

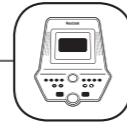
DE

Reebok

TITANIUM

TITANIUM - BEDIENUNGSANLEITUNG
TC1.0/TX1.0

TITANIUM-COMPUTER TC1.0/TX1.0



LCD	A	D	SCHNELLSTART
RESET	B	E	ERHOLUNG
START/STOP	C	F	I-DRIVE-KNOPF

TASTENBEDIENUNG

DRIVE-KNOPF



- Drehen Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Einstellwerte oder die Widerstandshöhe einzustellen. Drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn, um den Wert zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu verringern. Die Widerstandshöhe lässt sich von L1 - L20 einstellen.
- Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um den Wert zu bestätigen und zum nächsten Schritt zu gehen.

SCHNELLSTART



Drücken Sie diese Taste, um im manuellen Modus mit dem Training zu beginnen.

START/STOP



- Drücken Sie diese Taste, um ein Programm zu starten.
- Drücken Sie diese Taste während des Trainings, um das Programm zu unterbrechen; sämtliche Werte werden weiterhin angezeigt. Drücken Sie die Taste erneut, um fortzufahren.

RESET

- Drücken Sie diese Taste im Einstellmodus des ANWENDER-Profiles, um zu der Codeauswahl für den ANWENDER zurückzukehren.
- Drücken Sie diese Taste im Programm-Einstellmodus oder im Status „Pause“, um zu der Programmauswahl zurückzukehren.
- Halten Sie die Taste 3 Sekunden gedrückt, sodass der Computer zu dem Status „Power on“ zurückkehrt.

ERHOLUNG

Drücken Sie diese Taste, um die Herzfrequenz für den Erholungs-Test-Modus einzugeben.

ERSTE SCHRITTE

- Bei Aktivierung gibt der Computer einen Piepton ab und das Display wird für 2 Sekunden angezeigt (Abbildung 1). Der Computer schaltet dann in den Einstellmodus für das Anwenderprofil (Abbildung 2).
- Der Computer schaltet sich ab, wenn innerhalb von 4 Minuten keine Anwendung erfolgt. Durch das Betätigen der Pedale wird der Computer erneut aktiviert.



ABBILDUNG 1



ABBILDUNG 2

- Drücken Sie einfach die Taste **QUICK START**, um sofort mit dem Training zu beginnen, ohne die Anwenderprofile oder Programme einzustellen. Der Widerstand kann jederzeit durch Drehen des **i-Drive**-Knopfs eingestellt werden.

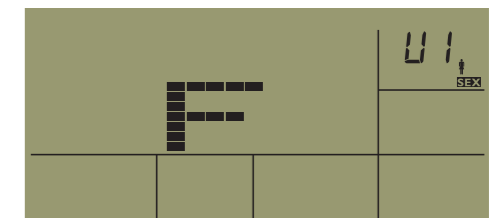
EINSTELLEN DES ANWENDERPROFILS

Drehen Sie im „Power on“-Display den **i-Drive**-Knopf, um den Anwender (**U1, U2, U3, U4, U5**) auszuwählen, und drücken Sie zur Bestätigung diese Position.

GENDER

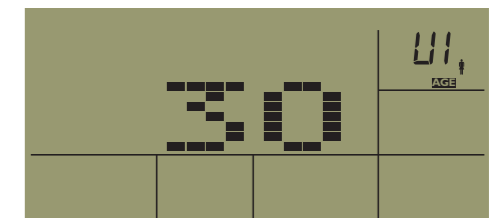


Das Geschlecht wird rechts im Display (**SEX**) angezeigt. Wählen Sie das Geschlecht durch Drehen des **i-Drive**-Knopfs: „F“ = weiblich, „M“ = männlich. Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Auswahl zu bestätigen.



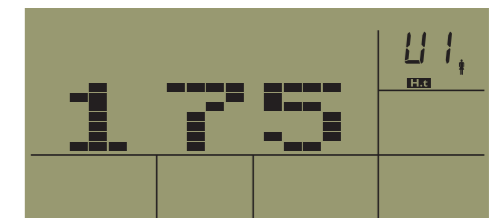
AGE

Das **Alter** wird rechts im Display (**AGE**) angezeigt. Die Auswahl erfolgt durch Drehen des **i-Drive**-Knopfs. Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Auswahl zu bestätigen.



