



- 2-9 (D)
- 10-17 (GB)
- 18-25 (F)
- 26-33 (NL)
- 34-41 (E)
- 42-49 (I)
- 50-57 (PL)
- 58-65 (P)
- 66-73 (DK)
- 74-81 (CZ)



Computer- und Trainingsanleitung „KETTLER RACE“

für Art.-Nr. 07884-300

Informationen zu Ihrer Sicherheit:

- Um Verletzungen infolge von Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen. Eingriffe an den elektrischen Bauteilen sind nur von qualifiziertem Personal durchzuführen. Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Zur Reinigung, Pflege und Wartung benutzen Sie bitte ausschließlich das KETTLER Geräte-Pflege-Set Art.Nr. 7921-000
- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Das Laufband darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d. h. für das Lauf- und Gehtraining erwachsener Personen.
- Beachten Sie das maximale Benutzergewicht.
- Trainieren Sie immer nur mit angebrachtem Sicherheitsschlüssel.
- Machen Sie sich bei den ersten Trainingseinheiten mit dem Bewegungsabläufen bei niedriger Geschwindigkeit vertraut.
- Bei Unsicherheit halten Sie sich an den Griffstangen fest, verlassen das Band über die Seitenplattformen und stoppen das Band.

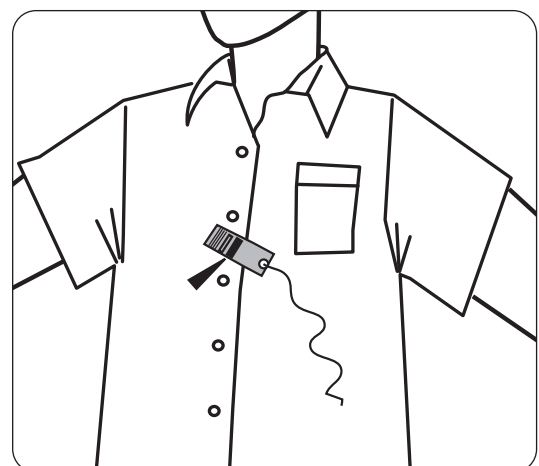
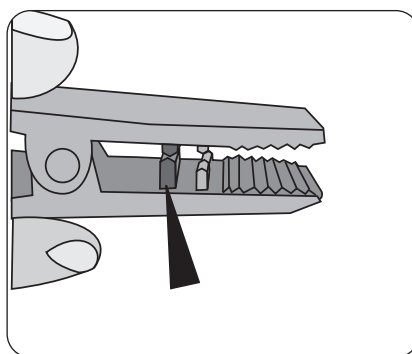
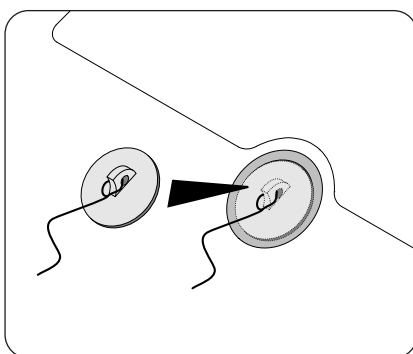
Wichtig: Beachten Sie auch die Sicherheitshinweise in der Montage- und Aufbauanleitung.

Sicherheitsschalter

- Befestigen Sie immer vor jedem Training den Sicherheitsschlüssel am Sicherheitsschalter und klemmen Sie die Schnur des Sicherheitsschlüssels an der Kleidung fest. Passen Sie die Schnurlänge an: Beim „Straucheln“ soll der Sicherheitsschalter auslösen.
- Der Sicherheitsschalter wurde entwickelt, um die Antriebe für das Band und die Höhenverstellung sofort abzuschalten, falls Sie stürzen sollten oder Sie sich in einer Notsituation befinden. Benutzen Sie den Sicherheitsschalter nur für einen Notstopp. Um das Laufband während des Trainings sicher, bequem und vollständig unter normalen Bedingungen zum Stehen zu bringen, verwenden Sie die STOP Taste.
- Überprüfung des Sicherheitsschalters vor Trainingsbeginn: Stellen Sie sich auf die Seitenplattformen und starten das Band mit minimaler Geschwindigkeit. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel vom Sicherheitsschalter ab. Das Band muss sofort stoppen. Danach befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder am Sicherheitsschalter und die Schnur an Ihrer Kleidung. Bei gestopptem Band bewegen Sie sich nach hinten. Der Sicherheitsschlüssel muss sich vom Sicherheitsschalter lösen. Die Schnur sollte noch fest an der Kleidung sein. Danach befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder am Sicherheitsschalter.

Laufbandsicherung

- Eine unkontrollierte Benutzung des Laufbandes durch Dritte, kann durch Abziehen des Sicherheitsschlüssels vermieden werden. Bitte bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel sorgfältig auf und verhindern, dass Kinder an den Sicherheitsschlüssel gelangen!





1. Tasten:

- 1.1 SET: Einstellung von Zeit oder Strecke oder Kalorien in Standby-Betrieb.
- 1.2 START/STOP: Startet das Laufband aus dem Standby-Betrieb mit 3-Sekunden Countdown oder stoppt das Laufband im Training.
- 1.3 SPEED +/-: unter MODE Änderung von Einstellungen, im Training Änderung der Geschwindigkeit langsamer/schneller
- 1.4 Schnellwahltasten Geschwindigkeit 3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h im Training einstellen.
- 1.5 MODE: Im Standby-Betrieb können Sie Programme P1 ~ U1 einstellen, im Training die unteren Anzeigebereiche wechseln.
- 1.6 CLEAR: Wenn Sie diese Taste drücken, wird die aktuelle Anzeige gelöscht und das Gerät geht in den Standby-Betrieb.
- 1.7 INCLINE / : unter MODE Änderung von Einstellungen, im Training Änderung der Steigung weniger/mehr
- 1.8 Schnellwahltasten Steigung: 3 %; 6 %; 9 %; 12 % im Training einstellen.
- 1.9 Schnellwahltaste „12“ Im Standby-Betrieb wird die Erholpulsfunktion ausgeführt.

2. Anzeigen auf dem Display:

- 2.1 PROG.: zeigt das PROGRAMM an
- 2.2 TIME: zeigt die ZEIT an
- 2.3 SPEED: zeigt die Geschwindigkeit an
- 2.4 INCL.: zeigt die STEIGUNG an;
- 2.5 PULSE: zeigt den PULS an
- 2.6 DIST.: zeigt die STRECKE an;
- 2.7 CAL.: zeigt die KALORIEN an;

3. Allgemeiner Modus :

- 3.1 Schalten Sie das Gerät an, es ertönen drei SIGNALTÖNE. Drücken Sie START, um zu beginnen. Nach 3-Sekunden Countdown läuft das Band an.

3.2 Training

- 3.2.1 Drücken Sie SPEED +/- schneller/langsamer: Stellen Sie die Geschwindigkeit ein (0,8 km/h ~ 18 km/h)
- 3.2.2 Drücken Sie INCLINE / mehr/weniger: Stellen Sie die Steigung ein (0~12 %)
- 3.2.3 Drücken Sie STOP: Der Motor hält langsam an

4. Trainingsmodus

- 4.1 Im Standby-Betrieb können Sie den Trainingsmodus einstellen.
- 4.2 Drücken Sie SET: Hier können Sie entweder ZEIT, STRECKE oder KALORIEN einstellen. Wenn der Modus eingestellt wurde, blinkt das Fenster.

4.3 Modus Zeit

- 4.3.1 Drücken Sie SPEED +/-: Die Standardzeit ist 30 Minuten, diese kann angepasst werden (5:00 ~ 99:00);
- 4.3.2 Drücken Sie START: Nach 3-Sekunden Countdown läuft das Band an.

4.4 Modus Strecke

- 4.4.1 Drücken Sie SPEED +/-: Die Standardstrecke ist 1,00 km, diese kann angepasst werden (1,0 km ~ 99,0 km);
- 4.4.2 Drücken Sie START: Starten Nach 3-Sekunden Countdown läuft das Band an.

4.5 Modus Kalorien

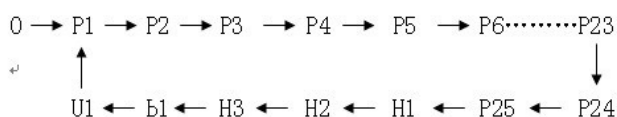
- 4.5.1 Drücken Sie SPEED +/-: Der Standardkalorienwert ist 500 kcal, dieser kann angepasst werden (10 kcal ~ 990 kcal);
- 4.5.2 Drücken Sie START: Starten Nach 3-Sekunden Countdown läuft das Band an.

4.6 Training

- 4.6.1 Drücken Sie SPEED +/- schneller/langsamer: Stellen Sie die Geschwindigkeit ein (0,8 km/h ~ 18 km/h)
- 4.6.2 Drücken Sie INCLINE / mehr/weniger: Stellen Sie die Steigung ein (0~12 %)
- 4.6.3 Drücken Sie STOP: Der Motor hält langsam an

5. PROGRAMMAUSWAHL

Drücken Sie mehrmals MODE, um ein Programm aus P1~U1 zu wählen;



P1 ... P25 sind Trainingsprofile, H1 ... H3 sind Herzkontroll-Programme, b1 = „BODY FAT“ Programm

5.1 Trainingsprofile P1 – P25 Übersicht in der Tabelle auf Seite 5

- 5.1.1 Drücken Sie SET: Die voreingestellte Zeit ist 30 min. Drücken Sie dann SPEED +/-, um die Zeit auf 5:00~99:00 Minuten anzupassen
- 5.1.2 Drücken Sie START: Nach 3-Sekunden Countdown läuft das Band an.

5.2 Trainingsablauf

- 5.2.1 Die Geschwindigkeit wird je nach voreingestellter Zeit verändert. Wenn die voreingestellte Zeit 90 Minuten ist, wird die Geschwindigkeit alle 3 Minuten verändert.
- 5.2.2 Sie können die Geschwindigkeit und die Steigung verändern.
- 5.2.3 Drücken Sie STOP: Der Motor hält langsam an.

5.3 Herzkontrollprogramme H1 – H3

Dass Programm H1 ist mit dem Zielpulswert 95, H2 mit 114 und H3 mit 133 belegt. Die Werte können verändert werden.

Trainingsablauf

Drücken Sie SET: Die voreingestellte Zeit ist 30 min. Drücken Sie SPEED +/-, um die Zeit anzupassen. Durch Änderungen der Geschwindigkeit und der Steigung wird der vorgegebene Zielpuls erreicht und gehalten. Liegt bei START kein Pulssignal an, hält der Motor langsam an und das Programm wird verlassen.

6. BODY FAT Programm

- 6.1 Drücken Sie mehrmals MODE bis "b1" angezeigt wird.
- 6.2 Drücken Sie SET, um in das „BODY FAT“ Programm zu wechseln.
- 6.3 Drücken Sie SPEED +/-: Die Standardzeit ist 30 Minuten, diese kann angepasst werden (5:00 ~ 99:00);
- 6.4 Drücken Sie SPEED +/- schneller/langsamer, um das ALTER anzupassen (Standardwert 25).
- 6.5 Nachdem Sie das ALTER eingestellt haben, drücken Sie SET, um das GEWICHT einzugeben (Standardwert 68 kg). Drücken Sie SPEED +/- schneller/langsamer, um das Gewicht anzupassen.
- 6.6 Nachdem Sie das GEWICHT eingestellt haben, drücken Sie SET, um die GRÖSSE einzugeben (Standardwert 170 cm). Drücken Sie SPEED +/- schneller/langsamer, um die GRÖSSE anzupassen.
- 6.7 Nachdem Sie die Größe eingestellt haben, drücken Sie SET, um das GESCHLECHT einzustellen (Standardwert 1). Drücken Sie SPEED +/- schneller/langsamer, um das GESCHLECHT anzupassen (1:Mann, 0:Frau).
- 6.8 Drücken Sie danach SET. Das SPEED-Fenster zeigt dann den BMI an. Drücken Sie START, um zu beginnen oder Clear, um die Anzeige zu löschen und in den Standby-Betrieb zu schalten.

7. Persönliches Trainingsprogramm U1

Das persönliche Trainingsprogramm ist ein Modus, in dem Sie nach Ihren eigenen Wünschen Geschwindigkeiten einstellen können.

7.1 Drücken Sie mehrmals MODE bis "U1" angezeigt wird.

Drücken Sie SET, um zum persönlichen Trainingsprogramm zu wechseln.

7.2 Unter S1 ... S30 können Sie 30 Geschwindigkeiten mit den Schnellwahltasten oder SPEED -/+ eingeben. Mit SET übernehmen Sie den Wert und springen zur nächsten Eingabe.

7.3 Wenn Sie die Eingaben abgeschlossen haben, drücken Sie START, um mit dem persönlichen Trainingsprogramm zu beginnen. Ihre eingestellten Werte werden gespeichert.

8. Erholungsmodus

8.1 Drücken Sie während des Trainings STOP. Drücken Sie dann die Schnellwahltaste SPEED „12“.

Sie gelangen in den Erholungsmodus.

8.2 Fassen Sie die Pulsgriffe. Warten Sie 60 Sekunden. Das Display zeigt jetzt die Erholungsstufe. Es gibt die Stufen F1-F6, wobei F1 die beste und F6 die schlechteste ist.

Aus der Differenz zwischen Startpuls und Erholpuls nach 60 Sekunden wird die Stufe berechnet:

F1: >24

F2: 20~24

F3: 15~19

F4: 10~14

F5: 05~09

F6: 00~04

9. Stromsparmmodus

Nach 5 Minuten Inaktivität schaltet das Laufband in den Stromsparmmodus. Das Display wird ausgeschaltet und die kleine LED zwischen der -/+ Taste leuchtet. Das Drücken einer beliebigen Taste schaltet in den Standby-Betrieb.

10. Fehlermeldung in der Anzeige

E0: Sicherheitsabschaltung, verwenden Sie den Sicherheitsschlüssel

E1: Es wurde 10 Sekunden lang kein Geschwindigkeitssignal erkannt. Selbstabschaltung

E3: Fehler bei der Selbstüberprüfung

MP3 Buchse

Mit beigefügtem Kabel können Sie ein externes Gerät (Smartphone/MP3 Player) mit der Buchse verbinden und Musik über die rückwärtigen Lautsprecher abspielen.

Programmsteuerungstabelle

P1	Geschwindigkeit Ebene	x1
P2		x2
P3	Geschwindigkeit Hügel	x1
P4		x2
P5	Geschwindigkeit Berg	x1
P6		x2
P7	Steigung Ebene	x1
P8		x2
P9	Steigung Hügel	x1
P10		x2
P11	Steigung Berg	x1
P12		x2
P13	Strecke 5 km	x1
P14	Komplex Ebene	x1
P15		x2
P16	Komplex Hügel	x1
P17		x2
P18	Komplex Berg	x1
P19		x2
P20	Fahrtspiel	x1
P21		x2
P22	Rehab	x1
P23		x2
P24	Gelände	x1
P25		x2

main technique parameter.

Purpose: training.

Use place: home

Using limitation: not more than 2 hours continuously.

Window display: speed, time ,distance, Cal, incline, heart rate

Power Input: 220-240V~,50Hz;

Power: 1200W

Working temperature: 0~40°C;

Incline scale: 0%~12%

Speed scale: 0.8~18KM/H;

Space limitation: 1800*775*1300mm

Folding size: 1010*775*1570mm

Max user weight: ≤120kg

Running square: 450*1280 (mm)

PS: it is used for home, not allowed for commercial

D Trainingsanleitung

Trainingsanleitung

Das Laufen ist eine sehr effiziente Form des Fitnessstrainings. Mit dem Laufband können Sie unabhängig von jeder Witterung ein kontrolliertes und dosiertes Lauftraining zu Hause durchführen. Das Laufband eignet sich nicht nur für das Jogging, sondern ebenso für das Gehtraining. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie die folgenden Hinweise sorgfältig lesen!

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.

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.

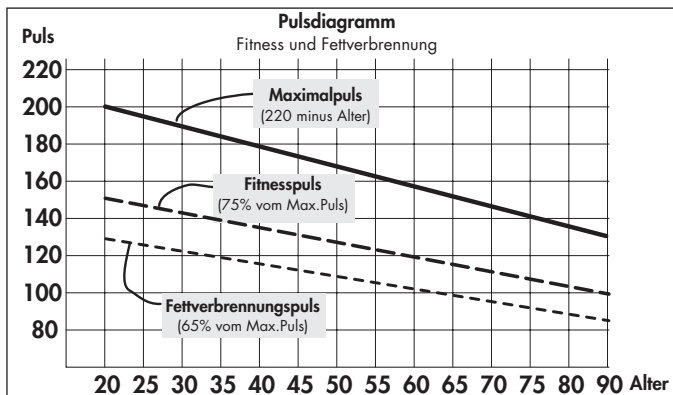
Beispiel: Alter 50 Jahre > 220 - 50 = 170 Puls/Min.

Belastungspuls:

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

65% = Trainingsziel Fettverbrennung

75% = Trainingsziel verbesserte Fitness



In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.

Die Intensität wird beim Training mit dem Laufband einerseits über die Laufgeschwindigkeit und andererseits über den Neigungswinkel der Lauffläche geregelt. Mit steigender Laufgeschwindigkeit erhöht sich die körperliche Belastung. Sie nimmt ebenfalls zu, wenn der Neigungswinkel vergrößert wird. 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 o. g. 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.

Faustregel:

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 min
2–3 x wöchentlich	20–30 min
1–2 x wöchentlich	30–60 min

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen. Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen intervallartig konzipiert sein:

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
1. Woche	
3 x wöchentlich	2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
2. Woche	
3 x wöchentlich	3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
3. Woche	
3 x wöchentlich	4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training
4. Woche	
3 x wöchentlich	5 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training

Warm-Up

Zu Beginn jeder Trainingseinheit sollten Sie sich 3-5 Minuten mit langsam ansteigender Belastung ein- bzw. warmlaufen, um Ihren Herz- /Kreislauf und Ihre Muskulatur auf "Trab" 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.

Ob Ihr Training nach einigen Wochen die gewünschten Auswirkungen erzielt hat, können Sie folgendermaßen feststellen:

1. Sie schaffen eine bestimmte Ausdauerleistung mit weniger Herz-/Kreislaufleistung als vorher
2. Sie halten eine bestimmte Ausdauerleistung mit der gleichen Herz-/Kreislaufleistung über eine längere Zeit durch.
3. Sie erholen sich nach einer bestimmten Herz-/Kreislaufleistung schneller als vorher.

Hinweise zur Pulsmessung mit Handpuls

Eine durch die Kontraktion des Herzens erzeugte Kleinstspannung wird durch die Handsensoren erfasst und durch die Elektronik ausgewertet

- Umfassen Sie die Kontaktflächen immer mit beiden Händen
- Vermeiden Sie ruckartiges Umfassen
- Halten Sie die Hände ruhig und vermeiden Sie Kontraktionen und Reiben auf den Kontaktflächen.

Besondere Trainingshinweise

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

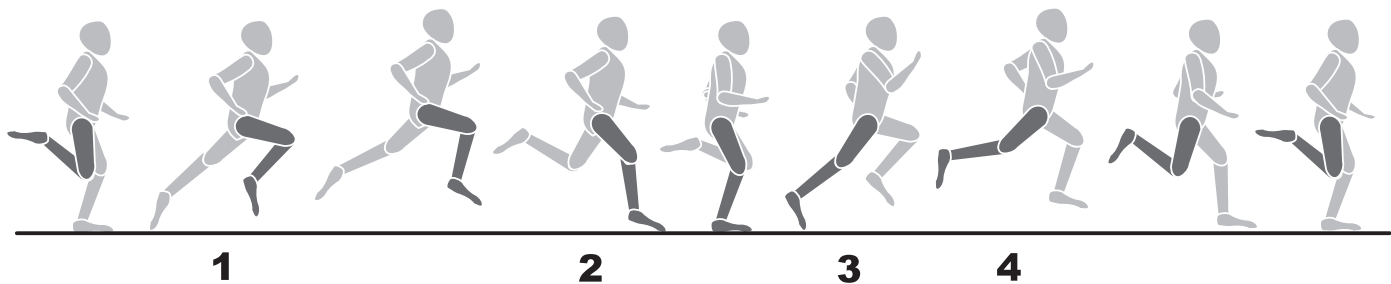
- Stets vor dem Training auf den korrekten Aufbau und Stand des Gerätes achten.
- Besteigen und verlassen Sie das Gerät nur bei vollständigem Stillstand des Laufbandes und halten Sie sich dabei am Haltegriff fest.
- Befestigen Sie vor dem Starten des Laufbandes die Schnur des Bandstop-Sicherheitsschlüssels 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.

Biomechanik - Laufband

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 10-20ms 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	



Laufstile

Die Bewegungsabläufe des Laufens können nicht genormt werden und daher ist die Auswahl des ökonomischsten Laufstils sehr individuell und hängt maßgeblich von der Laufgeschwindigkeit und Körperkonstitution ab. Unterschieden wird zwischen den unterschiedlichen Arten des Fersenaufsatzes.

- Vorfußaufsatz: Initialer Bodenkontakt beginnt mit dem Vorderfuß. Das Knie ist beim Fußaufprall leicht gebeugt und daher wird ein Großteil der auftretenden Kräfte über die Muskulatur gedämpft.
- Rückfußaufsatz: Initialer Bodenkontakt beginnt mit der Ferse. Das Knie ist beim Fersenaufprall nahezu gestreckt und die Bewegung wird durch den passiven Bewegungsapparat und das Schuhwerk gedämpft.

- Mittelfußaufsatz: Initialer Bodenkontakt über den Mittelfuß. Kombination aus Vorfuß- und Rückfußaufsatz.

