

D

SG2R

Trainings- und
Bedienungsanleitung

GB

SG2R

Training and operating
instructions

F

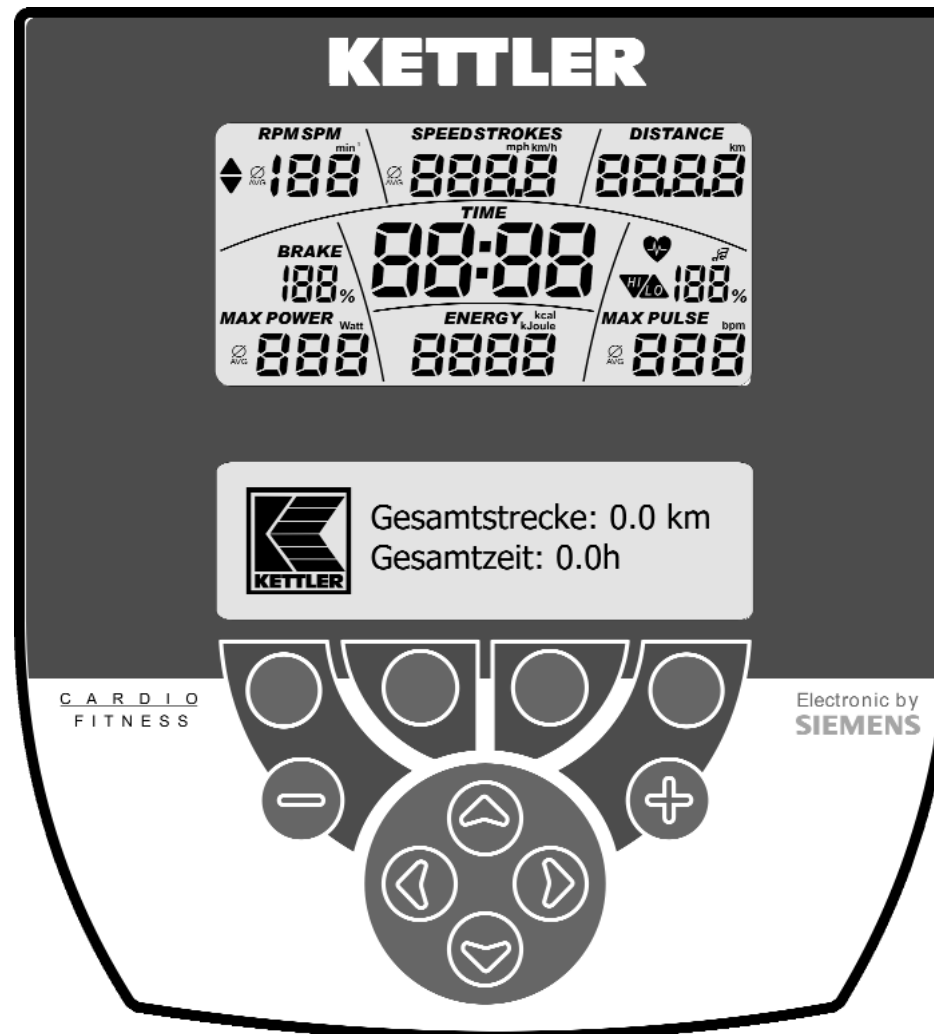
SG2R

Manuel d'entraînement et
d'utilisation

NL

SG2R

Trainings- en
bedieningshandleiding



FREIZEIT MARKE KETTLER

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise

- Service 2
- Ihre Sicherheit 2

Kurzbeschreibung

- Anzeigebereiche / Displays 3
- Tasten 3
- Neustart der Anzeige 3
- Funk-Fernsteuerung 3
- Art der Pulsmessung 3
- Geräteschnittstelle 3
- Spracheinstellung 3
- Anzeigeeinstellungen 3
- Werte und Symbole der Anzeige 4

Schnellstart (Zum Kennenlernen)

- Trainingsbereitschaft 4
- Trainingsbeginn 4
- Trainingsunterbrechung 4
- Standby 4

Menü -> Personen

- Personen 5
- Person auswählen 5
- Personendaten eingeben 5
- Beispieldaten "Thomas" 5

Menü -> Programme

- Übersicht Geräteprogramme 5
- Belastung (manuell) 6
- Belastungsprofile (fest) Profile 6
- Belastungsprofile (individuell) 6
- Profil gestalten 6
- HRC (manuell) 6
- HRC (fest) Profile 6
- HRC (individuell) 6
- Profil gestalten 6

Training

- Auswahl eines Trainingsprogramms 7
- Belastung (manuell) "Count Down" 7
- Aktuelle Vorgaben 7
- Trainingsbereitschaft 7
- Belastung (fest) 7
- Aktuelle Vorgaben 7
- Modus: Zeit oder Strecke 7
- Trainingsbereitschaft 8
- Manuelle Pulseingabe 8
- "HRC Count Down" 8
- Aktuelle Vorgaben 8
- Trainingsbereitschaft 8
- Pulsprofil HRC (fest) HRC-Profil 1 8
- Aktuelle Vorgaben 8
- Trainingsbereitschaft 8

Training

- Trainingsbereitschaft/-beginn 9
- Anzeigewechsel 9

Trainingsfunktionen

- Schlagzahlüberwachung 9
- Leistungsanzeige 9
- Pulsüberwachung 10
- Zielpuls 10
- Maximalpuls 10
- (Erholpulsmessung) 10
- Trainingsunterbrechung oder -ende 10
- Trainingswiederaufnahme 11

Individuelle Trainingsprofile

- Editieren 11
- Belastungsprofile (individuell) 11
- HRC (individuell) 11

Hauptmenü -> Vorgaben

- 1. Anzeige & Funktionen 12

- 2. Trainingswerte 12
- 3. Pulsvorgaben 12

Hauptmenü -> Einstellungen

- 1. Einheiten: Sprache, Km/Meilen 13
- 2. Anzeige: Kontrast, Helligkeit 13
- 3. Uhrzeit und Datum 13
- 4. Standby: Ausschaltzeit 14
- 5. Werkseinstellungen 14
- 6. Chip-Karte 14
- Programm "ErgoCard" 14
- Fernsteuerung 14

Allgemeine Hinweise

- Systemtöne 15
- Recovery: Fitnessnote 15
- Umschaltung Zeit / Strecke 15
- Profilanzeige im Training 15
- Schlagzahlabhängiger Betrieb 15
- Durchschnittswertberechnung 15
- Hinweise zur Pulsmessung 15
- Mit Brustgurt 15
- Störungen beim Trainingscomputer 15
- Störungen der Funk-Fernsteuerung 15
- Hinweise zur Schnittstelle 15
- Trainingssoftware ERGO KONZEPT 15
- Firmware Updates: Versionsangabe 16

Trainingsanleitung

- Ausdauertraining 16
- Belastungsintensität 16
- Belastungsumfang 16

Glossar

- 18

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

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen

Sicherheit:

- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muß auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festem Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen. Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Zu Ihrer Sicherheit:

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

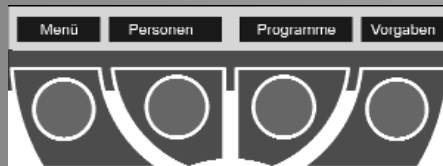
Kurzbeschreibung

Die Elektronik hat zwei Anzeigebereiche (Displays) und Funktionstasten



Funktionstasten

Mit diesen 4 Tasten werden Funktionen ausgelöst, die im Display darüber angezeigt werden z. B. Zurück, Auswahl ... Die Funktionen der Tasten kann von Menü zu Menü variieren.



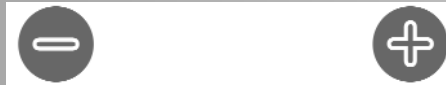
Navigations-Tasten

Die Navigationstasten ermöglichen die Anwahl von Menü-punkten oder Eingabefeldern in den Menüs.



Eingabetasten Minus – / Plus +

Mit diesen Tasten werden Werte verändert und im Training die Belastung verstellt oder Profile verschoben.



- "Plus" erhöht Wert oder ändert Einstellung
- "Minus" vermindert Wert oder ändert Einstellung
- "Plus" oder "Minus" **länger** drücken > schneller Wechsel
- "Plus" und "Minus" **zusammen** gedrückt:
- Belastung springt auf
- Programme springen auf
- Werteeingabe springt auf

Stufe 1
Ursprung
Aus (Off)

Neustart der Anzeige (Software-Reset)

Drücken Sie die 3 Tasten gemeinsam, erfolgt ein Neustart.



Funk-Fernsteuerung

Die Tasten der Funk-Fernsteuerung ermöglichen diese Funktionen:



Art der Pulsmessung

Die Pulsmessung erfolgt mit einem hinter dem Display eingebauten Empfänger und dem zum Lieferumfang gehörenden Polar Brustgurt T34.

Geräteschnittstelle

Die USB Schnittstelle zum PC befindet sich seitlich in der Nähe des Geräteschalters.



Spracheinstellung

Beim ersten Einschalten oder nach einem Update der Betriebssoftware (Firmware) erscheint das Menü zum Einstellen der Sprache.



Die Navigationstasten **"Auf"** und **"Ab"** wechseln die Sprache.

"Auswahl" drücken übernimmt die Spracheinstellung und öffnet das Menü "Anzeige".

"Abbruch" drücken springt zurück ins Hauptmenü. Die Einstellung wird nicht übernommen und erscheint beim nächsten Einschalten wieder.

Anzeigeeinstellungen

Nach der Spracheinstellung erscheint das Menü zum Einstellen der Helligkeit und des Kontrasts der LCD.



"Zurück" drücken springt zurück ins Hauptmenü. Die Einstellungen werden übernommen

"Abbruch" drücken springt zurück ins Hauptmenü. Die Einstellungen werden nicht übernommen und erscheinen beim nächsten Einschalten wieder.

Hinweis:

Der Kontrast ist optimal, wenn Sie keine stärkeren Schatten mehr sehen. Die Einstellung **"Kontrast"** gilt für die untere Anzeige und **"Helligkeit"** für beide Anzeigen.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Schläge/min



Schläge



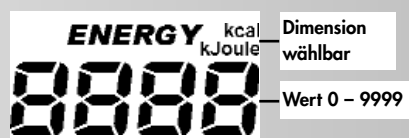
Entfernung



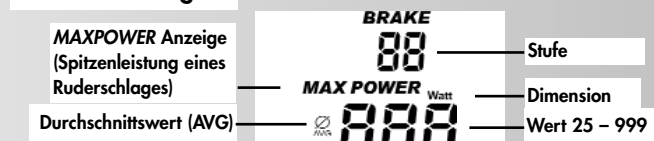
Zeit



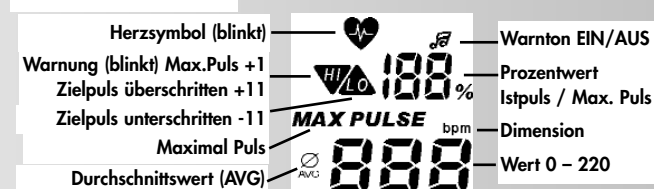
Energieverbrauch



Stufe + Leistung



Puls



Schnellstart

(Zum Kennenlernen ohne Einstellungen)

Nach Einschalten durch den Netzschalter werden oben alle Segmente und dann unten Gesamtstrecke und -zeit angezeigt.



1"

10"

Trainingsbereitschaft

- Nach 10 Sekunden: **Anzeige** Trainingsprogramm "Count Up"



Trainingsbeginn

Bei Ruderbeginn zählen die Werteanzeigen hoch.



Anzeige: aktuelle Werte

Schläge/min, Schläge, Entfernung, Trainingszeit, Energieverbrauch, Leistung + Stufe und Puls (falls Erfassung aktiv).

Ändern der Belastung (Bremskraft) während des Trainings:

"Plus" drücken erhöht die Stufe in 1-er Schritten

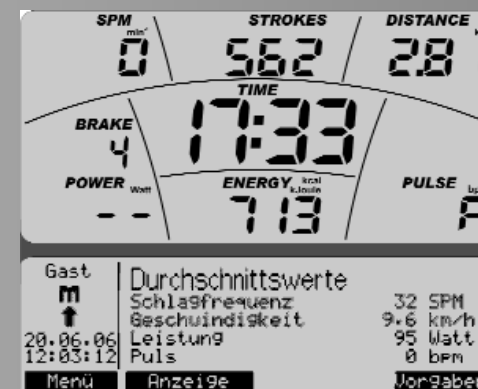
"Minus" drücken reduziert die Stufe in 1-er Schritten

Hinweis:

Aus der Bremsstufe und den Schlägen/min ergibt sich die Leistung. Die Schläge/min werden nach dem Trainingsbeginn ca. 5 Sekunden später angezeigt.

Trainingsunterbrechung

Unter 10 Schlägen/min wird eine Trainingsunterbrechung erkannt. Schläge/min und Geschwindigkeit zeigen "0"



Anzeige: Durchschnittswerte:

Schläge/min, Leistung und Puls (falls Erfassung aktiv)

Anzeige: Gesamtwerte:

Schläge, Entfernung, Trainingszeit und Energieverbrauch

Hinweis:

"Menü", "Personen", "Anzeige", "Vorgaben" wird ab Seite 7 beschrieben.

Standby (Schlummermodus)

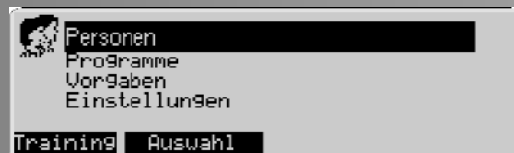
Wird nicht mehr trainiert und keine Tasten gedrückt, schaltet die Anzeige in den Standbymodus. "POWER" wird noch angezeigt. Die Abschaltzeit wird unter "Einstellungen/ Standby" bestimmt. Drücken Sie eine Taste oder trainieren wieder, erscheint die Anzeige wieder mit Trainingsbereitschaft.

Hauptmenü:

In den 4 Menüs: Personen, Programme, Vorgaben und Einstellungen sind die Funktionen nach Schwerpunkten geordnet.

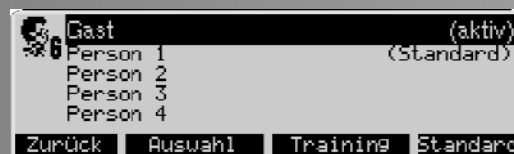
Personen

In diesem Menü treffen Sie die Festlegung welche Person und damit verbundenen Daten und Einstellungen für das anstehende Training gelten und welche Person beim nächsten Einschalten des Gerätes belegt wird.



“Auswahl” drücken des schwarz markierten Menüpunktes, öffnet das entsprechende Untermenü.

“Training” drücken springt ins Standard-Trainingsprogramm der als “aktiv” markierten Person.



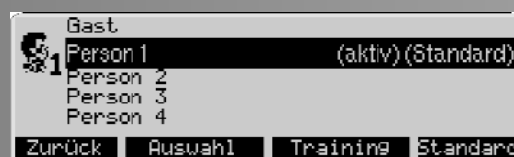
Als Beispiel:

(Aktiv) Anstehendes Training als “Gast”

(Standard) “Person 1” soll beim nächsten Einschalten belegt werden.

Diese Einstellung bleibt bis zur nächsten Änderung gültig.

Personen -> Person auswählen

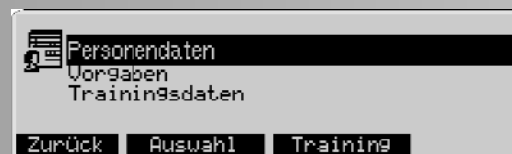


“Zurück” drücken springt zum Menü “Personen” zurück.

“Training” drücken springt ins Standard-Trainingsprogramm der Person.

“Standard” drücken belegt die schwarzmarkierte Person beim nächsten Einschalten des Gerätes

“Auswahl” drücken bei einer aktiven schwarzmarkierten Person, öffnet das entsprechende Untermenü.



In diesem Menü sind 3 Untermenüs:

Personendaten

Hier geben Sie personenbezogenen Daten ein.

Vorgaben

Hier machen Sie Angaben zu Anzeigen und Funktionen, geben Trainingswerte vor und stellen Pulswerte ein.

Trainingsdaten

Hier werden Gesamt-Trainingsdaten angezeigt.

Personen -> Person 1 -> Personendaten

“Auswahl” drücken bei “Personendaten” öffnet das Untermenü “Personendaten: Person 1” In diesem Menü sind personenbezogene Daten einzugeben.

Person 1 -> Personendaten

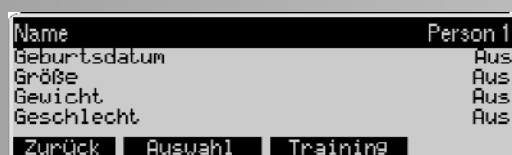
In diesem Menü geben Sie die Persondaten ein.

- Die Namenseingabe ersetzt hier “Person 1”
- Das Geburtsdatum hat Einfluß auf Werte der Pulsvorgaben.
- Die Größeneingabe hat Einfluß auf die B.M.I. Berechnung
- Die Gewichtsangabe hat Einfluß auf die B.M.I. Berechnung
- Die Geschlechtsangabe hat zur Zeit keinen Einfluß

Der “BMI” Wert errechnet sich aus Ihren Angaben.

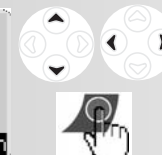
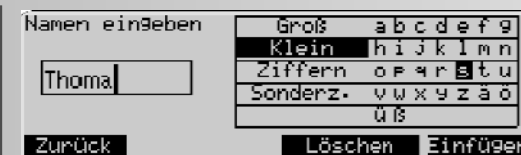


Personendaten -> Namen eingeben



“Auswahl” drücken bei “Name” öffnet das Untermenü “Namen eingeben”.

SG2R



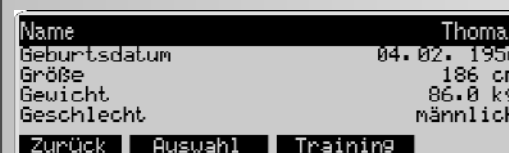
Hinweis:

Der Eintrag **Person 1** muß vorher gelöscht werden.

Die Navigationstasten wählen sowohl die Bereiche als auch die Zeichen aus. Der aktive Bereich ist schwarz markiert.

“Einfügen” drücken übernimmt das markierte Zeichen. Maximal 8 Zeichen sind möglich.

“Zurück” drücken übernimmt die Eingabe. Es muß mindesten 1 Zeichen eingeben werden, sonst wird “Zurück” nicht angeboten.

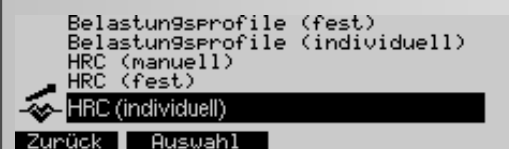


Die -/+ Tasten ändern die Werte bei “Geburtsdatum”, “Größe” und “Gewicht” oder die Auswahl bei “Geschlecht”. So kann die Personendatenansicht von Beispielperson “Thomas” aussehen.

Menü:

Programme

Dieses Menü beinhaltet die Übersicht der Geräte-Trainingsprogramme.



Trainings- und Bedienungsanleitung

Hinweis:

Ist der Inhalt eines Menüs nicht in einer Ansicht darstellbar, müssen Sie mit den **Navigationstasten "Auf"** und **"Ab"** den Bildinhalt verschieben. Dabei wandert die Auswahl und wird schwarz markiert. Bei dem ersten Menüpunkt steht die Markierung oben und bei dem Letzten unten in der Anzeige.

Belastung (manuell):

Sie verstellen mit den Stufen die Belastung im Training. Werteanzeigen wie Zeit, Entfernung ... können hoch- oder herunterzählen.

Belastungsprofile (fest):

Belastungsprofile regeln die Belastung.

Belastungsprofile (individuell)

Sie verändern Belastungsprofile nach Ihren Bedürfnissen.

HRC (manuell) HRC=Heart Rate Control.

Sie geben einen Pulswert ein und die Belastungsregelung erfolgt automatisch auf diesen Zielpuls.

HRC (fest)

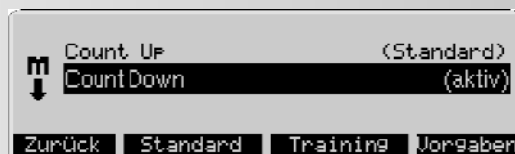
Puls-Profil-Programme regeln die Belastung auf wechselnde Pulswerte.

HRC (individuell)

Sie verändern Puls-Profil-Grundprogramme nach Ihren Bedürfnissen.

Programme -> Belastung (manuell)

Unter der Bezeichnung "Belastung (manuell)" befinden sich zwei Trainingsprogramme: "Count Up" und "Count Down". In beiden Programmen verstellen Sie die Belastung während des Trainings. Bei "Count Up" zählen Werte hoch, bei "Count Down" zählen Werte herunter, die Sie vorgegeben haben oder aus Ihren Vorgaben im Menü: **Vorgaben -> Trainingswerte** übernommen wurden.



Die **Navigationstasten "Auf"** und **"Ab"** markieren die Auswahl schwarz und mit (aktiv)

"Standard" drücken wählt das markierte Programm als Standard-Programm der aktiven Person.

"Training" drücken wählt das markierte Programm aus und wechselt in die Ansicht "Trainingsbereitschaft".

"Vorgaben" drücken zeigt die Vorgaben, die beim "aktiv" Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.

Bemerkung:

Die Belegung der Funktionstasten beim Auswählen eines Trainingsprogrammes ändert sich nicht. Deshalb wird in den folgenden Darstellungen auf Textwiederholungen verzichtet.

Programme -> Belastungsprofile (fest)

Unter der Bezeichnung "Belastungsprofile (fest)" befinden sich 10 Trainingsprofile, die sich durch Dauer und Intensität unterscheiden. Die Belastung wird nach Profilvorgabe verändert. Neben der Programmnummer steht die Dauer und die Länge des Programms.



Die **Navigationstasten "Auf"** und **"Ab"** markieren die Auswahl schwarz und mit (aktiv)

Programme -> Belastungsprofile (individuell)

Unter der Bezeichnung "Belastungsprofile (individuell)" befinden sich 5 Trainingsprofile. Diese können Sie in Dauer, Länge und Intensität umgestalten.



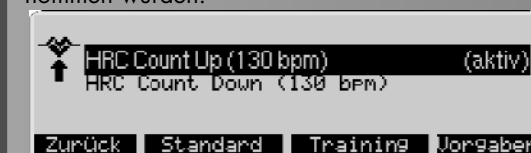
Hinweis:

Das Gestalten **"Edit"** der "Belastungsprofile (individuell)" wird auf Seite 11 beschrieben.

Programme -> HRC-Programme (manuell)

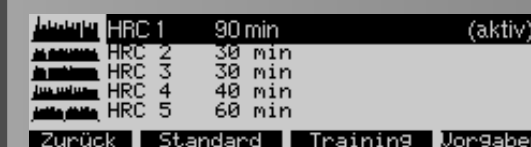
Unter der Bezeichnung "HRC (manuell)" befinden sich zwei Trainingsprogramme: "Count Up" und "Count Down". In beiden Programmen wird **ein Zielpuls** durch Belastungsregelung erreicht und über die Trainingsdauer gehalten. Der Zielpuls wird entweder aus Ihren Vorgaben im Menü:

Vorgaben -> Pulsvorgaben übernommen oder falls noch keine Angabe vorhanden mit 130 vorgegeben. Bei "HRC Count Up" zählen Werte hoch, bei "HRC Count Down" zählen Werte herunter, die Sie vorgeben oder aus Ihren Vorgaben im Menü: **Vorgaben -> Trainingswerte** übernommen wurden.



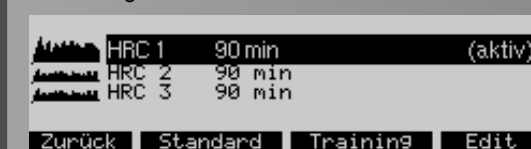
Programme -> HRC (fest)

Unter der Bezeichnung "HRC (fest)" befinden sich 5 Trainingsprofile, die sich durch Dauer und Intensität unterscheiden. In den Programmen werden **wechselnde Zielpulse** durch Belastungsregelung erreicht. Die Profilhöhe des Programms richtet sich nach den Eingaben Ihres Maximalpulses im Menü: **Vorgaben -> Pulsvorgaben**. Bei fehlenden Angaben werden 50 Jahre und 170 Maximalpuls angenommen.



Programme -> HRC (individuell)

Unter der Bezeichnung "HRC (individuell)" befinden sich 3 Trainingsprofile. Diese können Sie in der Dauer und der Intensität gestalten.



Hinweis:

Das Gestalten **"Edit"** der Programme "HRC (individuell)" wird auf Seite 11 beschrieben.

Training

Auswahl eines Trainingsprogrammes

Sie haben grundsätzlich zwei Möglichkeiten:

1. Training durch Belastungsvorgaben

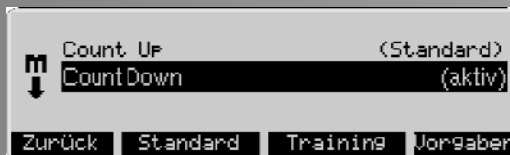
- Manuelle Belastungseingaben
- Belastungsprofile

2. Training durch Pulsvorgaben

- Manuelle Pulseingaben
- Pulsprofile

1a

Auswahl eines Programmes mit manueller Belastungseingabe z.B. "Count Down"



"Vorgaben" drücken springt in das Menü "Aktuelle Vorgaben" und zeigt die Vorgaben, die beim "aktiven" Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.

Belastung (manuell) -> Aktuelle Vorgaben

In diesem Menü können Sie die Vorgaben für das aktive Programm ansehen, verändern oder belassen.

Energieverbrauch	800 kJoule
Trainingszeit	30 min.
Trainingsstrecke	7.50 km
Ruderschläge	900
SPM	32

SPM	32
Akustische Schlaganzeige	Aus
Maximalpuls	170 bpm
Alarm bei Maximalpulsüberschreitung	Ein
Zielpulsüberwachung	Ein

Zielpulsüberwachung	Ein
Fettverbrennung (65%)	111 bpm
Fitness (75%)	128 bpm
Manuell (40%-90%)	70% 119 bpm
Manuell (40bpm-200bpm)	(aktiv) 130 bpm

Zurück Aktivieren Training

Anzeige: Aktuelle Vorgaben

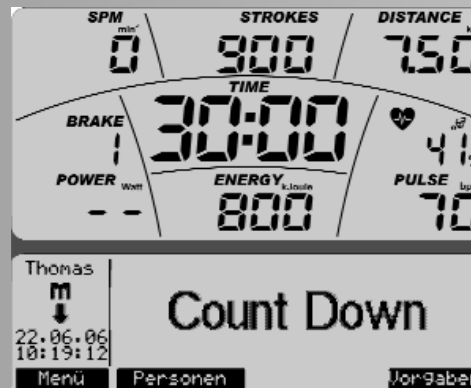
Als Vorgaben stehen hier die Werte, die die aktive Person "Thomas" schon vorher unter **Vorgaben -> Trainingswerte** und **Pulsvorgaben** eingegeben hatte:

Energieverbrauch =	800 kJoule
Trainingszeit =	30 min.
Trainingsstrecke =	7.50 km
Schläge =	900
SPM (Schlagzahlüberwachung mittels Pfeile32	
Beep Mode (Schlagzahlüberwachung mittels Signal) Aus	
Maximalpuls =	170 bpm
Alarm bei Maximalpulsüberschreitung =	Ein
Zielpulsüberwachung =	Ein
Fitness (75%) =	aktiv

"Training" drücken übernimmt die Werte und Einstellungen und springt in die Ansicht "Trainingsbereitschaft"

Trainingsbereitschaft

In dieser Ansicht werden Werte und Einstellungen angezeigt.



Anzeige: oben

Aktuelle Schläge/min = 0 min⁻¹
 Aktuelle Stufe = 1
 Aktuelle Leistung = - - Watt
 Aktueller Puls = 70 bpm [Schläge /min]
 Aktuelles Pulsverhältnis = 41% (Aktueller Puls zu Maximalpuls)
 Aus Vorgaben "Thomas" wurde übernommen:
 Schläge = 900
 Trainingsstrecke = 7.50 km
 Trainingszeit = 30:00 min
 Energieverbrauch = 800 kJoule

Anzeige: Unten

Aktive Person = Thomas
 Programmsymbol = Belastung (manuell) Count Down
 Datum und Uhrzeit
 Aktives Programm = Belastung (manuell) Count Down

"Menü" drücken springt zurück

"Personen" drücken springt in das Menü "Personen"

"Vorgaben" drücken springt in das Menü "Aktuelle Vorgaben" und zeigt die Vorgaben, die beim "aktiven" Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.

Hinweis:

Die Belastung kann in der Trainingsbereitschaft und im Training mit den **-/+ Tasten** und den **Funk-Fernsteuerungstasten links/rechts** um **1 Stufe** angehoben oder gesenkt werden.

1b

Auswahl eines Trainingsprogramms mit Belastungsprofil: z. B. Belastung (fest) Programm 1

Prgr1	20 min/4.00 km	(aktiv)
Prgr2	30 min/6.00 km	
Prgr3	40 min/8.00 km	
Prgr4	40 min/8.00 km	
Prgr5	30 min/6.00 km	

"Vorgaben" drücken springt in das Menü "Aktuelle Vorgaben" und zeigt die Vorgaben, die beim "aktiven" Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.

Modus	Zeit
Programmlänge	20 min
SPM	32
Akustische Schlaganzeige	Aus
Maximalpuls	170 bpm

Anzeige: Aktuelle Vorgaben

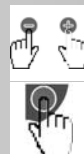
Modus =
 Programmlänge = 20 min.
 SPM (Schlagzahlüberwachung mittels Pfeile32
 Beep Mode (Schlagzahlüberwachung mit Signal)Aus
 Maximalpuls = 170 bpm
 Alarm bei Maximalpulsüberschreitung = Ein
 Als Vorgaben stehen hier die Werte, die die aktive Person "Thomas" schon vorher unter **Vorgaben -> Pulsvorgaben** eingegeben hatte.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Programm-Modus Zeit oder Strecke

"-/+ " drücken ändert bei **Modus** das Programm von **Zeit** auf **Strecke** und bei **Programmlänge** können Sie die **Zeit** von 20 - 90 Minuten die **Strecke** von 4 Kilometer auf 18 Kilometer verändern.

Modus	Strecke
Programmlänge	4.00 km
SPM	32
Akustische Schlaganzeige	Aus
Maximalpuls	170 bpm
Zurück	Training



Anzeige: Aktuelle Vorgaben

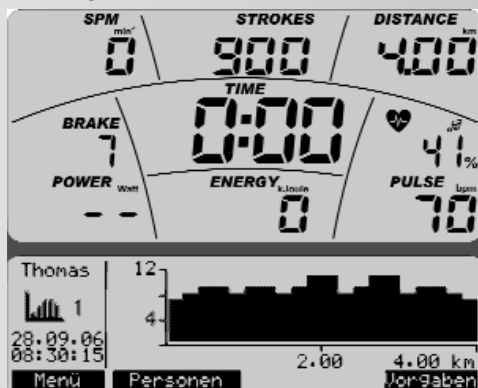
Modus = Strecke
Programmlänge = 4 km

"**Training**" drücken übernimmt die Werte und Einstellungen und springt in die Ansicht "**Trainingsbereitschaft**"

Hinweis:

Die Strecke pro Balken beträgt 200 Meter.

Trainingsbereitschaft



Anzeige: Oben
Strecke = 4.00 km

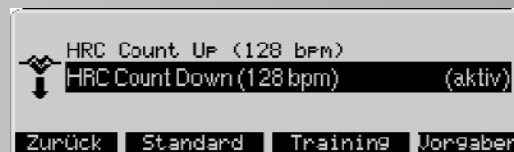
Anzeige: Unten
Profilanzeige des Programms im Streckenmodus

Hinweis:

Die Belastungsprofil kann in der Trainingsbereitschaft und im Training mit den **-/+ Tasten** um **1 Stufe** angehoben oder gesenkt werden.

2a

Auswahl eines Trainingsprogrammes mit manueller Pulseingabe z.B. "HRC Count Down"



"**Vorgaben**" drücken springt in das Menü "Aktuelle Vorgaben" und zeigt die Vorgaben, die beim "aktiven" Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.

Zielpulsüberwachung	Ein
Fettverbrennung (65%)	111 bpm
Fitness (75%)	(aktiv) 128 bpm
Manuell (40%-90%)	70% 119 bpm
Manuell (40bpm-200bpm)	130 bpm
Zurück	Aktivieren
Training	

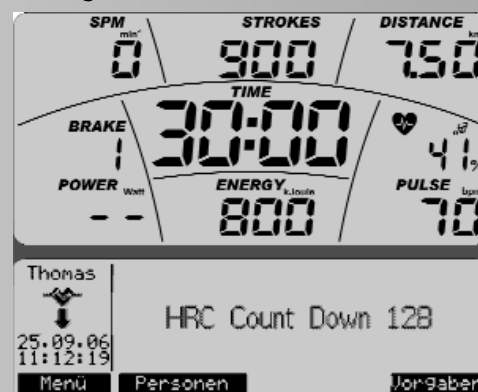


Anzeige: Aktuelle Vorgaben

Der Wert **128** wird als Pulsvorgabe durch die Auswahl von Fitness (75%) aktiv als **Zielpuls** für das Training ausgewählt.

"**Training**" drücken übernimmt die Werte und Einstellungen und springt in die Ansicht "**Trainingsbereitschaft**"

Trainingsbereitschaft



Anzeige: Trainingsbereitschaft

- Aus den aktuellen Vorgaben des Programms wurden die Werte übernommen.

Hinweis:

Der **Zielpuls** kann in der Trainingsbereitschaft und im Training mit den **-/+ Tasten** gesenkt oder angehoben werden.

2b

Auswahl eines Trainingsprogrammes mit Pulsprofilen: z.B. "HRC (fest) HRC Profil 1"

HRC 1	90 min	(aktiv)
HRC 2	30 min	
HRC 3	30 min	
HRC 4	40 min	
HRC 5	60 min	
Zurück	Standard	Training
Vorgaben		



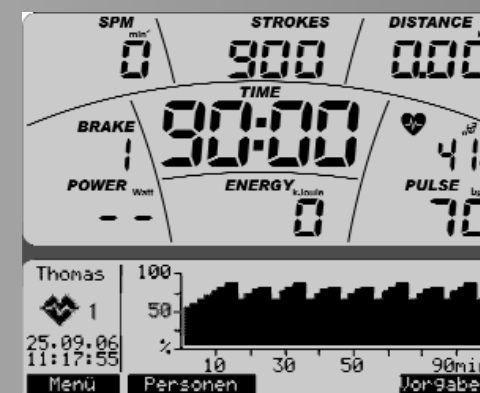
"**Vorgaben**" drücken springt in das Menü "Aktuelle Vorgaben" und zeigt die Vorgaben, die beim "aktiven" Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.

Programmlänge	90 min
SPM	32
Akustische Schlaganzeige	Aus
HRC-Startbelastung	1
Maximalpuls	170 bpm
Zurück	Training



"**Trainieren**" drücken übernimmt die Werte und Einstellungen und springt in die Ansicht "**Trainingsbereitschaft**"

Trainingsbereitschaft



Anzeige: Trainingsbereitschaft

- Aus den aktuellen Vorgaben des Programms wurden die Werte übernommen.

Hinweis:

Die Pulsprofilhöhe kann mit den **-/+ Tasten** gesenkt oder angehoben werden, in der Trainingsbereitschaft das gesamte Profil und im Training nur den vor Ihnen liegenden Trainingsabschnitt.

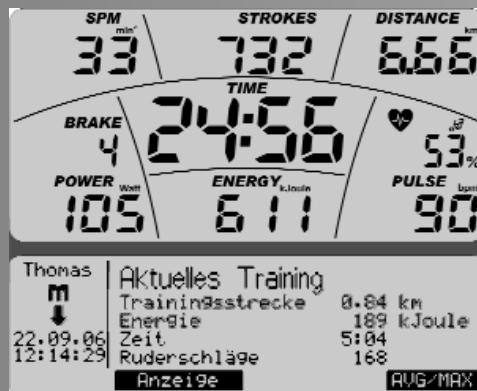
Training

Am Beispiel des Trainingsprogramms "Belastung (manuell)" **Count Down** wird die Trainingsanzeige dargestellt.



Anzeige: Trainingsbereitschaft

Über 10 Schläge/min startet die Trainingsanzeige



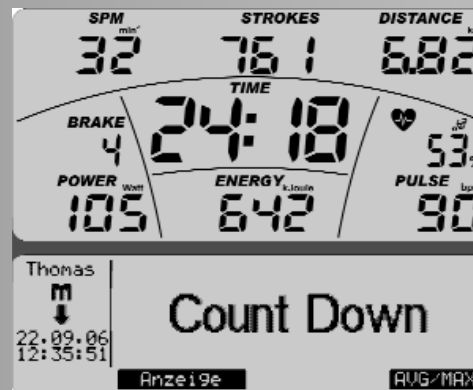
Im Training haben Sie die Möglichkeit weitere Informationen in der unteren Anzeige abzurufen.

"Anzeige" drücken wechselt die Informationen von "Aktuellem Training" in "Programmangabe" dann "Pulsinformationen" dann "Durchschnittswerte" usw....

Anzeige: Aktuelles Training

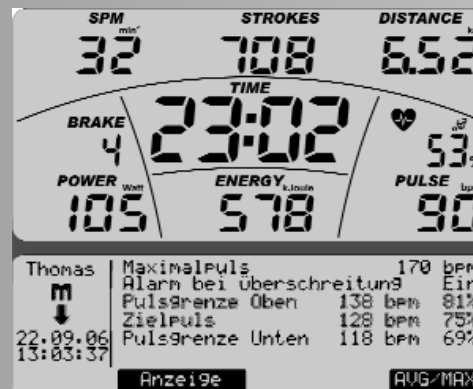
In der oberen Anzeige werden die Vorgabewerte rücklaufend und in der unteren Anzeige die Trainingswerte hochlaufend dargestellt.

Hier im Beispiel ist die Leistung auf 125 Watt erhöht worden und der Puls ist auf 90 Schläge/min gestiegen.



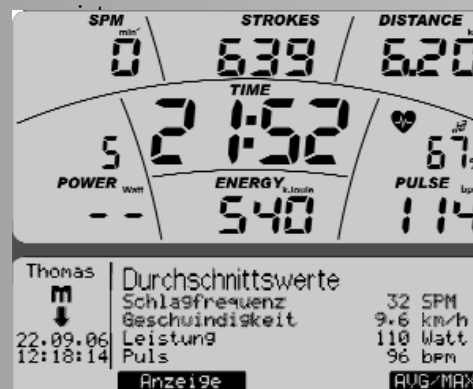
Anzeige: Programmangabe

Es wird das aktuelle Programm angezeigt.



Anzeige: Pulsinformationen

Es werden die Pulseinstellungen und -vorgaben



Anzeige: Durchschnittswerte

Es werden die Durchschnittswerte angezeigt.

Hinweis:

Ist eine Vorgabe bis auf "Null" heruntergezählt, wird weiter hochlaufend weitergezählt. Ist die letzte Vorgabe erreicht, ertönt ein kurzes Signal.

Trainingsfunktionen

Schlagzahlüberwachung

Ist unter **Vorgaben** -> **SPM** ein Wert (z.B. 32) eingeben, wird die aktuelle Schlagzahl/min mit diesem Wert verglichen. Bei einer Abweichung von **-/+ 4 Schlägen** wird der **Auf- oder Ab-Pfeil** eingelenkt, der Sie auf diese Abweichung hinweist.



Hinweis:

Bei Pulsprofilen ist die Einhaltung einer konstanten Schlagfrequenz besonders wichtig, weil die Regelung auf einen oder mehrere Pulswerte sonst nicht funktioniert. Deshalb ist zur Unterstützung die akustische Schlaganzeige unter **Vorgaben** -> **Akustische Schlaganzeige** auszuwählen, die Sie bei der Einhaltung durch die Ausgabe von Signaltönen unterstützt.

Leistungsanzeige

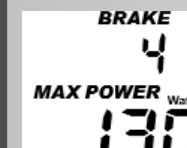
Die Leistung kann auf zwei Arten dargestellt werden:

1. Als Durchschnittsleistung über den Ruderschlag



Anzeige: POWER

2. Als Spitzenleistung des Ruderschlages



Anzeige: MAX POWER

"AVG/MAX" oder die Taste "Unten" der **Funk-Fernsteuerung** drücken wechselt die Leistungsanzeige.

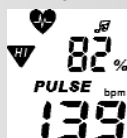
Trainings- und Bedienungsanleitung

Hinweis:

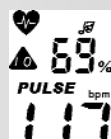
Die Werte der Leistung in der Durchschnittsanzeige werden aus den Mittelwerten der Ruderschläge errechnet.