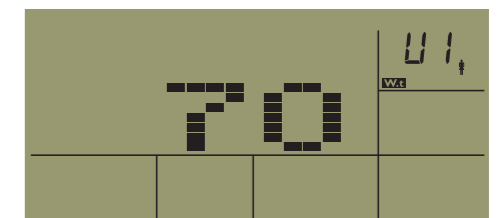
HEIGHT

Die **Größe** wird rechts im Display (**H.t.**) angezeigt. Die Auswahl erfolgt durch Drehen des **i-Drive**-Knopfs. Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Auswahl zu bestätigen.



WEIGHT

Das **Gewicht** wird rechts im Display (**W.t.**) angezeigt. Das Einstellen des Gewichts erfolgt durch Drehen des **i-Drive**-Knopfs. Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Auswahl zu bestätigen.



Der Computer schaltet in den Programmauswahl-Modus.



Drücken Sie **STOP**, um den Anwender-Code zu ändern. Drücken Sie dann für 3 Sekunden die Taste **RESET**, um wieder zu der Anzeige „Power on“ zu gelangen.

PROGRAMME

Wählen Sie das gewünschte Programm durch Drehen des i-Drive-Knopfs. Das Display zeigt oben die voreingestellten Programme an.

MANUAL

PROGRAM

FITNESS

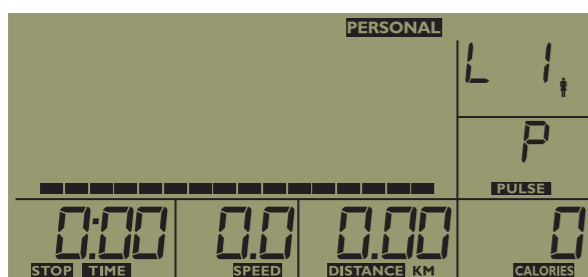
PERSONAL

H.R.

RANDOM

Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Auswahl zu bestätigen.

MANUAL



Einstellen des Widerstandswerts:
Drehen Sie den **i-Drive**-Knopf, um den Wert (Widerstand) einzustellen. Dadurch wird zu Beginn der Übung die Widerstandshöhe angepasst. Der Anwender kann die Widerstandshöhe auch später noch anpassen. Drücken Sie zur Bestätigung des Wertes den **i-Drive**-Knopf. Sie können die Taste **START** drücken, um mit der Übung zu beginnen, oder nachfolgend die Sollzeit einstellen.

Der Widerstand kann während der Übung durch Drehen des **i-Drive**-Knopfs angepasst werden.

TIME



Stellen Sie die Sollzeit ein, indem Sie den **i-Drive**-Knopf drehen, oder drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, wenn die Anzeige auf „0“ steht und Sie die Sollzeit überspringen wollen. Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die eingestellte Sollzeit zu bestätigen. Sie können die Taste **START** drücken, um mit der Übung zu beginnen, oder nachfolgend die Sollstanz einstellen.

DISTANCE

Stellen Sie die Sollstanz ein, indem Sie den **i-Drive**-Knopf drehen, oder drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Sollstanz zu überspringen. Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die eingestellte Sollstanz zu bestätigen. Sie können die Taste **START** drücken, um mit der Übung zu beginnen, oder nachfolgend die Sollkalorien einstellen.

CALORIES

Stellen Sie die Sollkalorien ein, indem Sie den **i-Drive**-Knopf drehen, oder drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Sollkalorien zu überspringen. Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um den Wert der Sollkalorien zu bestätigen. Sie können die Taste **START** drücken, um mit der Übung zu beginnen.



Im manuellen Programm (**MANUAL**) werden die voreingestellte(n) Sollzeit, die Sollstanz und die Sollkalorien auf dem Display heruntergezählt, bis eine der Positionen 0 erreicht. Alle nicht eingegebenen Werte zählen von 0 aufwärts.