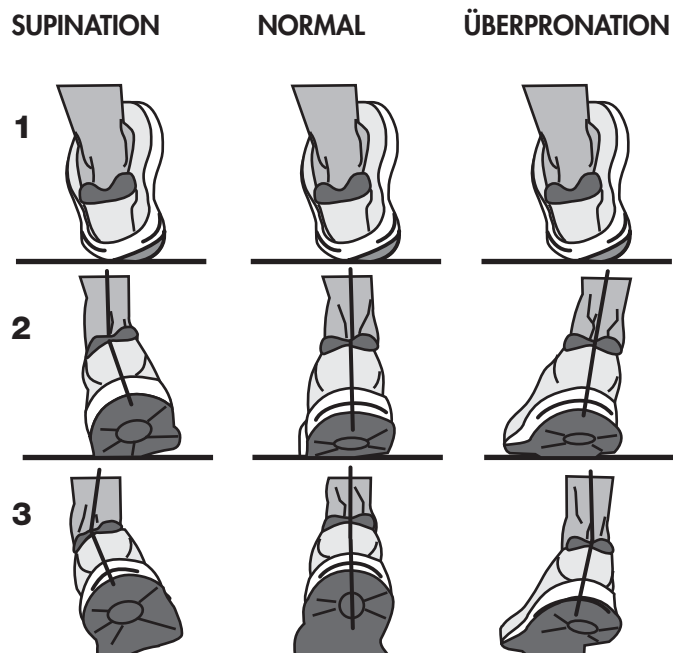
Festzuhalten ist, dass eine Ökonomisierung der Lauftechnik eine frühzeitige Ermüdung verhindert und Verletzungen vorbeugt und die biomechanischen Anforderungen beim Laufen und die auftretende Kräfte von folgenden Punkten abhängen:

- Laufgeschwindigkeit
- Bodenbeschaffenheit / Streckenprofil
- Körperkonstitution
- Lauftechnik
- Schuhwerk
- Statik der unteren Extremitäten

Pronation des Fußes

Die Pronation beschreibt die natürliche Dämpfung des Fußes zur Abfederung des Aufpralls. Die Pronation des Fußes kann je nach Läufer typ unterschiedlich ausfallen. Es wird dabei in normaler Pronation, Überpronation und Supination unterschieden.

Ein Laufschuh sollte bei einem Läufer mit normaler Pronation immer die natürliche Pronationsbewegung unterstützen, ohne diese allerdings durch Stabilitätstechnologien einzuschränken. Für Läufer ist insbesondere die Überpronation oder die Supination eine hohe Problematik und kann zu vielfältigen Verletzungen führen. Durch geeignete Laufschuhe lassen sich individuelle Fehlstellungen oder Probleme allerdings ausgleichen.



Information for your safety:

- To avoid injuries as a result of overstress or overload, the exercise device shall only be operated according to the instructions.
- Prior to the first commissioning and after approx. 6 operating days, check if the connections are mechanically secured.
- Regularly check the operability and the proper condition of the exercising device.
- The safety technical controls are part of the obligations of the owner and shall be implemented regularly and properly.
- The security level of the device can only be maintained if the device is regularly checked for wear and damages.
- Defective or damaged components shall be replaced immediately. Works on the electrical components shall only be implemented by qualified staff. Only use KETTLER original spare parts.
- Until repair the device shall no longer be used.
- For care, cleaning and maintenance only use the KETTLER Device-Care-Set Art.-No. 7921-000
- Please clarify with your general practitioner before you start the training, whether or not your health conditions allow you to train with this device. The medical result shall be the basis for the elaboration of your training program. Wrong or excessive training can lead to health impairments.
- The treadmill shall only be implemented for its intended purpose, i.e. the walking and running exercise of adults.
- Please consider the maximum user weight.
- Only exercise with attached security key.
- Start the first training units at low speed to make yourself familiar with the new motion sequences.
- When feeling insecure, grab hold of the handle bars, leave the treadmill over the side platforms and stop the belt.

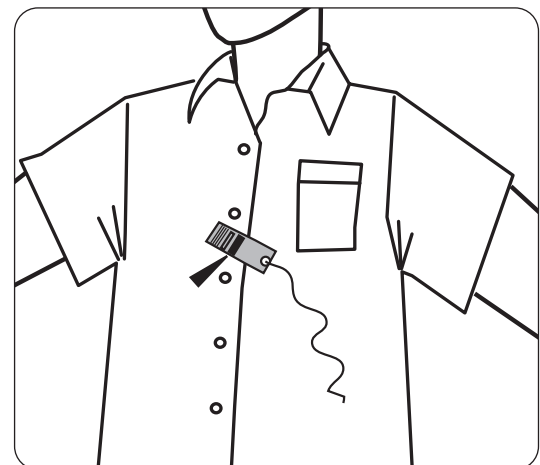
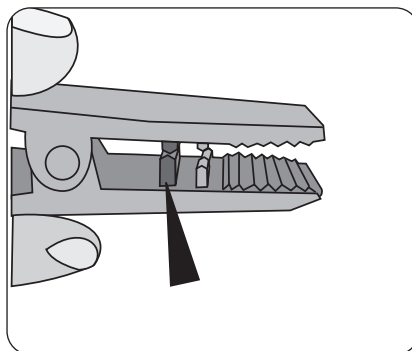
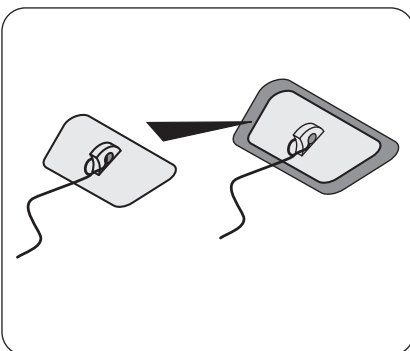
Important: Please also note the safety guidelines in the installation and assembly instruction.

Safety Switch

- Prior to every training unit, insert the safety key into the safety switch and attach the string of the safety key to your clothes. Adapt the length of the string: When “stumbling” the safety switch shall be released.
- The safety switch was developed to immediately shut down the drives for the belt and the height adjustment in case you fall or for emergency situations. Only use the safety switch for emergency stops. To stop the treadmill during normal training in a safe, comfortable and proper way under normal conditions, use the STOP button.
- Check the safety switch prior to the begin of your exercises
- Position yourself on the side platforms and start the belt at normal speed. Remove the safety key from the safety switch. The belt must stop immediately. Afterwards reattach the safety key to the safety switch and the string to your clothes. When the belt is stopped, move backwards. The safety key must detach from the safety switch. However the string shall remain attached to the clothes. Afterwards reattach the safety key back to the safety switch.

Treadmill protection

- By removing the safety key an unauthorised use of the treadmill through third parties can be avoided. Please keep the safety key in a safe place and avoid children to get hold of the safety key.





1. Keys:

- 1.1 SET: setting of time or distance or calories in standby mode.
- 1.2 START/STOP: starts the treadmill from standby mode with a countdown period of 3 seconds, or stops the treadmill during training.
- 1.3 SPEED +/-: with MODE change of settings, during training: change of speed slower/faster
- 1.4 Quick keys set speed 3km/h, 6km/h, 9km/h, 12km/h during training.
- 1.5 MODE: in standby mode you may set programs P1 ~ U1, during training you can change display ranges in the bottom.
- 1.6 CLEAR: when you press this key, current display is deleted and the unit reverts to standby mode.
- 1.7 INCLINE ∇/\blacktriangle : with MODE change of settings, during training change of incline more/less
- 1.8 Quick key Incline: set 3%; 6%; 9%; 12% during training.
- 1.9 Quick key "12" activates the Heart Rate Recovery function in standby mode.

2. Display messages:

- 2.1 PROG.: shows PROGRAM
- 2.2 TIME: shows TIME
- 2.3 SPEED: shows SPEED;
- 2.4 INCL.: shows INCLINE
- 2.5 PULSE: shows PULSE
- 2.6 DIST.: shows DISTANCE;
- 2.7 CAL.: shows CALORIES;

3. General Mode:

- 3.1 Switch the unit on, 3 ACOUSTIC SIGNALS will sound. Press START to commence. After a 3 second countdown the treadmill starts to run.

3.2 Training

- 3.2.1 Press SPEED +/- faster/slower: set speed (0.8km/h ~ 18km/h)
- 3.2.2 Press INCLINE v/^ more/less: set incline (0~12%)
- 3.2.3 Press STOP: the Motor stops slowly.

4. Training mode

4.1 Set training mode in standby mode.

- 4.2 Press SET: now you can chose between TIME, DISTANCE or CALORIES. Once the mode is set, the window starts to blink.

4.3 Time mode

- 4.3.1 Press SPEED +/-: standard setting is 30 minutes, it can be adapted (5:00 ~ 99:00);
- 4.3.2 Press START: after a 3 second countdown the treadmill starts to run.

4.4 Distance mode

- 4.4.1 Press SPEED +/-: standard distance is 1.00km, it can be adapted (1.0km ~ 99.0km);
- 4.4.2 Press START: after a 3 second countdown the treadmill starts to run.

4.5 Calorie mode

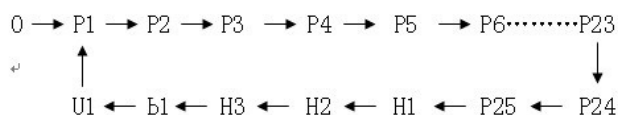
- 4.5.1 Press SPEED +/-: standard calorific value is 500kcal, it can be adapted (10kcal ~ 990kcal);
- 4.5.2 Press START: after a 3 second countdown the treadmill starts to run.

4.6 Training

- 4.6.1 Press SPEED +/- faster/slower: set speed (0.8km/h ~ 18km/h)
- 4.6.2 Press INCLINE v/^ more/less: set incline (0~12%)
- 4.6.3 Press STOP: the Motor stops slowly.

5. PROGRAM SELECTION

Press MODE several times to choose a program (P1~U1):



P1 ... P25 are training profiles, H1 ... H3 are heart control programs, b1 = "BODY FAT" program

5.1 Training Profiles P1 – P25 Survey in table on page 13

- 5.1.1 Press SET: pre-selected time interval is 30 min. Next, press SPEED +/- to adapt interval to 5:00~99:00 minutes
- 5.1.2 Press START: starts the treadmill with a countdown period of 3 seconds.

5.2 Training process

- 5.2.1 Speed is changed depending on the preselected time. If the preselected time is 90 minutes, the speed is altered every 3 minutes.
- 5.2.2 You can change the speed and the incline.
- 5.2.3 Press STOP: the Motor stops slowly.

5.3 Heart control program H1 – H3

The H1 program has a target heart rate of 95, H2 has 114 and H3 has 133. These values may be changed.

Training process

Press SET: The preselected time is 30 min. Press SPEED +/- to adjust the time interval. By changing the speed and the incline the preselected target heart rate will be reached and maintained. If there is no heart rate signal detected in START mode, the motor slowly stops and the program is quit.

6. BODY FAT program

- 6.1 Press MODE several times until "b1" shows up.
- 6.2 Press SET to transfer into the "BODY FAT" program.
- 6.3 Press SPEED +/-: the standard time is 30 minutes, it can be adjusted (5:00 ~ 99:00);
- 6.4 Press SPEED +/- faster/slower to set the AGE (standard value is 25).
- 6.5 After having set the AGE, press SET to enter the WEIGHT (standard value is 68kg). Press SPEED +/-, faster/slower to adapt the WEIGHT.
- 6.6 After having set the WEIGHT, press SET to enter the BODY SIZE (standard size is 170cm). Press SPEED +/- faster/slower to set the SIZE.
- 6.7 After having set the BODY SIZE, press SET to set the GENDER (standard value is 1). Press SPEED +/- faster/slower to set GENDER (1: man, 0: woman).
- 6.8 Next, press SET. The SPEED window shows the BMI. Press START to commence or press Clear to delete the displayed value and to return into standby mode.

7. Personal training program U1

The personal training program is a mode in which you can set speed values according to your own preferences.

7.1 Press MODE several times until "U1" shows up.

Press SET to change to your personal training program.

7.2 Under S1 ... S30 you can enter 30 speed values with the quick keys or SPEED -/+ . Use SET to accept a value and jump to the next entry.

7.3 When you have completed your entries press START to commence your personal training program. Your set values are saved.

8. Recovery mode

8.1 Press STOP during training. Next, press quick key SPEED "12".

You are entering the Recovery mode.

8.2 Hold Heart rate handles. Wait 60 seconds. The display shows your level of recovery. There are levels F1-F6, whereas F1 is the best and F6 is the worst.

The level will be calculated from the difference between start pulse rate and recovery pulse rate after 60 seconds:

F1: >24

F2: 20~24

F3: 15~19

F4: 10~14

F5: 05~09

F6: 00~04

9. Energy saving mode

After 5 minutes of inactivity the treadmill switches to energy saving mode. The display is switched off and the small LED between the -/+ key lights up. Press any key to switch to standby mode.

10. Error message on the display

E0: Safety cut-off, use your safety key

E1: No speed signal for the past 10 seconds. Automatic cut-off

E3: Error during self test

MP3 Jack

With the supplied cable you can link an external device (smart-phone/MP3 player) to the jack and play music via the back speakers.

Program control table

P1	Speed Plain	x1
P2		x2
P3	Speed Hill	x1
P4		x2
P5	Speed Mountain	x1
P6		x2
P7	Incline Plain	x1
P8		x2
P9	Incline Hill	x1
P10		x2
P11	Incline Mountain	x1
P12		x2
P13	Distance 5 km	x1
P14	Complex Plain	x1
P15		x2
P16	Complex Hill	x1
P17		x2
P18	Complex Mountain	x1
P19		x2
P20	Travel Game	x1
P21		x2
P22	Rehab	x1
P23		x2
P24	Terrain	x1
P25		x2

Main technique parameter.

Purpose: training.

Place of use: home

Time limitation: not more than 2 hours continuously.

Window display: speed, time, distance, Cal, incline, heart rate

Power Input: 220-240V~,50Hz

Power: 1200W

Working temperature: 0~40°C;

Incline scale: 0%~12%

Speed scale: 0.8~18KM/H;

Space limitations: 1800*775*1300mm

Folding size: 1010*775*1570mm

Max user weight: ≤120kg

Running square: 450*1280 (mm)

PS: it is used for home, not allowed for commercial

Training directions

Running is a very efficient form of fitness training. With the treadmill, you can go through controlled and regulated running exercises at home, no matter what the weather is like outside. The treadmill is suitable not only for jogging, but also for walking exercise. Before you start training, you should read the following notes!

Planning and controlling your running training

The basis for planning your training is your current physical fitness. With an endurance test, your physician can diagnose your personal capability, upon which you will base your training plan. If you have not had an endurance test, you must at any rate avoid high training loads or overload.

You should remember the following principle for the training plan:

Endurance training is regulated both by the extent of the load and the amount / intensity of the load.

Guidelines for endurance training

Load intensity

The load intensity during running training is preferably monitored by your heart's pulse rate.

Maximum pulse: maximum load is the term used when the individual maximum heart rate has been reached. The maximum reachable heart rate depends on age.

The rule of thumb here is: the maximum heart rate per minute equals 220 beats minus your age.

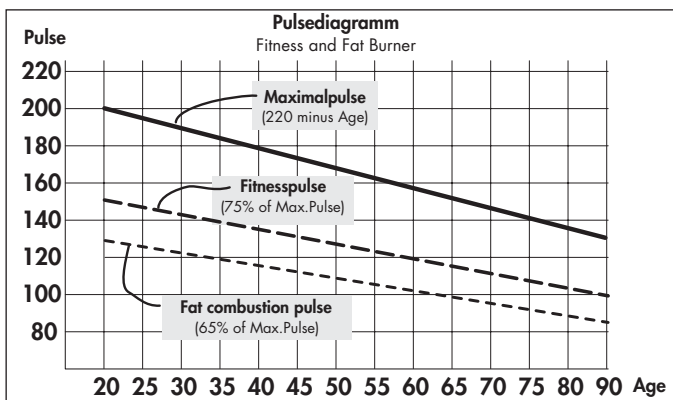
Example: age 50 years > 220 - 50 = 170 beats/min.

Load pulse:

The optimum load intensity is reached at 65 – 75% of the individual cardiovascular performance (see diagram).

65% = aim of training is to burn fat

75% = aim of training is to improve fitness



This value changes depending on age.

The intensity during training is regulated with the treadmill firstly by running speed and secondly by the incline angle of the tread. The physical load increases at higher speeds. It also increases if the incline angle is increased. If you are a beginner, avoid too high a running pace or training with the tread inclined too steeply, otherwise you could quickly exceed the recommended heart rate range. You should set your individual running pace and incline angle when training on the treadmill such that you reach your optimum heart rate according to the indications above. While running, monitor whether you are training within your intensity range by your heart rate.

Extent of load

Duration of one training unit and number of units per week:

The optimum extent of load is reached when 65 – 75% of the individual cardiovascular performance is reached over a long period.

Rule of thumb:

Training frequency	Duration of training
daily	10 minutes
2-3 times a week	20-30 minutes
1-2 times a week	30-60 minutes

Beginners should not begin with training units of 30 – 60 minutes. Beginner training can be arranged in intervals for the first 4 weeks:

Training frequency	Extent of training session
1st week	
3 times a week	2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
2nd week	
3 times a week	3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
3rd week	
3 times a week	4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training
4th week	
3 times a week	5 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training

Warm-up

At the beginning of every training unit, you should do 3 – 5 minutes of warm up running, slowly increasing the load in order get your cardiovascular system and musculature going.

Cool-down

Just as important is the so-called cool-down. After every training session, you should continue to run slowly for about 2 – 3 minutes.

The load for your further endurance training should generally be increased first by the extent of the load, e.g. instead of 10 minutes daily, do 20 minutes or instead of once weekly, train twice or three times a week. Beside the individual planning of your endurance training, you can fall back on the training programs integrated into the training computer on the treadmill. You can determine whether your training has achieved the desired result after some weeks as follows:

1. You manage a certain endurance level at lower cardiovascular performance than before.
2. You maintain a certain endurance level with the same cardiovascular performance over a long time.
3. You recover more quickly from a certain cardiovascular performance level than before.

Notes on pulse measurement by hand pulse

A minute current created by the contraction of the heart is recorded by the hand sensors and analysed by the electronics

- Always cover the contact areas completely with both hands
- Avoid clasping jerkily
- Hold your hands calmly and avoid contraction and rubbing on the contact areas.

Special training directions

The sequence of running exercises should be familiar to everyone. Nevertheless, there are certain points that should be observed when running:

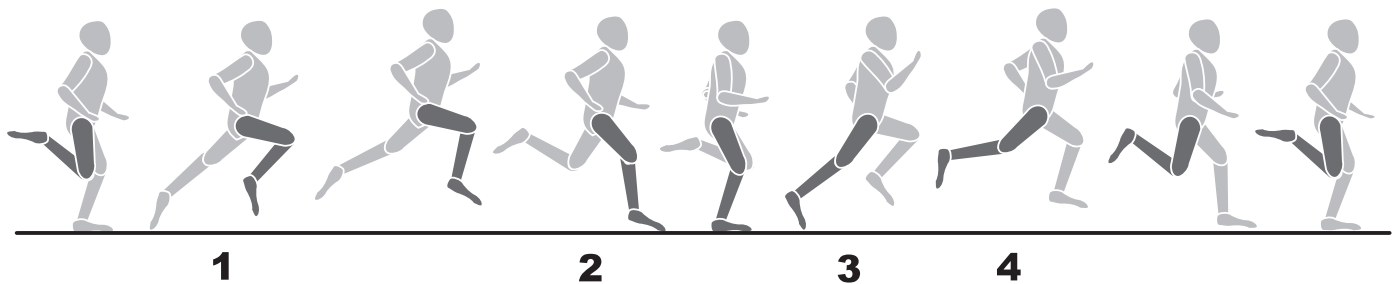
- Always make sure the structure and condition of the unit are correct before training.
- Only get on and off the unit when it is at a complete standstill and hold the hand grips to do so.
- Fasten the cord of the safety tread-stop key to your clothing before starting the treadmill.
- Train with the proper running or sports shoes.
- Running on a treadmill is different from running on normal ground. Therefore, you should prepare yourself for the running training with slow walking on the treadmill.
- Hold firmly onto the handlebars during your first training units in order to avoid uncontrolled movements that could lead to a fall. This applies especially to operating the computer while running.
- Beginners should not adjust the incline of the tread to too high a position, in order to avoid overload.
- Run in as even a rhythm as possible.
- Only train in the middle of the tread.

Biomechanics - treadmill

Form of training and execution of movement

On the treadmill the most different forms of training can be executed, from walking to running to sprinting. The execution of movement of walking, running and sprinting is divided into four phases:

Phase	Beginning	End	Hints / description of movement
Front swing phase	Support leg under the body's centre of gravity	Touching the ground with the foot	Here the knee is maximally lifted and the leg is mainly swung forwards. When touching the ground with the foot the lower extremities will be cushioned within a period of 10 - 20ms by a passive deceleration movement.
Front support phase	Touching the ground with the foot	Vertical posture	Touching the ground with the foot causes forces which are 2 to 3 times higher than the body weight. Therefore you should make sure to wear the suitable shoes in order to adequately absorb the arising forces and guarantee a healthy pronation of the foot.
Rear support phase	Vertical posture	Pushing off from the ground with the foot	In the final phase the foot is straight and pushed off from the ground via the first toe
Rear swing phase	Pushing off from the ground with the foot	Vertical posture	



Running styles

The motion sequences while running cannot be standardised and therefore the choice of the economic running style is very individual and significantly depends on the running speed and the physical constitution. One distinguishes between different types of touchdown of the heel.

- Touchdown of the front foot: Initial floor contact starts with the front foot. The knee is slightly bended when the foot hits the ground and therefore a major part of the arising forces is cushioned via the muscular system.
- Touchdown of the rear foot: Initial floor contact starts with the heel. The knee is almost stretched when the heel hits the ground and the movement is cushioned by the passive locomotor system and the shoes.

