

GYM@HOME



TRACK S10 | 07886-900
TRACK S8 | 07886-800
TRACK S6 | 07886-600

TRACK S4 | 07886-400
TRACK S2 | 07886-200

SPRINTER 6 | 07880-900
SPRINTER 4 | 07880-800
SPRINTER T2 | 07880-930

1

2

3

DE COMPUTER-/ TRAININGSANLEITUNG UND ALLGEMEINE BEDIENUNG

EN COMPUTER-/ TRAINING INSTRUCTIONS AND GENERAL OPERATION

FR INSTRUCTIONS RELATIVES À L'ORDINATEUR ET À L'ENTRAÎNEMENT ET UTILISATION GÉNÉRALE

ES INSTRUCCIONES DEL ORDENADOR / DE ENTRENAMIENTO Y MANEJO GENERAL

IT ISTRUZIONI PER IL COMPUTER/ALLENAMENTO E FUNZIONAMENTO GENERALE

PT INSTRUÇÕES DE TREINO/COMPUTADOR E OPERAÇÃO GERAL

NL COMPUTER-/TRAININGSHANDLEIDING EN ALGEMENE BEDIENING

EL ΟΔΗΓΙΕΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ/ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΜΟ

UPDATE:

www.software.kettler.net

INHALTSVERZEICHNIS

1. Grundlagen der Bedienung	2
2. Funktion der Tasten	4
3. Das Startmenü	5
4. Das Nutzermenü	6
5. Bluetooth Menü	6
6. Vernetztes Training	7
7. Gerätebenutzung	8
8. Verstellungen am Band	9
9. Hinweise zur Handpulsmessung	10
10. Trainingsanleitung	10
11. Biomechanik – Laufband	11
12. Besondere Trainingshinweise	12

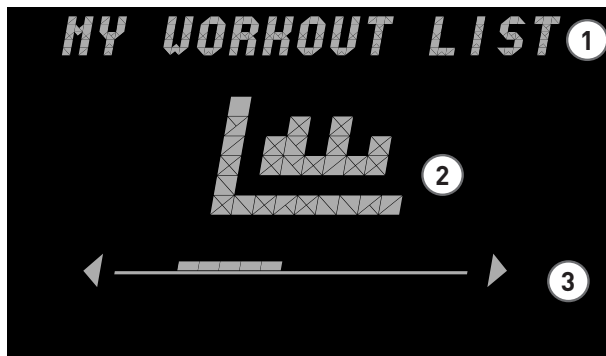
1. Grundlagen der Bedienung

Das Laufband verfügt über zwei unterschiedliche Bildschirmdarstellungen.

A. die Menüdarstellung und **B.** die Trainingsdarstellung.

A. Die Menüdarstellung

Nach dem Einschalten der Anzeige gelangen Sie in die Menüdarstellung. Hier können Sie Einstellungen an den Nutzer- und Gerätedaten vornehmen, ein Training auswählen sowie Ihre Trainingsergebnisse einsehen. Der Grundaufbau der Menüdarstellung sieht folgendermaßen aus:



① Überschrift/Eingabefeld

In diesem Teil des Navigationsfeldes wird der aktuell ausgewählte Menüpunkt dargestellt. Des Weiteren dient dieser Abschnitt als Eingabefeld für bestimmte Menüpunkte.

② Darstellung des aktuellen Menüpunktes

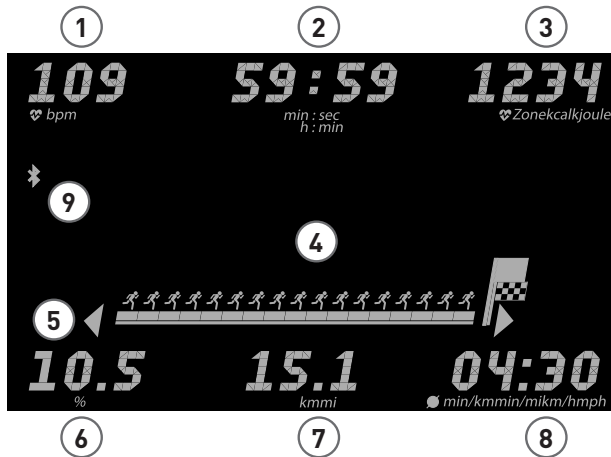
Im Zentrum der Anzeige wird Ihnen der aktuelle Menüpunkt grafisch dargestellt. Es handelt sich dabei meist um Symbole, die auf den Inhalt schließen.

③ Navigationsleiste

In der Navigationsleiste sehen Sie, an welcher Stelle der jeweiligen Menüebene Sie sich aktuell befinden. Sind rechts und/oder links der Navigationsfeldes Pfeile ersichtlich, lassen sich weitere Auswahlmöglichkeiten auf dieser Menüebene über die Pfeiltasten am Bedienelement auswählen.

B. Die Trainingsdarstellung

Nach Auswahl eines Trainings gelangen Sie in die Trainingsdarstellung. Diese stellt Ihnen die wichtigsten Leistungsdaten Ihres aktuellen Trainings dar. So haben Sie zu jeder Zeit die wichtigsten Trainingswerte im Blick.



Wert

Anzeige im Trainingsmodus

Sie befinden sich im Trainingsmodus, wenn Sie ein beliebiges Training ausgewählt haben und in diesem gerade aktiv trainieren.

Anzeige im Pausenmodus

Sie befinden sich im Pausenmodus, wenn Sie während des Trainings die Stop Taste betätigen und das Laufband anhält.

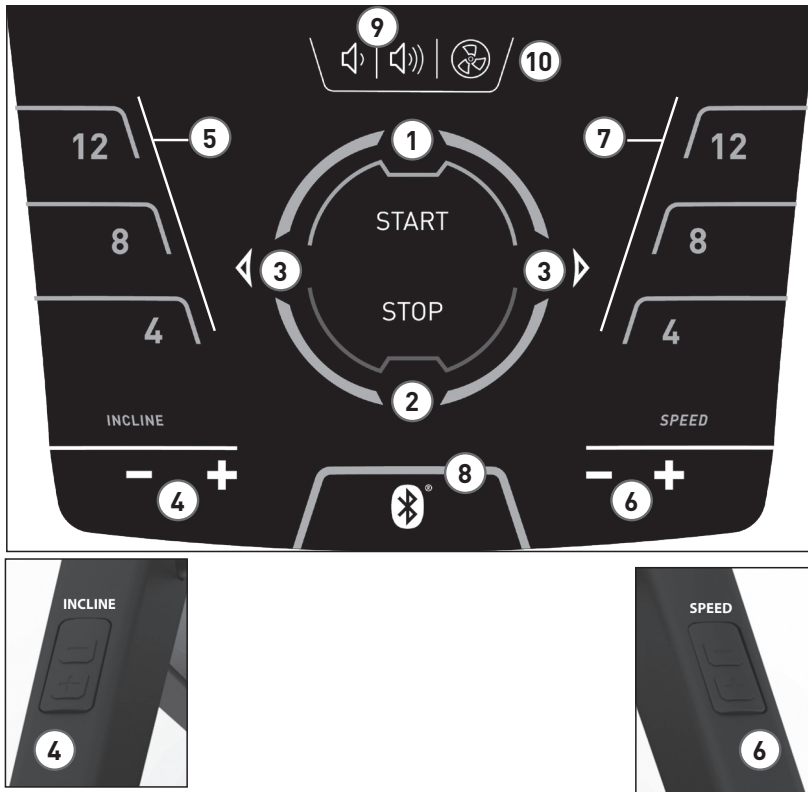
Wert	Anzeige im Trainingsmodus	Anzeige im Pausenmodus
① Herzfrequenz		Aktuelle Herzfrequenz
② Trainingszeit		Absolvierte Gesamtzeit
③ Kalorienverbrauch oder Pulszone*		Gesamter Kalorienverbrauch oder aktuelle Pulszone
④ Trainingsmatrix		Aktuelles Trainingsprofil
⑤ Trainingsanimation		Anteiliger Trainingsfortschritt
⑥ Steigung	Aktuelle Steigung	Durchschnittliche Steigung
⑦ Distanz		Absolvierte Distanz
⑧ Geschwindigkeit oder Pace *	Aktuelle Geschwindigkeit oder Pace	Durchschnittliche Geschwindigkeit oder Pace
⑨ Bluetooth Symbol		

*abhängig von der Nutzereinstellung

DE

2. Funktion der Tasten

Der Trainingscomputer verfügt über 18 Tasten. Zudem besitzen einige Modelle an den Handläufen vier weitere Tasten, die eine angenehmere Regulierung der Steigung (Incline) und Geschwindigkeit (Speed) ermöglichen.



- ① Start-Taste (Starten/Bestätigen)
- ② Stopp-Taste (Stopp/Zurück)
- ③ Linke und Rechte Taste
- ④ Steigungsregelung
- ⑤ Schnellwahltaste Steigung
- ⑥ Geschwindigkeitsregelung
- ⑦ Schnellwahltaste Geschwindigkeit
- ⑧ Bluetooth
- ⑨ Lautstärke +/-
- ⑩ Ventilator

Das Display kann durch langes Drücken der Stop-Taste heruntergefahren werden.

3. Das Startmenü

Überblick

Beim Gerätestart gelangen Sie nach einer kurzen Begrüßung in das Startmenü. In diesem Menü haben Sie folgende Optionen: Schnellstart, bestehenden Nutzer auswählen, Gastnutzer auswählen, neuen Nutzer anlegen, Geräteeinstellungen ändern oder im APP-Mode ein Smartphone oder Tablet verbinden.



① Schnellstart

Im Schnellstart können Sie schnell und unkompliziert ein freies Training ohne Voreinstellungen starten. Ihre Daten werden in diesem Fall keinem Nutzerkonto zugeordnet.

② Nutzer auswählen

In diesem Menüpunkt lassen sich bis zu vier individuell angelegte Nutzer auswählen. Sie sind als persönliche Nutzerkonten für regelmäßig trainierende Personen gedacht. Im Konto lassen sich persönliche Einstellungen vornehmen und Trainingsergebnisse speichern. Individuelle Nutzerkonten werden durch den ersten Buchstaben Ihres Vornamens kenntlich gemacht.

③ Gastnutzer auswählen

Der Gastnutzer ist ein voreingestelltes Nutzerprofil. Es bietet die Möglichkeit, alle Trainingsprogramme (mit Ausnahmen vom HRC Training) ohne Voreinstellungen zu nutzen. Im Gastnutzer werden keine Trainingsergebnisse gespeichert. Zusätzlich lassen sich keine persönlichen Einstellungen vornehmen.

④ Neuen Nutzer anlegen

In diesem Menü lässt sich ein neuer individueller Nutzer erstellen. Bei der Anwahl dieses Menüpunktes werden der Name, das Alter und das individuelle Trainingslevel abgefragt.

⑤ Geräteeinstellungen

Hier können Sie alle nutzerübergreifenden Geräteeinstellungen vornehmen (z.B. Änderung der Gerätesprache, Änderungen der Maßeinheit etc.).

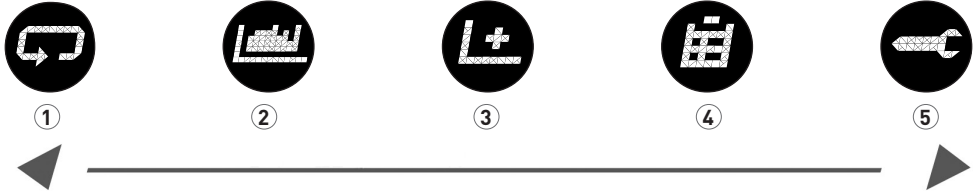
⑥ APP-Mode

Verbinden Sie ihre Trainingsanzeige mit einem Smartphone oder Tablet um ein zusätzliches Training zu erhalten. Dieses Programm ist übergeordnet und die Trainingsdaten werden keinem Nutzerkonto zugeordnet.

4. Das Nutzermenü

4.1 Ihr persönlicher Bereich

Haben Sie einen individuellen Nutzer ausgewählt, gelangen Sie in das Nutzermenü dieser Person. Hier dreht sich alles um das persönliche Training. Das Nutzermenü des Gastnutzers beinhaltet lediglich die Trainingsprogramme.



① Letztes Training wiederholen

Mit Auswahl dieses Menüpunktes gelangen Sie direkt in das zuletzt gestartete Training. Dieser Menüpunkt ist immer vorausgewählt, wenn man ins Nutzermenü gelangt. Somit ist das letzte Training nur einen Klick entfernt.

② Trainingsprogramme

In diesem Menüpunkt finden sich alle verfügbaren Trainingsläufe Ihres KETTLER Track Laufbandes wieder. Die einzelnen Läufe werden je nach Version des Gerätes zusätzlich im Running Guide beschrieben.

③ Neues Training erstellen

Mit diesem Trainingskonfigurator erstellen Sie ganz einfach Ihr eigenes individuelles Training. Ausführlichere Informationen finden Sie im Kapitel „Neues Training erstellen“.

④ Meine Ergebnisse

In diesem Menüpunkt finden Sie Ihre persönliche Gesamtleistung, das Ergebnis Ihres letzten Trainings, sowie Ihre Bestleistungen über 3 km, 5 km und 10 km.

⑤ Persönliche Einstellungen

Unter den persönlichen Einstellungen können Sie alle nutzerspezifischen Einstellungen vornehmen (z.B. Änderungen des Alters oder des Trainingslevels). Änderungen in diesem Menü haben keine Auswirkungen auf die Einstellungen anderer Nutzer und entsprechen somit ganz Ihren individuellen Wünschen.

DE

5. Bluetooth Menü

Für die Verbindung mit Brustgurt, Tablet oder PC

Das KETTLER Laufband können Sie zur Herzfrequenzüberwachung mit zum Beispiel einem KETTLER Smart Brustgurt koppeln, der die Bluetooth® low energy Technologie unterstützt. Zusätzlich lässt sich das KETTLER Laufband mit Smartphones, Tablets oder PCs ab Bluetooth v4.0 verbinden, um mit entsprechenden Programmen oder Apps dem Training eine große Vielfalt an Trainingsmöglichkeiten zu erhalten.

Verbindung mit einem Herzfrequenzsensor herstellen

Mit einem kurzen Tastendruck auf die Bluetooth Taste gelangen Sie in das Bluetooth Setup Menü um ihren Herzfrequenzsensor mit der Trainingsanzeige zu verbinden. Schließen Sie diesen Vorgang ab, indem Sie über die Tasten < > den gefundenen Sensor auswählen. Außerdem können Sie hier einen verbundenen Sensor löschen.

Ist der Sensor verbunden erscheint ein Hinweis in der Anzeige. Durch erneuten Druck auf die Bluetooth Taste gelangen Sie zurück in das Startmenü. Für ein Training ist der Herzfrequenzsensor nun gekoppelt und kann verwendet werden.

Herzfrequenzsensor während des Trainings verwenden.

Starten Sie ihr Training wie gewohnt. Ihre Herzfrequenz wird automatisch erkannt und ihr Sensor wird mit der Geräteanzeige verbunden. Eine erneute manuelle Kopplung ist somit im Bluetooth Setup Menü nicht mehr notwendig. Im Training ist es ohnehin nicht möglich durch Drücken der Bluetooth Taste in das Bluetooth Menü zu gelangen.

Verbindung mit einem Herzfrequenzsensor deaktivieren oder löschen

Wird eine Verbindung zum Sensor unterbrochen, erscheint der Hinweis Gerät getrennt. Ein erneuter Verbindungsaufbau erfolgt automatisch.

Entfernen Sie ihren Sensor vom Gerät (>6 Meter) oder deaktivieren Sie Ihren Herzfrequenzsensor, erscheint ebenfalls der Hinweis Gerät getrennt.

Möchten Sie das aktuelle Bluetooth Gerät verwalten und die alte Verbindung löschen, nutzen Sie das Bluetooth Setup Menü.

6. Vernetztes Training

Koppeln Sie Ihr Gerät mit Ihrer Lieblings-Fitness-App

Im APP Mode wird die Trainingsanzeige über Bluetooth mit einem Smartphone/Tablet/PC verbunden um ein zusätzliches Training zu verschiedenen Fitness Apps zu erhalten.



Sobald der Modus angewählt wird, ist Ihre Laufbandanzeige für andere Bluetooth Geräte (wie z.B. Smartphone, Tablet) sichtbar.

Wählen Sie in den Bluetooth Einstellungen des entsprechenden Bluetooth Gerätes das sichtbare KETTLER Laufband aus und bestätigen Sie dies. Ein generierte 6-stelliger PIN XXXXXX erscheint auf der Laufbandanzeige. Geben Sie diesen PIN in Ihr Gerät ein. Es folgt die Trainingsanzeige mit dem Hinweis Verbunden.

Sie sind nun mit dem Endgerät verbunden und können mit verschiedenen APPs trainieren, insofern diese mit dem KETTLER Laufband kompatibel sind.

DE

In diesem Modus können Sie Ihren Bluetooth Herzfrequenzsensor nicht verwenden. Dieser kann jedoch in den meisten Fällen direkt über die entsprechende APP integriert werden.

Hinweis: Der APP Mode wird aktiviert unter Startmenü > APP Mode. Eine mögliche Verbindung zu einem Bluetooth Herzfrequenzsensor wird unterbrochen.

Welche APPs sind kompatibel?

Nutzen Sie zum Beispiel KETTMaps, laden sich viele videorealistische Strecken als Trainingsmotivation auf Ihr Smartphone und laufen Sie somit einmal rund um die Welt.

Die APP ist im App Store oder Google Play Store verfügbar.

Weitere kompatible Apps finden Sie auf unserer Internetseite oder unter support.kettler.de

7. GERÄTEBENUTZUNG

Klappbarkeit und platzsparende Aufbewahrung

7.1 Verriegeln

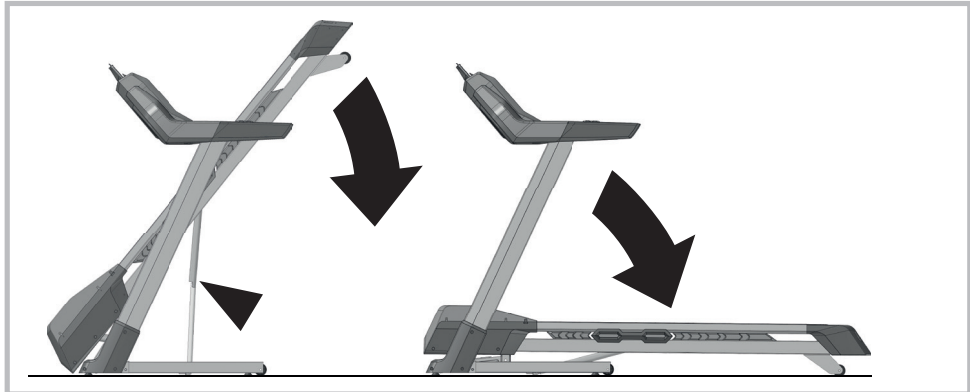
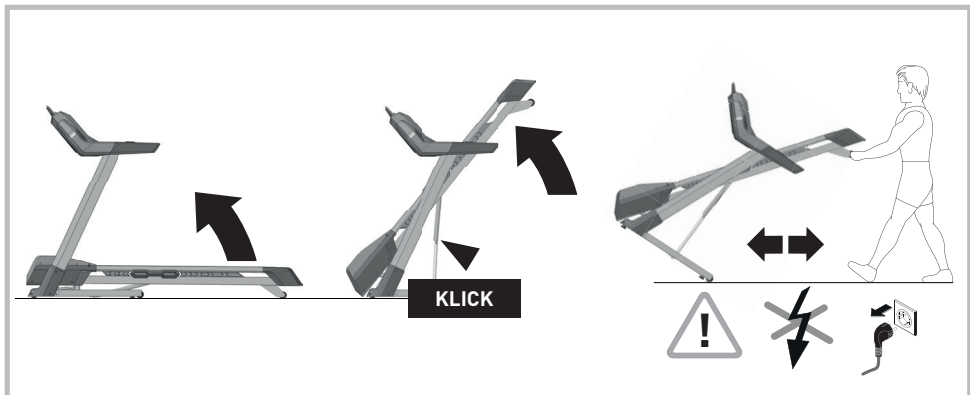
Sie können Ihr Laufband ganz einfach hochklappen, wenn Sie es platzsparend lagern wollen. Führen Sie dazu die Klappbewegung wie im unteren Bild dargestellt durch und achten Sie darauf, dass das Laufband mit einem deutlich hörbaren "Klick" einrastet.

7.2 Entriegeln

Halten Sie das Laufband an dem Ihnen zugewandten Teil der Lauffläche fest und drücken Sie die Lauffläche ein Stück Richtung Cockpit. Zur Entriegelung müssen Sie mit dem Fuß die Verriegelungskappe leicht andrücken. Nun klappt die Lauffläche in die Trainingsposition zurück.

7.3 Bewegen

Ziehen Sie zunächst den Netzstecker aus der Steckdose und legen Sie das Netzteil bei Seite. **Das Laufband darf ausschließlich im geklappten und stromlosen Zustand bewegt werden.** Kippen Sie dafür das Laufband wie im unteren Bild dargestellt auf die dafür vorgesehenen Transportrollen und schieben Sie dieses nach vorne oder ziehen Sie es nach hinten.

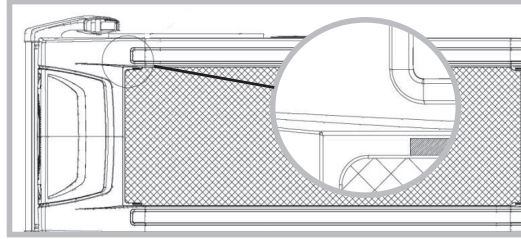


DE

8. Verstellungen am Band

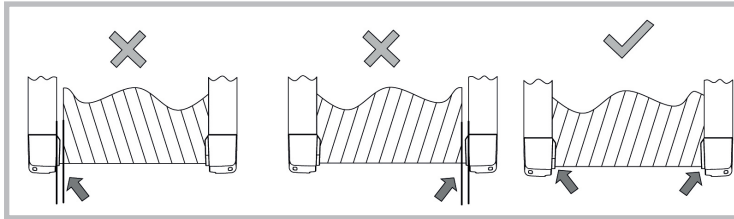
Achtung!

Bei Benutzung des Laufbandes ist darauf zu achten, dass sich der Laufgurt zwischen den Markierungen befindet. Ist dies nicht der Fall, bitte das Laufbandtraining stoppen und den Laufgurt entsprechend justieren.



8.1 Bandjustierung

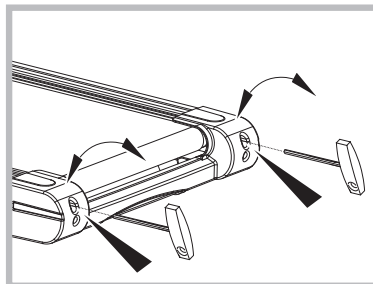
Die Bandjustierung geschieht während des Bandlaufes bei einer Geschwindigkeit von ca. 6 km/h (ggf. weniger). Bei der Justierung darf keine Person auf dem Band laufen! Wandert das Band nach rechts, drehen Sie die rechte Stellschraube (Bild oben) mit dem beiliegenden Steckschlüssel um maximal eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn. Belaufen Sie das Band und kontrollieren Sie den Lauf. Wiederholen Sie den Vorgang solange, bis das Band wieder gerade läuft. Weicht das Band nach links ab, drehen Sie die rechte Stellschraube (Bild oben) mit dem beiliegenden Steckschlüssel um maximal eine viertel Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Belaufen Sie das Band und kontrollieren Sie den Lauf. Wiederholen Sie den Vorgang solange, bis das Band wieder gerade läuft.



8.2 Bandstraffung

Drehen Sie die Stellschraube (Bild oben) max. eine Umdrehung im Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie den Vorgang an der anderen Seite. Kontrollieren Sie, ob das Endlosband durchrutscht. Ist dies der Fall, müssen Sie den beschriebenen Vorgang noch einmal durchführen.

Gehen Sie bei der Bandjustierung und -straffung sehr sorgfältig vor; eine extreme Über- oder Unterspannung kann zu Schäden am Laufband führen!



9. Hinweise zur Handpulsmessung

Die in der Abbildung dargestellten Handpulssensoren ermöglichen es, Ihren Puls auch ohne eine Bluetooth-Kopplung zu messen. Umfassen Sie dazu die Kontaktflächen immer mit beiden Händen und halten Sie die Hände ruhig. Achten Sie darauf, dass Sie Kontraktionen und Reibungen auf den Kontaktflächen vermeiden. Daraufhin wird eine durch die Kontraktion des Herzens erzeugte Kleinstspannung durch die Handsensoren erfasst und durch die Elektronik ausgewertet. Ihr Puls erscheint nun im Display.



10. Trainingsanleitung

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie die folgenden Hinweise sorgfältig lesen!

10.1 Planung und Steuerung Ihres Lauftrainings

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

10.2 Richtwerte für das Ausdauertraining Belastungsintensität

Die Belastungsintensität wird beim Lauftraining bevorzugt über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert.

Maximalpuls:

Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig. Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschlägen minus Lebensalter.

Beispiel: Alter 50 Jahre > 220 – 50 = 170 Puls/Min.

Belastungspuls:

Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht (vgl. Diagramm).

65% = Trainingsziel Fettverbrennung

75% = Trainingsziel verbesserte Fitness

Die Intensität wird beim Training mit dem Laufband einerseits über die Laufgeschwindigkeit und andererseits über den Neigungswinkel der Lauffläche geregelt. Vermeiden Sie als Anfänger ein zu hohes Lauftempo oder ein Training mit zu großem Neigungswinkel der Lauffläche, da hierbei schnell der empfohlene Pulsfrequenzbereich überschritten werden kann. Sie sollten Ihr individuelles Lauftempo und den Neigungswinkel beim Training mit dem Laufband so festlegen, dass Sie Ihre optimale Pulsfrequenz gemäß der oben genannten Angaben erreichen. Kontrollieren Sie während des Laufens anhand Ihrer Pulsfrequenz, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich trainieren.

Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche:

Der optimale Belastungsumfang ist gegeben, wenn über einen längeren Zeitraum 65–75% der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht wird.

Warm-Up

Zu Beginn jeder Trainingseinheit sollten Sie sich 3-5 Minuten mit langsam ansteigender Belastung ein- bzw. warmlaufen, um Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskulatur auf "Temperatur" zu bringen.

Cool-Down

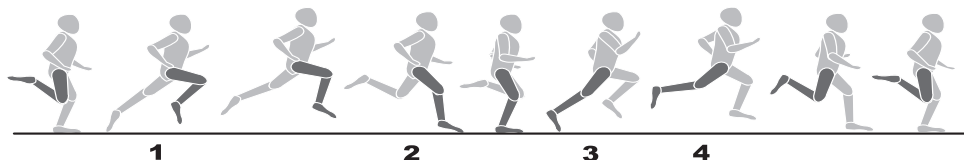
Genauso wichtig ist das sogenannte "Abwärmen". Nach jedem Training sollten Sie noch ca. 2-3 Minuten langsam weiterlaufen. Die Belastung für Ihr weiteres Ausdauertraining sollte grundsätzlich zunächst über den Belastungsumfang erhöht werden, z.B. wird täglich statt 10 Minuten, 20 Minuten oder statt wöchentlich 2x, 3x trainiert. Neben der individuellen Planung Ihres Ausdauertrainings können Sie auf die im Trainingscomputer des Laufbandes integrierten Trainingsprogramme zurückgreifen.

11. Biomechanik – Laufband

11.1 Trainingsform und Bewegungsausführung

Auf dem Laufband kommen von Gehen über Walking bis hin zum Sprint verschiedenste Trainingsformen zum Einsatz. Die Bewegungsausführung des Gehens, Walkings, Laufens und Sprintens wird dabei in vier Phasen unterteilt:

Phase	Beginn	Ende	Hinweise/ Bewegungsbeschreibung
Vordere Schwungphase	Stützbein unter dem Körperschwerpunkt	Aufsetzen des Fußes	Hier findet der maximale Kniehub statt und dient hauptsächlich dem Nachvorschwingen des Beines. Beim Aufsetzen des Fußes werden innerhalb von 10 - 20 ms die unteren Extremitäten durch eine passive Abbremsbewegung gedämpft.
Vordere Stützphase	Aufsetzen des Fußes	Vertikale Körperhaltung	Beim Aufsetzen des Fußes entstehen Kräfte die das 2-3 fache des Körpergewichts ausmachen. Es sollte daher darauf geachtet werden das passende Schuhwerk zu tragen, um die aufkommenden Kräfte adäquat zu absorbieren und eine gesunde Pronation des Fußes zu gewährleisten.
Hintere Stützphase	Vertikale Körperhaltung	Abstoßen des Fußes	In der Endphase wird der Fuß gestreckt und es findet ein Abstoßen über den ersten Zeh statt.
Hintere Schwungphase	Abstoßen des Fußes	Vertikale Körperhaltung	



DE

12. Besondere Trainingshinweise

Der Bewegungsablauf des Laufens dürfte jedem bekannt sein. Trotzdem sollten einige Punkte beim Lauftraining beachtet werden:

- Stets vor dem Training auf den korrekten Aufbau und Stand des Gerätes achten.
- Besteigen und verlassen Sie das Gerät nur bei vollständigem Stillstand des Laufbandes und halten Sie sich dabei am Haltegriff fest.
- Befestigen Sie vor dem Starten des Laufbandes die Schnur des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung.
- Trainieren Sie mit entsprechenden Lauf- bzw. Sportschuhen.
- Das Laufen auf einem Laufband unterscheidet sich vom Laufen auf normalem Untergrund. Deshalb sollten Sie sich mit langsamem Gehen auf dem Laufband auf das Lauftraining vorbereiten.
- Halten Sie sich während der ersten Trainingseinheiten am Haltegriff fest, um unkontrollierte Bewegungen, die einen Sturz provozieren könnten, zu vermeiden. Dies gilt besonders bei der Bedienung des Computers während des Lauftrainings.
- Anfänger sollten den Neigungswinkel der Lauffläche nicht in zu hoher Position justieren, um Überlastungen zu vermeiden.
- Laufen Sie nach Möglichkeit in einem gleichmäßigen Rhythmus.
- Nur in der Mitte der Lauffläche trainieren.