Pulsüberwachung (Zielpuls)

Haben Sie unter Zielpuls eine Überwachung aktiviert, wird Ihr Puls vor und während des Trainings überwacht. Am Beispiel "Thomas" ist ein Zielpuls von 128 aktiv. Die Überwachung meldet sich bei 11 Schlägen darüber (139) mit einem nach unten gerichteten **HI**-Pfeil.



Umgekehrt erscheint bei 11 Schlägen darunter (117) ein nach oben gerichteter **LO**-Pfeil.

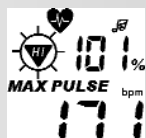


Hinweis:

Die untere Grenze wird nur angezeigt, wenn Sie trainieren und der Zielpuls vorher erreicht wurde.

Pulsüberwachung (Maximalpuls)

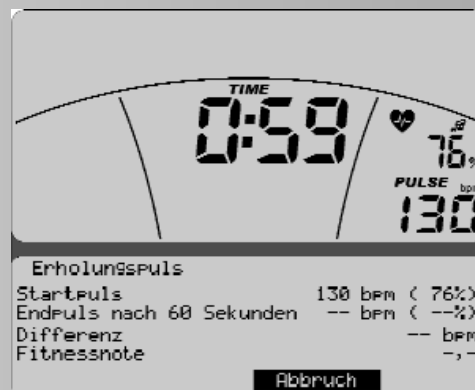
Haben Sie die Maximalpulsüberwachung aktiviert, und Ihr Puls überschreitet diesen Wert, wird **MAX** und ein blinkender **HI**-Pfeil angezeigt. Ist ein Alarmton aktiviert (Notensymbol), wird zusätzlich ein doppelter Alarmton ausgegeben.



Erholungspulsmessung

Die Erholungspulsmessung ist die Pulserfassung innerhalb einer Minute. Dabei wird zeitrücklaufend Ihr Puls bei Beginn und Ende der Zeitmessung erfasst, die Pulsdifferenz ermittelt und daraus eine Fitnessnote errechnet.

"**Erholung**" drücken startet die Funktion



Anzeige: Erholungspuls

Zeitrücklauf mit aktuellem Puls und dem Wert des Pulses bei Erholungspulsstart. Die Prozentangaben zeigen das Verhältnis: aktueller Puls zu Maximalpuls.

"**Abbruch**" drücken bricht die Erholungspulsmessung ab und die Anzeige springt in die Trainingsbereitschaft mit Durchschnittswertanzeigen.

Hinweis:

Die Erholungspulsfunktion wird nur bei angezeigtem Pulswert angeboten.



Anzeige: Erholungspuls

Ende der Erholungspulsmessung mit Angabe des Endpulses nach 60 Sekunden, die Differenz zwischen Startpuls und Endpuls und die daraus errechnete Fitnessnote.

Hinweis:

In der Funktion wird die Schwungmasse automatisch abgebremst. Weiteres Training ist unzweckmäßig.

"**Zurück**" drücken springt in die Trainingsbereitschaft mit Anzeige der Durchschnittswerte.

Erholungspulsmessung und Pulsverlust

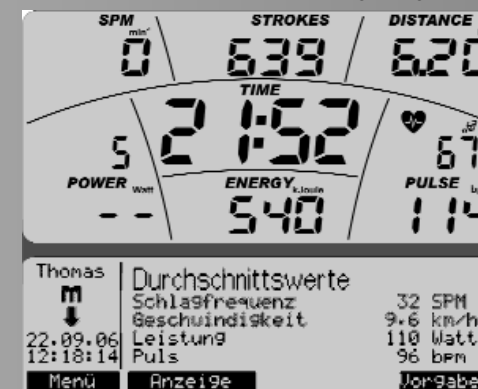
Bei Unterbrechung der Pulsmessung, wird der Zeitrücklauf ausgeführt, aber keine Fitnessnote berechnet.



"**Zurück**" drücken springt in die Trainingsbereitschaft mit Anzeige der Durchschnittswerte.

Trainingsunterbrechung oder -ende

Bei weniger als 10 Schlägen/min oder Drücken von "Erholung" erkennt die Elektronik "Trainingsunterbrechung". Die Durchschnittswerte werden angezeigt.



Anzeige:

Die Trainingsdaten werden solange - wie in dem Menü "Einstellungen -> Standby" festgelegt - angezeigt. Drücken Sie in dieser Zeit keine Tasten und trainieren nicht, schaltet die Elektronik in den Standby-Modus

Trainingswiederaufnahme

Bei Fortsetzung des Trainings innerhalb der "Standby-Zeit", werden die letzten Werte weiter- oder heruntergezählt.

Individuelle Trainingsprofile (Editieren)

In dem Menü "Programme" haben Sie die Möglichkeit individuelle Belastungsprofile und HRC-Profil-Programme zu erstellen.

Belastung (individuell)

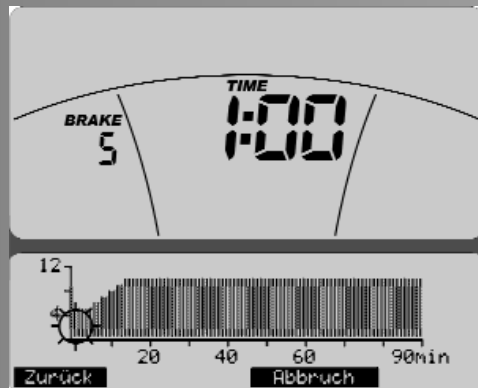
Es stehen 5 Belastungs-Programme mit gleicher Dauer und Länge zum individuellen Verändern zur Verfügung.

Prg1	90 min/18.0 km	(aktiv)
Prg2	90 min/18.0 km	
Prg3	90 min/18.0 km	
Prg4	90 min/18.0 km	
Prg5	90 min/18.0 km	

Zurück Standard Training Edit



"Edit" drücken wechselt zum Untermenü "Programm editieren".

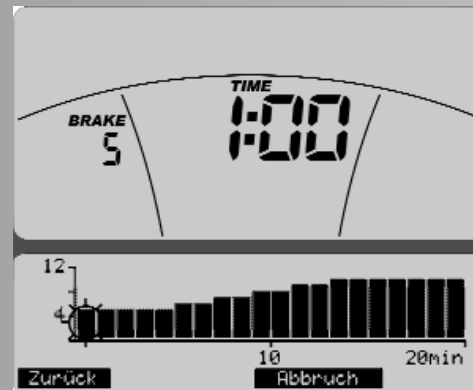


Jede Minute wird als Balken dargestellt. Die Trainingszeit (Länge) kann zwischen 20 und 90 Minuten gewählt werden.

Die -/+ Tasten verkürzen oder verlängern die Trainingszeit um 10 Minuten.

Die **Navigationstasten links/rechts** markieren einen Balken. Er wird **blinkend** dargestellt. Die dazugehörige Zeit wird unter **TIME** und die Belastung unter **BRAKE** angegeben.

Die **Navigationstasten auf/ab** verändern die Stufe des blinkenden Balkens.



So könnte eine Änderung des Programms aussehen.

"Zurück" drücken übernimmt Ihr individuelles Profil.

Prg1	20 min/4.00 km	(aktiv)
Prg2	90 min/18.0 km	
Prg3	90 min/18.0 km	
Prg4	90 min/18.0 km	
Prg5	90 min/18.0 km	

Zurück Standard Training Edit

Anzeige: Programmauswahl mit geändertem Programm 1 HRC (individuell)

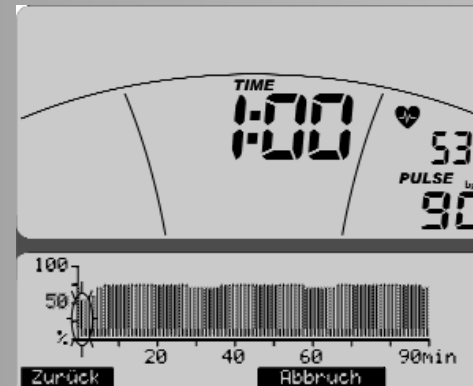
Es stehen 3 Pulsprofile zum Editieren zur Verfügung

HRC 1	90 min	(aktiv)
HRC 2	90 min	
HRC 3	90 min	

Zurück Standard Training Edit



"Edit" drücken wechselt zum Untermenü "Programm editieren".



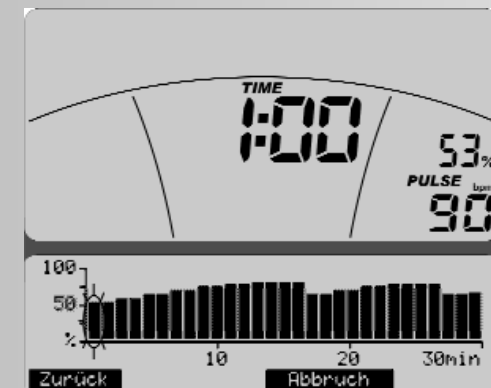
Jede Minute wird als Balken dargestellt. Die Trainingszeit (Länge) kann zwischen 20 und 90 Minuten gewählt werden. Die -/+ Tasten verkürzen oder verlängern die Trainingszeit um 10 Minuten.

Die **Navigationstasten links/rechts** markieren einen Balken. Er wird **blinkend** dargestellt. Die dazugehörige Zeit wird unter **TIME** und der Puls unter **PULSE** angegeben. Die **Navigationstasten auf/ab** verändern den Zielpuls des blinkenden Balkens.

Der Zielpuls eines Balkens wird in Prozent und Schlägen angegeben und bezieht sich -falls eingegeben- auf Ihren Maximalpuls. Der Zielpuls kann im Bereich 20 - 100% vom Maximalpuls verändert werden.

Hinweis:

Ist der Maximalpuls unter der aktiven Person nicht vorhanden, wird eine 50 jährige Standard-Person mit Maximalpuls von 170=100% herangezogen.



So könnte eine Änderung des Programms aussehen.

"Zurück" drücken übernimmt Ihr individuelles Profil.

HRC 1	30 min	(aktiv)
HRC 2	90 min	
HRC 3	90 min	

Zurück Standard Training Edit

Anzeige: Programmauswahl mit geändertem Programm 1

Hinweis:

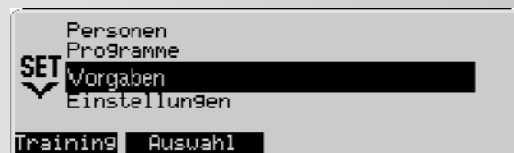
Die geänderten individuellen Programme und Profile werden unter dem jeweiligen Benutzer gespeichert und überschreiben nicht die Programme und Profile anderer Benutzer.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Menü

Vorgaben

Unter "Vorgaben" haben alle Personen (Gast, P1-P4) -getrennt voneinander- die Möglichkeit Einstellungen und Vorgaben dauerhaft anzupassen und abzuspeichern. Die Einstellungen unter "Gast" werden bei einem Neustart durch Standardwerte ersetzt.



In diesem Menü befinden sich 3 Untermenüs:

1. Anzeigen & Funktionen

Hier bestimmen Sie Ihre Anfangs-Lastungswerte im HRC-Programmen und die Energieverbrauchsanzeige.

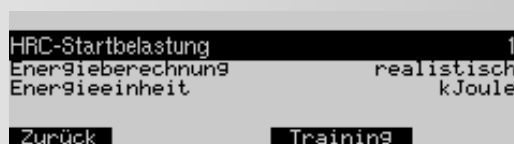
2. Trainingswerte

Hier geben Sie Werte und nehmen Einstellungen vor, die unter Energie, Trainingszeit und Trainings-strecke, Schläge, SPM (Schlagzahlüberwachung durch Auf-/Ab-Pfeile), Akustische Schlaganzeige (Ausgabe eines Signalton) und Leistungsanzeige (Durchschnitts- oder Maximalwert), die bei Vorgaben als Standardwerte übernommen werden.

3. Pulsvorgaben

Hier geben Sie an, wie Ihr Puls überwacht und welcher Wert beachtet werden soll.

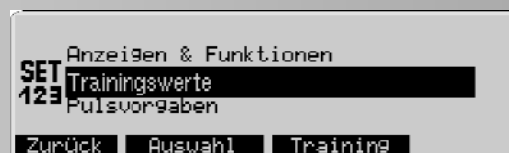
Vorgaben -> 1. Anzeigen & Funktionen



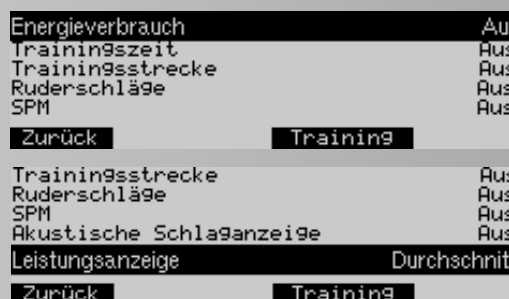
- Bei **"HRC-Startbelastung"** geben Sie die Anfangsbelastung von 1-10 Stufen in pulsgesteuerten Programmen an, falls Ihnen der voreingestellte Wert zu niedrig oder zu hoch vorkommt.
- Bei **"Energieberechnung"** bestimmen Sie, ob Ihr Energieverbrauch (realistisch) oder der Energieumsatz des Ergometers (physikalisch) angezeigt werden soll.
- Bei **"Energieeinheit"** bestimmen Sie, ob der Energieverbrauch in kJoule oder kcal angezeigt wird.



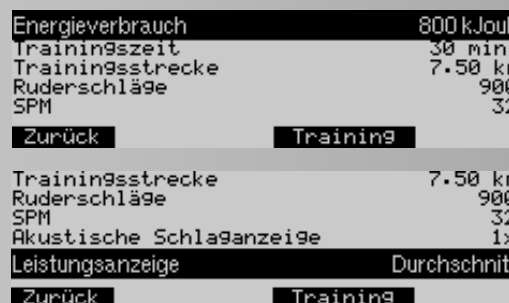
Vorgaben -> 2. Trainingswerte



Bei ersten Aufruf des Menüs stehen die Werte noch auf "Aus"



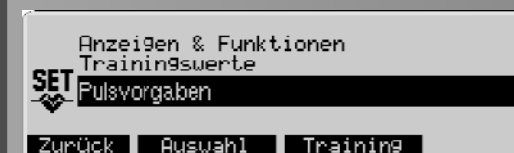
Nach den Eingaben von Energieverbrauch, Trainingszeit, Entfernung usw. könnten die Werte so aussehen.



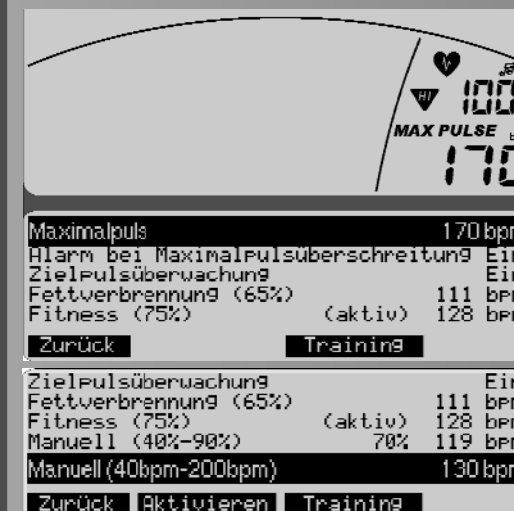
Die Eingabe von Trainingswerten bewirkt, dass sie in die Anzeige "Trainingsbereitschaft" der Trainingsprogramme übernommen werden. Sie können dort noch geändert werden.

Bei Trainingsbeginn zählen die Werte herunter und werden bei Erreichen von Null blinkend dargestellt um anzuzeigen, dass die Trainingsvorgaben erfüllt sind. Einen Einfluß auf die Steuerung des Ergometers haben die Werte nicht.

Vorgaben -> 3. Pulsvorgaben



Wenn die Personendaten der "aktiven" Person eingegeben sind, werden einige Puls- und Werte angezeigt. Wenn nicht steht statt einem Wert dort "Aus".



• Die Anzeige **"Maximalpuls"** 170. Dieser Wert kommt durch die Beziehung $(220 - \text{Alter})$ hier z.B. Thomas (50 Jahre) zustande. Sie gibt medizinisch fundiert den für Ihr Alter noch zulässigen höchsten Puls an, der im Training bei gesunden Personen noch auftreten darf, aber nicht sollte.

• Bei **"Maximalpuls"** können Sie diesen Wert reduzieren oder ausschalten. Auf diesen Wert bezieht sich die %Puls-anzeige: Aktueller Puls zu Maximalpuls und die Profilhöhen bei Pulsprogrammen. Eine Werteingabe ermöglicht die Anwahl von Zielpulswerten

- Bei **"Alarm bei Maximalpulsüberschreitung"** bestimmen Sie, ob ein Alarmton bei Überschreitung des Maximalpulses ausgegeben wird oder nicht. Wurde **Aus** bei "Maximalpuls" festgelegt, wird der Alarm auch deaktiviert.

- Unter **"Zielpuls"** haben Sie 2 Möglichkeiten: "Zielpulsüberwachung" **Ein** oder **Aus**.

Aus sperrt die Anwahl einer Zielpulsüberwachung.

Ein in Verbindung mit **Ein** bei **"Maximalpuls"** ermöglicht die Auswahl von:

"Fettverbrennung (65%)". Das bedeutet, dass 65% Ihres altersabhängigen Maximalpulses nach der Beziehung (220 - Alter) als Pulswert überwacht oder geregelt wird.

Im Beispiel: 111

"Fitness (75%)". Das bedeutet das 75% Ihres altersabhängigen Maximalpulses zugrunde gelegt wird.

Im Beispiel: 128

"Manuell (40%-90%)". Das bedeutet, dass Sie einen %-Wert zwischen 40% und 90 % mit den **-/+** Tasten bestimmen können.

Im Beispiel: 128 (70% wird als Vorschlagswert errechnet)

Ein in Verbindung mit **Aus** bei **"Maximalpuls"** ermöglicht nur die Auswahl von:

Manuell (40bpm - 200bpm). Das bedeutet, dass Sie mit den **-/+** Tasten einen Pulswert zwischen 40 und 200 eingeben können, der unabhängig von Ihrem Alter ist.

Im Beispiel: 130 (Wird als Vorschlagswert angezeigt)

"Aktivieren" drücken übernimmt die schwarz markierte Auswahl mit der Kennzeichnung **(aktiv)**.

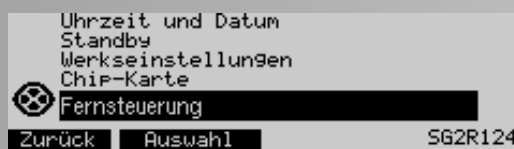
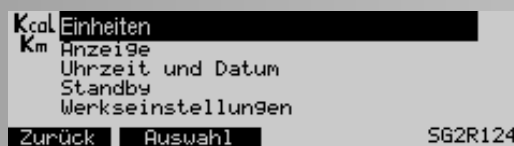
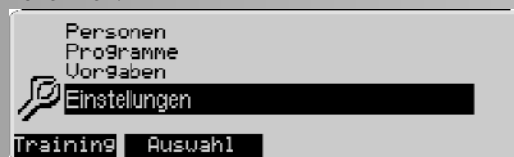
Der ausgewählte Zielpuls wird bei Pulsprogrammen als Vorgabe übernommen. Im Training wird dieser Wert durch Belastungsregelung erreicht und über die Trainingsdauer gehalten. In den anderen Trainingsprogrammen dient er als Orientierung für einen Pulsbereich von 10 Schlägen unter oder über dem Zielpuls in dem trainiert werden soll. Zwei Pfeile in der Pulsanzeige überwachen diesen Pulsbereich.

"Zurück" drücken übernimmt die Einstellungen.

Menü

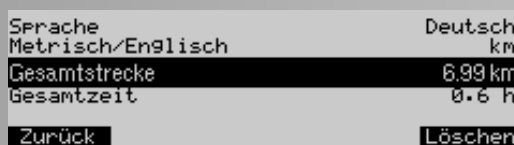
Einstellungen (für alle Personen)

Dieses Menü bietet die Möglichkeit Anzeigen- und gerätespezifische Einstellungen und Anpassungen in 7 Untermenüs vorzunehmen.



Einstellungen -> 1. Einheiten

Hier bestimmen Sie in welcher Sprache die Menüs dargestellt werden und die Angabe von Geschwindigkeit und Entfernung in Kilometern oder Meilen und Sie können die Werte der Gesamtkilometer und der Gesamttrainingszeit löschen.



"Löschen" und danach "Löschen OK" drücken führt diesen Vorgang aus.

"Zurück" drücken übernimmt die Einstellungen.

Hinweis:

"Löschen OK" löscht Gesamtkilometer und Gesamtzeit.

Einstellungen -> 2. Anzeige

Hier stellen Sie Kontrast und Helligkeit der Anzeige ein.



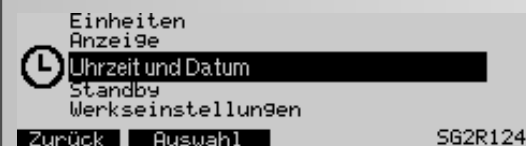
"Zurück" drücken springt zurück ins Hauptmenü. Die Einstellungen werden übernommen.

"Abbruch" drücken springt zurück ins Hauptmenü. Die Einstellungen werden nicht übernommen.

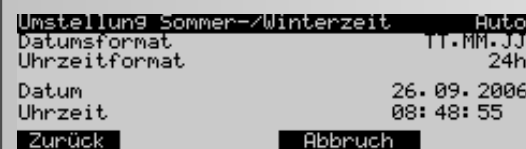
Hinweis:

Der Kontrast ist optimal, wenn Sie keine stärkeren Schatten mehr sehen. Die Einstellung **"Kontrast"** gilt für die untere Anzeige und **"Helligkeit"** für beide Anzeigen.

Einstellungen -> 3. Uhrzeit und Datum



Hier stellen Sie Uhrzeit und Datum, Anzeigeformate und andere Anzeigeeoptionen ein.



"-/+" ändert Einstellungen, Formate und Werte.

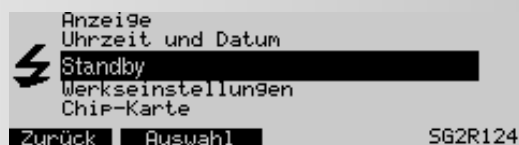
"Zurück" drücken übernimmt die Einstellungen.

Hinweis:

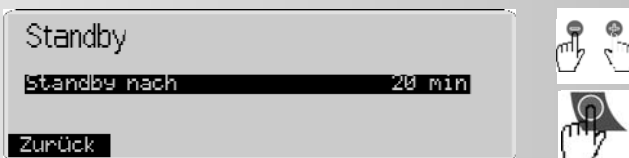
In diesem Menü wird die Uhrzeit immer im Format 24h und das Datum immer im Format TT.MM.JJJ dargestellt. Die Einstellungen beziehen sich auf den Trainingsbildschirm.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Einstellungen -> 4. Standby

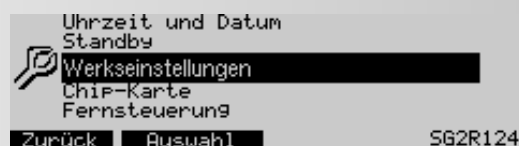


Hier wird die Ausschaltzeit des Displays festgelegt, wenn kein Tastendruck ausgeführt oder nicht mehr trainiert wird.

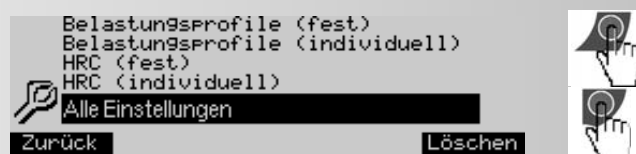


„Zurück“ drücken übernimmt die Einstellung.

Einstellungen -> 5. Werkseinstellungen



Hier können die ursprünglichen Programme der einzelnen Programmgruppen wieder hergestellt werden. Die Veränderungen in den Programmen werden gelöscht.



„Löschen“ drücken bringt die Funktion „Löschen OK“.

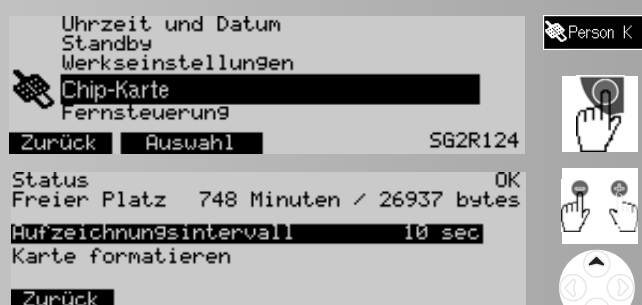
„Löschen OK“ drücken löscht die Eingaben und Änderungen der schwarz markierten Auswahl. Bei Programmen wird der Ursprung nur für die **aktive Person** wieder hergestellt.

Alle Einstellungen löscht alle Eingaben aller Personen.

„Zurück“ drücken springt zum Menü „Einstellungen“.

Einstellungen -> 6. Chip-Karte

Hier wird die Chip-Karte formatiert. Durch die Formatierung wird zu den Person 1-4 ein Benutzer „Person K“ angelegt. Die personenbezogenen Daten können im Menü „Personendaten“ eingegeben werden. Sie werden auf der Karte gespeichert.



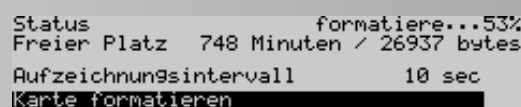
Hier bestimmen Sie wie häufig Trainingsdaten auf der Karte gespeichert werden. Es sind Intervalle von 1-60 Sekunden möglich. Bei der Eingabe der Intervallzeit wird die Aufzeichnungsdauer verändert.



„Format.“ drücken bringt die Funktion „Format.OK“.

„Format. OK“ drücken formatiert die Chip-Karte. Alle Daten werden gelöscht. Eine Prozentangabe zeigt den Fortschritt der Formatierung an.

„Zurück“ drücken springt zum Menü „Einstellungen“.



Hinweis:

Bei der Formatierung wird die Prozentangabe nicht fortlaufend hochgezählt. Größere Sprünge sind normal.

Einige Menüs werden bei eingeschobener Chip-Karte verzögert angezeigt oder ausgeführt.

Bei eingeschobener Chip-Karte ist ein Personenwechsel nicht möglich.

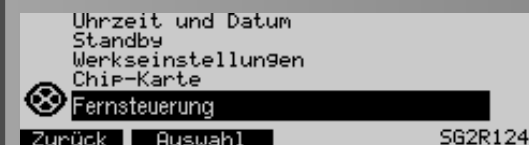
Bei eingesteckter Chipkarte wird jedes Training aufgezeichnet

- Verwenden Sie nur original KETTLER Chipkarten.
- Schieben Sie die Karte mit leichtem Druck in den Schacht.
- Wird die Karte nicht gelesen, drehen Sie die Karte um.

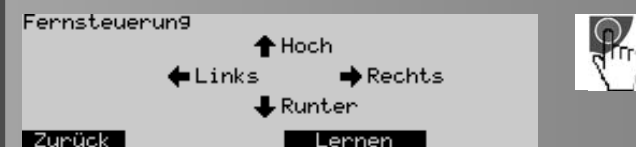
Zukünftige Anwendung „ErgoCard“

Das Programm „ErgoCard“ bietet in Verbindung mit einem Chipkartenleser die Möglichkeit Trainingsdaten anzuzeigen und individuelle Programme zu erstellen. In Verbindung mit unserer Trainingssoftware ERGO KONZEPT II ist eine Übernahme und Bearbeiten von Trainingsdaten möglich. Dieses Programm wird demnächst kostenlos auf unserer Homepage www.kettler.de angeboten.

Einstellungen -> 7. Fernsteuerung



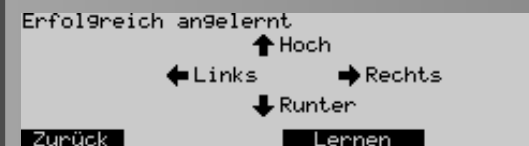
Sollte die Funk-Fernsteuerung den Kontakt zum Empfänger verloren haben, stellen Sie die Verbindung in diesem Menüpunkt wieder her.



„Lernen“ drücken fordert Sie auf danach alle 4 Fernsteuerungstasten zugleich zu drücken.



Danach soll die Meldung kommen „Erfolgreich angelernt“. Die Verbindung ist wieder hergestellt.



Kommt die Meldung "Keine Antwort vom Funkmodul" wiederholen Sie den Vorgang. Schauen Sie bitte auch unter "Allgemeine Hinweise: Funktionsstörungen der Funk-Fernsteuerung und des Trainingscomputers"

Allgemeine Hinweise

Systemtöne

Einschalten

Beim Einschalten, während des Segmenttest wird ein kurzer Ton ausgegeben.

Programmende

Ein Programmende (Profilprogramme, Countdown) wird durch kurzen Ton angezeigt.

Maximalpulsüberschreitung

Wird der eingestellte Maximalpuls um einen Pulsschlag überschritten, so werden 2 kurze Töne alle 5 Sekunden ausgegeben.

Fehlerausgabe

Bei Fehlern werden 3 kurze Töne ausgegeben.

Recovery

In der Funktion wird die Schwungmasse automatisch abgebremst. Weiteres Training ist unzweckmäßig.

Berechnung der Fitnessnote (F):

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

P1 Belastungspuls, P2 = Erholungspuls

F1.0 = sehr gut, F6.0 = ungenügend

Umschaltung Zeit/Strecke

Bei den Programmen "Belastungsprofile" kann in den Vorgaben das Profil pro Spalte von Zeit-Modus (1 Minute) auf Strecken-Modus (200 Meter oder 0,1 Meilen) umgestellt werden.

Profilanzeige im Training

Zum Beginn blinkt die erste Spalte. Nach Ablauf wandert sie weiter nach rechts.

Drehzahlabhängiger Betrieb

(konstantes Bremsmoment)

Die elektromagnetische Wirbelstrombremse stellt ein konstantes Bremsmoment ein.

Schlagfrequenzüberwachung (Auf/Ab-Pfeile)

Haben Sie die Überwachung aktiviert, werden bei einer Abweichung von -/+ 4 Schlägen der Auf/Ab-Pfeil sichtbar.

Durchschnittswertberechnung

Die Durchschnittswertberechnung erfolgt pro Trainingseinheit.

Hinweise zur Pulsmessung

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

Brustgurt

Beachten Sie die Hinweise auf der Rückseite der Verpackung. Mobiltelefone, Fernseher und andere elektrische Geräte, die ein elektrisches Feld bilden, können Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen.

Funktionsstörungen beim Trainingscomputer

Schalten Sie den Hauptschalter Aus und wieder Ein. Bei Datums- und Zeit-Störungen wechseln Sie die Batterie auf der Rückseite des Displays. (Siehe Montageanleitung)

Funktionsstörungen der Funk-Fernsteuerung

Bei Funktionsstörungen (Reichweite wird geringer oder Tastendruck löst keine Funktion mehr aus) wechseln Sie die Batterie im Gehäuse der Funk-Fernsteuerung. (Siehe Montageanleitung)

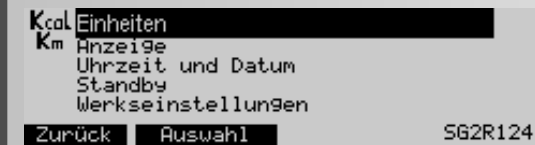
Hinweise zur Schnittstelle

"ERGO KONZEPT II", Art.-Nr. 7926-500, ermöglicht Ihnen die Steuerung dieses KETTLER - Gerätes mit einem handelsüblichen PC über die Schnittstelle.

Auf unserer Homepage www.kettler.de finden Sie Hinweise zu weiteren Möglichkeiten mit der Schnittstelle und über Software-Updates (Firmware) dieses Gerätes.

Firmware Updates

Die Version der Gerätesoftware (Firmware) finden Sie rechts unten im Menü "Einstellungen".



Die letzten 3 Ziffern besagen die Firmwareversion: hier 124. Werden auf unserer Homepage neuere Versionen (höhere Nummern) angeboten, können Sie ein Update vornehmen. Hinweise dazu finden Sie auf der Homepage.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Trainingsanleitung

Mit dem KETTLER X-ROW E3 können Sie alle Vorteile des Rudertrainings nutzen, ohne das oft recht aufwendige "zu Wasser lassen" eines Bootes. Durch das Rudertraining verbessern Sie sowohl die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislaufsystems als auch Ihre Kraftfähigkeit. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie folgendes beachten:

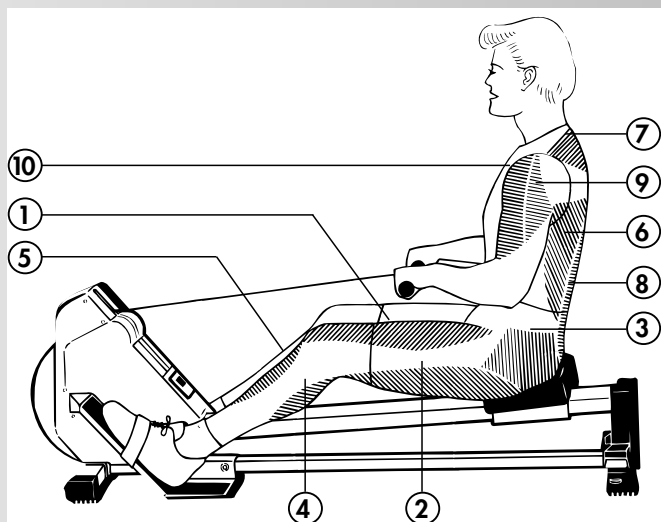
Wichtiger Hinweis

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit dem KETTLER X-ROW E3 geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. **Die folgenden Trainingshinweise empfehlen sich nur für gesunde Personen.**

Vorteile des Rudertrainings

Rudern steigert, wie oben bereits erwähnt, hervorragend die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems. Ebenso wird die Sauerstoffaufnahme verbessert. Man kann ferner eine Fettreduktion erreichen, da durch das Ausdauertraining vermehrt Fettsäuren zur Energiebereitstellung herangezogen werden.

Ein weiterer Vorteil des Rudertrainings liegt darin, daß alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers gekräftigt werden. Als besonders wertvoll kann aus orthopädischer Sicht die durch das Rudertraining hervorgerufene Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur genannt werden.



Gerade die Kräftigung der Rückenmuskulatur wirkt den heutzutage häufig auftretenden orthopädischen Problemen in diesem Bereich entgegen.

Das Training mit dem KETTLER X-ROW E3 stellt somit ein umfassendes Fitnesstraining dar. Es steigert Ausdauer und Kraft und kann als gelenkschonendes Training angesehen werden.

Welche Muskelgruppen werden beansprucht?

Die Ruderbewegung belastet die gesamte Muskulatur des Körpers. Einige Muskelgruppen werden allerdings besonders trainiert. Sie sind in der unteren Abbildung aufgeführt.

Wie die Abbildung zu erkennen gibt, werden beim Rudern Ober- und Unterkörper aktiviert. Innerhalb der Beinmuskulatur beansprucht das Rudern besonders den Beinstrecker (1), den Beinbeuger (2) sowie die Schienbein- und Wadenmuskulatur (5, 4). Durch die Hüftstreckbewegung wird beim Rudern ebenfalls die Gesäßmuskulatur (3) belastet.

Im Bereich der Rumpfmuskulatur spricht das Rudern vornehmlich den breiten Rückenmuskel (6) und den Rückenstrecker (8) an. Ferner trainiert man den Trapezmuskel (7), den Deltamuskel (9) und den Armbeuger (10).

Durch spezielle Übungen können Sie mit dem KETTLER X-ROW E3 noch andere Muskelgruppen beanspruchen, die in einem weiteren Abschnitt demonstriert werden.

Planung und Steuerung Ihres Rudertrainings

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

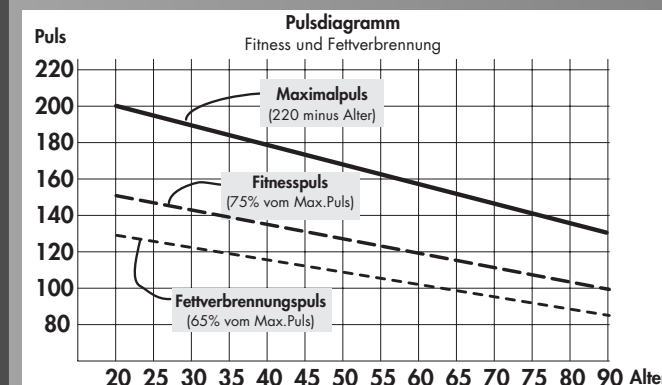
Zur Trainingsintensität

Die Belastungsintensität kann beim Rudertraining über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert werden. Die Intensität wird beim Training mit dem Rudergerät einerseits über die Schlagzahl und andererseits über den Widerstand der Zugeinrichtung geregelt. Mit steigender Schlagzahl erhöht sich die Intensität des Trainings. Sie nimmt ebenfalls zu, wenn der Widerstand durch die Zugeinrichtung vergrößert wird.

Vermeiden Sie als Anfänger eine zu hohe Schlagzahl oder ein Training

mit zu großem Widerstand. Versuchen Sie, Ihre individuelle Schlagzahl und den optimalen Widerstand der Zugeinrichtung mit Hilfe der **empfohlenen Pulsfrequenz** abzustimmen (vgl. Pulsdiagramm unten). Kontrollieren Sie Ihre Pulsfrequenz während des Trainings an drei Zeitpunkten. Vor dem Training wird der Ruhepuls festgestellt. Während des Trainings (ca. 10 Minuten nach Trainingsbeginn) überprüft man den Belastungspuls, der bei richtiger Belastungsintensität in der Nähe der Trainingsempfehlung liegt. Eine Minute nach Trainingsabschluß messen Sie den sogenannten Erholungspuls.

Ein regelmäßiges Training führt zu einem Absinken des Ruhe- und Belastungspulses. Hierin ist eine der zahlreichen positiven Auswirkungen des Ausdauertrainings zu sehen. Da das Herz langsamer schlägt, steht mehr Zeit für die Füllung der Herzkammern und die Durchblutung der Herzmuskulatur (durch die Herzkranzgefäße) zur Verfügung.



Zum Belastungsumfang

Unter dem Belastungsumfang versteht man die Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche. Als fitnesspositiv werden von seiten der Sportmedizin folgende Belastungsfaktoren erachtet:

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	ca. 10 Minuten
2-3 x wöchentlich	20-30 Minuten
1-2 x wöchentlich	30-60 Minuten

Trainingseinheiten von 20-30 Minuten/30-60 Minuten eignen sich nicht für den Anfänger. Der Anfänger steigert den Belastungsumfang seines Trainings nur allmählich. Gestalten Sie die ersten Trainingseinheiten relativ kurz. Als eine günstige Variante des Anfängertrainings erachtet man das Intervalltraining. Das Anfängertraining kann für die ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

1.-2. Woche

Trainingshäufigkeit 3x wöchentlich

Umfang einer Trainingseinheit

3 Minuten rudern

1 Minute Pause

3 Minuten rudern

1 Minute Pause

3 Minuten rudern

3.-4. Woche

Trainingshäufigkeit 4x wöchentlich

Umfang einer Trainingseinheit

5 Minuten rudern

1 Minute Pause

5 Minuten rudern

Im Anschluß an dieses vierwöchige Anfängertraining können Sie täglich 10 Minuten ohne Pause mit dem Rudergerät trainieren. Wenn Sie im späteren Verlauf das 3 x wöchentliche Training von 20-30 Minuten bevorzugen, sollte zwischen zwei Trainingstagen ein trainingsfreier Tag geplant werden.

Trainingsbegleitende Gymnastik

Eine optimale Ergänzung des Rudertrainings ist in der Gymnastik zu sehen. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit einer Aufwärmphase. Aktivieren Sie Ihren Kreislauf einige Minuten durch leichte Ruderübungen (10-15 Schläge pro Minute). Beginnen Sie dann mit Dehnübungen. Danach folgt das eigentliche Rudertraining. Beendet wird das Training ebenfalls durch leichte Ruderübungen. Dehnübungen runden die Abwärmphase ab.

D | Bewegungsfehler, die zu vermeiden sind:

- Rundrücken während der einzelnen Bewegungsphasen
- Vollkommene Streckung der Arme. Dies kann zu Beschwerden im Ellenbogengelenk führen.
- Vollkommene Streckung der Beine. Dies kann Beschwerden im Kniegelenk provozieren.

Bevor Sie mit dem eigentlichen Training beginnen, sollten Sie den Bewegungsablauf des Ruderns üben. Den Bewegungsablauf erlernen Sie optimal bei geringstem Widerstand und kleiner Schlagzahl. Erst wenn die Ruderbewegung perfekt beherrscht wird, ist das reguläre Training aufzunehmen.

