% de votre fréquence cardiaque maximale. Dans ce cas, l'énergie exclusivement est mise en disposition des lipides et glucides par voie aérobie. La part des glucides toutefois est plus élevée. Vous devriez pouvoir être capable de parler pendant l'entraînement.

### L'entraînement selon la méthode par intervalles

est la manière la plus efficace pour augmenter votre forme physique. Pendant l'entraînement par intervalles, des phases de charges courtes et intenses alternent avec les phases de régénéra-

tion actives et prolongées. En règle générale, la durée des phases de charge est de 1 à 3 minutes. Choisissez vous-même votre durée de charge individuelle et augmentez-la petit à petit. Le pouls pendant la phase de charge devrait être de 80% de votre fréquence cardiaque maximale.

En règle générale, la **phase de récupération** qui suit se poursuit jusqu'à ce que le pouls a atteint son niveau initial. La durée de charge totale résulte de la somme des phases de charge et de décharge et au début ne devrait pas dépasser env. 30 minutes.

Vous avez de nouveau la possibilité d'augmenter la durée après quelques unités d'entraînement.

pouvez déterminer cette fréquence directement après la charge d'entraînement en mesurant la vitesse à laquelle la fréquence cardiaque baisse pendant un certain temps après avoir exposé votre corps à la charge. La vitesse de la baisse de la fréquence cardiaque dépend de l'intensité et de la durée de l'unité d'entraînement et de votre état de performance.



La fréquence cardiaque est mesurée pendant l'entraînement avec les capteurs de pouls à main ou avec un capteur de pouls placé sur l'oreille sur votre appareil d'entraînement **crossIme**. En appuyant sur la touche **recovery/récupération**, vous activez la mesure du pouls de récupération et recevez une information si votre état de forme physique s'est amélioré.

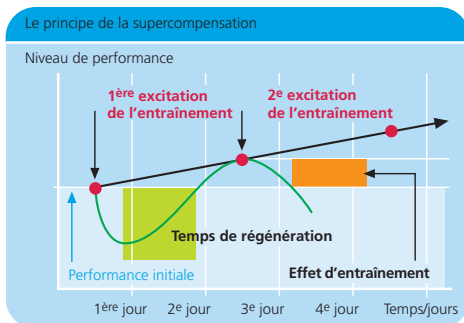
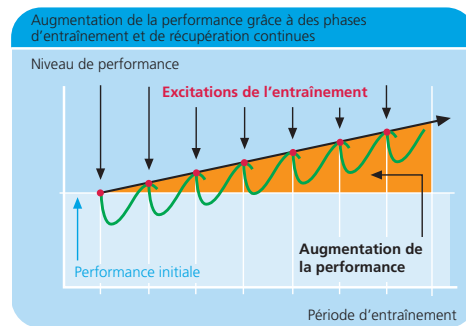
# Entraînement et

récupération corrects

Cette graphique démontre l'effet d'entraînement :

Augmentation de la performance grâce à des phases d'entraînement et de récupération continues!

Si toutefois les phases de récupération sont trop longues, l'effet d'entraînement est supprimé.



## Veiller à un rapport correct entre l'entraînement et la récupération

Un entraînement d'endurance efficace exige un rapport équilibré de la charge et de la régénération. Après une unité d'entraînement ayant exigé beaucoup d'efforts, le corps a besoin d'une pause pour pouvoir faire face à une nouvelle charge. L'harmonisation optimale entre la charge et la récupération est la condition la plus importante pour augmenter votre état de forme physique. En fonction de l'intensité de la charge, le corps réagit à l'excitation de l'entraînement par la fatigue. Selon le degré de la charge, cette phase peut être d'une durée courte ou longue et la performance tout d'abord est réduite.

Si vous vous entraînez de nouveau dans cette phase, le corps ne peut pas se reposer et n'augmente pas sa performance. **Pendant la phase de récupération**, le corps procède à la transformation de sa charge, c'est-à-dire que l'équilibre hydrique et électrolytique se régénère et que les réserves d'énergie dans les muscles sont restaurées.