PROGRAM

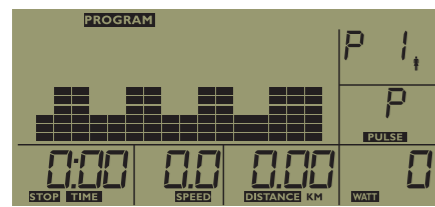
- Drücken Sie den **i-Drive**-Knopf, um die Position „PROGRAM“ zu bestätigen.
- Drehen Sie den **i-Drive**-Knopf, um P1 - P12 zu wählen. **Drücken Sie zur Bestätigung der gewünschten Position.**
- Nach Bestätigung des Programms gelangen Sie in den Auswahl-Modus für die Widerstandshöhe. Drehen Sie den **i-Drive**-Knopf, um den Wert einzustellen, und drücken Sie die Taste, um die Auswahl zu bestätigen.
- Soll-**ZEIT**:
- Soll-**DISTANZ**:
- Soll-**KALORIEN**:



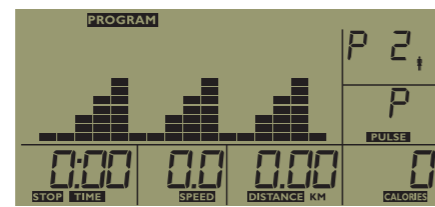
Falls gewünscht, werden diese gemäß den in dem manuellen Modus zuvor beschriebenen Schritten eingestellt.

1. Im Modus „PROGRAM“ werden die voreingestellte(n) Sollzeit, die Sollstanz und die Sollkalorien auf dem Display heruntergezählt, bis eine der Positionen 0 erreicht. Alle nicht eingegebenen Werte zählen von 0 aufwärts.
2. Ändert der Anwender den Widerstandswert während der Übung, dann gilt die Änderung für das gesamte Programm und die verbleibenden Abschnitte des Programms erhöhen sich jeweils um einen Widerstandswert. In diesem Fall kann der Anwender den aktuellen Widerstand nicht auf den stärksten Wert stellen, da die noch folgenden Abschnitte (Programmprofil) bereits den stärksten Widerstandswert erreichen können.