TABLE OF CONTENTS

1. Basic Operation	14
2. Key Functions	16
3. The Start Menu	17
4. The User Menu	18
5. Bluetooth Menu	18
6. Networked Training	19
7. Use of the Device	20
8. Adjustments to the Running Surface	21
9. Note on Hand Pulse Measurement	22
10. Training Instructions	22
11. Biomechanics - Treadmill	23
12. Special Training Instructions	24

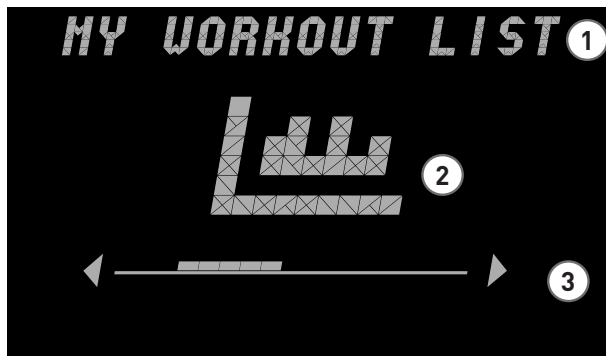
1. Basic Operation

The treadmill has two different screen displays.

A. The Menu Display, and **B.** The Training Display.

A. The Menu Display

After switching on the display console, you reach the Menu Display. Here you can make settings for the user and device data, select a training programme, and view your training results. The basic structure of the Menu Display is as follows:



① Header/Input field

In this part of the navigation field the currently selected menu item is displayed. This section also serves as an input field for certain menu items.

② Display of the Current Menu Item

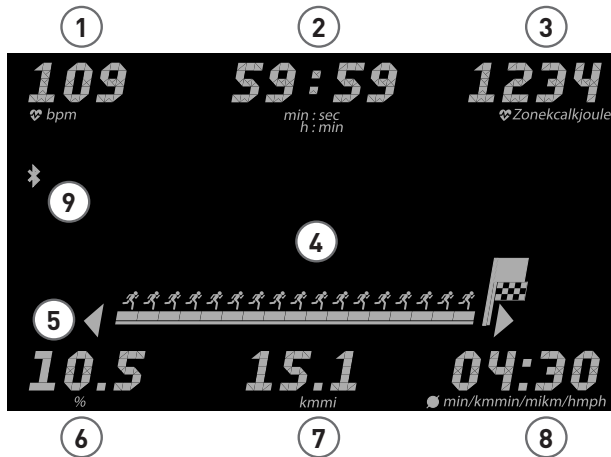
The current menu item is displayed graphically in the center of the display. These are usually symbols that indicate the content.

③ Navigation Bar

In the navigation bar you can see where you are on the respective menu level. If arrows are visible to the right and/or left of the navigation field, further selection options at this menu level can be selected using the arrow keys on the control element.

B. The Training Presentation

When you select a Training Programme (course), the programme display appears. This shows you the most important performance data of your current training programme. This way you always have the most important training values in view.



Value

Display in Training Mode

You are in the Training Mode if you have selected any running course programme and are currently actively training in it.

Display in Pause Mode

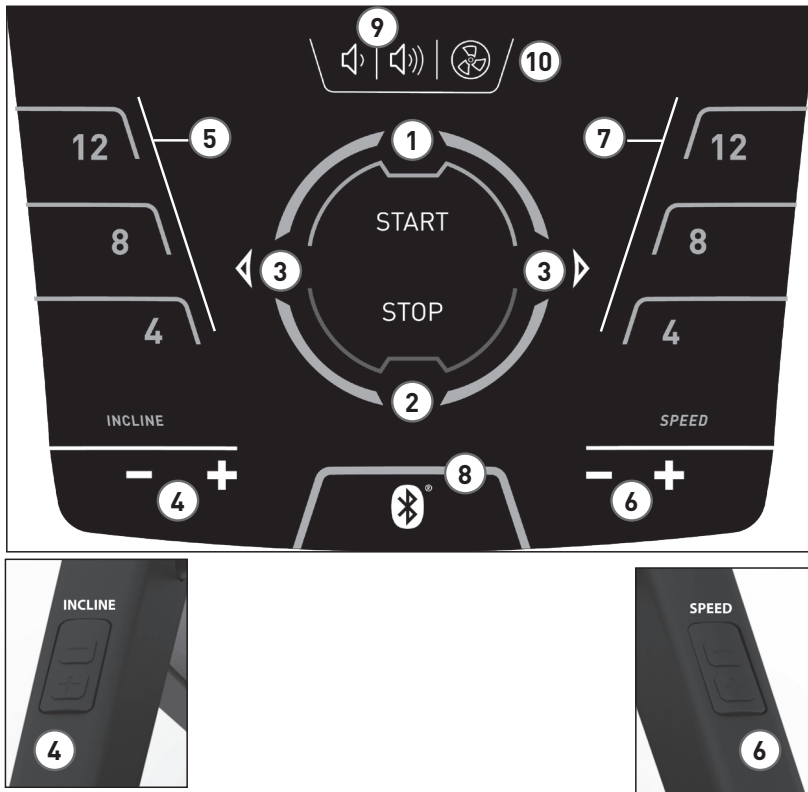
You are in the Pause Mode if you press the stop button during the training and the treadmill stops.

① Heart rate		Current heart rate
② Training time		Total time completed
③ Energy consumption or pulse zone	Total energy consumption or current heart rate zone	
④ Training matrix		Current training profile
⑤ Training animation		Proportional training progress
⑥ Gradient	Current gradient	Average gradient
⑦ Distance		Distance completed
⑧ Speed or pace *	Current speed or pace	Average speed or pace
⑨ Bluetooth icon		

*depending on the user setting

2. Key Functions

The console has 18 buttons. In addition, some models have four additional buttons on the handrails, which allow a more comfortable adjustment of gradient and speed.



EN

- ① Start button (start/confirm)
- ② Stop button (stop/back)
- ③ Left and right button
- ④ Gradient control
- ⑤ Quick select button: Gradient
- ⑥ Speed control
- ⑦ Quick select button: Speed
- ⑧ Bluetooth
- ⑨ Volume +/-
- ⑩ Fan

The display can be shut down by pressing and holding the Stop button.

3. The Start Menu

Overview

When starting the device, a short welcome message will take you to the start menu. In this menu you have the following options: Quick Start, Select Existing Users, Select Guest Users, Create New Users, Change Device Settings, or Connect a Smartphone or Tablet in APP mode.



1 Quick Start

In Quick Start you can quickly and easily start an open workout without presets. In this case, your data will not be assigned to any user account.

2 Select User

In this menu item, up to four individually created users can be selected. They are intended as personal user accounts for people who train regularly. In the account, personal settings can be made and training results can be saved. Individual user accounts are identified by the first letter of the user's first name.

3 Select Guest User

The "Guest User" is a preset user profile. It offers the option to use all training programmes (with the exception of HRC training) without pre-settings. No training results are stored in the Guest User category. In addition, no personal settings can be made.

4 Create New User

In this menu, you can create a new individual user profile. When selecting this menu item, the name, age, and individual training level are requested.

5 Device Settings

Here you can make all device settings common to all users (e.g., change the device language, change the unit of measurement, etc.).

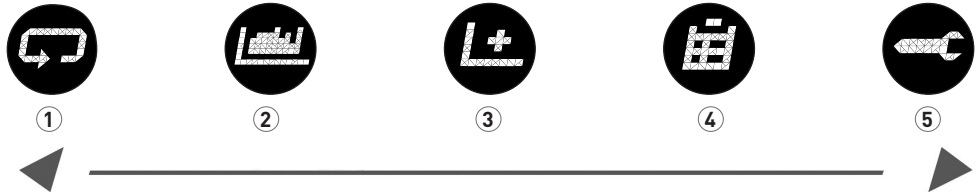
6 APP-Mode

Connect your workout display to a smartphone or tablet to get an additional workout program. This program is superordinate and the training data is not assigned to any user account.

4. The User Menu

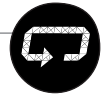
4.1 Your Personal Area

If you have selected an individual user, you will be taken to that person's User Menu. Here everything revolves around personal training. The guest user's User Menu contains only the training programmes.



① Repeat Last Workout

Selecting this menu item takes you directly to the last training programme which was begun. This menu item is always preselected when entering the User Menu. Thus, the last training is only one click away.



② Training Programmes

In this menu item you will find all available training runs for your KETTLER Track Treadmill. The individual runs are also described in the Running Guide, depending on the version of the device.



③ Create a New Workout

With this training configurator you can easily create your own individual workout. More detailed information can be found in the chapter „Creating a New Workout“.



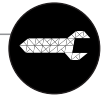
④ My Results

In this menu item you will find your personal overall performance, the result of your last workouts, as well as your best performances over 3 km, 5 km and 10 km.



⑤ Personal Settings

Under Personal Settings, you can make all user-specific settings (for example, changes in age or training level). Changes in this menu have no effect on the settings of other users and thus correspond only to your individual wishes.



5. Bluetooth Menu

For connection to the chest strap, tablet or PC

The KETTLER Treadmill can be linked with a KETTLER Smart Chest Strap, for example, which supports Bluetooth® low-energy technology. In addition, the KETTLER treadmill can be connected to smartphones, tablets or PCs with Bluetooth v4.0 or higher in order to obtain a wide variety of training options with the corresponding programmes or apps.

Connecting to a heart rate monitor

A short push on the Bluetooth button takes you to the Bluetooth setup menu to connect your heart rate sensor to the training display. Complete this process by selecting the sensor found using the < > keys. You can also delete a connected sensor here.

If the sensor is connected, a message appears in the display. Press the Bluetooth button again to return to the start menu. The heart rate sensor is now connected for a workout and can be used.

Using the heart rate monitor during training

Start your workout as usual. Your heart rate is automatically detected and your sensor is connected to the device display. A new manual connection is therefore no longer necessary in the Bluetooth setup menu. During training it is not possible to access the Bluetooth menu by pressing the Bluetooth button.

Disabling or deleting a connection to a heart rate monitor

If a connection to the sensor is interrupted, the message „Device Disconnected“ appears. A new connection is established automatically.

If you move your sensor out of range of the device (>6 meters) or deactivate your heart rate sensor, the message „Device Disconnected“ also appears.

If you want to manage the current Bluetooth device and delete the old connection, use the Bluetooth Setup Menu.

6. Networked Training**Link your device to your favourite fitness app**

In APP mode, the training display is connected via Bluetooth with a smartphone/tablet/PC to get an additional training programme via different fitness apps.



Once the mode is selected, your treadmill display is ready for other Bluetooth devices (e.g., smartphone, tablet).

Select the KETTLER treadmill image in the Bluetooth settings of the corresponding Bluetooth device and confirm this. A generated 6-digit PIN XXXXXX appears on the treadmill display. Enter this PIN into your device. The training display follows with the message „Connected“.

You are now connected to the terminal and can train with different apps, as long as they are compatible with the KETTLER Treadmill.

You cannot use your Bluetooth heart rate monitor in this mode. In most cases, however, this can be integrated directly via the corresponding app.

Note: The APP mode is activated under Start Menu > APP Mode. Any connection to a Bluetooth heart rate sensor is interrupted.

EN

Which apps are compatible?

For example, use KETTMaps, download many videos of realistic routes to your smartphone as training motivation, and run in locations around the world.

The app is available in the App Store or Google Play Store.

More compatible apps can be found on our website or at support.kettler.de

7. Use of the device

Folding and Space-saving Storage

7.1 Locking

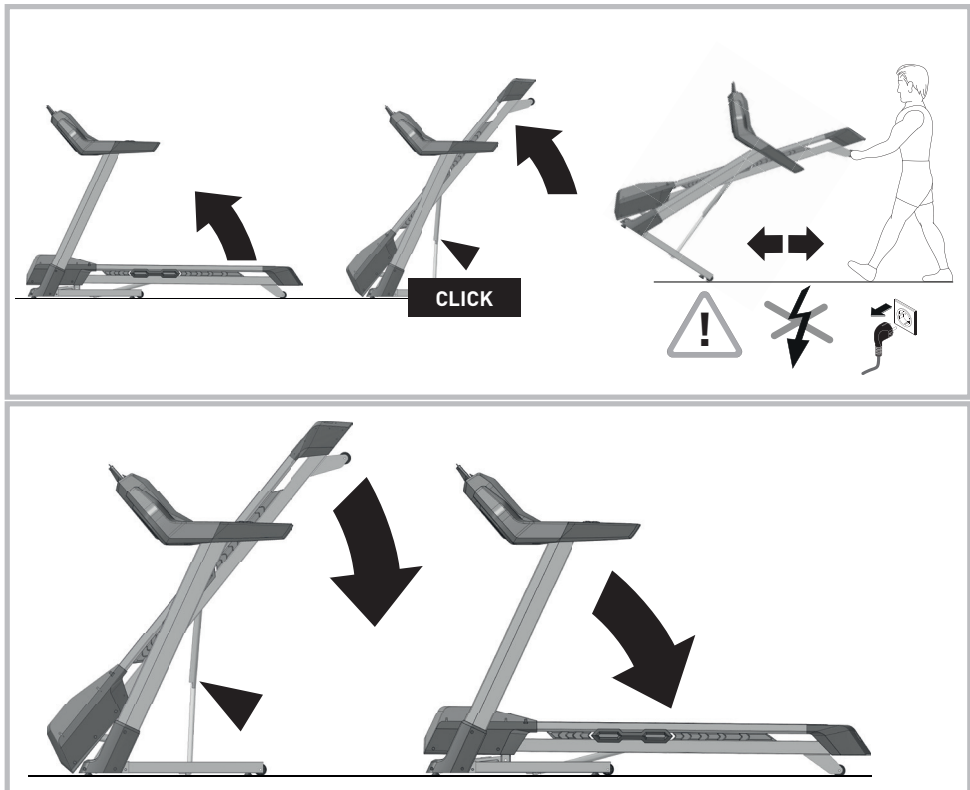
You can easily fold up your treadmill if you want to store it to save space. To do this, carry out the folding movement as shown in the picture below and make sure that the treadmill clicks into place with a clearly audible „click“.

7.2 Unlocking

Hold the treadmill by the part of the running surface facing you and press the running surface a bit towards the cockpit. To unlock, press the locking cap lightly with your foot. Now the running surface unfolds back into the training position.

7.3 Moving the Device

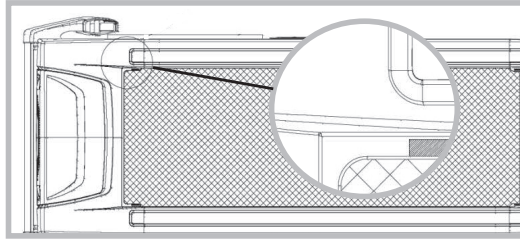
First disconnect the power plug from the socket and put the power supply unit aside. **The treadmill may only be moved when folded and without power.** Tilt the treadmill onto the transport rollers provided for this purpose as shown in the picture below and push it forward or pull it backwards.



8. Adjustments to the Running Surface

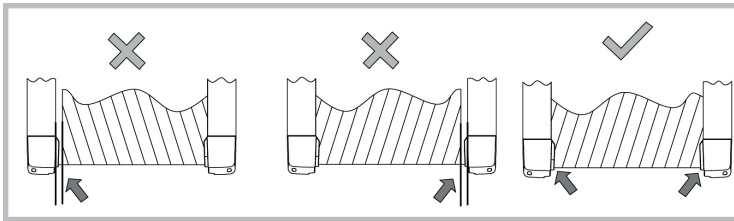
Important!

When using the treadmill, make sure that the running belt is between the markings. If this is not the case, please stop the treadmill training and adjust the running belt accordingly.



8.1 Belt Adjustment

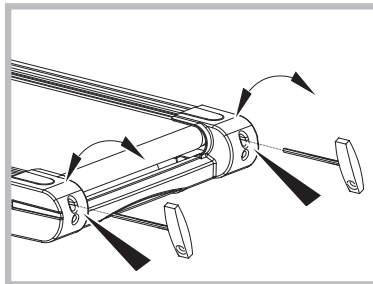
The belt adjustment takes place during the belt run at a speed of approx. 6 km/h (possibly less). No one may run on the belt during adjustment! If the strap moves to the right, turn the right adjusting screw (top picture) clockwise with the enclosed socket wrench by a maximum of a quarter of a turn. Run the belt and check whether it runs properly. Repeat the process until the belt is running straight again. If the belt deviates to the left, turn the right adjusting screw (top picture) counterclockwise with the enclosed socket wrench by a maximum of a quarter of a turn. Run the belt and check the operation. Repeat this procedure until the belt is running straight again.



8.2 Belt Tightening

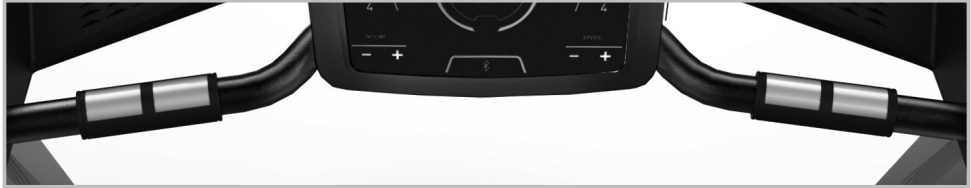
Turn the adjusting screw (top picture) clockwise for max. one turn. Repeat the process on the other side. Check whether the endless belt slips. If this is the case, you must perform the described procedure again.

Be very careful when adjusting and tightening the belt; extreme over- or undertensioning can damage the treadmill!



9. Notes on Hand Pulse Measurement

The hand pulse sensors shown in the figure make it possible to measure your pulse without a Bluetooth connection. Always grasp the contact surfaces with both hands and keep your hands still. Take care to avoid contractions and friction on the contact surfaces. A very low voltage generated by the contraction of the heart is then detected by the hand sensors and evaluated by the electronics. Your pulse will now appear on the display.



10. Training Instructions

Before you start training, you should read the following instructions carefully!

10.1 Planning and controlling your running training

The basis for the workout planning is your current physical performance condition. Your family doctor can use an endurance test to diagnose your personal performance, which is the basis for your training plan. If you have not had an endurance test carried out, high training stress or overexertion must be avoided in any case. You should remember the following principle for planning: Endurance training is controlled both by means of the duration and the intensity of exertion.

10.2 Guideline Values for Endurance Training

Exertion Intensity

During running training, the intensity of exertion is best monitored via the pulse rate of your heart.

Maximum Pulse:

A maximum exertion is understood as the attainment of the individual maximum pulse. The maximum achievable heart rate depends on age. Here this rule of thumb applies: The maximum heart rate per minute corresponds to 220 beats minus age.

Example: age 50 years > $220 - 50 = 170$ pulses/min.

Active Pulse:

The optimum exercise intensity is achieved at 65-75% of the individual cardiovascular performance (see diagram).

65% = Training goal: fat burning

75% = Training goal: improved fitness

The intensity is regulated by the running speed and the angle of inclination (gradient) of the running surface. As a beginner, avoid too high a movement speed or a workout with too steep an inclination angle of the running surface, as the recommended pulse rate range can quickly be exceeded. You should set your individual movement speed and inclination angle when exercising with the treadmill such that you achieve your optimal pulse rate according to the above specifications. Check your pulse rate while running to see if you are training within your intensity range.

Scope of Physical Exertion

Duration of a training unit and its frequency per week:

The optimum exercise range is 65-75% of the individual's cardiovascular performance over a longer period.

Warm-Up

At the beginning of each training session, you should spend 3-5 minutes warming up with a slowly increasing level of exertion to bring your cardiovascular system and your muscles to the right temperature.

Cool-Down

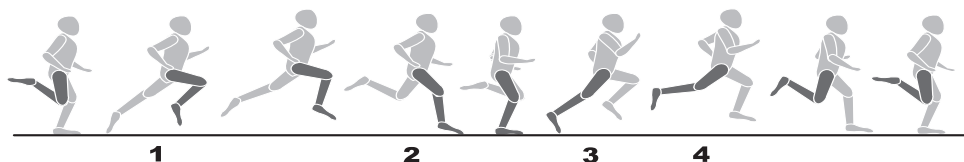
Just as important is the so-called „cool-down“. After each workout you should continue running slowly for about 2-3 minutes. Initially, the exertion level for your further endurance training should basically be increased by means of the scope of physical effort, e.g., training takes place 20 minutes daily instead of 10 minutes, or three times a week instead of twice a week. In addition to the individual planning of your endurance training, you can also use the training programmes integrated into the treadmill's training computer.

11. Biomechanics - Treadmill

11.1 Training Form and Movement Execution

On the treadmill, various forms of training can be used -- from walking, to power walking, to sprinting. The movement execution of walking, power walking, running, and sprinting is divided into four phases:

Phase	Start	End	Notes / Motion Description
Front Swing Phase	Support leg under the body's centre of gravity	Touchdown of the foot	Here the maximum knee stroke takes place and serves mainly for the forward swing of the leg. When the foot makes contact with the ground, the lower extremities are cushioned by a passive braking movement within 10 - 20 ms.
Front Supporting Phase	Touchdown of the foot	Vertical posture	When the foot touches down, forces are generated that represent 2-3 times the weight of the body. It is therefore important to wear the right footwear to adequately absorb the shock impact and to ensure a healthy pronation of the foot.
Back Supporting Phase	Vertical posture	Propulsion with the foot	In the final phase, the foot is stretched out and propulsion takes place via the first toe.
Back Swing Phase	Propulsion with the foot	Vertical posture	



12. Special Training Instructions

The motion sequence of running should be familiar to everyone. Nevertheless, some points should be observed during running workouts:

- Always make sure that the device is correctly set up and in good condition before training.
- Climb on and off the treadmill only when the treadmill is completely stopped, holding on to the handlebar.
- Before starting the treadmill, attach the string of the safety key to your clothing.
- Train with appropriate running or sports shoes.
- Running on a treadmill is different from running on a normal surface. Therefore, you should prepare for running training by walking slowly on the treadmill.
- Hold on to the handlebar during the first training sessions to avoid uncontrolled movements that could provoke a fall. This is especially applicable when operating the computer during the training session.
- In order to prevent overexertion, beginners should not adjust the angle of inclination (gradient) of the running surface in too steep a position.
- If possible, run at a steady rhythm.
- Train only in the middle of the running surface.

EN

TABLE DES MATIÈRES

1. Principes de base pour l'utilisation	26
2. Fonction des touches	28
3. Le menu de démarrage	29
4. Le menu utilisateur	30
5. Le menu Bluetooth	30
6. Entraînement connecté	31
7. Utilisation de l'appareil	32
8. Réglages sur le tapis	33
9. Remarques relatives à la mesure du pouls au niveau de la main	34
10. Instructions d'entraînement	34
11. Biomécanique – Tapis de course	35
12. Remarques particulières relatives à l'entraînement	36

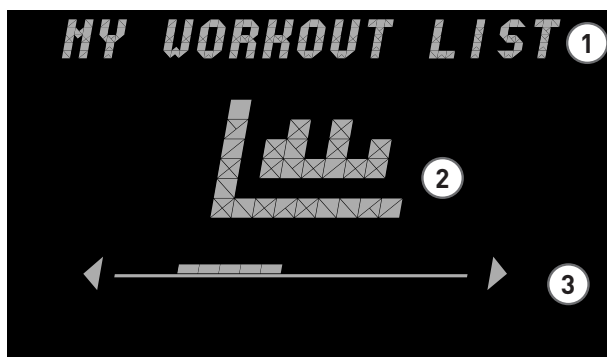
1. Principes de base pour l'utilisation

Le tapis de course dispose de deux écrans de visualisation différents.

A. l'affichage du menu **B.** l'affichage de l'entraînement.

A. L'affichage du menu

Après la mise en marche de l'affichage, vous parvenez à l'affichage du menu. C'est là que vous pouvez effectuer des réglages des données de l'utilisateur ou de l'appareil, sélectionner un entraînement et lire les résultats de votre entraînement. La structure de base de l'affichage de menu a l'aspect suivant:



① Titre/Champ de saisie

Dans cette partie du champ de navigation a lieu l'affichage de l'option de menu actuellement sélectionnée. Par ailleurs, cette section sert de champ d'entrée pour certaines options de menu.

② Affichage de l'option de menu actuelle

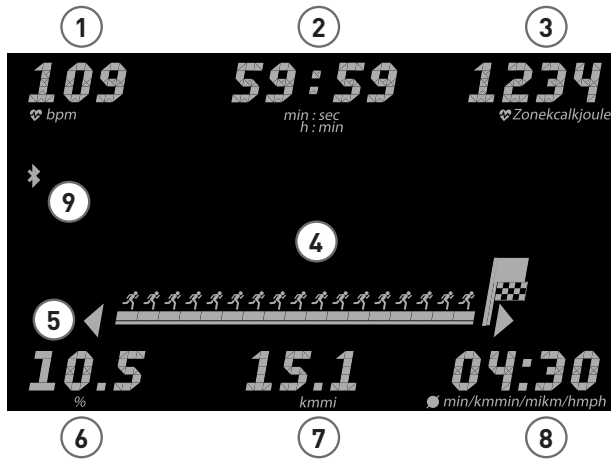
L'option de menu actuelle est représentée graphiquement au centre de l'affichage. Il s'agit dans la plupart des cas d'icônes permettant l'identification du contenu.

③ Barre de navigation

Vous reconnaissez dans la barre de navigation l'endroit du niveau de menu respectif où vous vous trouvez actuellement. Si des flèches sont visibles à gauche et/ou à droite du champ de navigation, vous pouvez sélectionner d'autres options pour accéder à ces niveaux de menu au moyen des touches fléchées de l'élément de commande

B. L'affichage de l'entraînement

Après sélection d'un entraînement, vous parvenez à l'affichage de l'entraînement. Celui-ci vous présente les données de performance principales de votre entraînement actuel. Vous avez ainsi à tout moment vue sur les valeurs essentielles de votre entraînement.



Valeur

Affichage en mode entraînement

Vous vous trouvez en mode entraînement lorsque vous avez sélectionné un entraînement quelconque et que vous vous y entraînez activement

Affichage en mode pause

Vous vous trouvez en mode pause lorsque vous actionnez la touche Stop pendant l'entraînement et que le tapis de course s'arrête.

- | | | |
|---|-------------------------------|---|
| ① | Fréquence cardiaque | Fréquence cardiaque actuelle |
| ② | Temps d'entraînement | Temps total accompli |
| | Consommation calories | |
| ③ | ou zone pouls * | Consommation totale de calories ou zone pouls actuelle |
| ④ | Matrice d'entraînement | Profil d'entraînement actuel |
| ⑤ | Animation entraînement | Progrès proportionnel de l'entraînement |
| ⑥ | Pente | Pente actuelle Pente moyenne |
| ⑦ | Distance | Distance parcourue |
| ⑧ | Vitesse ourythme * | Vitesse actuelle ou rythme Vitesse moyenne ou rythme |
| ⑨ | Symbole Bluetooth | |

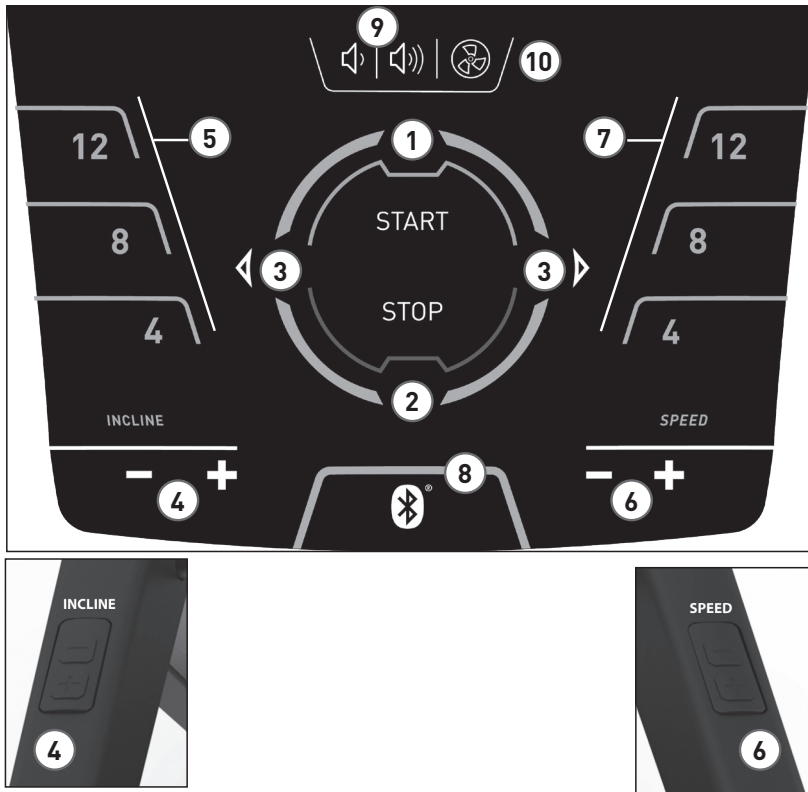
*en fonction du réglage de l'utilisateur

FR

2. Fonction des touches

L'ordinateur d'entraînement dispose de 18 touches.