Le principe de la **supercompensation** fournit une simple explication pour cette procédure : si le temps de régénération est assez long, la performance dépasse le niveau initial. C'est le fameux effet d'entraînement. Si le rapport entre la charge et la récupération est correct, c'est-à-dire que lorsque l'excitation de l'entraînement intervient au bon moment, le corps augmente sa performance.



### Recommandation:

Il faut souligner qu'il est raisonnable de faire une pause d'entraînement de 24-48 heures après une session d'entraînement intense. La durée dépend toujours de l'intensité de l'unité d'entraînement et de votre état de performance ou votre capacité de régénération.

### Mesures actives:

- Phases de refroidissement – pédalage sans efforts pendant 3 à 4 minutes à une faible intensité après la charge corporelle
- Exercices d'étirement (voir DVD)

### Mesures passives:

- Massages, bains relaxants ou douche froide/chaude, sauna
- Alimentation saine et équilibrée pour restaurer les réserves d'énergie
- Rétablissement de l'équilibre des fluides

	1 <sup>ère</sup> semaine	2 <sup>e</sup> semaine	3 <sup>e</sup> semaine	4 <sup>e</sup> semaine
Lundi	15 minutes à une faible charge niveau 1-3	20 minutes à une faible charge niveau 1-3	30 minutes à une faible charge niveau 1-3	30 minutes à une charge moyenne niveau 4-6
Mardi	Pause	Pause	30 minutes à une faible charge niveau 1-3	30 minutes à une charge moyenne niveau 4-6
Mercredi	15 minutes à une faible charge niveau 1-3	20 minutes à une faible charge niveau 1-3	Pause	Pause
Jeudi	Pause	Pause	30 minutes à une faible charge niveau 1-3	30 minutes à une charge moyenne niveau 4-6
Vendredi	15 minutes à une faible charge niveau 1-3	20 minutes à une faible charge niveau 1-3	Pause	Pause
Samedi	Pause	Pause	30 minutes à une faible charge niveau 1-3	30 minutes à une charge moyenne niveau 4-6
Dimanche	Pause	Pause	Pause	Pause

### Plan d'entraînement pour 4 semaines pour les débutants sur cross!me

N'oubliez pas de faire des exercices d'étirement après l'entraînement pour prévenir des blessures et courbatures.

**Note:** Augmenter la durée de l'unité d'entraînement à partir de la 5<sup>e</sup> semaine, p.ex. à 40 minutes. A partir de la 6<sup>e</sup> semaine, vous pouvez commencer un léger entraînement par intervalles. Veillez à ce que le pouls d'entraînement représente 60-65% de votre fréquence cardiaque maximale et ne dépasse pas 75% pendant les 8 premières semaines.

Pour obtenir des résultats d'entraînement optimaux, la position d'entraînement correcte est d'une importance primordiale. Par la suite, nous vous informons comment vous pouvez profiter de manière optimale du processus de mouvement de votre crosstrainer et effectuer un entraînement d'endurance varié.

# F Votre nouveau

crosstrainer – manière de procéder

Votre **cross!me** de KETTLER est l'appareil idéal pour un entraînement quotidien. La construction de cadre spéciale est adaptée ergonomiquement aux mesures de la femme.

**cross!me** vous offre un entraînement du corps entier sans solliciter les articulations qui stimule le métabolisme des lipides, augmente l'endurance et contribue à la réduction du poids.



## Position des pédales

Réglez la position des pédales individuellement à votre taille. Plus vous êtes grand, plus les pédales devraient être positionnées en arrière. La semelle peut être en contact avec le bord avant de la pédale.

Pendant le mouvement en avant, il est recommandé de soulever le talon comme si vous couriez normalement pour garantir l'entraînement des muscles du mollet et l'irrigation sanguine des pieds.



### Tenue et mouvements

Les mains saisissent les poignées au niveau de la poitrine et les coudes sont légèrement pliés. Le buste prend une position droite. Veillez à ce que les genoux et coudes restent toujours légèrement pliés.