- Touchdown of the midfoot: Initial contact with the ground via the midfoot Combination from touchdown of front and rear foot.

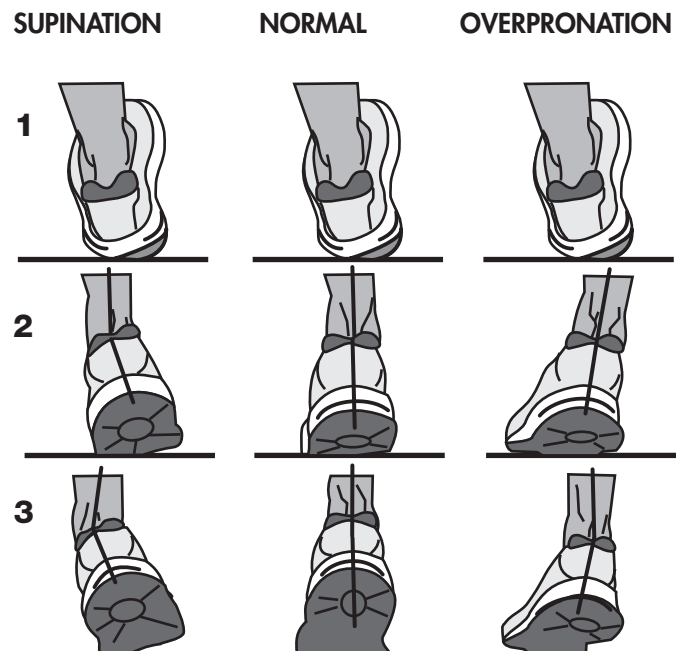
It is a fact that an economisation of the running technique prevents early fatigue and injuries and that the biomechanical requirements during running and the occurring forces depend on the following points:

- Running speed
- Floor conditions / route profile
- Physical constitution
- Running technique
- Shoes
- Statics of the lower extremities

Pronation of the foot

The pronation describes the natural cushioning of the foot for absorbing the impact. The pronation of the foot can be different depending on the type of runner. One distinguishes between normal pronation, overpronation and supination.

For a runner with a normal pronation a running shoe should always support the natural pronation movement, however without limiting it due to stability technologies. Mainly the overpronation or the supination are a big problem for runners and can lead to diverse injuries. However, suitable running shoes can balance individual malpositions or problems.



Informations pour votre sécurité :

- Pour éviter toute blessure résultant d'une mauvaise charge ou d'une surcharge, n'utiliser l'appareil d'entraînement que conformément aux instructions.
- Avant la première mise en service et, en plus, au bout d'environ 6 jours de service, vérifier la bonne fixation des connexions.
- Assurez-vous régulièrement du bon fonctionnement et de l'état convenable de l'appareil d'entraînement.
- Les contrôles techniques de sécurité font partie des obligations de l'exploitant et doivent avoir lieu de façon régulière et correcte.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu qu'à condition de vérifier régulièrement l'absence de dommages et d'usure.
- Remplacer immédiatement toute pièce de construction défectueuse ou endommagée. Seul un personnel qualifié doit effectuer les interventions sur les pièces électriques. N'utilisez que des pièces de rechange d'origine KETTLER.
- Jusqu'à la remise en état, l'appareil ne doit pas être utilisé.
- Pour le nettoyage, l'entretien et la maintenance, veuillez n'utiliser que le set d'entretien pour appareils KETTLER, art. n° 7921-000
- Avant de commencer l'entraînement, consulter votre médecin traitant pour vous assurer que l'entraînement avec cet appareil ne risque pas de nuire à votre santé. Le diagnostic du médecin devrait servir de base à la conception de votre programme d'entraînement. Un entraînement abusif ou incorrect risque de s'avérer nuisible.
- Le tapis ne doit être utilisé que conformément à sa finalité, c.-à-d. pour l'entraînement de marche ou de course de personnes adultes.
- Tenez compte du poids maximal de l'utilisateur.
- Ne vous entraînez jamais que lorsque la clé de sécurité est en place.
- Profitez des premières unités d'entraînement pour vous habituer à petite vitesse aux déroulements des mouvements.
- Si vous n'êtes pas sûr, tenez-vous aux barres-poignées, quittez le tapis par les plateformes latérales et arrêtez le tapis.

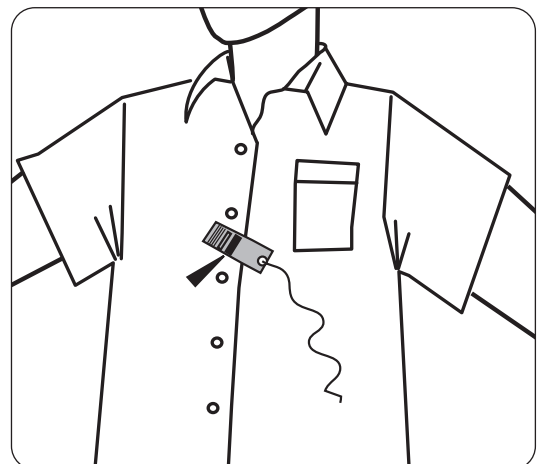
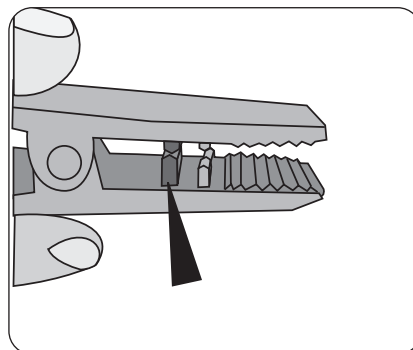
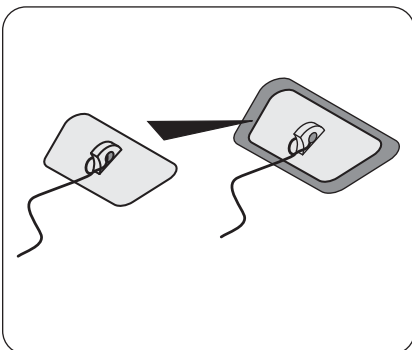
Important: tenez également compte des conseils de sécurité se trouvant dans les instructions de montage et d'installation.

Interrupteur de sécurité

- Avant chaque entraînement, fixez toujours la clé de sécurité sur l'interrupteur de sécurité et accrochez le cordon de la clé de sécurité à vos vêtements. Adaptez la longueur du cordon : l'interrupteur de sécurité doit se déclencher en cas de „faux pas“.
- L'interrupteur de sécurité a été conçu pour mettre les entraînements du tapis et le réglage vertical immédiatement hors service pour le cas où vous viendriez à chuter ou si vous deviez vous trouver dans une situation d'urgence. N'utilisez l'interrupteur de sécurité que pour un arrêt d'urgence. Pour arrêter totalement le tapis dans des conditions normales pendant l'entraînement de manière sûre et aisée, utilisez la touche STOP.
- Vérification de l'interrupteur de sécurité avant le début de l'entraînement:
Placez-vous sur les plateformes latérales et démarrez le tapis à vitesse minimale. Retirez la clé de sécurité de l'interrupteur de sécurité. Le tapis doit s'arrêter immédiatement. Fixez ensuite de nouveau la clé de sécurité à l'interrupteur de sécurité et le cordon à vos vêtements. Le tapis étant arrêté, déplacez-vous en arrière. L'interrupteur de sécurité doit se détacher de l'interrupteur de sécurité. Le cordon doit demeurer accroché aux vêtements. Fixez ensuite de nouveau la clé de sécurité à l'interrupteur de sécurité.

Sécurité du tapis de course

Une utilisation non contrôlée du tapis de course par autrui peut être évitée en retirant la clé de sécurité. Veuillez conserver soigneusement la clé de sécurité et éviter que des enfants ne puissent y accéder!





1. Touches :

- 1.1 SET : réglage du temps ou du trajet ou des calories en mode veille.
- 1.2 START/STOP : démarre le tapis de course à partir du mode veille avec un compte à rebours de 3 secondes ou arrête le tapis de course pendant l'entraînement.
- 1.3 SPEED -/+ : modification de réglages à MODE, pendant l'entraînement modification de la vitesse moins vite/plus vite
- 1.4 Touches de sélection rapides de réglage de la vitesse à 3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h pendant l'entraînement.
- 1.5 MODE : en mode veille, vous pouvez régler les programmes P1 ~ U1 ; pendant l'entraînement, vous pouvez changer les zones d'affichage inférieures.
- 1.6 CLEAR : si vous appuyez sur cette touche, l'affichage actuel est effacé et l'appareil passe en mode veille.
- 1.7 INCLINE ∇/\blacktriangle : modification de réglages à MODE, pendant l'entraînement modification de la pente moins/plus
- 1.8 Touches de sélection rapide de la pente : régler 3 %; 6 %; 9 %; 12 % pendant l'entraînement.
- 1.9 Touche de sélection rapide „12” : en mode veille, exécution de la fonction pouls au repos.

2. Les affichages :

- 2.1 PROG. : indique le PROGRAMME
- 2.2 TIME : indique le TEMPS
- 2.3 SPEED: indique la VITESSE
- 2.4 INCL.: indique la PENTE
- 2.5 PULSE: indique le POULS
- 2.6 DIST.: indique le TRAJET
- 2.7 CAL.: indique les CALORIES

3. Mode général :

- 3.1 Mettez l'appareil en marche, trois SIGNAUX SONORES se font entendre. Appuyez sur START pour démarrer. Au bout de 3 secondes de compte à rebours, la bande démarre.

3.2 Entraînement

- 3.2.1 Appuyez sur SPEED +/- plus vite/moins vite : réglez la vitesse (0,8 km/h ~ 18 km/h)
- 3.2.2 Appuyez sur INCLINE ∇/\wedge plus/moins : réglez la pente (0~12 %)
- 3.2.3 Appuyez sur STOP : le moteur s'arrête lentement

4. Mode d'entraînement

- 4.1 En mode veille, vous pouvez régler le mode d'entraînement.
- 4.2 Appuyez sur SET : vous pouvez régler ici soit le TEMPS, soit le TRAJET, soit les CALORIES. Lorsque le mode a été réglé, la fenêtre clignote.

4.3 Mode temps

- 4.3.1 Appuyez sur SPEED +/- : la durée standard est de 30 minutes, celle-ci peut être adaptée (5:00 ~ 99:00);
- 4.3.2 Appuyez sur START : au bout de 3 secondes de compte à rebours, le tapis démarre.

4.4 Mode trajet

- 4.4.1 Appuyez sur SPEED +/- : le trajet standard est de 1,00 km, celui-ci peut être adapté (1,0 km ~ 99,0 km);
- 4.4.2 Appuyez sur START : démarrer - Au bout de 3 secondes de compte à rebours, le tapis démarre.

4.5 Mode calories

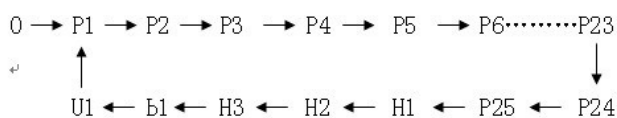
- 4.5.1 Appuyez sur SPEED +/- : la valeur standard des calories est de 500 kcal, celle-ci peut être adaptée (10 kcal ~ 990 kcal) ;
- 4.5.2 Appuyez sur START : démarrer - Au bout de 3 secondes de compte à rebours, le tapis démarre.

4.6 Entraînement

- 4.6.1 Appuyez sur SPEED +/- plus vite/moins vite : réglez la vitesse (0,8 km/h ~ 18 km/h)
- 4.6.2 Appuyez sur INCLINE ∇/\wedge plus/moins : réglez la pente (0~12 %)
- 4.6.3 Appuyez sur STOP : le moteur s'arrête lentement

5. SÉLECTION DU PROGRAMME

Appuyez plusieurs fois sur MODE pour sélectionner un programme dans P1~U1 ;



P1 ... P25 sont des profils d'entraînement, H1 ... H3 sont des programmes de contrôle cardiaque, b1 = programme „BODY FAT“

5.1 Profils d'entraînement P1 – P25 Aperçu dans le tableau à la page 21

- 5.1.1 Appuyez sur SET : le temps pré-réglé est de 30 min. Appuyez ensuite sur SPEED +/- pour adapter le temps à 5:00~99:00 minutes
- 5.1.2 Appuyez sur START : au bout de 3 secondes de compte à rebours, le tapis démarre.

5.2 Déroulement de l'entraînement

- 5.2.1 La vitesse est modifiée en fonction du temps pré-réglé. Lorsque le temps pré-réglé est de 90 minutes, la vitesse est modifiée toutes les 3 minutes.
- 5.2.2 Vous pouvez modifier la vitesse et la pente.
- 5.2.3 Appuyez sur STOP : le moteur s'arrête lentement.

5.3 Programmes de contrôle cardiaque H1 – H3

Le programme H1 est occupé par la valeur de pouls cible 95, H2 par 114 et H3 par 133. Les valeurs peuvent être modifiées

Déroulement de l'entraînement

Appuyez sur SET : le temps pré-réglé est de 30 min. Appuyez sur SPEED +/- pour adapter le temps. Des modifications de la vitesse et de la pente permettent d'atteindre et de maintenir la valeur de pouls cible prédéfinie. S'il n'existe pas de signal pouls au START, le moteur s'arrête lentement et on quitte le programme.

6. Programme BODY FAT

- 6.1 Appuyez plusieurs fois sur MODE jusqu'à ce que "b1" soit affiché.
- 6.2 Appuyez sur SET pour passer au programme „BODY FAT“.
- 6.3 Appuyez sur SPEED +/-: la durée standard est de 30 minutes, celle-ci peut être adaptée (5:00 ~ 99:00).
- 6.4 Appuyez sur SPEED +/- plus vite/moins vite pour adapter l'ÂGE (valeur standard 25).
- 6.5 Après avoir réglé l'ÂGE, appuyez sur SET pour entrer le POIDS (valeur standard 68 kg). Appuyez sur SPEED +/- plus vite/moins vite pour adapter le poids.
- 6.6 Après avoir réglé le POIDS, appuyez sur SET pour entrer la TAILLE (valeur standard 170 cm). Appuyez sur SPEED +/- plus vite/moins vite pour adapter la TAILLE.
- 6.7 Après avoir réglé la taille, appuyez sur SET pour régler le SEXE (valeur standard 1). Appuyez sur SPEED +/- plus vite/moins vite pour adapter le SEXE (1 : homme, 0 : femme).
- 6.8 Appuyez ensuite sur SET. La fenêtre SPEED indique ensuite le BMI. Appuyez sur START pour commencer ou Clear pour effacer l'affichage et passer en mode veille.

7. Programme d'entraînement personnel U1

Le programme d'entraînement personnel est un mode dans lequel vous pouvez régler les vitesses comme bon vous semble.

- 7.1 Appuyez plusieurs fois sur MODE jusqu'à ce que "U1" soit affiché.

Appuyez sur SET pour passer au programme d'entraînement personnel.

- 7.2 À S1 ... S30, vous pouvez entrer 30 vitesses avec les touches de sélection rapide ou SPEED -/+ . Avec SET, vous adoptez la valeur et sautez à l'entrée suivante.
- 7.3 Lorsque vous avez terminé les entrées, appuyez sur START pour commencer le programme d'entraînement personnel. Les valeurs que vous avez réglées sont mémorisées.

8. Mode de récupération

- 8.1 Appuyez sur STOP pendant l'entraînement. Appuyez ensuite sur la touche de sélection rapide SPEED „12”.

Vous parvenez au mode de récupération.

- 8.2 Saisissez les poignées pour le poul. Attendez 60 secondes. L'affichage indique maintenant le niveau de récupération. Il existe les niveaux F1 à F6, F1 étant le meilleur niveau et F6 le plus mauvais.

La différence entre le poul de démarrage et le poul de récupération au bout de 60 secondes permet de calculer le niveau :

F1 : >24

F2 : 20~24

F3 : 15~19

F4 : 10~14

F5 : 05~09

F6 : 00~04

9. Mode d'économie de courant

Après 5 minutes d'inactivité, le tapis de course passe en mode d'économie de courant. L'affichage s'éteint et la petite LED entre -/+ s'allume dans la touche. Le fait d'appuyer sur une touche quelconque permet de passer en mode veille.

10. Message d'erreur à l'affichage

- E0 : arrêt de sécurité, utilisez la clé de sécurité
- E1 : aucun signal de vitesse n'a été reconnu pendant 10 secondes. Arrêt automatique
- E3 : Erreur lors de l'auto-contrôle

Douille MP3

Avec le câble fourni, il est possible de raccorder un appareil externe (smartphone/lecteur MP3) à la douille et d'écouter de la musique au moyen du haut-parleur se trouvant à l'arrière.

Tableau de commande du programme

P1	Vitesse plaine	x1
P2		x2
P3	Vitesse colline	x1
P4		x2
P5	Vitesse montagne	x1
P6		x2
P7	Pente plaine	x1
P8		x2
P9	Pente colline	x1
P10		x2
P11	Pente montagne	x1
P12		x2
P13	Trajet 5 km	x1
P14	Complexe plaine	x1
P15		x2
P16	Complexe colline	x1
P17		x2
P18	Complexe montagne	x1
P19		x2
P20	Jeu de course	x1
P21		x2
P22	Rééducation	x1
P23		x2
P24	Terrain	x1
P25		x2

Paramètres techniques fondamentaux

But : Entraînement

Lieu d'utilisation : à domicile

Restriction d'utilisation : pas plus de 2 heures d'affilée

Fenêtre d'affichage : vitesse, temps, distance, calories, inclinaison, fréquence cardiaque

Puissance d'entrée : 220-240 V~,50 Hz;

Puissance : 1200 W

Température de service : 0~40 °C;

Inclinaison : 0 %~12 %

Vitesse : 0.8~18 km/h;

Limites de place : 1800*775*1300 mm

Encombrement : 1010*775*1570 mm

Poids max. de l'utilisateur : ≤120kg

Surface de course : 450*1280 (mm)

PS: uniquement pour utilisation personnelle, pas à des fins publicitaires

Notice d'entraînement

La course est une forme très efficace d'entraînement fitness. Avec le tapis de course, vous pouvez effectuer indépendamment du temps un entraînement de course contrôlé et équilibré à domicile. Le tapis de course est approprié non seulement pour le jogging mais aussi pour l'entraînement à la course. Avant de commencer l'entraînement, vous devriez lire attentivement les indications suivantes!

Planning et commande de votre tapis de course

La base pour la planning de l'entraînement est votre état de performance corporel actuel. Avec un test d'effort, votre médecin traitant peut diagnostiquer vos capacités personnelles, base de votre planning d'entraînement. Si vous n'avez fait aucun test d'effort, il faut éviter dans tous les cas des efforts d'entraînements ou des surcharges élevées. Remarque : Un entraînement d'endurance est exigé aussi bien pour l'ensemble des efforts que pour l'intensité/le niveau des efforts.

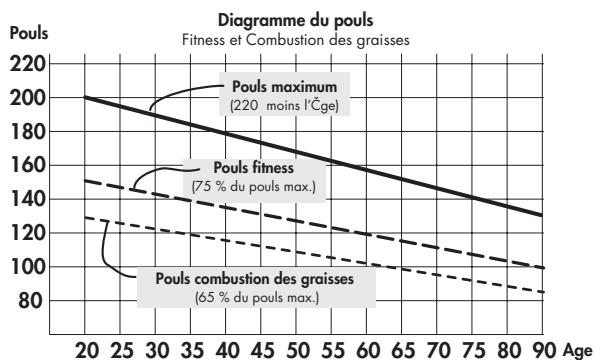
Valeurs indicatives pour l'entraînement d'endurance

Intensité des efforts

L'intensité des efforts est contrôlée lors de l'entraînement à la course de préférence par la fréquence des pulsations de votre cœur.

Pouls maximum: Une charge maximale signifie l'obtention du pouls maximal individuel. La fréquence cardiaque maximale pouvant être atteinte dépend de l'âge.

La règle approximative valable ici : La fréquence cardiaque maximale par minute correspond à 220 battements moins l'âge.
Exemple : Âge 50 ans > $220 - 50 = 170$ Pulsations/min.



Pouls d'effort :

L'intensité optimale de l'effort est atteinte à 65-75% de l'effort cardio-vasculaire (voir diagramme).

65% = objectif d'entraînement brûle graisse

75% = objectif d'entraînement fitness amélioré

Cette valeur change selon l'âge.

L'intensité est réglée lors de l'entraînement avec le tapis de course d'une part par la vitesse de course et d'autre part par l'angle d'inclinaison de la surface de course. L'effort corporel augmente en même temps que la vitesse de course augmente. Elle augmente également si l'angle d'inclinaison s'élève. Evitez en tant que débutant un rythme de course trop élevé ou un entraînement avec un angle d'inclinaison trop grand de la surface de course car cela peut entraîner un dépassement de la zone de fréquence cardiaque recommandée. Vous devez déterminer votre tempo de course individuel et l'angle d'inclinaison lors de l'entraînement avec le tapis de course de façon à atteindre

vos fréquence cardiaque optimale selon les indications nommées ci-dessus. Contrôlez pendant la course à l'aide de votre fréquence cardiaque si vous vous entraînez dans votre zone d'intensité.

Ampleur de l'effort

Durée d'une unité d'entraînement et de sa fréquence par semaine: L'ampleur de l'effort optimale est donnée lorsque sur une plus longue période 65 à 75% de l'effort cardio-vasculaire est atteint.

Règle approximative:

Soit 10 minutes / unité d'entraînement pour un entraînement quotidien ou 20 à 30 minutes / unité d'entraînement pour 2 à 3 x par semaine ou 30 à 60 minutes / unité d'entraînement

Fréquence de l'entraînement	Volume d'une séance d'entraînement
1ère semaine	
3 x par semaine	Courir pendant 1 minute Marcher pendant 1 minute Courir pendant 2 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 2 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 1 minute Marcher pendant 1 minute
2ème semaine	
3 x par semaine	Courir pendant 2 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 3 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 2 minutes Marcher pendant 1 minute
3ème semaine	
3 x par semaine	Courir pendant 3 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 4 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 3 minutes Marcher pendant 1 minute
4ème semaine	
3 x par semaine	Courir pendant 4 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 5 minutes Marcher pendant 1 minute Courir pendant 4 minutes Marcher pendant 1 minute

pour 1 à 2 x par semaine Les débutants ne doivent pas commencer avec des unités d'entraînement de 30 à 60 minutes. L'entraînement des débutants peut être conçu à intervalles les 4 premières semaines.