De plus, certains modèles ont quatre autres touches au niveau des mains courantes, celles-ci permettant de régler plus agréablement la pente (Incline) et la vitesse (Speed).



- ① Touche de démarrage (Démarrer/Confirmer)
- ② Touche Stop (Stop/Retour)
- ③ Touche gauche et touche droite
- ④ Réglage de la pente
- ⑤ Touche de sélection rapide pente
- ⑥ Réglage de la vitesse
- ⑦ Touche de sélection rapide vitesse
- ⑧ Bluetooth
- ⑨ Volume +/-
- ⑩ Ventilateur

L'écran de visualisation peut être éteint par pression prolongée de la touche stop.

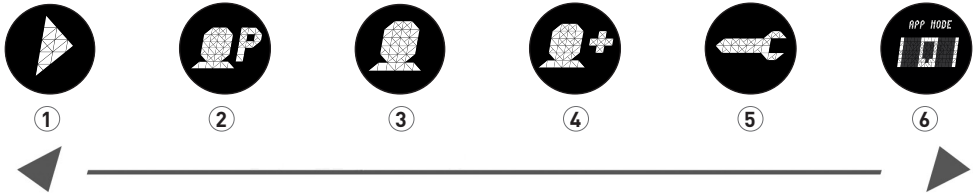
3. Le menu de démarrage

Aperçu

Après un bref accueil lors du démarrage de l'appareil, vous parvenez au menu de démarrage.

Dans ce menu, vous avez les options suivantes :

démarrage rapide, sélectionner l'utilisateur existant, sélectionner l'utilisateur invité, créer un nouvel utilisateur, modifier les paramètres de l'appareil ou connecter un smartphone ou une tablette en mode APP.



① Démarrage rapide

En démarrage rapide, vous pouvez démarrer un entraînement libre rapidement et sans difficulté sans réglages préalables. Vos données ne seront pas alors affectées à un compte utilisateur.

② Sélectionner l'utilisateur

Cette option de menu permet de sélectionner un maximum de quatre utilisateurs créés individuellement. Ils sont conçus comme comptes utilisateurs personnels pour des personnes s'entraînant régulièrement. Le compte permet d'effectuer des réglages personnels et de mémoriser des résultats d'entraînement personnels. La première lettre de votre prénom caractérise les comptes utilisateurs individuels.

③ Sélectionner l'utilisateur invité

L'utilisateur invité est un profil utilisateur réglé d'avance. Il offre la possibilité d'utiliser tous les programmes d'entraînement (à l'exception de l'entraînement HRC) sans réglages préalables. Dans le profil de l'utilisateur invité, les résultats de l'entraînement ne sont pas mémorisés. En outre, des réglages personnels ne peuvent avoir lieu.

④ Créer un nouvel utilisateur

Ce menu permet de créer un nouvel utilisateur individuel. Lors de la sélection de cette option de menu, le nom, l'âge et le niveau d'entraînement individuel sont demandés.

⑤ Réglages de l'appareil

Vous pouvez effectuer ici tous les réglages de l'appareil concernant tous les utilisateurs (p.ex. modification de la langue de l'appareil, modification des unités de mesure, etc).

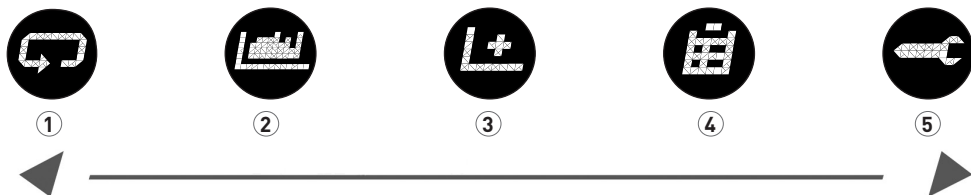
⑥ Mode APP

Connectez l'affichage de votre entraînement avec votre smartphone ou votre tablette pour obtenir un entraînement supplémentaire. Ce programme est prioritaire et les données d'entraînement ne sont affectées à aucun compte utilisateur.

4. Le menu utilisateur

4.1 Votre domaine personnel

Si vous avez sélectionné un utilisateur individuel, vous parvenez au menu utilisateur de cette personne. Il s'agit ici uniquement de l'entraînement personnel. Le menu de l'utilisateur invité comprend uniquement les programmes d'entraînement.



① Répéter le dernier entraînement

En sélectionnant cette option de menu, vous parvenez directement au dernier entraînement démarré. Cette option de menu est toujours présélectionnée lorsqu'on arrive au menu utilisateur. Le dernier entraînement n'est ainsi jamais qu'à un clic de distance.

② Programmes d'entraînement

Dans cette option de menu se trouvent toutes les courses d'entraînement disponibles de votre tapis de course KETTLER Track. Les courses individuelles sont, selon la version de l'appareil, décrites en plus dans le Running Guide.

③ Créer un nouvel entraînement

Avec ce configurateur d'entraînement, vous créez tout simplement votre entraînement individuel.

Vous trouverez des informations détaillées au chapitre « Créer un nouvel entraînement ».

④ Mes résultats

À cette option de menu, vous trouvez le total de votre performance personnelle, le résultat de votre dernier entraînement, ainsi que vos records sur 3 km, 5 km et 10 km.

⑤ Réglages personnels

Aux réglages personnels, vous pouvez effectuer tous les réglages spécifiques à l'utilisateur (p. ex. des modifications de l'âge ou du niveau d'entraînement). Des modifications dans ce menu n'ont pas d'effet sur les réglages d'autres utilisateurs et correspondent donc totalement à vos propres désirs.

FR

5. Menu Bluetooth

Pour le raccordement d'une ceinture pectorale, d'une tablette ou d'un ordinateur

Pour surveiller la fréquence cardiaque, vous pouvez raccorder le tapis de course KETTLER avec par exemple une ceinture pectorale KETTLER Smart qui accepte la technologie Bluetooth® low energy.

En plus, le tapis de course KETTLER peut se raccorder à des smartphones, tablettes ou ordinateurs à partir de Bluetooth v4.0 pour donner à l'entraînement, avec des programmes ou applications correspondants, une grande diversité d'entraînements possibles.

Établir la connexion avec un capteur de fréquence cardiaque

Par une courte pression sur la touche Bluetooth, vous parvenez au menu de configuration Bluetooth Setup pour connecter votre capteur de fréquence cardiaque à l'affichage d'entraînement. Terminez cette opération en sélectionnant le capteur trouvé au moyen des touches < >. Vous pouvez en outre effacer

ici un capteur raccordé. Si le capteur est connecté, un message apparaît à l'écran. Une nouvelle pression sur la touche Bluetooth vous permet de retourner au menu de démarrage. Le capteur de fréquence cardiaque est maintenant connecté pour un entraînement et peut être utilisé.

Utiliser le capteur de fréquence cardiaque pendant l'entraînement.

Démarrez votre entraînement comme d'ordinaire. Votre fréquence cardiaque est automatiquement reconnue et votre capteur est connecté à l'affichage de l'appareil. Il n'est par conséquent plus nécessaire d'effectuer un raccordement manuel dans le menu Bluetooth Setup. Pendant l'entraînement, il n'est de toute façon pas possible de parvenir au menu Bluetooth en appuyant sur la touche Bluetooth.

Désactiver ou effacer la connexion avec un capteur de fréquence cardiaque

Si une connexion avec le capteur est interrompue, un message indiquant que l'appareil est déconnecté apparaît. Un nouvel établissement de la connexion a lieu automatiquement.

Si vous éloignez votre capteur de l'appareil (>6 mètres) ou désactivez votre capteur de fréquence cardiaque, un message indiquant que l'appareil est déconnecté apparaît également.

Pour gérer l'appareil Bluetooth actuel et effacer l'ancienne connexion, utilisez le menu Bluetooth Setup.

6. Entraînement connecté

Raccordez votre appareil à votre application fitness favorite

En mode APP, l'affichage d'entraînement est connecté avec un smartphone/une tablette/ un ordinateur au moyen de Bluetooth pour obtenir un entraînement supplémentaire pour différentes applications fitness.



Dès que le mode est sélectionné, votre affichage de tapis de course est visible pour d'autres appareils Bluetooth (comme p.ex. un smartphone, une tablette).

Choisissez dans les réglages Bluetooth de l'appareil Bluetooth correspondant le tapis de course KETTLER visible et confirmez. Un code PIN généré de 6 chiffres XXXXXX apparaît à l'affichage du tapis de course. Entrez ce code dans votre appareil. L'affichage d'entraînement apparaît avec le message Connecté.

Vous êtes maintenant connecté à l'appareil terminal et pouvez vous entraîner avec différentes applications dans la mesure où celles-ci sont compatibles avec le tapis de course KETTLER. FR

FR

Dans ce mode, vous ne pouvez pas utiliser votre capteur de fréquence cardiaque Bluetooth. Celui-ci peut cependant être intégré directement dans la plupart des cas par l'intermédiaire de l'application utilisée

Remarque: Le mode APP est activé au menu de démarrage > APP Mode. Une éventuelle connexion avec un capteur de fréquence cardiaque Bluetooth est interrompue

Quelles sont les applications compatibles ?

Utilisez par exemple KETTMaps, chargez maints trajets réalistes en vidéo comme motivation d'entraînement sur votre smartphone et faites ainsi le tour du monde.

Vous trouverez l'application dans l'App Store ou sur Google Play Store.

Vous trouverez aussi d'autres applications compatibles sur notre page Internet ou à support.kettler.de

7. UTILISATION DE L'APPAREIL

Possibilité de pliage et encombrement réduit

7.1 Verrouillage

Vous pouvez tout simplement relever votre tapis de course, si vous désirez qu'il demande peu de place de stockage.

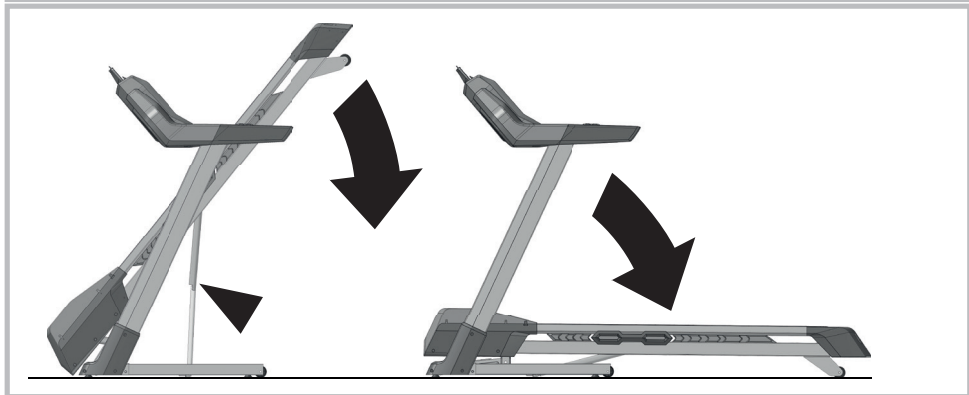
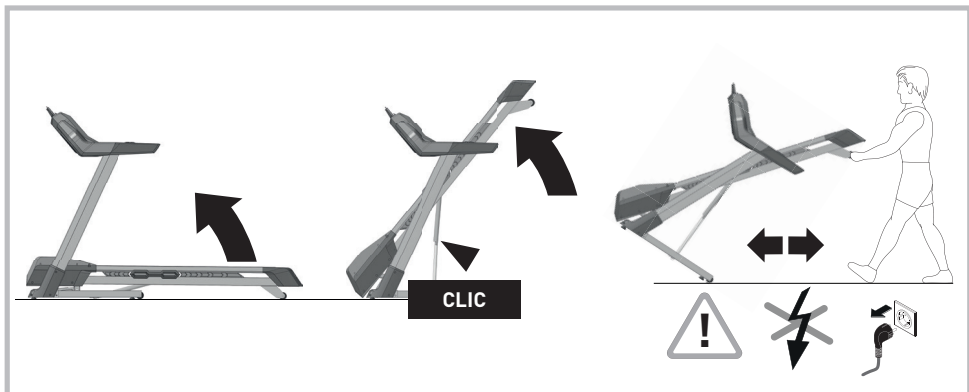
Effectuez à cet effet le mouvement comme indiqué sur l'image du bas et veillez à ce que le tapis de course s'encliquette avec un „clac“ audible.

7.2 Déverrouillage

Maintenez le tapis de course du côté de la surface tourné vers vous et poussez la surface de course un peu en direction du cockpit. Pour le déverrouillage, il vous faut légèrement appuyer avec le pied sur l'élément de verrouillage. La surface de course se rabat alors à la position d'entraînement.

7.3 Déplacement

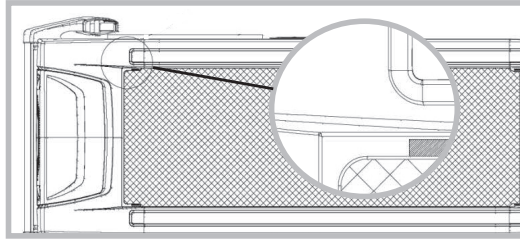
Débranchez d'abord la fiche d'alimentation de la prise et posez le bloc d'alimentation de côté. **Le tapis de course ne doit jamais être déplacé qu'en position plié et en étant mis hors tension.** À cet effet, faites basculer le tapis de course comme montré sur l'image du bas sur les roulettes de transport, poussez-le vers l'avant et tirez-le en arrière.



8. Réglages sur la bande

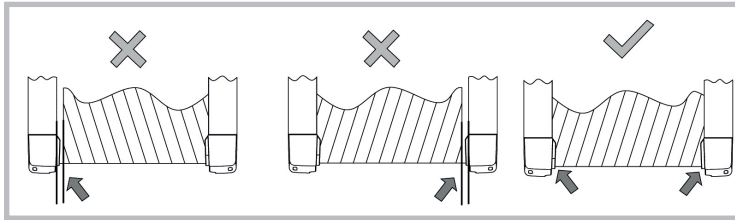
Attention!

En cas d'utilisation du tapis de course, veillez à ce que la sangle se trouve bien entre les repères. Si cela n'est pas le cas, arrêtez l'entraînement sur le tapis de course et ajustez la sangle en conséquence.



8.1 Ajustage du tapis

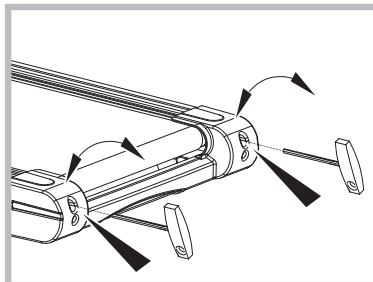
L'ajustage du tapis a lieu pendant sa marche à une vitesse d'environ 6 km/h (éventuellement moins). Lors de l'ajustage, personne ne doit se trouver sur le tapis! Si la bande s'échappe vers la droite, tournez la vis de réglage de droite (image ci-dessus) avec la clé à pipe fournie d'au maximum un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Marchez sur le tapis et contrôlez son déroulement. Répétez l'opération jusqu'à ce que la bande soit de nouveau droite. Si la bande s'échappe vers la gauche, tournez la vis de réglage de droite (image ci-dessus) avec la clé à pipe fournie d'au maximum un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Marchez sur le tapis et contrôlez son déroulement. Répétez l'opération jusqu'à ce que la bande soit de nouveau droite.



8.2 Serrage de la bande

Tournez la vis de réglage (image ci-dessus) d'un tour au maximum dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez l'opération de l'autre côté. Contrôlez si la bande sans fin patine. Si c'est le cas, il faut de nouveau répéter l'opération.

Pour l'ajustage et le serrage de la bande, travaillez très soigneusement; une tension nettement trop élevée ou trop basse risque d'entraîner des endommagements du tapis de course!



9. Remarques relatives à la mesure du pouls au niveau de la main

Les capteurs de pouls représentés sur l'illustration permettent, de prendre votre pouls même sans connexion Bluetooth. À cet effet, saisissez les surfaces de contact avec les deux mains et ne bougez pas vos mains.

Veillez à éviter toute contraction et tout frottement sur les surfaces de contact.

La contraction du cœur produit alors une très basse tension que les capteurs détectent et que le système électronique évalue.

Votre pouls apparaît à l'affichage.



10. Instructions d'entraînement

Avant de commencer l'entraînement, veuillez lire attentivement les conseils suivants !

10.1 Planification et gestion de votre entraînement de course

La base de la planification de l'entraînement est votre condition physique actuelle.

Au moyen d'un test à l'effort, votre médecin peut diagnostiquer votre condition physique personnelle qui représente la base de votre planification d'entraînement. Si vous n'avez pas fait effectuer de test à l'effort, il faut éviter des efforts d'entraînement trop élevés ou excessifs. Le principe suivant est à retenir pour la planification : l'entraînement d'endurance est tout aussi bien géré par l'ampleur de l'effort que par le niveau / l'intensité de l'effort !

10.2 Valeurs indicatives pour l'entraînement d'endurance

Intensité de l'effort

L'intensité de l'effort se contrôle généralement pendant l'entraînement à la course à pied au moyen de la fréquence des pulsations cardiaques de votre cœur.

FR

Pouls maximal:

On entend par effort maximal le moment où le pouls maximal individuel est atteint. La fréquence cardiaque maximale à atteindre dépend de l'âge. Voici la formule de base applicable : la fréquence cardiaque maximale par minute correspond à 220 pulsations moins l'âge.

Exemple : Âge 50 ans -> $220 - 50 = 170$ pulsations par minute.

Pouls à l'effort:

L'intensité optimale de l'effort est atteinte à 65/75% de la performance cardiovasculaire individuelle (cf. diagramme).

65% = objectif de l'entraînement combustion de graisse

75% = objectif de l'entraînement condition physique améliorée

L'intensité lors de l'entraînement avec le tapis de course est réglée d'une part au moyen de la vitesse de course et d'autre part avec l'angle d'inclinaison de la surface de course. En tant que débutant, évitez une allure de course trop élevée ou un entraînement avec un angle d'inclinaison de la surface de course trop grand, vu que la plage de fréquence des pulsations cardiaques conseillée peut alors être rapidement dépassée. Déterminez votre allure de course individuelle et l'angle d'inclinaison pendant l'entraînement avec le tapis de course de manière à atteindre votre fréquence optimale de pulsations

cardiaques conformément aux indications fournies plus haut. Contrôlez pendant la course, au moyen de votre fréquence cardiaque, si vous vous entraînez bien dans votre plage d'intensité.

Ampleur de l'effort

Durée et fréquence d'une unité d'entraînement par semaine :

On obtient l'ampleur optimale de l'effort lorsque 65 à 75 % de la performance cardiovasculaire personnelle est atteinte pendant une période prolongée.

Échauffement

Au début de chaque unité d'entraînement, courez pour vous échauffer pendant 3 à 5 minutes à allure lentement croissante pour amener votre système cardiovasculaire et votre musculature à la « bonne température ».

Revenir au calme

Il est tout aussi important de retrouver le calme.

Après chaque entraînement, continuez de courir lentement pendant encore 2-3 minutes.

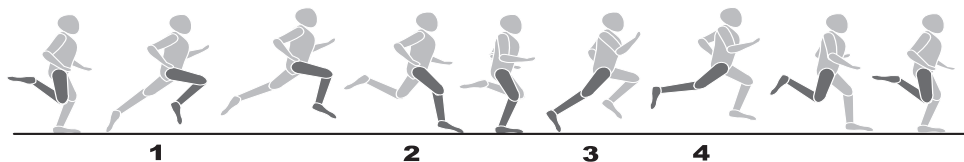
L'effort pour votre prochain entraînement d'endurance devra d'abord fondamentalement être augmenté dans son ampleur, par exemple, l'entraînement quotidien de 10 minutes passera à 20 minutes ou au lieu de vous entraîner 2x par semaine, vous le ferez 3x. Outre la planification individuelle de votre entraînement d'endurance, vous pouvez utiliser les programmes d'entraînement intégrés dans l'ordinateur d'entraînement du tapis de course.

11. Biomécanique – Tapis de course

11.1 Forme d'entraînement et exécution du mouvement

Différentes formes d'entraînement allant de la marche jusqu'au sprint sont possibles sur le tapis de course. L'exécution du mouvement de marche, de course et de sprint se divise en quatre phases :

Phase	Début	Fin	Remarques/ description du mouvement
Phase d'élan avant	Jambe d'appui en dessous du centre de gravité du corps	Pose du pied	C'est là que la levée maximale du genou a lieu servant essentiellement à faire aller la jambe vers l'avant. Lors de la pose du pied, les extrémités inférieures sont amorties par un mouvement de freinage passif en 10 à 20 ms
Phase d'appui avant	Pose du pied	Posture verticale	La pose du pied engendre des forces correspondant à 2-3 fois le poids du corps. Veillez par conséquent à porter des chaussures appropriées pour absorber les forces qui surviennent de manière adéquate et assurer une pronation saine du pied.
Phase d'appui arrière	Posture verticale	Propulsion du pied	Dans la phase finale, le pied est tendu et une propulsion a lieu via le premier orteil
Phase d'élan arrière	Propulsion du pied	Posture verticale	



12. Remarques particulières relatives à l'entraînement

Le déroulement du mouvement de course est vraisemblablement connu de chacun. Malgré tout, certains points sont à observer lors de l'entraînement à la course à pied:

- Avant l'entraînement, toujours veiller à une bonne installation et une bonne stabilité de l'appareil.
- Ne montez sur l'appareil et ne le quittez que lorsque le tapis de course est entièrement à l'arrêt et tenez-vous alors à la poignée.
- Avant le démarrage, fixez le cordon de la clé de sécurité sur vos vêtements.
- Entraînez-vous avec des chaussures de marche ou de sport adéquates.
- La marche sur un tapis de course se différencie de la marche sur un sol normal.
Pour cette raison, préparez-vous à l'entraînement à la course à pied en marchant lentement sur le tapis de course.
- Pendant les premières unités d'entraînement, tenez-vous à la poignée pour éviter des mouvements incontrôlés pouvant provoquer une chute.
Ceci est particulièrement applicable lors de l'utilisation de l'ordinateur pendant l'entraînement à la course à pied.
- Pour les débutants, ne pas ajuster l'angle d'inclinaison de la surface de marche à une position trop élevée pour éviter des efforts excessifs.
- Courez autant que possible à un rythme régulier.
- Ne vous entraînez qu'au centre de la surface de marche

ÍNDICE DE CONTENIDO

1. Principios básicos de manejo	38
2. Funciones de los botones	40
3. El menú de inicio	41
4. El menú de usuario	42
5. Menú Bluetooth	42
6. Entrenamiento interconectado	43
7. Uso del aparato	44
8. Ajustes de la cinta	45
9. Indicaciones sobre la medición del pulso en la mano	46
10. Instrucciones para el entrenamiento	46
11. Biomecánica – Cinta ergométrica	47
12. Indicaciones especiales para el entrenamiento	48

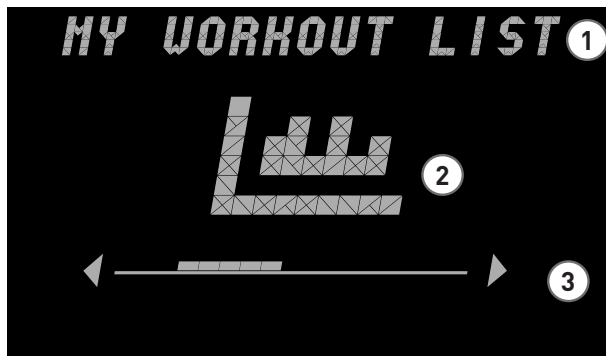
1. Principios básicos de manejo

La cinta ergométrica tiene dos tipos de pantallas.

A. la pantalla de menú y **B.** la pantalla de entrenamiento.

A. La pantalla de menú

Después de encenderla se accede a la pantalla de menú. Aquí se pueden ajustar los datos del usuario y del aparato, seleccionar un entrenamiento y ver los resultados del entrenamiento. La estructura básica de la pantalla de menú es la siguiente:



① Título/campo de entrada

En esta parte del campo de navegación se muestra la opción del menú seleccionada actualmente. Además, esta sección sirve como campo de entrada para determinadas opciones del menú.

② Darstellung des aktuellen Menüpunktes

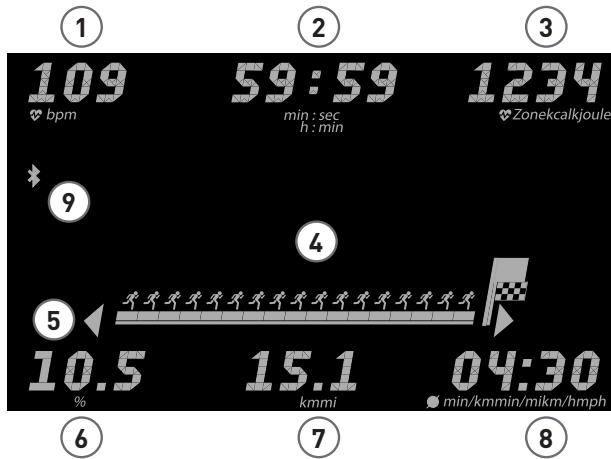
En el centro de la pantalla se muestra gráficamente la opción del menú actual. Se trata casi siempre de símbolos que hacen referencia al contenido.

③ Barra de navegación

En la barra de navegación puede ver en qué punto del nivel del menú correspondiente se encuentra en cada momento. Si aparecen flechas a la derecha o a la izquierda del campo de navegación, significa que en este nivel del menú se pueden seleccionar otras opciones utilizando los botones de flechas del panel de manejo.

B. La pantalla de entrenamiento

Después de seleccionar un entrenamiento se abre la pantalla de entrenamiento. En ella se muestran los principales datos de rendimiento de su entrenamiento actual. De este modo, puede ver en todo momento los valores de entrenamiento más importantes.



Valor

Indicación en el modo de entrenamiento

Se encuentra en el modo de entrenamiento cuando ha seleccionado cualquier entrenamiento y está entrenando activamente en él en este momento.

Indicación en el modo de pausa

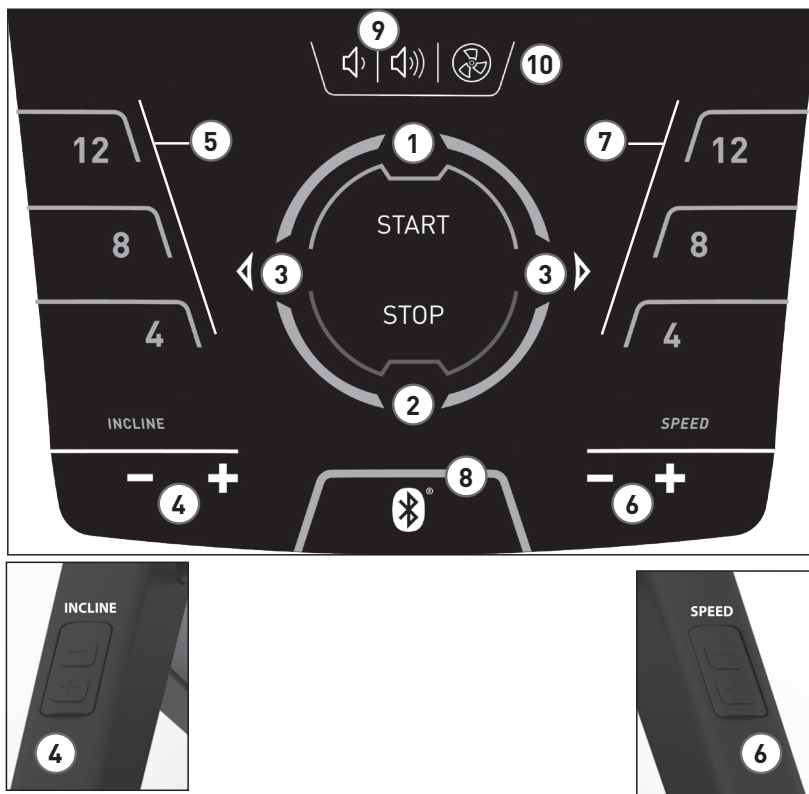
Se encuentra en el modo de pausa si ha pulsado la tecla de parada durante el entrenamiento y la cinta ergométrica se detiene.