### Variations d'entraînement

Votre appareil **cross!me** vous offre de nombreuses variantes d'entraînement. Par un déplacement actif ou passif des barres à poignées, vous pouvez régler vous-même l'intensité de l'entraînement de votre buste. Cela vous permet d'augmenter la charge sur les muscles fessiers et les muscles des jambes en déplaçant les barres à poignées de manière plus passive et légère. Pour rendre plus intense l'entraînement de votre buste, il suffit de déplacer les barres à poignées de manière plus dynamique. En tout, l'entraînement avec cet appareil restera toutefois un entraînement du corps entier vous permettant d'entraîner les muscles fessiers et les muscles des jambes ainsi que la musculature de vos épaules, bras et la musculature dorsale.



### Exercices complémentaires à votre entraînement sur le crosstrainer

Votre **cross!me** vous offre également la possibilité de vous entraîner sans bras. Pour ce faire, saisissez les poignées fixes. Positionnez vos coudes au niveau de votre buste sans les tendre, ce qui permet aux leviers de se déplacer librement. Cette position vous permet d'entraîner exclusivement vos muscles fessiers et muscles des jambes. Pendant l'entraînement avec le crosstrainer, certains groupes musculaires sont plus sollicités que d'autres. Votre DVD vous propose les 12 exercices d'affermissement et d'étirement les plus efficaces si bien que vous pouvez établir vous-mêmes votre programme d'entraînement optimal. Amusez-vous bien avec cet appareil d'entraînement.

# Ordinateur-

Mode d'emploi



## Mode d'emploi de l'ordinateur pour crosstrainer



<b>Brève description</b>	94-98
Zone de fonctions / touches	94
Zone d'affichage / écran	94-98
<b>Démarrage rapide (pour découvrir)</b>	99-100
Mode « prêt à l'entraînement »	99
Démarrage de l'entraînement	100
Interruption ou fin de l'entraînement	100
Mode veille	100
<b>Entraînement</b>	101-104
Sans pré réglages	101
Avec pré réglages	101
Temps	101
Distance	101
Energie (kJ/kcal)	101
Age (10 à 99)	102
Réglage du signal sonore (oui/non)	102
Sélection du pouls visé (FA 65% /FI 75%)	102
Saisie du pouls visé (40 à 199)	102
Interruption/fin de l'entraînement	103
Reprise de l'entraînement	104
Recovery (mesure du pouls de récupération)	104
<b>Glossaire</b>	105
<b>Consignes générales</b>	106
Signaux sonores	106
Récupération	106
Calcul des valeurs moyennes	106
Consignes pour la mesure du pouls	
- Avec clip-oreille	106
- Avec ceinture pectorale	106
- Avec capteurs au guidon	106
Dysfonctionnement de la console	106
Niveaux de freinage	106
<b>Consignes de sécurité</b>	107
Entretien	107
Votre sécurité	107



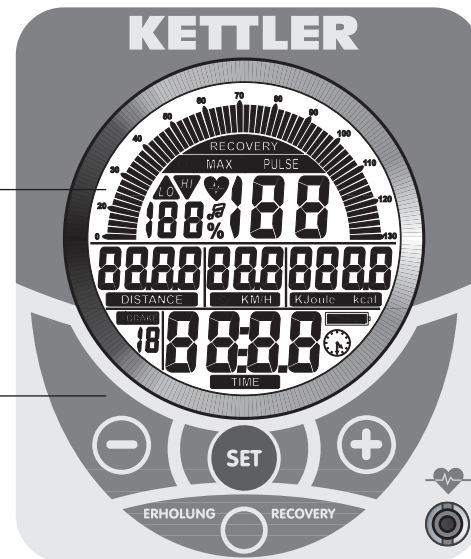
Dans le mode d'emploi, ce signe indique un renvoi au glossaire qui explique le terme en question.

## Brève description

Le système électronique est composé d'une zone de fonctions munie de touches et d'une zone d'affichage (écran) caractérisée par des symboles et des graphiques variables.

Zone d'affichage = écran

Zone de fonctions = touches



## Mode d'emploi succinct

### Zone de fonctions

Les quatre touches sont expliquées dans ce qui suit. Leur application est décrite en détail dans les chapitres séparés. Les touches de fonctions portent les noms suivants dans les descriptions.

### SET (pression brève)

Cette touche de fonction sert à appeler des données saisies. Elle permet également de valider les données réglées.