Warm-Up

Au début de chaque unité d'entraînement, vous devez vous roder ou vous échauffer 3 à 5 minutes avec un effort progressif pour mettre au pas votre circulation/rythme cardiaque et votre musculature.

Cool-Down

La récupération est tout aussi importante. Après chaque entraînement, vous devez continuer de courir pendant encore environ 2 à 3 minutes. Votre entraînement d'endurance ultérieur devrait en principe d'abord être augmenté au-delà de l'ampleur de l'effort, par exemple votre entraînement passe à 20 minutes au lieu de 10 minutes quotidiennes ou de 2x à 3 x par semaine. En plus du planning individuel de votre entraînement, vous pouvez recourir aux programmes d'entraînement intégré dans l'ordinateur du tapis de course. Les effets escomptés obtenus par votre entraînement après quelques semaines peuvent être constatés comme suit :

1. Vous réussissez une certaine performance d'endurance avec moins d'effort cardio-vasculaire que précédemment.
2. Vous maintenez une certaine performance d'endurance avec le même effort cardio-vasculaire sur une période plus longue.
3. Vous récupérez après un certain effort cardio-vasculaire plus rapidement qu'auparavant.

Indications concernant la mesure du pouls avec le pouls manuel

Une très basse tension produite par la contraction du coeur est saisie par les capteurs manuels et évaluée par le système électronique.

- Entourez toujours les surfaces de contact avec les deux mains
- Evitez d'enserrer brusquement
- Tenez les mains tranquillement et évitez les contractions et frottements sur les surfaces de contact.

Indications d'entraînement particulières

Le déroulement du mouvement de la course devrait être connu de chacun. Cependant, quelques points lors de l'entraînement doivent être respectés :

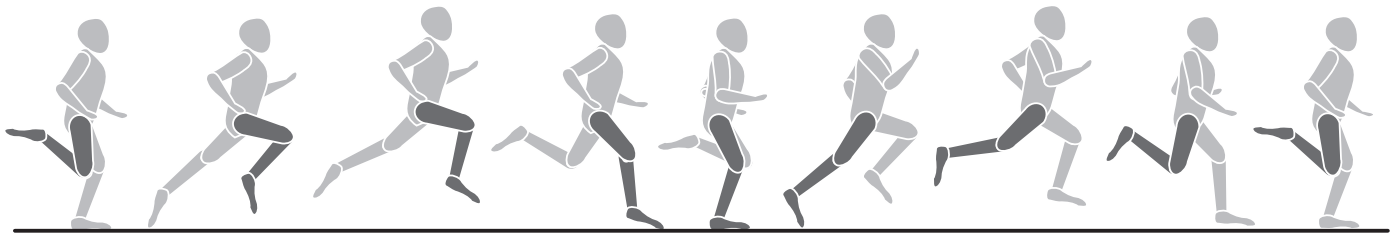
- Toujours vérifier avant l'entraînement le bon montage et le bon état de l'appareil.
- Montez et descendez de l'appareil uniquement lorsque le tapis de course est complètement arrêté et tenez-vous à la poignée de maintien.
- Fixez avant de démarrer le tapis de course le cordon de la clé de sécurité d'arrêt du tapis à vos vêtements.
- Entraînez-vous avec des chaussures de course ou de sport appropriées.
- La course sur un tapis de course est différente de la course sur sol normal. C'est pourquoi, vous devez vous préparer à l'entraînement à la course sur le tapis de course en marchant lentement.
- Tenez-vous pendant les premières unités d'entraînement à la poignée de maintien pour éviter des mouvements incontrôlés qui pourraient provoquer une chute. Cela vaut en particulier lors de l'utilisation de l'ordinateur pendant l'entraînement de course.
- Les débutants ne devraient pas ajuster l'angle d'inclinaison de la surface de course trop haut pour éviter des surcharges.
- Courrez si possible à un rythme régulier.
- Ne s'entraîner qu'au centre de la surface de course.

Biomécanique - Tapis de course

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	Conseils / Description du mouvement
Phase avant non au sol	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 en l'espace de 10 à 20 ms par un mouvement de freinage passif
Phase d'appui d'amortissement	Pose du pied	Posture verticale	La pose du pied engendre des forces correspondant à 2-3 fois le poids du corps. Il faut veiller à porter des chaussures qui conviennent pour absorber de manière adéquate les forces qui surviennent afin d'assurer une pronation saine du pied.
Phase d'appui de propulsion	Posture verticale	Propulsion du pied	Dans la phase finale, le pied est tendu et une propulsion a lieu via le premier orteil.
Phase arrière non au sol	Propulsion du pied	Posture verticale	



1

2

3

4

Styles de course

Les enchaînements des mouvements de marche ne peuvent être standardisés et la sélection de la foulée économique est par conséquent très individuelle et dépend surtout de la vitesse de marche et de la constitution. On différencie entre les différentes façons de pose du talon.

- Pose de l'avant-pied : le contact initial avec le sol commence par l'avant-pied. Lors de l'impact du pied, le genou est légèrement plié et une grande partie des forces qui surviennent est amortie pour cette raison par la musculature.
- Pose de l'arrière-pied : le contact initial avec le sol commence par le talon. Le genou est presque tendu lors de l'impact du talon et le mouvement est amorti par l'appareil locomoteur passif et les chaussures.

- Pose du médio-pied : contact initial avec le sol au niveau du médio-pied. Combinaison de pose de l'avant-pied et de l'arrière-pied.

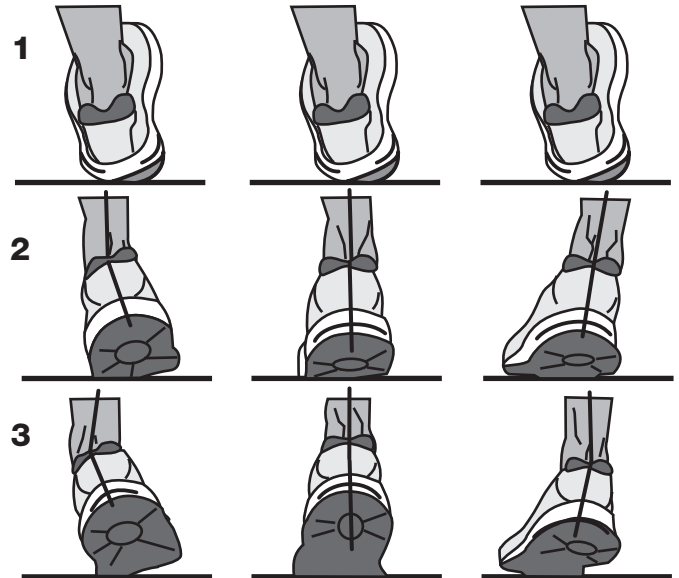
Il faut retenir qu'une économisation de la technique de marche permet d'éviter une fatigue prématurée et de prévenir des blessures et que les exigences biomécaniques lors de la marche et les forces qui surviennent dépendent des points suivants :

- Vitesse de course
- Nature du sol / Profil de la course
- Constitution physique
- Technique de course
- Chaussures
- Statique des extrémités inférieures

Pronation du pied

La pronation décrit l'amortissement naturel du pied pour réduire le choc. La pronation du pied peut être différente selon le type de coureur. On fait ici la différence entre pronation normale, surpronation et supination.

Une chaussure de course doit toujours soutenir le mouvement naturel de pronation chez un coureur à pronation normale sans du reste le limiter par des technologies de stabilité. Pour des coureurs, c'est surtout la surpronation ou la supination qui pose le plus de problèmes et qui risque d'entraîner diverses blessures. Des chaussures de course appropriées permettent de compenser de mauvaises positions ou des problèmes individuels.

SUPINATION**NORMALE****SURPRONATION**

Informatie voor uw veiligheid:

- Om letsel als gevolg van foutieve belasting of overbelasting te vermijden mag het trainingsapparaat alleen volgens de handleiding gebruikt worden.
- Voor het eerste gebruik en vervolgens na ca. 6 gebruiksdagen de verbindingen controleren of ze nog goed vastzitten.
- Controleer regelmatig of het trainingsapparaat nog goed functioneert en in goede technische conditie verkeert.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de gebruikerplichten en dienen regelmatig en zorgvuldig uitgevoerd te worden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen onder de voorwaarde behouden worden, dat er regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.
- Defecte of beschadigde onderdelen dienen direct vervangen te worden. Ingrepen aan de elektrische onderdelen dienen uitsluitend door gekwalificeerd personeel uitgevoerd te worden. Gebruik uitsluitend originele KETTLER onderdelen.
- Tot de reparatie mag het apparaat niet gebruikt worden.
- Raadpleeg voordat u begint met trainen uw huisarts of uw gezondheid trainen met dit apparaat toestaat. Zijn advies dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Foutieve of overmatige training kan tot klachten en letsel leiden.
- De loopband mag alleen voor het doel waarvoor het geconstrueerd is gebruikt worden, d.w.z. voor hardloop- en wandeltraining voor volwassen personen.
- Neem de maximale gewichtsbelasting in acht.
- Train altijd met een geplaatste veiligheidssleutel.
- Maak u tijdens de eerste trainingseenheden met de bewegingsafloop met lage snelheid vertrouwd.
- Bij onzekerheid kunt u de beide handrails vastpakken, de band via de zijplatformen verlaten en de band stoppen.

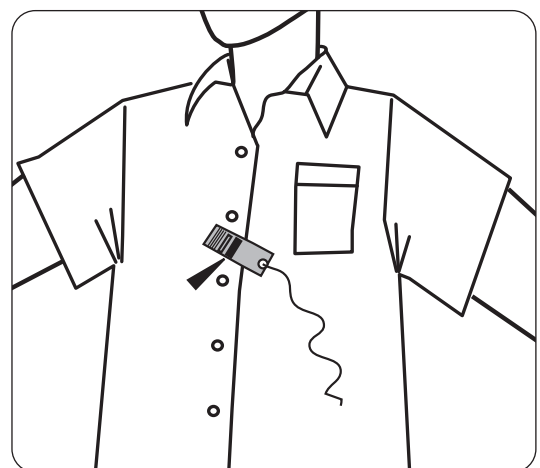
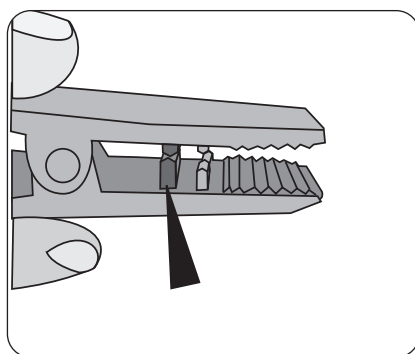
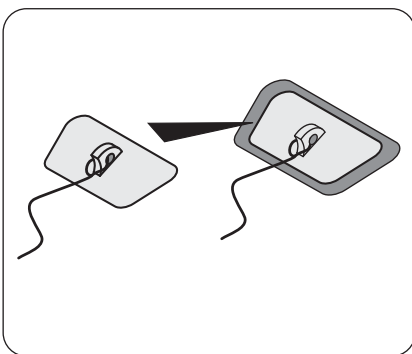
Belangrijk: lees ook de veiligheidsaanwijzingen in de montage- en opbouwhandleiding.

Veiligheidsschakelaar

- Bevestig altijd voor elke training de veiligheidssleutel aan de veiligheidsschakelaar en klem de kabel van de veiligheidssleutel aan uw kleding. Pas de kabellengte aan: „struikelen“ dient de veiligheidsschakelaar te activeren.
- De veiligheidsschakelaar werd ontwikkeld om de aandrijving van de band en de hoogteverstelling direct uit te schakelen als u valt of zich in een noodsituatie bevindt. Bij hoge snelheden kan het onaangenaam en ook enigszins gevaarlijk worden als de loopband direct stil zou staan. Gebruik de veiligheidsschakelaar daarom alleen voor een noodstop. Om de loopband tijdens de training veilig, comfortabel en volledig onder normale omstandigheden te stoppen, gebruikt u de START/STOP toets.
- Controleer de veiligheidsschakelaar voor begin van de training: Ga op de zijplatformen staan en start de band met minimale snelheid. Trek de veiligheidssleutel van de veiligheidsschakelaar. De band moet direct stoppen. Daarna bevestigt u de veiligheidssleutel weer aan de veiligheidsschakelaar en de kabel aan uw kleding. Als de band gestopt is, beweegt u zich naar achteren. De veiligheidssleutel dient van de veiligheidsschakelaar los te komen. De kabel dient nog aan de kleding vast te zitten. Daarna bevestigt u de veiligheidssleutel weer aan de veiligheidsschakelaar.
- Loopbandbeveiliging: een ongecontroleerd gebruik van de loopband door derden kan door verwijderen en opbergen van de veiligheidssleutel vermeden worden. Bewaar de veiligheidssleutel a.u.b. zorgvuldig en verhinder dat kinderen bij de veiligheidssleutel kunnen komen!

Loopbandbeveiliging

Een ongecontroleerd gebruik van de loopband door derden kan door verwijderen van de veiligheidssleutel vermeden worden. Bewaar de veiligheidssleutel zorgvuldig en verhinder dat kinderen bij de veiligheidssleutel kunnen komen!





1. Toetsen:

- 1.1 SET: instellen van tijd of afstand of calorieën in de standby-modus.
- 1.2 START/STOP: start de loopband vanuit de standby-modus met 3-seconden countdown of stopt de loopband tijdens de training.
- 1.3 SPEED +/-: onder MODE wijziging van instellingen, tijdens de training wijziging van de snelheid langzamer/snel
- 1.4 Snelkeuzetoetsen snelheid 3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h tijdens de training instellen.
- 1.5 MODE: in de standby-modus kunt u programma's P1 ~ U1 instellen, tijdens de training de onderste weergavenvelden wisselen.
- 1.6 CLEAR: als u op deze toets drukt, wordt de actuele weergave gewist en het apparaat gaat naar de standby-modus.
- 1.7 INCLINE v/∧: onder MODE wijziging van instellingen, tijdens de training wijziging van de hellingshoek minder/meer
- 1.8 Snelkeuzetoetsen hellingshoek: 3 %; 6 %; 9 %; 12 % tijdens de training instellen.
- 1.9 Snelkeuzetoetsen „12” in de standby-modus wordt de herstelpolsslagfunctie uitgevoerd.

2. Weergaves op het display:

- 2.1 PROG.: toont het PROGRAMMA
- 2.2 TIME: toont de TIJD
- 2.3 SPEED: toont de SNELHEID
- 2.4 INCL.: toont de HELLINGSHOEK;
- 2.5 PULSE: toont de POLSSLAG
- 2.6 DIST.: toont de AFSTAND;
- 2.7 CAL.: toont de CALORIEËN;

3. Algemene modus :

- 3.1 Schakel het apparaat in, u hoort drie SIGNAALGELUIDEN. Druk op START om te beginnen. Na 3 seconden countdown start de band.

3.2 Training

- 3.2.1 Druk op SPEED +/- sneller/langzamer: stel de snelheid in (0,8 km/h ~ 18 km/h)
- 3.2.2 Druk op INCLINE v/Λ meer/minder: stel de hellingshoek in (0~12 %)
- 3.2.3 Druk op STOP: de motor stopt langzaam

4. Trainingsmodus

- 4.1 In de standby-modus kunt u de trainingsmodus instellen.
- 4.2 Druk op SET: hier kunt u TIJD, AFSTAND of CALORIEËN instellen. Als de modus ingesteld is, knippert het veld.

4.3 Modus Tijd

- 4.3.1 Druk op SPEED +/-: de standaardtijd is 30 minuten, deze kan aangepast worden (5:00 ~ 99:00);
- 4.3.2 Druk op START: na 3 seconden countdown start de loopband.

4.4 Modus Afstand

- 4.4.1 Druk op SPEED +/-: de standaardafstand is 1,00 km, deze kan aangepast worden (1,0 km ~ 99,0 km);
- 4.4.2 Druk op START: na 3 seconden countdown start de loopband.

4.5 Modus Calorieën

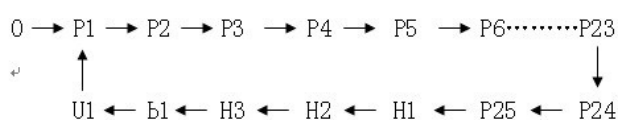
- 4.5.1 Druk op SPEED +/-: de standaardcalorieënwaarde is 500 kcal, deze kan aangepast worden (10 kcal ~ 990 kcal);
- 4.5.2 Druk op START: na 3 seconden countdown start de loopband.

4.6 Training

- 4.6.1 Druk op SPEED +/- sneller/langzamer: stel de snelheid in (0,8 km/h ~ 18 km/h)
- 4.6.2 Druk op INCLINE v/Λ meer/minder: stel de hellingshoek in (0~12 %)
- 4.6.3 Druk op STOP: de motor stopt langzaam

5. PROGRAMMAKEUZE

Druk meerdere keren op MODE om een programma uit P1~U1 te kiezen;



P1 ... P25 zijn trainingsprofielen, H1 ... H3 zijn hartslagcontroleprogramma's, b1 = „BODY FAT“ programma

- 5.1 Trainingsprofielen P1 – P25 Overzicht in de tabel op pagina 29

- 5.1.1 Druk op SET: de voorgeprogrammeerde tijd is 30 min. Druk vervolgens op SPEED +/- om de tijd naar 5:00~99:00 minuten aan te passen

- 5.1.2 Druk op START: na 3 seconden countdown start de loopband.

5.2 Trainingsafloop

- 5.2.1 De snelheid wordt afhankelijk van de ingestelde tijd gewijzigd. Als de ingestelde tijd 90 minuten is, wordt de snelheid elke 3 minuten gewijzigd.

- 5.2.2 U kunt de snelheid en de hellingshoek wijzigen.

- 5.2.3 Druk op STOP: de motor stopt langzaam.

5.3 Hartslagcontroleprogramma's H1 – H3

Het programma H1 is met de doelpolsslagwaarde 95, H2 met 114 en H3 met 133 voorgeprogrammeerd. De waardes kunnen gewijzigd worden.

Trainingsafloop

Druk op SET: de voorgeprogrammeerde tijd is 30 min. Druk op SPEED +/- om de tijd te wijzigen. Door wijzigingen van de snelheid en de hellingshoek wordt de voorgeprogrammeerde doelpolsslagwaarde bereikt en aangehouden. Wordt er bij START geen polsslagsignaal geregistreerd, stopt de motor langzaam en verlaat men het programma.

6. BODY FAT programma

- 6.1 Druk meermaals op MODE tot "b1" weergegeven wordt.

- 6.2 Druk op SET om in het „BODY FAT“ programma te komen.

- 6.3 Druk op SPEED +/-: de standaardtijd is 30 ,minuten, deze kan aangepast worden (5:00 ~ 99:00);

- 6.4 Druk op SPEED +/- sneller/langzamer om de LEEFTIJD te wijzigen (standaardwaarde 25).

- 6.5 Nadat u de LEEFTIJD ingesteld heeft, druk op SET om het GEWICHT in te voeren (standaardwaarde 68 kg). Druk op SPEED +/- sneller/langzamer om het GEWICHT te wijzigen.

- 6.6 Nadat u het GEWICHT ingesteld heeft, druk op SET om de LENGTE in te voeren (standaardwaarde 170 cm). Druk op SPEED +/- sneller/langzamer om de LENGTE te wijzigen.

- 6.7 Nadat u de lengte ingesteld heeft, druk op SET om het GESLACHT in te voeren (standaardwaarde 1). Druk op SPEED +/- sneller/langzamer om het GESLACHT te wijzigen (1:man, 0:vrouw).

- 6.8 Druk daarna op SET. Het SPEED-veld toont dan de BMI. Druk op START om te beginnen of CLEAR om de weergave te wissen en naar de standby-modus te schakelen.

7. Persoonlijk trainingsprogramma U1

Het persoonlijke trainingsprogramma is een modus waarin u naar uw eigen wens snelheden kunt instellen.

- 7.1 Druk meermaals op MODE tot "U1" weergegeven wordt.
Druk op SET om naar uw persoonlijk trainingsprogramma te gaan.
- 7.2 Onder S1 ... S30 kunt u 30 snelheden met de snelkeuzetoetsen of SPEED -/+ invoeren. Met SET bevestigt u de waarde en gaat naar de volgende instelmogelijkheid.
- 7.3 Als u de instelmogelijkheden afgesloten heeft, drukt u op START om met het persoonlijk trainingsprogramma te beginnen. Uw ingestelde waardes worden opgeslagen.

8. Herstelmodus

- 8.1 Druk tijdens de training op STOP. Druk vervolgens op de snelkeuzetoets SPEED „12”.

U komt nu in de herstelmodus.

- 8.2 Pak de polsslaggrepen vast. Wacht 60 seconden. Het display toont nu het herstellniveau. Er zijn de niveaus F1-F6, waarbij F1 de beste en F6 de slechtste is.

Uit het verschil tussen startpolsslag en herstelpolsslag na 60 seconden wordt het niveau berekend:

F1: >24

F2: 20~24

F3: 15~19

F4: 10~14

F5: 05~09

F6: 00~04

9. Stroom-spaarmodus

Na 5 minuten inactiviteit schakelt de loopband in de stroom-spaarmodus. Het display wordt uitgeschakeld en de kleine LED tussen de -/+ toets licht op. Het indrukken van een willekeurige toets schakelt terug naar de standby-modus.