D | 1. Phase Zum Ablauf der Ruderbewegung

In der Ausgangsposition wird der Sitz in die vordere Position gebracht, indem man Hüft- und Kniegelenke beugt. Die Hände fassen den Griff von oben. Die Arme sind leicht gebeugt. Sitzen Sie mit geradem Rücken, leicht vorgeneigt. Bei chronischen Beschwerden im Kniegelenk sollten Sie das Kniegelenk nicht unter 90° anwinkeln.

**D | 2. Phase**

Der Trainierende beginnt in dieser Phase mit der Streckung der Beine. Der Griff wird weiterhin mit leicht gebeugten Armen gehalten. Auf einen geraden Rücken achten.

**D | 3. Phase**

Wenn die Beine nahezu gestreckt sind, sollten Sie den Griff zum Körper ziehen. Den Oberkörper leicht rückwärts neigen. Die Beine auch zum Ende der Bewegungsphase leicht gebeugt lassen.

**D | 4. Phase**

Führen Sie den Griff nach vorne. Sobald sich der Griff etwa auf Höhe der Knie befindet, ziehen Sie die Beine an und begeben sich in die Ausgangsposition.



Trainings- und Bedienungsanleitung

Glossar

Alter

Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

B.M.I

Body-Maß-Index: Wert in Abhängigkeit von Körpergewicht und Körpergröße.

Rechnerische Ermittlung des BMI:

$$\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße}^2 \text{ (m}^2\text{)}} = \text{Body-Maß-Index}$$

Beispiel: Thomas

Körpergewicht 86 kg

Körpergröße 1,86 m

$$\frac{86 \text{ (kg)}}{1,86^2 \text{ (m}^2\text{)}} = 24,9$$

Normwerte:

Alter BMI

19-24 Jahre 19-24

25-34 Jahre 20-25

35-44 Jahre 21-26

45-54 Jahre 22-27

55-64 Jahre 23-28

>64 Jahre 24-29

Klassifikation	m	w
Untergewicht	<20	<19
Normalgewicht	20-25	19-24
Übergewicht	25-30	24-30
Adipositas	30-40	30-40
starke Adipositas	>40	>40

Das Ergebnis von Thomas (50Jahre) in unserem Beispiel liegt mit einem BMI von 24,9 im Normbereich. Bei Abweichungen von den Normwerten können gesundheitliche Schäden auftreten. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.

Dimension

Einheiten zur Anzeige von km/h oder mph, Kjoule oder kcal, Stunden (h) und Leistung (Watt).

Energie "realistisch" + physikalisch

Die Einstellung "realistisch" berechnet den Energieumsatz des Körpers mit einem Wirkungsgrad von 16,7% zum Aufbringen der mechanischen Leistung. Die übrigen 83,3% werden in (Körper-)Wärme umgesetzt. Die Einstellung "physikalisch" berechnet den Energieumsatz nur aus der angezeigten mechanischen Leistung.

Fettverbrennung(s)-puls

Errechneter Wert von: 65% MaxPuls

Fitnesspuls

Errechneter Wert von: 75% MaxPuls

Manuell –

Errechneter Wert von: 40 – 90% MaxPuls

Maximalpuls

Errechneter Wert aus 220 minus Lebensalter

Pulsüberwachung

Erscheint der Pfeil nach unten ist der Zielpuls um 11 Schläge zu hoch. Erscheint der Pfeil nach oben ist der Zielpuls um 11 Schläge zu niedrig.

Menü

Anzeige in den Werte eingegeben oder Einstellungen geändert werden sollen.

Leistung

Aktueller Wert der mechanischen (Brems)- Leistung in Watt, die das Gerät in Wärme umwandelt.

Profile

Eine Balkenanzeige von Belastungen oder Pulsen über die Zeit oder die Strecke.

Programme

Trainingsmöglichkeiten die manuelle oder programmbestimmte Belastungen oder Zielpulse abfordern.

Puls

Erfassung des Herzschlages pro Minute

Recovery

Erholpulsmessung zum Trainingsende. Aus Anfangs- und Endpuls einer Minute wird die Differenz und eine Fitnessnote

daraus ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für Fitnesssteigerung.

Reset

Löschen des Anzeigehaltes und Neustart der Anzeige mit dem Aus- und Einschalten des Geräteschalters.

Schnittstelle

USB Buchse zum Datenaustausch mit einem PC.

Steuerung

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

Zielpuls

Manuell oder programmbestimmter Pulswert, der erreicht werden soll.

GB

SG2R

Training and operating instructions



FREIZEIT MARKE KETTLER

Table of Contents

Safety instructions

- Service 2
- Your safety 2

Short description

- Display area / display 3
- Keys 3
- Resetting the Display 3
- Radio remote control 3
- Type of pulse measurement 3
- Device interface 3
- Selecting Language 3
- Display Settings 3
- Values and Symbols Displayed 4

Quick start (to become familiar) 4

- Training stand-by 4
- Beginning of training 4
- Interruption of training 4
- Stand-by 4

Menu -> Users

- Users 5
- Selecting User 5
- Entering User Data 5
- Sample Data "Thomas" 5

Menu -> Programme

- Overview equipment programmes 5
- Exertion (manual) 6
- Exertion profiles (fixed) profiles 6
- Exertion profiles (individual) 6

Create profile

- HRC (manual) 6
- HRC (preset) Profile 6
- HRC (individual) 6

Create profile

Training

- Select a training programme 7
- Exertion (manual) "Count Down" 7
- Current default settings 7
- Training stand-by 7
- Exertion (fixed) 7
- Current default settings 7
- Mode: Time or distance 7
- Training stand-by 8
- Manual pulse input 8
- "HRC Count Down" 8
- Current default settings 8
- Training stand-by 8
- Pulse-profile HRC (fixed) HRC-Profil 1 8
- Current default settings 8
- Training stand-by 8

Training

- Training stand-by 9
- Adjusting the Display 9

Training functions

- Number-of-strokes control 9
- Performance display 9
- Pulse monitoring 9
- Target pulse 9
- Maximum pulse 10
- (recovery pulse measuring) 10
- Interruption or end of training 10
- Resume training 11

Individual training profiles

Editing

- Exertion profiles (individual) 11
- HRC (individual) 11

Main menu -> Default Settings

- 1. Display & functions 12
- 2. Training values 12

- 3. Pulse default settings 12

Main menu -> Settings

- 1. Units: language, km/miles 13
- 2. Display: contrast, brightness 13
- 3. Time and date 13
- 4. Standby: switch-off time 14
- 5. Factory Settings 14
- 6. Chip card 14
- Programme "ErgoCard" 14
- Remote control 14

General information

- System beeps 15
- Recovery: fitness grade 15
- Switching time / distance 15
- Profile display during training 15
- Number-of-strokes-dependent operation 15
- Calculating the average value 15
- Information on pulse measuring 15
- With chest strap 15
- Malfunction of the training computer 15
- Malfunctioning of radio remote control 15
- Information on the interface 15
- Training software ERGO KONZEPT 15
- Firmware updates: specification of version 16

Training instructions 16

- Endurance training 16
- Stress intensity 16
- Amount of stress 16

Glossary



This emblem in the instructions refers to the glossary, where the respective term is explained.

Safety instructions

Please observe the following instructions for your own safety:

- The training appliance must be erected on a suitable and stable surface.
- Before putting into operation for the first time and after the appliance has been in operation for approximately 6 days, all connections must be checked to ensure a secure fit.
- In order to prevent injuries caused by incorrect loading or overloading, the training appliance may only be used as per instructions.
- A permanent erection of the appliance in damp rooms is not recommended since rust will form.
- Conduct regular checks to ensure that the functional efficiency and general overall condition of the training appliance are as they should be.
- The Operator's responsibilities also include technical safety checks and must be conducted at regular intervals and with the required thoroughness and precision.
- Defective or damaged components must be replaced immediately.
- Use only original KETTLER spare parts
- The appliance must not be used until repair work has been completed.
- The level of safety of the appliance can only be maintained if it is checked at regular intervals for damage and wear-and-tear.

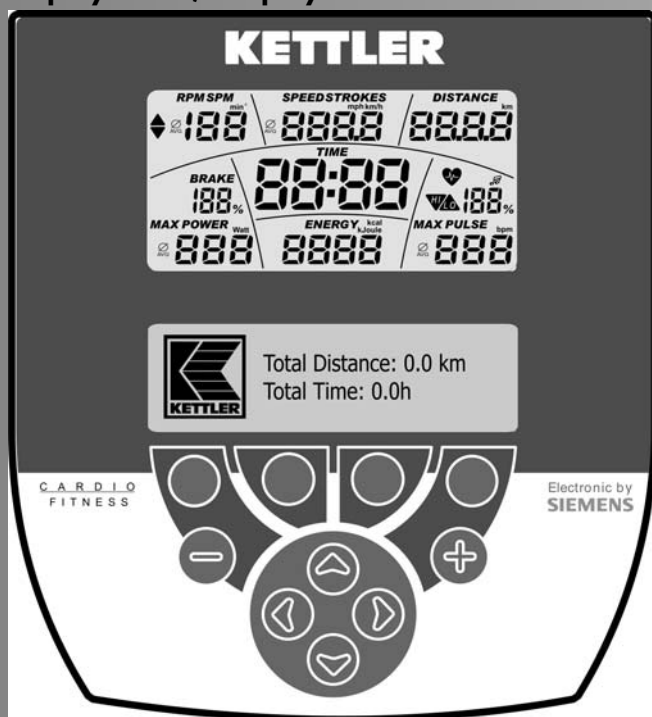
For your safety:

- Before taking up training, consult your GP to ensure that your state of health is such that the appliance is a suitable form of training for you. Your own personal training programme should be based on the medical findings. Incorrect or excessive training can damage your health.

Short description

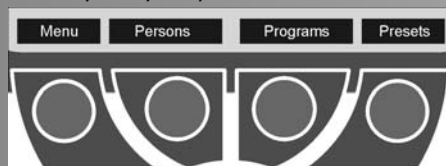
The electronic unit consists of function keys and a display.

Display area / Display



Function keys

By means of these 4 keys, you can activate functions, which are then shown in the above display, e.g. Back, Menu etc. The functions of the keys may vary from one menu to the other.



Navigation keys

Use the navigation keys to select menu features or menu entry fields.



Enter keys minus - / plus +

By means of these keys, you can alter values, adjust the stress values for training and shift profiles.



- "Plus" increases the values or alters settings
- "Minus" reduces the values or alters settings
- Press "Plus" or "Minus" for a **longer** period of time > quick modification
- Press "Plus" and "Minus" at the **same** time:
 - Stress skips to **smallest performance**
 - Programmes skips to **default setting**
 - Value input skips to **Off**

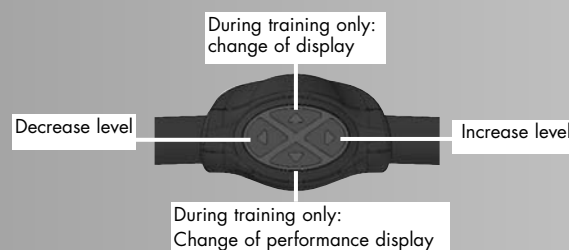
Resetting the Display (Software-Reset)

Pressing the three keys at the same time, will restart the equipment.



Radio remote control

The keys of the radio remote control have the following functions:



Type of pulse taking

The pulse will be taken by means of a receiver located behind the display and the Polar chest belt T34 included in the scope of delivery.

Appliance interface

The USB to PC interface is located on the side, close to the equipment control switch.



Selecting Language

When putting into operation for the first time or after an update of the operational software (firmware), the menu for language selection will be displayed.



Use navigation keys "Up" and "Down" to select language. Press "Selection" to accept language selection and to open the "Display" menu.

Press "Cancel" to get back to the main menu. Settings will not be saved, display will be shown when switched on again.

Display Settings

After selecting the language, the menu for setting the LCD's brightness and contrast will be displayed.



Press "Back" to get back to the main menu. The settings will be saved.

Press "Cancel" to get back to the main menu instantly. Settings will not be saved, display will be shown when switched on again.

Note:

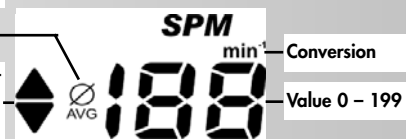
When the optimal contrast is set, there will be no heavy shades. The setting "Contrast" applies to the lower display and "Brightness" to both displays.

Training and operating instructions

Strokes/min

Average value (AVG)

Arrows for stroke-range display, if there are deviations of ± 4 strokes/min



Strokes



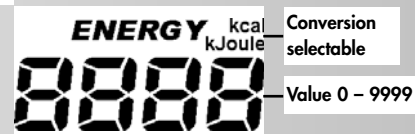
Distance



Time



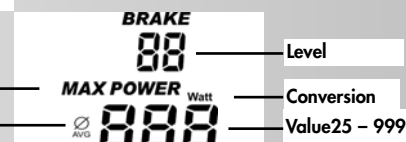
Energy Consumption



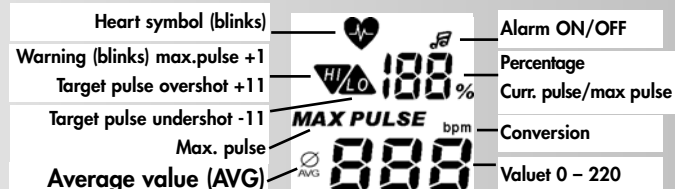
Level + performance

MAXPOWER display
(Peak performance of an oarstroke)

Average value (AVG)



Puls



Quick Start

(Introduction, no settings)

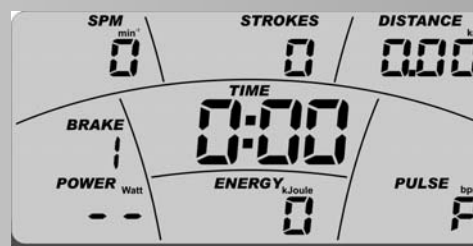
After turning on the power switch, first all features will be displayed, then the total distance and total time.



Total Distance: 0.0 km
Total Time: 0.0h

Training stand-by

- After 10 seconds: **Display Training Programme "Count Up"**



Beginning of training

During rowing the value displays are counting up.



Display: current values

Strokes/min, strokes, distance, training time, energy consumption, performance + level and pulse (if pulse taking activated).

Adjusting level of exertion (braking force) during workout:

"Plus" increases the level in units of 1,

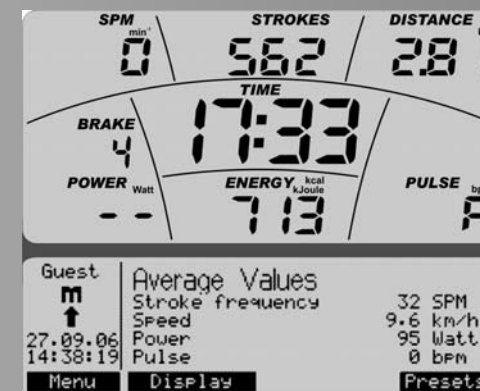
while pressing "Minus" decreases the level by units of 1.

Note:

The level of braking force and the strokes/min result in a performance. After the start of training, the strokes/min will be displayed with a time delay of approx. 5 seconds.

Interruption of training

If there are less than 10 strokes/min, this is taken as an interruption of training. The value indicated for strokes/min and speed is "0".



display: Average values,

Strokes/min, performance and pulse (if pulse taking activated)

display: Total values

Strokes, distance, workout time and energy consumption

Note:

"Menu", "Persons", "Display", "Default Setting" will be described from page 7.

Standby (sleepmode)

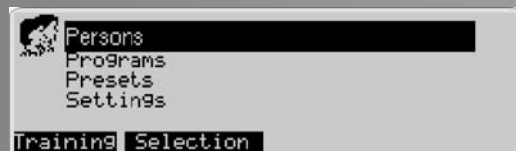
If no training is being performed and no key is being pressed, the display will switch to standby mode. "POWER" is still being displayed. The switch-off time can be defined under "Settings/Standby". If you press a key or resume training, the display will indicate that the equipment is in training stand-by again.

Main menu:

The functions of the 4 menus: Users, Programmes, Presettings and Settings are grouped by topics.

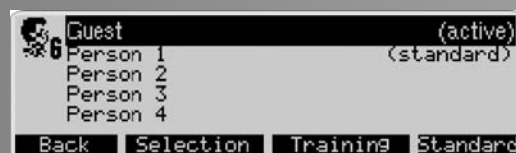
User

Use this menu to enter users and their individual data and settings and to select who will be the users during the next work out and who will be the users the next time the equipment will be switched on.



Press "Selection" to access the submenu under the menu option highlighted in black.

Press "Training" to jump to the standard workout programme of the "active" user.



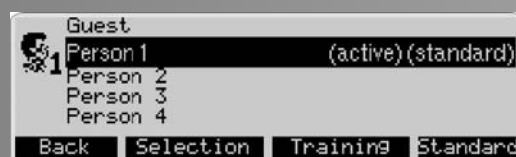
Example:

"Guest" (active) will be working out next.

"User 1" (standard) is to be activated the next time the equipment is switched on.

This setting will be saved until changed again.

User -> select User

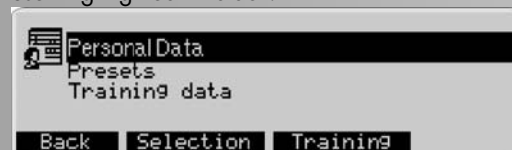


Press "Back" to jump to the "Users" menu.

Press "Training" to jump to the user's standard workout programme.

Press "Standard" to set the user highlighted in black as user the next time the equipment is switched on.

Press "Selection" to open the respective submenu of the user highlighted in black.



In this menu, you can choose from 3 submenus:

Personal Data

Use to enter user-related data.

Presets

Use to enter data related to display and functions, set workout options and pulse rates.

Training Data

Use to access overall workout data.

User -> User 1 -> Personal Data

Press "Selection" to access the "Personal Data" submenu: "User 1". Enter user-related data into this menu.

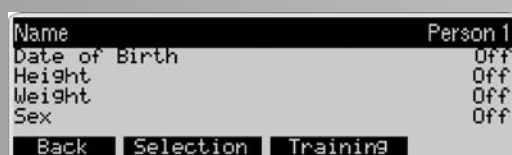
User 1 -> Personal Data

Enter user-related data into this menu.

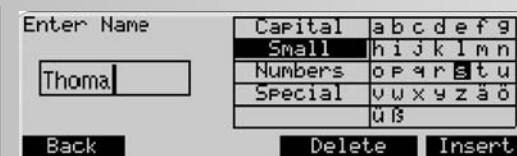
- Here, entering the name replaces "User 1".
- The Date of Birth affects the pulse-rate presettings.
- The height affects the B.M.I. calculation.
- The weight affects the B.M.I. calculation.
- At this stage, the user's "Sex" is irrelevant.

The "BMI" will be calculated from your data.

User data -> enter Name



Highlight "Name" and press "Selection" to access the submenu "Enter Name".



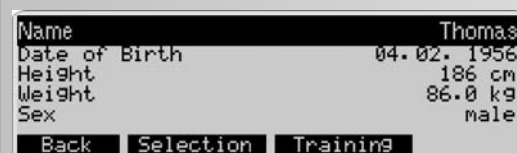
Note:

Delete the entry User 1 before entering name

Use the navigation keys to select areas and/or characters. The active area is highlighted in black.

Press "Insert" to insert the selected character. A maximum of 8 characters may be entered.

Press "Back" to enter the entry. Enter at least 1 character, otherwise the option "Back" will not be displayed.



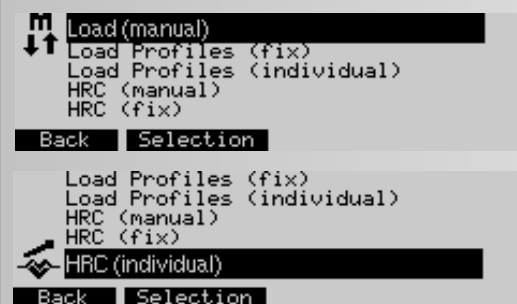
Use the -/+ keys to adjust "Age", "Height" and "Weight" and to select the "Sex".

The personal data of our fictitious user "Thomas" could look like this.

Menu:

Programmes

This menu contains the overview of the equipment's workout programmes.



Training and operating instructions

Note:

If the content of a menu cannot be displayed within the space of the display, use the navigation keys "Up" and "Down" to scroll the display. The selection will move and be highlighted in black as you scroll. For the first menu option, the highlighting will be on top, for the last ones it will be on the display's bottom.

Exertion (manual):

Use the levels to adjust the level of exertion during workout. Value indications such as time, distance ... are available in count-up or count-down mode.

Exertion profiles (fixed): exertion profiles control the level of exertion.

Exertion profile (individual)

Adjust exertion profiles according to your requirements.

HRC (manuell) HRC=Heart Rate Control.

Set a pulse rate and the exertion control will be guided automatically by the target.

HRC (fixed)

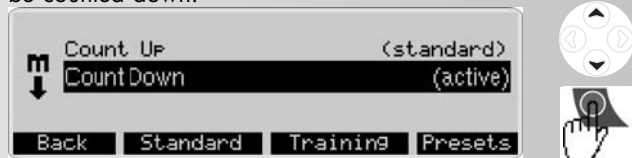
Pulse profile programmes control the exertion at various pulse rates.

HRC (individual)

Adjust basic pulse profile programmes according to your requirements.

Programmes -> Exertion (manual)

Under the designation "Exertion (manual)", there are two training programmes: "Count Up" and "Count Down". In both programmes you may adjust the level of exertion during the training. In "Count Up" the values you entered or the default settings taken from the menu: Default settings -> Training Values will be counted up, while in "Count Down" values will be counted down.



Use the navigation keys "Up" and "Down" to highlight the selection in black and to activate.

Press "Standard" to select the highlighted programme as Standard programme of the "active" user.

Press "Training" to select the highlighted programme and to view the "Training stand-by" mode.

"Pre-Settings" displays the Presettings that yet need to be or have already been entered into "active" programmes.

Remark:

The functions assigned to the function keys do not change when selecting a training programme. To avoid redundancy, they will not be repeated in the following.

Programmes -> Exertion profiles (fixed)

Under the designation "Exertion Profiles (fixed)", there are 10 training profiles that differ in duration and intensity. The level of exertion will be adjusted according to the profile default settings. Next to the programme number, the duration and the length of the programme will be indicated.

Prg1	20 min/4.00 km	(active)
Prg2	30 min/6.00 km	
Prg3	40 min/8.00 km	
Prg4	40 min/8.00 km	
Prg5	30 min/6.00 km	

Back Standard Training Presets

Prg6	60 min/12.0 km	
Prg7	30 min/6.00 km	
Prg8	40 min/8.00 km	
Prg9	40 min/8.00 km	

Prg10	60 min/12.0 km	(active)
-------	----------------	----------

Back Standard Training Presets

The navigation keys "Up" and "Down" highlight the selection in black and designate it as (active)

Programme -> Exertion profiles (individual)

Under the designation "Exertion profiles (individual)", there are 5 training profiles. You may adjust the programmes in terms of duration, length and intensity.

Prg1	90 min/18.0 km	(active)
Prg2	90 min/18.0 km	
Prg3	90 min/18.0 km	
Prg4	90 min/18.0 km	
Prg5	90 min/18.0 km	

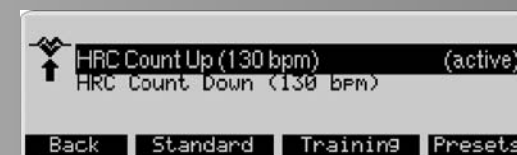
Back Standard Training Edit

Note:

How to "Edit" the "Exertion profiles (individual)" will be described on page 11.

Programmes -> HRC programmes (manual)

The menu item "HRC (manual)" contains two training programmes: "Count Up" and "Count Down". In both programmes, a target pulse will be reached through exertion control and maintained during the duration of the training. The target pulse is either adopted from the default settings in the menu: Presets -> Puls preset or is set to 130, if no data is available. The values, which you preset or which have been adopted from the default settings in the menu: Presets -> Training values, are counted up in the "Count Up" mode and are counted down in the "Count Down" mode.



Programmes -> HRC (fixed)

The menu item "HRC (fixed)" contains 5 training profiles, which differ in duration and intensity. In the programmes variable target pulses will be reached through exertion control. The profile height of the programme depends on the entries of your maximum pulse in the menu: Presets -> Pulse presets. If no data is available, an age of 50 years and a maximum pulse of 170 are set automatically.

HRC 1	90 min	(active)
HRC 2	30 min	
HRC 3	30 min	
HRC 4	40 min	
HRC 5	60 min	

Back Standard Training Presets

Programmes -> HRC (individual)

The menu item "HRC (individual)" contains 3 training profiles. You can edit the duration and the intensity of these profiles.

HRC 1	90 min	(active)
HRC 2	90 min	
HRC 3	90 min	

Back Standard Training Edit

Note:

How to "Edit" the programmes "HRC (individual)" will be described on page 11.

Training

Select a training programme

You basically have two options:

1. Training by exertion default

- Manual entry of level of exertion
- Exertion profiles

2. Training by pulse default

- Manual entry of pulse
- Pulse profiles

1a

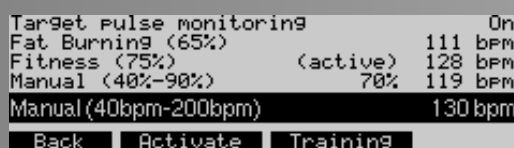
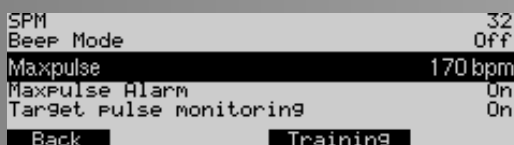
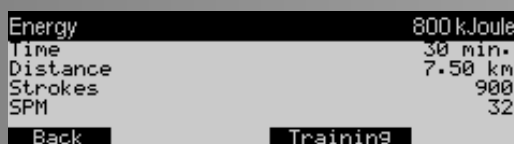
Selecting a programme with manual entry of level of exertion
e.g. "Count Down"



Press "Presets" to skip to the "Current Presets" menu and display the defaults that are to be entered or have been entered already in the "active" programme.

Exertion (manual) -> Current Default Settings

In this menu you may view, adjust or maintain the default settings for the active programme



display: Current presets

The default settings are the values, which the active user "Thomas" entered beforehand under **Presets -> Training values and pulse settings**:

Energy consumption = 800 kJoule
Training time = 30 min
Training distance = 7.50 km
Strokes = 900
SPM (Number-of-strokes control by means of arrows) 32
Beep mode (Number-of-strokes control by means of a signal) Off
Maxpulse (selected) = 170 bpm
Target pulse monitoring = on
Maxpulse Alarm = on
Fitness (75%) = active

By pressing "Training" you will adopt the values and settings and you skip to the view "Training stand-by".

Training stand-by

This image illustrates values and settings



display: top

Current beats/min = 0 min -1
Current level = 1
Current performance = -- watts
Current pulse = 70 bpm [beats/min]
Current pulse ratio = 41% (Current pulse to maximum pulse)
Taken over from defaults "Thomas": strokes = 900
Training distance = 7.50 km training time = 30:00 min
Energy consumption = 800 kJoule

Display: bottom

Active person = Thomas

Programme symbol = Exertion (manual) Count Down

Date and time

Active programme = Exertion (manual) Count Down

Press "Menu" to skip back

Press "Persons" to skip to the "Persons" menu

Press "Presets" to skip to the "Current Presets" menu and display the default settings that are to be entered or have been entered already in the "active" programme

Note:

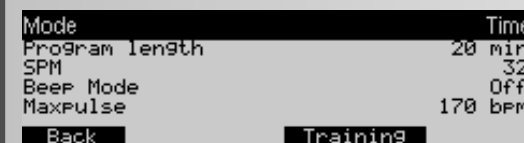
During training stand-by or during the training, the level of exertion may be increased or decreased by units of 1, using the +/- keys and the radio-remote control keys left/right.

1b

Selecting a training programme with exertion profile: e.g. Exertion (fixed) programme 1



By pressing "Presets", you will skip to the menu "Current Presets" and the default settings, which are to be entered or which have already been entered at the "active" programme are displayed.



display: Current Presets

Mode = time
Programme length = 20 min
SPM (Number of strokes control by means of arrows) 32
Beep Mode (Number-of-strokes control by means of a signal) Off
Max. pulse (selected) 170 bpm
Maxpulse Alarm = on

Here the default settings are the values, which the active user "Thomas" entered beforehand under **"Presets -> Pulse presets"**

Training and operating instructions

Programme Mode Time or Distance

Pressing “- /+” will switch the mode of the programme from time to distance. Under programme length, you can adjust the time from 20 – 90 minutes and the distance from 4 kilometres to 18 kilometres .

Mode	Distance
Program length	4.00 km
SPM	32
Beep Mode	Off
Maxpulse	170 bpm
Back	Training



display: Current Presets

Mode = Distance

Programme length = 4 km

By pressing “Train” the values and settings are adopted and you skip to the view “Train stand-by”.

Note:

The distance represented by each bar is 200 metres.

Training stand-by



display: top

Distance = 4.00 km

display: bottom

Displaying programme profile in distance mode

Note:

During training stand-by or during the training, the exertion profile may be increased or decreased by units of 1, using the -/+ keys.

2a

Selecting a workout programme, entering the pulse manually, e.g. “HRC Count Down”

HRC Count Up (128 bpm)
HRC Count Down (128 bpm) (active)
Back
Standard
Training
Presets



By pressing “Presets”, you will skip to the menu “Current Presets” and the default settings, which are to be entered or which have already been entered at the “active” programme are displayed.

Target pulse monitoring	On
Fat Burning (65%)	111 bpm
Fitness (75%)	(active) 128 bpm
Manual (40%-90%)	70% 119 bpm
Manual (40bpm-200bpm)	130 bpm
Back	Activate
Training	



display: Presets

The value 128 is selected as pulse default setting for the training by selecting Fitness (75%) actively as target pulse.

By pressing “Training” the values and settings are adopted and you skip to the view “Training stand-by”.

Training stand-by



display: Training stand-by





• The values were adopted from the current default settings of the programme.

Note:

The target pulse can be increased or reduced by the - / + keys during training stand-by or during training.

2b

Selecting a training programme with pulse profiles: e.g. “HRC (fixed) HRC Profile 1”

	HRC 1	90 min	(active)
	HRC 2	30 min	
	HRC 3	30 min	
	HRC 4	40 min	
	HRC 5	60 min	
	Back	Standard	Training
	Presets		



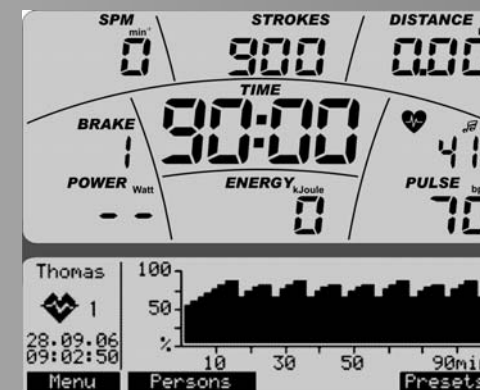
By pressing “Presets”, you will skip to the menu “Current Presets” and the default settings, which are to be entered or which have already been entered at the “active” programme are displayed.

Program length	90 min
SPM	32
Beep Mode	Off
HRC Starting load	1
Maxpulse	170 bpm
Back	Training



By pressing “Training” the values and settings are adopted and you will skip to the view “Training stand-by”

Training stand-by



display: Training stand-by

• The values were adopted from the current presets of the programme.

Note:

The pulse profile height can be increased or reduced by the - / + keys: during training stand-by the entire profile and during training only the workout .

Training

The training display will be illustrated, using the training programme "Exertion (manual)" Count Down as an example.



display: Training stand-by

More than 10 strokes/min will start the training display



During training, you can change the multi-purpose display in order to view more information.

Pressing "Display" switches the information from "Current Training" to "Programme Indication", then to "Pulse Information", then "Average Values" etc.

display: Current Training

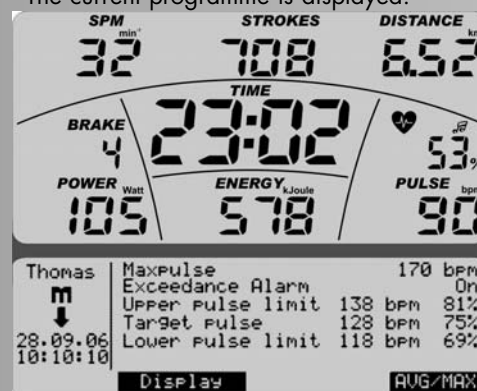
The upper display shows the Presettings in count-down mode and the lower display shows workout values in count-up mode.

In this example the performance has been increased to 125 Watt and the pulse has increased to 90 beats/min.



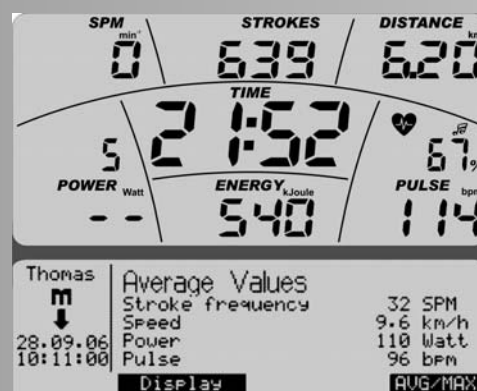
display: Programme indication

The current programme is displayed.



display: Puls information

The pulse settings and presets are displayed.



display: Average values

The average values are displayed.

Note:

Once a default setting has counted down to "zero", it will continue counting up. Once the final default setting has been reached, a short signal tone will be given.

Trainings functions

Stroke control

If a value (e.g. 32) has been entered under Presets ->SPM, the current number of strokes/min will be compared to this value. If there is a deviation of ± 4 strokes, the Up or Down arrow will appear on the display, indicating the deviation.



Note:

For pulse profiles, it is particularly important to maintain a constant stroke frequency, as otherwise the regulation according to one or more pulse values will not work. Therefore, for support, the acoustic stroke indication is to be selected under Presets ->acoustic stroke indication that supports you in adhering an even frequency by giving signal tones.

Display of Performance

Performance may be displayed in two ways:

1. As average performance via the oarstroke



2. As peak performance of the oarstroke



Press "AVG/MAX" or the "Down" key of the radio remote control to skip from one performance display to the other.

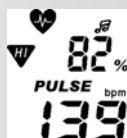
Training and operating instructions

Note:

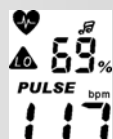
The performance values of the average display will be calculated from the average number of oarstrokes.

Pulse Monitoring (Target Pulse)

If you activated the monitoring mode in target pulse, your pulse will be monitored before and during the work out. Our fictitious user "Thomas" activated a target pulse of 128. If the target is overshoot by 11 beats (139), the control function displays a downward pointing HI arrow.



Conversely, if the target is undershot by 11 beats (117), an upward pointing LO arrow will be displayed.



Note:

The lower limit will only be displayed, if you are working out and the target pulse had been reached before.

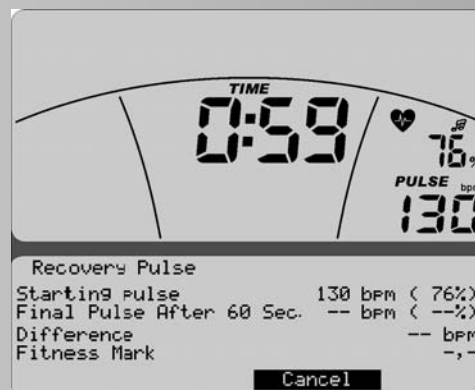
Pulse Monitoring (Maximum Pulse)

If maximum pulse has been activated in pulse monitoring and the maximum pulse has been overshoot, MAX and a blinking HI arrow will be displayed. If the alarm signal has been activated (note symbol), an audible double alarm signal will also be given.



Recovery Pulse Taking

Recovery pulse means taking the pulse within one minute while counting down. Your pulse will be taken twice, at the beginning and at the end of the time interval; from the difference, a level of fitness will be calculated. Press "Recovery" to start a new function



display: Recovery Pulse Rate

Counting down, displaying current pulse rate and pulse rate at the start of the recovery pulse rate function. The percentage indicates the ratio of current pulse rate to maximum pulse

Press "Cancel" to stop the recovery pulse taking and to jump to the ready-for-workout mode, displaying average values.

Note:

The recovery pulse function will only be offered, if the pulse rate is being displayed.



display: Recovery Pulse Rate

End of recovery pulse taking, displaying the end pulse after 60 seconds, from the difference between the pulse rates at the start and the end a fitness level will be determined accordingly.

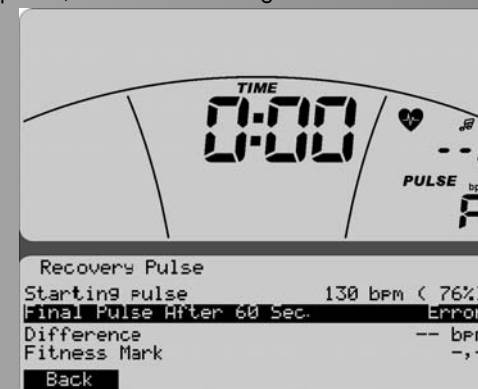
Note:

In this function, the centrifugal mass will be decelerated automatically. Further work out is not productive..

Press "Back" to jump to the ready-for-workout mode, displaying average values.

Recovery Pulse Taking and Pulse Loss

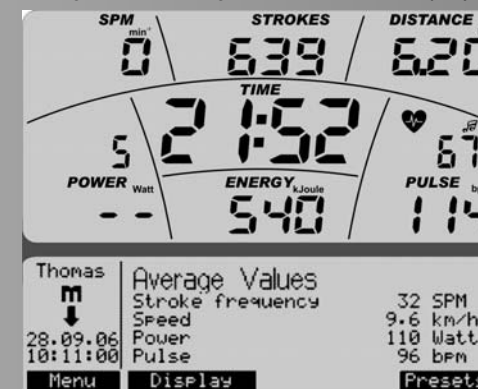
If the pulse taking is interrupted, the count down will be completed, without calculating a fitness level.



Press "Back" to jump to the ready-for-workout mode, displaying average values.

Interrupting or Terminating the Work Out

If there are less than 10 strokes/min or "Recovery" has been pressed, the electronics takes this as an "Interruption of Training". The average values will be displayed.



display:

The workout data will be displayed as long as has been set in the menu "Presets -> Standby". If you do not press any keys and do not work out in this time, the electronic equipment will switch to the standby mode.

Resuming the Training

If you resume the training within the "Standby Time", your last values will be continued or counted down.

Individual Training Profiles (Edit)

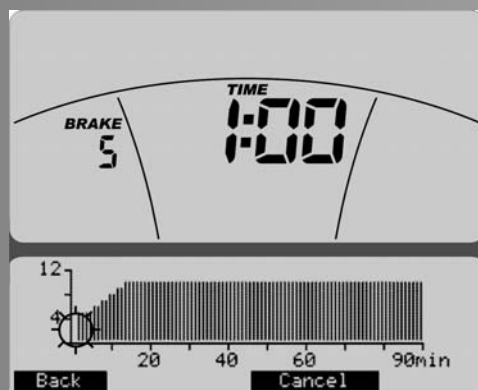
The menu "Programmes" includes an option for creating individual performance profiles and HRC-profile programmes.

Exertion (individual)

There are 5 performance programmes with the same distance and duration, which may be adjusted individually.



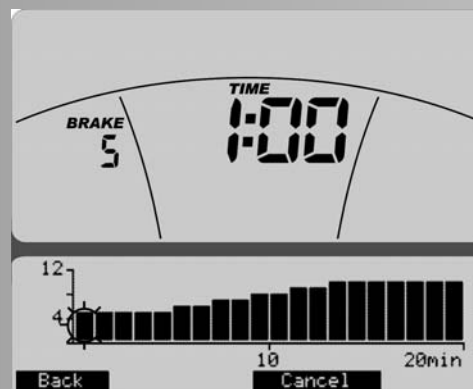
Press "Edit" to change to the submenu "Editing Programmes".



Each minute will be displayed as a bar. The training time (duration) may be set between 20 and 90 minutes. Use +/- keys to shorten or extend the training time by 10 minutes.

The navigation keys left/right mark a bar. It will be displayed blinking. The applicable period of time will be displayed under TIME and the performance under BRAKE.

The navigation keys up/down change the level of the blinking bar.

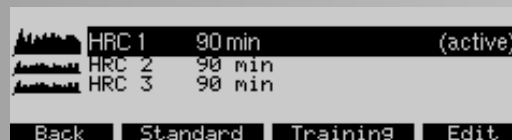


An adjusted programme could look like this. Press "Back" to save your individual profile.