## Mode d'emploi succinct

### Reset (pression plus long de la touche SET)

L'affichage actuel est effacé pour permettre un nouveau départ.



### Moins - / plus +

Ces touches de fonctions permettent de modifier les valeurs des différentes données avant de commencer l'entraînement :

- Pression longue > défilement rapide des valeurs
- Pression simultanée du « plus » et du « moins » : la saisie de valeurs passe à Arrêt (OFF)



### RECOVERY

Cette touche de fonction permet de démarrer la fonction pouls de récupération.



### Mesure du pouls

Il existe 3 méthodes de mesure du pouls :

1. Clip-oreille – optionnell  
La fiche est enfichée dans la prise.
2. A la main – optionnelle  
Le raccordement se situe au dos de l'affichage.
3. Ceinture pectorale (accessoires)  
Veuillez suivre les instructions de la ceinture.



### Symbole de l'horloge



## Mode d'emploi succinct

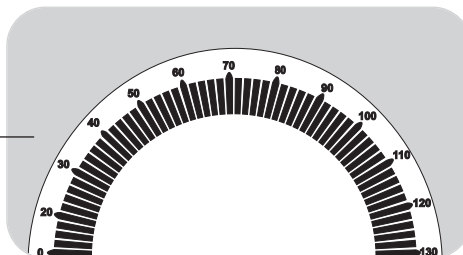
### Brève description

La zone d'affichage (appelée écran) informe sur les différentes fonctions.

F

#### Fréquence de pédalage (RPM)

Echelle 14 – 130 [1/min]  
1 segment = 2 [1/min]  
Tours de pédale



#### Pouls (PULSE) **G**

Pouls maximal

Avertissement (clignote) pouls max.+1

Affichage de la valeur moyenne

Pouls supérieur au pouls limite visé + 11

Pouls inférieur au pouls limite visé - 11

Le symbole du coeur clignote



fonction pouls de récupération  
RECOVERY

affichage du pouls  
40 – 190 [1/min]

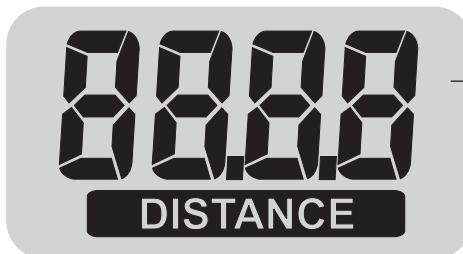
## Mode d'emploi succinct



### Pouls en pourcentage

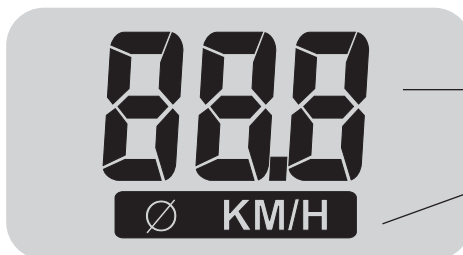
Signal sonore marche/arrêt

Valeur en pourcentage  
Comparaison du pouls  
réel/pouls max.



### Distance (DISTANCE)

Valeur 0,00 – 99,99



### Vitesse

Valeur 0 – 99,99

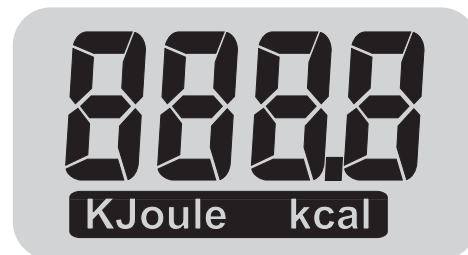
Affichage de la valeur moyenne

## Mode d'emploi succinct

### Consommation énergétique

Valeur : 0 – 9999

Valeur odomètre > total km



### Temps (TIME)

Valeur: 0:00 – 99:59



### Niveau de freinage (BRAKE)

Affichage de la valeur moyenne

Niveau 1 à 10



### Charge de la pile

Tension de la pile suffisante pour la mesure du pouls.

Tension de la pile insuffisante pour la mesure du pouls. Remplacez la pile.