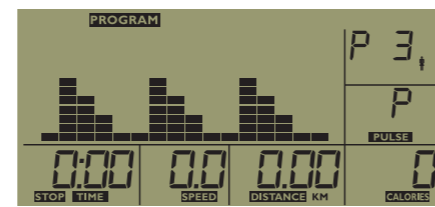
P1 - P12 Programmübersicht



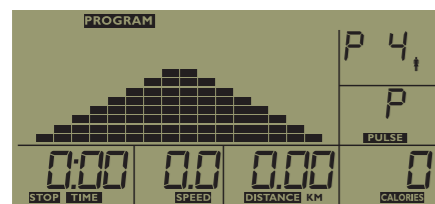
P1



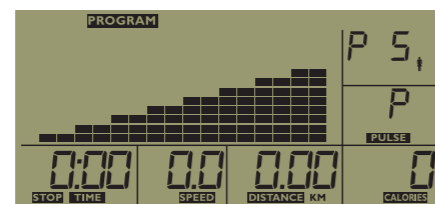
P2



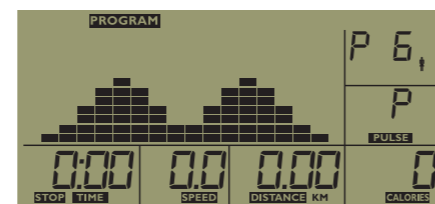
P3



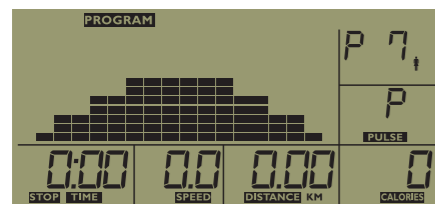
P4



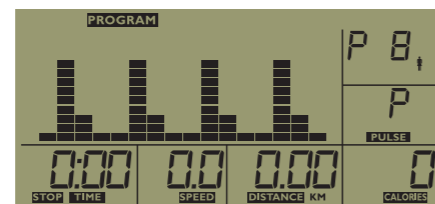
P5



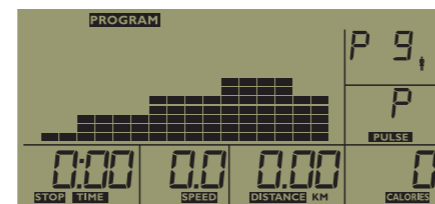
P6



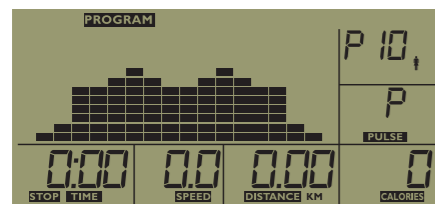
P7



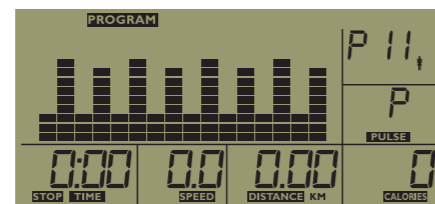
P8



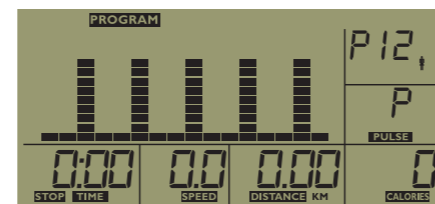
P9



P10

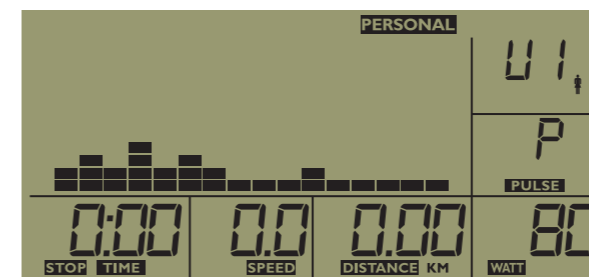


P11



P12

PERSONAL



- Drücken Sie zur Bestätigung der Position den **i-Drive**-Knopf. Im Modus „PERSONAL“ können Anwender den Widerstand für jeden Übungsabschnitt voreinstellen.
- Drehen Sie den i-Drive-Knopf, um den gewünschten Widerstandswert des ersten Abschnitts einzustellen, und drücken Sie dann i-Drive, um die Auswahl zu bestätigen und zum nächsten Abschnitt zu gelangen.

Führen Sie diese Schritte für alle Abschnitte durch und drücken Sie, wenn Sie den Vorgang abgeschlossen haben, 3 Sekunden lang den i-Drive-Knopf, um die Eingaben zu speichern. Sie gelangen dann in den Modus zur Einstellung der Sollzeit.

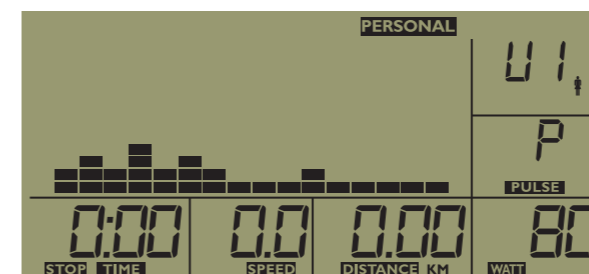
- Soll-ZEIT:
- Soll-DISTANZ:
- Soll-KALORIEN:



Falls gewünscht, werden diese gemäß den in dem manuellen Modus zuvor beschriebenen Schritten eingestellt.

Im Modus „PROGRAM“ werden die voreingestellte(n) Sollzeit, die Sollstanz und die Sollkalorien auf dem Display heruntergezählt, bis eine der Positionen 0 erreicht. Alle nicht eingegebenen Werte zählen von 0 aufwärts.

H.R.C. (HERZFREQUENZKONTROLLE)



Drücken Sie zur Bestätigung der Position des H.R.C.-Modus den **i-Drive**-Knopf. Dieses Programm überwacht während der Übung die Herzfrequenz des Anwenders. Halten Sie während der Übung den Handpulssensor oder verwenden Sie den kabellosen Brustgurt (optional).

Wählen Sie den Herzfrequenzwert auf der Grundlage der jeweils persönlichen maximalen Herzfrequenz: $220 - \text{Alter} = \text{maximale Herzfrequenz}$.

Drehen Sie den **i-Drive**-Knopf, um den Wert für die Soll-Herzfrequenz zu wählen (**55 %, 75 % oder 90 %**, **Tag (Soll-Herzfrequenz – SPM)**). Drücken Sie i-Drive zur Bestätigung.