10. outmeldingen op het display

- E0: veiligheidsuitschakeling, gebruik de veiligheidssleutel
- E1: er werd 10 seconden lang geen snelheidssignaal herkend.
Schakelt zichzelf uit
- E3: fout bij de zelftest

MP3-aansluiting

Met de bijgevoegde kabel kunt u een extern apparaat (Smartphone/MP3-speler) via de aansluiting verbinden en muziek via de luidsprekers aan de achterkant afspelen.

Programmasturingstabel

P1	Snelheid vlakte	x1
P2		x2
P3	Snelheid heuvel	x1
P4		x2
P5	Snelheid berg	x1
P6		x2
P7	Hellingshoek vlakte	x1
P8		x2
P9	Hellingshoek heuvel	x1
P10		x2
P11	Hellingshoek berg	x1
P12		x2
P13	Afstand 5 km	x1
P14	Complex vlakte	x1
P15		x2
P16	Complex heuvel	x1
P17		x2
P18	Complex berg	x1
P19		x2
P20	Routespel	x1
P21		x2
P22	Revalidatie	x1
P23		x2
P24	Terrein	x1
P25		x2

Belangrijkste technische parameters.

Doel: training.

Gebruiksplaats: thuis

Gebruikslimiet: niet meer dan 2 uur aaneensluitend.

Computerdisplay: snelheid, tijd, afstand, calorieën, hellingshoek, polsslag

Stroom input: 220-240V~,50Hz;

Power: 1200W

Gebruikstemperatuur: 0~40°C;

Hellingshoek: 0%~12%

Snelheid: 0.8~18KM/H;

Afmeting: 1800*775*1300mm

Opgeklapt: 1010*775*1570mm

Max. lichaamsgewicht: ≤120kg

Loopvlak: 450*1280 (mm)

PS: het is voor thuisgebruik, niet toegestaan voor commercieel gebruik

Trainingshandleiding

Het lopen is een zeer efficiënte vorm van conditietraining. Met de loopband kunt u onafhankelijk van het weer een gecontroleerde en gedoseerde looptraining thuis uitvoeren. De loopband is niet alleen geschikt voor joggen, maar ook voor gewoon lopen. Voordat u begint met trainen, dient u onderstaande aanwijzingen zorgvuldig door te lezen!

Planning en sturing van uw looptraining

De basis voor uw trainingsplanning is uw actuele lichamelijke conditie. Met een belastingtest kan uw huisarts uw persoonlijke conditie vaststellen, die als basis voor uw trainingsplanning dient. Heeft u geen belastingtest gedaan, vermijd dan in elk geval een hoge trainingsbelasting resp. overbelasting. Let op onderstaande basisregel voor uw planning: duurtraining wordt zowel via de belastingomvang als via het belastingniveau / -intensiteit gestuurd.

Richtwaardes voor een duurtraining

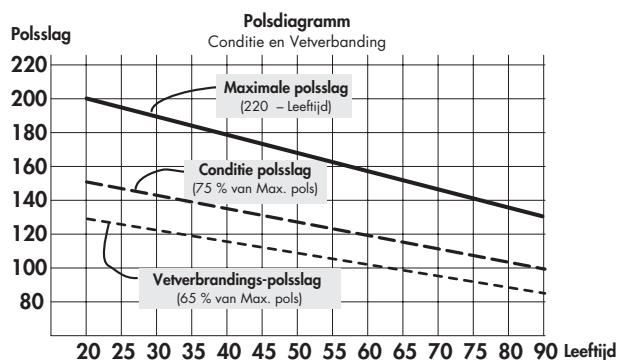
Belastingintensiteit

De belastingintensiteit wordt bij een duurtraining bij voorkeur via de hartslagfrequentie gecontroleerd.

Maximale polsslag: met een maximale belasting wordt het bereiken van een individuele maximale polsslag bedoeld. De maximaal bereikbare polsslag is van de leeftijd afhankelijk. Hier geldt de vuistregel: de maximale polsslag per minuut is gelijk aan 220 slagen min de leeftijd.

Voorbeeld: leeftijd 50 jaar > $220 - 50 = 170$ slagen/min.

Belastingpolsslag:



De optimale belastingintensiteit wordt bij 65-75% van het individuele hartvermogen / bloedsomloopvermogen bereikt (zie diagram).

65% = trainingsdoel vetverbranding

74% = trainingsdoel verbeterde conditie

Afhankelijk van de leeftijd verandert de waarde.

De intensiteit wordt tijdens de training met de loopband enerzijds via de loopsnelheid en anderzijds via de hellingshoek van het loopvlak geregeld. Met stijgende snelheid wordt de lichamelijke belasting verhoogd. Deze wordt ook verhoogd als de hellingshoek groter wordt. Vermijd als beginner een te hoog looptempo of een training met een te grote hellingshoek van het loopvlak, omdat daarbij snel het aanbevolen polsslagbereik overschreden kan worden. U dient uw individueel looptempo en de hellingshoek bij het trainen met de loopband zo te kiezen, dat u uw optimale polsslag volgens de bovengenoemde criteria bereikt. Controleer tijdens het lopen met behulp van uw polsslag of u binnen uw intensiteitsbereik traint.

Belastingomvang

De duur van een trainingseenheid en het aantal trainingen per week: de optimale belastingomvang is bereikt als u langere tijd met 65-75% van de individuele hart-/ bloedsomloopvermogen kunt trainen.

Vuistregel:

Of 10 min / trainingseenheid bij dagelijkse training

Of 20-30 min / trainingseenheid bij 2-3x / week

Of 30-60 min / trainingseenheid bij 1-2x / week

Beginners moeten niet met trainingseenheden van 30-60 minuten beginnen. Een training van beginners kan in de eerste 4 weken met intervallen ontworpen zijn:

Trainingsfrequentie	Omvang van de training
1e week	
3 x per week	1 min. lopen 1 min. wandelen 2 min. lopen 1 min. wandelen 2 min. lopen 1 min. wandelen 1 min. lopen 1 min. wandelen
2e week	
3 x per week	2 min. lopen 1 min. wandelen 3 min. lopen 1 min. wandelen 2 min. lopen 1 min. wandelen
3e week	
3 x per week	3 min. lopen 1 min. wandelen 4 min. lopen 1 min. wandelen 3 min. lopen 1 min. wandelen
4e week	
3 x per week	4 min. lopen 1 min. wandelen 5 min. lopen 1 min. wandelen 4 min. lopen 1 min. wandelen

Warm up

Voor aanvang van elke trainingseenheid dient u 3-5 minuten met langzaam stijgende belasting warm te lopen om uw hart en bloedsomloop en uw spieren "op gang" te brengen.

Cool down

Even belangrijk is het zogenaamde "afkoelen". Na elke training dient u nog 2-3 minuten langzaam uit te lopen.

De belasting van uw verdere duurtraining dient in principe eerst via de belastingomvang verhoogd te worden, bijv. dagelijks 20 minuten i.p.v. 10 minuten trainen of wekelijks i.p.v. 2x, 3x trainen. Naast de individuele planning van uw duurtraining kunt u op de in de trainingscomputer van de loopband geïntegreerde trainingsprogramma terugvallen.

Of uw training na enkele weken het gewenste effect bereikt heeft, kunt u op volgende manier vaststellen:

1. U bereikt een bepaalde duurtraining met minder hart- en bloedsomloopvermogen dan voorheen.
2. U houdt een bepaalde duurtraining met gelijk hart- en bloedsomloopvermogen langer vol.
3. U herstelt na een bepaalde hart- en bloedsomloopvermogen sneller dan voorheen.

Aanwijzingen voor polsslagmeting met handsensoren

De contractie van het hart wekt een lage spanning op en wordt door de handsensoren gemeten en door de computer weergegeven.

- o Pak de contactvlakken altijd met beide handen vast
- o Vermijd rukkend vastpakken van de sensoren
- o Houd de handen rustig en vermijd contracties en wrijven over de sensoren.

Bijzondere trainingsaanwijzingen:

De bewegingsafloop van het lopen is iedereen bekend. Toch dient u te letten op enkele punten bij het lopen:

- Altijd voor de training controleren of het apparaat stevig staat en géén mankementen vertoond.
- Stijg altijd op of van het apparaat als de loopband volledig stil staat en houd daarbij de handgrepen vast.
- Bevestig voor het starten van de loopband de kapel van de bandstop-veiligheidsleutel aan uw kleding.
- Train met geschikte loopschoenen.
- Het lopen op een loopband onderscheidt zich van lopen op een normale ondergrond. Daarom dient u zich met langzaam lopen op de loopband voor te bereiden op een looptraining.
- Houd u tijdens de eerste trainingseenheden aan de handgrepen vast om ongecontroleerde bewegingen, die een val tot gevolg kunnen hebben, te vermijden. Dit geldt vooral voor de bediening van de computer tijdens de looptraining.
- Beginners dienen de hellingshoek van het loopvlak niet in een te hoge positie te verstellen om overbelasting te vermijden.
- Loop indien mogelijk met een gelijkmatig ritme.
- Train uitsluitend in het midden van de loopband.

Biomechanica – loopband

Trainingsvorm en bewegingsuitvoering

Op de loopband komen van wandelen, via walking tot een sprint verschillende trainingsvormen aan bod. De bewegingsuitvoering bij wandelen, walking, hardlopen en sprinten wordt daarbij in vier fases onderverdeeld:

Fase	Begin	Einde	Aanwijzing / bewegingsbeschrijving
Voorste zwaafase	Steunbeen onder het lichaams-zwaartepunt	Neerzetten van de voet	Hier vindt de maximale knieheffing plaats en dient hoofdzakelijk voor het naar voren zwaaien van het been. Bij het neerzetten van de voet worden binnen 10-20ms de onderste ledematen door een passieve afrembeweging gedempt.
Voorste steunfase	Neerzetten van de voet	Verticale lichaamshouding	Bij het neerzetten van de voet ontstaan er krachten die het 2-3-voudige van het lichaamsgewicht bedragen. Er dient daarom erop gelet te worden dat er passend schoenen gedragen worden, om de opkomende krachten adequaat te absorberen en een gezonde pronatie van de voet te waarborgen.
Achterste steunfase	Verticale lichaamshouding	Afzetten van de voet	In de eindfase wordt de voet gestrekt en er vindt een afzetten via de eerste teen plaats
Achterste zwaafase	Afzetten van de voet	Verticale lichaamshouding	



1

2

3

4

Loopstijlen

De bewegingsaflopen van het hardlopen kunnen niet gestandaardiseerd worden en daarom is de keuze van de meest economische loopstijl heel individueel en hangt hoofdzakelijk af van de loopsnelheid en lichaamsconstitutie. Er wordt onderscheid gemaakt tussen de verschillende manieren van het neerzetten van de hiel.

- Neerzetten op de voorvoet: initiaal bodemcontact begint met de voorvoet. De knie is bij het neerkomen van de voet licht gebogen en daarom wordt een groot deel van de optredende krachten via de spieren gedempt.
- Neerzetten op de achtervoet: initiaal bodemcontact begint met de hiel. De knie is bij het neerkomen van de hiel bijna gestrekt en de beweging wordt door het passieve bewegingsapparaat en de schoenen gedempt.

- Neerzetten op de middenvoet: initiaal bodemcontact via de middenvoet. Combinatie van neerzetten op de voorvoet- en achtervoet.

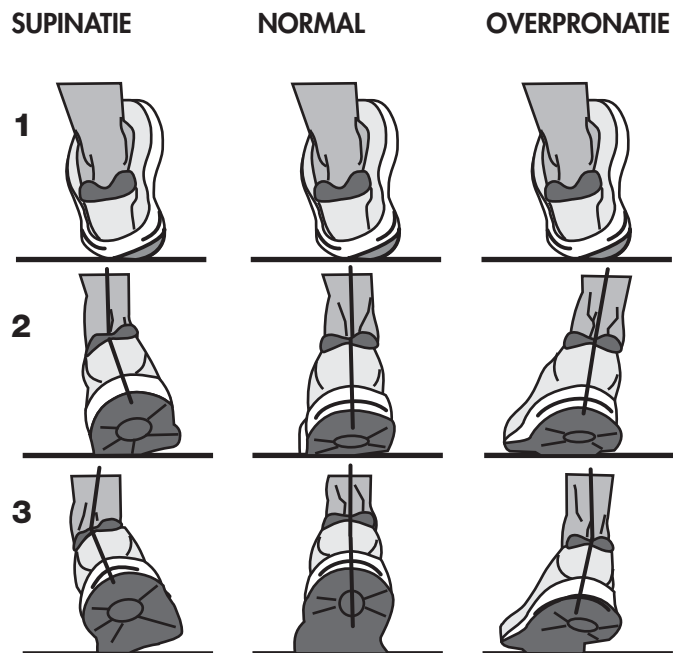
Houd in gedachten, dat het economiseren van de looptechniek een vroegtijdig vermoeid raken verhindert en letsel voorkomt en de biomechanische inspanningen bij het hardlopen en de optredende krachten van onderstaande punten afhangt:

- Loopsnelheid
- Bodemgesteldheid / routeprofiel
- Lichaamsconstitutie
- Looptechniek
- Schoenen
- Statica van de onderste ledematen

Pronatie van de voet

De pronatie beschrijft de natuurlijke demping van de voet voor het uitveren van de klap bij het neerzetten. De pronatie van de voet kan per hardlooptype verschillend uitvallen. Er wordt daarbij verschil gemaakt tussen normale pronatie, overpronatie en supinatie.

Een hardloopschoen zou bij een hardloper met normale pronatie altijd de natuurlijke pronatiebeweging moeten ondersteunen, zonder deze echter door stabiliteitstechnologieën te beperken. Voor hardlopers is vooral de overpronatie of de supinatie een groot probleem en kan tot veel letsel leiden. Door geschikte hardloopschoenen laten de individuele foute houdingen of problemen zich echter te compenseren.



Información para su seguridad:

- Para evitar lesiones por esfuerzos erróneos o sobrecarga, el aparato de entrenamiento sólo se debe manejar conforme a las instrucciones.
- Antes de la primera puesta en servicio y, además, al cabo de aprox. 6 días de uso se debe comprobar el asiento firme de las conexiones.
- Cerciórese regularmente del estado operativo y correcto del aparato de entrenamiento.
- Los controles técnicos de seguridad forman parte de las obligaciones del usuario y se deben efectuar correctamente y con regularidad.
- El nivel de seguridad del aparato sólo se puede mantener mediante su comprobación regular con respecto a defectos y desgaste.
- Reemplace sin dilación los componentes defectuosos o dañados. Las intervenciones en los elementos eléctricos sólo deben ser efectuadas por personal cualificado. Utilice únicamente piezas de repuesto originales KETTLER.
- No se deberá utilizar el aparato hasta que no esté reparado,.
- Para la limpieza, cuidado y mantenimiento del aparato, rogamos utilizar exclusivamente el kit de KETTLER para el cuidado del aparato con el núm. de artículo 7921-000.
- Antes de iniciar el entrenamiento, su médico de cabecera deberá determinar si desde el punto de vista de su salud es apto para el entrenamiento con este aparato. El resultado médico debería ser la base para la estructura de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar daños en su salud.
- La cinta para correr solamente debe ser utilizada para su uso predeterminado, es decir, el entrenamiento de personas adultas consistente en correr y andar.
- Tenga en cuenta el peso máximo del usuario.
- Entrene siempre solamente con la llave de seguridad colocada.
- Durante las primeras sesiones de entrenamiento, familiarícese con los procesos de los movimientos a baja velocidad.
- En caso de inseguridad, sujétese a los pasamanos, abandone la cinta colocándose sobre las plataformas laterales y pare la cinta.

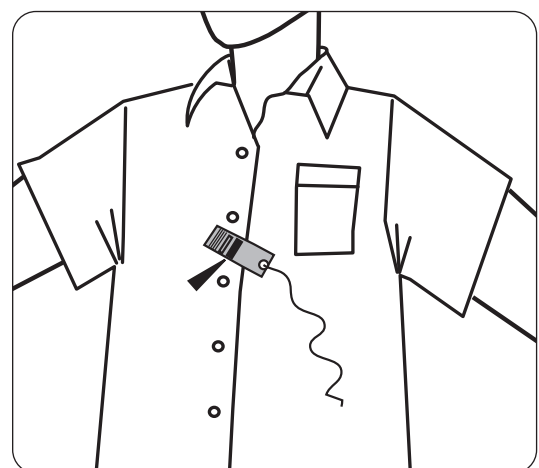
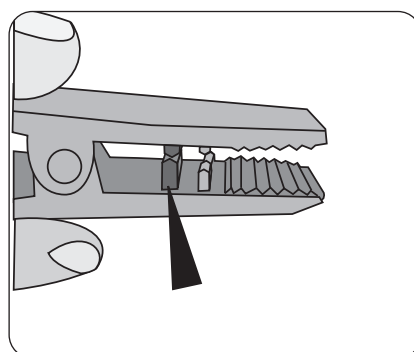
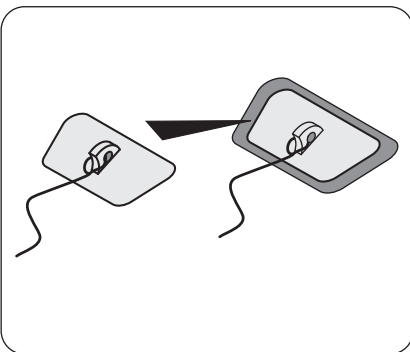
Importante: observe también las indicaciones de seguridad de las instrucciones de montaje.

Interruptor de seguridad

- Antes de cada entrenamiento, fije la llave de seguridad en el interruptor de seguridad y sujete el cordón de la llave de seguridad a su ropa. Adapte la longitud del cordón: si "tropezara", el interruptor de seguridad debería activarse.
- El interruptor de seguridad ha sido desarrollado para desconectar inmediatamente los accionamientos de la cinta y el ajuste de la altura en el caso de que Vd. tropezara o se encontrara en una situación de emergencia. Utilice el interruptor de seguridad solamente para una parada de emergencia. Para detener la cinta de correr durante el entrenamiento de forma segura, cómoda y completa, utilice el pulsador STOP.
- Comprobación del interruptor de seguridad antes de iniciar el entrenamiento:
Suba a las plataformas laterales y ponga en marcha la cinta con velocidad mínima. Retire la llave de seguridad del interruptor de seguridad. La cinta debe detenerse inmediatamente. A continuación, vuelva a fijar la llave de seguridad en el interruptor de seguridad, y el cordón en su ropa. Muévase hacia atrás con la cinta parada. La llave de seguridad debe soltarse del interruptor de seguridad. El cordón deberá permanecer fijo en la ropa. A continuación, vuelva a fijar la llave de seguridad en el interruptor de seguridad.

Protección de la cinta de correr

Un uso incontrolado de la cinta de correr por terceros puede evitarse retirando la llave de seguridad. ¡Guarde la llave de seguridad cuidadosamente y evite que los niños puedan acceder a ella!





1. Teclas:

- 1.1 SET: Ajuste de tiempo o recorrido o calorías en modo de espera.
- 1.2 START/STOP: Hace arrancar la cinta desde el modo de espera con cuenta atrás de 3 segundos o detiene la cinta en el entrenamiento.
- 1.3 SPEED +/-: con MODE modificación de ajustes, en el entrenamiento modificación de la velocidad más lenta/más rápida
- 1.4 Teclas de selección rápida para ajustar en el entrenamiento la velocidad a 3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h.
- 1.5 MODE: En modo de espera puede ajustar los programas P1 ~ U1; en el entrenamiento, cambiar las zonas de visualización inferiores.
- 1.6 CLEAR: Si pulsa esta tecla se borra la indicación de ese momento y el aparato pasa a modo de espera.
- 1.7 INCLINE v/∧: con MODE modificación de ajustes, en el entrenamiento modificación de la inclinación más/menos
- 1.8 Teclas de selección rápida de inclinación: ajustar en el entrenamiento 3 %; 6 %; 9 %; 12 %.
- 1.9 Tecla de selección rápida "12" En el modo de espera se realiza la función de pulso de recuperación.

2. Indicaciones de la pantalla:

- 2.1 PROG.: indica el PROGRAMA
- 2.2 TIME: indica el TIEMPO
- 2.3 SPEED: indica la velocidad
- 2.4 INCL.: indica la INCLINACIÓN;
- 2.5 PULSE: indica el PULSO
- 2.6 DIST.: indica el RECORRIDO;
- 2.7 CAL.: INDICA LAS CALORÍAS;

3. Modo general :

- 3.1 Encienda el aparato, suenan tres SEÑALES ACÚSTICAS. Pulse START para empezar. Al cabo de una cuenta atrás de 3 segundos arranca la cinta.

3.2 Entrenamiento

- 3.2.1 Pulse SPEED -/+ más rápido/más lento: Ajuste la velocidad (0,8 km/h ~ 18 km/h)
- 3.2.2 Pulse INCLINE ∇/\wedge más/menos: ajuste la inclinación (0~12 %)
- 3.2.3 Pulse STOP: El motor se para lentamente

4. Modo de entrenamiento

- 4.1 En el modo de espera puede ajustar el modo de entrenamiento.
- 4.2 Pulse SET: aquí puede ajustar TIEMPO, RECORRIDO o CALORÍAS. Si se ha ajustado el modo parpadea la ventana.

4.3 Modo tiempo

- 4.3.1 Pulse SPEED -/+ : El tiempo estándar es de 30 minutos, y puede adaptarse (5:00 ~ 99:00);
- 4.3.2 Pulse START: Al cabo de una cuenta atrás de 3 segundos arranca la cinta.

4.4 Modo recorrido

- 4.4.1 Pulse SPEED -/+ : El recorrido estándar es de 1,00 km, y puede adaptarse (1,0 km ~ 99,0 km);
- 4.4.2 Pulse START: arranque. Al cabo de una cuenta atrás de 3 segundos arranca la cinta.