## Démarrage rapide

Pour découvrir

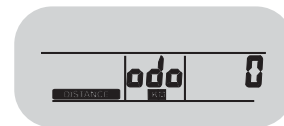
### Sans réglages particuliers

- Pressez une touche

### Affichage

- Tous les segments sont brièvement affichés (test)
- Le kilométrage total est brièvement affiché.

Ensuite, l'affichage passe au mode «prêt à l'entraînement».

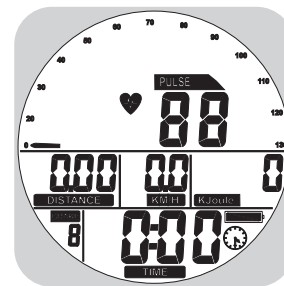
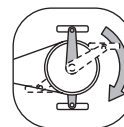


### Prêt à l'entraînement

#### Affichage

- Tous les champs sont à zéro sauf le pouls (si activé) e le niveau de freinage.

Pour commencer l'entraînement, pédalez.



## Démarrage rapide

Pour découvrir

F

### Remarque

#### Valeurs d'affichage

Les illustrations montrent le fonctionnement d'un vélo intérieur. Pour une vitesse de rotation conforme aux affichages d'exemple, les valeurs pour la vitesse et la distance sont plus faibles pour les ergomètres Cross. Pour une fréquence de pédalage de 60 min<sup>-1</sup> vélo intérieur = 21.3 km/h  
vélo Cross = 9.5 km/hh

## Démarrage de l'entraînement

### Affichage

- Les segments de tours de pédale, la distance, la vitesse, l'énergie et le temps comptent.
- Le pouls (si activé)

## Réglage du freinage niveau 1 à 10

- En tournant vers la droite, vous augmentez le niveau de freinage, vers la gauche, vous le diminuez.

## Interruption ou fin de l'entraînement

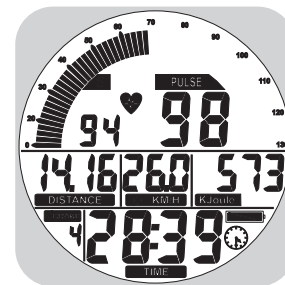
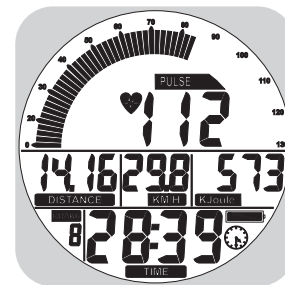
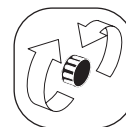
Lors de l'interruption ou à la fin de l'entraînement, les valeurs moyennes de la dernière séance d'entraînement sont affichées avec le symbole ∅.

### Affichage

- **Valeurs moyennes (∅) :**  
Segments de tours de pédale, vitesse, niveau de freinage et pouls (si activé).
- **Valeurs totales:**  
Distance, énergie et temps

## Mode veille

L'appareil passe en mode veille 4 minutes après la fin de l'entraînement. Pressez une touche quelconque et l'affichage est réactivé avec le test, l'odomètre et le mode « prêt à l'entraînement ».



## Entraînement

### Entraînement sans pré réglage

- Pressez n'importe quelle touche

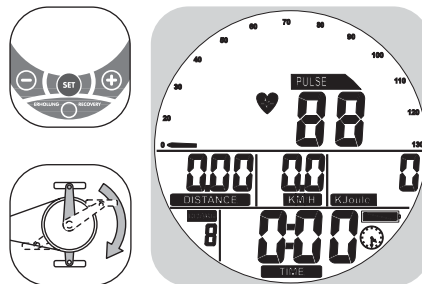
### Et / ou

- Pédalez (comme pour le démarrage rapide)

### Entraînement avec pré réglage

#### Affichage « prêt à l'entraînement »

- Pressez sur « SET » : entrez dans l'écran des réglages



#### Réglage du temps (TIME)

- Saisissez la durée au moyen des touches « plus » et « moins » (p.ex. 30:00).
- Validez avec la touche « SET ».

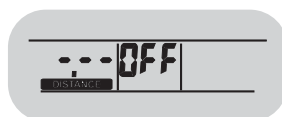
#### Affichage : menu suivant « DISTANCE »



#### Réglage de la distance (DISTANCE)

- Saisissez la distance au moyen des touches « plus » et « moins » (p.ex. 7,50).
- Validez avec la touche « SET ».