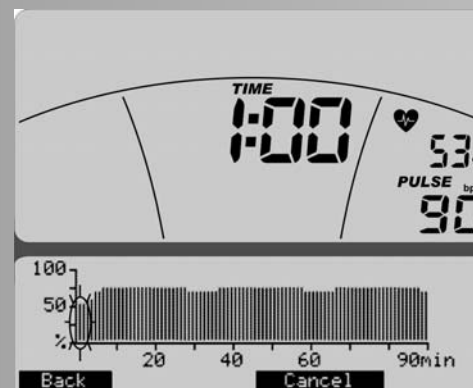


display: programme selection with adjusted programme 1 HRC (individual)

You can choose from 3 pulse profiles for editing.



Press "Edit" to change to the submenu "Editing Programme".



Each minute will be displayed as a bar. The workout time (duration) may be set between 20 and 90 minutes. Use +/- keys to shorten or extend the workout time by 10 minutes.

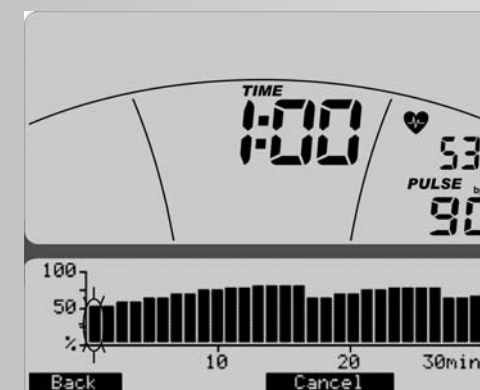
Use the navigation keys left/right to mark a bar. It will be displayed blinking. The applicable period of time will be displayed under TIME and the pulse under PULSE.

Use the navigation keys up/down to change the target pulse of the blinking bar.

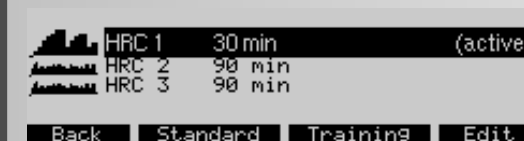
The target pulse of a given bar, will be displayed in percent and in beats and refers to your maximum pulse, provided you entered it in. The target pulse may be adjusted by 20 - 100% of the maximum pulse.

Note:

If the maximum pulse of the active person is not available, a 50-year-old standard user with a maximum pulse of 170=100% will be used.



An adjusted programme could look like this. Press "Back" to save your individual profile.



display: Programme Selection with adjusted programme 1

Note:

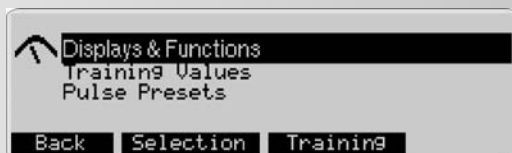
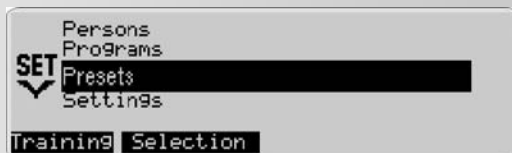
The adjusted individual programmes and profiles will be saved under each individual user and will not replace the programmes and profiles of other users.

Training and operating instructions

Menu

Presets

Under "Presets" all users (guest, U1-U4) may adjust and save settings and presettings for the long term, irrespective of each other. The settings entered under guest will be replaced by standard values when the equipment is restarted.



This menu contains 3 submenus:

1. Display & Functions

Determine here your initial exertion values in the HRC programmes and the energy consumption display.

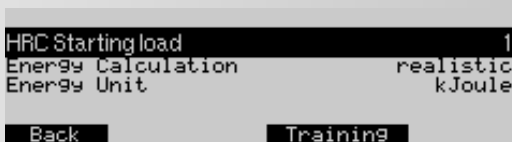
2. Training values

Enter here values and settings that will be saved as standard values in default settings under energy, training time and training distance, strokes, SPM (Number of strokes control through up/down arrows), acoustic indication of strokes (Signal tone) and display of performance (average or maximum value).

3. Pulse presets

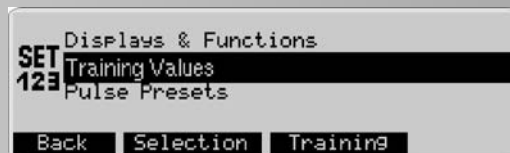
Determine here how your pulse is to be controlled and which value is to be observed.

Presets -> 1. Display & Functions

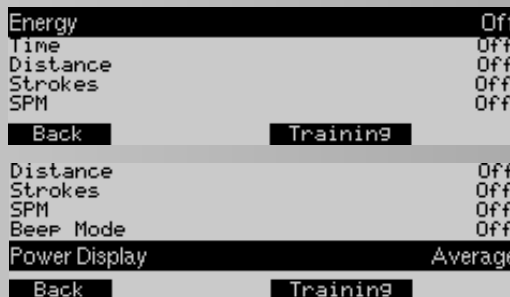


- Determine under "HRC Starting load" the initial exertion from 1-10 for pulse-controlled programmes, if the default value appears too high or too low to you.
- Determine under "Energy Calculation" whether your energy consumption (realistically) or the ergometer's energy consumption (physically) is to be displayed.
- Determine under "Energy Unit" whether the energy consumption is to be displayed in kJoule or kcal.

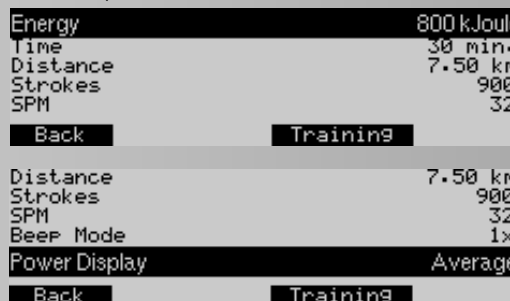
Presets -> 2. Training Values



When accessing the menu initially, values are set to "Off".



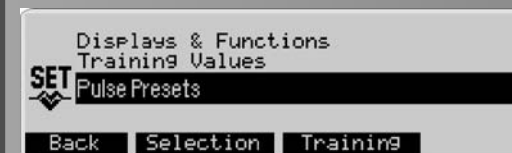
After entering energy consumption, training duration and distances, the values could look like this.



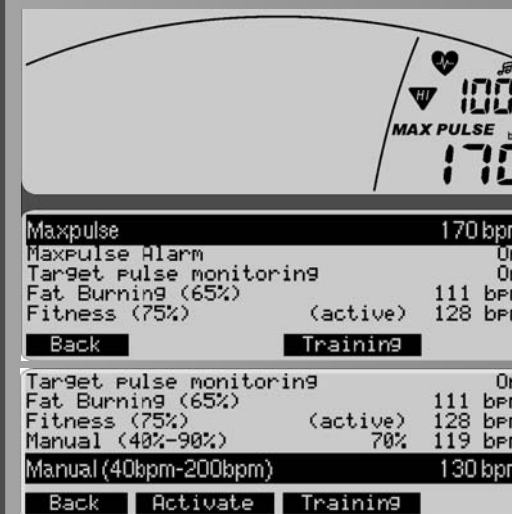
When you enter training values, they will be loaded into the "training stand-by" mode of the training programmes. These values may still be changed.

At the start of the work out, these values will be counted down, at zero blinking characters indicate that the values pre-set have been reached. The values will not influence the operation of the ergometer.

Presets -> 3. Pulse Presets



Once the user data of the "active" user has been entered, some pulse-rate values will be displayed. If not, the display will show "Off" instead of the values.



• The Value "Maxpulse" 170. This value has been informed by the user's data (220 - age), e.g., Thomas' (50 years). Medically founded, it indicates the maximum tolerable pulse rate that users of a given age may have but should not have while working out.

• Under "Maxpulse" you may reduce or disable this value. The % pulse display refers to this value: current pulse to maximum pulse and the profile heights for pulse programmes. Entering a value enables you to select target pulse values.

- Use "Maxpulse Alarm" to set whether an audible alarm should be activated when the maximum pulse has been exceeded. If "Maxpulse" has been set to Off, the alarm will also be deactivated.

- In "Target Pulse monitoring", you have 2 options: "Target Pulse Control" On or Off.

Off will disable the target pulse monitoring function.

On gives you further options, if "Maxpulse" has been set to On:

"Fat Burning (65%)". This means that 65% of your age-specific maximum pulse will be controlled or monitored according to the user's data (220 - age) as pulse rate value.

Example: 111

"Fitness (75%)". This means that 75% % of your age-specific maximum pulse has been used as a basis.

Example: 128

"Manual (40%-90%)". This means that you may enter a value in % between 40% and 90 % by using the -/+ keys.

Example: 128 (70% will be calculate as recommended value)

On gives you just one option, if "Maxpulse" has been set to Off:

Manual (40bpm - 200bpm). This means that you may enter a non-age-specific pulse value between 40 and 200 by using the -/+ keys.

Example: 130 (Will be displayed as recommended value)

Press "Activate" to activate the selection highlighted in black (active).

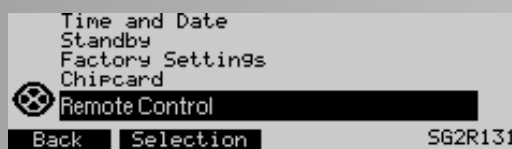
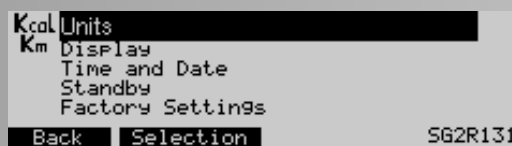
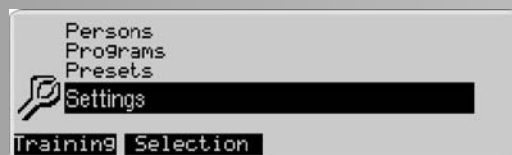
The selected target pulse will be used as presetting for pulse programmes. During the work out, this value will be achieved and held constant by performance control. For the other workout programmes, it will be used as a guideline to achieve pulse values that are 10 beats below or over the workout target pulse. This pulse rate will be controlled by two arrows in the pulse display.

Press "Back" to save the settings

Menu

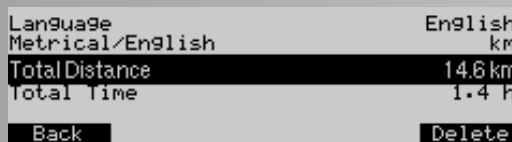
Settings (for all users)

This menu offers the possibility to carry out display- and appliance-specific settings and adjustments in 7 sub menus.



Settings -> 1. Units

Here you determine in which language the menus are displayed, the display of speed and distance in kilometres or miles. You can also delete the values of the overall kilometres and the overall training time.löschen.



Press "Delete" followed by "Delete OK" to execute this operation.

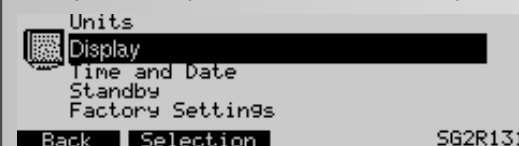
Press "Back" to save the settings.

Note:

"Delete OK" deletes the total kilometre values and the total time.

Settings -> 2. Display

Here you can adjust the contrast and the brightness of the display.



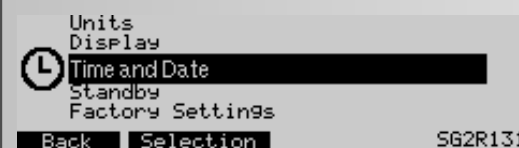
Press "Back" to jump back to the main menu. The settings will be saved.

Press "Cancel" to jump back to the main menu. The settings will not be saved.

Note:

When the optimal contrast is set, there will be no heavy shades. The setting "Contrast" applies to the lower display and "Brightness" to both displays.

Settings -> 3. Time and Date.



In this menu you may set time and date, display formats and other display options.



Use "-/+" to change settings, formats and values.

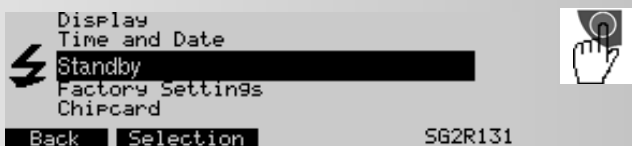
Press "Back" to save the settings.

Note:

In this menu time will always be displayed in 24h format and the date in DD.MM.YYYY. The settings refer to the training screen.

Training and operating instructions

Settings -> 4. Standby

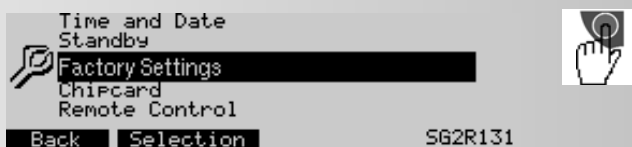


In this menu, you may set the period of time the display takes to switch off after the work out when no more keys will be pressed.

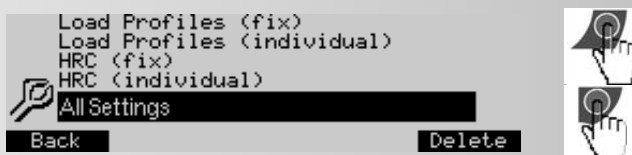


Press "Back" to save the settings.

Settings -> 5. Factory Settings



In this menu, the original programmes of the different groups of programmes can be restored. Any programme changes will be deleted.



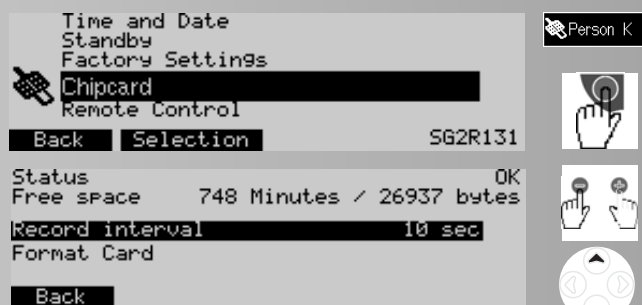
Press "Delete" to get to the function "Delete OK".

Press "Delete OK" to delete the entries and changes of the menu options highlighted in black. For programmes, the original settings will only be restored for active user. Press All Settings to delete all settings of all users.

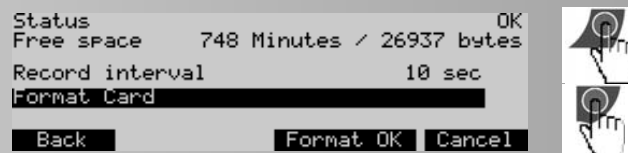
Press "Back" to jump to the menu "Settings".

Settings -> 6. Chip Card

Here the chip card will be formatted. By the formatting, a user "Person K" will be set up in addition to Person 1-4. The person-related data may be entered in the "Person Data" menu. They will be saved on the card.



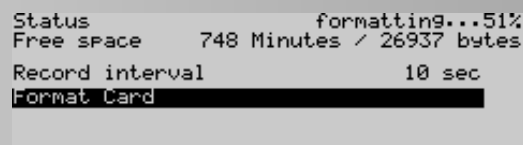
Determine here how often training data are to be saved on the card. Choose an interval between 1-60 seconds. When entering the interval time, the recording duration will be changed.



Press "Format." to select the function "Format.OK".

Press "Format. OK" to format the chip card. All data will be deleted. A percentage indication shows the progress of the formatting.

Press "Back" to skip to the "Settings" menu.



Note:

When formatting, the percentage indication will not be counted up continuously. Great leaps are normal.

Some menus will be displayed and executed with a time delay when the chip card has been inserted. When the chip card has been inserted, no change of persons is possible.

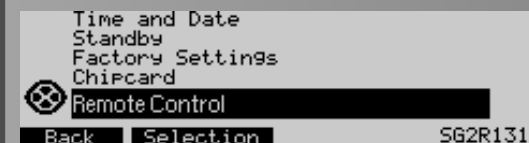
When the chip card has been inserted, each training will be recorded.

- Use original KETTLER chip cards only.
- Insert the card into the slot applying light pressure.
- If the card cannot be read, turn the card over.

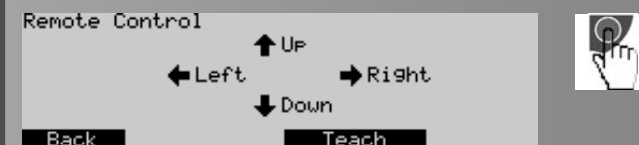
Future applications "ErgoCard"

In connection with a chip-card reader, the programme "ErgoCard" offers the option of displaying training data and creating individual programmes. In connection with our training software ERGO KONZEPT II it is possible to import and edit training data. This programme will be offered free of charge on our homepage www.kettler.de shortly

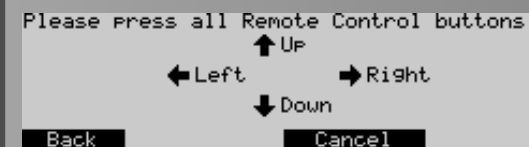
Settings -> 7. Remote Control



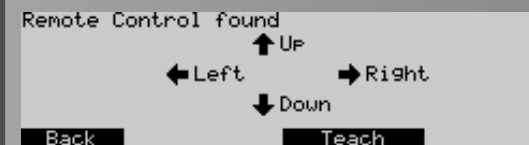
If the radio remote control loses contact to the receiver, restore connection again in this menu point.



Press "Teach" and you will be requested to press all 4 remote control keys simultaneously.



Subsequently, the indication "Remote Control found" should appear. The connection has been restored.



If the indication “No reply from radio module” appears, repeat the procedure. Please see also “General Information: Malfunctioning of radio remote control

General information

System beeps

Switch-on

Upon switching-on during the segment test, a short beep is heard.

End of programme

A programme end (profile programmes, count-down) is indicated by a short beep.

Exceeding maximum pulse

If the preset maximum pulse is exceeded by one pulse beat, every 5 seconds two short beeps can be heard.

Error indication

In case of an error, 3 short beeps can be heard.

Recovery

In this function, the flywheel mass is braked automatically. Further training is not recommended.

Calculation of the fitness grade (F):

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

P1 stress pulse, P2 = recovery pulse

F1.0 = very good, F6.0 = insufficient

Switching time/distance

With the programmes “Performance Profiles”, you can switch the profile per column in the settings from time mode (1 minute) to distance mode (200 metres or 0.1 miles).

Profile indication during training

Initially, the first column will blink. Once lapsed, it will move to the right.

Rotation-dependent operation

(constant braking torque)

The electromagnetic eddy-current brake will set a constant braking torque.

Stroke-frequency-dependent control (up/down arrows)

If you activated the control, the up or down arrow will appear on the display if there is a deviation of -/+ 4 strokes.

Calculation of average

The average will be calculated for each unit of training.

Notes on pulse taking

The pulse calculation starts, once the heart in the display blinks in the frequency of the pulse.

Chest belt

Please note the instructions on the back of the packaging. Mobile phone, TV sets and other electrical equipment, generating electric fields may cause problems for heart-frequency taking.

Malfunctioning of the training computer

Switch the main switch On and Off again. If there are date and time failures, change the battery on the back of the display. (see assembly instructions)

Malfunctioning of the radio remote control

If the radio remote control is malfunctioning (decreasing range or keystroke does not start a function), change the battery of the casing of the radio remote control. (see assembly instructions)

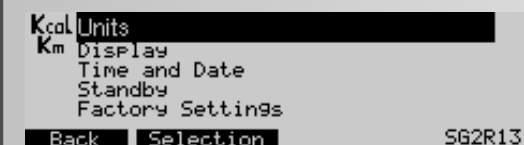
Notes on interface

“ERGO KONZEPT II”, item no. 7926-500 enables you to control your KETTLER – equipment with a conventional PC via the interface.

On our homepage www.kettler.de, you will find notes on further options in connection with the interface and about software updates (firmware) of this equipment.

Firmware Updates

Please find the version of the equipment’s software (firmware) on the lower right edge of the “Settings” menu.



The last 3 digits indicate the firmware version: here 131. If newer versions (higher number) will be available on our homepage, you may update it. Please find respective notes on our homepage.

Training and operating instructions

Exercising with the KETTLER X-ROW e3

The KETTLER X-ROW E3 rowing machine provides all of the advantages of "real life" rowing without the trouble or expense of "taking to the water". Rowing is a sport that improves not only the performance of the cardio-vascular system, but also improves stamina and endurance. The following points should be observed before commencing a course of training:

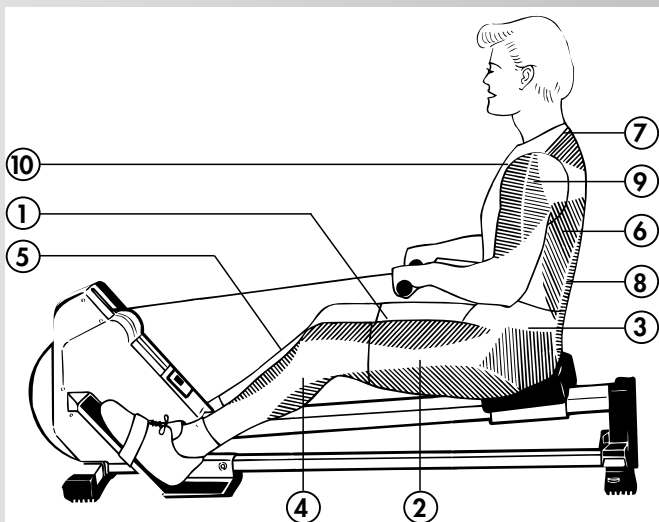
Important

Before commencing a course of training, have your family doctor check that you are fit enough to exercise with the X-ROW E3. The result of the medical check-up should be used as a basis for planning the exercise programme. **The following directions are only to be recommended to healthy persons.**

The advantages of rowing

As mentioned above, rowing is an excellent way to increase the efficiency of the cardio-vascular system. It also improves the ability to absorb oxygen. In addition, rowing is also suitable for "burning off" fat by calling up the fat reserves (in the form of fatty acids) to be transformed into energy.

Another important advantage of rowing lies in the strengthening of all of the body's important muscle groups, whereby the strengthening of the back and shoulder muscles can be considered especially beneficial from the orthopaedic point of view. The strengthening of the back muscles can help prevent such orthopaedic problems as are encountered



red all too often nowadays. Exercising with the KETTLER X-ROW E3 is therefore a comprehensive way to exercise. It improves endurance and strength while at the same time not putting the joints under stress.

Which muscles are called on

The movements in the rowing exercise call on all of the body's muscle groups. Although some are concentrated upon more than others. These groups are shown in the lower illustration.

As can be seen in the illustration, rowing activates the upper and lower body to the same extent. In the legs, rowing exercises the extensors (1), the flexors (2) and the shin and calf muscles (5, 4). The movement of the hips also calls on the seat (gluteus) muscles (3).

In the torso region, rowing calls primarily upon the latissimus (6) and the erectors (8), but also on the trapezius (7), the deltoid (9) and the arm extensor muscles (10).

The KETTLER X-ROW E3 can also be used for other special exercises to concentrate on further muscles groups. These are described in one of the following sections.

Planning and controlling your rowing

The basis for planning your course of exercise should be your actual state of fitness. Your family doctor can put you through an endurance test to determine your physical performance. The results of the test should

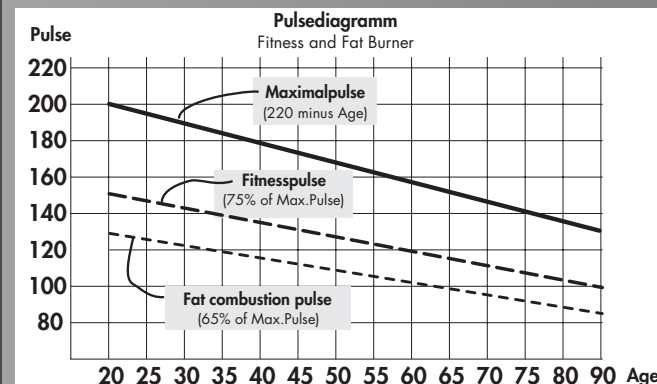
be used to plan your exercise programme. If you do not go through an endurance test, you should avoid excessive exercising stresses at all costs. The following principle should be followed in your planning; endurance training can be controlled as much by the extent of effort as by the level of effort and the intensity.

Exercise intensity

The effort intensity when rowing can be determined by checking the pulse. The intensity of the rowing exercises can be varied on the one hand by altering the number of strokes per minute, and on the other by altering the resistance of the tension device. The intensity increases both when the stroke rate is increased, and when the resistance in the tension device is increased.

Beginners should therefore avoid exercising at high stroke rates or at high resistance levels. The optimum stroke rate and level of resistance should be determined using **the recommended pulse** rate (see Pulse diagram), which should be checked three times during each session. Before starting, check the resting pulse, about 10 minutes into the session check the effort pulse (which should be in the region of the recommen-

ded level), and after finishing exercising, check the recovery pulse. Regular exercising will soon show a reduction in both the rest and the effort pulse rates. This can be taken as a sign for the positive effects of the endurance training. The heart is beating more slowly and more time is available for the heart to take in blood and for the blood to circulate through the heart's own muscles.



Extent of exercise

By extent of exercise, we refer to the length of the exercise sessions and their frequency per week. Experts consider the following extent of exercise to be especially effective:

Sessions per week	Length of session
Daily	10 minutes
two or three times a week	20-30 minutes
once or twice a week	30-60 minutes

Exercise sessions of 20-30 minutes/30-60 minutes are not suitable for the beginner. The beginner should increase his/her extent of exercising only gradually, with the first blocks being kept relatively short. Block exercising can be looked upon as a good variation at the beginning.

A typical beginner's programme for the first 4 weeks could be something like the following:

1st/2nd week

Sessions per week three

Length of exercise blocks

3 minutes rowing
1 minute break
3 minutes rowing
1 minute break
3 minutes rowing

rd/4th week

Sessions per week four

Length of exercise blocks

5 minutes rowing

1 minute break

5 minutes rowing

Following these 4 weeks of beginner's exercising, the blocks can be extended to 10 minutes of continuous rowing without a break. If 3 weekly sessions of 20-30 minutes are preferred (at later stages), a free day should be planned between each two days with exercise.

Accompanying gymnastic exercises

Gymnastic exercises are an ideal complement to rowing. Always do warming-up exercises before starting rowing. Activate the circulation with a few minutes of easy rowing (10-15 strokes per minute). Stretching exercises should then be carried out before the real rowing exercise is started. Easy rowing should also be done at the end of the session, with further stretching exercises during the cooling-down period.

GB | Mistakes to be avoided

- Rounded back during the individual phases of movement.
- Do not straighten the arms fully - this can lead to elbow trouble.
- Do not straighten the legs fully - this can lead to knee trouble.

Practice the rowing movement before starting rowing. The correct movement can best be learned at low resistance and low strokes per minute. Regular exercising should only be started when the rowing movement has been mastered..

GB | 1st phase The rowing movements

To start, the seat is pushed into the forward position by bending the hip and knee joints. The handle is gripped from above. The arms are bent slightly. Sit with the back straight but inclined slightly forward. Should you suffer from any knee complaints, do not bend the knees at an angle of less than 90°.

**GB | 2nd phase**

This phase begins by stretching the legs. The handle is still gripped with the arms slightly bent. Ensure that your back is still straight.

**GB | 3rd phase**

When the legs are almost stretched to their full extent, pull the handle towards your body. Lean backwards slightly. At the end of the movement, the knees should still be slightly bent.

**GB | 4th phase**

Push the handle forward. As soon as the handle is approximate at knee level, bend the knees once again and return to the starting position.



Training and operating instructions

Glossary

Age

Input for the calculation of the maximum pulse.

B.M.I

Body Mass Index: Value depending on weight and height.

Calculation of the BMI:

$$\frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height}^2 \text{ (m}^2\text{)}} = \text{Body Mass Index}$$

Example of Thomas:

Weight 86 kg

Height 1.86 m

$$\frac{86 \text{ (kg)}}{1,86 \text{ (m}^2\text{)}} = 24.9$$

Standard values:

Age	BMI	Classification	m	f
19-24 years	19-24	Underweight	<20	<19
25-34 years	20-25	Normal weight	20-25	19-24
35-44 years	21-26	Overweight	25-30	24-30
45-54 years	22-27	Adiposity	30-40	30-40
55-64 years	23-28	Severe adiposity	>40	>40
> 64 years	24-29			

The result of Thomas (50 years) shows a BMI of 24.9, which is a normal value. Deviating from the standard values can result in damages to your health. Please consult your doctor.

Dimension

Units for displaying km/h or mph, Kjoule or kcal, hours (h) and performance (Watt).

Energy "realistic" + physical

The setting "realistic" calculates the body's energy turnover at an efficiency factor of 16.7% for generating the mechanic

performance. The remaining 83.3% will be converted into (body) heat. The setting "physical" calculates the energy consumption only from the mechanical performance displayed.

Fat consumption pulse

Calculated value: 65% max. pulse

Fitness pulse

Calculated value: 75% max. pulse

Manual

Calculated value from: 40 – 90% max. pulse

Maximum pulse

Calculated value: 220 – age

Pulse monitoring

If an arrow appears, which is pointing downwards, your pulse is 11 beats above the target pulse. If an arrow appears, which is pointing upwards, your pulse is 11 beats below the target pulse.

Menu

Display, in which values are shown or settings are changed

Performance

Current value of the mechanic (braking) power in Watt. This is the power, which the appliance converts into heat.

Profiles

A bar display in the multi-purpose display showing performances or pulses over a period of time or a distance.

Programmes

Training possibilities which present manual performances or target pulses or performances or target pulses determined by the programme.

Pulse

Measuring the heart beat per minute.

Recovery

Measuring the recovery pulse at the end of the training. A difference is calculated from the starting and the end pulse and a fitness grade is calculated on that basis. If you do not change your training, the improvement of this grade is an indicator of your fitness

Reset

Switch the equipment's switch On and Off to delete the content of the display and reset the display.

Interface

USB jack for data transfer with a PC.

Control

The electronics controls the exertion or the pulse in relation to manually set values or default values.

Target pulse

Pulse value, which is to be achieved, either manually or determined by the programme.

FR

SG2R

Manuel d'entraînement et d'utilisation



FREIZEIT MARKE KETTLER

Table des matières

Indications de sécurité

- Service 2
- Votre sécurité 2

Brève description

- Zone d'affichage/écran 3
- Touches 3
- Redémarrage de l'écran 3
- Télécommande 3
- Type de mesure de la fréquence cardiaque 3
- Interface de l'appareil 3
- Réglage de la langue 3
- Paramètres d'affichage 3
- Valeurs et symboles de l'affichage 4

Démarrage rapide (pour apprendre)

- Disposition d'entraînement 4
- Début de l'entraînement 4
- Interruption de l'entraînement 4
- Veille 4

Menu -> Personnes

- Personnes 5
- Choisir personne 5
- Entrée les données d'une personne 5
- Exemples de données "THOMAS" 5

Menu -> Programmes

- Aperçu des programmes 5
- Charge (manuelle) 6
- Profils de charge (fixes) Profiles 6
- Profils de charge (individuels) 6
- Personnaliser le profil 6
- HRC (manuellement) 6
- Profils HRC (fixes) 6
- HRC (individuellement) 6
- Personnaliser le profil 6

Entraînement

- Choix d'un programme d'entraînement 7
- Charge (manuelle) "Count Down" 7

- Indications actuelles 7
- Disposition d'entraînement 7
- Charge (fixe) 7
- Indications actuelles 7
- Mode: temps ou parcours 7
- Disposition d'entraînement 8
- Entrée manuelle des pulsations 8
- « HRC Count Down » 8
- Indications actuelles 8
- Disposition d'entraînement 8
- Profil de pulsations HRC (fixe) profil HRC 1 8
- Indications actuelles 8
- Disposition d'entraînement 8

Entraînement

- Disponibilité / Début de l'entraînement 9
- Changement d'affichage 9

Fonctions d'entraînement

- Surveillance de la fréquence cardiaque 9
- Affichage de la performance 9
- Contrôle du pouls à atteindre 10

- Pouls maximal 10
- (Mesure du pouls en phase de récupération) 10
- Interruption ou fin de l'entraînement 10
- Reprise de l'entraînement 11

Editer les profils d'entraînement individuels

- Profils de charge (individuels) 11
- HRC (individuel) 11

Menu principal _ indications

- 1. Affichages & fonctions 12
- 2. Valeurs d'entraînement 12
- 3. Indications des pulsations 12

Menu principal _ paramètres

- 1. Unités: langue, km/miles 13
- 2. Affichage: Contraste, Luminosité 13
- 3. Heure et date 13
- 4. Veille: heure de désactivation 14

- 5. Réglages usine 14
- 6. Carte à puce 14
- Programme "ErgoCard" 14
- Télécommande 14

Indications générales

- Systèmes sonores 15
- Recovery: évaluation de la condition 15
- Changement date/parcours 15
- Affichage du profil lors de l'entraînement 15
- Fonctionnement en fonction de la fréquence cardiaque 15
- Calcul de valeur moyenne 15
- Indications concernant la mesure des pulsations 15

Avec sangle de poitrine

- Dysfonctionnements de l'ordinateur d'entraînement 15
- Perturbations de la télécommande 15
- Indications concernant l'interface 15
- Logiciel d'entraînement ERGO KONZEPT 15
- Mises au jour du micrologiciel: indication de la version 16

Manuel d'entraînement

- Entraînement d'endurance 16
- Intensité de charge 16
- Intensité de l'effort 16

Glossaire

- 18

G
Ce signe dans le manuel donne une indication sur le glossaire. Le terme correspondant y est expliqué

Indications de sécurité

Respectez les points suivants pour votre propre sécurité :

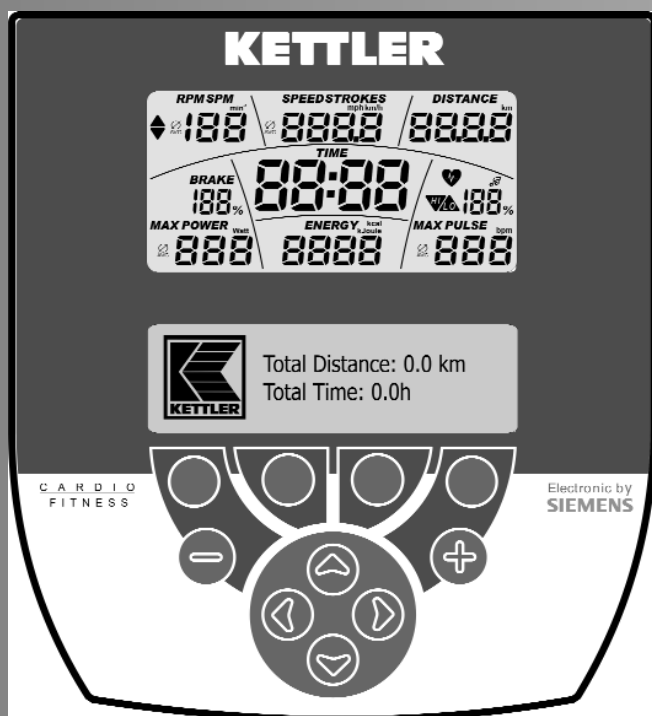
- L'appareil d'entraînement doit être installé sur une surface appropriée et stable.
- Avant la première mise en marche et après environ 6 jours de fonctionnement, vérifier l'état des raccords.
- Une installation de l'appareil dans des pièces humides n'est pas recommandée sur la durée en raison de la possible formation de rouille.
- Assurez-vous régulièrement de la capacité de fonctionnement et de l'état conforme de l'appareil d'entraînement.
- Les contrôles de sécurité techniques comptent parmi les devoirs de l'utilisateur et doivent être effectués régulièrement et de manière conforme.
- Les composants défectueux ou endommagés doivent être changés immédiatement.
- N'utilisez que des pièces de rechange originales KETTLER.
- L'appareil ne doit pas être utilisé jusqu'à la réparation.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si les dommages et l'usure sont régulièrement vérifiés.

Pour votre sécurité :

Faites vérifier par votre médecin avant le début de l'entraînement que vous êtes en pleine forme pour utiliser cet appareil. L'examen médical doit être la base de la structure de votre programme d'entraînement. Un mauvais entraînement ou un entraînement extrême peut nuire à votre santé.

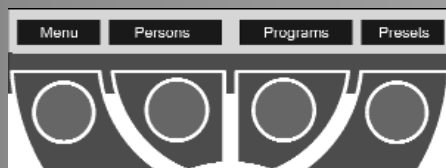
Brève description

L'électronique est équipée de deux affichages (écrans) et de touches de fonction



Touches de fonctionnement

Ces 4 touches activent des fonctions qui s'affichent à l'écran, par ex. **BACK**, **SELECTION**...
Les fonctions des touches peuvent varier d'un menu à l'autre.



Touches de navigation

Les touches de navigation permettent de sélectionner des points de menu ou des champs d'entrée dans les menus.



Touches d'entrée Moins - / Plus +

Avec ces touches, les valeurs sont modifiées et l'intensité lors de l'entraînement ajustée ou les profils déplacés.



- « Plus » augmente les valeurs ou modifie le réglage.
- « Moins » diminue les valeurs ou modifie le réglage.
- En appuyant sur « Plus » ou « Moins » plus longtemps > changement rapide
- En appuyant simultanément sur « Plus » ou « Moins » :
 - Plus petite performance
 - Les programmes passent à
 - L'entrée des valeurs passe à

Résistance 1
Origine
Arrêt (Off)

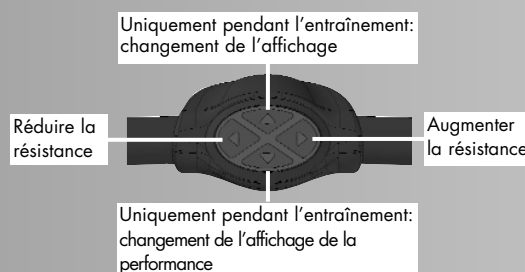
Redémarrage de l'affichage (Software-Reset)

Si vous appuyez simultanément sur les 3 touches, le redémarrage est lancé.



Télécommande

Les touches de la télécommande permettent ces fonctions:



Type de mesure du pouls

La mesure du pouls est effectuée à l'aide d'un récepteur installé derrière l'écran et à l'aide de la sangle de poitrine Polar T34 qui est comprise dans la livraison.

Interface d'appareil

L'interface USB vers l'ordinateur se trouve sur le côté à proximité de l'interrupteur de l'appareil.



Réglage de la langue

Lors de la première activation ou après une mise à jour du micrologiciel, le menu pour le réglage de la langue est activé.



Les touches de navigation **"HAUT"** et **"BAS"** modifient la langue.

En appuyant sur **"SELECTION"**, le réglage de la langue est pris en compte et le menu **"DISPLAY"** s'ouvre.

En appuyant sur **"CANCEL"**, vous revenez au menu principal. Les réglages ne sont pas pris en compte et l'affichage revient à la prochaine activation.

Paramètres d'affichage

Après avoir réglé la langue, le menu pour le réglage de la luminosité et du contraste de l'écran LCD s'affiche.



En appuyant sur **"BACK"**, vous revenez au menu principal. Les réglages sont pris en compte.

En appuyant sur **"CANCEL"**, vous revenez au menu principal. Les réglages ne sont pas pris en compte et l'affichage revient à la prochaine activation.

Indication:

Le contraste est optimal lorsque vous ne voyez plus d'ombres prépondérantes. Le réglage **"CONTRAST"** vaut pour l'écran inférieur et **"BRIGHTNESS"** pour les deux écrans.

Manuel d'entraînement et d'utilisation

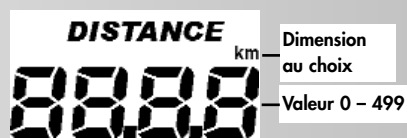
Coups/min



Coups



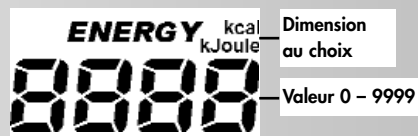
Distance



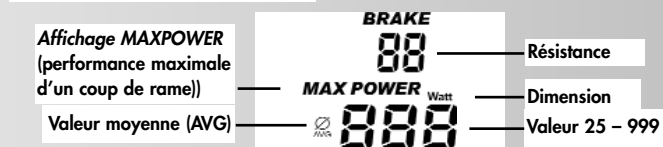
Temps



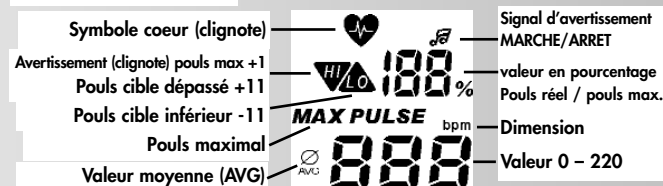
Consommation énergétique



Résistance + Performance

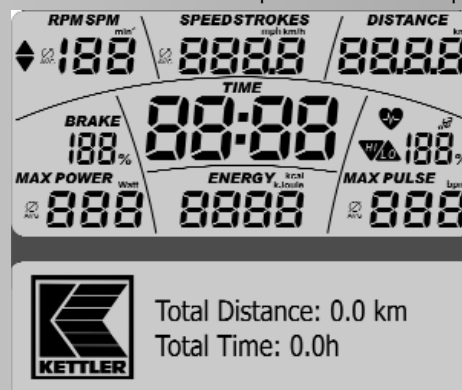


Pouls



Démarrage rapide (sans réglages)

Après activation par l'interrupteur d'alimentation, tous les segments et en bas la distance parcourue et le temps total s'affichent.