4.5 Modo calorías

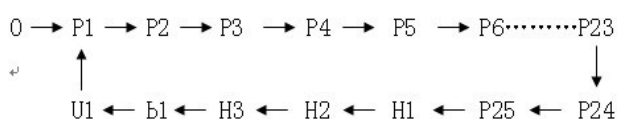
- 4.5.1 Pulse SPEED -/+ : El valor estándar de calorías es de 500 kcal, y puede adaptarse (10 kcal ~ 990 kcal);
- 4.5.2 Pulse START: arranque. Al cabo de una cuenta atrás de 3 segundos arranca la cinta.

4.6 Entrenamiento

- 4.6.1 Pulse SPEED -/+ más rápido/más lento: Ajuste la velocidad (0,8 km/h ~ 18 km/h)
- 4.6.2 Pulse INCLINE ∇/\wedge más/menos: ajuste la inclinación (0~12 %)
- 4.6.3 Pulse STOP: El motor se para lentamente

5. SELECCIÓN DE PROGRAMA

Pulse varias veces MODE, para seleccionar un programa de P1~U1;



P1 ... P25 son perfiles de entrenamiento, H1 ... H3 son programas de control cardíaco, b1 = programa "BODY FAT"

5.1 Perfiles de entrenamiento P1 – P25 Vista general en la tabla de la página 37

- 5.1.1 Pulse SET: El tiempo preajustado es de 30 min. Pulse entonces SPEED -/+, para adaptar el tiempo a 5:00~99:00 minutos
- 5.1.2 Pulse START: Al cabo de una cuenta atrás de 3 segundos arranca la cinta.

5.2 Desarrollo del entrenamiento

- 5.2.1 La velocidad se modifica según el tiempo preajustado. Si el tiempo preajustado es 90 minutos se modifica la velocidad cada 3 minutos.
- 5.2.2 Puede modificar la velocidad y la inclinación.
- 5.2.3 Pulse STOP: El motor se para lentamente.

5.3 Programas de control cardíaco H1 – H3

El programa H1 está ocupado con el valor del pulso objetivo 95, H2 con 114 y H3 con 133. Los valores se pueden cambiar.

Desarrollo del entrenamiento

Pulse SET: El tiempo preajustado es de 30 min. Pulse SPEED -/+, para adaptar el tiempo. Mediante variaciones de la velocidad y de la inclinación se alcanza y se mantiene el valor del pulso objetivo especificado. Si con START no se recibe señal de pulso se detiene lentamente el motor y se sale del programa.

6. Programa BODY FAT

- 6.1 Pulse varias veces MODE hasta que se muestre "b1".
- 6.2 Pulse SET para cambiar al programa "BODY FAT".
- 6.3 Pulse SPEED -/+ : El tiempo estándar es de 30 minutos, y puede adaptarse (5:00 ~ 99:00);
- 6.4 Pulse SPEED -/+ más rápido/más lento, para adaptar la EDAD (valor estándar 25).
- 6.5 Una vez ajustada la EDAD, pulse SET para introducir el PESO (valor estándar 68 kg). Pulse SPEED -/+ más rápido/más lento, para adaptar el peso.
- 6.6 Una vez ajustado el PESO, pulse SET para introducir la ESTATURA (valor estándar 170 cm). Pulse SPEED -/+ más rápido/más lento, para adaptar la ESTATURA.
- 6.7 Una vez ajustada la estatura, pulse SET para ajustar el SEXO (valor estándar 1). Pulse SPEED -/+ más rápido/más lento, para adaptar el SEXO (1 hombre, 0 mujer).
- 6.8 A continuación, pulse SET. La ventana SPEED muestra entonces el BMI. Pulse START para empezar o Clear para borrar la indicación y cambiar al modo de espera.

7. Programa de entrenamiento personal U1

El programa de entrenamiento personal es un modo en el que puede ajustar velocidades de acuerdo con sus preferencias.

7.1 Pulse varias veces MODE hasta que se muestre "U1".

Pulse SET para cambiar al programa de entrenamiento personal.

7.2 En S1 ... S30 puede introducir 30 velocidades con las teclas de selección rápida o SPEED -/+ . Con SET se acepta el valor y se salta a la siguiente entrada.

7.3 Una vez concluidas las entradas, pulse START, para iniciar el programa de entrenamiento personal. Sus valores ajustados se guardan.

8. Modo de recuperación

8.1 Durante el entrenamiento, pulse STOP. Pulse a continuación la tecla de selección rápida SPEED "12".

Así accede al modo de recuperación.

8.2 Sujete las asas del pulso. Espere 60 segundos. La pantalla muestra ahora los grados de recuperación. De los grados F1-F6 existentes, F1 es el mejor y F6 el peor.

A partir de la diferencia entre pulso inicial y pulso de recuperación al cabo de 60 segundos se calcula el grado:

F1: >24

F2: 20~24

F3: 15~19

F4: 10~14

F5: 05~09

F6: 00~04

9. Modo de ahorro de corriente

Al cabo de 5 minutos de inactividad, la cinta cambia al modo de ahorro de corriente. Se apaga la pantalla y se ilumina el LED pequeño entre la tecla -/+ . Al pulsar cualquier tecla se cambia al modo de espera.

10. Mensaje de error en la indicación

E0: Apagado de seguridad, utilice la llave de seguridad

E1: No se reconoce ninguna velocidad durante 10 segundos. Autoapagado

E3: Error en la autocomprobación

Casquillo MP3

Con el cable que se adjunta puede conectar al casquillo un aparato externo (teléfono inteligente, reproductor MP3) y reproducir música por el altavoz trasero.

Tabla de control de programa

P1	Velocidad llano	x1
P2		x2
P3	Velocidad colina	x1
P4		x2
P5	Velocidad montaña	x1
P6		x2
P7	Inclinación llano	x1
P8		x2
P9	Inclinación colina	x1
P10		x2
P11	Inclinación montaña	x1
P12		x2
P13	Recorrido 5 km	x1
P14	Complejo llano	x1
P15		x2
P16	Complejo colina	x1
P17		x2
P18	Complejo montaña	x1
P19		x2
P20	Juego de recorrido	x1
P21		x2
P22	Rehab	x1
P23		x2
P24	Terreno	x1
P25		x2

Parámetros técnicos básicos

Objetivo: Entrenamiento

Lugar de empleo : en casa

Limitación del empleo: no utilizar durante más de 2 horas de forma ininterrumpida

Ventana de indicación: Velocidad, tiempo, distancia, calorías, inclinación, frecuencia cardíaca

Tensión de entrada: 220-240 V~,50 Hz;

Potencia: 1200 W

Temperatura de servicio: 0~40 °C;

Inclinación: 0 %~12 %

Velocidad: 0,8~18 km/h;

Limitación de espacio: 1800*775*1300 mm

Medidas de embalaje: 1010*775*1570 mm

Peso máximo del usuario: ≤120kg

Superficie ejercicio: 450*1280 (mm)

PD: solo para uso propio, no para fines publicitarios

Instrucciones de entrenamiento

Correr o caminar es una forma muy eficaz de entrenarse para estar en forma. Con la cinta de marcha podrá realizar en su domicilio un entrenamiento de marcha controlado y dosificado, independientemente de cualquier climatología.

La cinta de marcha no solamente está indicada para correr, sino también para caminar. Antes de iniciar el entrenamiento, ¡debería leer atentamente la siguiente información!

Planificación y control de su entrenamiento de marcha

La base para la planificación del entrenamiento es su actual estado físico de rendimiento. Mediante una prueba de esfuerzo, su médico de cabecera podrá diagnosticar la capacidad de rendimiento personal, la cual representa la base para su planificación del entrenamiento. Si no se ha sometido a ninguna prueba de esfuerzo, deberá evitar en todos los casos, elevados esfuerzos de entrenamiento o sobrecargas.

Debería recordar el siguiente principio para la planificación. El entrenamiento de resistencia es controlado tanto a través del volumen del esfuerzo como a través del nivel / intensidad del mismo.

Valores orientativos para el entrenamiento de resistencia

Intensidad del esfuerzo

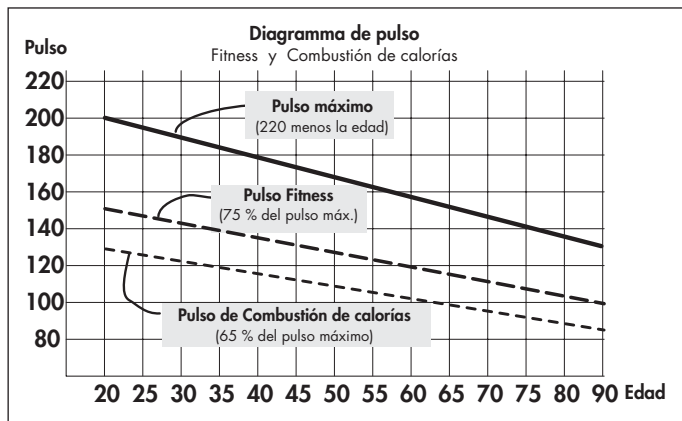
La intensidad del esfuerzo durante el entrenamiento de marcha es controlada preferentemente a través de la frecuencia del pulso de su corazón.

Pulso máximo: por esfuerzo máximo se entiende el alcanzar el pulso máximo individual. La frecuencia cardíaca máxima alcanzable depende de la edad.

Aquí se aplica la siguiente fórmula empírica: la frecuencia cardíaca máxima por minuto corresponde a 220 pulsaciones, menos la edad.

Ejemplo: edad 50 años $> 220 - 50 = 170$ pulsaciones /min.

Pulso del esfuerzo:



La intensidad óptima del esfuerzo se alcanza con el 65 – 75% (ver diagrama) del rendimiento cardiovascular individual.

65 % = Objetivo del entrenamiento de combustión de grasa

75 % = Objetivo del entrenamiento del fitness mejorado

En función de la edad, este valor varía.

Durante el entrenamiento con la cinta de marcha, la intensidad se regula bien mediante la velocidad de marcha, o a través del ángulo de la pendiente de la superficie de marcha. Con el aumento de la velocidad de marcha aumenta el esfuerzo físico. También aumenta el ángulo de inclinación.

Como principiante, evite una velocidad de marcha demasiado elevada o un entrenamiento con un ángulo de pendiente demasiado elevado de la superficie de marcha, ya que en este caso, es posible que se exceda rápidamente el rango recomendado para la frecuencia del pulso.

Debería determinar su velocidad de marcha individual y el ángulo de pendiente durante el entrenamiento con la cinta de marcha, de tal forma, que pueda alcanzar la frecuencia de pulso óptima conforme a los datos arriba indicados.

Controle durante la marcha, mediante su frecuencia de pulso, si está entrenando dentro de su rango de intensidad.

Alcance del esfuerzo

Duración de una unidad de entrenamiento y su frecuencia por semana:

Se puede hablar del alcance óptimo del esfuerzo si se alcanza durante un período prolongado el 65 – 75% del rendimiento cardiovascular individual.

Regla empírica:

- bien 10 min. / unidad de entrenamiento con un entrenamiento diario,
- 20 - 30 min. / unidad de entrenamiento 2 – 3 veces / semana,
- 30 – 60 min. / unidad de entrenamiento 1-2 veces / semana.

Los principiantes no deberían empezar con unidades de entrenamiento de 30 – 60 minutos. El entrenamiento de principiantes durante las primeras 4 semanas podría diseñarse en forma de intervalos:

Frecuencia de entrenamiento	Amplitud de entrenamiento
1ª semana	
3 veces a la semana	Correr durante 1 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 2 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 2 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 1 minuto Andar durante 1 minuto
2ª semana	
3 veces a la semana	Correr durante 2 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 3 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 2 minuto Andar durante 1 minuto
3ª semana	
3 veces a la semana	Correr durante 3 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 4 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 3 minuto Andar durante 1 minuto
4ª semana	
3 veces a la semana	Correr durante 4 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 5 minuto Andar durante 1 minuto Correr durante 4 minuto Andar durante 1 minuto

Warm-Up

Al comienzo de cada unidad de entrenamiento debería iniciar o calentarse incrementando lentamente el esfuerzo, para “poner a tono” su sistema cardiovascular y sus músculos.

Cool-Down

Igual de importante es el llamado “enfriamiento”. Después de cada entrenamiento debería seguir otros 2 – 3 minutos corriendo lentamente.

Como norma general, el esfuerzo para su entrenamiento de resistencia posterior debería incrementarse primero a través del alcance del esfuerzo, p. j. entrenando cada día 20 minutos en lugar de 10, ó 3 veces por semana en lugar de 2. Aparte de la planificación individual de su entrenamiento de resistencia, podrá recurrir a los programas de entrenamiento integrados en el ordenador de entrenamiento de la cinta de marcha.

Si su entrenamiento ha alcanzado los efectos deseados después de algunas semanas, lo podrá comprobar como sigue:

1. Logrará un determinado rendimiento de resistencia con un menor rendimiento cardiovascular que antes.
2. Aguantará durante más tiempo un determinado rendimiento de resistencia con el mismo rendimiento cardiovascular.
3. Después de un determinado rendimiento cardiovascular, se recuperará más rápidamente que antes.

Indicaciones sobre la medición del pulso con el pulso de la mano

La tensión mínima producida por la contracción del corazón es registrada por los sensores manuales y evaluada por el sistema electrónico.

- Sujete siempre con ambas manos las zonas de contacto.
- Evite los agarres bruscos.
- Mantenga las manos quietas y evite la contracción o fricción de las manos encima de las zonas de contacto.

Indicaciones especiales para el entrenamiento

El desarrollo de los movimientos durante la marcha es conocido por todos.

A pesar de ello habrá que respetar algunos puntos durante el entrenamiento de marcha:

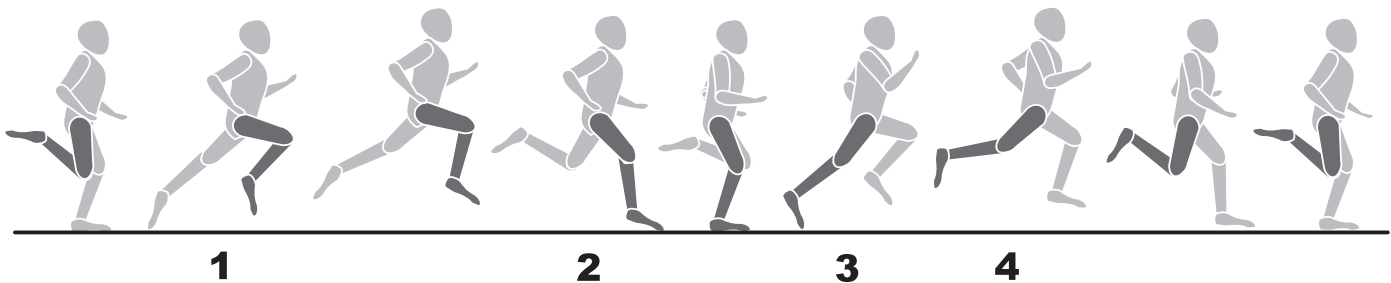
- Compruebe siempre antes del entrenamiento el correcto montaje y posición del equipo.
- Suba al aparato y descienda de él solamente cuando la cinta de marcha esté completamente detenida y sujétese al tirador.
- Antes de poner en marcha la cinta de marcha, sujete en su ropa el cordón de la llave de seguridad para la detención de la cinta.
- Entrene con las correspondientes zapatillas de marcha o de deporte.
- El correr o caminar encima de una cinta es diferente de correr o caminar encima de una base normal. Por ello, debería prepararse para la marcha, andando lentamente encima de la cinta.
- Sujétese del tirador durante las primeras unidades de entrenamiento, para evitar movimientos incontrolados que podrían provocar una caída. Esto es especialmente importante al manejar el ordenador durante el entrenamiento de marcha.
- Los principiantes no deberían ajustar el ángulo de pendiente a una posición demasiado elevada, para evitar sobrecargas.
- A ser posible, corra con un ritmo uniforme.
- Entrene únicamente en el centro de la superficie de marcha.

Cinta de correr biomecánica

Modos de entrenamiento y ejecución del movimiento

En la cinta se pueden seleccionar diversos modos de entrenamiento, desde el modo paseo hasta el modo sprint, pasando por el modo trote. Asimismo, la ejecución del movimiento en los modos paseo, trote, carrera y sprint se divide en cuatro frases:

Fase	Inicio	Fin	Indicaciones / descripción del movimiento
Fase de impulso delantero	Pierna de apoyo bajo el punto de gravedad del cuerpo	Aterrizaje del pie	Aquí la rodilla se sitúa en su posición más alta y sirve, principalmente, para efectuar el balanceo hacia delante de la pierna. Al aterrizar el pie, se amortiguan las extremidades inferiores mediante un movimiento de frenado pasivo en un intervalo de 10 a 20 ms.
Fase de apoyo delantero	Aterrizaje del pie	Postura corporal vertical	Al aterrizar el pie, la fuerza que se genera supone unas 2 o 3 veces el peso del cuerpo. Por ello, se debe tomar la precaución de llevar un calzado adecuado que absorba correctamente las fuerzas resultantes y garantice una pronación sana del pie.
Fase de apoyo trasero	Postura corporal vertical	Levantamiento del pie	En la fase final, se extiende el pie y tiene lugar un impulso sobre el primer dedo.
Fase de impulso trasero	Levantamiento del pie	Postura corporal vertical	



Estilo de carrera

Los procesos de movimiento de la carrera no pueden estandarizarse y, por ello, la elección de un estilo de carrera eficiente es muy personal y depende en gran medida de la velocidad y la constitución corporal. No es así entre los distintos modos de apoyo:

- Apoyo de la parte delantera del pie: el contacto inicial con el suelo comienza con la parte delantera del pie. La rodilla se flexiona ligeramente al impactar el pie y, de este modo, gracias a la musculatura se amortigua una gran parte de las fuerzas generadas.
- Apoyo de la parte trasera del pie: el contacto inicial con el suelo comienza con el talón. Al impactar el talón, la rodilla se encuentra casi extendida y el movimiento se amortigua gracias al aparato locomotor pasivo y al calzado.

- Apoyo de la parte intermedia del pie: el contacto inicial con el suelo se realiza con la parte intermedia del pie. Una combinación de apoyo de la parte delantera y la trasera.

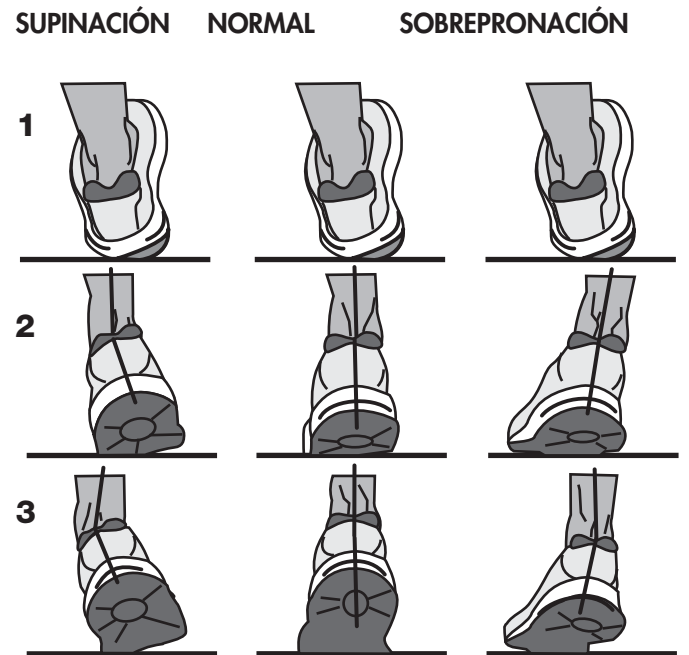
Hay que tener en cuenta que economizar la técnica de carrera retrasa la fatiga prematura y protege de posibles lesiones, y que los requisitos biomecánicos de la carrera, así como las fuerzas que tienen lugar, dependen de los siguientes puntos:

- Velocidad de carrera
- Características del suelo / Perfil de extensión
- Constitución corporal
- Técnica de carrera
- Calzado
- Estática de las extremidades inferiores

Pronación del pie

La pronación se refiere a la amortiguación natural del pie para suavizar el impacto. La pronación del pie puede ser diferente en función del tipo de corredor. Se diferencia entre pronación normal, sobrepronación y supinación.

Un calzado deportivo debería siempre mantener el movimiento natural de pronación de un corredor con pronación normal sin reducirlo, sin embargo, mediante tecnologías de estabilidad. Para el corredor, la sobrepronación y la supinación suponen un grave problema y pueden resultar en diversas lesiones. Sin embargo, con el calzado deportivo adecuado, se consigue compensar malas posturas o problemas individuales.



I PRECAUZIONI DA SEGUIRE

Informazioni utili per garantire la vostra sicurezza

- Per evitare ferimenti causati dal mancato carico o sovraccarico, l'apparecchio per allenamento deve essere impiegato assolutamente seguendo le apposite istruzioni per l'uso.
- Prima di utilizzare l'apparecchio e anche dopo circa 6 giorni di funzionamento, controllare se la posizione dei cavi è ancora stabile.
- Verificare regolarmente il funzionamento e il suo stato integro per l'uso.
- I controlli di sicurezza rientrano negli obblighi di funzionamento e devono essere condotti regolarmente e in modo appropriato.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio si mantiene, solo se si verificano regolarmente lo stato di usura e eventuali danni.
- I componenti difettosi o danneggiati devono essere sostituiti immediatamente. Lasciare intervenire solo del personale qualificato ai componenti elettrici. Impiegare esclusivamente dei ricambi originali KETTLER.
- Fino alla completa riparazione, l'apparecchio non deve essere usato.
- Per pulire, curare e mantenere l'apparecchio, usare esclusivamente lo speciale set per la cura dell'apparecchio KETTLER, Art. n° 7921-000
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico e accertarsi di essere in forma ottimale per eseguire l'allenamento con questo apparecchio. Il consulto medico deve costituire la base per redarre il proprio programma di allenamento. Un allenamento errato o eccessivo può provocare danni alla salute.
- Il tapis roulant deve essere utilizzato esclusivamente consono allo scopo, ossia per l'allenamento di corsa e camminata di persone adulte.
- Rispettare il peso massimo consentito per l'utilizzatore.
- Allenarsi sempre e solo con la chiave di sicurezza inserita.
- Nelle prime unità di allenamento, apprendere le procedure iniziali di movimento alle più basse velocità.
- In caso di insicurezza, tenersi alle barre laterali, scendere dal tapis roulant attraverso le piattaforme laterali e arrestare il tapis roulant.