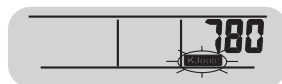
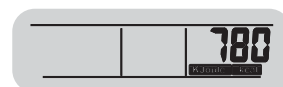
#### Affichage : menu suivant « ENERGIE »



#### Réglage de l'énergie (kilojoule/kcal)

- Saisissez l'énergie au moyen des touches « plus » et « moins » (p.ex. 780).
- Validez avec la touche « SET ».
- Avec les touches « plus » et « moins », choisissez l'unité en kilojoule ou kcal.

#### Affichage : menu suivant « AGE »



## Entraînement

### Réglage de l'âge (AGE)

Laissez l'âge au moyen des touches « plus » et « moins » (p.ex. 50).

- De cette valeur est calculé le pouls maximal de 170 selon la formule  $220 - \text{âge}$ .
- Validez avec la touche « SET ».

**Affichage :** menu suivant « Signal sonore »



### Le signal sonore retentit lorsque le pouls maximal est dépassé.

- Sélectionnez cette fonction au moyen des touches « plus » et « moins ».
- Validez avec la touche « SET ».

**Affichage :** menu suivant, sélection du pouls visé « FA 65% »

### Surveillance du pouls visé FA 65 %/FI 75 %

- Faites votre choix au moyen des touches « plus » et « moins ».
- Consommation de graisse 65 %, mise en forme 75 % du pouls maximal.
- Validez avec la touche « SET »

**Affichage :** « prêt à l'entraînement » avec les préréglages

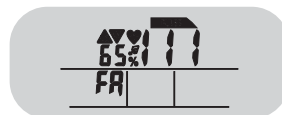
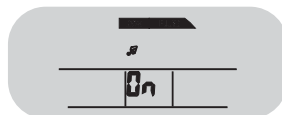
### Ou saisie du pouls visé

La saisie 40 - 199 sert à déterminer et surveiller le pouls d'entraînement quel que soit l'âge de l'utilisateur (symbole HI, signal sonore si activé, pas de surveillance du pouls maximal). Pour cela, il faut mettre l'âge sur OFF.

- Désélectionnez la surveillance du pouls maximal au moyen des touches « plus » et « moins ».

**Affichage :** «Age OFF».

- Validez avec la touche « SET ».



## Entraînement

**Affichage :** réglage suivant « pouls visé » (Pulse)

- Saisissez le pouls au moyen des touches « plus » et « moins ». (p.ex. 130)
- Validez avec la touche « SET ».  
(mode réglage terminé)

**Affichage :** mode « prêt à l'entraînement » avec les préréglages

- Pédaler

Avec les préréglages l'appareil décompte.

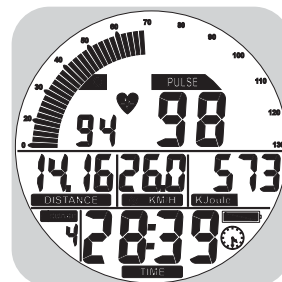
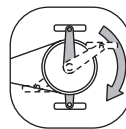
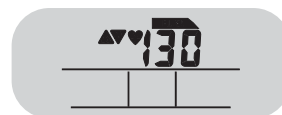
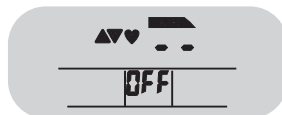
- Les préréglages sont perdus lors d'un « Reset ».

### Interruption ou fin de l'entraînement

Lorsque le nombre de tours de pédales est inférieur à 14 à la minute, le système électronique détecte une interruption de l'entraînement. Les données obtenues lors de l'entraînement sont alors affichées. Les valeurs moyennes des tours, du pouls, de la vitesse et du niveau de freinage sont indiquées avec le symbole Ø.

**Passez à l'affichage actuel au moyen des touches « plus » ou « moins ».**

Les données de l'entraînement sont affichées pendant 4 minutes. Si pendant ce laps de temps vous ne pressez aucune touche et ne vous entraînez pas, alors le système électronique commute automatiquement en mode veille.