Disposition d'entraînement

- Après 10 secondes, Ecran programme d'entraînement « COUNT UP »



Début de l'entraînement

À chaque coup de pédale, l'affichage des valeurs augmente.



Ecran: Valeurs actuelles

SPM, DISTANCE, TIME, ENERGY, BRAKE + POWER et PULSE (si saisie activée).

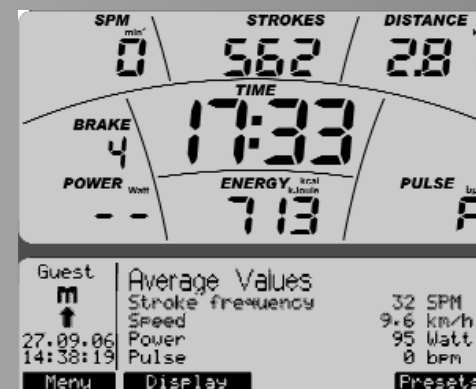
Modification de la charge (force de freinage) pendant l'entraînement:
En appuyant sur **"PLUS"**, la résistance est augmentée d'un point
En appuyant sur **"MINUS"**, la résistance est réduite d'un point

Indication:

La performance résulte de la résistance de freinage et des coups/min. Après le début de l'entraînement, les coups/min sont affichés env. 5 secondes plus tard.

Interruption de l'entraînement

A moins de 10 coups/min, une interruption de l'entraînement est détectée. Coups/min (**SPM**) et vitesse affichent la valeur "0".



Affichage: **AVERAGE VALUES:**

STROKE FREQUENCY, SPEED, POWER et PULSE (si saisie activée)

Affichage: Valeurs totales:

STROKES, DISTANCE, TIME et ENERGY

Indication:

Les fonctions **"MENU"**, **"PERSONS"**, **"DISPLAY"**, **"PRE-SETS"** sont décrites à partir de la page 5.

Veille (Schlummermodus)

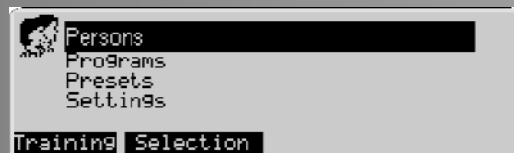
Lorsque l'entraînement est terminé et qu'aucune touche n'est actionnée, l'affichage passe au mode de veille. "POWER" reste affiché. Le temps de désactivation est défini sous **"SETTINGS / STANDBY"**. Dès que vous appuyez sur une touche ou recommencez l'entraînement, l'affichage se rallume et l'appareil est prêt pour l'entraînement.

Commande menu

Dans les 4 menus: **PERSONS**, **PROGRAMMES**, **PRESETS** et **SETTINGS**, les fonctions sont classées par priorité.

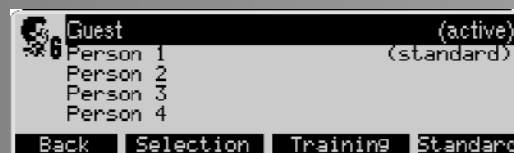
PERSONS

Dans ce menu sont déterminés la personne et les données de celle-ci ainsi que ses paramètres d'entraînement et le nom de la personne affectée lors de la prochaine mise en marche de l'appareil.



En appuyant sur **"SELECTION"** du point de menu sélectionné en noir, le sous-menu correspondant s'ouvre.

En appuyant sur **"TRAINING"**, vous passez au programme d'entraînement standard de la personne sélectionnée comme **"ACTIVE"**.



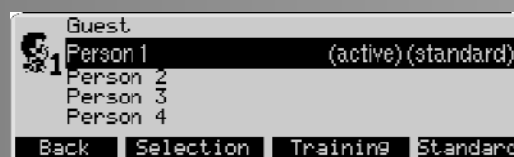
Exemple:

(ACTIVE) Entraînement prévu comme **"GUEST"**

(STANDARD) **"PERSON 1"** doit être affectée lors de la prochaine activation.

Ce réglage reste valable jusqu'à la prochaine modification.

PERSONS -> Choisir PERSON

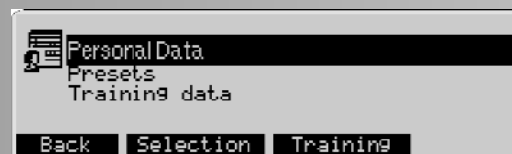


En appuyant sur **"BACK"**, vous revenez au menu **"PERSONS"**.

En appuyant sur **"TRAINING"**, vous passez au programme d'entraînement standard de la personne.

En appuyant sur **"STANDARD"**, la personne sélectionnée en noir est affectée lors de la prochaine activation de l'appareil.

En appuyant sur **"SELECTION"** lorsque la personne est sélectionnée en noir, le sous-menu correspondant s'ouvre.



Dans ce menu se trouvent 3 sous-menus:

PERSONAL DATA

Entrez ici les données spécifiques à la personne.

PRESETS

Vous donnez ici des données sur les affichages et fonctions, fixez les valeurs d'entraînement et réglez les valeurs de pulsation.

TRAINING DATA

Ici s'affiche l'ensemble des données d'entraînement.

PERSONS -> PERSON 1 -> PERSONAL DATA

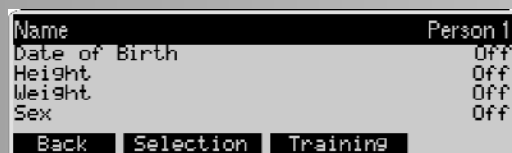
En appuyant sur **"SELECTION"** dans **"PERSONAL DATA"**, le sous-menu **"PERSONAL DATA: PERSON 1"** s'ouvre. Dans ce menu, il faut entrer les données relatives à la personne.

PERSON 1 -> PERSONAL DATA

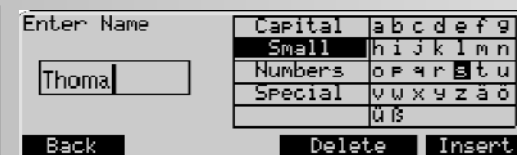
Dans ce menu, entrez les données concernant la personne.

- L'entrée du nom remplace ici **"PERSON 1"**
 - La date de naissance a une influence sur les valeurs des indication de pulsation.
 - La taille a une influence sur le calcul de l'IMC
 - Le poids a une influence sur le calcul de l'IMC
 - Le sexe n'a pour le moment aucune influence
- La valeur **"IMC"** se calcule à partir de vos données.

PERSONAL DATA -> ENTER NAME



En appuyant sur **"SELECTION"** dans **"NAME"**, le sous-menu **"ENTER NAME"** s'ouvre.



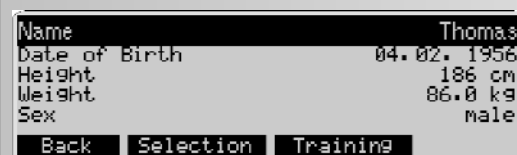
Indication:

L'entrée **PERSON 1** doit être supprimée auparavant.

Choisir les touches de navigation ainsi que les zones et les caractères. La zone active est sélectionnée en noir.

En appuyant sur **"INSERT"**, le caractère sélectionné est pris en compte. 8 caractères maximums sont possibles.

En appuyant sur **"BACK"**, l'entrée est prise en compte. 1 caractère au moins doit être entrée sinon **"BACK"** n'est pas proposé

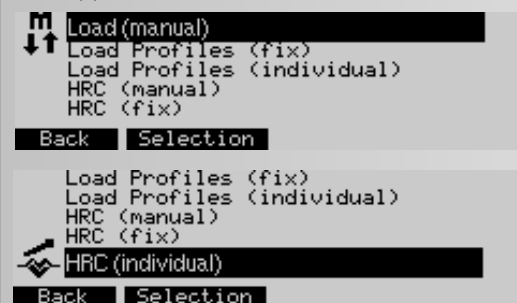


Les touches **-/+** modifient les valeurs pour **"DATE OF BIRTH"**, **"HEIGHT"** et **"WEIGHT"** ou le choix du **"SEX"**. L'aperçu des données personnelles de la personne exemple **"THOMAS"** peut ressembler à ceci.

Menu:

Programmes

Ce menu comporte l'aperçu des programmes d'entraînement de l'appareil..



Manuel d'entraînement et d'utilisation

Indication:

Si le contenu d'un menu ne peut pas être représenté dans un aperçu, vous devez déplacer le contenu de l'image avec les touches de navigation **"HAUT"** et **"BAS"**. La sélection se déplace alors et se marque en noir. Pour le premier point de menu, le marquage est en haut et pour le dernier en bas dans l'affichage.

LOAD (manual):

En réglant la résistance, vous modifiez la charge pendant l'entraînement. Les affichages des valeurs telles que les **TIME**, **DISTANCE** etc. peuvent compter vers le haut et vers le bas.

LOAD PROFILES (fixed):

Les profils de charge déterminent la charge

LOAD PROFILES (individual)

Ils permettent de modifier les profils de charge en fonction de vos besoins.

HRC (manual) HRC=Heart Rate Control.

Vous indiquez une valeur de pouls et la charge est réglée automatiquement pour atteindre ce pouls cible.

HRC (fix)

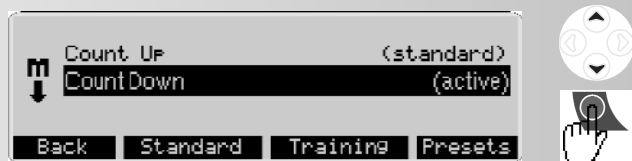
Les programmes de profil du pouls déterminent la charge pour atteindre des valeurs de pouls variables.

HRC (individual)

Permet de modifier des programmes de base pour le profil du pouls en fonction de vos besoins.

Programmes -> LOAD (manual)

Le domaine **"LOAD (manual)"** comprend deux programmes d'entraînement: **"COUNT UP"** et **"COUNT DOWN"**. Dans les deux programmes, vous modifiez la charge pendant l'entraînement. En cas de **"Count Up"**, les valeurs que vous avez indiquées ou qui ont été reprises de votre sélection au menu : **PRESETS -> TRAINING VALUES** sont comptées vers le haut, en cas de **"COUNT DOWN"**, ces valeurs sont comptés vers le bas.



Les **touches de navigation "HAUT"** et **"BAS"** marquent la sélection en noir et par (actif)

Une pression sur **"STANDARD"** sélectionne le programme marqué comme programme standard de la personne "active".

En appuyant sur **"TRAINING"**, vous choisissez le programme sélectionné et passez dans la vue **"TRAINING"**.

Une pression sur **"PRESETS"** affiche les données qui doivent être entrées lors du programme "actif" ou ont déjà été entrées.

Remarque:

L'affectation des touches de fonction lors de la sélection d'un programme d'entraînement ne se modifie pas. C'est pourquoi il n'y a pas de répétitions de texte dans les représentations suivantes

Programmes -> LOAD PROFILES (fix)

L'ensemble **"LOAD PROFILES (fix)"** englobe 10 profils d'entraînement dont la durée et l'intensité sont différentes. La charge est modifiée en fonction des valeurs déterminées pour le profil. A côté du numéro de programme, la durée du programme est affichée.

Prg1	20 min/4.00 km	(active)
Prg2	30 min/6.00 km	
Prg3	40 min/8.00 km	
Prg4	40 min/8.00 km	
Prg5	30 min/6.00 km	
Back Standard Training Presets		
Prg6	60 min/12.0 km	
Prg7	30 min/6.00 km	
Prg8	40 min/8.00 km	
Prg9	40 min/8.00 km	
Prg10	60 min/12.0 km	(active)
Back Standard Training Presets		

Les **touches de navigation "HAUT"** et **"BAS"** marquent la sélection en noir et (actif)

Programmes -> LOAD PROFILES (individual)

L'ensemble "Profils de charge (individuels)" englobe 5 profils d'entraînement. Vous pouvez modifier leur durée et leur intensité.

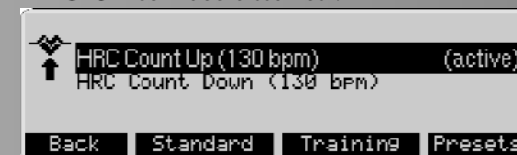
Prg1	90 min/18.0 km	(active)
Prg2	90 min/18.0 km	
Prg3	90 min/18.0 km	
Prg4	90 min/18.0 km	
Prg5	90 min/18.0 km	
Back Standard Training Edit		

Indication:

La personnalisation **"EDIT"** des **LOAD PROFILES (individual)** est décrite sur la page 11.

Programmes -> Programmes HRC (manuel)

Sous la désignation « HRC (manuel) » se trouvent deux programmes d'entraînement : « **COUNT UP** » et « **COUNT DOWN** ». Dans les deux programmes, un **pouls cible** est atteint par le réglage de la charge et ce pouls est maintenu pendant la durée de l'entraînement. Le pouls à atteindre est soit pris de vos prédéterminations dans le menu : **PRESETS -> PULSE PRESETS** des pulsations ou, si aucune indication n'existe, elle est de 130. Avec « **COUNT UP** », les valeurs sont croissantes, pour « **COUNT DOWN** » les valeurs que vous avez prédéterminées ou prises en compte de vos prédéterminations dans le menu « **PRESETS -> TRAINING VALUES** » sont décroissantes.



Programmes -> HRC (fix)

Sous la désignation « HRC (fixe) » se trouvent 5 profils d'entraînement qui se différencient en durée et en intensité. A l'aide des programmes, des **pouls cibles variables** sont atteints à l'aide du réglage de la charge. La hauteur de profil du programme dépend des données de votre pouls maximal dans le menu : **PRESETS -> PULSE PRESETS** des pulsations. En cas d'indication manquante, 50 ans et 170 de pouls maximal sont pris en compte

HRC 1	90 min	(active)
HRC 2	30 min	
HRC 3	30 min	
HRC 4	40 min	
HRC 5	60 min	
Back Standard Training Presets		

Programmes -> HRC (individual)

Sous la désignation « HRC (individual) » se trouvent 3 profils d'entraînement. Vous pouvez les éditer dans la durée et dans l'intensité.

HRC 1	90 min	(active)
HRC 2	90 min	
HRC 3	90 min	
Back Standard Training Edit		

Indication:

La personnalisation **"EDIT"** des programmes "HRC (individual)" est décrite sur la page 11.

Entraînement

Choix d'un programme d'entraînement

En principe, vous avez deux possibilités:

1. Entraînement sur la base de charges présélectionnées

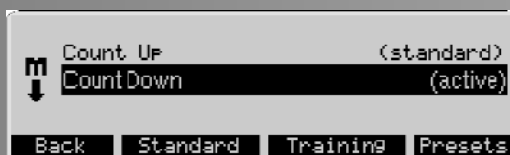
- Saisie manuelle de la charge
- Profils de charge

2. Entraînement sur la base de pouls présélectionnés

- Saisie manuelle du pouls
- Profils de pouls

1a

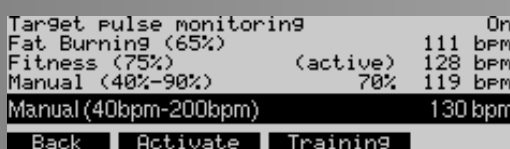
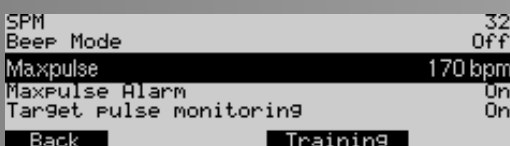
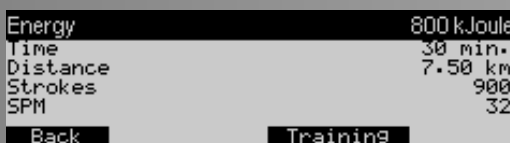
Sélection d'un programme avec saisie manuelle de la charge
p.ex. "COUNT DOWN"



En appuyant sur "PRESETS", vous passez au menu "CURRENT DEFAULT SETTINGS" et les valeurs qui doivent être saisies au programme "actif" ou qui ont déjà été saisies, sont affichées.

LOAD (manual) -> CURRENT DEFAULT SETTINGS

Ce menu vous permet de consulter, modifier ou confirmer les valeurs présélectionnées pour le programme actif



Affichage: CURRENT DEFAULT SETTINGS

Les valeurs déjà été entrées pour la personne active « **THOMAS** » sous **PRESETS -> TRAINING VALUES** and **PULSE PRESETS** sont :

Energy consumption = 800 kilojoule
Training time = 30 min.
Workout distance = 7.50 km
Strokes = 900
SPM (Surveillance de la fréquence cardiaque à l'aide de flèches 32
Beep Mode (Surveillance de la fréquence cardiaque à l'aide d'un signal) Off
Maximum pulse = 170 bpm
Alarm at exceeding the maximum pulse = on
Target pulse monitoring = on
Fitness (75%) = active

« **Entraînement** »: prise en compte des valeurs et des paramètres et passage à la vue « **TRAINING** »

Disposition d'entraînement

Dans cette vue sont indiquées les valeurs et les paramètres.



Affichage: en haut

Coups/min actuellement = 0 min⁻¹
Résistance actuelle = 1
Performance actuelle = --- watts
Pouls actuel = 70 bpm [coups /min]
Rapport de pouls actuel = 41% (pouls actuel par rapport au pouls maximal)
Valeurs reprises des présélections "THOMAS":
Coups = 900
Distance d'entraînement = 7.50 km
Durée d'entraînement = 30:00 min
Consommation d'énergie = 800 kilojoule

Affichage: en bas

Personne active = **THOMAS**

Symbole de programme = charge (manuelle) COUNT DOWN

Date et heure

Programme actif = charge (manuelle) COUNT DOWN

Retour en appuyant sur "MENU"

Passage au menu "PERSONS" en appuyant sur "PERSONS"

Passage au menu "CURRENT DEFAULT SETTINGS" et affichage des présélections qui sont à saisir dans le programme "actif" ou qui ont déjà été saisies, en appuyant sur "PRESETS".

Indication:

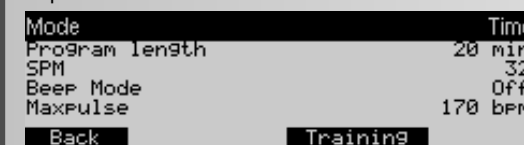
Lorsque l'appareil est prêt à fonctionner et pendant l'entraînement, la charge peut être augmentée ou réduite d'un point à l'aide des touches -/+ et des touches de la télécommande gauche/droite.

1b

Choix d'un programme d'entraînement avec profil de charge:
p. ex. LOAD (fixed) Programme 1



Appuyer sur « **PRESETS** » pour passer dans le menu « **CURRENT DEFAULT SETTINGS** » et afficher les prédéterminations devant être entrées lors du programme « actif » ou ont déjà été entrées.



Affichage: CURRENT DEFAULT SETTINGS

MODE = TIME

PROGRAM LENGTH = 20 min.

SPM (Surveillance de la fréquence cardiaque à l'aide de flèches 32

BEEP MODE (Surveillance de la fréquence cardiaque à l'aide d'un signal) OFF

MAXPULSE (choisi) = 170 bpm

MAXPULSE ALARM = ON

Les prédéterminations disponibles ici sont les valeurs que la personne active « **THOMAS** » avait déjà entrées auparavant sous **PRESETS -> PULSE PRESETS**.

Manuel d'entraînement et d'utilisation

MODE programme TIME ou DISTANCE

Appuyer sur **"-/+"** modifie pour **Mode** le programme de **TIME** à **DISTANCE** et pour **PROGRAM LENGTH** vous pouvez en modifier le **TIME** de 20 à 90 minutes et le **DISTANCE** de 4 kilomètres à 18 kilomètres.

Mode	Distance
Program length	4.00 km
SPM	32
Beep Mode	Off
Maxpulse	170 bpm
Back	Training



Affichage: CURRENT DEFAULT SETTINGS

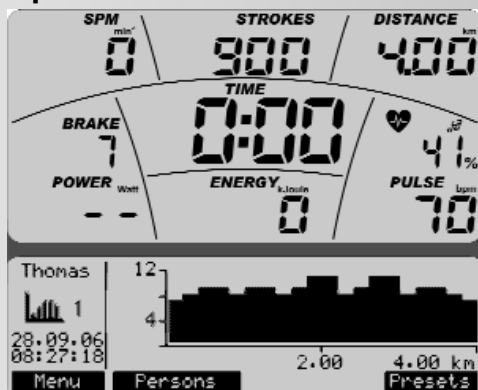
MODE = **DISTANCE**
Longueur du programme = 4 km

Appuyer sur **"TRAINING"** prend en compte les valeurs et les paramètres et passe à l'aperçu **« Disposition d'entraînement »**

Indication:

La distance par barre est de 200 mètres.

Disposition d'entraînement



Indication: en haut
DISTANCE = 4.00 km

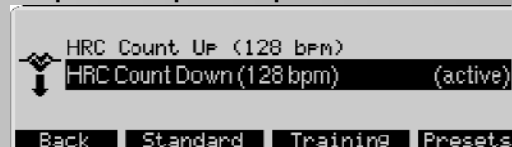
Affichage: en bas
Affichage du profil du programme en mode parcours

Indication:

Lorsque l'appareil est prêt à fonctionner et pendant l'entraînement, la charge peut être augmentée ou réduite **d'un point** à l'aide **des touches -/+**.

2a

Choix d'un programme d'entraînement avec entrée manuelle des pulsations, par exemple "HRC COUNT DOWN"



Appuyer sur **« PRESETS »** pour passer au menu **« CURRENT DEFAULT SETTINGS »** et afficher les prédéterminations devant être entrées lors du programme « actif » ou qui ont déjà été entrées.

Target pulse monitoring	On
Fat Burning (65%)	111 bpm
Fitness (75%)	(active) 128 bpm
Manual (40%-90%)	70% 119 bpm
Manual (40bpm-200bpm)	130 bpm
Back	Activate
Training	

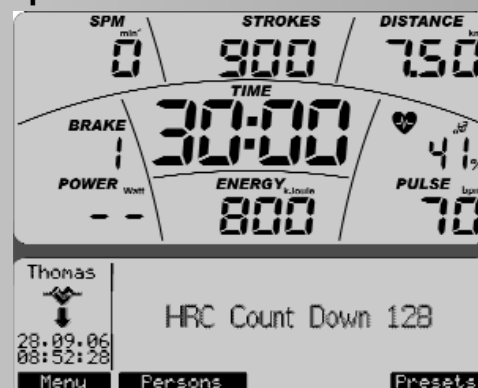


Affichage: CURRENT DEFAULT SETTINGS

La valeur **128** est sélectionnée comme prédétermination du pouls en choisissant Condition physique (75%) actif comme **pouls à atteindre** pour l'entraînement

Appuyer sur **« TRAINING »** pour prendre en compte les valeurs et les paramètres et passer à l'aperçu **« Disposition d'entraînement »**.

Disposition d'entraînement



Affichage: Disposition d'entraînement

• Les valeurs ont été reprises des prédéterminations actuelles du programme.

Indication:

Le **pouls à atteindre** peut être augmenté ou diminué dans Disposition d'entraînement et dans entraînement avec les touches **-/+**.

2b

Choix d'un programme d'entraînement avec les profils de pouls: par exemple: "HRC (fix) HRC Profil 1"

HRC 1	90 min	(active)
HRC 2	30 min	
HRC 3	30 min	
HRC 4	40 min	
HRC 5	60 min	
Back	Standard	Training
Presets		



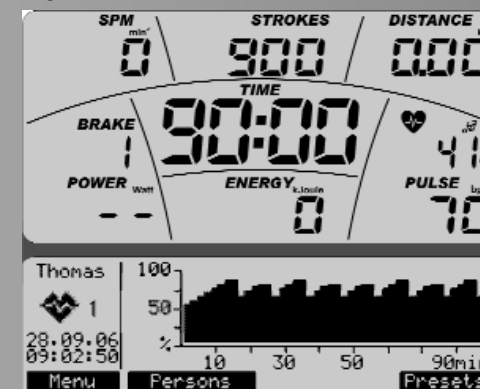
Appuyer sur **« PRESETS »** pour passer au menu **« CURRENT DEFAULT SETTINGS »** et afficher les prédéterminations devant être entrées lors du programme « actif » ou ont déjà été entrées.

Program length	90 min
SPM	32
Beep Mode	Off
HRC Starting load	1
Maxpulse	170 bpm
Back	Training



Appuyer sur **"TRAINING"** pour prendre en compte les valeurs et les paramètres et passer dans l'aperçu **« Disposition d'entraînement »**

Disposition d'entraînement



Affichage: Disposition d'entraînement

• Les valeurs ont été reprises des prédéterminations actuelles du programme.

Indication:

La hauteur du profil du pouls peut être augmentée ou diminuée avec les touches **-/+**: dans Disposition d'entraînement l'ensemble du profil et dans Entraînement uniquement la section d'entraînement traitée avant vous.

Entraînement

L'affichage d'entraînement est représenté à titre d'exemple à l'aide du programme d'entraînement "LOAD (manual)" **COUNT DOWN**



Affichage: Prêt pour l'entraînement

A une valeur supérieure à 10 coups/min, l'affichage d'entraînement est activé



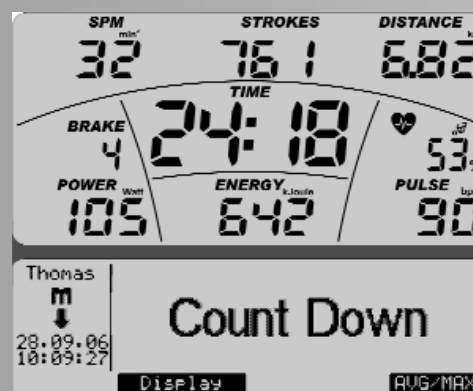
Dans Entraînement, vous avez la possibilité de modifier l'affichage multiple pour voir d'autres informations.

Appuyer sur « **DISPLAY** » pour modifier les informations de « **CURRENT TRAINING** » dans « Donnée du programme » puis « Informations quant au pouls » puis « **AVERAGE VALUES** » etc..

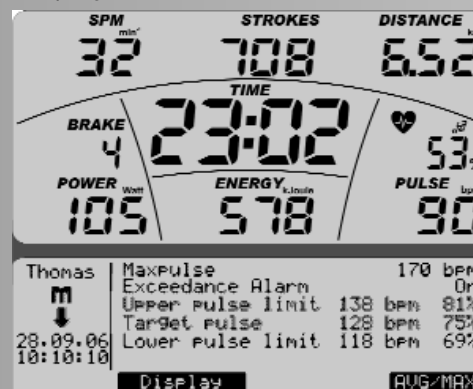
Affichage: CURRENT TRAINING

Dans l'affichage supérieur sont représentées les valeurs indicatives dominant et dans l'affichage inférieur les valeurs d'entraînement augmentant.

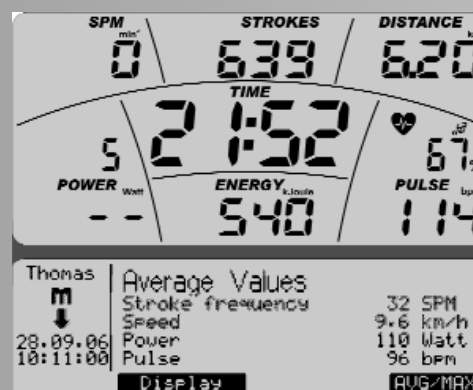
Ici par exemple, la puissance a été augmentée à 125 Watt et le pouls a été baissé à 90 pulsations/min.



Affichage: Donnée du programme
Le programme actuel s'affiche.



Affichage: Informations quant au pouls
Les paramètres et les prédéterminations du pouls s'affichent.



Affichage: AVERAGE VALUES
Les valeurs moyennes s'affichent.

Indication:

Si le compte à rebours d'une valeur présélectionnée a atteint zéro, le comptage continue vers le haut. Dès que la dernière valeur présélectionnée est atteinte, un signal bref est émis

Fonctions d'entraînement

Surveillance de la fréquence cardiaque

Si une valeur (p. ex. 32) est indiquée sous **PRESETS ->SPM**, la fréquence cardiaque actuelle par minute est comparée avec cette valeur. En cas d'un écart de **-/+ 4 coups**, une flèche dirigée **vers le haut ou vers le bas** est affichée pour vous informer de cet écart

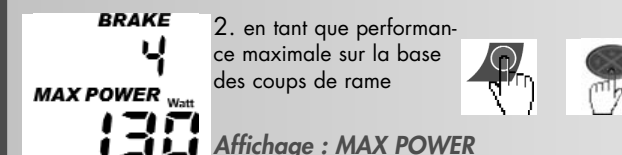
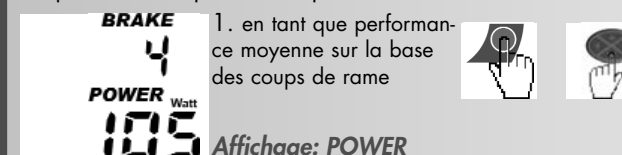


Indication:

En ce qui concerne les profils de pouls, le respect d'une fréquence cardiaque constante est particulièrement important car sinon, le réglage sur une ou plusieurs valeurs de pouls ne fonctionne pas. Pour cette raison, vous devez sélectionner la signalisation sonore du pouls sous **PRESETS ->Signalisation sonore du pouls** qui vous aide à respecter ces valeurs par l'émission de signaux sonores.

Affichage de la performance

La performance peut être représentée de deux manières :



En appuyant sur "**AVG/MAX**" ou sur la touche "**En bas**" de la télécommande, l'affichage de la performance est changé.

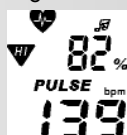
Manuel d'entraînement et d'utilisation

Indication:

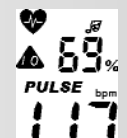
Les valeurs de performance affichées en tant que valeurs moyennes, sont calculées sur la base des valeurs moyennes des coups de rame.

Contrôle du pouls (pouls cible)

Si vous avez activé sous pouls cible un contrôle, votre pouls est contrôlé avant et pendant l'entraînement. Par exemple "THOMAS" a un pouls cible actif de 128. Le contrôle se manifeste à 11 battements au-dessus (139) avec une flèche dirigée vers le bas HI.



Inversement pour 11 battements en dessous (117) ; une flèche dirigée vers le haut LO apparaît.

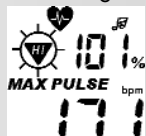


Indication:

La limite inférieure s'affiche uniquement si vous vous entraînez et que le pouls cible a préalablement été atteint

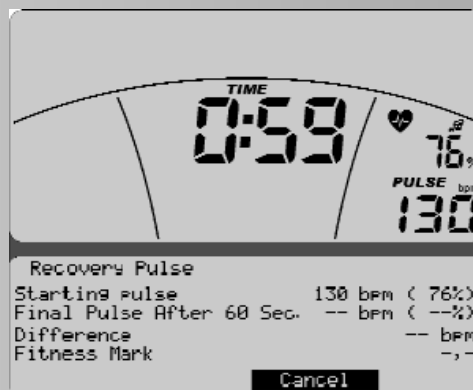
Contrôle du pouls (pouls maximal)

Si vous avez activé le contrôle du pouls maximal et si votre pouls dépasse cette valeur, **MAX** et une flèche **HI** clignotante s'affichent. Si un signal d'alarme est activé (symbole note), un double signal d'alarme est émis en plus



Mesure du pouls au repos

La mesure du pouls au repos est la saisie du pouls en l'espace d'une minute. Votre pouls est saisi alors à compte à rebours au début et à la fin de la mesure du temps, la différence de pouls est déterminée et permet le calcul d'une note de fitness. Une pression sur **"RECOVERY"** active la fonction



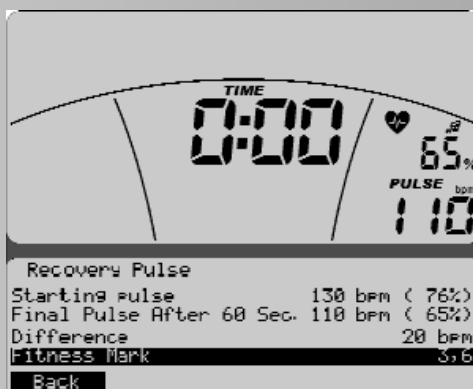
Affichage: RECOVERY PULSE

Compte à rebours avec le pouls actuel et la valeur du pouls au repos. Les données en pourcentage indiquent le rapport: pouls actuel par rapport au pouls maximal.

Une pression sur **"CANCEL"** interrompt la mesure du pouls au repos et l'affichage passe dans la disponibilité d'entraînement avec les affichages de valeurs moyennes.

Indication:

La fonction pouls au repos est uniquement proposée si la valeur de pouls est affichée.



Affichage: RECOVERY PULSE

Fin de la mesure du pouls au repos avec indication du pouls final après 60 secondes, la différence entre pouls de départ et pouls final et la note de fitness qui en résulte.

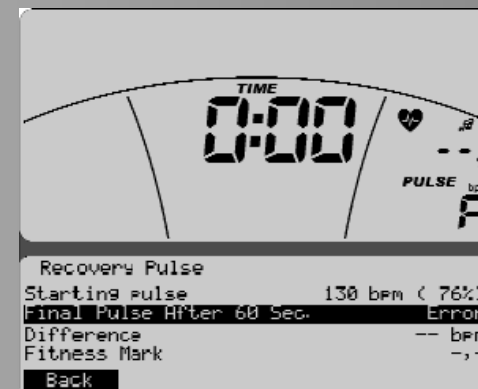
Indication:

Dans la fonction, la masse d'inertie est automatiquement freinée. Un autre entraînement est inapproprié

En appuyant sur **"BACK"**, vous passez dans la disponibilité d'entraînement avec l'affichage des valeurs moyennes

Mesure du pouls au repos et perte du pouls

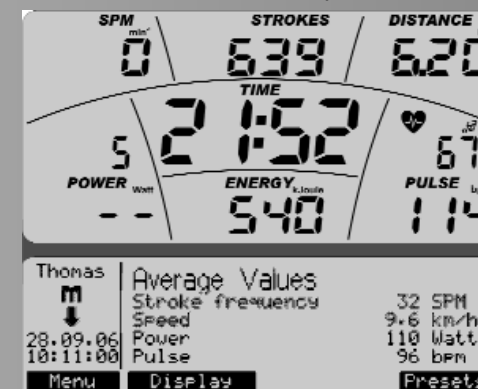
En cas d'interruption de la mesure du pouls, le compte à rebours a lieu mais aucune note fitness n'est calculée



En appuyant sur **"BACK"**, vous passez dans la disponibilité d'entraînement avec l'affichage des valeurs moyennes

Interruption ou fin d'entraînement

En cas de moins de 10 coups/min ou lorsque vous appuyez sur **"RECOVERY"**, l'électronique détecte une "interruption de l'entraînement". Les valeurs moyennes sont affichées.



Affichage:

Les données d'entraînement sont affichées selon le temps déterminé dans le menu **"SETTINGS -> STANDBY"**. Si pendant ce temps vous n'appuyez sur aucune touche ou que vous ne vous entraînez pas, l'électronique passe en mode veille

Enregistrement de l'entraînement

En cas de poursuite de l'entraînement pendant le "Standby-Zeit", les dernières valeurs continuent d'être comptées ou décomptées.

Profils d'entraînement individuels (Editer)

Dans le menu "Programme" vous pouvez créer des profils de puissance individuels et des programmes de profil HRC.

LOAD (individual)

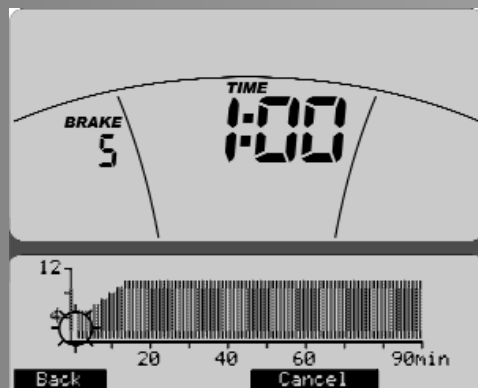
5 programmes de puissance avec la même durée et longueur sont disponibles pour une modification individuelle.

Prg1	90 min/18.0 km	(active)
Prg2	90 min/18.0 km	
Prg3	90 min/18.0 km	
Prg4	90 min/18.0 km	
Prg5	90 min/18.0 km	

Back Standard Training9 Edit



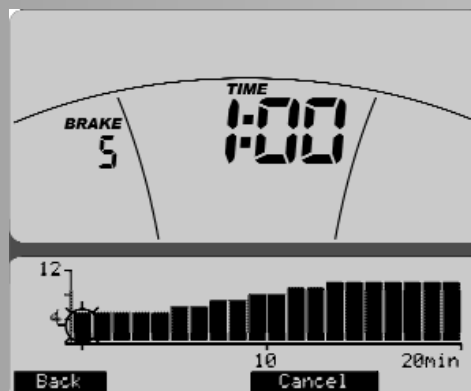
En appuyant sur "EDIT", vous passez au sous-menu "Programm editieren".



Chaque minute est représentée par une barre. Le temps d'entraînement (longueur) peut être choisi entre 20 et 90 minutes. Les touches -/+ réduisent ou prolongent le temps d'entraînement de 10 minutes.

Les **touches de navigations à gauche/à droite** marquent une barre. Elle **clignote**. Le temps correspondant est indiqué sous **TIME** et la puissance sous **BRAKE**.

Les touches de **navigation haut/bas** modifient la longueur de la barre clignotante.



Voici à quoi pourrait ressembler une modification du programme.

Appuyez sur "**BACK**" pour prendre en compte votre profil individuel.

Prg1	20 min/4.00 km	(active)
Prg2	90 min/18.0 km	
Prg3	90 min/18.0 km	
Prg4	90 min/18.0 km	
Prg5	90 min/18.0 km	

Back Standard Training9 Edit

Affichage: Programme Selection avec le programme modifié 1 HRC (individuel)

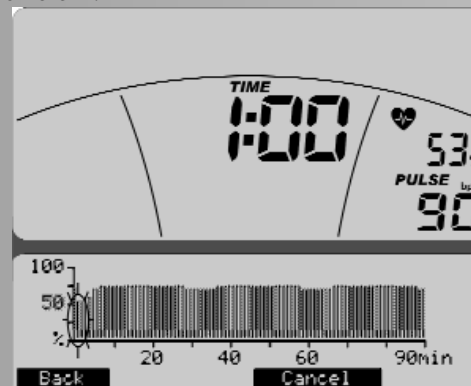
HRC (individual)

3 profils de pouls à éditer sont disponibles

HRC 1	90 min	(active)
HRC 2	90 min	
HRC 3	90 min	

Back Standard Training9 Edit

Appuyez sur "**EDIT**" pour passer au sous-menu "Programm editieren".



Chaque minute est représentée par une barre. Le temps d'entraînement (longueur) peut être choisi entre 20 et 90 minutes. Les touches -/+ réduisent ou prolongent le temps d'entraînement de 10 minutes.

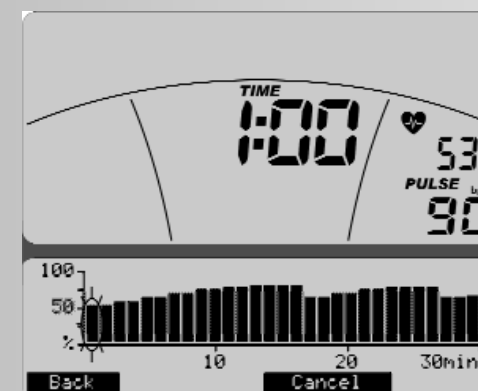
Les **touches de navigations à gauche/à droite** marquent une barre. Elle clignote. Le temps correspondant est indiqué sous **TIME** et le pouls sous **PULSE**.

Les **touches de navigations en haut/en bas** modifient le pouls cible de la barre clignotante.

Le pouls cible d'une barre est indiqué en pourcentage et battements et se réfère à votre pouls maximum si celui-ci a été entré. Le pouls cible peut être modifié dans une plage de 20 - 100% du pouls maximum.