Importante!

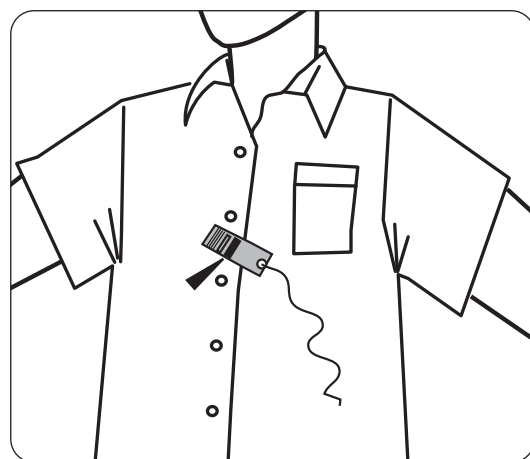
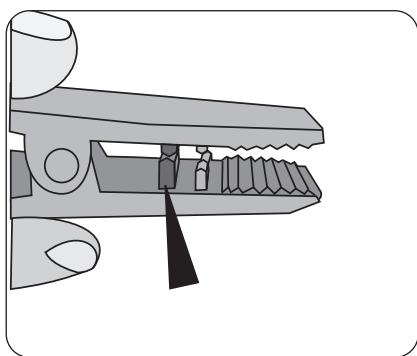
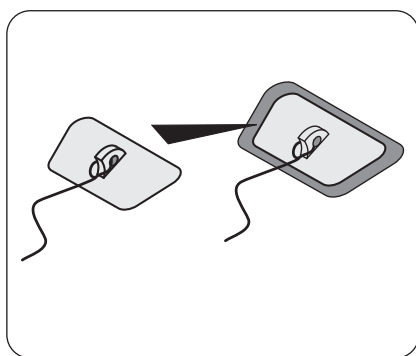
Osservare anche le precauzioni da adottare, riportate nelle istruzioni per il montaggio.

Interruttore di sicurezza

- Fissare sempre prima di ogni allenamento la chiave di sicurezza all'interruttore di sicurezza e attaccare il laccio della chiave di sicurezza agli indumenti indossati. Regolare la lunghezza del laccio: se si inciampa, l'interruttore di sicurezza scatta.
- L'interruttore di sicurezza è stato ideato per spegnere immediatamente gli azionamenti e la regolazione dell'altezza del tapis roulant, nel caso in cui si cada o ci si trovi in una situazione di emergenza. Usare quindi l'interruttore di sicurezza solo per un arresto d'emergenza. Per portare il tapis roulant, durante l'allenamento, comodamente e completamente al completo arresto, alle condizioni normali, utilizzare il tasto STOP.
- Controllare l'interruttore di sicurezza prima di iniziare l'allenamento:
Posizionarsi sulle piattaforme laterali e avviare il tapis roulant a velocità minima. Estrarre la chiave di sicurezza dall'interruttore di sicurezza. Il tapis roulant deve arrestarsi immediatamente. Dopodiché inserire di nuovo la chiave di sicurezza all'interruttore di sicurezza e fissare il laccio agli indumenti indossati. A tapis roulant completamente arrestato, procedere all'indietro. La chiave di sicurezza deve staccarsi dall'interruttore di sicurezza. Il laccio deve essere ancora attaccato bene ai propri indumenti. Dopodiché, fissare la chiave di sicurezza di nuovo all'interruttore di sicurezza.

Protezione del tapis roulant

L'uso incontrollato del tapis roulant da parte di terzi può essere evitato, disinserendo la chiave di sicurezza. Si prega di conservare la chiave di sicurezza con attenzione ed impedire che finisca alla portata di bambini!





1. Tasti:

- 1.1 SET: impostazione della durata o del percorso o delle calorie in modalità stand-by.
- 1.2 START/STOP: avvia il tapis roulant abbandonando la modalità stand-by con un conto alla rovescia di 3 secondi oppure arresta il tapis roulant durante l'esercizio.
- 1.3 SPEED -/+ : alla funzione MODE modifica delle impostazioni, durante l'esercizio modifica della velocità, più veloce/più lento.
- 1.4 Tasti di selezione rapida: consentono di impostare la velocità a 3 km/h, 6 km/h, 9 km/h o 12 km/h durante l'esercizio.
- 1.5 MODE: nella modalità stand-by è possibile impostare i programmi P1 ~ U1, durante l'esercizio le aree di visualizzazione inferiori cambiano.
- 1.6 CLEAR: premendo questo tasto, viene cancellata la visualizzazione attuale e il dispositivo passa in modalità stand-by.
- 1.7 INCLINE ∇/\blacktriangle : alla funzione MODE modifica delle impostazioni, durante l'esercizio modifica della pendenza, più/meno.
- 1.8 Tasti selezione rapida pendenza: impostazione del 3 %; 6 %; 9 % o del 12 % durante l'esercizio.
- 1.9 Tasto di selezione rapida "12": nella modalità stand-by viene eseguita la funzione di polso a riposo.

2. Visualizzazioni sul display:

- 2.1 PROG.: visualizza il PROGRAMMA
- 2.2 TIME: visualizza la DURATA
- 2.3 SPEED: visualizza la VELOCITÀ
- 2.4 INCL.: visualizza l'INCLINAZIONE;
- 2.5 PULSE: visualizza il POLSO
- 2.6 DIST.: visualizza il PERCORSO;
- 2.7 CAL.: visualizza le CALORIE;

3. Modalità generale:

- 3.1 Dopo aver acceso il dispositivo, vengono emessi tre SEGNALI ACUSTICI. Premere START per iniziare. Dopo 3 secondi di conto alla rovescia, il tapis roulant si avvia.

3.2 Esercizio

- 3.2.1 Premere SPEED -/+ più veloce/più lento: in questo modo è possibile impostare la velocità (0,8 km/h ~ 18 km/h).
- 3.2.2 Premere INCLINE ∇/\wedge più/meno: in questo modo è possibile impostare la pendenza (0~12 %).
- 3.2.3 Premere STOP: il motore si arresta lentamente.

4. Modalità esercizio

- 4.1 Nella modalità stand-by è possibile impostare la modalità di esercizio.
- 4.2 Premere SET: qui è possibile impostare la DURATA, il PERCORSO o le CALORIE. Una volta impostata la modalità di esercizio, la finestra lampeggia.

4.3 Modalità durata

- 4.3.1 Premere SPEED -/+ : la durata standard è di 30 minuti, tuttavia è possibile adattarla alle proprie esigenze (5:00 ~ 99:00);
- 4.3.2 Premere START: dopo 3 secondi di conto alla rovescia, il tapis roulant si avvia.

4.4 Modalità percorso

- 4.4.1 Premere SPEED -/+ : il percorso standard è di 1 km, tuttavia è possibile adattarlo alle proprie esigenze (1,0 km ~ 99,0 km);
- 4.4.2 Premere START: dopo 3 secondi di conto alla rovescia, il tapis roulant si avvia.

4.5 Modalità calorie

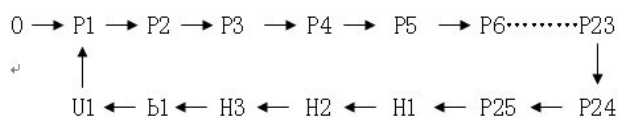
- 4.5.1 Premere SPEED -/+ : il valore standard delle calorie è di 500 kcal, tuttavia è possibile adattarlo alle proprie esigenze (10 kcal ~ 990 kcal);
- 4.5.2 Premere START: dopo 3 secondi di conto alla rovescia, il tapis roulant si avvia.

4.6 Esercizio

- 4.6.1 Premere SPEED -/+ più veloce/più lento: in questo modo è possibile impostare la velocità (0,8 km/h ~ 18 km/h).
- 4.6.2 Premere INCLINE ∇/\wedge più/meno: in questo modo è possibile impostare la pendenza (0~12 %)
- 4.6.3 Premere STOP: il motore si arresta lentamente

5. SELEZIONE DEL PROGRAMMA

Premere più volte MODE per selezionare un programma da P1~U1;



P1 ... P25 sono i profili di esercizio, H1 ... H3 sono i programmi di controllo del cuore, b1 è invece il programma "BODY FAT".

5.1 Profili di esercizio P1 – P25: panoramica nella tabella a pagina 45

- 5.1.1 Premere SET: la durata preimpostata è di 30 min. Premere dunque SPEED -/+ per adattare la durata da 5:00 a 99:00 minuti.
- 5.1.2 Premere START: dopo 3 secondi di conto alla rovescia, il tapis roulant si avvia.

5.2 Fase di esercizio.

- 5.2.1 La velocità viene modificata in base alla durata precedentemente impostata. Se la durata impostata è di 90 minuti, la velocità cambia ogni 3 minuti.
- 5.2.2 È possibile modificare la velocità e la pendenza.
- 5.2.3 Premere STOP: il motore si arresta lentamente.

5.3 Programmi di controllo del cuore H1 – H3

Il programma H1 è impostato con un valore di polso di 95, il programma H2 con 114 e l'H3 con 133. I valori possono essere modificati.

Fase di esercizio

Premere SET: la durata preimpostata è di 30 min. Premere SPEED -/+ per adattare la durata. Con la modifica della velocità e della pendenza viene raggiunto e mantenuto il valore del polso impostato. Se su START non è presente alcun segnale di polso, il motore si arresta lentamente e viene abbandonato il programma.

6. Programma BODY FAT

- 6.1 Premere più volte MODE fino a che viene visualizzato "b1".
- 6.2 Premere SET per passare al programma "BODY FAT".
- 6.3 Premere SPEED -/+ : la durata standard è di 30 minuti, tuttavia è possibile adattarla alle proprie esigenze (5:00 ~ 99:00).
- 6.4 Premere SPEED -/+ per adattare l'ETÀ (valore standard 25).
- 6.5 Dopo aver impostato l'ETÀ, premere SET per immettere il PESO (valore standard 68 kg). 6.4 Premere SPEED -/+ per adattare il peso.
- 6.6 Dopo aver impostato il PESO, premere SET per immettere l'ALTEZZA (valore standard 170 cm). 6.4 Premere SPEED -/+ per adattare l'ALTEZZA.
- 6.7 Dopo aver impostato l'altezza, premere SET per immettere il SESSO (valore standard 1). Premere SPEED -/+ per adattare il SESSO (1:uomo, 0:donna).
- 6.8 Dopo di che premere SET: la finestra SPEED mostra dopo di che il BMI. Premere START per iniziare oppure CLEAR per cancellare la visualizzazione e passare alla modalità stand-by.

7. Programma di esercizio personale U1

Il programma personale di esercizio è una modalità che consente di impostare in base alle proprie esigenze le varie velocità disponibili.

- 7.1 Premere più volte MODE fino a che viene visualizzato "U1".
Premere SET per passare al programma di esercizio personale.
- 7.2 Alla voce S1 ... S30 è possibile immettere 30 velocità con i tasti di selezione rapida oppure con SPEED -/+.
Con SET viene applicato il valore e si passa all'immissione successiva.
- 7.3 Una volta concluse tutte le immissioni, premere START per avviare il programma di esercizio personale. I propri valori impostati vengono salvati.

8. Modalità riposo

- 8.1 Premere STOP durante lo svolgimento dell'esercizio. Premere il tasto di selezione rapida SPEED "12".
In questo modo si passa alla modalità riposo.
- 8.2 Toccare i manici per la misurazione del polso. Attendere 60 secondi. Il display mostra adesso il livello di riposo. Sono presenti i livelli da F1-F6, dove F1 è il livello migliore e F6 quello peggiore.

Il livello viene calcolato dalla differenza fra il valore del polso iniziale e il valore del polso a riposo dopo 60 secondi:

- F1: >24
F2: 20~24
F3: 15~19
F4: 10~14
F5: 05~09
F6: 00~04

9. Modalità risparmio energetico

Dopo 5 minuti di inattività il tapis roulant passa alla modalità risparmio energetico. Il display viene spento e il piccolo LED fra i tasti - e + si illumina. Premendo un tasto qualsiasi si passa alla modalità stand-by.

10. Messaggio di errore nel display

- E0: spegnimento di sicurezza, utilizzare la chiave di sicurezza
- E1: Per 10 secondi non è stato riconosciuto alcun segnale di velocità. Spegnimento automatico
- E3: Errore nel controllo automatico

Presca MP3

Con il cavo in dotazione è possibile collegare un dispositivo esterno (smartphone/lettore MP3) con la presa e riprodurre la musica attraverso le casse posteriori.

Tabella di comando dei programmi

P1	Velocità pianura	x1
P2		x2
P3	Velocità collina	x1
P4		x2
P5	Velocità montagna	x1
P6		x2
P7	Pendenza pianura	x1
P8		x2
P9	Pendenza collina	x1
P10		x2
P11	Pendenza montagna	x1
P12		x2
P13	Percorso 5 km	x1
P14	Complessità pianura	x1
P15		x2
P16	Complessità collina	x1
P17		x2
P18	Complessità montagna	x1
P19		x2
P20	Speed play	x1
P21		x2
P22	Recupero	x1
P23		x2
P24	Terreno	x1
P25		x2

Legenda di base per i parametri tecnici

Obiettivo: esercizio

Luogo di utilizzo: a casa

Limitazione d'uso: non utilizzare per più di due ore successive

Finestra di visualizzazione: velocità, durata, distanza, calorie, pendenza, frequenza cardiaca

Potenza in entrata: 220-240 V~,50 Hz;

Potenza: 1200 W

Temperatura di esercizio: 0~40 °C;

Pendenza: 0%~12%

Velocità: 0.8~18 km/h;

Ingombro: 1800*775*1300 mm

Dimensioni prodotto imballato: 1010*775*1570 mm

Peso max. dell'utilizzatore: ≤120kg

Superficie di corsa: 450*1280 (mm)

PS: prodotto destinato esclusivamente all'uso personale, è escluso ogni uso a fini commerciali.

Istruzioni per l'allenamento

La corsa è una forma molto efficace di allenamento fitness. Grazie al tapis roulant è possibile effettuare a casa propria, indipendentemente da ogni condizione atmosferica, un allenamento da corsa controllato ed equilibrato. Il tapis roulant è adatto non solo per il jogging, bensì anche per l'allenamento da passo. Prima di iniziare con l'allenamento è necessario leggere attentamente le istruzioni seguenti!

Pianificazione e controllo del proprio allenamento da corsa

La base per la pianificazione dell'allenamento è lo stato attuale delle prestazioni del proprio corpo. Grazie a un test di carico il proprio medico di famiglia è in grado di diagnosticare la capacità di prestazione personale dell'utilizzatore, la quale rappresenta la base per la pianificazione dell'allenamento. Elevati carichi di allenamento e sovraccarichi sono da evitare in ogni caso, anche se non è stato effettuato alcun test di carico. Ai fini della pianificazione tenere presente il principio seguente: Un allenamento costante viene controllato sia mediante il volume di carico, sia mediante l'altezza/intensità di carico.

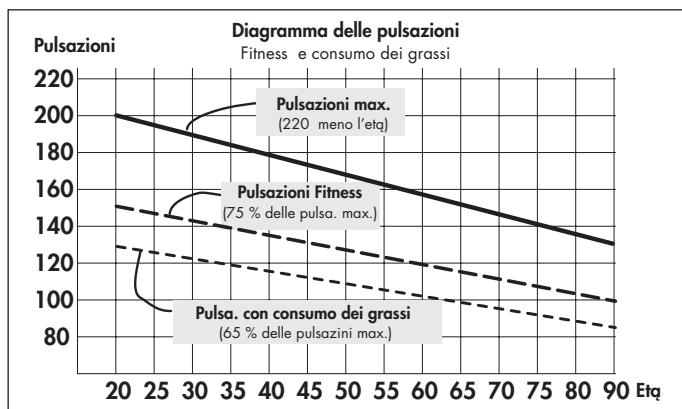
Valori di riferimento per l'allenamento costante Intensità di carico

Durante l'allenamento di corsa l'intensità di carico viene controllata mediante la frequenza del polso del cuore.

Polso massimo: Si intende il raggiungimento del polso massimo individuale a carico massimo. Il massimo raggiungibile della frequenza cardiaca dipende dall'età. Qui vale la regola approssimativa: la frequenza cardiaca massima al minuto corrisponde a 220 pulsazioni meno l'età.

Esempio: Età 50 anni > $220 - 50 = 170$ puls/min

Polso sotto sforzo:



L'intensità ottimale di carico viene raggiunta con il 65-75% della prestazione individuale del sistema cardiocircolatorio (cfr. diagramma).

65% = obiettivo di allenamento bruciatura di grassi

75% = obiettivo di allenamento fitness migliorato

Questo valore varia in base all'età.

Durante l'allenamento con il tapis roulant, l'intensità viene regolata da un lato mediante la velocità di corsa e dall'altro lato mediante l'angolo di pendenza della superficie di corsa. Con una velocità di corsa crescente aumenta il carico corporeo. Essa aumenta anche quando viene aumentato l'angolo di pendenza. Ai principianti si consiglia di evitare una velocità di corsa troppo elevata oppure un allenamento con un angolo di pendenza della superficie di corsa troppo ampio, poiché in questi casi esiste la possibilità di oltrepassare l'intervallo della frequenza cardiaca raccomandato. Durante l'allenamento con il tapis roulant è necessario stabilire una velocità di corsa e un angolo di pendenza in modo tale da raggiungere la propria frequenza cardiaca ottimale secondo i dati sopra citati. Durante la corsa controllare in base alla propria frequenza cardiaca se ci si sta allenando entro il proprio intervallo di intensità.

Volume di carico

Durata di una seduta di allenamento e la sua frequenza a settimana: il volume di carico ottimale è dato quando su un lungo periodo si raggiunge il 65-75% della prestazione individuale del sistema cardiocircolatorio.

Regola approssimativa

- o 10 min / seduta di allenamento con allenamento giornaliero
- oppure 20 - 30 min / seduta di allenamento con 2-3 volte/settimana
- oppure 30 - 60 min / seduta di allenamento con 1-2 volte/settimana

I principianti non dovrebbero iniziare con sedute di allenamento di 30-60 minuti. L'allenamento per principianti può essere concepito per le prime 4 settimane a intervalli:

Frequenza di allenamento	Intensità di una sessione di allenamento
1ª settimana	
3 volte ogni settimana	1 minuto di corsa 1 minuto di marcia 2 minuti di corsa 1 minuto di marcia 2 minuti di corsa 1 minuto di marcia 1 minuti di corsa 1 minuto di marcia
2ª settimana	
3 volte ogni settimana	2 minuti di corsa 1 minuto di marcia 3 minuti di corsa 1 minuto di marcia 2 minuti di corsa 1 minuto di marcia
3ª settimana	
3 volte ogni settimana	3 minuti di corsa 1 minuto di marcia 4 minuti di corsa 1 minuto di marcia 3 minuti di corsa 1 minuto di marcia
4ª settimana	
3 volte ogni settimana	4 minuti di corsa 1 minuto di marcia 5 minuti di corsa 1 minuto di marcia 4 minuti di corsa 1 minuto di marcia

Warm-Up

All'inizio di ogni seduta di allenamento è necessario riscaldarsi e abituarsi con 3-5 minuti di carico lentamente crescente al fine di mettere "in moto" il proprio sistema cardiocircolatorio e la propria muscolatura.

Cool-Down

Importante allo stesso modo è il cosiddetto "defaticamento". Dopo ogni allenamento è necessario continuare a correre lentamente per altri 2-3 minuti. Il carico per un ulteriore allenamento costante dovrebbe essere aumentato innanzitutto attraverso il volume di carico, per es. giornalmente ci si allena 20 minuti invece di 10 minuti o settimanalmente 3 volte invece di 2 volte. Oltre alla pianificazione individuale del proprio allenamento costante è possibile far riferimento anche ai programmi di allenamento integrati nel computer del tapis roulant.

Qui di seguito viene descritto come è possibile stabilire se con il proprio allenamento sono stati raggiunti gli effetti desiderati:

1. Si ottiene una determinata prestazione costante con prestazioni del sistema cardiocircolatorio più ridotte rispetto a prima
2. Si mantiene su un periodo più lungo una determinata prestazione costante con le stesse prestazioni del sistema cardiocircolatorio
3. Dopo determinate prestazioni del sistema cardiocircolatorio ci si riposa più velocemente rispetto a prima

Istruzioni per la misurazione del polso con il polso della mano

Una microtensione generata dalla contrazione del cuore viene rilevata mediante i sensori della mano e vengono misurati mediante il sistema elettronico.