## Entraînement

### Reprise de l'entraînement

En cas de reprise de l'entraînement au cours des 4 minutes suivant la fin de l'entraînement précédent, le compte ou décompte des dernières valeurs se poursuit.

### Fonction RECOVERY

#### Mesure du pouls de récupération

A la fin de l'entraînement pressez la touche RECOVERY.

#### Affichage

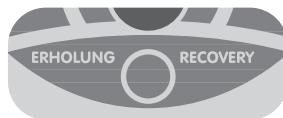
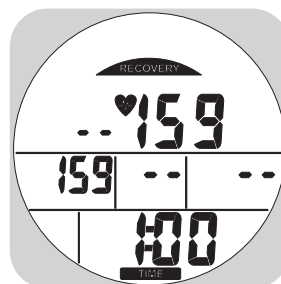
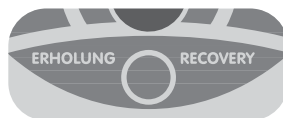
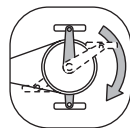
##### RECOVERY

Le système électronique mesure votre pouls en décomptant 60 secondes.

Dans le champ de la « DISTANCE » est affiché le pouls actuel, et dans celui de la vitesse « KM/H » le pouls au bout de 60 secondes. La différence entre ces deux valeurs est indiquée à côté de « % pouls ». De ce résultat est calculé la note de forme (fitness note, p.ex. F 1.6). L'affichage s'éteint au bout de 20 secondes.

« RECOVERY » interrompt la fonction pouls de récupération ou l'affichage de la note de forme.

Si au début ou à la fin du décompte du temps, aucun pouls n'est mesuré, alors le **message d'erreur « E »** apparaît.



## Glossar

### Glossaire

#### Age

L'entrer pour calculer le pouls maximal.

#### Dimension

Unités pour l'affichage en km/h ou mph, kj ou kcal.

#### Pouls pour brûler les graisses

Valeur calculée équivalant à 65% du pouls maximal.

#### Pouls de forme

Valeur calculée équivalant à 75% du pouls maximal.

#### Glossaire

Liste de termes expliqués

#### Symbole HI

Le symbole HI apparaît lorsque le pouls visé est trop grand de 11 pulsations. HI clignote lorsque le pouls maximal est dépassé. La surveillance HI est toujours activée.

#### Symbole LO

Le symbole LO apparaît lorsque le pouls visé est trop bas de 11 pulsations. La surveillance LO est activée lorsque le pouls visé est atteint pendant l'entraînement.

#### Pouls maximal (MaxPulse)

Valeur calculée par la soustraction de l'âge à 220.

#### Menu

Affichage qui permet d'entrer ou de sélectionner des valeurs.

#### Pouls

Mesure des battements du cœur par minute.

#### Recovery (récupération)

Mesure du pouls de récupération à la fin de l'entraînement. L'écart entre le pouls au début et à la fin d'une minute est calculé. Ces deux pouls servent également à calculer une note de forme. Dans les mêmes conditions et les mesures étant prises de manière identique, une meilleure note reflète l'amélioration de la forme.

#### Reset

Effacer le contenu de l'affichage et redémarrage de l'affichage.

#### Pouls visé

Défini en entrant une certaine valeur qui est surveillée.

## Consignes générales

### Signaux sonores du système

#### Mise en marche

Lors de la mise en marche un signal sonore est émis pendant le test.

#### Préréglages

Lorsque les pré réglages du temps, de la distance et de l'énergie kJ/kcal sont atteints, un bref signal sonore retentit.

#### Dépassement du pouls maximal

Si le pouls maximal réglé est dépassé d'une pulsation, alors 2 signaux sonores brefs retentissent pendant ce laps de temps.

#### Recovery

Calcul de la note de forme (F) :

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

P1 = pouls pendant entraînement

P2 = pouls de récupération

F1.0 = très bon

F6.0 = insuffisant

#### Calcul de la valeur moyenne

Le calcul des valeurs moyennes se base sur les unités d'entraînement restantes jusqu'à un « reset » ou le passage au mode veille.

#### Consignes pour la mesure du pouls

Le calcul du pouls commence lorsque le coeur à l'écran clignote en cadence avec votre pouls.