①	Frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca actual	
②	Tiempo de entrenamiento	Tiempo total realizado	
③	Consumo de calorías o zona de pulso*	Consumo de calorías total o zona de pulso actual	
④	Matriz de entrenamiento	Perfil de entrenamiento actual	
⑤	Animación de entrenamiento	Anteiliger Trainingsfortschritt	
⑥	Ascenso	Ascenso actual	Ascenso medio
⑦	Distancia	Distancia realizada	
⑧	Velocidad o ritmo *	Velocidad o ritmo actual	Velocidad media o ritmo medio
⑨	Símbolo de Bluetooth		

*dependiendo del ajuste del usuario

2. Funciones de los botones

El ordenador de entrenamiento tiene 18 botones. Además, algunos modelos tienen otros cuatro botones en los pasamanos, que permiten regular cómodamente el ascenso (Incline) y la velocidad (Speed).



ES

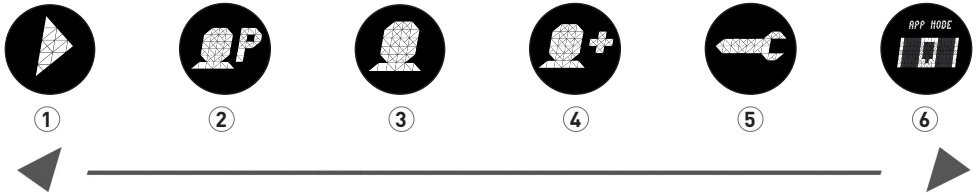
- 1 Botón de inicio (iniciar/confirmar)
- 2 Botón de parada (parar/atrás)
- 3 Botones izquierdo y derecho
- 4 Regulación del ascenso
- 5 Botón de selección rápida del ascenso
- 6 Regulación de la velocidad
- 7 Botón de selección rápida de la velocidad
- 8 Bluetooth
- 9 Volumen del sonido +/-
- 10 Ventilador

La pantalla se puede apagar manteniendo pulsado el botón de parada.

3. El menú de inicio

Generalidades

Cuando ponga en marcha el aparato se abrirá el menú de inicio después de un breve saludo. En este menú tiene las opciones siguientes: Inicio rápido, seleccionar usuario existente, seleccionar usuario invitado, crear nuevo usuario, modificar configuración del aparato o conectar en el modo APP un smartphone o una tableta.



1 Inicio rápido

En el inicio rápido puede empezar un entrenamiento libre de forma fácil y rápida sin hacer ajustes previos. En ese caso, sus datos no se asignan a ninguna cuenta de usuario.

2 Seleccionar usuario

Con esta opción del menú se pueden seleccionar hasta cuatro usuarios creados individualmente. Están concebidas como cuentas de usuarios personales para quienes entrenan regularmente. En la cuenta se pueden hacer ajustes personales y guardar los resultados del entrenamiento. Las cuentas de usuarios individuales se identifican con las primeras letras de su nombre.

3 Seleccionar usuario invitado

El usuario invitado es un perfil de usuario preconfigurado. Permite utilizar todos los programas de entrenamiento (excepto el entrenamiento HRC) sin hacer ajustes previos. En el usuario invitado no se guardan los resultados del entrenamiento. Además, no se pueden hacer ajustes personales.

4 Crear nuevo usuario

En este menú se puede crear un nuevo usuario individual. Si se selecciona esta opción del menú, se pregunta el nombre, la edad y el nivel de entrenamiento individual

5 Configuración del aparato

Aquí puede hacer todos los ajustes del aparato que afectan a todos los usuarios (por ejemplo, cambiar el idioma del aparato, cambiar las unidades de medida, etc.).

6 Modo APP

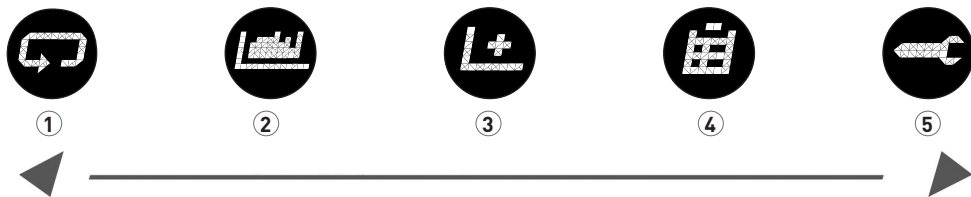
Conecte su pantalla de entrenamiento con un smartphone o tableta para conseguir un entrenamiento adicional. Este programa es de rango superior y los datos de entrenamiento no se asignan a ninguna cuenta de usuario.

ES

4. El menú de usuario

4.1 Su área personal

Si ha seleccionado un usuario individual, entrará en el menú de usuario de esa persona. Aquí todo se refiere al entrenamiento personal. El menú de usuario invitado solo contiene los programas de entrenamiento.



① Repetir el último entrenamiento

Seleccionando esta opción del menú accederá directamente al último entrenamiento empezado. Esta opción del menú siempre está preseleccionada cuando se entra al menú de usuario. Así solo hay que hacer un clic para ir al último entrenamiento.



② Programas de entrenamiento

En esta opción del menú se encuentran todas las carreras de entrenamiento disponibles de su cinta ergométrica KETTLER Track. Dependiendo de la versión del aparato, las distintas carreras se describen también en la Running Guide.



③ Crear entrenamiento nuevo

Con este configurador de entrenamientos puede crear fácilmente su propio entrenamiento individual. Encontrará información detallada en el capítulo „Crear entrenamiento nuevo”.



④ Mis resultados

En esta opción del menú encontrará su rendimiento personal total, el resultado de su último entrenamiento, y los mejores resultados en 3 km, 5 km y 10 km.



⑤ Ajustes personales

Con la opción de ajustes personales puede hacer todas las configuraciones específicas de un usuario (por ejemplo, cambiar la edad o el nivel de entrenamiento). Las modificaciones que se hacen en este menú no afectan a los ajustes de otros usuarios y, por tanto, puede adaptarlos como desee.



ES

5. Menú Bluetooth

Para la conexión con una correa pectoral, una tableta o un ordenador

Para supervisar la frecuencia cardíaca, la cinta ergométrica KETTLER se puede conectar, por ejemplo, a una correa pectoral KETTLER Smart compatible con la tecnología Bluetooth® low energy. Además, la cinta ergométrica KETTLER se puede conectar también a smartphones, tabletas u ordenadores a partir de Bluetooth v4.0, de forma que con los programas o aplicaciones correspondientes se pueden obtener numerosas posibilidades de entrenamiento.

Establecer la conexión con un sensor de frecuencia cardíaca externo

Pulsando brevemente el botón Bluetooth accederá al menú de configuración de Bluetooth para conectar su sensor de frecuencia cardíaca a la pantalla de entrenamiento. Para finalizar el proceso, cuando haya encontrado el sensor selecciónelo con los botones < >. Aquí también puede borrar un sensor que

esté conectado. Cuando el sensor está conectado aparece un aviso en la pantalla. Para regresar el menú de inicio, pulse de nuevo el botón Bluetooth. Ahora el sensor de frecuencia cardíaca está conectado y se puede usar para el entrenamiento.

Utilizar el sensor de frecuencia cardíaca durante el entrenamiento.

Inicie el entrenamiento del modo habitual. Su frecuencia cardíaca se detectará automáticamente y el sensor se conectará con la pantalla del aparato. Por tanto, no es necesaria una nueva conexión manual en el menú de configuración de Bluetooth. Durante el entrenamiento no es posible pulsar el botón Bluetooth para acceder al menú de Bluetooth.

Desactivar o borrar la conexión con un sensor de frecuencia cardíaca

Si se interrumpe la conexión con el sensor, aparece un aviso indicando que el aparato se ha desconectado. La conexión se restablece automáticamente.

Si aleja el sensor del aparato (>6 metros) o si desactiva el sensor de frecuencia cardíaca, también aparece el aviso de que el aparato está desconectado.

Para administrar el dispositivo Bluetooth actual y borrar la conexión anterior, utilice el menú de configuración de Bluetooth.

6. Entrenamiento interconectado

Conecte el aparato a su aplicación de fitness favorita

En el modo APP, la pantalla de entrenamiento se conecta a través de Bluetooth con un smartphone, una tableta o un ordenador para obtener un entrenamiento adicional con las distintas aplicaciones de fitness.



En cuanto se selecciona el modo, la pantalla de la cinta ergométrica está visible para otros dispositivos con Bluetooth (por ejemplo, smartphone, tableta).

Seleccione en la configuración de Bluetooth del dispositivo Bluetooth correspondiente la cinta ergométrica KETTLER que estará visible, y confirme. En la pantalla de la cinta ergométrica aparecerá un PIN de seis cifras XXXXXX generado. Introduzca el PIN en el dispositivo. En la pantalla de entrenamiento aparecerá un aviso indicando que está conectado.

Ahora está conectado al dispositivo y puede entrenar con distintas aplicaciones, siempre y cuando sean compatibles con la cinta ergométrica KETTLER.

En este modo no puede utilizar el sensor de frecuencia cardíaca Bluetooth. No obstante, en la mayoría de los casos se puede integrar directamente a través de la aplicación correspondiente.

Nota: el modo APP se activa en el Menú de inicio > Modo APP. Dado el caso, se interrumpirá la conexión con un sensor de frecuencia cardíaca Bluetooth..

¿Qué aplicaciones son compatibles?

Por ejemplo, si utiliza KETTMaps, se cargan en el smartphone muchos trayectos con imágenes de vídeo realistas como motivación para el entrenamiento, y puede correr dando la vuelta al mundo.

La aplicación está disponible en la App Store o la Google Play Store.

Encontrará más aplicaciones compatibles en nuestra página web o en support.kettler.de

7. USO DEL APARATO

Plegado y ahorro de espacio

7.1 Bloquear

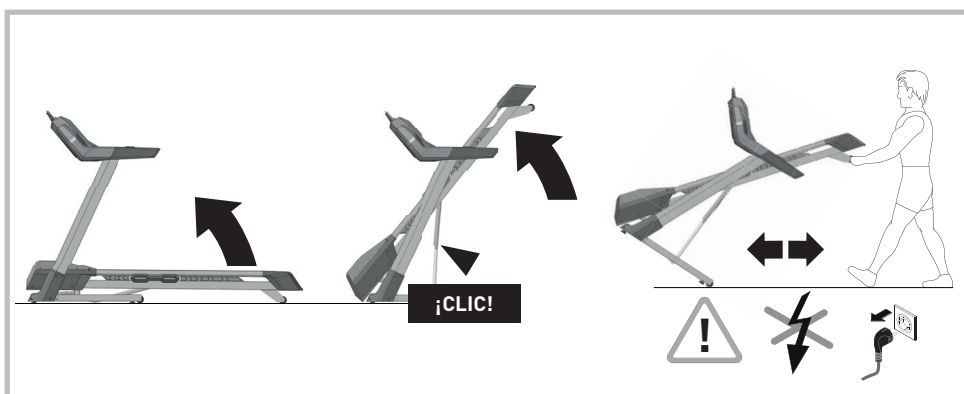
La cinta ergométrica se puede plegar fácilmente hacia arriba para guardarla ocupando poco espacio. Para ello, realice un movimiento como el que se indica en la imagen de abajo, prestando atención al „clíc” que se oye cuando se enclava la cinta ergométrica.

7.2 Desbloquear

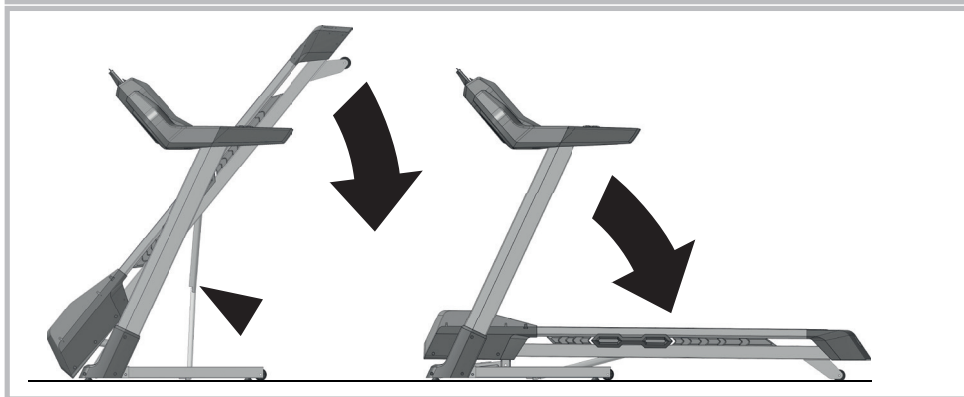
Sujete la cinta ergométrica por la parte de la superficie de marcha que se encuentra hacia usted, y empuje un poco la superficie de marcha en dirección al panel de mando. Para desbloquearlo, tiene que presionar con el pie la caperuza de bloqueo ligeramente. De este modo, la superficie de marcha se vuelve a desplegar a la posición de entrenamiento.

7.3 Mover

En primer lugar, desconecte el enchufe de la toma de corriente y coloque a un lado el bloque de alimentación. **La cinta ergométrica solo debe moverse plegada y desenchufada de la corriente.** Para ello, incline la cinta ergométrica como se indica en la imagen de abajo para apoyarla sobre las ruedas previstas para el transporte, y empújela o tire de ella hacia atrás.



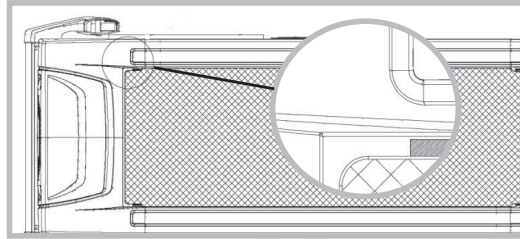
ES



8. Ajustes de la cinta

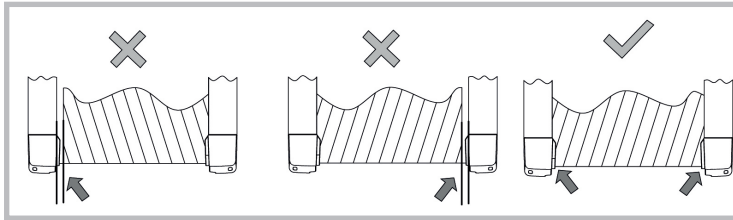
¡Atención!

Cuando utilice la cinta ergométrica, preste atención a que la cinta se encuentre entre las dos marcas. De lo contrario, pare el entrenamiento y ajuste la cinta adecuadamente.



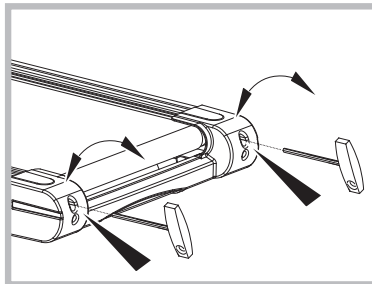
8.1 Ajuste de la cinta

El ajuste de la cinta se realiza con la cinta en marcha a una velocidad aproximada de 6 km/h (o menos). ¡No debe haber ninguna persona sobre la cinta cuando se realice el ajuste! Si la cinta se desplaza hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho (imagen superior) con la llave de vaso adjunta, como máximo un cuarto de vuelta en sentido horario. Camine por la cinta y controle la marcha. Repita el proceso hasta que la cinta vuelva a marchar recta. Si la cinta se desvía hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste derecho (imagen superior) con la llave de vaso adjunta, como máximo un cuarto de vuelta en sentido antihorario. Camine por la cinta y controle la marcha. Repita el proceso hasta que la cinta vuelva a marchar recta.



8.2 Tensión de la cinta

Gire el tornillo de ajuste (imagen de arriba) como máximo un cuarto de vuelta en sentido horario. Repita el proceso en el otro lado. Compruebe si la cinta sin fin se desliza. En ese caso es necesario, repita una vez más el proceso descrito. Realice con mucho cuidado el ajuste de la cinta y la tensión de la cinta. ¡Si se tensa demasiado o demasiado poco puede dañarse la cinta!



9. Indicaciones sobre la medición del pulso en la mano

Los sensores del pulso en las manos que se muestran en la imagen permiten medir su pulso incluso sin conexión de Bluetooth. Para ello, rodee siempre con las dos manos las superficies de contacto y no mueva las manos. Tenga cuidado para evitar contracciones y fricciones sobre las superficies de contacto. A continuación, los sensores de las manos registran una pequeña tensión generada por la contracción del corazón, y el sistema electrónico la evalúa. Ahora se indicará su pulso en la pantalla.



10. Instrucciones para el entrenamiento

¡Antes de comenzar el entrenamiento debe leer atentamente las indicaciones siguientes!

10.1 Planificación y control del entrenamiento de carrera

La base para planificar el entrenamiento es su estado de rendimiento físico actual. Con una prueba de esfuerzo, su médico de familia puede diagnosticar su capacidad de rendimiento personal, que constituye la base para planificar su entrenamiento. Si no se ha sometido a ninguna prueba de esfuerzo, en cualquier caso deberá evitar grandes esfuerzos de entrenamiento o sobrecargas. Debe tener en cuenta el siguiente principio básico para la planificación: El entrenamiento de resistencia se controla tanto a través del alcance del esfuerzo como de la intensidad del esfuerzo.

10.2 Valores de referencia para el entrenamiento de resistencia

Intensidad del esfuerzo

En el entrenamiento de carrera, la intensidad del esfuerzo se controla preferiblemente a través de la frecuencia del pulso del corazón.

Pulso máximo:

El esfuerzo máximo se produce cuando se alcanza el pulso máximo.

La frecuencia cardíaca máxima que se puede alcanzar depende de la edad. Se aplica la siguiente regla general: la frecuencia cardíaca máxima por minuto corresponde a 220 pulsaciones menos la edad en años. **Ejemplo: Edad 50 años > 220 – 50 = 170 pulsaciones/min.**

Pulso de esfuerzo:

La intensidad de esfuerzo óptima se alcanza con el 65-75 % del rendimiento cardíaco/circulatorio (ver el diagrama).

65 % = objetivo de entrenamiento: quema de grasas

75 % = objetivo de entrenamiento: mejora del fitness

En el entrenamiento con la cinta ergométrica, la intensidad se regula, por una parte, a través de la velocidad de marcha y, por otra parte, mediante el ángulo de inclinación de la superficie de marcha. Si es principiante, evite una velocidad excesiva o un entrenamiento con un ángulo de inclinación demasiado grande de la superficie de marcha, ya que podría superar fácilmente el margen de frecuencia del pulso recomendado. Debe establecer una velocidad de marcha individual y un ángulo de inclinación durante el entrenamiento con la cinta ergométrica que le permita alcanzar su frecuencia de pulso óptima según las especificaciones mencionadas arriba. Durante la marcha, controle a través de la frecuencia del pulso si está entrenando dentro de su margen de intensidad.

Alcance del esfuerzo

Duración de una unidad de entrenamiento y frecuencia semanal:

El volumen de esfuerzo óptimo se consigue cuando se alcanza durante un periodo largo el 65-75 % del rendimiento cardíaco/circulatorio individual.

Calentamiento

Al principio de cada unidad de entrenamiento debería calentar de 3 a 5 minutos aumentando lentamente el esfuerzo,

para que su sistema cardiovascular y sus músculos alcancen la „temperatura“ adecuada.

Enfriamiento

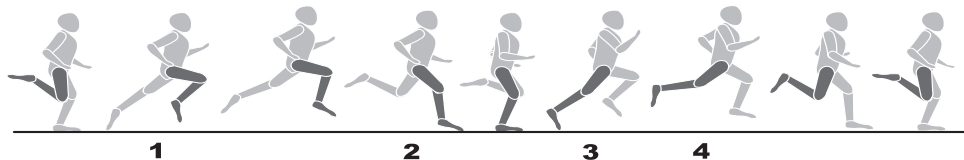
La misma importancia tiene lo que se denomina fase de „enfriamiento“. Después de cada entrenamiento, debería seguir caminando lentamente durante aprox. de 2 a 3 minutos. El esfuerzo para su siguiente entrenamiento de resistencia debería aumentarse, en general, a través del alcance del esfuerzo. Por ejemplo, entrenando cada día 20 minutos en lugar de 10 minutos, o entrenando tres veces por semana en lugar de dos. Además de la planificación individual de su entrenamiento de resistencia, puede recurrir a los programas de entrenamiento integrados en el ordenador de entrenamiento de la cinta ergométrica.

11. Biomecánica – Cinta ergométrica

11.1 Forma de entrenamiento y ejecución del movimiento

En la cinta ergométrica se realizan diferentes formas de entrenamiento, desde walking hasta sprint. La ejecución del movimiento de caminar, walking, correr y hacer sprint se divide en cuatro fases:

Fase	Inicio	Fin	Observaciones / descripción del movimiento
Fase de impulso delantera	Pierna de apoyo debajo del centro de gravedad del cuerpo	Apoyo del pie	Aquí tiene lugar la elevación máxima de la rodilla y sirve principalmente para el movimiento de la pierna hacia delante. Al apoyar el pie, en el transcurso de 10 a 20 ms se amortiguan las extremidades inferiores a través de un movimiento de frenado pasivo
Fase de apoyo delantera	Apoyo del pie	Posición vertical del cuerpo	Al apoyar el pie se producen fuerzas equivalentes a 2 o 3 veces el peso corporal. Por tanto, es importante llevar un calzado adecuado para que absorba correctamente las fuerzas que se producen y garantizar una pronación sana del pie.
Fase de apoyo trasera	Posición vertical del cuerpo	Separación del pie	En la fase final se estira el pie y se produce un impulso de separación respecto al suelo a través del primer dedo del pie
Fase de impulso trasera	Separación del pie	Posición vertical del cuerpo	



12. Indicaciones especiales para el entrenamiento

La secuencia de los pasos para correr es conocida en general. Aun así, hay que tener en cuenta algunos puntos para el entrenamiento con la cinta ergométrica:

- Antes de entrenar, compruebe que el aparato esté montado y apoyado correctamente.
- Solo debe subir y bajar del aparato cuando la cinta esté totalmente parada, y sujetándose en la barra de apoyo.
- Antes de poner en marcha la cinta ergométrica, ate a su ropa el cordón de la llave de seguridad.
- Utilice calzado deportivo o de running adecuado para entrenar.
- Correr sobre una cinta ergométrica es distinto a correr sobre el suelo normal. Por tanto, debería caminar despacio sobre la cinta para prepararse para el entrenamiento de carrera.
- Durante las primeras unidades de entrenamiento, sujétese en la barra de apoyo para evitar movimientos incontrolados que podrían provocar una caída. Tenga en cuenta lo anterior, sobre todo, si maneja el ordenador durante el entrenamiento.
- Los usuarios principiantes no deberían ajustar un ángulo de inclinación excesivo de la superficie de marcha. Así se evitará un esfuerzo excesivo.
- Si es posible, corra a un ritmo uniforme.
- Entrene solo en el centro de la superficie de marcha.



XX



INDICE

1. Nozioni di base per l'utilizzo	50
2. Funzioni dei tasti	52
3. Menu di avvio	53
4. Menu utente	54
5. Menu Bluetooth	54
6. Allenamento in rete	55
7. Uso del dispositivo	56
8. Regolazione del volume	57
9. Come misurare la frequenza cardiaca	58
10. Istruzioni per l'addestramento	58
11. Biomeccanica - Tapis roulant	59
12. Consigli per allenamenti speciali	60

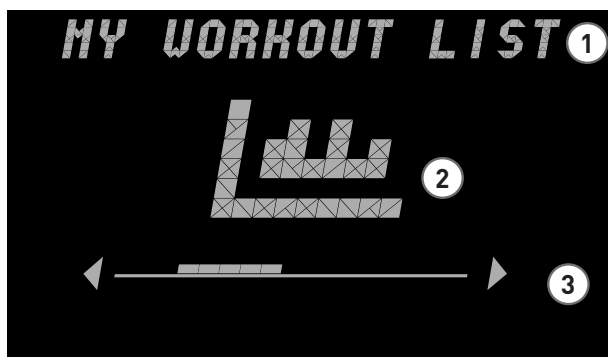
1. Nozioni di base per l'utilizzo

Il tapis roulant dispone di due schermate differenti.

A. la schermata del menu e **B.** la schermata dell'allenamento.

A. La schermata del menu

Dopo aver acceso il display ti troverai davanti la schermata del menu. Qui puoi configurare le impostazioni dei dati utente e del dispositivo, selezionare un allenamento e vedere i risultati del tuo allenamento. La struttura di base della schermata menu ha il seguente aspetto:



① Titolo / campo di inserimento

In questa parte del campo di navigazione, viene visualizzata la voce di menu attualmente selezionata. Inoltre, questa sezione serve come campo di inserimento per alcune voci di menu.

② Visualizzazione della voce di menu corrente

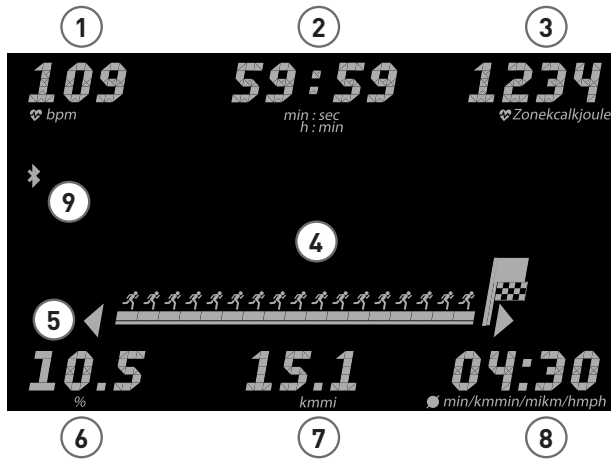
Al centro del display, la voce di menu corrente viene visualizzata graficamente; di solito, queste sono icone che si avvicinano al contenuto.

③ Barra di navigazione

Sulla barra di navigazione puoi vedere in quale punto del livello di menu ti trova attualmente. Se visualizzi delle frecce a destra e / o a sinistra del campo di navigazione, potrai selezionare ulteriori opzioni a questo livello di menu utilizzando i tasti freccia sull'elemento di controllo.

B. La schermata di allenamento

Dopo aver selezionato un allenamento, visualizzerai la relativa schermata, dove troverai i dati più importanti sulle prestazioni del tuo allenamento, quindi avrai sempre ben in vista i valori più importanti del tuo allenamento.



valore

Visualizzazione della modalità allenamento

Sei in modalità allenamento, se hai selezionato un allenamento e ti stai attivamente allenando.

Visualizzazione della modalità pausa

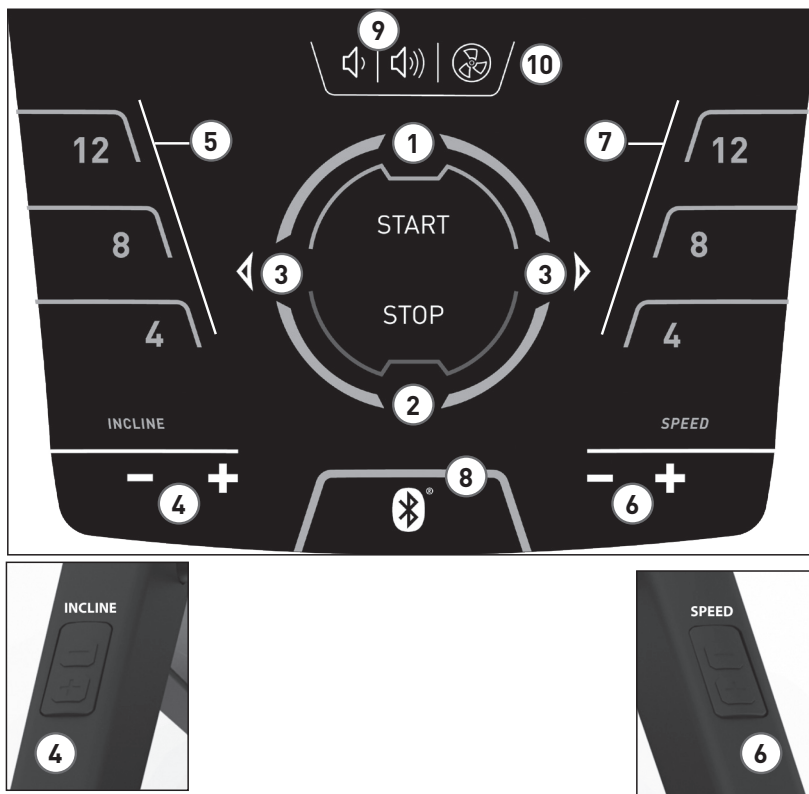
Si è in modalità di pausa quando si preme il pulsante Stop mentre ci si allena e si ferma il tapis roulant.

- | | | |
|---|--|--|
| ① | Frequenza cardiaca | Frequenza cardiaca attuale |
| ② | Tempo di allenamento | Tempo di allenamento percorso |
| ③ | Consumo di calore
o Pulsazioni* | Consumo totale di calorie o pulsazioni attuali |
| ④ | Matrice dell'allenamento | Profilo di allenamento attuale |
| ⑤ | Animazione | Allenamento progressivo |
| ⑥ | Pendenza | Pendenza attuale Pendenza in media |
| ⑦ | Distanza | Distanza percorsa |
| ⑧ | Corsa o camminata * | Velocità attuale o passo Velocità media o passo |
| ⑨ | Simbolo Bluetooth | |

*dipende dalle impostazioni utente

2. Funzioni dei tasti

Il computer di allenamento dispone di 18 pulsanti. Inoltre, alcuni modelli hanno quattro pulsanti aggiuntivi sul corrimano che consentono una regolazione più comoda della pendenza e della velocità.