Während des H.R.C.-Programms misst der Computer alle 30 Sekunden die Herzfrequenz des Anwenders. Der Computer behält den vorhandenen Widerstandswert bei, wenn sich die Herzfrequenz des Anwenders innerhalb von ± 4 der Soll-Herzfrequenz bewegt. Der Widerstandswert erhöht sich automatisch um 1 Wert, wenn sich der Wert der Herzfrequenz (SPM) unterhalb der Soll-Herzfrequenz und innerhalb eines Bereichs von -10 bewegt. Der Widerstandswert verringert sich automatisch um 1 Wert, wenn sich der Wert der Herzfrequenz (SPM) über der Soll-Herzfrequenz und innerhalb eines Bereichs von +10 bewegt. Der Widerstandswert erhöht sich automatisch um 2 Werte, wenn die Herzfrequenz (SPM) des Anwenders niedriger als die Soll-Herzfrequenz ist, wie z.B. -11 oder niedriger. Der Widerstandswert verringert sich automatisch um 2 Werte, wenn die Herzfrequenz (SPM) des Anwenders höher als die Soll-Herzfrequenz ist, wie z.B. +11 oder höher.



TARGET HEART RATE 55%



55 % der persönlichen maximalen Herzfrequenz. Die Soll-Herzfrequenz (SPM) = $(220 - \text{Alter des Anwenders}) \times 55\%$. Drücken Sie anschließend zur Bestätigung der Auswahl den **i-Drive**-Knopf. Der Computer schaltet dann in den Einstellmodus der Soll-Übungszeit.

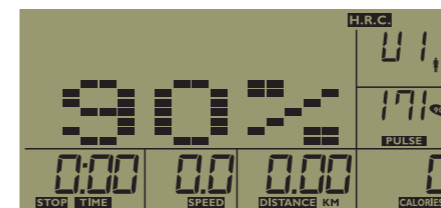
Befolgen Sie die oben genannten Anweisungen zur Einstellung der Zeit, der Distanz und der Kalorien während des Trainings.

TARGET HEART RATE 75%



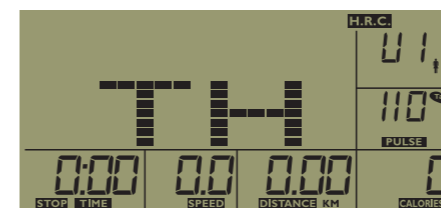
75 % der persönlichen maximalen Herzfrequenz (SPM) = $(220 - \text{Alter des Anwenders}) \times 75\%$.

TARGET HEART RATE 90%



90 % der persönlichen maximalen Herzfrequenz. Die Soll-Herzfrequenz (SPM) = $(220 - \text{Alter des Anwenders}) \times 90\%$.

TH (TAG) TARGET HEART RATE BPM



In diesem Modus können Sie den Wert der Soll-Herzfrequenz (SPM) einstellen.

Drücken Sie zur Bestätigung der Auswahl der „**TaG**“ und drehen Sie den **i-Drive** Knopf dann, um die Soll-Herzfrequenz (SPM) einzustellen. Drücken Sie die Taste, um die Auswahl zu bestätigen. Der Computer schaltet dann in den Einstellmodus der Soll-Übungszeit.

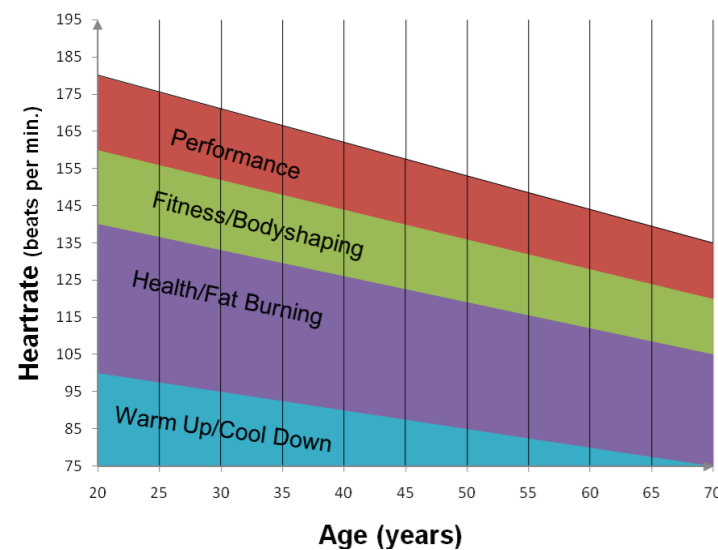
Befolgen Sie die oben genannten Anweisungen zur Einstellung der Zeit, der Distanz und der Kalorien während des Trainings.