#### Avec un clip-oreille

Le capteur de pulsations fonctionne à la lumière infrarouge et mesure les modifications de la trans-

parence de votre peau qui sont provoquées par votre pouls. Avant de pincer le clip-oreille à votre lobe, frottez le vigoureusement une dizaine de fois pour stimuler la circulation sanguine.

Évitez les impulsions perturbatrices.

- Attachez minutieusement le clip-oreille à votre lobe et cherchez le point le plus favorable pour la mesure du pouls. (le symbole du coeur clignote de manière continue)
- Ne vous entraînez pas directement dans un fort rayonnement lumineux, p.ex. lumière au néon, halogène, spot, soleil.
- Disposez le capteur-oreille et le câble de manière à empêcher toute secousse et tout choc. Attachez toujours le câble à vos vêtements à l'aide de la pince, ou encore mieux, à un bandeau.

#### Avec la ceinture pectorale

Veillez tenir compte du mode d'emploi de la ceinture.

#### Avec les capteurs du guidon

La faible tension produite par la contraction du coeur est mesurée par les capteurs du guidon et évaluée par le système électronique.

- Saisissez toujours les surfaces de contact avec les deux mains.
- Évitez de saisir le guidon de manière discontinue.
- Gardez vos mains calmes et évitez de contracter et de frotter les surface de contact.

#### Remarque :

Il est seulement possible d'utiliser une seule méthode de mesure du pouls à la fois : soit avec le clip-oreille, soit les capteurs du guidon, soit la ceinture pectorale. Si aucun clip-oreille ou récepteur enfichable n'est enfiché dans la prise du pouls, alors la mesure par les capteurs du guidon est activée. Si un clip-oreille ou un récepteur enfichable est enfiché dans la prise du pouls, la mesure par les capteurs du guidon est automatiquement désactivée. Il n'est pas nécessaire de débrancher les capteurs du guidon.

#### Dysfonctionnement de la console

Pressez la touche SET longtemps (reset).

#### Affichage du niveau de freinage

Le réglage du freinage est divisé en 10 niveaux (1 à 10). Si ce réglage est modifié ou perdu, veuillez le rétablir de la manière suivante :

- Insérez les piles et pressez la touche « SET » jusqu'à ce que le test commence.
- Tournez la manette pour la mettre en position inférieure et pressez la touche SET lorsque l'écran affiche « LO » 0%, BRAKE 0.
- Tournez la manette pour la mettre en position supérieure et pressez la touche SET lorsque l'écran affiche « HI » 0%, BRAKE 10.

La procédure est terminée.

## Consignes de sécurité

### **Veillez tenir compte des points suivants pour votre propre sécurité :**

- Veuillez poser l'appareil d'entraînement sur un support solide et approprié.
- Veuillez vérifier que les raccords sont solidement fixés avant la première mise en service, ensuite environ tous les 6 jours de fonctionnement.
- Afin d'éviter les blessures à la suite d'une sollicitation inappropriée ou d'une surcharge, il est interdit d'utiliser l'appareil avant d'avoir lu le mode d'emploi.
- Il est déconseillé de placer l'appareil dans une salle humide car à long terme, il pourrait se corroder.
- Vérifiez régulièrement que l'appareil fonctionne correctement et qu'il est en bon état.
- L'exploitant est tenu de procéder à des contrôles techniques de la sécurité régulièrement et en bonne et due forme.
- Les pièces défectueuses ou endommagées doivent être immédiatement remplacées.
- Veuillez n'utiliser que des pièces de rechange d'origine KETTLER.
- Il est interdit d'utiliser l'appareil avant qu'il n'ait été remis en état.
- Le maintien du niveau de sécurité de l'appareil est conditionné par le contrôle régulier de l'absence de dommages et d'usure.

### **Pour votre sécurité :**

- **Avant de commencer l'entraînement, consulter votre médecin traitant afin de déterminer si votre état de santé vous permet d'utiliser cet appareil. Les résultats médicaux devraient servir de base pour l'établissement de votre programme d'entraînement. Un entraînement inapproprié ou excessif peut nuire à la santé.**

## 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