Indication:

Si le pouls maximum sous la personne active n'apparaît pas, on prend en compte une personne standard de 50 ans avec un pouls maximum de 170=100%.



Voici à quoi pourrait ressembler une modification du programme. Appuyez sur "**BACK**" pour prendre en compte votre propre profil.

HRC 1	30 min	(active)
HRC 2	90 min	
HRC 3	90 min	

Back Standard Training9 Edit

Affichage: Programme Selection avec le programme modifié 1

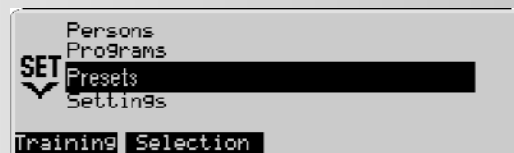
Indication:

Les programmes et profils individuels modifiés sont mémorisés sous l'utilisateur correspondant et n'écrasent pas les programmes et profils des autres utilisateurs.

Menu

Données

Sous "**PRESETS**" toutes les personnes (**GUEST**, P1-P4) ont la possibilité d'ajuster et de sauvegarder les réglages et les données. Les réglages sous **GUEST** sont remplacés lors d'un redémarrage par les valeurs standard.



Ce menu comprend 3 sous-menus:

1. DISPLAY & FUNCTIONS

Ici, vous déterminez vos valeurs de charge initiales pour les programmes HRC, ainsi que l'affichage de la consommation d'énergie.

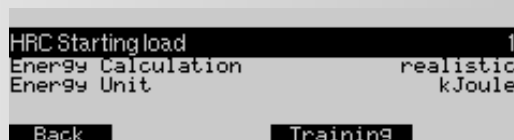
2. TRAINING VALUES

Ici, vous saisissez des valeurs et effectuez des réglages concernant **ENERGY**, **TIME**, **DISTANCE**, **STROKES**, **SPM** (surveillance de la fréquence cardiaque à l'aide de flèches haut/bas), **BEEP MODE** (émission d'un signal sonore) et **POWER** (valeur moyenne ou maximale) qui sont repris en tant que valeurs par défaut.

3. PULSE PRESETS

Ici, vous déterminez la surveillance de votre pouls et la valeur qui doit être respectée.

PRESETS -> 1. DISPLAY & FUNCTIONS

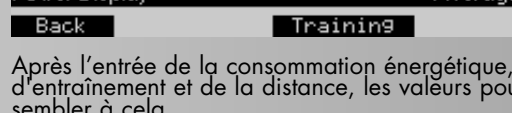
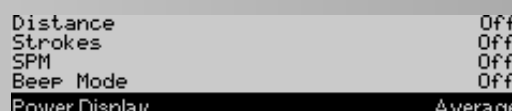


- Sous "**HRC STARTING LOAD**", saisissez la charge initiale entre 1 et 10 pour les programmes avec surveillance de pouls si la valeur par défaut vous semble trop basse ou trop élevée.
- Sous "**ENERGY CALCULATION**", déterminez si votre consommation d'énergie (**realistic**) ou la génération d'énergie de l'ergomètre (**physical**) doit être affichée. G
- Sous "**ENERGY UNIT**", déterminez si la consommation d'énergie doit être affichée en kJoule ou en kcal.

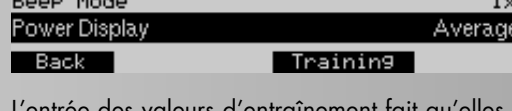
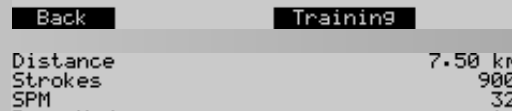
PRESETS -> 2. TRAINING VALUES



Lors du premier appel du menu, les valeurs sont encore sur "**OFF**"



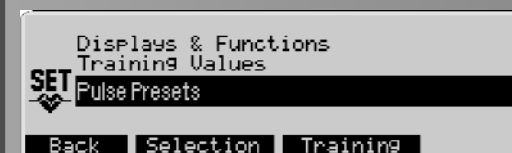
Après l'entrée de la consommation énergétique, du temps d'entraînement et de la distance, les valeurs pourraient ressembler à cela.



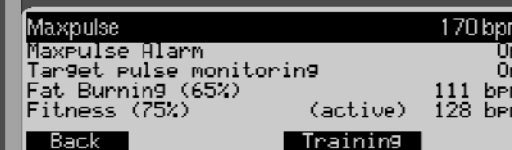
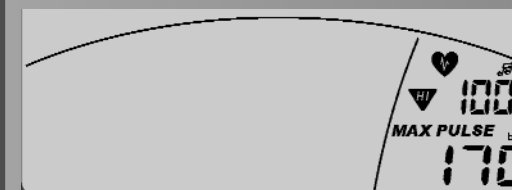
L'entrée des valeurs d'entraînement fait qu'elles sont chargées dans l'affichage "TRAINING" des programmes d'entraînement. Elles peuvent encore y être modifiées.

Au début de l'entraînement, les valeurs sont décomptées et cliquent une fois le zéro atteint pour indiquer que les données d'entraînement sont remplies. Les valeurs n'ont pas d'influence sur la commande de l'ergomètre.

PRESETS -> 3. PULSE PRESETS



Lorsque les données personnelles de la personne "**ACTIVE**" sont entrées, quelques valeurs de pouls s'affichent. Si il n'y a qu'une valeur, « **OFF** » ici.



• Affichage "**MAXPULSE**" 170. Cette valeur vient du rapport (220 - âge) ici par exemple **THOMAS** (50 ans). Elle indique -médicalement- le pouls le plus élevé autorisé pour votre âge, pouvant mais ne devant pas apparaître dans l'entraînement pour des personnes en bonne santé.

• Sous "**MAXPULSE**", vous pouvez réduire ou désactiver cette valeur. L'affichage du pouls en pour-cent se réfère à cette valeur : pouls actuel par rapport au pouls maximal et valeurs de profil en ce qui concerne les programmes de pouls. La saisie de valeurs permet le choix de valeurs de pouls cibles.

- Sous **"MAXPULSE ALARM"**, vous déterminez si un signal d'alarme doit être émis ou non en cas de dépassement du pouls maximum. Si **OFF** a été déterminé pour **"MAXPULSE"**, l'alarme est également désactivée.

- Sous **"TARGET PULSE"**, vous avez 2 possibilités: **"TARGET PULSE MONITORING" ON ou OFF**.

OFF bloque la sélection du contrôle de pouls cible.

ON en relation avec **ON** pour **"MAXPULSE"** permet la sélection de:

"FAT BURNING (65%)". Cela signifie que 65% de votre pouls maximal dépendant de votre âge selon le rapport (220 - âge) Est contrôlé ou régulé comme valeur de pouls.

Dans l'exemple: 111

"FITNESS (75%)". Cela signifie que 75% de votre pouls maximal dépendant de votre âge.

Dans l'exemple: 128

"MANUAL (40%-90%)". Cela signifie que vous pouvez déterminer une valeur en % entre 40% et 90 % avec les touches **-/+**.

Dans l'exemple: 128 (70% est calculé comme valeur par défaut)

ON en relation avec **OFF** pour **"MAXPULSE"** permet uniquement de choisir:

MANUAL (40bpm - 200bpm). Cela signifie que vous pouvez entrer avec les touches **-/+** une valeur de pouls entre 40 et 200 indépendamment de votre âge.

Dans l'exemple: 130 (est affiché comme valeur par défaut)

Appuyer sur **"ACTIVATE"** pour prendre en compte la sélection marquée en noir (**active**).

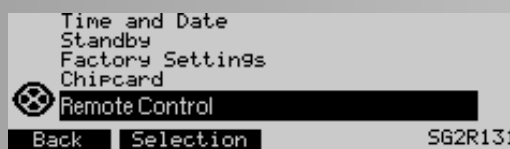
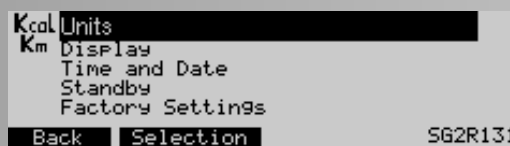
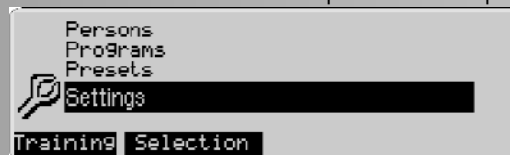
Le pouls cible sélectionné est repris dans les programmes de pouls comme donnée. Dans l'entraînement, cette valeur est atteinte par la régulation de puissance et maintenue sur la durée de l'entraînement. Dans les autres programmes d'entraînement, elle sert d'orientation pour une zone de pouls de 10 battements en dessous ou au-dessus du pouls cible dans lequel l'entraînement doit avoir lieu. Deux flèches dans l'affichage du pouls contrôlent cette zone de pouls.

Appuyer sur **"BACK"** pour prendre en compte les réglages.

Menu principal

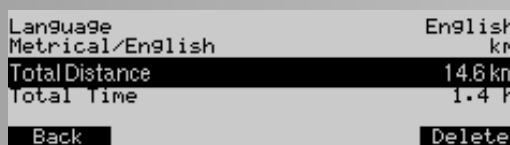
Paramètres (pour toutes les personnes)

Ce menu offre la possibilité d'entreprendre des réglages et des ajustements spécifiques aux affichages et à l'appareil en 5 sous-menus. Celles-ci valent pour toutes les personnes.



SETTINGS -> 1. UNITS

Vous déterminez ici en quelle langue les menus, l'indication de la vitesse et de la distance en kilomètres ou en miles s'affichent. Vous pouvez effacer les valeurs du total des kilomètres et le temps d'entraînement total.



Appuyer sur **"DELETE"** puis **"DELETE OK"** pour exécuter ce processus.

Appuyer sur **"BACK"** pour prendre en compte les réglages.

Indication:

«**DELETE OK**» efface le total des kilomètres et le temps d'entraînement total.

SETTINGS -> 2. DISPLAY

Vous pouvez ajuster ici le contraste et la luminosité de l'écran.



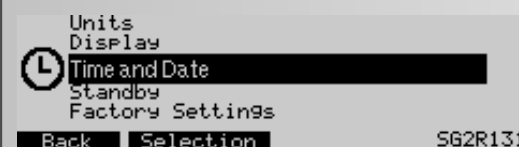
Appuyer sur **"BACK"** pour retourner au menu principal. Les réglages sont pris en compte.

Appuyer sur **"CANCEL"** pour retourner au menu principal. Les réglages ne sont pas pris en compte.

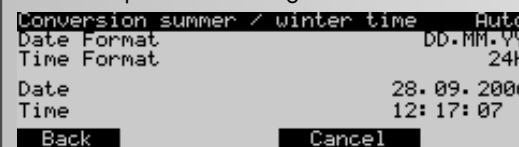
Indication:

Le contraste est optimal lorsque vous ne voyez plus d'ombres prédominantes. Le réglage **"CONTRAST"** est valable pour l'affichage inférieur et **"BRIGHTNESS"** pour les deux affichages.

SETTINGS -> 3. TIME and DATE



Ici se règlent l'heure et la date, les formats d'affichage et d'autres options d'affichage.



"-/+" modifie les réglages, formats et valeurs.

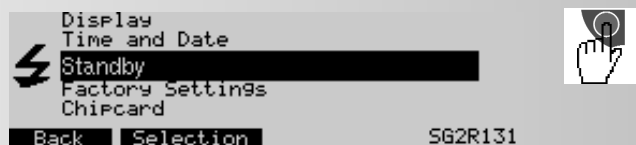
Appuyer sur **"BACK"** pour prendre en compte les réglages.

Indication:

Dans ce menu, l'heure est toujours affichée au format 24h et la date est toujours affichée au format JJ.MM.AAAA. Les réglages se réfèrent à l'écran d'entraînement.

Manuel d'entraînement et d'utilisation

SETTINGS -> 4. STANDBY

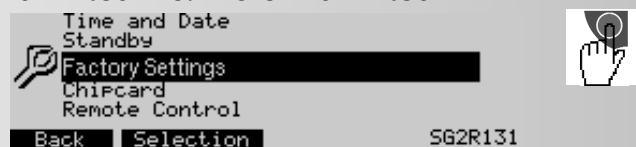


Ici est déterminé le temps de désactivation de l'écran lorsque aucune pression de touche n'est effectuée ou que vous ne vous entraînez plus.

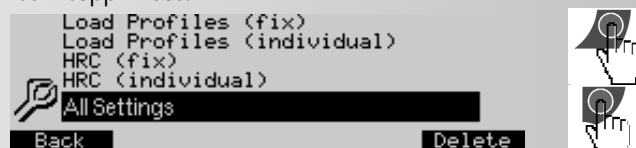


Appuyer sur **"BACK"** pour prendre en compte le réglage.

SETTINGS -> 5. FACTORY SETTINGS



Ici, les programmes initiaux de chaque groupe de programme peuvent être restaurés. Les modifications dans les programmes sont supprimées.



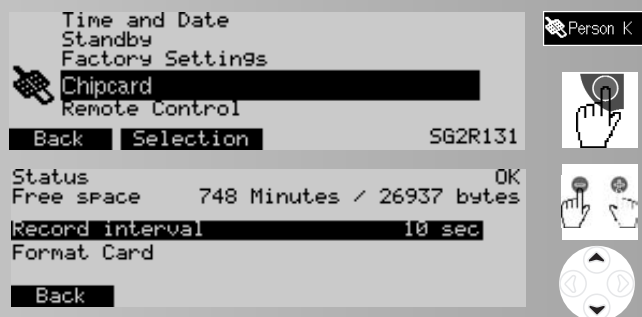
Appuyer sur **"DELETE"** pour appeler la fonction **"DELETE OK"**.

Appuyer sur **"DELETE OK"** pour effacer les entrées et modifications de la sélection marquée en noir. En cas de programmes, l'origine est restaurée uniquement pour la **personne active**. **Tous les réglages effacent les entrées de toutes les personnes.**

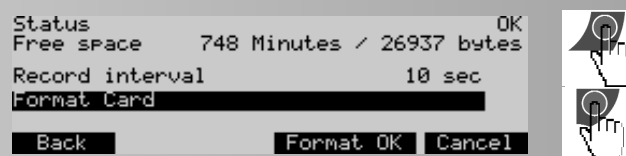
Appuyer sur **"BACK"** pour passer au menu **"SETTINGS"**.

SETTINGS -> 6. CHIP CARD

Ici, la carte à puce est formatée. Par le formatage, un utilisateur **"PERSON K"** est attribué à chacune des personnes 1 à 4. Les données personnalisées peuvent être saisies au menu **"PERSONAL DATA"**. Elles sont enregistrées sur la carte.



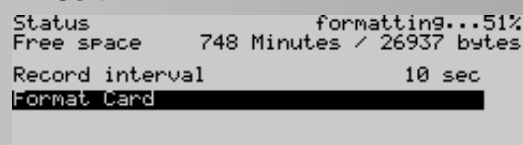
Ici, vous déterminez la fréquence d'enregistrement des données d'entraînement sur la carte. Des intervalles de 1 à 60 secondes peuvent être choisis. Lors de la saisie de l'intervalle, la durée d'enregistrement est modifiée.



En appuyant sur **"FORMAT."**, la fonction **"FORMAT OK"** est activée.

En appuyant sur **"FORMAT OK"**, la carte à puce est formatée. Toutes les données sont supprimées. L'état du formatage est affiché en pour-cent.

En appuyant sur **"BACK"**, vous retournez au menu **"SETTINGS"**.



Indication:

Lors du formatage, le pourcentage indiqué n'augmente pas en continu. Des sauts d'une certaine importance sont normaux.

Lorsque la carte à puce est insérée, quelques menus sont affichés ou exécutés avec retard.

Lorsque la carte à puce est insérée, la personne ne peut pas être échangée.

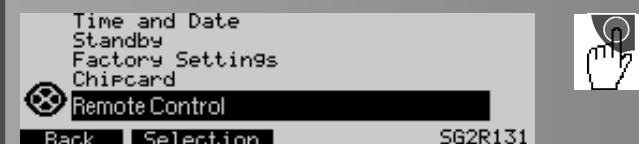
Lorsque la carte à puce est insérée, chaque entraînement est enregistré.

- Utilisez exclusivement les cartes à puce originales de KETTLER.
- Insérez la carte dans la fente en exerçant une pression faible.
- Si la carte ne peut pas être lue, retournez-la.

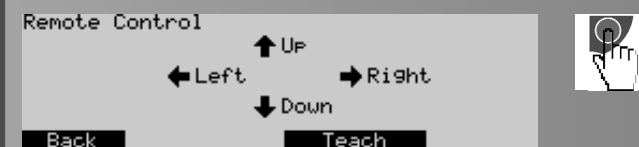
Utilisation future "ErgoCard"

En combinaison avec un lecteur de cartes à puce, le programme "ErgoCard" offre la possibilité de faire afficher des données d'entraînement et de créer des programmes individuels. En combinaison avec notre logiciel d'entraînement ERGO KONZEPT II, la reprise et l'édition de données d'entraînement sont possibles. Bientôt, ce logiciel sera offert gratuitement sur notre site Web www.kettler.de.

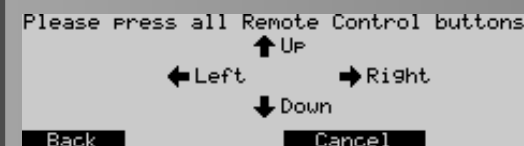
SETTINGS -> 7. REMOTE CONTROL



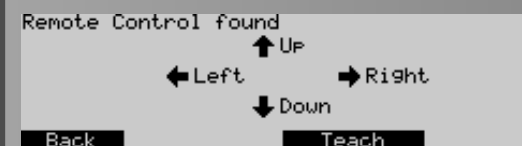
Si la communication entre la télécommande et le récepteur est interrompue, servez-vous de ce point de menu pour la rétablir.



En appuyant sur **"TEACH"**, vous êtes demandé d'appuyer simultanément sur toutes les 4 touches de la télécommande.



Ensuite, le message **"LEARNED SUCCESSFULLY"** devrait être affiché. La connexion est rétablie.



Si le message **"NO REPLY FROM RADIO MODULE"** est affiché, répétez le processus. Veuillez également consulter le point "Informations générales: Perturbations de la télécommande"

Indications générales

Systèmes sonores

Mise en marche

Lors de la mise en marche pendant le test du segment, un léger son est produit.

Fin du programme

La fin de programme (programmes profil, Countdown) est indiquée par un son bref.

Dépassement du pouls maximal

Si le pouls maximal réglé est dépassé d'une pulsation, 2 sons brefs sont émis toutes les 5 secondes.

Erreur

En cas d'erreur, 3 sons brefs sont émis.

Recovery

Dans cette fonction, la masse mobile est automatiquement freinée. Un autre entraînement est inapproprié.

Calcul de la note de condition physique (F):

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

P1 = pouls d'effort, P2 = pouls au repos

F1.0 = très bien, F6.0 = insuffisant

Commutation temps/parcours

Pour les programmes « **LOAD PROFILES** », il est possible dans les prédéterminations de commuter le profil par colonne du mode temps (1 minute) au mode parcours (200 mètres ou 0.1 miles).

Affichage du profil pendant l'entraînement

Au début, la première colonne clignote. Après, elle se déplace vers la droite.

Fonctionnement en fonction du nombre de tours

(moment de freinage constant)

Le frein électromagnétique à courant de Foucault assure un moment de freinage constant.

Surveillance de la fréquence cardiaque (flèches vers le haut/bas)

Si vous avez activé la surveillance, les flèches dirigées vers le haut ou vers le bas sont affichées en cas d'un écart de -/+ 4.

Calcul de la valeur moyenne

Le calcul de la valeur moyenne est effectué par unité d'entraînement.

Informations sur la mesure du pouls

Le calcul du pouls commence lorsque le cœur sur l'affichage bat en mesure de votre fréquence cardiaque.

Sangle de poitrine

Veuillez respecter les instructions au verso de l'emballage. Les téléphones portables, les postes de télévision et d'autres appareils électriques qui créent un champ électrique, sont susceptibles de causer des problèmes lors de la mesure de la fréquence cardiaque.

Perturbations de l'ordinateur d'entraînement

Désactivez et réactivez l'interrupteur principal. En cas de perturbations de l'affichage de la date et de l'heure, échangez la pile au verso de l'affichage. (voir les instructions de montage)

Perturbations de la télécommande

En cas de perturbations (la portée diminue ou la fonction souhaitée n'est pas déclenchée en appuyant sur la touche respective), échangez la pile qui se trouve dans le boîtier de la télécommande. (voir les instructions de montage)

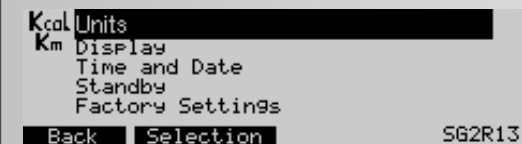
Informations sur l'interface

ERGO KONZEPT II", N° d'art. 7926-500, vous permet de commander cet appareil KETTLER via l'interface d'un ordinateur normal.

Sur notre site Web www.kettler.de, vous trouverez des informations sur d'autres possibilités qu'offre l'interface, ainsi que sur les mises à jour des logiciels (micrologiciels) de cet appareil.

Mises à jour des micrologiciels

La version du logiciel de l'appareil (micrologiciel) est indiquée en bas à droite du menu "Réglages".



Les 3 derniers chiffres représentent la version du micrologiciel: ici 131. Lorsque nous offrons de nouvelles versions (numéros plus élevés) sur notre site Web, vous pouvez procéder à une mise à jour. Sur notre site Web, vous trouverez plus d'informations à ce sujet.

Manuel d'entraînement et d'utilisation

Instructions relatives à l'entraînement avec le rameur KETTLER X-ROW e3

Avec le rameur KETTLER X-ROW e3, on peut profiter de tous les avantages de l'entraînement à l'aviron, sans avoir à mettre au préalable le bateau à l'eau. L'entraînement avec un rameur permet d'améliorer aussi bien le système cardio-vasculaire que la capacité de force. Avant de commencer l'entraînement, observer ce qui suit:

Remarque importante

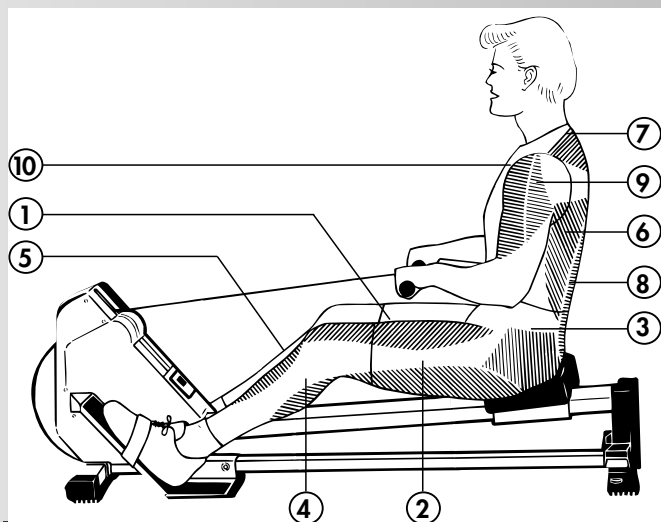
Avant d'entreprendre un programme d'entraînement, consulter son médecin traitant afin d'établir si l'on est apte à travailler avec l'appareil X-ROW e3. **La composition du programme d'entraînement ci-après s'adressent uniquement aux personnes en bonne santé.**

Avantages de la pratique de l'aviron

Comme déjà mentionné plus haut, la pratique de l'aviron sert à améliorer le système cardio-vasculaire, ainsi que l'oxygénation. La pratique de l'aviron permet de réduire la graisse, l'entraînement en endurance augmentant la quantité d'acides gras disponibles pour l'énergie.

Autre avantage de l'entraînement à l'aviron, le renforcement de la musculature générale. Pour l'orthopédiste, l'entraînement avec l'aviron renforce les dorsaux et les muscles des épaules. Le renforcement des dos peut prévenir les problèmes orthopédiques qui surviennent fréquemment de nos jours dans ce domaine.

L'entraînement avec le rameur X-ROW e3 représente donc un entraînement optimal pour la condition physique. Il augmente l'endurance et la



force et peut être considéré comme un entraînement qui ménage les articulations.

Quels sont les muscles sollicités?

L'aviron sollicite la musculature du corps. Certains groupes, représentés à la fig. ci-dessous, sont tout particulièrement mis en oeuvre.

Comme le montre la fig., la pratique de l'aviron sollicite de façon égale, le buste et la partie inférieure du corps. Dans les muscles des jambes, il sollicite tout particulièrement les extenseurs (1), les fléchisseurs (2), de même que les muscles du tibia et du mollet (5, 4). L'extension des jambes sollicite aussi la musculature des fesses (3).

En ce qui concerne la musculature du torse, la pratique de l'aviron sollicite principalement le large dorsal (6) et l'extenseur (8). On entraîne en outre le muscle trapézoidal (7), le deltoïde (9) et le fléchisseur du bras (10).

Les exercices spéciaux effectués avec le rameur X-ROW e3 sollicitent d'autres groupes de muscles qui seront décrits dans un autre chapitre.

Comment établir un programme d'entraînement et l'appliquer

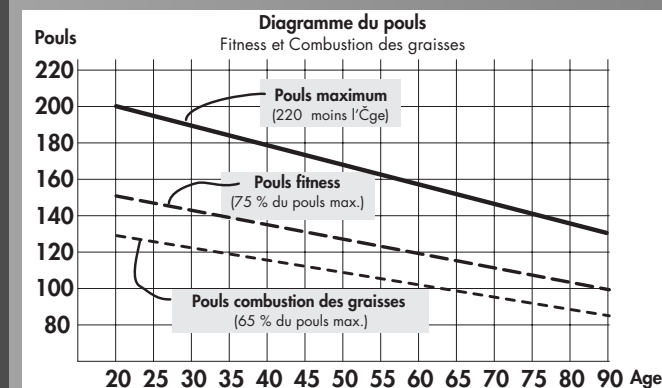
Le programme d'entraînement sera basé sur la forme physique du moment. Un test effectué en charge permettra au médecin traitant d'établir la forme personnelle qui constituera la base du programme. Si l'on ne s'est pas soumis audit test en charge, il convient tout cas d'éviter les charges trop élevées. Principe à suivre pour l'établissement du programme: l'entraînement en endurance sera dicté aussi bien par l'importance de la charge que par son intensité.

En ce qui concerne l'intensité de l'entraînement

Pendant l'entraînement avec le rameur, l'intensité de charge (résistance à la traction) peut être contrôlée à l'aide de la fréquence cardiaque. Avec le rameur, l'intensité est réglée, d'une part par le nombre de coups de rame et, d'autre part, par la résistance à la traction. L'intensité de l'entraînement augmente avec l'augmentation du nombre de coups de rame, de même que lorsqu'on augmente la résistance à l'aide du dispositif de traction.

Eviter donc, comme débutant, de s'entraîner avec un nombre de coups de rame trop élevé ou avec une résistance trop forte. Essayer d'harmoniser individuellement le nombre de coups de rame et la résistance optimale des rames. Pendant l'entraînement, mesurer trois fois la fréquence du pouls. D'abord le pouls au repos avant de commencer. Mesurer le pouls en charge au bout de 10 minutes d'entraînement; celui-ci doit se situer dans les environs des **chiffres recommandés pour**

l'entraînement (voir diagramme du pouls). Une minute après la fin de l'exercice, mesurer le soidisant pouls de relaxation. L'entraînement régulier a pour conséquence la diminution de la fréquence du pouls au repos et en charge. Il faut voir là un des nombreux effets positifs de l'entraînement en endurance. Le coeur battant plus lentement a davantage de temps à sa disposition pour le remplissage des ventricules et la nutrition du muscle cardiaque par les artères coronaires.



En ce qui concerne l'ampleur de la charge

On entend par là, durée d'une séance d'entraînement et fréquence hebdomadaire des exercices. La médecine sportive considère efficace pour l'entraînement, l'ampleur de charge suivante:

Fréquence des séances d'entraînement	Durée des séances d'entraînement
Journalière	10 minutes
Deux ou trois fois par semaine	20-30 minutes
Une ou deux fois par semaine	30-60 minutes

Les séances d'entraînement de 20 à 30 minutes/30 à 60 minutes ne conviennent pas pour le débutant; celui-ci n'augmentera la charge que peu à peu. Les premiers exercices resteront relativement courts. La méthode à intervalles constitue une solution de rechange favorable pour l'entraînement des débutants.

Programme d'entraînement possible pour les quatre premières semaines:

1^{re} et 2^e semaines

Fréquence des séances
3 fois par semaine

Ampleur de chaque séance

ramer 3 minutes
repos 1 minute
ramer 3 minutes
repos 1 minute
ramer 3 minutes

3^e et 4^e semaines

Fréquence des séances
4 fois par semaine

Ampleur de chaque séance

ramer 5 minutes
repos 1 minute
ramer 5 minutes

Après ce programme de 4 semaines pour novices, on peut s'entraîner tous les jours avec le rameur, pendant 10 minutes sans interruption. Si, plus tard, on préfère s'entraîner 3 fois par semaine pendant 20 à 30 minutes, il y a lieu d'entrecouper deux journées d'entraînement par une journée de repos.

Gymnastique d'accompagnement

La gymnastique constitue le complément optimal à l'entraînement sur la rameur.

Chaque séance d'entraînement devra comporter une phase d'échauffement. Activer la circulation pendant quelques minutes par de légers mouvements de canotage (10 à 15 coups/minute). Commencer par des exercices d'assouplissement des muscles pour passer ensuite aux exercices d'endurance proprement dits. Passer ensuite à la réduction de l'effort par des mouvements de canotage faciles et terminer la séance par quelques exercices d'assouplissement.

Ce qu'il ne faut pas faire

- arrondir le dos pendant les phases de mouvements
- tendre complètement les bras, cela pouvant provoquer des douleurs dans les articulations des bras
- tendre complètement les jambes, cela pouvant provoquer des douleurs dans les articulations des genoux

Avant de commencer l'entraînement, simuler le déroulement des mouvements de canotage.

On apprend le mieux les mouvements si la résistance est faible et le nombre de coups de rame, réduit. Ce n'est que lorsqu'on maîtrise parfaitement les mouvements que l'on peut commencer l'entraînement proprement dit.

1^{re} phase Déroulement des mouvements du rameur

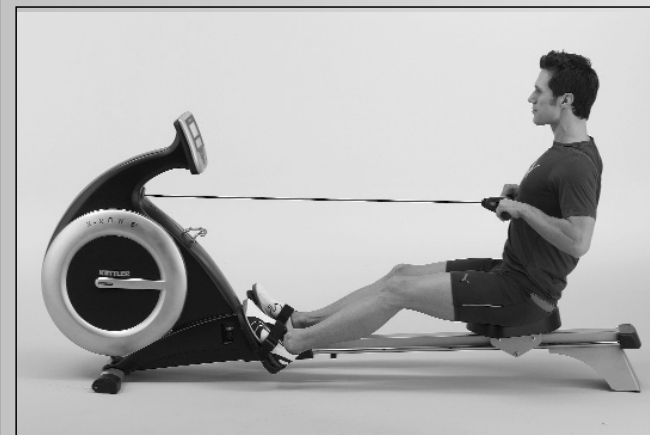
En position initiale, le siège se trouve dans sa position la plus avancée, en fléchissant les articulations des hanches et des genoux. Les mains empoignent les poignées par le haut, les bras légèrement fléchis. Asseyez-vous le dos droit, légèrement incliné vers l'avant. En cas de douleurs dans les genoux, ne pas les fléchir à moins de 90°.

**2^e phase**

Commencer cette phase par l'extension des jambes. Continuer à tenir les poignées, les bras légèrement fléchis. Garder le dos bien droit.

**3^e phase**

Quand les jambes sont pratiquement étendues, tirer les poignées vers le corps. Incliner légèrement le tronc vers l'arrière. A la fin de la phase, laisser les jambes légèrement fléchies.

**4^e phase**

Pousser les poignées vers l'avant. Dès que les poignées arrivent à hauteur des genoux, fléchir les jambes et revenir dans la position initiale.



Glossaire

Âge (DATE OF BIRTH)

Entrée pour le calcul du pouls maximal.

IMC

Indice de masse corporelle: valeur dépendant du poids et de la taille.

Détermination arithmétique de l'IMC:

$$\frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille}^2(\text{m}^2)} = \text{Indice de masse corporelle}$$

Exemple: THOMAS

Poids 86 kg
Taille 1,86 m

$$\frac{86 \text{ (kg)}}{1,86^2 \text{ (m}^2\text{)}} = 24,9$$

Valeurs normales:

Âge	IMC	Classification	m	w
19-24 ans	19-24	Poids insuffisant	<20	<19
25-34 ans	20-25	Poids normal	20-25	19-24
35-44 ans	21-26	Surpoids	25-30	24-30
45-54 ans	22-27	Obésité	30-40	30-40
55-64 ans	23-28	Forte obésité	>40	>40
>64 ans	24-29			

Le résultat de THOMAS (50 ans) dans notre exemple se situe avec une IMC de 24,9 dans la zone normale. En cas de divergences avec les valeurs normales, des problèmes de santé peuvent survenir. Veuillez consulter votre médecin.

Dimension

Unités d'affichage de km/h ou mph, kilojoules ou kilocalories, heures (h) et puissance (Watt).

Energy "realistic" + physical

Le réglage "réaliste" calcule la consommation d'énergie du corps à un rendement de 16,7% pour effectuer une performance mécanique. 83,3% sont transformés en chaleur (du corps). Le réglage "physique" calcule la consommation d'énergie exclusivement sur la base de la performance mécanique affichée.

Pouls brûlure des graisses

Valeur calculée de: 65% pouls max

Pouls fitness

Valeur calculée de: 75% pouls max

MANUAL –

Valeur calculée de: 40 – 90% pouls max

MAXPULSE

Valeur calculée depuis 220 moins l'âge

Contrôle du pouls

Si la flèche apparaît vers le bas, le pouls à atteindre est trop fort de 11 battements.

MENU

Affichages dans lesquels des valeurs doivent être entrées ou les paramètres modifiés.

POWER

Valeur actuelle de la puissance (de freinage) mécanique en Watt que l'appareil transforme en chaleur.

Profils

Dans l'affichage multiple un affichage de barres de puissances ou de pouls sur le temps ou le parcours.

Programmes

Possibilités d'entraînement qui demandent des puissances ou des pouls à atteindre déterminés par programme ou manuellement.

Pouls

Enregistrement des battements du cœur par minute

RECOVERY

Mesure du pouls en phase de récupération à la fin de l'entraînement. La note de condition physique est calculée (et attribuée)

en fonction du pouls mesuré au début d'une minute et le pouls mesuré à la fin de cette même minute. En cas d'entraînement similaire, l'amélioration de cette note est une mesure pour l'augmentation de la condition physique.

Réinitialisation

Suppression du contenu de l'affichage et redémarrage de l'affichage en désactivant et réactivant l'interrupteur de l'appareil.

Interface

Interface USB pour l'échange de données avec un ordinateur.

Commande

L'électronique règle la charge ou le pouls pour respecter des valeurs saisies manuellement ou des valeurs par défaut.

Pouls à atteindre

Valeur du pouls à atteindre déterminée par le programme ou manuellement.

NL

SG2R

Trainings- en bedieningshandleiding



FREIZEIT MARKE KETTLER

Trainings- en bedieningshandleiding

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave

- Service 2
- Uw veiligheid 2

Korte beschrijving

- Weergavebereik / Display 3
- Toetsenn 3
- Herstart van de weergave 3
- Radiografische afstandsbesturing 3
- Manier van polsslagmeting 3
- PC-interface 3
- Taalinstelling 3
- Instellingen van de weergave 3
- Waardes en symbolen van de weergave 4

Snelstart (ter kennismaking)

- Gereed voor training 4
- Trainingsbegin 4
- Trainingsonderbreking 4
- Stand-by 4

Menu -> personen

- Personen 5
- Persoon kiezen 5
- Persoonsgegevens invoeren 5
- Voorbeeldgegevens "THOMAS" 5

Menu -> programma's

- Overzicht van de programma's die het apparaat heeft 5
- Belasting (manueel) 6
- Belastingprofielen (vast) profielen 6
- Belastingprofielen (individueel) Profiel creëren 6
- HRC (manueel) 6
- HRC-profielen (vast) 6
- HRC (individueel) Profiel creëren 6

Training

- Kiezen van een trainingsprogramma 7
 - Belasting (manueel) "COUNT DOWN" 7
- Actuele programmeringen 7
- Gereed voor training 7
 - Belasting (vast) 7
- Actuele programmeringen 7
- Modus: tijd of afstand 8
- Gereed voor training 8
 - Manuele polsslagprogrammering 8
- "HRC COUNT DOWN" 8
- Actuele programmeringen 8
- Gereed voor training 8
 - Polsslagprofiel HRC (vast) HRC-profiel 1 8
- Actuele programmeringen 8
- Gereed voor training 8

Training

- Gereed voor training/trainingsbegin 9
- Weergavewisseling 9

Trainingsfuncties

- Bewaking aantal slagen 9
- Vermogenveld 9
- Polsslagbewaking Doelpolsslag 10
- Maximale polsslag 10
 - (Herstelpolsmeting) 10
- Trainingsonderbreking of -einde 10
- Hervatting van de training 11

Individuele trainingsprofielen

- Bewerken** 11
 - Belastingprofielen (individueel) 11
 - HRC (individueel) 11

Hoofdmenu -> programmeringen

- 1. Weergave & functies 12
- 2. Trainingswaardes 12
- 3. Polsslagprogrammeringen 12

Hoofdmenu -> instellingen

- 1. Eenheden: taal, km/mijlen 13
- 2. Weergave: contrast, helderheid 13
- 3. Tijd en datum 13
- 4. Stand-by: uitschakeltijd 14
- 5. Standaardinstellingen 14
- 6. Chipkaart 14

Programma "ErgoCard"

- Afstandsbesturing 14

Afstandsbesturing

- Systeemgeluiden 15
- Recovery: fitnesscijfer 15
- Omschakeling tijd / afstand 15
- Omschakeling tijd / afstand 15
- Gebruik afhankelijk van het aantal slagen 15
- Berekening gemiddelde waardes 15
- Aanwijzingen voor de polsslagmeting 15

Met borstgordel

- Storingen bij de trainingscomputer 15
- Storingen bij de radiografische afstandsbesturing 15
- Aanwijzingen m.b.t. de interface 15
- Trainingssoftware ERGO KONZEPT 15
- Firmware updates: vermelding van de versie 15

Trainingshandleiding

- Duurtraining 16
- Belastingintensiteit 16
- Belastingomvang 16

Glossarium

- 18



Dit teken geeft in de handleiding een verwijzing naar het glossarium. Daar wordt het betreffende begrip verklaard.

Veiligheidsaanwijzingen

Let voor uw eigen veiligheid op onderstaande punten:

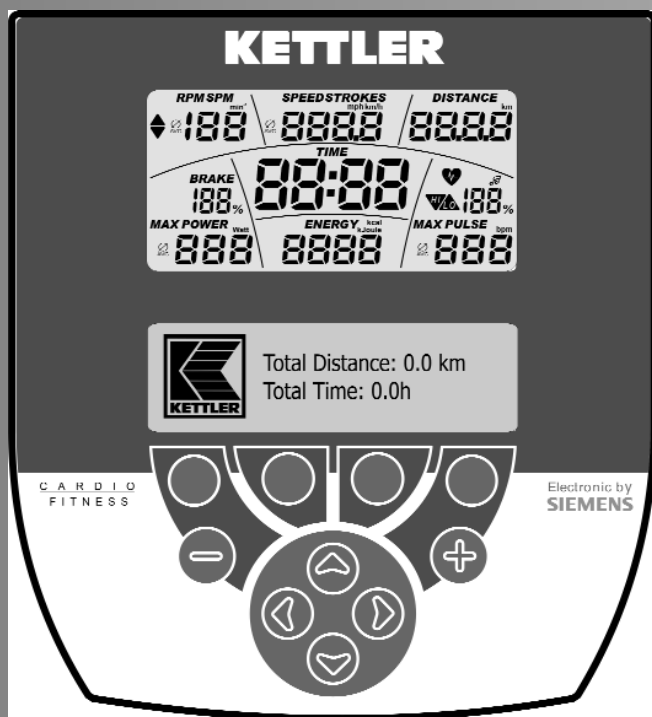
- Het plaatsen van het trainingsapparaat dient op een daarvoor geschikte, stevige ondergrond te gebeuren.
- Vóór het eerste gebruik en vervolgens na ca. 6 dagen gebruik dienen alle verbindingen gecontroleerd te worden of ze nog goed vast zitten.
- Om letsel door foutieve belasting of overbelasting te vermijden, mag het trainingsapparaat uitsluitend volgens de handleiding bediend worden.
- Het opstellen van het apparaat in vochtige ruimtes is, op lange duur gezien, wegens de daarmee verbonden roestvorming niet aan te bevelen.
- Controleer regelmatig of het trainingsapparaat goed functioneert en of het nog in goede toestand verkeert.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de gebruikersplichten en dienen regelmatig en zorgvuldig te gebeuren.
- Defecte of beschadigde onderdelen dienen direct vervangen te worden. Gebruik uitsluitend originele KETTLER-onderdelen.
- Het apparaat mag tot de reparatie niet gebruikt worden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen onder de voorwaarde gewaarborgd worden dat het regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.