HEART RATE DIAGRAM

Sie können die Soll-Herzfrequenz für Ihr Training wie folgt berechnen:
maximale Herzfrequenz = 220 minus Alter.

Bei anderen Trainingszielen sollten Sie Ihre maximale Herzfrequenz wie folgt kalkulieren:

GESUNDHEIT/FETTVERBRENNUNG:	50 – 70 % IHRER MAX. HERZFREQUENZ
FITNESS/BODYSHAPING:	70 – 80 % IHRER MAX. HERZFREQUENZ
PERFORMANCE:	80 – 90 % IHRER MAX. HERZFREQUENZ



Beispiel:

Sie sind 25 Jahre alt und wollen für die Soll-Fitness trainieren:

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ von } 195 = 136,5$$

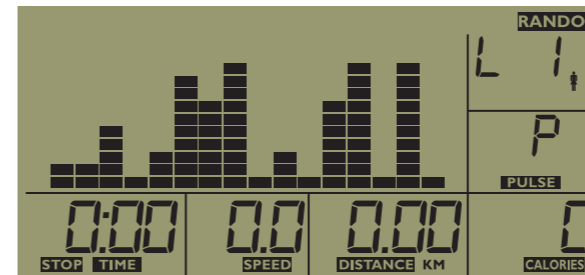
$$80\% \text{ von } 195 = 156$$

Die Soll-Herzfrequenz sollte zwischen 136,5 und 156 Schlägen pro Minute liegen.



Diese Information ist unverbindlich. Wenn Sie Ihre individuelle Trainingsintensität ermitteln wollen oder gesundheitliche Einschränkungen bestehen, dann konsultieren Sie vor Beginn der Übungen bitte Ihren Hausarzt.

RANDOM



Drücken Sie zur Bestätigung der Position den **i-Drive**-Knopf. In diesem Programm wählt der Computer den Widerstand jedes Übungsabschnitts beliebig. Im Modus „RANDOM“ können Sie die zuvor für das Einstellen der Zeit, der Distanz und der Kalorien beschriebenen Schritte befolgen.

ERHOLUNGSTEST

- Sie können in jedem Übungsmodus die Taste **RECOVERY** drücken, um in den Erholungs-Test-Modus zu gelangen. Dieses Programm testet die Wirkungsweise der Herzfrequenz-Erholung des Anwenders. Halten Sie bitte, wenn Sie die Taste **RECOVERY** drücken, den Handpulssensor fest oder verwenden Sie den kabellosen Brustgurt (optional).
- (1) Der Computer misst nun die nächsten 10 Sekunden das Signal der Herzfrequenz. Erkennt der Computer während dieser 10 Sekunden kein Herzfrequenz-Signal des Anwenders, wird das Programm abgebrochen und in den Status „Power on“ geschaltet.
- (2) Erkennt der Computer in diesen 10 Sekunden die Herzfrequenz des Anwenders, wird in den nächsten 60 Sekunden das Erholungs-Test-Programm ausgeführt. Die Zeitanzeige zählt von 60 Sekunden abwärts. Abbildung 2-1 zeigt den Displaystatus während des Testens der Erholungsphase. Beachten Sie bitte, dass Sie während des gesamten Erholungs-Test-Programms 60 Sekunden den Handpulssensor halten oder den kabellosen Brustgurt (optional) verwenden. teht das Display bei 0, wird das Testergebnis angezeigt, wie in Abbildung 2-2 dargestellt.



ABBILDUNG 2.1



ABBILDUNG 2.2

DISPLAY RESULT	STATUS
F1	AUSGEZEICHNET
F2	SEHR GUT
F3	GUT
F4	NORMAL
F5	UNTERDURCHSCHNITTLICH
F6	SCHLECHT