IT

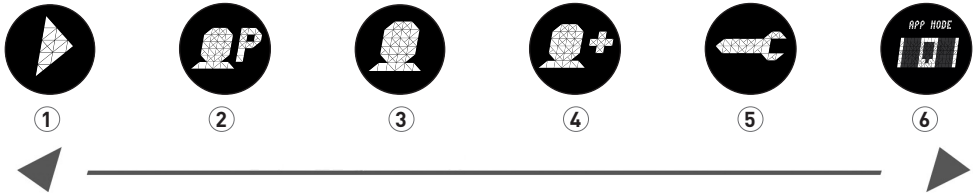
- ① Pulsante avvio (avvio / conferma)
- ② Pulsante di arresto (stop / indietro)
- ③ Pulsanti sinistro e destro
- ④ Regolazione della pendenza
- ⑤ Scelta rapida per salita
- ⑥ Regolazione della velocità
- ⑦ Scelta rapida per corsa
- ⑧ Bluetooth
- ⑨ Volume +/-
- ⑩ Ventilatore

Il display può essere spento premendo a lungo il pulsante Stop.

3. Il menu di avvio

In generale

Quando avvii il dispositivo, sarai indirizzato al menu di avvio dopo un breve benvenuto. In questo menu, avrai le seguenti opzioni: Avvio rapido, seleziona utente, seleziona utente ospite, crea nuovo utente, modifica le impostazioni del dispositivo o collega uno smartphone o un tablet in modalità APP.



1 Avvio rapido

Premendo avvio rapido è possibile avviare rapidamente e facilmente un allenamento libero senza preimpostazioni. In questo caso i tuoi dati non verranno assegnati a un account utente.

2 Seleziona utente

In questa voce di menu, è possibile selezionare fino a quattro utenti creati individualmente. Si intende un account utente personale per ogni utente. Nell'account è possibile configurare le impostazioni personali e salvare i risultati di allenamento. I singoli account utente sono identificati alla prima lettera del tuo nome.

3 Seleziona utente ospite

L'utente ospite è un profilo utente predefinito. Offre la possibilità di utilizzare tutti i programmi di allenamento (ad eccezione dell'allenamento HRC) senza preimpostazioni. Nell'utente ospite non vengono salvati risultati di allenamento. Inoltre, non è possibile creare impostazioni personali.

4 Crea nuovo utente

In questo menu è possibile creare un nuovo utente individuale. Quando si seleziona questa voce di menu, vengono richiesti il nome, l'età e il livello di allenamento individuale.

5 Impostazioni del dispositivo

Qui potrai configurare tutte le impostazioni del dispositivo specifiche dell'utente (ad esempio, cambiare la lingua del dispositivo, cambiare l'unità di misura, ecc.).

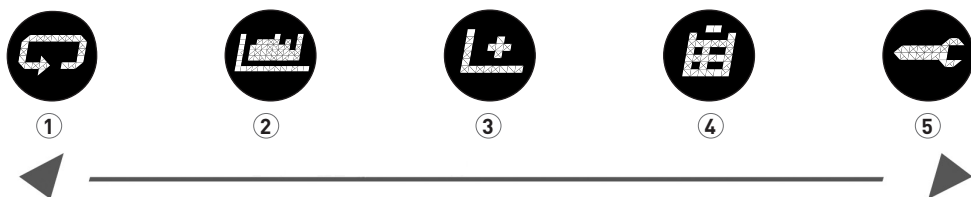
6 Modalità-APP

Collega il tuo display di allenamento a uno smartphone o tablet per un ulteriore allenamento. Questo programma è prioritario e i dati di allenamento non sono assegnati a un account utente.

4. Il menu utente

4.1 La tua area personale

Se hai selezionato un solo utente, sarai indirizzato al menu utente di questa persona. Si tratta di un allenamento personale. Il menu utente dell'ospite contiene solo i programmi di allenamento.



① Ripetere l'ultimo allenamento

Selezionando questa voce di menu si arriva direttamente all'ultimo allenamento iniziato. Questa opzione di menu è sempre preselezionata quando si accede al menu utente. Così, l'ultimo allenamento è a portata di clic.

② Programma di allenamento

Questa voce di menu contiene tutti gli allenamenti disponibili del tapis roulant KETTLER Track. Le singole possibilità di allenamento sono descritte nella Guida al funzionamento a seconda della versione del dispositivo.

③ Impostazione di un nuovo allenamento

Con questo configuratore di allenamento, puoi facilmente creare il tuo allenamento individuale. Informazioni più dettagliate sono disponibili nel capitolo „Impostazione di un nuovo allenamento“.

④ I miei risultati

In questa voce di menu troverai la tua prestazione complessiva, il risultato del tuo ultimo allenamento, così come le tue migliori prestazioni su 3 km, 5 km e 10 km.

⑤ Impostazioni personali

Sotto impostazioni personali è possibile effettuare tutte le impostazioni specifiche dell'utente (ad esempio, cambiare età o livello di allenamento). Le modifiche in questo menu non hanno alcun effetto sulle impostazioni degli altri utenti e quindi corrispondono interamente alle tue esigenze individuali.

5. Menu Bluetooth

Per il collegamento con la fascia toracica, il tablet o il PC

Il tapis roulant KETTLER può essere abbinato al monitoraggio della frequenza cardiaca con, ad esempio, una fascia toracica KETTLER Smart che supporta la tecnologia Bluetooth® a bassa energia. Inoltre, il tapis roulant KETTLER può essere collegato a smartphone, tablet o PC da Bluetooth v4.0 per ricevere una vasta gamma di opzioni di allenamento con app o programmi appropriati.

Collegare a un sensore di frequenza cardiaca

Una breve pressione sul pulsante Bluetooth porta al menu di configurazione Bluetooth per collegare il monitor della frequenza cardiaca alla schermata di allenamento. Completa questa procedura utilizzando i tasti <> per selezionare il sensore trovato. Puoi anche eliminare un sensore connesso. Se il sensore è collegato, sul display viene visualizzato un messaggio. Premere di nuovo il pulsante Bluetooth per

tornare al menu Start. Il sensore della frequenza cardiaca è ora associato e può essere utilizzato per l'allenamento

Utilizzare la fascia cardio durante l'allenamento.

Inizia il tuo allenamento come al solito. La frequenza cardiaca viene rilevata automaticamente e il sensore è collegato al display del dispositivo. Pertanto, non è più necessario un nuovo abbinamento manuale nel menu di configurazione Bluetooth. In pratica, durante l'allenamento non è possibile accedere al menu Bluetooth premendo comunque il pulsante Bluetooth.

Disabilita o cancella una connessione a un cardiofrequenzimetro

Se viene interrotta una connessione al sensore, il messaggio Dispositivo viene visualizzato separatamente. Un'altra connessione viene stabilita automaticamente. Se si rimuove il sensore dal dispositivo (> 6 metri) o si disattiva il sensore della frequenza cardiaca, viene visualizzato anche il messaggio Dispositivo.

Se si desidera gestire il dispositivo Bluetooth corrente ed eliminare la vecchia connessione, utilizzare Menu di configurazione Bluetooth.

6. Allenamento in rete

Accoppia il tuo dispositivo con la tua app di fitness preferita

Nella modalità APP, il display dell'allenamento è connesso tramite Bluetooth con uno smartphone / tablet / PC per ottenere ulteriore allenamento su varie app di fitness.



Una volta selezionata la modalità, l'indicatore del tapis roulant è visibile per gli altri dispositivi Bluetooth (come smartphone, tablet).

Nelle impostazioni Bluetooth del dispositivo corrispondente, selezionare il tapis roulant KETTLER visibile e confermare. Il codice PIN XXXXXX generato a 6 cifre viene visualizzato sul display del tapis roulant. Inserisci questo PIN nel tuo dispositivo. Verrà visualizzato il display dell'allenamento con la nota Connected.

Ora sei connesso e puoi allenarti con APP diverse, per quanto compatibili con il tapis roulant KETTLER. DE

In questa modalità, non è possibile utilizzare il sensore della frequenza cardiaca Bluetooth. Tuttavia, nella maggior parte dei casi questo può essere integrato direttamente tramite l'APP corrispondente.

Nota: la modalità APP è attivata nel menu Start > Modalità APP. Una possibile connessione a un sensore della frequenza cardiaca Bluetooth viene interrotta.

Quali APP sono compatibili?

Ad esempio, se utilizzi KETTMaps, molti percorsi videorealistici vengono caricati sul tuo smartphone come motivazione di allenamento, il che significa che sei in tutto il mondo.

L'app è disponibile su App Store o Google Play Store.

Altre app compatibili possono essere trovate sul nostro sito web o su support.kettler.de

7. L'USO DEL DISPOSITIVO

Pieghevole e salvaspazio

7.1 Blocco

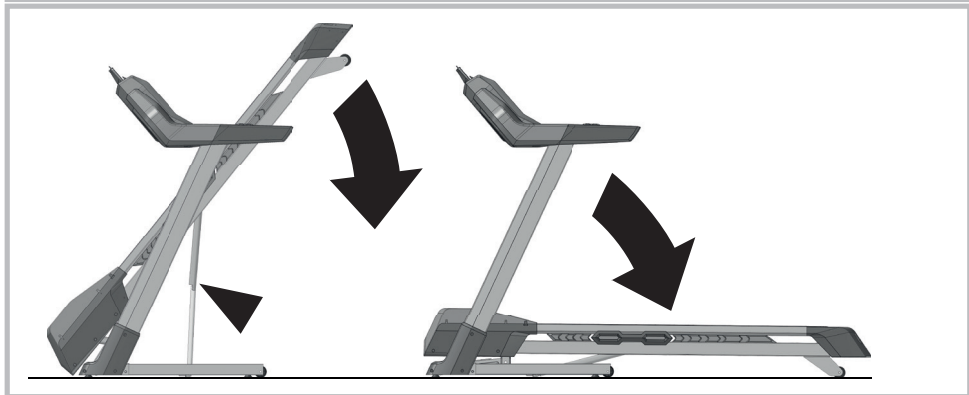
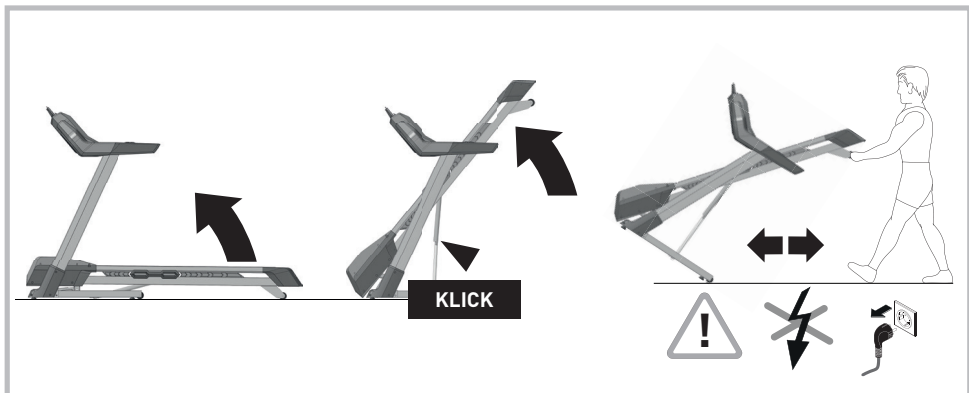
È possibile ripiegare facilmente il tapis roulant se si desidera metterlo salvando spazio. Per fare ciò, esegui il movimento di piegatura come mostrato nella figura qui sotto e assicurati che il tapis roulant scatti in posizione con un „clik” chiaramente udibile.

7.2 Sblocco

Tieni saldamente il tapis roulant contro la parte del battistrada rivolta verso di te e spingi leggermente il battistrada verso l'abitacolo. Per sbloccare devi premere leggermente il cappuccio di chiusura con il piede. Ora, il battistrada si ripiega nella posizione di allenamento.

7.3 Movimentazione

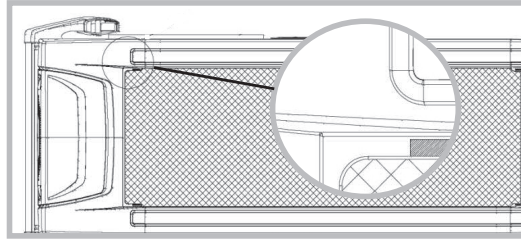
Prima scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro e mettere da parte l'alimentatore. Il tapis roulant può essere spostato solo nello stato piegato e non alimentato. Per fare ciò, inclinare il tapis roulant sui rulli di trasporto forniti come mostrato nella figura qui sotto e spingerlo in avanti o tirarlo indietro.



8. Fissazione della cintura

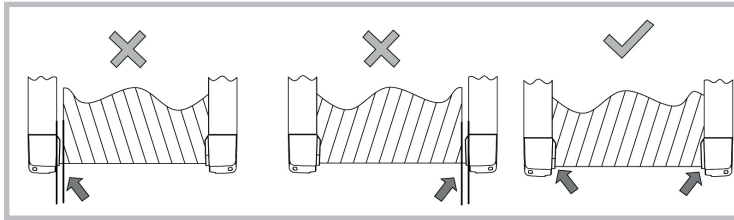
Attenzione!

Quando si utilizza il tapis roulant, accertarsi che la cintura di corsa si trovi tra i segni. In caso contrario, interrompere l'allenamento del tapis roulant e regolare di conseguenza la cintura.



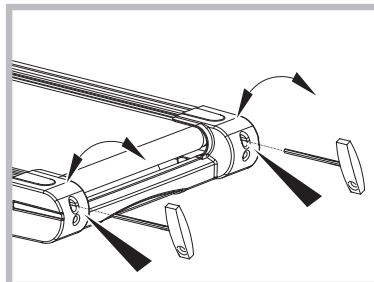
8.1 Regolazione della banda

La regolazione della cintura avviene durante la corsa del nastro ad una velocità di circa 6 km / h (possibilmente meno). Durante la regolazione, nessuna persona dovrebbe correre sulla cintura! Se il nastro si sposta a destra, ruotare la vite di regolazione destra (figura in alto) con la chiave a tubo in dotazione fino a un quarto di giro in senso orario. Salire sul tapis e controllare la corsa. Ripeti il processo fino a quando il nastro è di nuovo in esecuzione. Se la cinghia si sposta verso sinistra, ruotare la vite di regolazione destra (figura in alto) con la chiave a tubo in dotazione di un massimo di un quarto di giro in senso antiorario. Salire sul tapis e controllare la corsa. Ripeti il processo fino a quando il nastro è di nuovo in esecuzione.



8.2 Serraggio della fascia

Girare la vite di regolazione (figura sopra) al max. un giro in senso orario. Ripeti il processo dall'altra parte. Controllare se la cinghia scivola. Se così, dovrai ripetere la procedura sopra descritta. Fare molta attenzione durante la regolazione e il serraggio della cinghia; Eccessivo serraggio o poco serraggio possono causare danni al tapis roulant.



9. Come misurare le pulsazioni

I sensori palmari mostrati nella figura consentono di misurare la frequenza cardiaca anche senza un accoppiamento Bluetooth. Per fare questo, coprire sempre le superfici di contatto con entrambe le mani e tenere le mani ferme. Assicurarsi di evitare contrazioni e attriti sulle superfici di contatto. Una tensione minima generata dalla contrazione del cuore viene rilevata dai sensori manuali e valutata elettronicamente. Il tuo pulsazioni appariranno ora sul display.



10. Istruzioni di allenamento

Prima di iniziare l'allenamento, dovresti leggere attentamente le seguenti istruzioni!

10.1 Programmazione e controllo dell'allenamento

La base per la programmazione dell'allenamento è la tua condizione fisica attuale. Il tuo cardiologo con un esame può diagnosticare le prestazioni personali che sono alla base della programmazione dell'allenamento. Se non si è effettuato un esame cardiologico, è necessario evitare allenamenti pesanti o sovra-allenamenti. Ricordare il seguente principio per la programmazione: l'allenamento di resistenza viene influenzato sia dalla durata che dal livello/intensità dell'allenamento.

10.2 Valori guida per l'allenamento di resistenza

Intensità di allenamento

L'intensità dell'allenamento è preferibilmente controllata dalla frequenza cardiaca.

Frequenza cardiaca massima

Si intende per raggiungimento di resistenza massimo, la massima frequenza cardiaca.

La frequenza cardiaca massima raggiungibile dipende dall'età. Vale quanto segue: la frequenza cardiaca massima per minuto corrisponde a 220 battiti meno l'età. Esempio: età 50 anni > $220 - 50 = 170$ impulsi / min.

Pulsazioni per allenamento di resistenza:

L'intensità di esercizio ottimale è raggiunta al 65-75% delle prestazioni cardiovascolari individuali (vedi diagramma).

65% = obiettivo di allenamento brucia grassi

75% = obiettivo di allenamento restare in forma

L'intensità è regolata durante l'allenamento con il tapis roulant da un lato con la velocità di marcia e dall'altro con la pendenza del battistrada. Se sei un principiante, evita di correre a un ritmo troppo alto o di allenarti con una pendenza troppo elevata, poiché potresti superare rapidamente il range di frequenza cardiaca raccomandato. Dovresti impostare il tuo passo individuale e la pendenza quando ti alleni con il tapis roulant in modo da ottenere la frequenza cardiaca ottimale in base alle informazioni di cui sopra. Durante la corsa, controlla la frequenza cardiaca per vedere se ti stai allenando nel tuo intervallo di intensità.

Durata dell'allenamento di resistenza

Durata di una sessione di allenamento e frequenza a settimana:

L'intervallo di allenamento ottimale è dato se si raggiunge il livello 65-75% di frequenza cardiaca dell'individuo per lungo periodo.

Riscaldamento

All'inizio di ogni sessione di allenamento, dovresti passare 3-5 minuti aumentando lentamente la velocità, e riscaldarti per portare il tuo sistema cardiovascolare e i tuoi muscoli a „temperatura“.

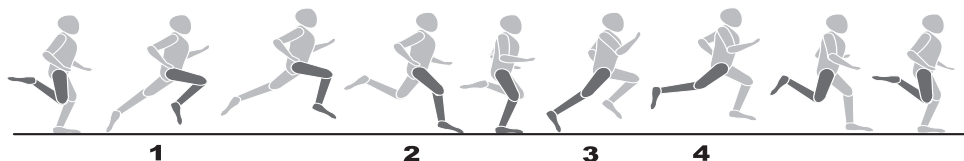
Raffreddamento

Altrettanto importante è il cosiddetto „calore di scarto“. Dopo ogni allenamento dovresti continuare a camminare lentamente per circa 2-3 minuti. La durata del tuo nuovo allenamento di resistenza dovrebbe essere aumentata almeno per arrivare all'intervallo ideale, ad es. ci si allena ogni giorno invece di 10 minuti, 20 minuti o invece di 2xsettimana, 3xsettimana. Oltre alla programmazione individuale del tuo allenamento di resistenza, puoi ricorrere ai programmi di allenamento integrati nel computer del tapis roulant

11. Biomeccanica – Tapisroulant**11.1 Forma di allenamento ed esecuzione del movimento**

Sul tapis roulant possono essere messe in atto diverse forme di esercizio, dalla camminata al corsa agli stacchi. L'esecuzione del movimento di camminare, camminare veloce, correre e stacchi è divisa in quattro fasi:

Fase	Inizio	Fine	Consigli/ descrizione del movimento
Fase di oscillazione anteriore	Gamba di sostegno sotto il centro di gravità del corpo	Posizione piede	Qui, ha luogo il massimo sollevamento del ginocchio e principalmente bisogna oscillare in avanti la gamba. Quando si posiziona il piede, le estremità inferiori vengono smorzate entro 10 - 20 ms con un movimento di frenata passivo
Fase di sostegno frontale	Posizione piede	Postura verticale	Quando si appoggia il piede si formano delle forze che arrivano fino a 2-3 volte il peso corporeo. Occorre quindi prestare attenzione a indossare calzature adeguate per assorbire adeguatamente le forze emergenti e garantire una sana pronazione del piede
Fase di supporto posteriore	Postura verticale	Spinta del piede	Nella fase finale, il piede è teso e spinge oltre il primo dito
Fase di oscillazione posteriore	Spinta del piede	verticale posizione	



12. Avvertenze speciali per l'allenamento

È probabile che il movimento della corsa sia noto a tutti. Tuttavia, alcuni punti dovrebbero essere tenuti in considerazione durante l'allenamento:

- Prestare sempre attenzione alla corretta struttura e posizione del dispositivo prima dell'allenamento.
- Salire e lasciare il dispositivo solo quando il tapis roulant è completamente fermo mentre lo si tiene sulla maniglia.
- Attaccare il cavo della chiave di sicurezza ai vestiti prima di avviare il tapis roulant.
- Allenarsi con scarpe da corsa o sportive appropriate.
- Correre su un tapis roulant è diverso da camminare su una superficie normale. Pertanto, è necessario prepararsi per l'allenamento camminando lentamente sul tapis roulant.
- Aggrappati al manico durante le prime sessioni di allenamento per evitare movimenti incontrollati che potrebbero provocare una caduta. Soprattutto quando si utilizza il computer mentre è in esecuzione.
- I principianti non dovrebbero regolare la pendenza troppo in alto per evitare sforzi eccessivi.
- Se possibile, tieni un ritmo costante.
- Allenarsi solo nel mezzo del banda

ÍNDICE

1. Bases para a operação	2
2. Função das teclas	4
3. O menu inicial	5
4. O menu de utilizador	6
5. Menu Bluetooth	6
6. Treino em rede	7
7. Utilização do aparelho	8
8. Ajustes na passadeira	9
9. Indicações para a medição da pulsação nas mãos	10
10. Instruções de treino	10
11. Passadeira biomecânica	11
12. Indicações de treino especiais	12

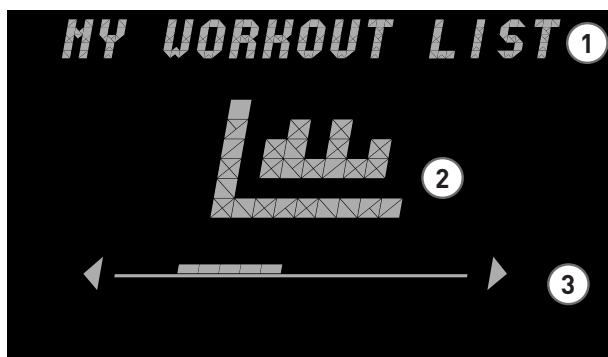
1. Bases para a operação

A passadeira dispõe de duas apresentações diferentes no ecrã.

A. a representação do menu e B. a representação do treino

A. A representação do menu

Depois de ligar o mostrador é exibida a representação do menu. Aqui pode efetuar as definições para os dados do utilizador e do aparelho, selecionar um treino, assim como ler resultados de treinos. A estrutura base da representação do menu é a seguinte:



① Título/campo de entrada

Nesta parte do campo de navegação é representado o ponto de menu atualmente selecionado. Adicionalmente, esta seção serve como campo de entrada para determinados pontos de menu.

② Representação do ponto de menu atual

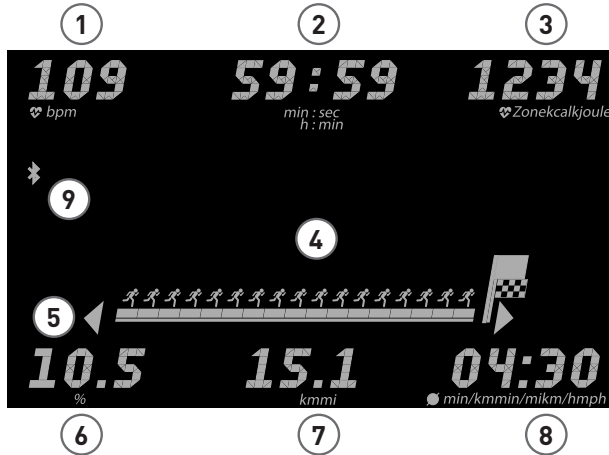
No centro do mostrador aparece a representação gráfica do ponto de menu atual. Na maior parte dos casos trata-se de símbolos, referentes ao conteúdo.

③ Barra de navegação

Na barra de navegação pode ver em que ponto do respetivo nível de menu se encontra atualmente. Se forem visíveis setas à direita e/ou à esquerda do campo de navegação, podem ser escolhidas mais possibilidades de seleção nesse nível de menu através das teclas de seta no elemento de comando.

B. A representação do treino

Depois de seleccionar um treino, entra na representação do treino. Esta mostra-lhe os dados de rendimento do seu treino atual. Assim tem sempre disponíveis os valores de treino mais importantes.



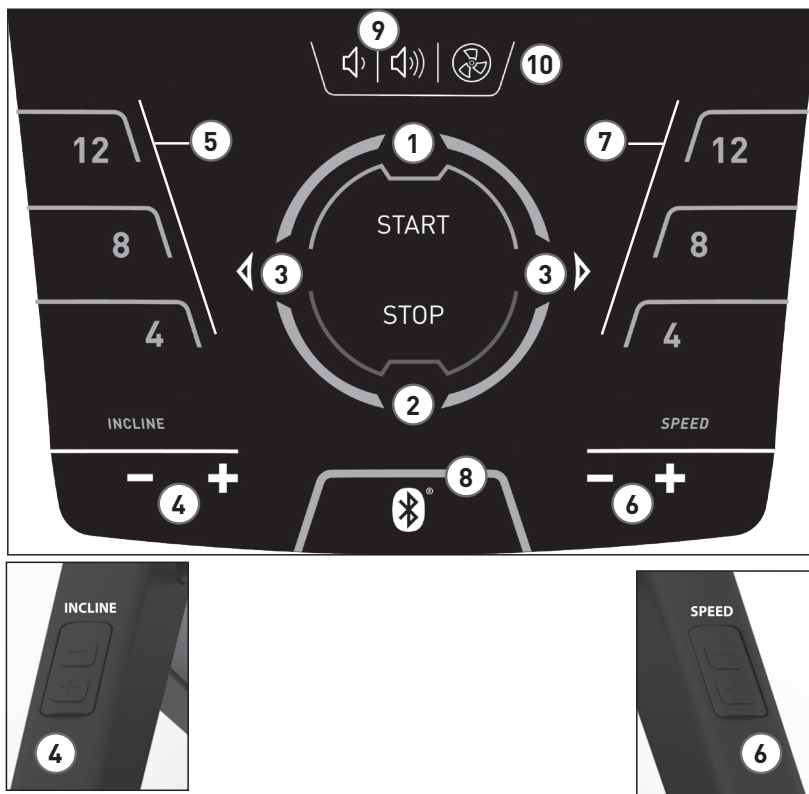
Valor

	Mostrador no modo de treino	Mostrador no modo de pausa
① Ritmo cardíaco		Ritmo cardíaco atual
② Tempo de treino		Tempo total exercitado
③ Consumo de calorias ou zona de pulsação*		Consumo total de calorias ou zona de pulsação atual
④ Matriz de treino		Perfil de treino atual
⑤ Animação de treino		Progresso de treino proporcional
⑥ Inclinação	Inclinação atual	Inclinação média
⑦ Distância		Distância percorrida
⑧ Velocidade ou pace *	Velocidade atual ou pace	Velocidade média ou pace
⑨ Símbolo Bluetooth		

*depende das definições do utilizador

2. Função das teclas

O computador de treino dispõe de 18 teclas. Alguns dos modelos ainda têm nos suportes para as mãos mais quatro teclas, que permitem um ajuste confortável da inclinação (Incline) e da velocidade (Speed).



PT

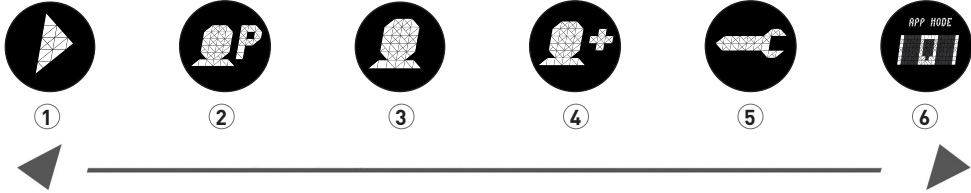
- ① Tecla Start (iniciar/confirmar)
- ② Tecla Stop (parar/voltar)
- ③ Tecla esquerda e direita
- ④ Ajuste da inclinação
- ⑤ Tecla de seleção rápida para inclinação
- ⑥ Ajuste da velocidade
- ⑦ Tecla de seleção rápida para velocidade
- ⑧ Bluetooth
- ⑨ Volume +/-
- ⑩ Ventoinha

O mostrador pode ser desligado premindo longamente a tecla Stop.

3. O menu inicial

Vista geral

Ao iniciar o aparelho acede ao menu inicial após uma breve saudação. Neste menu tem as seguintes opções: início rápido, seleccionar utilizador existente, seleccionar utilizador convidado, criar um novo utilizador, alterar definições do aparelho ou ligar um smartphone ou tablet no modo APP.



1 Início rápido

No início rápido pode iniciar de forma rápida e descomplicada um treino livre sem predefinições. Neste caso, os seus dados não são atribuídos a qualquer conta de utilizador.