Voor uw veiligheid:

- Raadpleeg vóór begin van een training uw huisarts, of uw gezondheid training met dit apparaat toelaat. Zijn advies dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Foutieve of overmatige training kan schadelijk voor de gezondheid zijn.

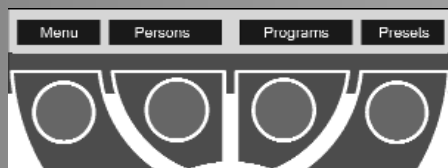
Korte beschrijving

De elektronica heeft twee weergavebereiken (displays) en functietoetsen



Functietoetsen

Met deze 4 toetsen worden functies geactiveerd die op de display erboven getoond worden, bijv. **BACK**, **SELECTION** ... De functies van de toetsen kunnen van menu tot menu variëren.



Navigatietoetsen

Met de navigatietoetsen kunt u menuopties of invoervelden in de menu's kiezen.



Programmeertoetsen min - / plus +

Met deze toetsen worden waarden gewijzigd en tijdens de training de belasting gewijzigd of profielen verschoven.



- "Plus" verhoogt waarden of wijzigt instellingen
- "Min" verlaagt waarden of wijzigt instellingen
- "Plus" of "Min" **langer** indrukken > snellere wisseling
- "Plus" en "Min" **tegelijk** indrukken:
- Belasting springt op **level 1**
- Programma's springen op **oorspronkelijk**
- Waardeprogrammering springt op **Uit (Off)**

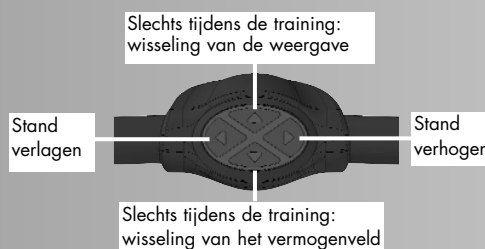
Herstart van de weergave (software-reset)

Als u 3 toetsen tegelijk indrukt, wordt er een reset uitgevoerd.



Radiografische afstandsbesturing

Via de toetsen van de radiografische afstandsbesturing zijn de volgende functies mogelijk:



Manier van polsslag meten

De polsslag wordt gemeten met een achter de display ingebouwde ontvanger en met de tot de levering behorende Polar-borstgordel T34.

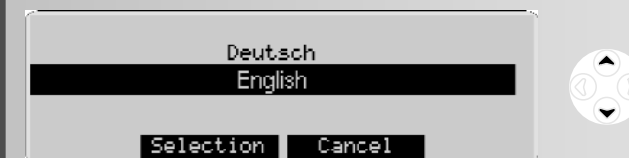
PC-interface

De USB-interface voor de pc bevindt zich aan de zijkant in de buurt van de schakelaar van het apparaat.



Taalinstelling

Als het apparaat voor het eerst ingeschakeld wordt of na een update van de systeemsoftware (firmware) verschijnt het menu om de taal in te stellen.



De navigatietoetsen **"Omhoog"** en **"Omlaag"** wisselen tussen de taal.

Door indrukken van **"SELECTION"** wordt de instelling van de taal opgeslagen en het menu "DISPLAY" geopend.

Door indrukken van **"CANCEL"** gaat u terug naar het hoofdmenu. De instellingen worden niet opgeslagen en als u de volgende keer het apparaat inschakelt, verschijnt het veld weer.

Instellingen van de weergave

Na de taalinstelling verschijnt het menu voor het instellen van de helderheid en van het contrast van de lcd.



Door indrukken van **"BACK"** gaat u terug naar het hoofdmenu. De instellingen worden opgeslagen.

Door indrukken van **"CANCEL"** gaat u terug naar het hoofdmenu. De instellingen worden niet opgeslagen en als u de volgende keer het apparaat inschakelt, verschijnt het veld weer.

Aanwijzing:

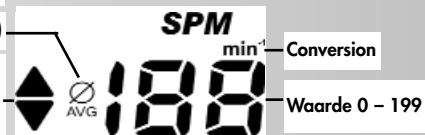
Het contrast is optimaal als u geen grotere schaduwen meer ziet. De instelling **"CONTRAST"** geldt voor de onderste weergave en **"BRIGHTNESS"** voor beide weergaves.

Trainings- en bedieningshandleiding

Strokes/min

Gemiddelde waarde (AVG)

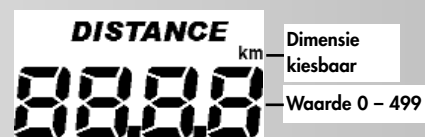
Pijlen voor weergave van het bereik van het aantal slagen bij afwijking van +/- 4 slagen/min



Strokes



Distance



Time

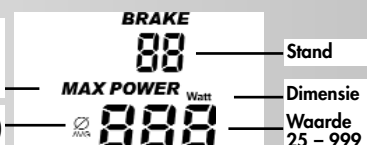


Energy Consumption

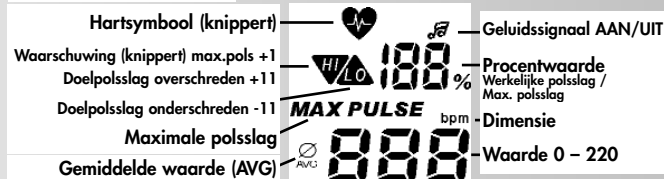


Stand + vermogen

MAXPOWER weergave (topprestatie van een roeislag)



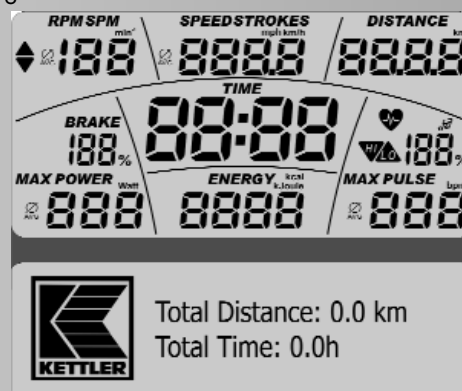
Polsslag



Snelstart

(ter kennismaking zonder instellingen)

Na het inschakelen door de netschakelaar verschijnen alle segmenten en dan onderaan de totale afstand en tijd.



1"

10"

Gereed voor training

- Na 10 seconden: **Weergave:** trainingsprogramma "COUNT UP"



Trainingsbegin

Bij het trappen op de pedalen tellen de weergavewaardes omhoog.



Weergave: actuele waardes

SPM, DISTANCE, TIME, ENERGY, BRAKE + POWER en PULSE (indien meting actief).

Belasting (remkracht) wijzigen tijdens de training:

Door indrukken van **"Plus"** wordt de stand in stappen van 1 verhoogd

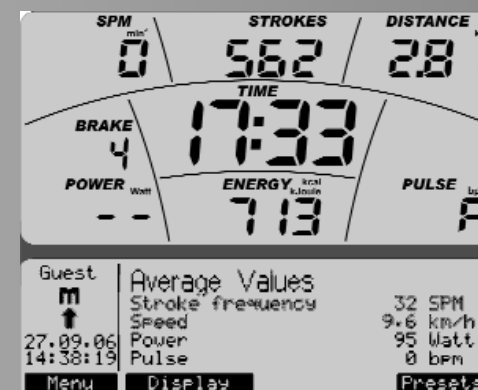
Door indrukken van **"Min"** wordt de stand verlaagd in stappen van 1

Aanwijzing:

Uit de remstand en de slagen/min. wordt het vermogen berekend. De slagen/min. worden na trainingsbegin ca. 5 seconden later aangegeven.

Trainingsonderbreking

Bij minder dan 10 slagen/min. wordt een trainingsonderbreking herkend. Slagen/min. (SPM) en speed geven "0" aan



Weergave: AVERAGE VALUES:

STROKE FREQUENCY, SPEED, POWER en PULSE (indien meting actief)

Weergave: Total values:

STROKES, DISTANCE, TIME en ENERGY

Aanwijzing:

"MENU", "PERSONS", "DISPLAY", "PRESETS" worden vanaf pagina 5 beschreven.

Stand-by (slaapmodus)

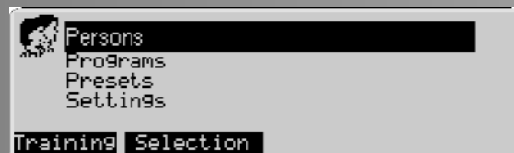
Als er niet meer getraind wordt en geen toetsen meer ingedrukt worden, gaat de weergave op de stand-bymodus staan. "POWER" wordt nog aangegeven. De uitschakeltijd wordt in het menu "SETTINGS/ STANDBY" vastgelegd. Drukt u op een toets of gaat u weer trainen, verschijnt weer het veld Gereed voor training.

Hoofdmenu

In de 4 menu's: PERSONS, PROGRAMMES, PRESETS en SETTINGS zijn de functies naar prioriteiten gerangschikt.

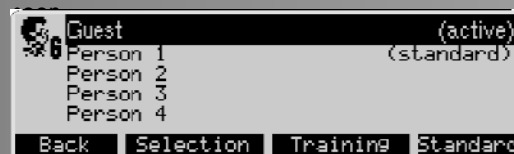
PERSONS

In dit menu bepaalt u welke persoon en de daarmee verbonden gegevens en instellingen voor de komende training gelden en welke persoon bij het volgende inschakelen van het apparaat getoond wordt.



Door indrukken van **"SELECTION"** bij de zwartgemarkeerde menuoptie wordt het bijbehorende submenu geopend.

Door indrukken van **"TRAINING"** gaat u naar het standaardtrainingsprogramma van de als **"ACTIVE"** gemarkeerde per-



Bijvoorbeeld:
(ACTIVE) komende training als "GUEST"

(STANDARD) "PERSON 1" moet bij het volgende inschakelen getoond worden.

Deze instelling blijft tot de volgende wijziging geldig.

PERSON -> select PERSON

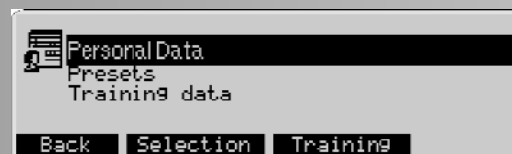


Door indrukken van **"BACK"** gaat u terug naar het menu "Personen".

Door indrukken van **"TRAINING"** gaat u naar het standaardtrainingsprogramma van die persoon.

Door indrukken van **"STANDARD"** wordt de zwartgemarkeerde persoon getoond bij het volgende inschakelen van het apparaat.

Door indrukken van **"SELECTION"** bij een actief zwartgemarkeerde persoon, wordt het bijbehorende submenu geopend.



In dit menu bevinden zich 3 submenu's:

PERSONAL DATA

Hier voert u persoonsgebonden gegevens in.

PRESETS

Hier bepaalt u de weer te geven velden en functies, programmeert u trainingswaarden en polsslagwaarden.

TRAINING DATA

Hier worden de totale trainingsgegevens weergegeven.

PERSONS -> PERSON 1 -> PERSONAL DATA

Door indrukken van **"SELECTION"** bij PERSONAL DATA wordt het submenu "PERSONAL DATA: PERSONS 1" geopend. In dit menu worden persoonsgebonden gegevens ingevoerd.

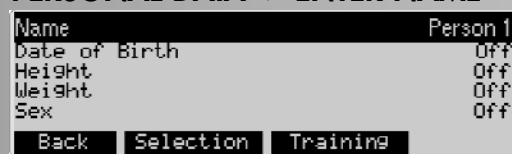
Persoon 1 -> PERSONAL DATA

In dit menu voert u de persoonsgegevens in.

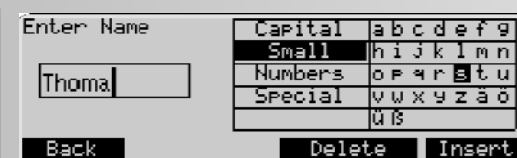
- Invoeren van een naam vervangt hier "PERSON 1"
- Invoeren van de geboortedatum heeft invloed op de waarde van de polsslagprogrammeringen.
- Invoeren van de lengte heeft invloed op de B.M.I.-berekening
- Invoeren van het gewicht heeft invloed op de B.M.I.-berekening
- Invoeren van het geslacht heeft momenteel geen invloed.

De "BMI"-waarde wordt aan de hand van uw programmeringen berekend

PERSONAL DATA -> ENTER NAME



Door indrukken van **"SELECTION"** bij "NAME" opent u het submenu "ENTER NAME".



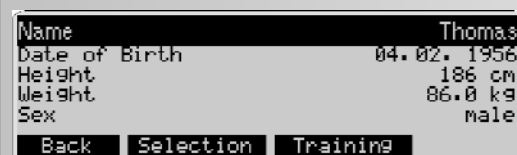
Aanwijzing:

PERSONS 1 moet eerst gewist worden.

De navigatietoetsen kiezen zowel de velden als de tekens. Het actieve veld is zwart gemarkeerd.

Door indrukken van **"INSERT"** wordt het gemarkeerde teken overgenomen. Er zijn maximaal 8 tekens mogelijk.

Door indrukken van **"BACK"** wordt de programmering opgeslagen. Er moet minstens 1 teken ingevoerd worden, anders wordt "BACK" niet aangeboden.



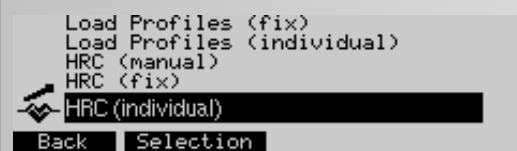
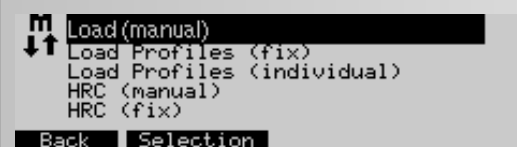
De **-/+** toetsen veranderen de waarden bij "DATE OF BIRTH", "HEIGHT" en "WEIGHT" of de keuze bij "SEX".

Zo kan de persoonsgegevenslijst van voorbeeldpersoon "THOMAS" eruit zien.

Menu:

Programma's

Dit menu toont een overzicht van de trainingsprogramma's van het apparaat.



Trainings- en bedieningshandleiding

Aanwijzing:

Als de inhoud van een menu niet in een veld getoond kan worden, moet u de inhoud van het beeld verschuiven met de **navigatietoetsen "Omhoog"** en **"Omlaag"**. Hierbij verschijnt de keuze die dan zwart gemarkeerd wordt. Bij de eerste menuoptie staat de markering boven en bij de laatste onder in het veld.

LOAD (manual):

U verstelt met de standen de belasting tijdens de training. Velden zoals TIME, DISTANCE... kunnen op- en aftellen.

LOAD PROFILES (fixed):

blastingprofielen regelen de belasting.

LOAD PROFILES (individual)

U wijzigt de belastingprofielen volgens uw wensen.

HRC (manual) HRC=Heart Rate Control.

U voert een polsslagwaarde in en de belastingsregeling gebeurt automatisch aan de hand van deze doelpolsslag.

HRC (fix)

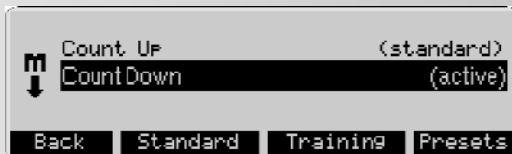
Polsslag-profielprogramma's regelen de belasting aan de hand van wisselende polsslagwaarden.

HRC (individual)

U wijzigt de polsslag-profielbasisprogramma's volgens uw wensen.

Programma's -> LOAD (manual)

Onder de optie "LOAD (manual)" bevinden zich twee trainingsprogramma's: "COUNT UP" en "COUNT DOWN". In beide programma's wijzigt u de belasting tijdens de training. Bij "COUNT UP" tellen de waardes op, bij "COUNT DOWN" tellen de waardes terug die u hebt geprogrammeerd of die uit uw programmeringen in het menu: **PRESETS -> TRAINING -> VALUES** overgenomen zijn.



De **navigatietoetsen "Omhoog"** en **"Omlaag"** markeren de keuze zwart en met (actief)

Door indrukken van **"STANDARD"** wordt het gemarkeerde programma als standaardprogramma van de "ACTIVE" persoon gekozen.

Door indrukken van **"TRAINING"** wordt het gemarkeerde programma gekozen en naar het veld "Gereed voor training" gewisseld.

Door indrukken van **"PRESETS"** worden de programmeringen getoond die bij het "actieve" programma ingegeven moeten worden of al geprogrammeerd zijn.

Opmerking:

Het gebruik van de functietoetsen voor het kiezen van een trainingsprogramma verandert niet. Daarom wordt in de volgende programma-uitleg van herhaling afgezien.

Programma's -> LOAD PROFILES (fix)

Onder de optie "LOAD PROFILES (fix)" bevinden zich 10 trainingsprofielen die zich qua duur en intensiteit onderscheiden. De belasting wordt volgens profielprogramma gewijzigd.

Naast het programmanummer staat de duur en de lengte van het programma.



De **navigatietoetsen "Omhoog"** en **"Omlaag"** markeren de keuze zwart en met (actief)

Programma's -> LOAD PROFILES (individual)

Onder de optie "LOAD PROFILES (individual)" bevinden zich 5 trainingsprofielen. Hierin kunt u duur, lengte en intensiteit wijzigen.

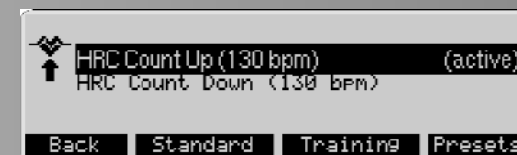


Aanwijzing:

De bewerking **"EDIT"** van "LOAD PROFILES (individual)" wordt op pagina 11 beschreven.

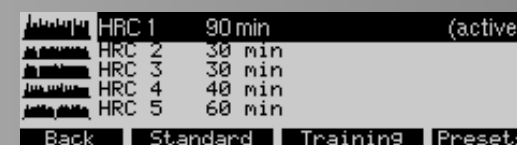
Programma's -> HRC-programma's (manueel)

Onder de optie "HRC (manueel)" bevinden zich twee trainingsprogramma's: "COUNT UP" en "COUNT DOWN". In beide programma's wordt **een doelpolsslag** door regeling van de belasting bereikt en tijdens de trainingsduur vastgehouden. De doelpolsslag wordt of uit uw programmeringen opgeslagen in het menu: **PRESETS -> PULSE PRESETS** of op 130 gezet als er nog geen programmering beschikbaar is. Bij "COUNT UP" tellen de waardes op, bij "COUNT DOWN" tellen de waardes terug, die u hebt geprogrammeerd of zijn overgenomen uit uw programmeringen in het menu: **PRESETS -> TRAINING VALUES**.



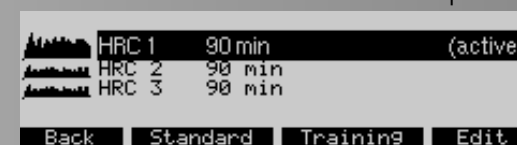
Programma's -> HRC (fix)

Onder de optie "HRC (fix)" bevinden zich 5 trainingsprofielen die zich door duur en intensiteit onderscheiden. In de programma's worden **wisselende doelpolsslagen** door regeling van de belasting bereikt. De profielhoogte van het programma richt zich naar de programmeringen van uw maximale polsslag in het menu: **PRESETS -> PULSE PRESETS**. Bij ontbrekende gegevens worden 50 jaar en 170 maximale polsslag aangegeven.



Programma's -> HRC (individual)

Onder de optie "HRC (individual)" bevinden zich 3 trainingsprofielen. Hierin kunt u de duur en de intensiteit bepalen.



Aanwijzing:

De bewerking **"EDIT"** van de programma's "HRC (individual)" wordt op pagina 11 beschreven.

Training

Keuze van een trainingsprogramma

U hebt in principe twee mogelijkheden:

1. Training door belastingprogrammering

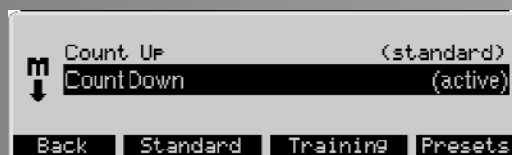
- Manuele belastingprogrammering
- Belastingprofielen

2. Training door polsslagprogrammering

- Manuele polsslagprogrammering
- Polsslagprofielen

1a

Keuze van een programma met manuele belastingprogrammering, bijv. "COUNT DOWN"



Door indrukken van "PRESETS" gaat u naar het menu "CURRENT DEFAULT SETTINGS" en worden de programmeringen zichtbaar die bij het "actieve" programma geprogrammeerd moeten worden of al geprogrammeerd zijn.

LOAD (manual) -> CURRENT DEFAULT SETTINGS

In dit menu kunt u de programmeringen voor het actieve programma inkijken, wijzigen of zo laten.

Energy	800 kJoule
Time	30 min.
Distance	7.50 km
Strokes	900
SPM	32
Back	Training



SPM	32
Beep Mode	Off
Maxpulse	170 bpm
Maxpulse Alarm	On
Target pulse monitoring	On
Back	Training



Target pulse monitoring	On
Fat Burning (65%)	111 bpm
Fitness (75%)	(active) 128 bpm
Manual (40%-90%)	70% 119 bpm
Manual (40bpm-200bpm)	130 bpm
Back	Activate Training



Weergave: CURRENT DEFAULT SETTINGS

Als programmeringen staan hier de waardes die de actieve persoon "THOMAS" al eerder onder **PRESETS -> TRAINING VALUES** and **PULSE PRESETS** heeft ingevoerd:

Energieverbruik =	800 kJoule	
Trainingstijd =	30 min.	
Trainingsafstand =	7.50 km	
Slagen =	900	
SPM (bewaking aantal slagen via pijlen) 32		
Beep Mode (bewaking aantal slagen via signaal) Uit		
Maximale polsslag =	170 bpm	
Alarm bij overschrijding maximale polsslag =	Aan	
Doelpolsslagbewaking =	Aan	
Fitness (75%) =		actief

Door indrukken van "TRAINING" worden de waardes en instellingen opgeslagen en springt het veld naar "Gereed voor training"

Gereed voor training

In dit veld worden waardes en instellingen weergegeven.



Weergave: boven

Actuele slagen/min. = 0 min⁻¹
 Actuele stand = 1
 Actueel vermogen = - - watt
 Actuele pols = 70 bpm [slagen /min.]
 Actuele polsslagverhouding = 41% (actuele polsslag tegen maximale polsslag)
 Uit de programmering "THOMAS" zijn overgenomen:
 Slagen = 900
 Trainingsafstand = 7.50 km
 Trainingstijd = 30:00 min
 Energieverbruik = 800 kJoule

Weergave: onder

Actieve persoon = THOMAS
 Programmasympool = belasting (manueel) COUNT DOWN
 Datum en tijd
 Actief programma = belasting (manueel) COUNT DOWN

Door indrukken van "MENU" gaat u terug

Door indrukken van "PERSONS" gaat u naar het menu "PERSONS"

Door indrukken van "PRESETS" gaat u naar het menu "CURRENT DEFAULT SETTINGS" en worden de programmeringen zichtbaar die bij het "actieve" programma geprogrammeerd moeten worden of al geprogrammeerd zijn.

Aanwijzing:

De belasting kan in Gereed voor training en tijdens de training met de **-/+ toetsen** en de **toetsen voor radiografische afstandsbesturing links/rechts** met **1 stand** verhoogd of verlaagd worden.

1b

Keuze van een trainingsprogramma met belastingprofiel: bijv. **LOAD (fix) programma 1**

Prg1	20 min/4.00 km	(active)
Prg2	30 min/6.00 km	
Prg3	40 min/8.00 km	
Prg4	40 min/8.00 km	
Prg5	30 min/6.00 km	
Back	Standard Training Presets	



Door indrukken van "PRESETS" gaat u naar het menu "CURRENT DEFAULT SETTINGS" en worden de programmeringen zichtbaar die bij het "actieve" programma geprogrammeerd moeten worden of al geprogrammeerd zijn.

Mode	Time
Program length	20 min
SPM	32
Beep Mode	Off
Maxpulse	170 bpm
Back	Training



Weergave: CURRENT DEFAULT SETTINGS

MODE = TIME
 PROGRAM LENGTH = 20 min.
 SPM (bewaking aantal slagen via pijlen) 32
 BEEP MODE (bewaking aantal slagen via signaal) OFF
 MAXPULSE = 170 bpm
 MAXPULSE ALARM = ON

Als programmeringen staan hier de waardes die de actieve persoon "THOMAS" al eerder heeft ingevoerd onder **PRESETS -> PULSE PRESETS**.

Trainings- en bedieningshandleiding

Programmamodus TIME of DISTANCE

Door indrukken van **"-/+"** verandert bij **MODE** het programma van **TIME** naar **DISTANCE** en bij **PROGRAM LENGTH** kunt u de **TIME** van 20 - 90 minuten en de **DISTANCE** van 4 kilometer tot 18 kilometer wijzigen.

Mode	Distance
Program length	4.00 km
SPM	32
Beep Mode	Off
Maxpulse	170 bpm
Back	Training



Weergave: CURRENT DEFAULT SETTINGS

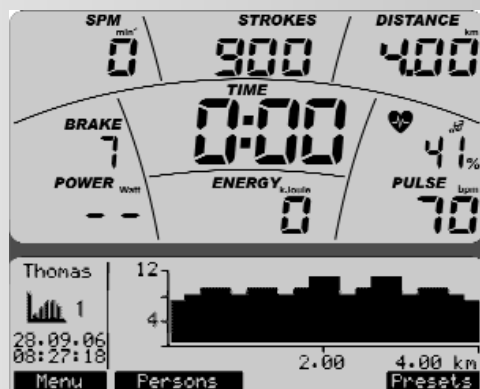
MODE = DISTANCE
PROGRAM LENGTH = 4 km

Door indrukken van **"TRAINING"** worden de waarden en instellingen opgeslagen en springt het veld naar **"Gereed voor training"**.

Aanwijzing:

De afstand per balk bedraagt 200 meter.

Gereed voor training



Weergave: boven
DISTANCE = 4.00 km

Weergave: onder
Profielweergave van het programma in de afstandmodus

Aanwijzing:

Het belastingprofiel kan in Gereed voor training en tijdens de training met de **-/+ toetsen** met **1 stand** verhoogd of verlaagd worden.

2a

Kiezen van een trainingsprogramma met manuele polsprogrammering bijv. **"HRC COUNT DOWN"**

HRC Count Up (128 bpm)	
HRC Count Down (128 bpm)	(active)
Back	Standard Training Presets



Door indrukken van **"PRESETS"** gaat u naar het menu "CURRENT DEFAULT SETTINGS" en worden de programmeringen getoond die bij het "actieve" programma geprogrammeerd moeten worden of al geprogrammeerd zijn.

Target pulse monitoring	On
Fat Burning (65%)	111 bpm
Fitness (75%)	(active) 128 bpm
Manual (40%-90%)	70% 119 bpm
Manual (40bpm-200bpm)	130 bpm
Back	Activate Training

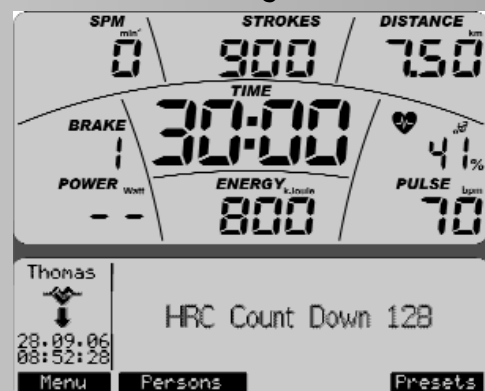


Weergave: CURRENT DEFAULT SETTINGS

De waarde **128** wordt als polsslagprogrammering door de keuze van Fitness (75%) actief als **doelpolsslag** voor de training gekozen

Door indrukken van **"TRAINING"** worden de waarden en instellingen opgeslagen en springt het veld naar **"Gereed voor training"**

Gereed voor training



Weergave: gereed voor training

• Uit de actuele programmeringen van het programma zijn de waarden overgenomen.

Aanwijzing:

De **doelpolsslag** kan bij Gereed voor training en tijdens de training met de **-/+ toetsen** verlaagd of verhoogd worden.

2b

Kiezen van een trainingsprogramma met polsslagprofielen: bijv. **"HRC (fix) HRC profiel 1"**

HRC 1	90 min	(active)
HRC 2	30 min	
HRC 3	30 min	
HRC 4	40 min	
HRC 5	60 min	
Back	Standard Training Presets	



Door indrukken van **"PRESETS"** gaat u naar het menu "CURRENT DEFAULT SETTINGS" en worden de programmeringen getoond die bij het "actieve" programma geprogrammeerd moeten worden of al geprogrammeerd zijn.

Program length	90 min
SPM	32
Beep Mode	Off
HRC Starting load	1
Maxpulse	170 bpm
Back	Training



Door indrukken van **"TRAINING"** worden de waarden en instellingen opgeslagen en springt het veld naar **"Gereed voor training"**

Gereed voor training



Weergave: gereed voor training

• Uit de actuele programmeringen van het programma zijn de waarden overgenomen.

Aanwijzing:

De polsslagprofielhoogte kan met de **-/+ toetsen** verlaagd of verhoogd worden: bij Gereed voor training het hele profiel en tijdens de training alleen het trainingsgedeelte dat u nog moet afleggen.

Training

Aan de hand van het trainingsprogramma "LOAD (manual)" **COUNT DOWN** wordt het trainingsveld getoond.



Weergave: Gereed voor training

Bij meer dan 10 slagen/min. start het trainingsveld



Tijdens de training hebt u de mogelijkheid om meer informatie in het onderste veld op te roepen.

Door indrukken van "**DISPLAY**" wisselt de informatie van "CURRENT TRAINING" naar "Programmaprogrammering", dan naar "Polsslaginformaties", dan naar "Gemiddelde waarden" enz...

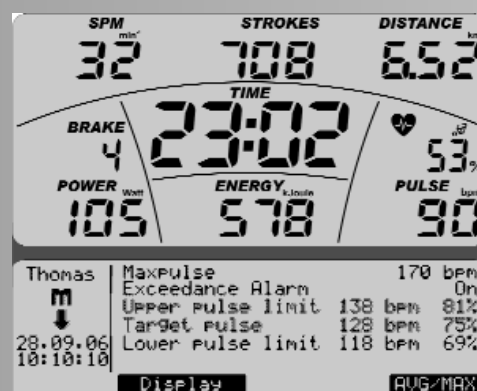
Weergave: CURRENT TRAINING

In het bovenste veld worden de geprogrammeerde waarden terugtellend en in het onderste veld de trainingswaarden oplopend weergegeven.

Hier in het voorbeeld is het vermogen naar 125 watt verhoogd en de polsslag naar 90 slagen/min gestegen.

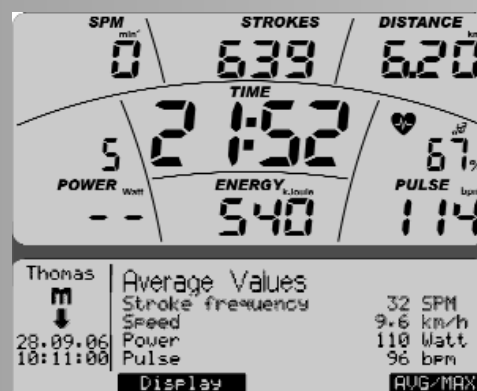


Weergave: programmaprogrammering
Het actuele programma wordt getoond.



Weergave: polsslaginformatie

De polsslaginstellingen en -programmeringen worden getoond.



Weergave: AVERAGE VALUES

De gemiddelde waarden worden getoond.

Aanwijzing:

Is een programmering tot "nul" teruggeteld, wordt er verder optellend doorgeteld. Als de laatste programmering bereikt is, hoort u een kort signaal.

Trainingsfuncties

Bewaking aantal slagen

Als onder **PRESETS ->SPM** een waarde (bijv. 32) ingegeven is, wordt het actuele aantal slagen/min. met deze waarde vergeleken. Bij een afwijking van **-/+ 4 slagen** wordt de **omhoog- of omlaagpijl** ingevoegd die u attent maakt op deze afwijking.

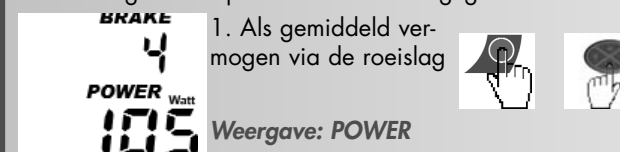


Aanwijzing:

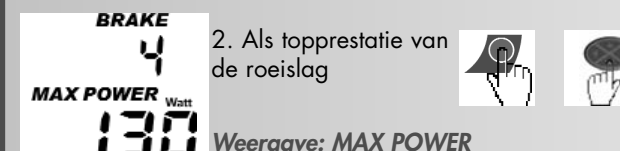
Bij polsslagprofielen is het bijzonder belangrijk dat een constante slagfrequentie aangehouden wordt, omdat de instelling op een of meer polswaarden anders niet functioneert. Daarom moet u ter ondersteuning van de akoestische weergave van de slagen onder **PRESETS ->akoestische slagweergave** selecteren die u door signalen te laten horen ondersteunt bij het aanhouden van de constante slagfrequentie.

Vermogenveld

Het vermogen kan op twee manieren aangegeven worden:



Weergave: POWER



Weergave: MAX POWER

"**AUG/MAX**" of de toets "**Onder**" van de **radiografische afstandsbesturing** indrukken wisselt het vermogen veld.

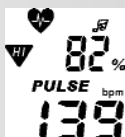
Trainings- en bedieningshandleiding

Aanwijzing:

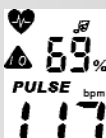
De waarden van het vermogen in het weergegeven gemiddelde worden berekend op basis van de gemiddelde waarden van de roeislagen.

Polsslagbewaking (doelpols)

Als u onder Doelpolsslag een bewaking hebt geactiveerd, wordt uw polsslag voor en tijdens de training bewaakt. Bij het voorbeeld "THOMAS" is een doelpolsslag van 128 actief. De bewaking meldt zich bij 11 slagen erboven (139) met een naar beneden wijzende **HI** -pijl.



Omgekeerd verschijnt bij 11 slagen eronder (117) een naar boven wijzende **LO** -pijl.

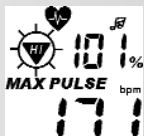


Aanwijzing:

De onderste grens wordt alleen getoond als u traint en de doelpolsslag voordien bereikt is.

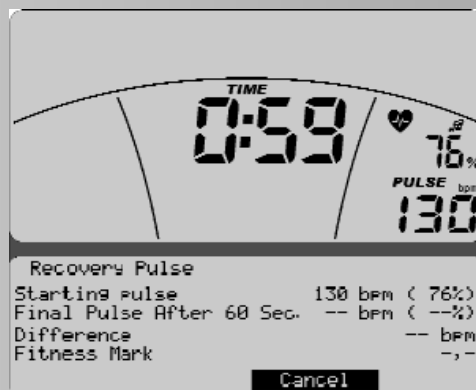
Polsslagbewaking (maximale polsslag)

Hebt u de maximale polsslagbewaking geactiveerd en overschrijdt uw polsslag deze waarde, worden **MAX** en een knipperende **HI** -pijl getoond. Als een alarmsignaal geactiveerd is (notensymbool), is er bovendien een dubbelalarmsignaal te horen.



Herstelpolsmeting

De herstelpolsmeting is de polsslagmeting van één minuut. Daarbij wordt uw polsslag aan het begin en einde van de tijdmeting tijderugtellend gemeten, het polsslagverschil bepaald en daaruit een fitnesscijfer berekend. Door indrukken van "AVERAGE VALUES" start de functie.



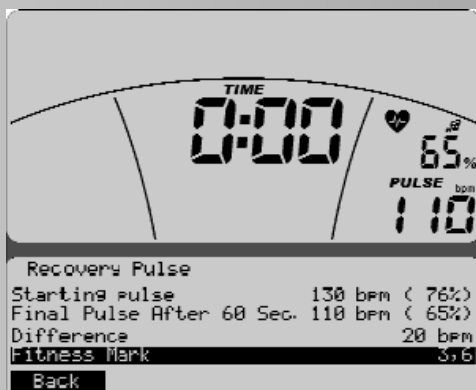
Weergave: RECOVERY PULSE

Teruglopende tijd met actuele polsslag en de waarde van de polsslag bij herstelpolsstart. Het percentage toont de verhouding: actuele polsslag tegen maximale polsslag.

Door indrukken van "CANCEL" wordt de herstelpolsslagmeting afgebroken en springt het veld naar Gereed voor training met weergave van gemiddelde waarden.

Aanwijzing:

De herstelpolsslagfunctie wordt alleen bij een weergegeven polsslagwaarde aangeboden.



Weergave: RECOVERY PULSE

Einde van de herstelpolsslagmeting met weergave van de eindpolsslag na 60 seconden, het verschil tussen startpolsslag en eindpolsslag en het daaruit berekende fitnesscijfer.

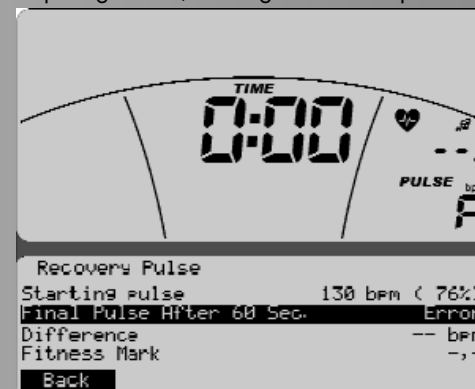
Aanwijzing:

In deze functie wordt het vlieg wiel automatisch afgeremd. Verder trainen heeft geen nut.

Door indrukken van "BACK" gaat u naar Gereed voor training met weergave van de gemiddelde waarden.

Herstelpolsslagmeting en polsslagverlies

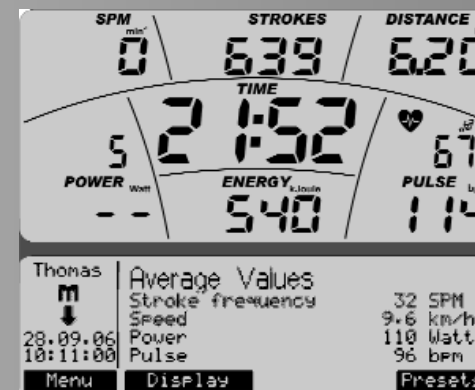
Bij onderbreking van de polsslagmeting wordt de teruglopen de tijd uitgevoerd, maar geen fitnesscijfer berekend.



Door indrukken van "BACK" gaat u naar Gereed voor training met weergave van de gemiddelde waarden.

Trainingsonderbreking of -einde

Bij minder dan 10 slagen/min. of door indrukken van "RECOVERY" herkent de elektronica een Trainingsonderbreking. De gemiddelde waarden worden aangegeven.



Weergave:

De Trainingsgegevens worden voor de duur van de onderbreking – zoals in het menu "SETTINGS -> STANDBY" vastgelegd – weergegeven. Als u gedurende deze tijd niet op een toets drukt en niet traint, schakelt de elektronica in de stand-by modus.

Hervatting van de training

Bij voortzetting van de training binnen de "stand-bytijd" worden de laatste waarden verder op- of afgeteld.

Individuele trainingsprofielen (bewerken)

In het menu "Programma's" hebt u de mogelijkheid om individuele vermogenprofielen en HRC-profielprogramma's te maken.

LOAD (individual)

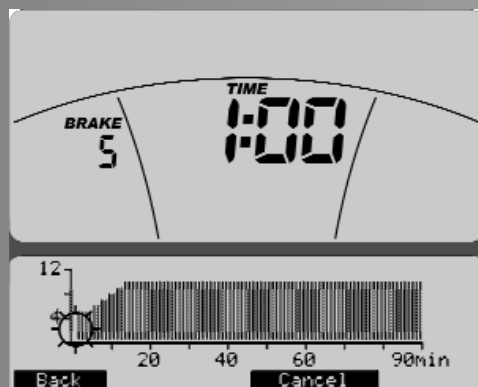
Er staan 5 vermogenprogramma's met gelijke duur en lengte voor individuele aanpassingen ter beschikking.