2 Seleccionar utilizador

Neste ponto de menu podem ser seleccionados até quatro utilizadores criados individualmente. Estes foram concebidos como contas de utilizadores pessoais para pessoas que treinam regularmente. Na conta podem ser efetuadas definições pessoais e guardados resultados de treino. As contas de utilizador individuais são identificáveis pela primeira letra do seu nome.

3 Seleccionar utilizador convidado

O utilizador convidado é um perfil de utilizador predefinido. Oferece a possibilidade de usar todos os programas de treino (exceto o treino HRC) sem predefinições. No modo de utilizador convidado não são memorizados resultados de treino. Para além disso, não é possível efetuar definições pessoais.

4 Criar um novo utilizador

Neste menu pode ser criado um novo utilizador individual. Ao seleccionar este ponto de menu é solicitado o nome, a idade e o nível de treino individual.

5 Definições do aparelho

Aqui pode efetuar todas as definições básicas do aparelho para todos os utilizadores (p. ex. alterações do idioma do aparelho, alteração da unidade de medida, etc.).

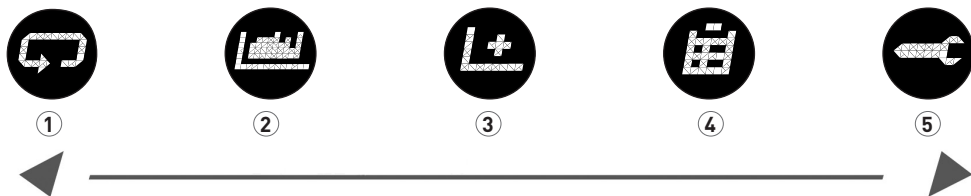
6 Modo APP

Ligue o seu mostrador de treino a um smartphone ou tablet para obter um treino adicional. Este programa sobrepõe-se e os dados de treino não são atribuídos a nenhuma conta de utilizador.

4. O menu de utilizador

4.1 A sua área pessoal

Depois de seleccionar um utilizador individual, acede ao menu de utilizador dessa pessoa. Aqui gira tudo à volta do treino pessoal. O menu de utilizador do utilizador convidado contém apenas programas de treino.



1 Repetir o último treino

Ao seleccionar este ponto de menu acede diretamente ao último treino iniciado. Este ponto de menu está sempre pré-seleccionado quando se acede ao menu de utilizador. Assim, o último treino está apenas a um clique de distância.

2 Programas de treino

Neste ponto de menu encontra todas as corridas de treino disponíveis na sua passadeira KETTLER Track. Consoante a versão do aparelho, cada uma das corridas é descrita adicionalmente no Guia de Corrida.

3 Criar novo treino

Com este configurador de treino cria de forma muito simples o seu treino individual. Informações mais detalhadas encontram-se no capítulo „Criar novo treino“.

4 Os meus resultados

Neste ponto de menu encontra o seu rendimento total pessoal, o resultado do seu último treino, assim como os seus melhores resultados nos 3 km, 5 km e 10 km.

5 Definições pessoais

Nas definições pessoais pode efetuar definições específicas do utilizador (p. ex. alterações da idade ou do nível de treino). As alterações neste menu não têm influência nas definições dos outros utilizadores e correspondem assim totalmente aos seus desejos individuais.

5. Menu Bluetooth

Para a ligação a um cinto torácico, tablet ou PC

Para o controlo do ritmo cardíaco, a passadeira KETTLER pode ser acoplada p. ex. a um cinto torácico inteligente, que suporte a tecnologia Bluetooth® low energy. Adicionalmente, a passadeira KETTLER pode ser ligada a smartphones, tablets ou PCs a partir de Bluetooth v4.0, para obter com os respetivos programas ou Apps uma grande variedade de possibilidades de treino.

Estabelecer ligação com um sensor de ritmo cardíaco

Com uma breve pressão na tecla Bluetooth acede ao menu de configuração do Bluetooth para poder ligar o seu sensor de ritmo cardíaco ao mostrador de treino. Termine este procedimento seleccionando através das teclas < > o sensor encontrado. Além disso, pode apagar aqui um sensor conectado.

Se o sensor estiver conectado, surge uma nota no mostrador. Premindo novamente a tecla Bluetooth regressa ao menu inicial. O sensor de ritmo cardíaco está acoplado e pode agora ser usado para o treino.

Usar o sensor de ritmo cardíaco durante o treino.

Inicie o treino da forma habitual. O seu ritmo cardíaco é detetado automaticamente e o seu sensor é ligado ao mostrador do aparelho. Assim, deixa de ser necessário um acoplamento manual no menu de configuração do Bluetooth. De qualquer forma, durante o treino não é possível aceder ao menu Bluetooth premindo a tecla Bluetooth.

Desativar ou eliminar uma ligação a um sensor de ritmo cardíaco

Se a ligação a um sensor for interrompida surge a mensagem de aparelho Desconectado. É estabelecida novamente a ligação de forma automática.

Se afastar o seu sensor do aparelho (>6 metros) ou desativar o seu sensor de ritmo cardíaco, também surge a mensagem de aparelho desconectado.

Se quiser gerir o aparelho Bluetooth atual e apagar a ligação antiga, use o menu de configuração do Bluetooth.

6. Treino em rede

Emparelhe o seu aparelho com a sua aplicação de fitness preferida

No modo APP, o mostrador de treino é ligado via Bluetooth a um smartphone/tablet/PC para se obter um treino adicional através diferentes aplicações de fitness.



Assim que o modo estiver ativado, o mostrador da sua passadeira fica visível para todos os outros aparelhos Bluetooth (como p. ex. smartphone, tablet).

Selecione nas definições do Bluetooth do respetivo aparelho Bluetooth a passadeira KETTLER visível e confirme-a. Surge um PIN XXXXXX de 6 dígitos no mostrador da passadeira. Introduza este PIN no aparelho. A seguir aparece a indicação Conectado.

Está agora ligado ao aparelho terminal e pode treinar com as diferentes APPs, desde que as mesmas sejam compatíveis com a passadeira KETTLER. PT

Neste modo não pode usar o seu sensor de ritmo cardíaco Bluetooth. Contudo, na maior parte das vezes, este pode ser integrado diretamente através da respetiva APP.

Nota: O modo APP é ativado no Menu inicial > Modo APP. É interrompida uma possível conexão com um sensor de ritmo cardíaco Bluetooth.

Que APPs são compatíveis?

Com a KettMaps, por exemplo, carrega vários percursos realísticos em vídeo como motivação de treino para o seu smartphone ou tablet e dá a volta ao mundo.

A APP está disponível na App Store ou Google Play Store.

Encontra mais aplicações compatíveis na nossa página de Internet ou em support.kettler.de

7. UTILIZAÇÃO DO APARELHO

Fechar e armazenar a passadeira

7.1 Bloquear

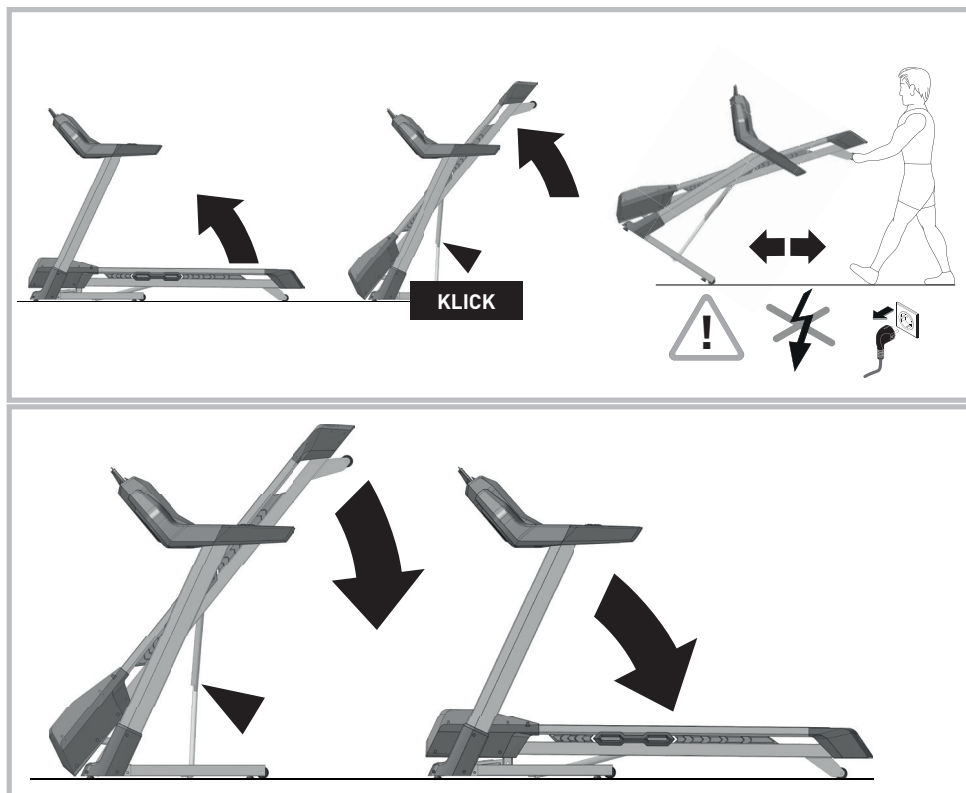
Pode simplesmente dobrar a passadeira para cima, se a quiser arrumar sem ocupar muito espaço. Para isso, proceda da forma ilustrada na imagem em baixo e certifique-se de que a passadeira encaixa com um „clique“ audível.

7.2 Desbloquear

Segure a passadeira pela parte virada para si do tapete da passadeira e pressione o tapete um pouco no sentido Cockpit. Para desbloquear, tem de pressionar ligeiramente com o pé a capa de bloqueio. Agora o tapete da passadeira volta para a posição de treino.

7.3 Movimentar

Retire primeiro a ficha de rede da tomada e coloque a fonte de alimentação de lado. **A passadeira só pode ser movimentada fechada e em estado isento de corrente.** Incline a passadeira, como ilustrado na imagem em baixo, sobre as rodas de transporte e empurre-a para a frente ou puxe-a para trás.

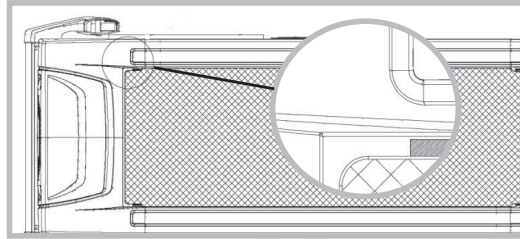


PT

8. Ajustes na passadeira

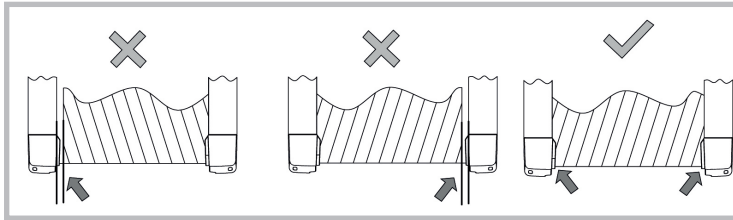
Atenção!!

Ao usar a passadeira certifique-se de que o tapete se desloca entre as marcações. Se não for o caso, interrompa o treino na passadeira e ajuste corretamente o tapete.



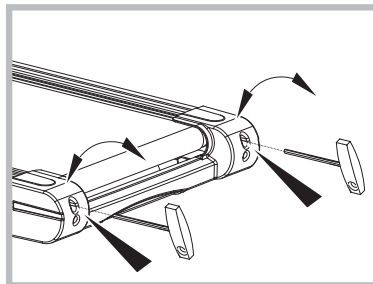
8.1 Ajuste do tapete da passadeira

O ajuste do tapete é feito com o mesmo em funcionamento a uma velocidade de aprox. 6 km/h (ou inferior). Durante o ajuste não se pode encontrar ninguém em cima da passadeira! Se o tapete se deslocar para a direita, rode o parafuso de ajuste direito (imagem em cima) com a chave fornecida junto no máximo um quarto de volta para a direita. Caminhe sobre o tapete e verifique o deslocamento do mesmo. Repita o processo até o tapete se deslocar corretamente. Se o tapete se deslocar para a esquerda, rode o parafuso de ajuste direito (imagem em cima) com a chave fornecida junto no máximo um quarto de volta para a esquerda. Caminhe sobre o tapete e verifique o deslocamento do mesmo. Repita o processo até o tapete se deslocar corretamente.



8.2 Tensionamento do tapete

Rode o parafuso de ajuste (imagem em cima) no máx. uma volta para a direita. Repita o processo do outro lado. Verifique se o tapete está frouxo. Se for o caso, repita novamente o processo descrito. Proceda de forma cuidadosa durante o ajuste e o tensionamento do tapete; um tensionamento extremamente excessivo ou reduzido pode causar danos na passadeira!



9. Indicações para a medição da pulsação nas mãos

Os sensores da pulsação para as mãos ilustrados na imagem permitem medir a sua pulsação sem um acoplamento Bluetooth. Coloque sempre as mãos de forma a envolver totalmente as áreas de contacto e mantenha-as quietas. Evite contrações e fricção nas áreas de contacto. Desta forma, é detetada uma tensão originada pela contração do coração por estes sensores e avaliada pela eletrónica. A sua pulsação aparece agora no mostrador.



10. Instruções de treino

Antes de iniciar o treino, deve ler atentamente as seguintes indicações!

10.1 Planeamento e execução do treino de corrida

O planeamento do treino deve ser feito de acordo com a sua capacidade de esforço atual. Efetuando um teste de esforço, o seu médico poderá determinar a sua capacidade de esforço, a qual servirá de base para o planeamento do seu treino. Se não tiver efetuado nenhum teste de esforço, deverá evitar uma sobrecarga ou esforço excessivo durante o seu treino. Para o planeamento, deve ter presente os seguintes princípios: o treino de resistência é feito segundo a área de esforço e também segundo o grau e a intensidade do mesmo.

10.2 Valores de referência para o treino de resistência

Intensidade de esforço

A intensidade de esforço durante a corrida é controlada pela frequência de pulsação do seu coração.

Pulsação máxima:

Rendimento máximo é sinónimo de alcance da pulsação máxima individual. O ritmo cardíaco máximo depende da idade. Aqui vale a seguinte regra geral: O ritmo cardíaco máximo por minuto corresponde a 220 pulsações menos a idade. **Exemplo: idade 50 anos > 220 - 50 = 170 pulsações/min.**

Pulsação em esforço:

A intensidade de esforço ideal é alcançada com 65-75 % do rendimento cardiovascular individual (cf. diagrama).

65% = Objetivo do treino: queima de gordura

75% = Objetivo do treino: melhoria da condição física

Durante o treino com a passadeira, a intensidade é regulada por um lado, pela velocidade de corrida e, por outro, pelo ângulo de inclinação do sistema da passadeira. Se é principiante, evite um ritmo de corrida demasiado acelerado ou um treino com um ângulo de inclinação elevado, pois a frequência de pulsação sugerida é facilmente ultrapassada. Deve determinar o seu ritmo de corrida individual e o ângulo de inclinação durante o treino com a passadeira, de forma a obter a pulsação ideal segundo os dados acima indicados. Durante o treino, controle, mediante a frequência de pulsação indicada, se está a treinar dentro da sua área de intensidade.

Grau de esforço

Duração de uma sessão de treino e respetiva frequência por semana:

O grau de esforço ideal verifica-se quando são alcançados 65-75% do rendimento cardiovascular individual durante um período de tempo mais prolongado.

Aquecimento

No início de cada sessão de treino deve-se aquecer durante 3-5 minutos, aumentando lentamente a carga para o seu sistema cardiovascular e a sua musculatura entrarem no „ritmo“.

Arrefecimento

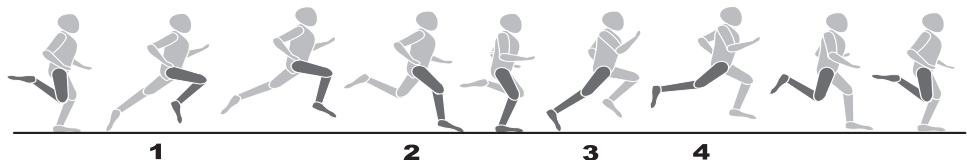
O chamado „Arrefecimento“ tem a mesma importância. Após cada treino deve continuar a correr devagar durante aprox. 2-3 minutos. Por norma, o esforço para o seu treino de resistência posterior deve ser aumentado, primeiro, através do grau de esforço, p. ex. treinando diariamente 20 minutos em vez de 10 minutos ou 3x por semana em vez de 2x. Para além do plano individual do seu treino de resistência, pode recorrer aos programas de treino integrados no computador de treino da passadeira.

11. Passadeira biomecânica

11.1 Forma de treino e execução dos movimentos

A passadeira pode ser usada para diversas formas de exercício, desde caminhar normalmente ou de forma enérgica a correr em sprint. A execução do movimento de caminhada normal, caminhada enérgica, corrida e corrida em sprint divide-se em quatro fases:

Fase	Início	Fim	Indicações / Descrição do movimento
Fase dinâmica dianteira	Perna de apoio sob o ponto de gravidade do corpo	Apoio do pé	Aqui ocorre a elevação máxima do joelho e serve sobretudo para lançar a perna para a frente. Ao pousar o pé, dentro de 10-20 ms, as extremidades inferiores são amortecidas por um movimento de travagem passivo.
Fase de apoio dianteira	Apoio do pé	Postura vertical	Ao pousar o pé, verificam-se forças que perfazem 2-3 vezes o peso do corpo. Deve certificar-se de que usa o calçado adequado para absorver devidamente as forças que se formam e garantir uma pronção saudável do pé.
Fase de apoio traseira	Postura vertical	Impulsão do pé	Na fase final, o pé estica e há uma impulsão com o primeiro dedo.
Fase dinâmica traseira	Impulsão do pé	Postura vertical	



12. Notas especiais sobre o treino

Os movimentos executados durante a corrida são do conhecimento de todos. No entanto, é necessário respeitar alguns pontos durante o treino:

- Antes de qualquer sessão de treino, certifique-se de que o aparelho está corretamente montado e posicionado.
- Ao subir e descer do aparelho, certifique-se de que a passadeira está imobilizada e segure-se bem na pega de suporte.
- Antes de iniciar a passadeira, fixe ao vestuário a fita da chave de segurança que controla a paragem do aparelho.
- Treine com calçado desportivo adequado.
- Correr em cima de uma passadeira é diferente de correr em solo normal. Deste modo, deverá preparar-se para a corrida, caminhando primeiro devagar sobre a passadeira.
- Durante as primeiras sessões de treino, segure-se bem à pega de suporte, de modo a evitar movimentos descontrolados que possam provocar uma queda. Isto aplica-se especialmente à operação do computador durante o treino.
- Os principiantes não devem ajustar o ângulo de inclinação da passadeira numa posição muito elevada, para evitar esforços excessivos.
- Sempre que possível, corra a um ritmo regular.
- Treine apenas no centro da plataforma.

PT

INHOUD

1. Basisprincipes van de bediening	74
2. Functie van de toetsen	76
3. Startmenu	77
4. Gebruikersmenu	78
5. Bluetoothmenu	78
6. Training met een app	79
7. Gebruik van het toestel	80
8. Aanpassingen aan de band	81
9. Opmerkingen over de handpolsmeting	82
10. Trainingshandleiding	82
11. Biomechanica – Loopband	83
12. Bijzondere trainingsvoorschriften	84

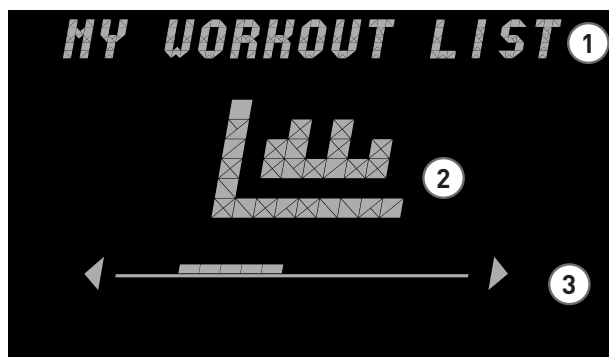
1. Basisprincipes van de bediening

De loopband beschikt over twee verschillende beeldschermweergaven.

A. de menuweergave en **B.** de trainingsweergave.

A. Menuweergave

Na het inschakelen van het beeldscherm komt u in de menuweergave. Hier kunt u instellingen aan de gebruiker- en toestelgegevens invoeren, een training selecteren en uw trainingsresultaten bekijken. De basisopbouw van de menuweergave ziet er als volgt uit:



① Titel/invoerveld

In dit deel van het navigatieveld wordt het huidige menupunt getoond. Dit deel dient ook als invoervak voor bepaalde menupunten.

② Weergave van het huidige menupunt

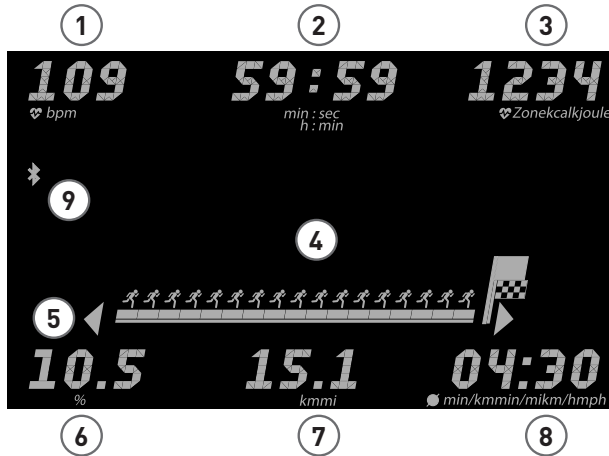
In het centrum van het beeldscherm wordt het huidige menupunt grafisch weergegeven. Het gaat daarbij meestal om symbolen, die naar de inhoud verwijzen.

③ Navigatiebalk

In de navigatiebalk ziet u, op welke plaats van het desbetreffende menuniveau u zich momenteel bevindt. Als er rechts en/of links van het navigatieveld pijlen staan, kunnen er andere kruuzemogelijkheden op dit menuniveau via de pijltjestoetsen op het bedieningselement gekozen worden.

B. Trainingsweergave

Na de keuze van een training komt u in de trainingsweergave. Deze geeft de belangrijkste prestatiegegevens van uw actuele training weer. Zo hebt u altijd een overzicht van de belangrijkste trainingswaarden.



Weergave in de trainingsmodus

U bevindt zich in de trainingsmodus, als u een willekeurige training geselecteerd hebt en momenteel actief in deze trainingsmodus traint.

Weergave in de pauzmodus

U bevindt zich in de pauzmodus, als u tijdens de training de stopmomenteel indrukt en de loopband stopt.

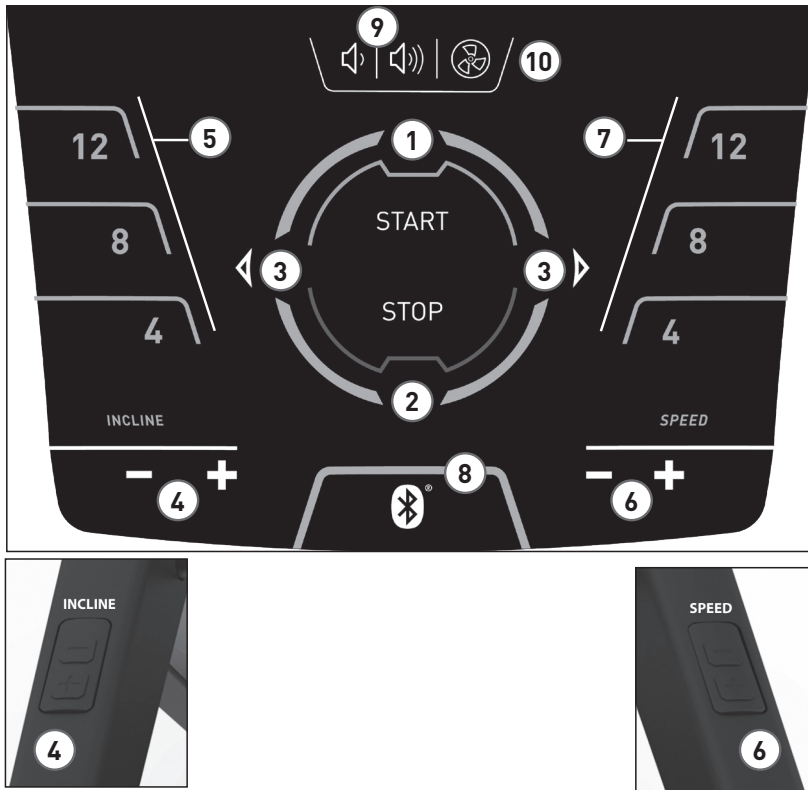
Waarde

- | | |
|----------------------------------|---|
| ① Hartfrequentie | Actuele hartfrequentie |
| ② Trainingstijd | Afgewerkte totaal tijd |
| ③ Calorieënverbruik of polszone* | Totaal calorieënverbruik of actuele polszone |
| ④ Trainingsmatrix | Actueel trainingsprofiel |
| ⑤ Trainingsanimatie | Proportionele trainingsvoortgang |
| ⑥ Helling | Actuele helling Gemiddelde helling |
| ⑦ Afstand | Afgelegde afstand |
| ⑧ Snelheid of Pace * | Actuele snelheid of Pace Gemiddelde snelheid of Pace |
| ⑨ Bluetoothsymbool | |

*afhankelijk van de gebruikersinstelling

2. Functie van de toetsen

De trainingscomputer beschikt over 18 toetsen. Bovendien beschikken enkele modellen aan de handvatten over vier bijkomende toetsen, die een aangenamere regeling van de helling (Incline) en snelheid (Speed) mogelijk maken.



- ① Starttoets (starten/bevestigen)
- ② Stoptoets (stop/terug)
- ③ Linker- en rechertoets
- ④ Hellingsregeling
- ⑤ Snelkeuzetoets helling
- ⑥ Snelheidsregeling
- ⑦ Snelkeuzetoets snelheid
- ⑧ Bluetooth
- ⑨ Volume +/-
- ⑩ Ventilator

Het display kan door lang indrukken van de stoptoets uitgeschakeld worden.

3. Startmenu

Overzicht

Bij de start van het toestel komt u na een korte begroeting in het startmenu. In dit menu hebt u de volgende opties: snelstart, bestaande gebruiker selecteren, gastgebruiker selecteren, nieuwe gebruiker aanmaken, toestelinstellingen wijzigen of in de APP-modus een smartphone of tablet aansluiten.



1 Snelstart

In de snelstart kunt u snel en eenvoudig een vrije training zonder voorinstellingen starten. Uw gegevens worden dan aan geen gebruikersaccount toegewezen.

2 Gebruiker selecteren

In dit menupunt kunnen maximaal vier individueel aangemaakte gebruikers geselecteerd worden. Ze zijn als persoonlijke gebruikersaccount voor regelmatig trainende personen bedoeld. In de account kunnen persoonlijke instellingen ingevoerd en trainingsresultaten opgeslagen worden. Individuele gebruikersaccounts worden door de eerste letters van uw voornaam aangegeven.

3 Gastgebruiker selecteren

De gastgebruiker is een voorinsteld gebruikersprofiel. Het biedt de mogelijkheid, alle trainingsprogramma's (uitgezonderd HRC-training) zonder voorinstellingen te gebruiken. Bij de gastgebruiker worden er geen trainingsresultaten opgeslagen. Er kunnen ook geen persoonlijke instellingen vastgelegd worden.

4 Nieuwe gebruiker aanmaken

In dit menu kan een nieuwe individuele gebruiker aangemaakt worden. Bij de selectie van dit menupunt worden de naam, de leeftijd en het individuele trainingsniveau gevraagd.

5 Toestelinstellingen

Hier kunt u alle gebruikeroverkoepelende toestelinstellingen kiezen (bijv. wijziging van de taal, wijziging van de maateenheid enz).

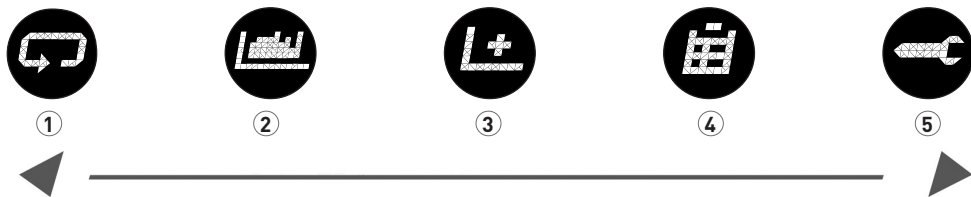
6 APP-modus

Sluit uw trainingsweergave aan op een smartphone of tablet om een bijkomende training te verkrijgen. Dit programma is overkoepelend en de trainingsgegevens worden niet aan een gebruikersaccount toegewezen.

4. Gebruikersmenu

4.1 Uw persoonlijke ruimte

Als u een individuele gebruiker gekozen hebt, komt u in het gebruikersmenu van deze persoon. Hier draait alles rond de persoonlijke training. Het gebruikersmenu van de gastgebruiker bevat gewoon de trainingsprogramma's.



① Laatste training herhalen

Als u dit menupunt selecteert, komt u direct in de laatst gestarte training. Dit menupunt is altijd voorgeselecteerd, als men naar het gebruikersmenu gaat. De laatste training is dus maar een klik verwijderd.

② Trainingsprogramma's

In dit menupunt vindt u alle beschikbare trainingsprogramma's van uw KETTLER Track-loopband. De afzonderlijke programma's worden naargelang de versie van het toestel ook in de Running Guide beschreven.

③ Nieuwe training aanmaken

Met deze trainingsconfigurator maakt u heel eenvoudig uw eigen individuele training aan. Meer informatie vindt u in het hoofdstuk 'Nieuwe training aanmaken'.

④ Mijn resultaten

In dit menupunt vindt u uw persoonlijke totaalprestatie, het resultaat van uw laatste training en uw beste prestaties voor 3 km, 5 km en 10 km.

⑤ Persoonlijke instellingen

Bij de persoonlijke instellingen kunt u alle gebruikersspecifieke instellingen invoeren (bijv. wijzigingen van de leeftijd of het trainingsniveau). Wijzigingen in dit menu hebben geen uitwerkingen op de instellingen van andere gebruikers en komen dus volledig met uw individuele wensen overeen.

5. Bluetoothmenu

Voor de verbinding met borstriem, tablet of pc

De KETTLER-loopband kunt u voor de hartfrequentiebewaking op bijvoorbeeld een KETTLER Smart borstriem aansluiten, die de Bluetooth® low energy-technologie ondersteunt. De KETTLER-loopband kan ook met smartphones, tablets of pc's vanaf Bluetooth v4.0 verbinden, om met overeenkomstige programma's of apps talloze trainingsmogelijkheden aan de training toe te voegen.

Verbinding met een hartfreesensor tot stand brengen

Door kort op de bluetoothtoets te drukken, gaat u naar het bluetoothsetupmenu om uw hartfreesensor met de trainingsweergave te verbinden. Sluit deze bewerking af, door met de toetsen < > de gevonden sensor te selecteren. Daarnaast kunt u hier een verbonden sensor wissen. Als de sensor verbonden is, verschijnt er een aanwijzing in de weergave. Door de bluetoothtoets nog-

maals in te drukken, keert u terug naar het startmenu. De hartfrequentiesensor is nu voor een training gekoppeld en kan gebruikt worden

Hartfrequentiesensor tijdens de training gebruiken.

Start uw training zoals gewoonlijk. Uw hartfrequentie wordt automatisch herkend en uw sensor wordt met de toestelweergave verbonden. Een nieuwe manuele koppeling in het bluetooth-setupmenu is bijgevolg niet meer nodig. Tijdens de training is het niet mogelijk om door indrukken van de bluetoothtoets naar het bluetoothmenu te gaan.

Verbinding met een hartfrequentiesensor deactiveren of wissen

Als de verbinding met de sensor onderbroken wordt, verschijnt de aanwijzing ‚Toestel losgekoppeld‘. De verbinding wordt automatisch opnieuw tot stand gebracht. Als u uw sensor van het toestel (> 6 meter) verwijdert of uw hartfrequentiesensor deactiveert, verschijnt ook de aanwijzing ‚Toestel losgekoppeld‘. Als u het actuele bluetoothtoestel wilt beheren en de oude verbinding wilt wissen, gebruikt u het bluetoothsetupmenu.

6. Training met een app

Koppel uw toestel met uw lievelingsfitnessapp

In de appmodus wordt de trainingsweergave via bluetooth met een smartphone/tablet/pc verbonden om een bijkomende training met verschillende fitnessapps mogelijk te maken.



Zodra de modus geselecteerd wordt, is uw loopbandweergave voor andere bluetoothtoetsellen(bijv. smartphone, tablet) zichtbaar.

Kies in de bluetoothinstellingen van het overeenkomstige bluetoothtoestel de zichtbare KETTLER-loopband en bevestig dit. Er verschijnt een 6-cijferige pincode XXXXXX op de loopbandweergave. Geef deze pincode in uw toestel in. De trainingsweergave met de aanwijzing ‚Verbonden‘ verschijnt.

U bent nu met het eindtoestel verbonden en kunt met verschillende apps trainen, als ze met de KETTLER-loopband compatibel zijn.

In deze modus kunt u uw bluetooth-hartfrequentiesensor niet gebruiken. De sensor kan echter in de meeste gevallen direct via de overeenkomstige app geïntegreerd worden

NL

Opmerking: De appmodus wordt geactiveerd bij Startmenu > Appmodus. Een mogelijke verbinding met een bluetooth-hartfrequentiesensor wordt onderbroken.

Welke apps zijn compatibel?

Als u bijvoorbeeld KETTMaps gebruikt, beschikt u over talloze videorealistische trajecten als trainingsmotivatie op uw smartphone en loopt u bijgevolg rond de wereld.

De app is in de App Store of op Google Play Store beschikbaar.

Andere compatibele apps vindt u op onze webpagina of op support.kettler.de

7. GEBRUIK VAN HET TOESTEL

Dichtklappen en plaatsbesparend opbergen

7.1 Vergrendelen

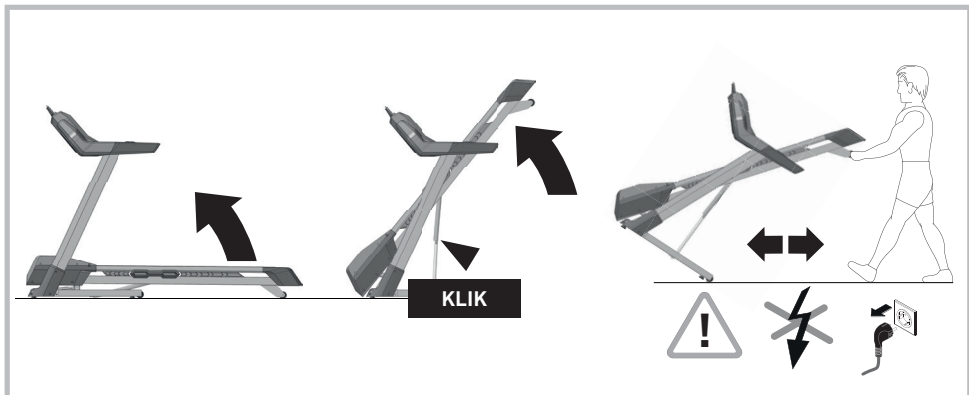
U kunt uw loopband heel eenvoudig dichtklappen als u hem plaatsbesparend wilt opbergen. Voer daarvoor de klapbeweging uit zoals op onderstaande afbeelding getoond wordt en zorg ervoor, dat de loopband hoorbaar vastklikt

7.2 Ontgrendelen

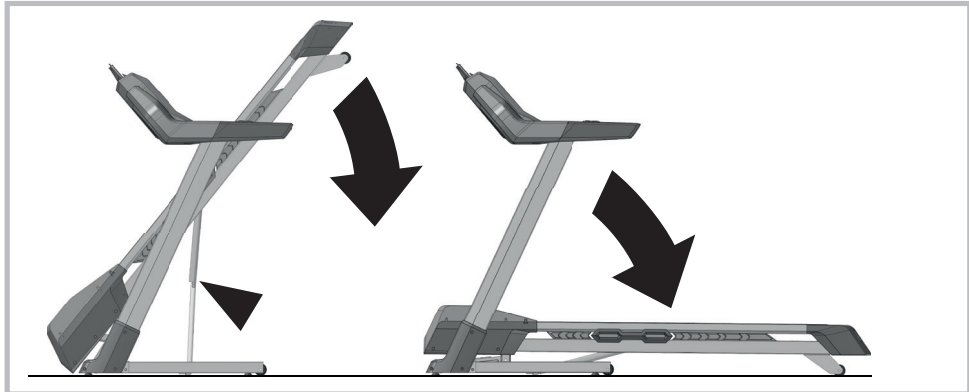
Houd de loopband aan het deel van het loopoppervlak dat in uw richting wijst vast en druk het loopoppervlak lichtjes in de richting cockpit. Voor de ontgrendeling moet u met de voet de vergrendelingskap lichtjes aandrukken. Nu klapt het loopoppervlak in de trainingspositie terug.

7.3 Verplaatsen

Trek eerst de stekker uit het stopcontact en leg het voedingsapparaat opzij. **De loopband mag uitsluitend in dichtgeklapte en stroomloze toestand verplaatst worden.** Kantel daarvoor de loopband op de daarvoor voorziene transportwielen zoals op de onderste afbeelding getoond wordt en schuif hem naar voren of trek hem naar achteren.



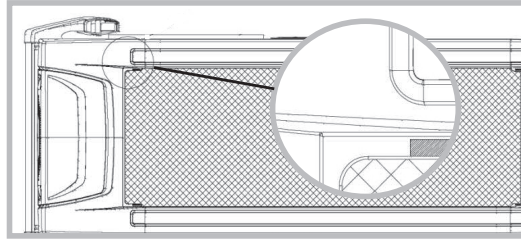
NL



8. Aanpassingen aan de band

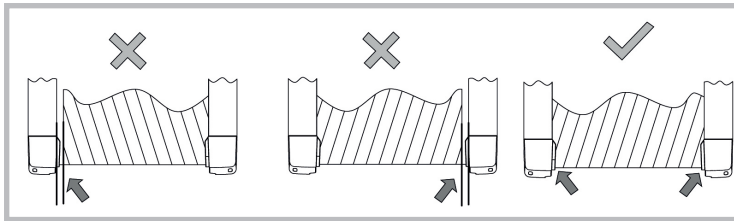
Opgelet!

Bij gebruik van de loopband moet ervoor gezorgd worden, dat de loopriem zich tussen de markeringen bevindt. Als dit niet het geval is, moet u de training op de loopband stoppen en de loopriem juist afstellen.



8.1 Bandafstelling

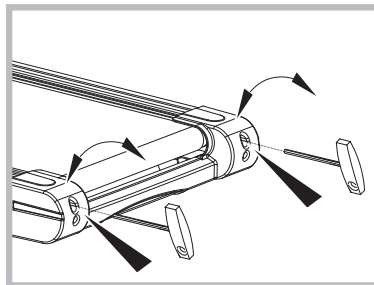
De bandafstelling gebeurt terwijl de band loopt met een snelheid van ca. 6 km/h (evt. minder). Tijdens de afstelling mag er niemand de band gebruiken! Als de band naar rechts verschuift, draait u de rechterstelschroef (zie afbeelding hierboven) met de bijgevoegde steeksleutel maximaal een kwartdraai met de klok mee. Loop op de band om de beweging te controleren. Herhaal deze werkwijze zolang, tot de band weer recht loopt. Als de band naar links verschuift, draait u de rechterstelschroef (zie afbeelding hierboven) met de bijgevoegde steeksleutel maximaal een kwartdraai tegen de klok in. Loop op de band om de beweging te controleren. Herhaal deze werkwijze zolang, tot de band weer recht loopt.



8.2 Opspannen van de band

Draai de stelschroef (bovenstaande afbeelding) maximaal één omdraaiing met de klok mee. Herhaal de bewerking aan de andere kant. Controleer of de band doorhangt. Als dit het geval is, moet u de beschreven bewerking nogmaals uitvoeren.

Ga bij het afstellen en opspannen van de band heel zorgvuldig te werk; een extreme over- of onderspanning kan schade aan de loopband veroorzaken!



9. Opmerkingen over de handpolsmeting



De op de afbeelding getoonde handpolssensoren bieden de mogelijkheid, uw pols ook zonder bluetoothkoppeling te meten. Neem daarvoor de contactoppervlakken altijd met beide handen vast en houd de handen rustig. Zorg ervoor, dat u contracties en wrijvingen op de contactoppervlakken vermijdt. Vervolgens wordt een heel lage spanning die door de contractie van het hart opgewekt wordt door de handsensoren geregistreerd en door de elektronica geanalyseerd. Uw pols verschijnt nu op het display.



10. Trainingshandleiding

Voor u met de training begint, moet u de volgende instructies aandachtig lezen!

10.1 Planning en regeling van uw looptraining

Uw trainingsschema moet op uw lichamelijke conditie afgestemd worden. Met een belastingtest kan uw huisarts uw persoonlijke conditie diagnosticeren. De testresultaten vormen dan de basis van uw trainingsschema. Als u geen belastingtest hebt laten uitvoeren, moeten een hoge trainingsbelasting of overbelasting in elk geval vermeden worden. Onthoud het volgende principe voor de planning: uithoudingstraining wordt zowel met de belastingomvang als met de belastinghoogte/-intensiteit geregeld.

10.2 Richtwaarden voor de uithoudingstraining

Belastingintensiteit

De belastingintensiteit wordt bij de looptraining bij voorkeur via de polsfrequentie van uw hart gecontroleerd.

Maximumpols:

Onder maximale belasting wordt het bereiken van de individuele maximumpols begrepen. De maximaal bereikbare hartfrequentie is van de leeftijd afhankelijk. Als vuistregel kan de volgende formule gebruikt worden: de maximale hartfrequentie per minuut komt overeen met 220 polsslagen min leeftijd. **Voorbeeld voor iemand van 50 jaar: $220 - 50 = 170$ slagen/min.**

Belastingpols:

De optimale belastingintensiteit wordt bij 65-75% van de individuele cardiovasculaire prestaties bereikt (vgl. diagram).

65% = trainingsdoel vetverbranding

75% = trainingsdoel conditieverbetering

De intensiteit wordt bij de training met de loopband enerzijds via de loopsnelheid en anderzijds via de hellingshoek van het loopoppervlak geregeld. Vermijd als beginner een te hoog looptempo of een training met te grote hellingshoek van het loopoppervlak, omdat hierbij snel het aanbevolen polsfrequentiebereik overschreden kan worden. U moet uw individueel looptempo en de hellingshoek bij de training met de loopband zodanig kiezen, dat u uw optimale polsfrequentie volgens de hierboven vermelde gegevens bereikt. Controleer tijdens het lopen aan de hand van uw polsfrequentie, of u binnen uw intensiteitsbereik traint.

Belastingomvang

Duur van een trainingseenheid en frequentie per week:



De optimale belasting is gewaarborgd, als er gedurende een langere periode 65-75% van de individuele cardiovasculaire prestaties bereikt wordt.

Opwarming

Bij het begin van iedere trainingseenheid moet u 3-5 minuten met langzaam toenemende belasting in- of warmlopen, om uw hart- en vaatstelsel en uw spieren op 'temperatuur' te brengen.

Afkoelen

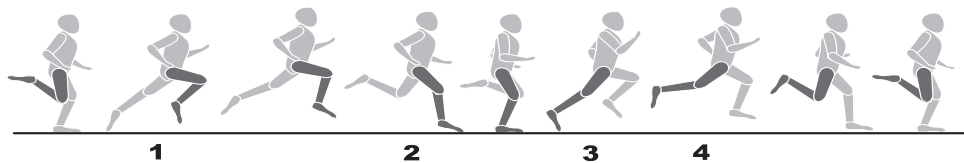
Afkoelen na de training is even belangrijk. Na iedere training moet u nog ca. 2-3 minuten langzaam doorlopen. De belasting voor uw verdere uithoudingstraining moet altijd eerst via de belastingomvang verhoogd worden, bijv. 20 minuten in de plaats van 10 minuten of 3x in de plaats van 2x per week trainen. Naast de individuele planning van uw uithoudingstraining kunt u de trainingsprogramma's gebruiken die in de trainingscomputer van de loopband opgeslagen zijn.

11. Biomechanica – Loopband

11.1 Trainingsvorm en bewegingsuitvoering

Op de loopband kunt u naast stappen, walken en sprinten de meest uiteenlopende trainingsvormen gebruiken. De bewegingsuitvoering van stappen, walken, joggen en sprinten wordt daarbij in vier fases onderverdeeld:

Fase	Begin	Einde	Opmerkingen / bewegingsbeschrijving
Voorste bewegingsfase	Steunbeen onder het lichaamszwaartep	Neerzetten van de voet	Hier vindt de maximale knieheffing plaats. Deze fase dient hoofdzakelijk om het been naar voren te bewegen. Bij het neerzetten van de voet worden binnen 10-20 ms de onderste ledematen door een passieve rembeweging gedempt.
Voorste steunfase	Neerzetten van de voet	Verticale lichaamshouding	Bij het neerzetten van de voet ontstaan krachten die met een druk van 2 tot 3 keer het lichaamsgewicht overeenkomen. Daarom zijn degelijke schoenen essentieel, om deze krachten doeltreffend op te vangen en een gezonde pronatie van de voet te garanderen
Achterste steunfase	Verticale lichaamshouding	Afzetten van de voet	In de eindfase wordt de voet gestrekt en vindt er een afzetten via de eerste tenen plaats.
Achterste bewegingsfase	Afzetten van de voet	Verticale lichaamshouding	



12. Bijzondere trainingsvoorschriften

Iedereen kent de bewegingen tijdens het joggen. Toch moeten er een aantal zaken bij de looptraining in acht genomen worden:

- Zorg voor de training altijd voor de correcte opbouw en stand van het toestel.
- Betreed en verlaat het toestel alleen bij volledige stilstand van de loopband en houd u daarbij aan het handvat vast.
- Bevestig voor het starten van de loopband het snoer van de veiligheidssleutel aan uw kleding.
- Train met degelijke loop- of sportschoenen.
- Lopen op een loopband verschilt van lopen op een gewone ondergrond. Daarom moet u zich met langzaam stappen op de loopband op de looptraining voorbereiden.
- Houd u tijdens de eerste trainingseenheden aan het handvat vast, om ongecontroleerde bewegingen die een val kunnen veroorzaken te voorkomen. Dit geldt vooral bij de bediening van de computer tijdens de looptraining.
- Beginners stellen de hellingshoek van het loopoppervlak best niet te hoog in, om overbelasting te vermijden.
- Loop indien mogelijk met een constant ritme.
- Train uitsluitend in het midden van het loopoppervlak

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. Βασικές πληροφορίες χειρισμού	86
2. Λειτουργία των πλήκτρων	88
3. Το μενού έναρξης	89
4. Το μενού χρήστη	90
5. Μενού Bluetooth	90
6. Εκγύμναση σε δίκτυο	91
7. Χρήση της συσκευής	92
8. Ρυθμίσεις στην ταινία	93
9. Υποδείξεις για τη μέτρηση του σφυγμού στα χέρια	94
10. Οδηγίες εκγύμνασης	94
11. Βιομηχανολογία του διαδρόμου	95
12. Ειδικές υποδείξεις εκγύμνασης	96

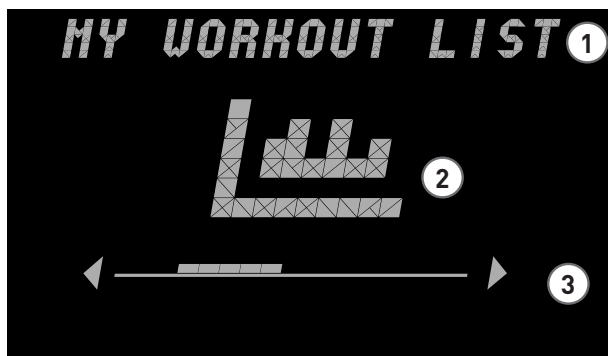
1. Βασικές πληροφορίες χειρισμού

Ο διάδρομος διαθέτει δύο διαφορετικές οθόνες προγράμματος.

A. την οθόνη μενού και **B.** την οθόνη εκγύμνασης.

A. Η οθόνη μενού

Μετά την ενεργοποίηση της οθόνης ενδείξεων εμφανίζεται η οθόνη μενού. Εδώ μπορείτε να πραγματοποιήσετε ρυθμίσεις στα δεδομένα χρήστη και στα δεδομένα συσκευής, να επιλέξετε μια εκγύμναση αλλά και να δείτε τα αποτελέσματα της εκγύμνασής σας. Η βασική δομή της οθόνης μενού έχει ως εξής:



① Τίτλος/Πεδίο εισαγωγής

Σε αυτό το μέρος του πεδίου πλοήγησης απεικονίζεται το τρέχον επιλεγμένο στοιχείο μενού. Επιπλέον, αυτό το τμήμα χρησιμεύει ως πεδίο εισαγωγής για ορισμένα στοιχεία μενού.

② Απεικόνιση του τρέχοντος στοιχείου μενού

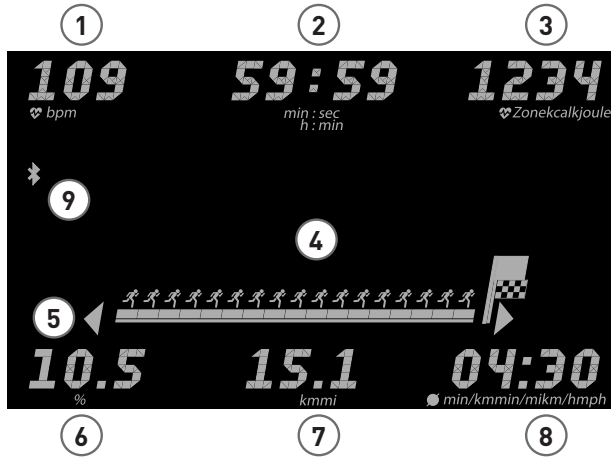
Στο κέντρο της οθόνης ενδείξεων σας παρουσιάζεται γραφικά το τρέχον στοιχείο μενού. Πρόκειται κατά κύριο λόγο για σύμβολα, τα οποία υποδεικνύουν το περιεχόμενο.

③ Γραμμή πλοήγησης

Στη γραμμή πλοήγησης μπορείτε να δείτε σε ποια θέση του εκάστοτε επιπέδου μενού βρίσκεστε τη δεδομένη στιγμή. Αν δεξιά και/ή αριστερά του πεδίου πλοήγησης εμφανίζονται βέλη, μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες δυνατότητες επιλογής σε αυτό το επίπεδο μενού μέσω των πλήκτρων βέλους στο στοιχείο χειρισμού.

Β. Η οθόνη εκγύμνασης

Μετά την επιλογή μιας εκγύμνασης, η συσκευή μεταβαίνει στην οθόνη εκγύμνασης. Αυτή σας παρουσιάζει τα πιο σημαντικά στοιχεία επιδόσεων για την τρέχουσα εκγύμνασή σας. Με αυτό τον τρόπο μπορείτε να παρακολουθείτε οποιαδήποτε στιγμή τις σημαντικότερες τιμές για την εκγύμναση.



Τιμή

Ένδειξη στη λειτουργία εκγύμνασης

Βρίσκεστε σε λειτουργία εκγύμνασης όταν έχετε επιλέξει μια επιθυμητή εκγύμναση και εκγυμνάζεστε ενεργά σε αυτήν.

Ένδειξη σε λειτουργία παύσης

Βρίσκεστε σε λειτουργία παύσης αν κατά τη διάρκεια της εκγύμνασης πατήσετε το πλήκτρο Διακοπής και ο διάδρομος σταματήσει.

① Καρδιακή συχνότητα

Τρέχουσα καρδιακή συχνότητα

② Χρόνος εκγύμνασης

Συμπληρωμένος συνολικός χρόνος

③ Κατανάλωση θερμίδων ή Ζώνη σφυγμού

Συνολική κατανάλωση θερμίδων ή τρέχουσα ζώνη σφυγμού

④ Πίνακας εκγύμνασης

Τρέχον προφίλ εκγύμνασης

⑤ Κινούμενη εικόνα εκγύμνασης

Κλάσμα προόδου της εκγύμνασης

⑥ Κλίση

Τρέχουσα κλίση

Μέση κλίση

⑦ Απόσταση

Συμπληρωμένη απόσταση

⑧ Ταχύτητα ή Ρυθμός *

Τρέχουσα ταχύτητα ή ρυθμός

Μέση τιμή ταχύτητας ή ρυθμού

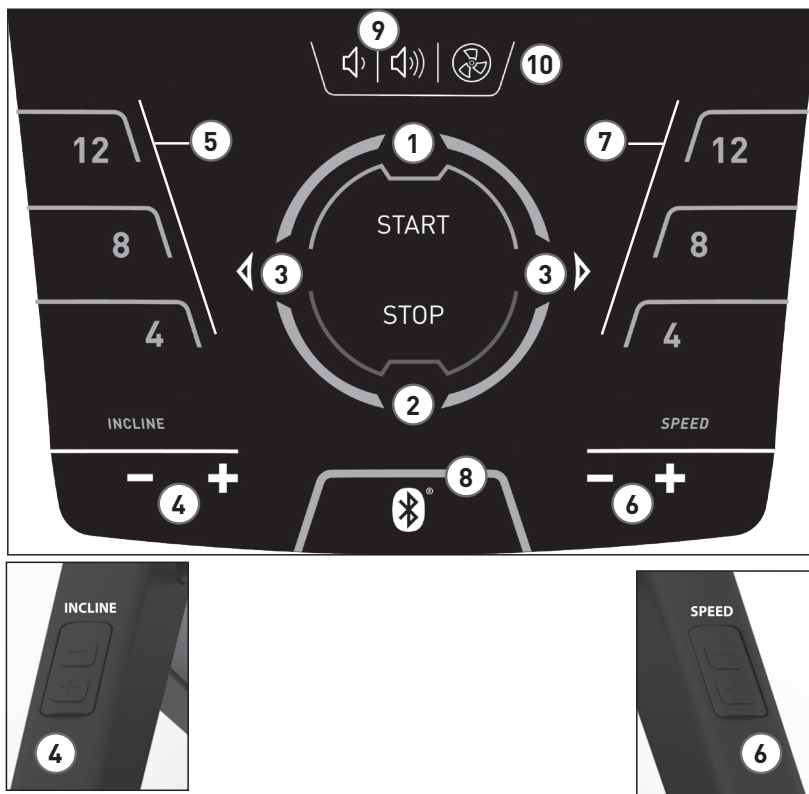
⑨ Σύμβολο Bluetooth

*εξαρτάται από τη ρύθμιση χρήστη

EL

2. Λειτουργία των πλήκτρων

Ο υπολογιστής εκγύμνασης διαθέτει 18 πλήκτρα. Επιπλέον, ορισμένα μοντέλα έχουν στις λαβές τέσσερα επιπλέον πλήκτρα τα οποία επιτρέπουν άνετη ρύθμιση της κλίσης (INCLINE) και της ταχύτητας (SPEED).



EL

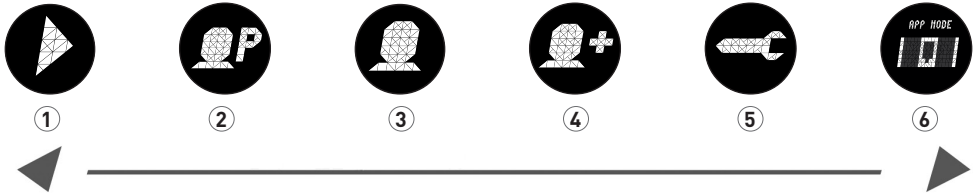
- ① Πλήκτρο Έναρξης (Έναρξη/ Επισβεβαίωση)
- ② Πλήκτρο Διακοπής (Διακοπή/ Επιστροφή)
- ③ Πλήκτρο Αριστερά και πλήκτρο Δεξιά
- ④ Ρύθμιση Κλίσης
- ⑤ Πλήκτρο Ταχείας επιλογής Κλίσης
- ⑥ Ρύθμιση Ταχύτητας
- ⑦ Πλήκτρο Ταχείας επιλογής Ταχύτητας
- ⑧ Bluetooth
- ⑨ Ένταση ήχου +/-
- ⑩ Ανεμιστήρας

Η οθόνη μπορεί να απενεργοποιηθεί με παρατεταμένο πάτημα το πλήκτρου Διακοπής.

3. Το μενού έναρξης

Επισκόπηση

Κατά την έναρξη λειτουργίας της συσκευής, μετά από μια σύντομη οθόνη καλωσορίσματος φθάνετε στο μενού Έναρξης. Στο μενού αυτό έχετε τι εξής επιλογές: Γρήγορη έναρξη, επιλογή υφιστάμενων χρηστών, επιλογή φιλοξενούμενου, χρήστη, δημιουργία νέου χρήστη, τροποποίηση ρυθμίσεων συσκευής ή σύνδεση σε λειτουργία εφαρμογής (APP MODE) με ένα smartphone ή tablet.



1 Γρήγορη έναρξη

Με τη γρήγορη έναρξη μπορείτε να ξεκινήσετε γρήγορα και εύκολα μια ελεύθερη εκγύμναση χωρίς προρρυθμίσεις. Σε αυτή την περίπτωση τα δεδομένα σας δεν αντιστοιχίζονται σε ένα λογαριασμό χρήστη.

2 Επιλογή χρήστη

Σε αυτό το στοιχείο μενού μπορείτε να επιλέξετε από έως τέσσερις ξεχωριστά διαμορφωμένους χρήστες. Αυτοί χρησιμεύουν ως προσωπικοί λογαριασμοί χρήστη για άτομα που εκγυμνάζονται τακτικά στη συσκευή. Στο λογαριασμό μπορούν να γίνουν προσωπικές ρυθμίσεις και να αποθηκευτούν αποτελέσματα εκγύμνασης. Οι ξεχωριστοί λογαριασμοί χρήστη αναγνωρίζονται από τα πρώτα γράμματα του μικρού τους ονόματος.