Prg1	90 min/18.0 km	(active)
Prg2	90 min/18.0 km	
Prg3	90 min/18.0 km	
Prg4	90 min/18.0 km	
Prg5	90 min/18.0 km	

Back Standard Training Edit



Door indrukken van "EDIT" gaat u naar het submenu "Programma bewerken".

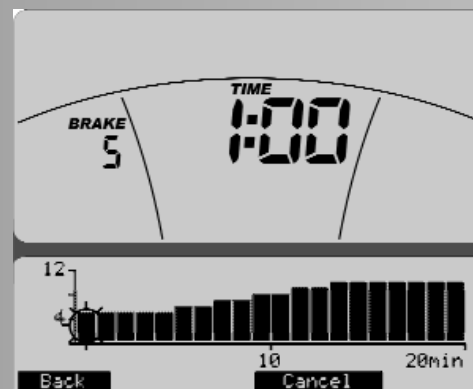


Elke minuut wordt als balk weergegeven. De trainingstijd (duur) kan tussen 20 en 90 minuten gekozen worden.

De -/+ toetsen korten of verlengen de trainingstijd met 10 minuten

De **navigatietoetsen links/rechts** markeren een balk. Hij wordt **knipperend** weergegeven. De bijbehorende tijd wordt onder **TIME** en het vermogen onder **BRAKE** weergegeven.

De **navigatietoetsen Omhoog/Omlaag** veranderen de stand van de knipperende balk.



Zo kan een wijziging van het programma eruit zien. Door indrukken van "BACK" wordt uw individuele profiel overgenomen.

Prg1	20 min/4.00 km	(active)
Prg2	90 min/18.0 km	
Prg3	90 min/18.0 km	
Prg4	90 min/18.0 km	
Prg5	90 min/18.0 km	

Back Standard Training Edit

Weergave: programmeerkeuze met gewijzigd programma 1 HRC (individual)

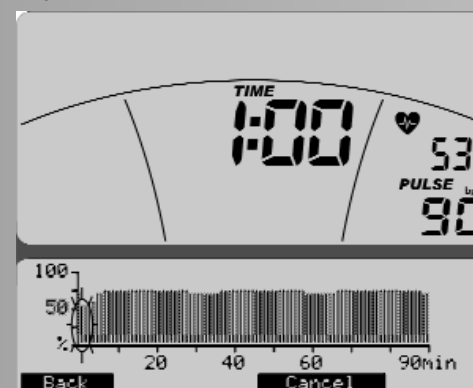
Er staan 3 polsslagprofielen ter beschikking om te bewerken

HRC 1	90 min	(active)
HRC 2	90 min	
HRC 3	90 min	

Back Standard Training Edit



Door indrukken van "EDIT" gaat u naar het submenu "Programma bewerken".



Elke minuut wordt als balk weergegeven. De trainingstijd (duur) kan tussen 20 en 90 minuten gekozen worden. De -/+ toetsen korten of verlengen de trainingstijd met 10 minuten.

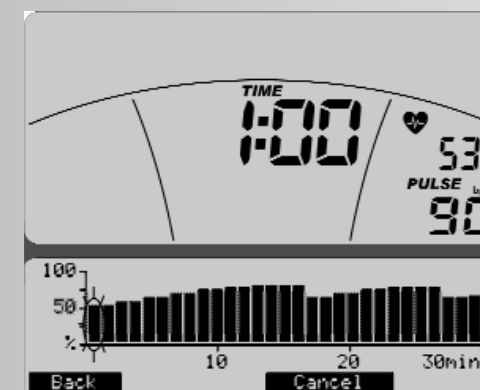
De **navigatietoetsen links/rechts** markeren een balk. Hij wordt **knipperend** weergegeven. De bijbehorende tijd wordt onder **TIME** en de polsslag onder **PULSE** weergegeven.

De **navigatietoetsen omhoog/omlaag** veranderen de doelpolsslag van de knipperende balk.

De doelpolsslag van een balk wordt in procent en slagen aangegeven en is gebaseerd – indien ingevoerd – op uw maximale polsslag. De doelpolsslag kan in een bereik van 20 - 100% van de maximale polsslag gewijzigd worden.

Aanwijzing:

Is de maximale polsslag bij de actieve persoon niet geprogrammeerd, wordt een standaardpersoon van 50 jaar met een maximale polsslag van 170 = 100% gebruikt.



Zo kan een wijziging van het programma eruit zien.

Door indrukken van "BACK" wordt uw individuele profiel opgeslagen

HRC 1	30 min	(active)
HRC 2	90 min	
HRC 3	90 min	

Back Standard Training Edit

Weergave: Programmeerkeuze met gewijzigd programma 1

Aanwijzing:

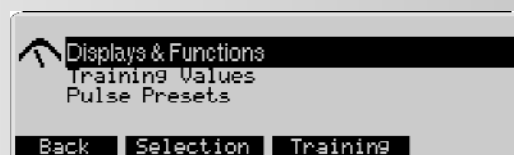
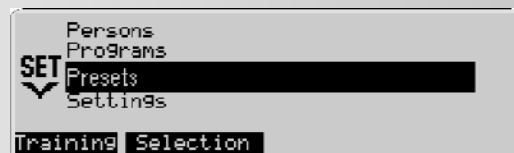
De gewijzigde individuele programma's en profielen worden onder de betreffende gebruiker opgeslagen en wijzigen niet de programma's en profielen van andere gebruikers.

Trainings- en bedieningshandleiding

Menu

PRESETS

Onder "PRESETS" bestaat voor alle personen (GUEST, P1-P4) – van elkaar gescheiden – de mogelijkheid om instellingen en programmeringen duurzaam aan te passen en op te slaan. De instellingen onder GUEST worden bij een nieuwe start vervangen door standaardwaarden.



In dit menu bevinden zich 3 submenu's:

1. DISPLAY & FUNCTIONS

Hier legt u uw beginbelastingwaarden in het HRC-programma vast en de weergave van het energieverbruik.

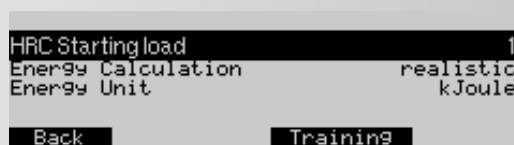
2. TRAINING VALUES

Hier programmeert u waardes en voert u instellingen uit die onder ENERGY, TIME, DISTANCE, STROKES, SPM (bewaking aantal slagen door omhoog-/omlaagpijlen), BEEP MODE (laat een signaal horen) en POWER (gemiddelde of maximale waarde) bij programmeringen als standaardwaarden overgenomen worden.

3. PULSE PRESETS

Hier geeft u aan hoe uw polsslag bewaakt en welke waarde in de gaten gehouden moet worden.

PRESETS -> 1. DISPLAY & FUNCTIONS

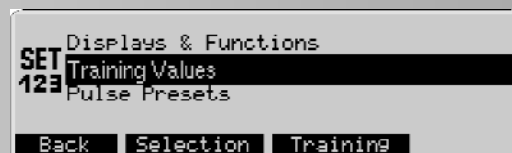


- Bij **"HRC STARTING LOAD"** geeft u de startbelasting van 1-10 standen in polsslaggestuurde programma's aan, indien u de vooraf ingestelde waarde te laag of te hoog vindt.

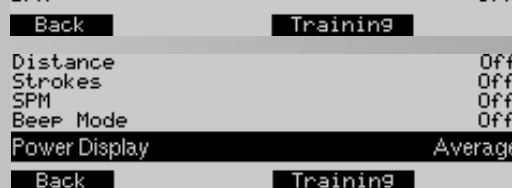
- Bij **"ENERGY CALCULATION"** bepaalt u of uw energieverbruik (realistic) of de energieomzetting van de ergometer (physical) aangegeven wordt.

- Bij **"ENERGY UNIT"** bepaalt u of het energieverbruik in kJoule of kcal aangegeven wordt.

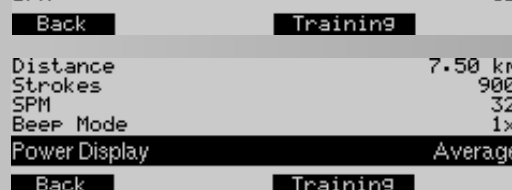
PRESETS -> 2. TRAINING VALUES



Als het menu voor de eerste keer opgeroepen wordt, staan de waardes nog op "OFF".



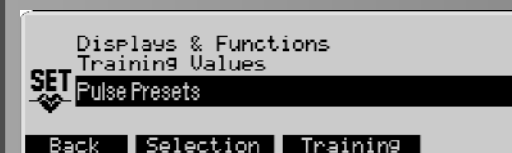
Na het invoeren van energieverbruik, trainingstijd en afstand kunnen de waardes er als volgt uitzien.



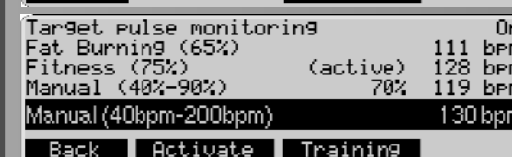
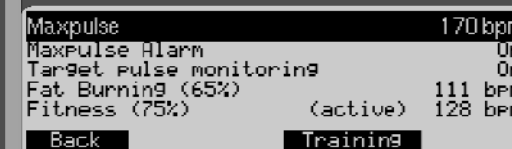
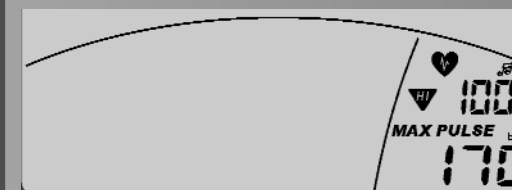
Het invoeren van trainingswaardes heeft tot gevolg dat in het veld "Gereed voor training" de trainingsprogramma's geladen worden. Die kunnen daar nog gewijzigd worden.

Bij begin van de training tellen de waardes terug; ze worden bij het bereiken van nul knipperend weergegeven om te tonen dat de trainingsprogrammeringen bereikt zijn. Deze waardes hebben géén invloed op de aansturing van de ergometer.

PRESETS -> 3. PULSE PRESETS



Als de persoonsgegevens van de "ACTIVE" persoon ingevoerd zijn, worden enkele polsslagwaardes weergegeven. Als dit niet het geval is, staat er "OFF" i.p.v. een waarde.



- Het veld **"MAXPULSE"** 170. Deze waarde komt door de berekening (220 - leeftijd), hier bijv. THOMAS (50 jaar), tot stand. Het toont – medisch gebaseerd – de voor uw leeftijd nog geschikte maximale polsslag die in de training bij gezonde personen nog bereikt mag worden, maar niet moet.

- Bij **"MAXPULSE"** kunt u deze waarde verlagen of uitschakelen. Uit deze waarde volgt de %-weergave van de polsslag: actuele polsslag tegen maximale polsslag en de profielhoogtes bij polsslagprogramma's. Door de invoer van een waarde kunnen doelpolsslagwaardes gekozen worden.

- **"MAXPULSE ALARM"** bepaalt u of bij overschrijding van de maximale polsslag een alarmsignaal gegeven wordt of niet. Als **OFF** bij **"MAXPULSE"** is vastgelegd, wordt het alarm ook gedeactiveerd.

- Onder **"TARGET PULSE"** hebt u 2 mogelijkheden: **"TARGET PULSE MONITORING"** **ON** of **OFF**.

OFF blokkeert de keuze van een doelpolsslagbewaking.

ON in verbinding met **"ON** bij **"MAXPULSE"** maakt de keuze mogelijk van:

"FAT BURNING (65%)". Dit betekent dat 65% van uw leeftijdsafhankelijke maximale polsslag volgens de berekening (220 - leeftijd) als polsslagwaarde bewaakt of geregeld wordt.

In het voorbeeld: 111

"FITNESS (75%)". Dit betekent dat 75% van uw leeftijdsafhankelijke maximale polsslag als basis genomen wordt.

In het voorbeeld: 128

"MANUAL (40%-90%)". Dit betekent dat u een %-waarde tussen 40% en 90 % met de -/+ toetsen kunt bepalen. In het voorbeeld: 128 (70% wordt als voorgestelde waarde berekend)

ON in verbinding met **OFF** bij **"MAXPULSE"** maakt slechts de keuze mogelijk van:

MANUAL (40bpm - 200bpm). Dit betekent dat u met de -/+ toetsen een polsslagwaarde tussen 40 en 200 kunt invoeren, die onafhankelijk van uw leeftijd is.

In het voorbeeld: 130 (wordt als voorgestelde waarde weergegeven)

Door indrukken van **"ACTIVATE"** wordt de zwartgemarkeerde keuze met het kenmerk **(active)** geselecteerd.

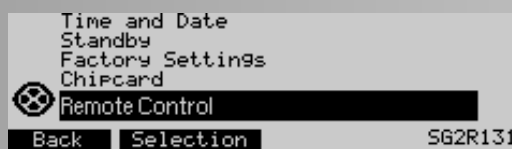
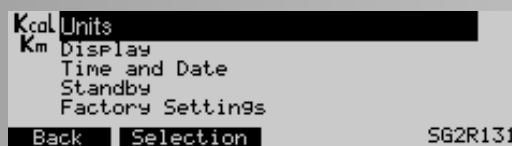
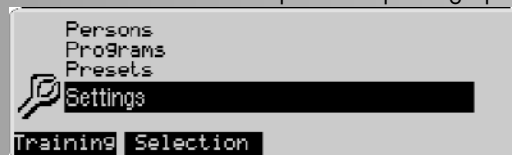
De gekozen doelpolsslag wordt bij de polsslagprogramma's als programmering overgenomen. Tijdens de training worden deze waarden door vermogenregeling bereikt en via de trainingsduur vastgehouden. In de andere trainingsprogramma's dient hij als oriëntatie voor een polsslagbereik van 10 slagen onder of boven de doelpolsslag waarin getraind dient te worden. Twee pijlen in het polsslagveld bewaken dit polsslagbereik.

Door indrukken van **"BACK"** worden de instellingen opgeslagen.

Menu

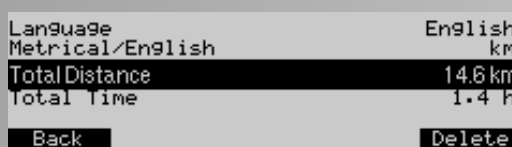
Instellingen (voor alle personen)

Dit menu biedt de mogelijkheid om specifieke instellingen en aanpassingen voor de display en het apparaat in 7 submenu's in te voeren. Deze zijn van toepassing op alle personen.



SETTINGS -> 1. UNITS

Hier bepaalt u in welke taal de menu's getoond worden en of de snelheid en afstand in kilometers of mijlen aangegeven worden en hier kunt u de waarden van het totale aantal kilometers en de totale trainingstijd wissen.



Door indrukken van **"DELETE"** en daarna **"DELETE OK"** voert u deze actie uit.

Door indrukken van **"BACK"** worden de instellingen opgeslagen.

Aanwijzing:

"DELETE OK" wist het totale aantal kilometers en de totale trainingstijd.

SETTINGS -> 2. DISPLAY

Hier stelt u het contrast en de helderheid van de display in.



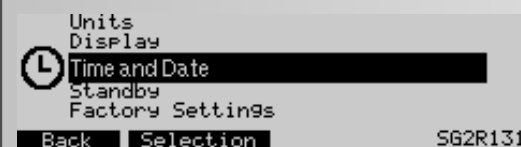
Door indrukken van **"BACK"** gaat u terug naar het hoofdmenu. De instellingen worden overgenomen.

Door indrukken van **"CANCEL"** gaat u terug naar het hoofdmenu. De instellingen worden niet overgenomen.

Aanwijzing:

Het contrast is optimaal als u geen grotere schaduwen meer ziet. De instelling **"CONTRAST"** geldt voor de onderste weergave en **"BRIGHTNESS"** voor beide weergaves.

SETTINGS -> 3. TIME and DATE



Hier kunt u tijd en datum, weergaveformaten en andere weergave-opties instellen.



"-/+" wijzigt instellingen, formaten en waardes.

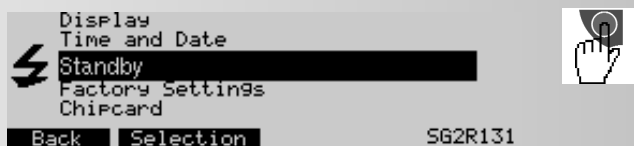
Door indrukken van **"BACK"** worden de instellingen opgeslagen.

Aanwijzing:

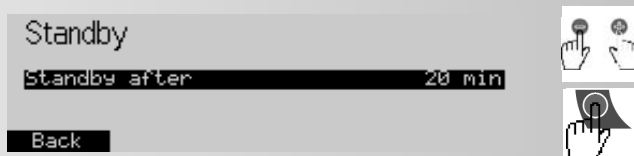
In dit menu wordt de tijd steeds in het formaat 24h en de datum steeds in het formaat TT.MM.JJJJ weergegeven. De instellingen hebben betrekking op het trainingsscherm.

Trainings- en bedieningshandleiding

SETTINGS -> 4. STANDBY

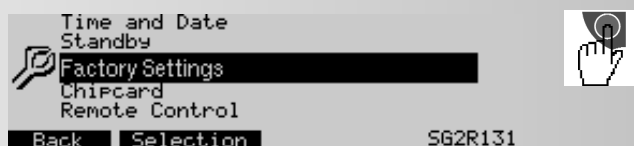


Hier wordt de uitschakeltijd van de display vastgelegd als er géén toets ingedrukt of als er niet meer getraind wordt.

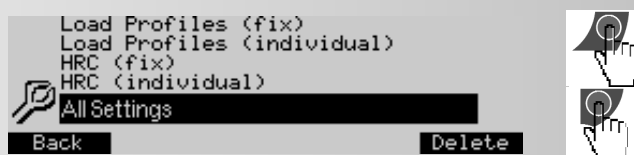


Door indrukken van **"BACK"** wordt de instelling opgeslagen.

SETTINGS -> 5. FACTORY SETTINGS



Hier kunnen de oorspronkelijke programma's van de diverse programmagroepen weer opgeroepen worden. De wijzigingen in de programma's worden gewist.



Door indrukken van **"DELETE"** verschijnt de functie "Wissen OK".

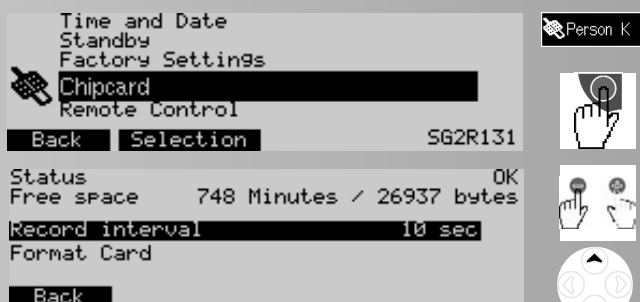
Door indrukken van **"DELETE OK"** worden de programmeringen en wijzigingen van de zwartgemarkeerde keuze gewist. Bij programma's worden alleen oorspronggegevens van de actieve persoon opnieuw ingesteld.

"Alle instellingen" wist alle programmeringen van alle personen.

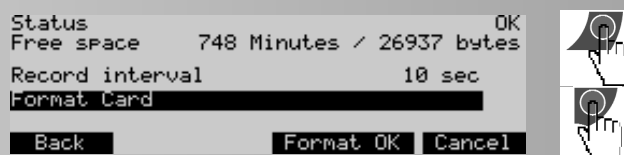
Door indrukken van **"BACK"** gaat u terug naar het menu "Instellingen".

SETTINGS -> 6. CHIP CARD

Hier wordt de chipkaart geformatteerd. Door de formattering wordt bij Personen 1-4 een gebruiker "PERSON K" aangelegd. De persoonsgegevens kunnen in het menu "PERSONAL DATA" ingevoerd worden. Ze worden op de kaart opgeslagen.



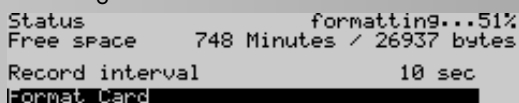
Hier bepaalt u, hoe vaak trainingsgegevens op de kaart opgeslagen worden. U kunt kiezen uit intervallen van 1-60 seconden. Bij de invoer van de intervalltijd wordt de metingsduur gewijzigd.



Door indrukken van **"Format."** verschijnt de functie "Formaat.OK".

Door indrukken van **"Format. OK"** wordt de chipkaart geformatteerd. Alle gegevens worden gewist. Het percentage duidt de vordering van de formattering aan.

Door indrukken van **"BACK"** gaat u terug naar het menu "Instellingen".



Aanwijzing:

Bij de formattering wordt het percentage niet continu doorgeteld. Grotere sprongen zijn normaal.

Enkele menu's worden bij ingeschoven chipkaart vertraagd weergegeven of uitgevoerd.

Als u er een chipkaart ingeschoven heeft, is een wisseling van personen niet mogelijk.

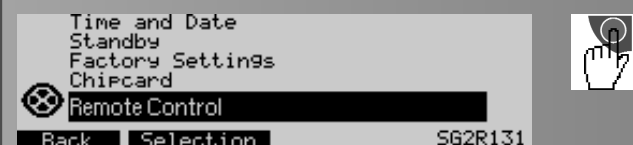
Als de chipkaart erin gestoken is, wordt elke training opgetekend

- Gebruik uitsluitend originele KETTLER-chipkaarten.
- Schuif de kaart met lichte druk in de sleuf.
- Als de kaart niet gelezen wordt, draait u de kaart om.

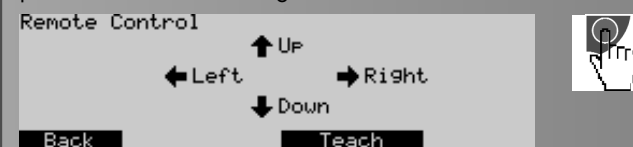
Toekomstige toepassing "ErgoCard"

Het programma "ErgoCard" biedt in combinatie met een chipkaartlezer de mogelijkheid om trainingsgegevens aan te geven en individuele programma's op te stellen. In combinatie met onze trainingssoftware ERGO KONZEPT II kunnen trainingsgegevens overgenomen en bewerkt worden. Dit programma wordt binnenkort kosteloos op onze homepage www.kettler.de aangeboden.

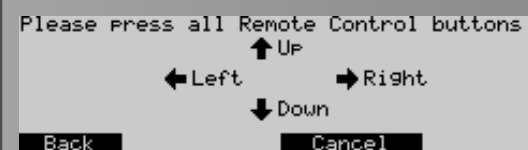
SETTINGS -> 7. REMOTE CONTROL



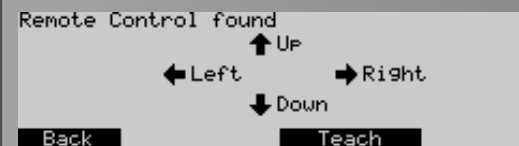
Als de radiografische afstandsbesturing het contact met de ontvanger verloren heeft, kunt u de verbinding in dit menu-punt weer tot stand brengen.



Door indrukken van **"TEACH"** wordt u gevraagd om daarna alle 4 toetsen voor afstandsbesturing tegelijk in te drukken.



Vervolgens moet de melding komen "NO REPLY FROM RADIO MODULE". De verbinding is weer tot stand gebracht.



Als de melding "Geen antwoord van de radiografische module" verschijnt, herhaalt u het procédé. Zie ook onder "Algemene aanwijzingen: Functionele storingen van de radiografische afstandsbesturing"

Algemene aanwijzingen

Systeemgeluiden

Inschakelen

Bij het inschakelen tijdens de segmenttest wordt een kort geluid hoorbaar.

Programma-einde

Een programma-einde (profielprogramma's, countdown) wordt door een kort geluid kenbaar gemaakt.

Overschrijding maximale polsslag

Wordt de ingestelde maximale polsslag met een polsslag overschreden, hoort u elke 5 seconden 2 korte geluiden.

Foutmelding

Bij fouten hoort u 3 korte geluiden.

Recovery

In deze functie wordt het vliegwiel automatisch afgeremd. Verder trainen heeft geen nut.

Berekening van het fitnesscijfer (F):

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

P1 = belastingspolsslag, P2 = herstelpolsslag

F1.0 = uitstekend, F6.0 = onvoldoende

Omschakeling tijd/afstand

Bij de programma's "LOAD PROFILES" kan in de programmeringen het profiel per kolom van tijdmodus (1 minuut) naar afstandmodus (200 meter of 0,2 mijlen) omgezet worden.

Profielweergave tijdens de training

In het begin knippert de eerste kolom. Na afloop gaat hij verder naar rechts.

Toerentalafhankelijk gebruik

(constant remmoment)

De elektromagnetische wervelstroomrem stelt een constant remmoment in.

Bewaking van de slagfrequentie (omhoog-/omlaagpijlen)

Als u de bewaking geactiveerd hebt, wordt bij een afwijking van -/+ 4 slagen de omhoog-/omlaagpijl zichtbaar.

Berekening gemiddelde waardes

De berekening van de gemiddelde waardes gebeurt per trainingseenheid.

Aanwijzingen voor de polsslagmeting

De polsslagberekening begint als het hart in het veld synchroon met uw hartslag knippert.

Borstgordel

Volg de aanwijzingen aan de achterzijde van de verpakking op. Mobiele telefoons, televisies en andere elektrische apparatuur die een elektrisch veld vormen, kunnen problemen bij de hartfrequentiemeting veroorzaken.

Storingsen bij de trainingscomputer

Schakel de hoofdschakelaar Uit en weer Aan. Bij datum- en tijdstoringsen de batterij aan de achterzijde van de display verwisselen (zie montagehandleiding)

Functionele storingsen van de radiografische afstandsbesturing

Bij functionele storingsen (reikwijdte wordt geringer of er wordt geen functie geactiveerd als een toets ingedrukt wordt) wisselt u de batterij in de behuizing van de radiografische afstandsbesturing (zie montagehandleiding)

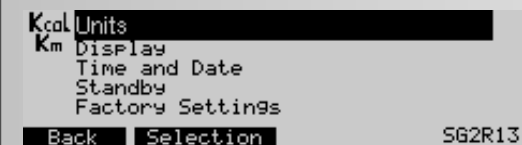
Aanwijzingen m.b.t. de pc-interface

ERGO KONZEPT II", art.-nr. 7926-500, stelt u in staat om dit KETTLER-apparaat met behulp van de interface via een in de handel gebruikelijke pc te besturen.

Op onze homepage www.kettler.de vindt u nadere informatie over verdere mogelijkheden met de interface en over software-updates (firmware) van dit apparaat.

Firmware updates

De versie van de software (firmware) voor het apparaat vindt u rechtsonder in het menu "SETTINGS".



De laatste 3 cijfers geven de versie van de firmware aan: hier 131. Als er op onze homepage nieuwere versies (hogere nummers) aangeboden worden, kunt u een update maken. Aanwijzingen hieromtrent vindt u op onze homepage.

Trainings- en bedieningshandleiding

Trainingshandleiding voor roeitrainer

KETTLER X-ROW e3

Met de KETTLER X-ROW e3 kunt u alle voordelen van een roeitraining benutten, zonder het vaak moeizame "te water laten" van een boot. Dankzij de roeitraining verbetert u zowel het prestatievermogen van uw hart- en vaatsysteem als uw kracht. Voor u met de training begint, dient u rekening te houden met het volgende:

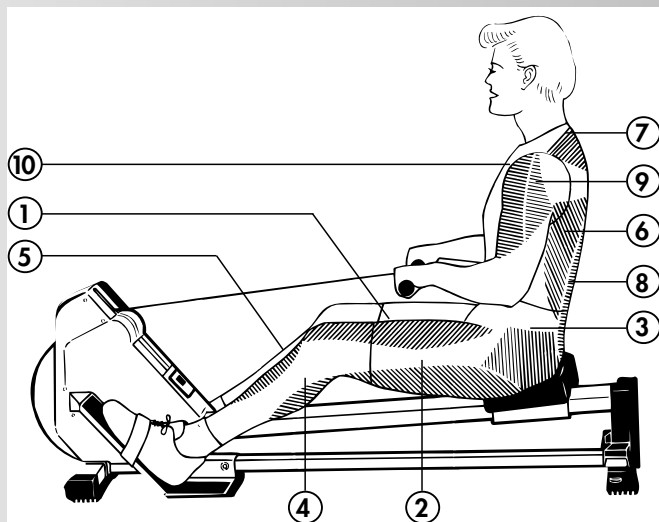
Belangrijke tip

Laat voor de aanvang van de training door uw huisarts controleren of u voor de training met de KETTLER X-ROW e3 geschikt bent. De diagnose van de arts moet als basis dienen voor de opbouw van uw trainingsprogramma. **De volgende trainingsaanwijzingen zijn enkel geschikt voor gezonde personen.**

Voordelen van de roeitraining

Roeien is, zoals hierboven reeds vermeld, een uitstekende manier om het prestatievermogen van het hart- en vaatsysteem te verhogen. Daarnaast verbetert het de zuurstofopnamecapaciteit. Verder worden ook vetcellen afgebroken, omdat in de uithoudingstraining meer vetzuren voor de energielevering verbruikt worden.

Een ander voordeel van de roeitraining is dat alle belangrijke spiergroepen van het lichaam worden verstevigd. Bijzonder waardevol vanuit orthopedisch standpunt is de versterking van de rug- en schoudermusculatuur die de roeitraining teweegbrengt. Vooral de versteviging van de rugmusculatuur kan talrijke orthopedische problemen in



deze lichaamszone voorkomen. De training met de KETTLER X-ROW e3 vormt dus een uitgebreide fitnessstraining: ze verhoogt het uithoudingsvermogen en de kracht en spaart de gewrichten.

Welke spiergroepen worden gebruikt?

De roeibeweging traint alle spieren van het lichaam. Enkele spiergroepen worden nog eens extra getraind. Ze worden getoond op onderstaande afbeelding. Zoals blijkt uit de afbeelding, worden bij het roeien onder- en bovenlichaam geactiveerd.

Bij de beenspieren worden tijdens het roeien vooral de beenstrek- (1), de beenbuig- (2) en de scheenbeen- en kuitspieren (5, 4) gebruikt. Door de heupstrekbeweging worden bij het roeien eveneens de bilschouder- (3) belast. Van de romp- en rugspieren worden door de roeitraining vooral de brede rugspier (6) en de rugstrekspieren (8) belast. Verder worden trapezium- (7) en deltaspiers (9) en de biceps (10) getraind. Door speciale oefeningen kunt u met de KETTLER X-ROW e3 nog andere spiergroepen trainen, wat verder in deze handleiding getoond wordt.

Planning en opbouw van uw roeitraining

De basis voor de planning van uw training is uw huidig lichamelijk prestatievermogen. Door middel van een test kan uw huisarts dit persoonlijke prestatievermogen vaststellen, wat de basis voor de planning van uw training vormt. Indien u deze test niet heeft laten uitvoeren, moet u in elk geval een intensieve training vermijden. Voor de planning van uw training dient u er rekening mee te houden dat de training van het uithoudingsvermogen zowel door de omvang van de belasting als door de intensiteit hiervan wordt geregeld.

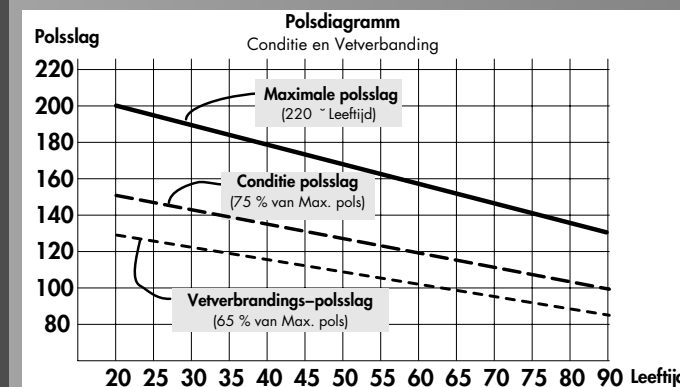
Intensiteit van de training

De mate van belasting kan bij de roeitraining via uw polsslag worden gecontroleerd. De intensiteit bij het trainen met het roeiapparaat wordt enerzijds via het aantal slagen en anderzijds via de weerstand van de roeiarms geregeld. Indien het aantal slagen wordt opgevoerd, neemt de intensiteit van de training toe. Ze neemt eveneens toe als de weerstand van de roeiarms verhoogd wordt.

Vermijd als beginner een te hoog aantal slagen of een te grote weerstand. Probeer uw individueel aantal slagen en de optimale weerstand van de roeiarms aan de hand van de aanbevolen polsslag in te stellen (zie polsdiagram onder). Controleer uw polsslag tijdens de training op drie tijdstippen. Voor de training wordt de rustpolsslag vastgesteld. Tijdens de training (ca. 10 minuten na het begin van de training) controleert u de belastingspolsslag, die bij een juiste intensiteit van de belasting rond de trainingsaanbeveling ligt. Een minuut na het einde van de training

meet u de zogeheten herstelpols.

Regelmatige training heeft een verlaging van de rust- en belastingspolsslag tot gevolg. Dit is een van de talrijke positieve effecten van de duurtraining. Omdat de hartsnelheid lager wordt, is er meer tijd ter beschikking voor het vullen van de hartkamers en de doorbloeding van de hartschijf (door de kransslagaders).



Omvang van de belasting

Onder omvang van de belasting wordt de duur van een trainingseenheid en het aantal trainingseenheden per week verstaan. Sportartsen adviseren de volgende training:

Frequentie van de training	Duur van de training
dagelijks	ca. 10 minuten
2 - 3 x per week	20 - 30 minuten
1 - 2 x per week	30 - 60 minuten

Trainingseenheden van 20 -30 minuten/30- 60 minuten zijn niet geschikt voor beginners. Beginners dienen de omvang van de belasting geleidelijk op te voeren. De eerste trainingseenheden dienen relatief kort te zijn. Een gunstige variant van de training voor een beginner is de intervaltraining.

Voor de beginner kan de training er in de eerste vier weken als volgt uitzien:

1e-2de week

Aantal trainingseenheden
3 x per week

omvang van een trainingseenheid

3 minuten roeien
1 minuut pauze
3 minuten roeien
1 minuut pauze
3 minuten roeien

3de-4de week

Aantal trainingseenheden
4 x per week

omvang van een trainingseenheid

5 minuten roeien
1 minuut pauze
5 minuten roeien

Aansluitend op deze beginnertraining van vier weken kunt u dagelijks 10 minuten zonder pauze met het roeiapparaat trainen. Indien u daarna de voorkeur geeft aan 3 x per week 20 - 30 minuten training, dient tussen twee trainingsdagen een dag zonder training te liggen.

Begeleidende gymnastiek

Gymnastiek is een optimale aanvulling van de roeitruining. Begin iedere training met een warming-up. Activeer uw bloedsomloop enkele minuten met lichte roeioefeningen (10 -15 slagen per minuut). Daarna volgen rekoefeningen en pas dan begint de echte roeitruining. De training wordt ook beëindigd met lichte roeioefeningen. Rekoefeningen rond de warming-up af.

Bewegingsfouten die te vermijden zijn

- Ronde rug tijdens de afzonderlijke bewegingsfasen.
- Volledig gestrekte armen. Dit kan problemen in het ellebooggewricht veroorzaken.
- Volledig gestrekte benen. Dit kan problemen in het kniegewricht veroorzaken.

Voor u met de eigenlijke training begint, dient u de roeibeweging te oefenen. Het bewegingsverloop leert u het best bij de laagste weerstand en een klein aantal slagen. Pas als u de roeibeweging perfect beheerst, begint u met de training.

1^e fase in het verloop van de roeibeweging

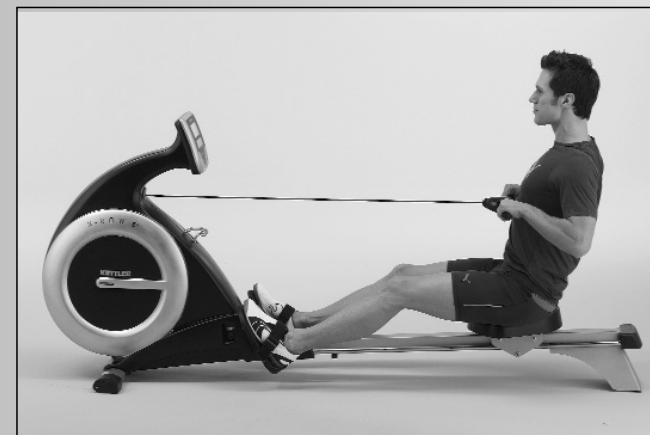
In de uitgangspositie wordt de zitting in de voorste positie gebracht, door heup- en kniegewrichten te buigen. De handen houden de roeiarms bovenaan vast. De armen zijn lichtjes gebogen. Houd uw rug recht, iets naar voor. In geval van chronische knieproblemen mag het kniegewricht niet onder 90° buigen.

**2^e fase**

In deze fase begint u met het strekken van de benen. De roeiarms worden nog steeds met licht gebogen armen vastgehouden. Zorg ervoor dat u uw rug recht houdt.

**3^e fase**

Als de benen bijna helemaal gestrekt zijn, trekt u de roeiarms naar het lichaam. Het bovenlichaam neigt lichtjes naar achter. De benen ook op het einde van de bewegingsfase licht gebogen houden.

**4^e fase**

Breng de roeiarms naar voor. Zodra de roeiarms zich ongeveer ter hoogte van knieën bevinden, trekt u de benen aan en keert terug naar de uitgangspositie.



Trainings- en bedieningshandleiding

Glossarium

Leeftijd (DATE OF BIRTH)

Invoer voor de berekening van de maximale polsslag.

BMI

Body Mass Index: waarde afhankelijk van lichaamsgewicht en lichaamslengte.

Berekening van de BMI:

$$\frac{\text{lichaamsgewicht (kg)}}{\text{lichaamslengte}^2 \text{ (m}^2\text{)}} = \text{body mass index}$$

Voorbeeld: THOMAS

lichaamsgewicht 86 kg

lichaamslengte 1,86 m

$$\frac{86 \text{ (kg)}}{1,86^2 \text{ (m}^2\text{)}} = 24,9$$

Normwaarden:

leeftijd	BMI
19-24 jaar	19-24
25-34 jaar	20-25
35-44 jaar	21-26
45-54 jaar	22-27
55-64 jaar	23-28
>64 jaar	24-29

Classificatie	m	w
ondergewicht	<20	<19
normaal gewicht	20-25	19-24
overgewicht	25-30	24-30
adipositas	30-40	30-40
sterke adipositas	>40	>40

Het resultaat van THOMAS (50 jaar) in ons voorbeeld ligt met een BMI van 24,9 in het normale bereik. Afwijkingen van de normwaarden kunnen schadelijk voor de gezondheid zijn. Raadpleeg uw arts.

Dimensie

Eenheden voor de weergave van km/h of mph, Kjoule of kcal, uren (h) en vermogen (watt).

Energy "realistic" + physical

De instelling "realistisch" berekent met een effectiviteit van 16,7% de energieomzet van het lichaam om het mechanische vermogen op te brengen. De overige 83,3% worden in (lichaams-)warmte omgezet. De instelling "fysisch" berekent de energieomzet slechts op basis van het aangegeven mechanische vermogen.

Vetverbranding(s)-polsslag

Berekende waarde van: 65% MaxPols

Fitnesspolsslag

Berekende waarde van: 75% MaxPols

MANUAL –

Berekende waarde van: 40 – 90% MaxPols

MAXPULSE

Berekende waarde uit 220 min leeftijd

Polsslagbewaking

Verschijnt de pijl omlaag, dan is de doelpolsslag 11 slagen te hoog. Verschijnt de pijl omhoog, dan is de doelpolsslag 11 slagen te laag.

MENU

Veld waarin waardes ingevoerd of instellingen gewijzigd moeten worden.

POWER

Actuele waarde van het mechanische (rem-)vermogen in watt, die het apparaat in warmte verandert.

Profielen

Een balkweergave van belastingen of polsslagen m.b.t. de tijd of de afstand.

Programma's

Trainingsopties die manuele of door het programma bepaalde belastingen of doelpolsslagen opvragen.

Polsslag

Meting van de hartslag per minuut

RECOVERY

Herstelpolsmeting aan het eind van de training Op basis van begin- en eindpolsslag van een minuut wordt het verschil en

een fitnesscijfer berekend. Bij dezelfde training is dit cijfer de maatstaf voor de beoordeling van de verbetering van de fitness.

Reset

Wissen van de inhoud van de weergave en herstart van de weergave door Uiten Aan-schakelen met de schakelaar van het apparaat.

Interface

USB-bus voor de uitwisseling van gegevens met een pc.

Besturing

De elektronica regelt de belasting of de polsslag op manueel ingegeven of geprogrammeerde waardes.

Doelpolsslag

Manueel of door het programma bepaalde polsslagwaarde die bereikt moet worden.