3 Επιλογή φιλοξενούμενου

Ο φιλοξενούμενος χρήστης είναι ένα προρρυθμισμένο προφίλ χρήστη. Προσφέρει τη δυνατότητα χρήσης όλων των προγραμμάτων εκγύμνασης (με εξαίρεση της εκγύμνασης HRC) χωρίς προρρυθμίσεις. Στο προφίλ φιλοξενούμενου δεν αποθηκεύονται αποτελέσματα εκγύμνασης. Επιπλέον, δεν μπορούν να γίνουν προσωπικές ρυθμίσεις.

4 Εγγραφή νέου χρήστη

Σε αυτό το μενού μπορεί να δημιουργηθεί ένας νέος ξεχωριστός χρήστης. Όταν επιλεγεί αυτό το στοιχείο μενού, το πρόγραμμα ζητά να καταχωρίσετε το όνομα, την ηλικία και το ξεχωριστό επίπεδο εκγύμνασης.

5 Geräteeinstellungen

Hier können Sie alle nutzerübergreifenden Geräteeinstellungen vornehmen (z.B. Änderung der Gerätesprache, Änderungen der Maßeinheit etc.).

6 Λειτουργία εφαρμογών (APP MODE)

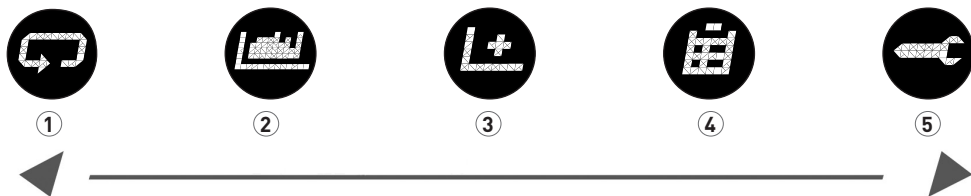
Συνδέστε την οθόνη ενδείξεων εκγύμνασης με ένα smartphone ή tablet για να έχετε πρόσθετη εκγύμναση. Αυτό το πρόγραμμα έχει προτεραιότητα και τα δεδομένα εκγύμνασης δεν αντιστοιχίζονται σε κανένα λογαριασμό χρήστη

EL

4. Το μενού χρήστη

4.1 Η προσωπική σας περιοχή

Αφού επιλέξετε ένα συγκεκριμένο χρήστη, φθάνετε στο μενού χρήστη αυτού του ατόμου. Εδώ όλα αφορούν την προσωπική εκγύμναση. Το μενού χρήστη του φιλοξενούμενου περιέχει μόνο τα προγράμματα εκγύμνασης.



① Επανάληψη τελευταίας εκγύμνασης

Με την επιλογή αυτού του στοιχείου μενού μεταβαίνετε απευθείας στην τελευταία εκγύμναση που είχατε αρχίσει. Αυτό το στοιχείο μενού είναι πάντα προεπιλεγμένο, κατά την είσοδο στο μενού χρήστη. Με αυτό τον τρόπο, η τελευταία εκγύμναση είναι μόνο ένα «κλικ» μακριά σας.

② Προγράμματα εκγύμνασης

Σε αυτό το στοιχείο μενού μπορείτε να βρείτε πάλι όλους τους διαθέσιμους κύκλους εκγύμνασης του διαδρόμου σας KETTLER Track. Οι ξεχωριστοί κύκλοι περιγράφονται, ανάλογα με την έκδοση της συσκευής, και στον Οδηγό τρεξίματος (Running Guide).

③ Δημιουργία νέας εκγύμνασης

Με αυτή την εφαρμογή διαμόρφωσης εκγύμνασης μπορείτε να δημιουργήσετε τη δική σας ξεχωριστή εκγύμναση. Αναλυτικότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στην ενότητα «Δημιουργία νέας εκγύμνασης».

④ Τα αποτελέσματά μου

Σε αυτό το στοιχείο μενού μπορείτε να βρείτε την προσωπική σας συνολική επίδοση, το αποτέλεσμα της τελευταίας σας εκγύμνασης, καθώς και τις καλύτερες επιδόσεις σας στα 3 κλμ, 5 κλμ και 10 κλμ.

⑤ Προσωπικές ρυθμίσεις

Στις προσωπικές ρυθμίσεις μπορείτε να πραγματοποιήσετε όλες τις ρυθμίσεις που αφορούν το συγκεκριμένο χρήστη (π.χ. αλλαγή της ηλικίας ή του επιπέδου εκγύμνασης). Οι αλλαγές στο μενού αυτό δεν έχουν καμία επίδραση στις ρυθμίσεις άλλων χρηστών και επομένως αντιστοιχούν πλήρως στις ξεχωριστές σας προτιμήσεις.

5. Μενού Bluetooth

Για σύνδεση με ζώνη στήθους, tablet ή υπολογιστή

Μπορείτε να πραγματοποιήσετε σύζευξη του διαδρόμου KETTLER για επιτήρηση της συχνότητας καρδιακών παλμών (καρδιακής συχνότητας) για παράδειγμα με μια έξυπνη ζώνη στήθους KETTLER, η οποία υποστηρίζει την τεχνολογία Bluetooth® low energy. Επιπλέον, ο διάδρομος KETTLER μπορεί να συνδεθεί με smartphone, tablet ή υπολογιστές με έκδοση Bluetooth v4.0 και πάνω, ώστε με αντίστοιχα προγράμματα ή εφαρμογές να μπορείτε να αποκτήσετε μια μεγάλη ποικιλία δυνατοτήτων για την εκγύμνασή σας.

Δημιουργία σύνδεσης με αισθητήρα καρδιακής συχνότητας

Με ένα σύντομο πάτημα του πλήκτρου Bluetooth φθάνετε στο μενού ρύθμισης Bluetooth για να μπορέσετε να συνδέσετε τον αισθητήρα σας καρδιακής συχνότητας με την οθόνη ενδείξεων εκγύμνασης. Ολοκληρω

στε αυτή τη διαδικασία επιλέγοντας μέσω των πλήκτρων < > τον αισθητήρα που έχει ανευρεθεί. Επίσης μπορείτε εδώ να διαγράψετε έναν συνδεδεμένο αισθητήρα.

Αν ο αισθητήρας είναι συνδεδεμένος, εμφανίζεται μια σχετική υπόδειξη στην οθόνη ενδείξεων. Με νέο πάτημα του πλήκτρου Bluetooth επιστρέφεται στο μενού έναρξης. Τώρα ο αισθητήρας καρδιακής συχνότητας έχει συζευχθεί και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εκγύμναση.

Χρήση του αισθητήρα καρδιακής συχνότητας στη διάρκεια μιας εκγύμνασης

Ξεκινήστε την εκγύμνασή σας ως συνήθως. Η συχνότητα των καρδιακών παλμών σας αναγνωρίζεται αυτόματα και ο αισθητήρας σας συνδέεται με την οθόνη ενδείξεων της συσκευής. Επομένως δεν χρειάζεται πλέον μια νέα μη αυτόματη σύζευξη από το μενού ρυθμίσεων Bluetooth. Αλλά ούτως ή άλλως κατά την εκγύμναση δεν είναι εφικτή η μετάβαση στο μενού Bluetooth με πάτημα του πλήκτρου Bluetooth.

Απενεργοποίηση ή διαγραφή της σύνδεσης με έναν αισθητήρα καρδιακής συχνότητας

Αν διακοπεί μια σύνδεση προς τον αισθητήρα, εμφανίζεται η υπόδειξη Συσκευή αποσυνδέθηκε. Τότε γίνονται αυτόματα μια νέα διαδικασία δημιουργίας σύνδεσης.

Αν απομακρύνετε τον αισθητήρα σας από τη συσκευή (άνω των 6 μέτρων) ή απενεργοποιήσετε τον αισθητήρα καρδιακής συχνότητας, και πάλι εμφανίζεται η υπόδειξη Συσκευή αποσυνδέθηκε.

Αν θα θέλατε να διαχειριστείτε την τρέχουσα συσκευή Bluetooth και να διαγράψετε την παλιά σύνδεση, χρησιμοποιήστε το μενού ρυθμίσεων Bluetooth.

6. Vernetztes Training

Σύζευξη της συσκευής σας με την αγαπημένη σας εφαρμογή φυσικής κατάστασης

Στη λειτουργία εφαρμογών (APP MODE) η οθόνη ενδείξεων εκγύμνασης συνδέεται μέσω Bluetooth με ένα smartphone/ tablet/ προσωπικό υπολογιστή για να έχετε δυνατότητες πρόσθετης εκγύμνασης με διάφορες εφαρμογές φυσικής κατάστασης.



Μόλις επιλεχθεί αυτός ο τρόπος λειτουργίας, είναι ορατή η οθόνη ενδείξεων του διαδρόμου σας σε άλλες συσκευές Bluetooth (όπως π.χ. smartphone, tablet).

Επιλέξτε στις ρυθμίσεις της αντίστοιχης συσκευής Bluetooth τον ορατό διάδρομο KETTLER και επιβεβαιώστε την επιλογή. Στην οθόνη ενδείξεων του διαδρόμου εμφανίζεται ένας παραγόμενος 6-ψήφιος PIN. Καταχωρίστε αυτόν τον PIN στη συσκευή σας. Τότε στην οθόνη εκγύμνασης εμφανίζεται η υπόδειξη Συνδέθηκε.

Τώρα έχετε συνδεθεί με την επιθυμητή συσκευή και μπορείτε να εκγυμναστείτε με διάφορες εφαρμογές, εφόσον αυτές είναι συμβατές με τον διάδρομο KETTLER.

Σε αυτόν τον τρόπο λειτουργίας δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον Bluetooth αισθητήρα καρδιακής συχνότητας. Αυτός μπορεί ωστόσο στις περισσότερες περιπτώσεις να συμπεριληφθεί μέσω της αντίστοιχης εφαρμογής.

Σε αυτόν τον τρόπο λειτουργίας δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον Bluetooth αισθητήρα καρδιακής

Υπόδειξη: Η λειτουργία εφαρμογών ενεργοποιείται από Μενού έναρξης > Λειτουργία εφαρμογών (APP MODE). Ενδεχόμενη σύνδεση με αισθητήρα Bluetooth καρδιακής συχνότητας διακόπτεται.

Ποιες εφαρμογές είναι συμβατές;

Χρησιμοποιήστε για παράδειγμα την εφαρμογή KETTMaps, φορτώστε πολλές διαδρομές σε ρεαλιστικό βίντεο ως παρακίνηση για εκγύμναση στο smartphone σας και έτσι μπορείτε να τρέξετε σε όλο τον κόσμο.

Η εφαρμογή είναι διαθέσιμη στο App Store ή στο Google Play Store.

Περισσότερες συμβατές εφαρμογές μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα μας ή στο support.kettler.de

7. ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ

Δυνατότητα αναδίπλωσης και φύλαξη με οικονομία χώρου

7.1 Ασφάλιση

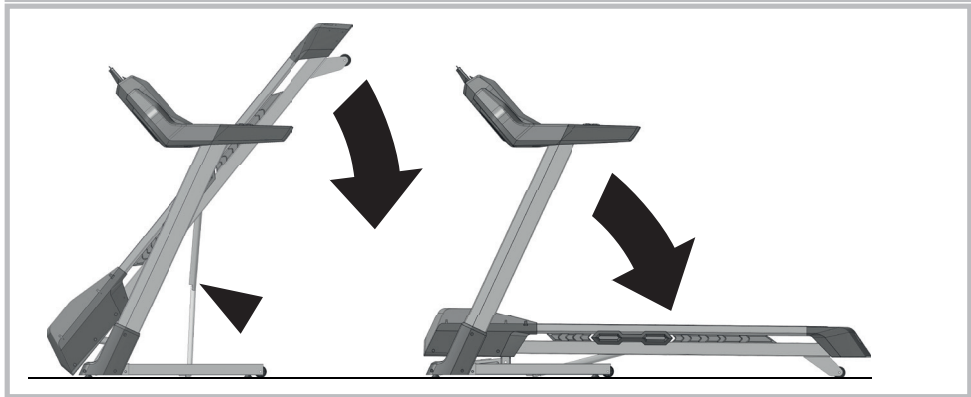
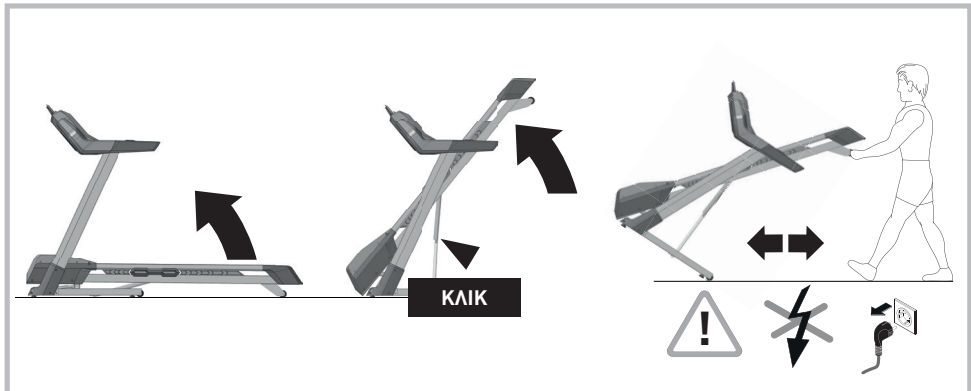
Μπορείτε πολύ απλά να διπλώσετε τον διάδρομό σας προς τα πάνω όταν θέλετε να τον φυλάξετε με οικονομία χώρου. Για το σκοπό αυτό πραγματοποιήστε την κίνηση αναδίπλωσης όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα και προσέξτε ότι ο διάδρομος θα ασφαλίσει με χαρακτηριστικό ήχο «κλικ».

7.2 Απασφάλιση

Κρατήστε τον διάδρομο από το τμήμα της επιφάνειας τρεξίματος που είναι στραμμένο προς το μέρος σας και πιέστε την επιφάνεια τρεξίματος λίγο προς την κατεύθυνση του κόκπιτ. Για την απασφάλιση πρέπει να πιέσετε ελαφρά με το πόδι σας το κάλυμμα ασφάλισης. Τώρα η επιφάνεια τρεξίματος ξεδιπλώνει πάλι προς τη θέση εκγύμνασης.

7.3 Μετακίνηση

Πρώτα αφαιρέστε το φινι ρευματοληψίας από την πρίζα και αφήστε το τροφοδοτικό παράμερα. **Ο διάδρομος επιτρέπεται να μετακινείται μόνο διπλωμένος και τελείως απαλλαγμένος από ηλεκτρική τάση.** Για τη μετακίνηση, γείρετε το διάδρομο, όπως δείχνει η παρακάτω εικόνα, πάνω στους προβλεπόμενους για το σκοπό αυτό τροχούς μεταφοράς, και σπρώξτε τον προς τα εμπρός ή τραβήξτε τον προς τα πίσω.

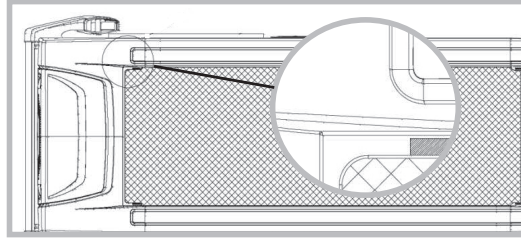


EL

8. Ρυθμίσεις στην ταινία

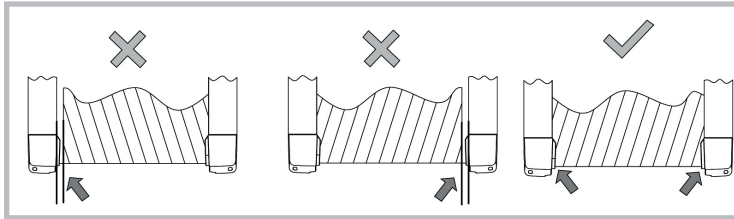
Προσοχή!

Κατά τη χρήση του διαδρόμου πρέπει να προσέχεται ότι ο ιμάντας τρεξιματος βρίσκεται ανάμεσα στις σπινθήρες. Αν δεν ισχύει αυτό, σταματήστε την εκγύμναση στο διάδρομο και ρυθμίστε αντίστοιχα τον ιμάντα τρεξιματος.



8.1 Ρύθμιση της ταινίας

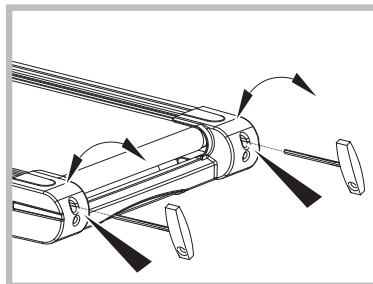
Η ρύθμιση της ταινίας γίνεται κατά την κίνηση της ταινίας με ταχύτητα 6 km/h (ή μικρότερης αν χρειαστεί). Κατά τη ρύθμιση δεν πρέπει να τρέχει κανένα άτομο πάνω στον ιμάντα! Αν η ταινία μετατοπίζεται προς τα δεξιά, περιστρέψτε τη δεξιά βίδα ρύθμισης (παραπάνω εικόνα) με το παρεχόμενο κλειδί κατά το πολύ ένα τέταρτο της στροφής δεξιόστροφα. Χρησιμοποιήστε το διάδρομο και ελέγξτε την κίνησή του. Επαναλάβετε τη διαδικασία, έως ότου ο διάδρομος κινείται ευθεία. Αν η ταινία αποκλίνει προς τα αριστερά, περιστρέψτε τη δεξιά βίδα ρύθμισης (παραπάνω εικόνα) με το παρεχόμενο κλειδί κατά το πολύ ένα τέταρτο της στροφής αριστερόστροφα. Χρησιμοποιήστε το διάδρομο και ελέγξτε την κίνησή του. Επαναλάβετε τη διαδικασία, έως ότου ο διάδρομος κινείται ευθεία.



8.2 Τέντωμα της ταινίας

Περιστρέψτε τη βίδα ρύθμισης (παραπάνω εικόνα) το πολύ μία στροφή δεξιόστροφα. Επαναλάβετε τη διαδικασία στην άλλη πλευρά. Ελέγξτε αν η ταινία του διαδρόμου γλιστρά. Αν ναι, πρέπει να επαναλάβετε άλλη μία φορά τη διαδικασία που περιγράφηκε.

Κατά την ευθυγράμμιση και τη σύσφιξη της ταινίας να ενεργείτε πολύ προσεκτικά, επειδή σε περίπτωση που το τέντωμα είναι πολύ μεγαλύτερο ή μικρότερο από το κανονικό μπορεί να προκληθούν ζημιές στο διάδρομο!





9. Υποδείξεις για τη μέτρηση του σφυγμού στα χέρια

Οι αισθητήρες σφυγμού χεριών στην εικόνα, σας επιτρέπουν να μετρήσετε το σφυγμό σας ακόμα και χωρίς σύζευξη Bluetooth. Για το σκοπό αυτόν πιάνετε τις επιφάνειες επαφής πάντα και με τα δύο χέρια και κρατάτε τα χέρια σας ακίνητα. Προσέχετε να αποφεύγετε τις συσπάσεις και το τρίψιμο των χεριών πάνω στις επιφάνειες επαφής. Κατόπιν η πολύ μικρή τάση που παράγεται από τη σύσπαση της καρδιάς συλλαμβάνεται από τους αισθητήρες χεριών και αναλύεται από το ηλεκτρονικό σύστημα. Τότε ο σφυγμός σας εμφανίζεται στην οθόνη ενδείξεων.



10. Οδηγίες εκγύμνασης

Πριν ξεκινήσετε την εκγύμναση, πρέπει να διαβάσετε προσεκτικά τις παρακάτω υποδείξεις!

10.1 Σχεδιασμός και έλεγχος της εκγύμνασής σας στο διάδρομο

Η βάση για το σχεδιασμό της εκγύμνασης είναι η πραγματική σας σωματική ικανότητα απόδοσης. Με ένα τεστ κόπωσης, ο οικογενειακός σας γιατρός μπορεί να προσδιορίσει την προσωπική σας ικανότητα απόδοσης, η οποία αποτελεί τη βάση για τη σχεδίαση της εκγύμνασής σας. Σε περίπτωση που δεν υποβληθείτε σε τεστ κόπωσης, πρέπει οπωσδήποτε να αποφύγετε υψηλή καταπόνηση ή υπερφόρτιση κατά την εκγύμναση. Για το σχεδιασμό θα πρέπει να λάβετε υπόψη τον εξής κανόνα: Η εκγύμναση αντοχής ρυθμίζεται τόσο μέσω της έντασης της άσκησης όσο και μέσω του επιπέδου / της έντασης της άσκησης.

10.2 Ενδεικτικές τιμές για την εκγύμναση αντοχής

Ένταση άσκησης

Η ένταση της άσκησης κατά την εκγύμναση στο διάδρομο ελέγχεται κατά προτίμηση μέσω της συχνότητας των παλμών της καρδιάς σας.

EL

Μέγιστος σφυγμός:

Κάποιος μπορεί να καταλάβει την επίτευξη του δικού του μέγιστου σφυγμού υπό μέγιστη φόρτιση εκγύμνασης. Η μέγιστη επιτυγχανόμενη καρδιακή συχνότητα εξαρτάται από την ηλικία. Ισχύει ο εμπειρικός κανόνας: Η μέγιστη καρδιακή συχνότητα ανά λεπτό αντιστοιχεί σε 220 παλμούς μείον την ηλικία.
Παράδειγμα: Ηλικία 50 ετών > $220 - 50 = 170$ παλμοί/λεπτό.

Σφυγμός άσκησης:

Η βέλτιστη ένταση άσκησης επιτυγχάνεται στο 65–75% της καρδιακής/ κυκλοφορικής ικανότητας του εκάστοτε ατόμου (βλ. διάγραμμα).

65% = Στόχος της εκγύμνασης η καύση λίπους

75% = Στόχος της εκγύμνασης η βελτιωμένη φυσική κατάσταση

Κατά την εκγύμναση με τον διάδρομο, η ένταση ρυθμίζεται αφ' ενός μέσω της ταχύτητας κίνησης και αφ' ετέρου μέσω της κλίσης της επιφάνειας βαδίσματος ή τρεξίματος. Οι αρχάριοι πρέπει να αποφεύγουν πολύ γρήγορο ρυθμό βαδίσματος ή εκγύμναση με πολύ μεγάλη γωνία κλίσης της επιφάνειας βαδίσματος, γιατί στην περίπτωση αυτή μπορεί να προκύψει γρήγορα υπέρβαση της συνιστώμενης περιοχής συχνότητας παλμών. Κατά την εκγύμναση με τον διάδρομο, θα πρέπει να προσδιορίσετε τον δικό σας ρυθμό βαδίσματος ή τρεξίματος και γωνία κλίσης ώστε να επιτυγχάνετε τη βέλτιστη συχνότητα παλμών σύμφωνα με τα στοιχεία



που αναφέρθηκαν παραπάνω. Κατά τη διάρκεια του βαδίσματος ή τρεξίματος ελέγχετε βάσει της συχνότητας του σφυγμού σας αν γυμνάζεστε εντός της δικής σας περιοχής έντασης.

Έκταση άσκησης

Διάρκεια μια μονάδας εκγύμνασης και συχνότητά της ανά εβδομάδα:

Η βέλτιστη έκταση προσπάθειας επιτυγχάνεται όταν για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα επιτυγχάνεται 65–75% της καρδιακής/ κυκλοφορικής ικανότητας του εκάστοτε ατόμου.

Προθέρμανση

Στην αρχή κάθε κύκλου εκγύμνασης θα πρέπει να κάνετε ένα ζέσταμα για 3-5 λεπτά με αργά αυξανόμενη ένταση, ώστε να φέρετε το καρδιαγγειακό σας σύστημα και το μυικό σας σύστημα στη σωστή «θερμοκρασία».

Αποθεραπεία

Εξίσου σημαντική είναι και η καλούμενη αποθεραπεία. Μετά από κάθε εκγύμναση, θα πρέπει να συνεχίσετε το αργό βάδισμα για ακόμα περ. 2-3 λεπτά. Η προσπάθεια για την περαιτέρω σας εκγύμναση αντοχής, θα πρέπει οπωσδήποτε πρώτα να αυξηθεί μέσω της έκτασης της άσκησης, π.χ. με καθημερινή άσκηση 20 λεπτών αντί για 10 παρά με 3 φορές εκγύμναση την εβδομάδα αντί για 2. Πέρα από τον ξεχωριστό σχεδιασμό της εκγύμνασης αντοχής σας μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα προγράμματα εκγύμνασης που είναι ενσωματωμένα στον υπολογιστή εκγύμνασης του διαδρόμου.

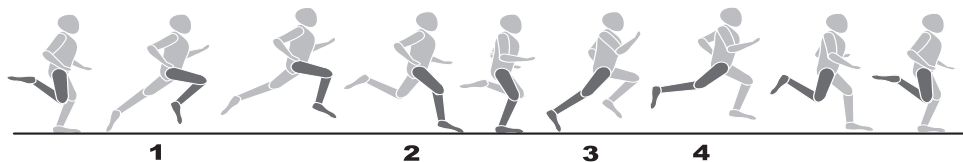
11. Βιομηχανολογία του διαδρόμου

11.1 Μορφή εκγύμνασης και εκτέλεση των κινήσεων

Πάνω στο διάδρομο μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι πιο διαφορετικές μορφές εκγύμνασης από περπάτημα σε βάδην έως σπριντ. Η εκτέλεση κίνησης για περπάτημα, βάδην, τρέξιμο και σπριντ υποδιαιρείται σε τέσσερις φάσεις:

Φάση	Έναρξη	Τέλος	Υποδείξεις/ Περιγραφή κίνησης
Μπροστινή φάση ώθησης	Πόδι στήριξης κάτω από το κέντρο βάρους του σώματος	Επαφή του ποδιού με το έδαφος	Εδώ λαμβάνει χώρα η μέγιστη ανύψωση γονάτου και χρησιμεύει κυρίως για την ώθηση του ποδιού προς τα εμπρός. Κατά την επαφή του ποδιού με το έδαφος, εντός χρόνου 10-20 ms τα κάτω άκρα προστατεύονται από μια παθητική κίνηση επιβράδυνσης.
Μπροστινή φάση στήριξης	Επαφή του ποδιού με το έδαφος	Κατακόρυφη στάση σώματος	Κατά την επαφή του ποδιού με το έδαφος προκύπτουν δυνάμεις οι οποίες ξεπερνούν το 2πλάσιο έως 3πλάσιο του σωματικού βάρους. Επομένως πρέπει να προσέχετε να φοράτε τα κατάλληλα υποδήματα ώστε να απορροφούνται επαρκώς οι δυνάμεις που προκύπτουν και να εξασφαλίζεται υγιής ηρνησιμός του ποδιού.
Πίσω φάση στήριξης	Κατακόρυφη στάση σώματος	Απώθηση του ποδιού στο έδαφος	Στην τελική φάση το πόδι τεντώνεται και λαμβάνει χώρα απώθηση του ποδιού μέσω του πρώτου δακτύλου του ποδιού.
Πίσω φάση ώθησης	Απώθηση του ποδιού	Κατακόρυφη στάση σώματος	

EL



12. Ιδιαίτερες υποδείξεις εκγύμνασης

Η ακολουθία κινήσεων για το τρέξιμο θα πρέπει να είναι γνωστή σε όλους. Ωστόσο πρέπει κατά την εκγύμναση με τρέξιμο στο διάδρομο να λαμβάνονται υπόψη ορισμένα σημεία:

- Πάντα πριν την εκγύμναση να προσέχετε για τη σωστή κατάσταση και στάση της συσκευής.
- Ανεβαίνετε στη συσκευή και κατεβαίνετε από αυτή μόνο αφού έχει ακινητοποιηθεί πλήρως και όταν το κάνετε ν κρατάτε σταθερά τη λαβή.
- Πριν την εκκίνηση το διαδρόμου στερεώστε το λουρί του κλειδιού ασφαλείας στα ρούχα σας.
- Να εκγυμνάζεστε με κατάλληλα υποδήματα τρεξιματος/αθλητικά υποδήματα.
- Το τρέξιμο πάνω σε ένα διάδρομο διαφέρει από το τρέξιμο σε κανονικό υπόβαθρο. Επομένως, θα πρέπει να προετοιμάζεστε με αργό περπάτημα πάνω στον διάδρομο για την εκγύμναση με τρέξιμο.
- Κατά τη διάρκεια των πρώτων κύκλων εκγύμνασης να κρατάτε σταθερά τη χειρολαβή για να αποφύγετε ανεξέλεγκτες κινήσεις που θα μπορούσαν να προκαλέσουν πτώση. Αυτό ισχύει ιδιαίτέρως κατά το χειρισμό του υπολογιστή κατά τη διάρκεια της εκγύμνασης στο διάδρομο.
- Οι αρχάριοι δεν θα πρέπει να ρυθμίζουν τη γωνία κλίσης της επιφάνειας του διαδρόμου σε πολύ ψηλή θέση, για να αποφύγουν την υπερβολική φόρτιση εκγύμνασης.
- Να τρέχετε όσο το δυνατόν με πιο σταθερό ρυθμό.
- Να γυμνάζεστε μόνο στο μέσον της επιφάνειας του διαδρόμου.









doku 4267/08.18

KETTLER GmbH
Hauptstraße 28
D-59469 Ense-Parsit
www.kettler.net