- o Afferrare le superfici di contatto sempre con entrambe le mani
- o Evitare una presa brusca
- o Mantenere rilassate le mani ed evitare contrazioni e strofinamenti sulle superfici di contatto

Istruzioni di allenamento particolari

A ognuno dovrebbero essere noti i movimenti della corsa. Ciononostante, durante l'allenamento di corsa devono essere osservati alcuni punti:

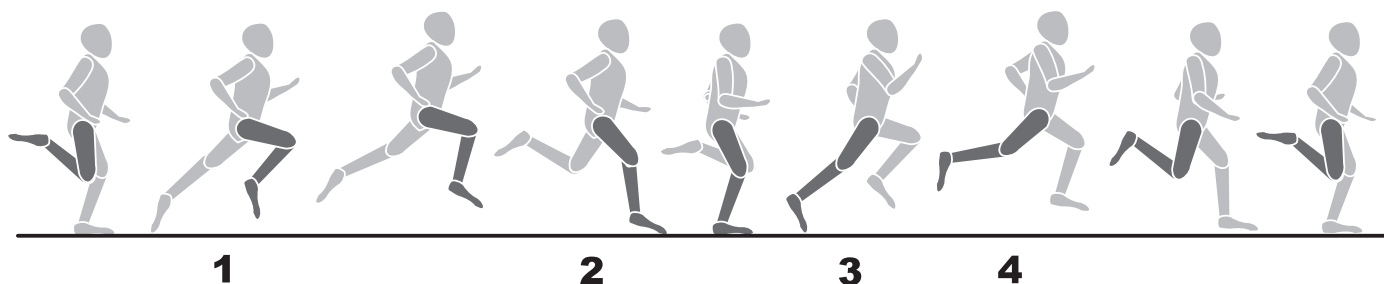
- Prima dell'allenamento controllare sempre l'installazione e lo stato corretto dello strumento.
- Salire sullo strumento e scendere da esso solamente quando il nastro si è completamente fermato e nel far ciò tenersi alle barre di presa.
- Prima dell'avvio del tapis roulant fissare ai propri vestiti la cordicella della chiave di sicurezza arresta-nastro.
- Allenarsi con delle adeguate scarpe da corsa/ginnastica.
- La corsa su un tapis roulant si differenzia dalla corsa su un fondo normale. Per questo motivo bisognerebbe prepararsi all'allenamento di corsa iniziando a camminare lentamente sul nastro.
- Durante le prime sedute di allenamento tenersi saldamente alle barre di presa, al fine di evitare dei movimenti incontrollati che potrebbero provocare una caduta. Questo vale soprattutto in caso di comando del computer durante l'allenamento di corsa.
- Al fine di evitare dei sovraccarichi, i principianti non dovrebbero impostare l'angolo di pendenza della superficie di corsa su una posizione troppo elevata.
- In base alle possibilità, correre a ritmo costante.
- Allenarsi solamente al centro della superficie di corsa.

Biomeccanica – Tapis roulant

Allenamento ed esecuzione del movimento

Il nastro trasportatore può essere utilizzato per diverse forme di allenamento, dalla camminata al walking allo sprint. L'esecuzione del movimento per la camminata, il walking e lo sprint si suddivide in quattro fasi:

Fase	Inizio	Fine	Osservazioni / descrizione del movimento
Fase di slancio anteriore	Gamba di sostegno sotto il baricentro corporeo	Appoggio del piede	Qui ha luogo il massimo sollevamento del ginocchio e il movimento serve principalmente all'avanzamento della gamba. Quando si appoggia il piede, nell'arco di 10-20 ms si ha un ammortizzamento delle estremità inferiori grazie ad un movimento di arresto passivo.
Fase di appoggio anteriore	Appoggio del piede	Posizione verticale del corpo	Quando si appoggia il piede, vengono generate forze pari a 2-3 volte il peso corporeo. Pertanto è indispensabile indossare calzature idonee per assorbire adeguatamente le forze generate e assicurare una sana pronazione del piede.
Fase di appoggio posteriore	Posizione verticale del corpo	Spinta del piede	Nella fase finale il piede viene disteso e ha luogo una spinta sul primo dito.
Fase di slancio posteriore	Spinta del piede	Posizione verticale del corpo	



Stili di corsa

L'andamento del movimento della corsa non può essere standardizzato, pertanto la scelta dello stile di corsa più vantaggioso è molto individuale e dipende in modo determinante dalla velocità di corsa e dalla costituzione fisica. Si distingue tra diversi tipi di appoggio del tallone.

- Appoggio dell'avampiede: il contatto iniziale con il suolo ha luogo con l'avampiede. All'impatto del piede il ginocchio è leggermente flesso, pertanto gran parte delle forze generate viene ammortizzata tramite la muscolatura.
- Appoggio del retropiede: il contatto iniziale con il suolo ha luogo con il tallone. All'impatto del tallone il ginocchio è quasi teso e il movimento viene ammortizzato tramite l'apparato motorio passivo e la calzatura.

- Appoggio del metatarso: contatto iniziale con il suolo tramite il metatarso. Combinazione di appoggio dell'avampiede e del retropiede.

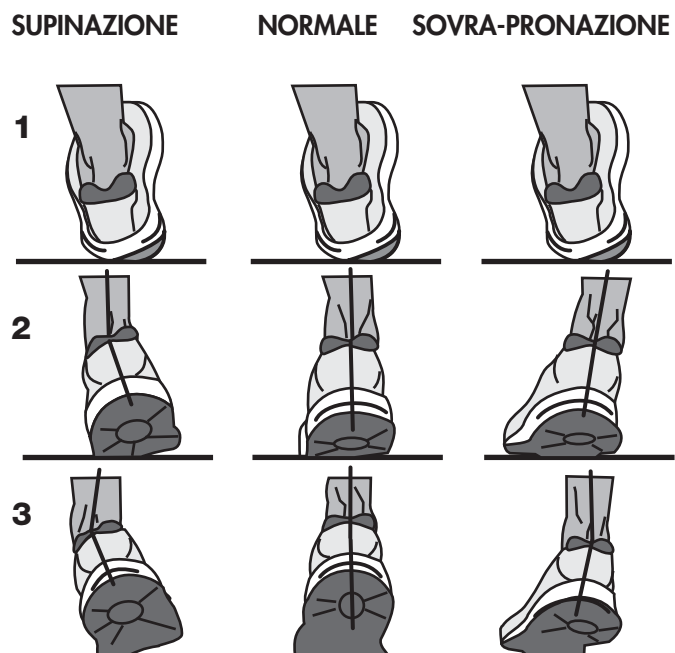
Va tenuto presente che un'economizzazione della tecnica di corsa evita un affaticamento precoce e previene lesioni e che i requisiti biomeccanici durante la corsa e le forze generate dipendono dai seguenti punti:

- Velocità della corsa
- Caratteristiche del suolo / profilo del percorso
- Costituzione fisica
- Tecnica di corsa
- Calzatura
- Statica delle estremità inferiori

Pronazione del piede

La pronazione descrive il naturale ammortizzamento del piede per attutire l'impatto. La pronazione del piede può differenziarsi a seconda del tipo di corridore. Si distingue tra normale pronazione, sovra-pronazione e supinazione.

In un corridore con pronazione normale, una scarpa da corsa dovrebbe supportare sempre il movimento naturale di pronazione, ma senza limitarlo mediante tecnologie di stabilizzazione. Per i corridori è soprattutto la sovra-pronazione o la supinazione a rappresentare un problema serio che può causare svariate lesioni. Tuttavia delle scarpe da corsa adeguate consentono di compensare problemi o posture individuali scorrette.



Informacje dla Państwa bezpieczeństwa:

- Aby uniknąć obrażeń wskutek nieprawidłowego treningu lub zbyt dużego przeciążenia, z urządzenia treningowego można korzystać tylko w sposób zgodny z instrukcją.
- Przed pierwszym uruchomieniem i dodatkowo po ok. 6 dniach użytkowania należy sprawdzić łączenia pod kątem ich prawidłowego trzymania.
- Proszę regularnie kontrolować sprawność urządzenia i jego prawidłowy stan techniczny.
- Kontrole w zakresie bezpieczeństwa technicznego należą do obowiązków użytkownika i muszą być one wykonywane regularnie i w prawidłowy sposób.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być utrzymany tylko pod warunkiem prowadzenia regularnych kontroli w zakresie uszkodzeń i zużycia.
- Zepsute lub uszkodzone części należy natychmiast wymieniać. Ingerencja w elementy elektryczne może być dokonywana tylko przez wykwalifikowany personel. Proszę używać tylko oryginalnych części zamiennych marki KETTLER.
- Do momentu wykonania naprawy urządzenia nie wolno użytkować.
- Do czyszczenia, pielęgnacji i konserwacji należy używać wyłącznie zestawu do pielęgnacji KETTLER nr art. 7921-000.
- Przed rozpoczęciem treningów proszę wykonać badania lekarskie, które sprawdzą, czy Państwa stan zdrowia pozwala na wykonywanie ćwiczeń na tym urządzeniu. Wynik badań lekarskich powinien stać się podstawą dla ułożenia Państwa programu treningowego. Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- Bieżni treningowej można używać wyłącznie do celów zgodnych z jej przeznaczeniem, tzn. do treningu biegowego i chodu osób dorosłych.
- Proszę przestrzegać maksymalnej wagi użytkownika.
- Treningi wykonywać zawsze z założonym kluczem zabezpieczającym.
- Podczas pierwszych jednostek treningowych proszę zapoznać się z przebiegiem ruchów przy małej prędkości.
- W razie niepewności proszę przytrzymać się poręczy, opuścić bieżnię przez platformy boczne i zatrzymać urządzenie.

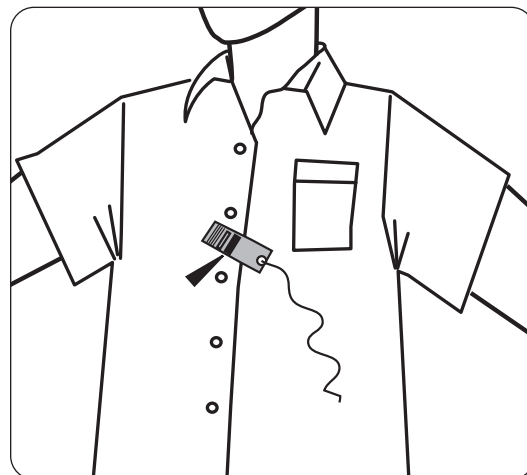
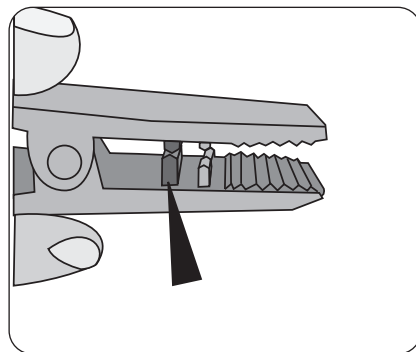
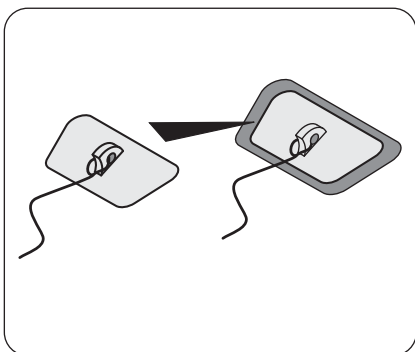
Ważne: Proszę przestrzegać także wskazówek bezpieczeństwa dotyczących montażu i posadowienia urządzenia.

Wyłącznik bezpieczeństwa

- Przed każdym treningiem należy zawsze włożyć klucz zabezpieczający do wyłącznika bezpieczeństwa i zamocować przewód giętki klucza zabezpieczającego na ubraniu. Proszę dopasować długość przewodu giętkiego: w przypadku potknięcia/upadku powinien zadziałać wyłącznik bezpieczeństwa.
- Klucz zabezpieczający został opracowany, aby na wypadek upadku lub wystąpienia sytuacji awaryjnej natychmiast wyłączyć napędy bieżni i regulacji wysokości. Wyłącznika bezpieczeństwa proszę używać wyłącznie do awaryjnego zatrzymania urządzenia. Aby w sposób bezpieczny, wygodny i pełny zatrzymać bieżnię w normalnych warunkach treningu, proszę używać przycisku STOP.
- Sprawdzenie wyłącznika bezpieczeństwa przed rozpoczęciem treningu:
Proszę stanąć na boczne platformy i uruchomić bieżnię z minimalną prędkością. Proszę wyciągnąć klucz zabezpieczający z wyłącznika bezpieczeństwa. Bieżnia musi się natychmiast zatrzymać. Następnie ponownie zamocować klucz zabezpieczający do wyłącznika bezpieczeństwa, a przewód giętki zacisnąć na ubraniu. Przy zatrzymanej bieżni proszę poruszyć się do tyłu. Klucz zabezpieczający musi się odłączyć od wyłącznika bezpieczeństwa. Przewód giętki powinien pozostać nadal zamocowany na ubraniu. Ponownie zamocować klucz zabezpieczający na wyłączniku bezpieczeństwa.

Zabezpieczenie bieżni

Można uniknąć niekontrolowanego użycia bieżni przez osoby trzecie poprzez wyciągnięcie klucza zabezpieczającego. Klucz zabezpieczający należy przechowywać starannie w bezpiecznym miejscu, niedostępnym dla dzieci!





1. Przyciski:

- 1.1 SET: ustawianie czasu, dystansu lub kalorii w trybie standby.
- 1.2 START/STOP: uruchomienie bieżni z trybu standby z odliczaniem 3-sekundowym lub zatrzymanie bieżni w czasie treningu.
- 1.3 SPEED -/+ : po naciśnięciu przycisku MODE zmiana ustawień, podczas treningu zmiana prędkości na wyższą/niższą.
- 1.4 Przyciski szybkiego wyboru: ustawianie prędkości 3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h podczas treningu.
- 1.5 MODE: w trybie standby ustawianie programów P1–U2, podczas treningu przełączanie między dolnymi strefami wskazań.
- 1.6 CLEAR: naciśnięcie tego przycisku powoduje skasowanie aktualnego wskazania i urządzenie przechodzi na tryb standby.
- 1.7 INCLINE v/∧: po naciśnięciu przycisku MODE zmiana ustawień, podczas treningu zmiana nachylenia na większe/mniejsze.
- 1.8 Przyciski szybkiego wyboru nachylenia: ustawianie nachylenia 3%; 6%; 9%; 12% podczas treningu.
- 1.9 Przycisk szybkiego wyboru „12”: w trybie standby realizowana jest funkcja pomiaru tętna powyśilkowego.

2. Wskazania na wyświetlaczu:

- 2.1 PROG.: wskazanie PROGRAMU
- 2.2 TIME: wskazanie CZASU
- 2.3 SPEED: wskazanie PRĘDKOŚCI
- 2.4 INCL.: wskazanie NACHYLENIA
- 2.5 PULSE: wskazanie TĘTNA
- 2.6 DIST.: wskazanie DYSTANSU
- 2.7 CAL.: wskazanie KALORII

3. Tryb ogólny:

- 3.1 Włączyć urządzenie – rozbrzmiewają trzy DŹWIĘKI SYGNALIZACYJNE. Nacisnąć START, aby rozpocząć. Po upływie 3 sekund taśma rusza.

3.2 Trening

- 3.2.1 Nacisnąć przycisk SPEED -/+ szybciej/wolniej: ustawić prędkość w zakresie 0,8-18 km/h.
- 3.2.2 Nacisnąć przycisk INCLINE ∇/\wedge większe/mniejsze: ustawić nachylenie w zakresie 0-12%.
- 3.2.3 Nacisnąć przycisk STOP: silnik zatrzymuje się powoli.

4. Tryb treningu

- 4.1 W trybie standby można ustawić tryb treningu.
- 4.2 Nacisnąć przycisk SET: można ustawić tryby CZAS, DYSTANS lub KALORIE. Gdy tryb został ustawiony, okno miga.

4.3 Tryb CZAS

- 4.3.1 Nacisnąć przycisk SPEED -/+ : standardowy czas wynosi 30 minut i może zostać indywidualnie dopasowany w zakresie 5:00-99:00.
- 4.3.2 Nacisnąć przycisk START: po upływie 3 sekund taśma rusza.

4.4 Tryb DYSTANS

- 4.4.1 Nacisnąć przycisk SPEED -/+ : standardowy dystans wynosi 1,00 km i można go indywidualnie dopasować w zakresie 1,0-99,0 km.
- 4.4.2 Nacisnąć przycisk START: po 3 sekundach taśma rusza.

4.5 Tryb KALORIE

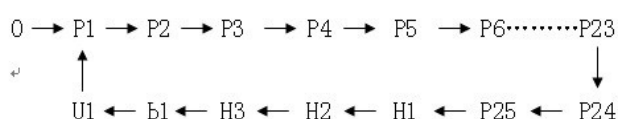
- 4.5.1 Nacisnąć przycisk SPEED -/+ : standardowa wartość kalorii wynosi 500 kcal i może zostać indywidualnie dopasowana w zakresie 10-990 kcal.
- 4.5.2 Nacisnąć przycisk START: po 3 sekundach taśma rusza.

4.6 Trening

- 4.6.1 Nacisnąć przycisk SPEED -/+ szybciej/wolniej: ustawić prędkość w zakresie 0,8-18 km/h.
- 4.6.2 Nacisnąć przycisk INCLINE ∇/\wedge większe/mniejsze: ustawić nachylenie w zakresie 0-12%.
- 4.6.3 Nacisnąć przycisk STOP: silnik zatrzymuje się powoli.

5. WYBÓR PROGRAMU

Nacisnąć wielokrotnie przycisk MODE, aby wybrać program w zakresie P1-U1.



P1-P25 to profile treningowe, H1-H3 to programy z kontrolą pracy serca, b1 = program „BODY FAT”.

5.1 Profile treningowe P1-P25 Przegląd w tabeli na stronie 53

- 5.1.1 Nacisnąć przycisk SET: wstępnie ustawiony czas to 30 min. Za pomocą przycisku SPEED -/+ można dopasować czas w zakresie 5:00-99:00 minut.
- 5.1.2 Nacisnąć przycisk START: po upływie 3 sekund taśma rusza.

5.2 Przebieg treningu

- 5.2.1 Prędkość zmieniana jest w zależności od wstępnie ustawionego czasu. Jeżeli czas ustawiony jest wstępnie na 90 minut, prędkość zmieniana jest co 3 minuty.
- 5.2.2 Użytkownik może zmieniać prędkość i nachylenie.
- 5.2.3 Nacisnąć przycisk STOP: silnik zatrzymuje się powoli.

5.3 Programy z kontrolą pracy serca H1-H3

Program H1 ma ustawioną docelową wartość tętna 95, H2 114, a H3 133. Wartości te można zmienić.

Przebieg treningu

Nacisnąć przycisk SET: wstępnie ustawiony czas to 30 min. Za pomocą przycisku SPEED -/+ można dopasować czas. Osiągnięcie i utrzymanie zadanej wartości docelowej tętna możliwe jest poprzez zmiany prędkości i nachylenia. Jeżeli w momencie STARTU nie jest dostępny sygnał tętna, silnik powoli się zatrzymuje i program z kontrolą pracy serca zostaje wyłączony.

6. Program BODY FAT

- 6.1 Naciskać wielokrotnie przycisk MODE do momentu, aż pojawi się wskazanie „b1”.
- 6.2 Nacisnąć przycisk SET, aby przełączyć na program „BODY FAT”.
- 6.3 Nacisnąć przycisk SPEED -/+ : standardowy czas wynosi 30 minut i można go dopasować w zakresie 5:00-99:00.
- 6.4 Nacisnąć przycisk SPEED -/+, aby dopasować WIEK (wartość standardowa 25 lat).
- 6.5 Po wprowadzeniu ustawień WIEKU, nacisnąć przycisk SET, aby wprowadzić WAGĘ (standardowa wartość 68 kg). Nacisnąć przycisk SPEED -/+, szybciej/wolniej, aby dopasować WAGĘ.
- 6.6 Po wprowadzeniu ustawień WAGI, nacisnąć przycisk SET, aby wprowadzić WZROST (standardowa wartość 170 cm). Nacisnąć przycisk SPEED -/+, szybciej/wolniej, aby dopasować WZROST.
- 6.7 Po wprowadzeniu ustawień WZROSTU, nacisnąć przycisk SET, aby wprowadzić PŁEĆ (standardowa wartość 1). Nacisnąć przycisk SPEED -/+, szybciej/wolniej, aby dopasować PŁEĆ (1: mężczyzna, 0: kobieta).
- 6.8 Nacisnąć przycisk SET. Okno SPEED pokazuje teraz wskaźnik BMI. Nacisnąć przycisk START, aby rozpocząć, lub przycisk CLEAR, aby skasować wskazanie i przełączyć na tryb standby.

7. Indywidualny program treningowy U1

Indywidualny program treningowy to tryb, w którym użytkownik może ustawiać prędkość według własnego uznania.

- 7.1 Naciskać wielokrotnie przycisk MODE do momentu, aż pojawi się wskazanie „U1”.
- Nacisnąć przycisk SET, aby przełączyć na indywidualny program treningowy.
- 7.2 W punktach S1-S30 można wprowadzić 30 wartości prędkości za pomocą przycisków szybkiego wyboru lub przycisku SPEED -/+ . Za pomocą przycisku SET przyjmuje się wartość i przechodzi do kolejnego pola wprowadzania.
- 7.3 Po zakończeniu wprowadzania nacisnąć przycisk START, aby rozpocząć indywidualny program treningowy. Wprowadzone wartości zostają zapisane.

8. Tryb pomiaru tętna powysiłkowego

- 8.1 Podczas treningu nacisnąć przycisk STOP. Następnie nacisnąć przycisk szybkiego wyboru prędkości „12”.
- Urządzenie przełącza się na tryb pomiaru tętna powysiłkowego.
- 8.2 Chwycić uchwyty do pomiaru tętna. Odczekać 60 sekund. Wyświetlacz pokazuje stopień powrotu do tętna początkowego. Klasyfikacja obejmuje stopnie od F1 do F6, przy czym F1 oznacza najgorszy, a F6 – najlepszy.

Stopień obliczany jest na podstawie różnicy pomiędzy tętnem początkowym a tętnem powysiłkowym mierzonym 60 sekund po wysiłku.

F1: > 24

F2: 20-24

F3: 15-19

F4: 10-14

F5: 05-09

F6: 00-04

9. Tryb oszczędzania energii

Jeżeli bieżnia nie jest używana przez 5 min, przełącza się na tryb oszczędzania energii. Wyświetlacz wyłącza się i świeci mała dioda LED pomiędzy przyciskami -/+ . Naciśnięcie dowolnego przycisku powoduje przełączenie się urządzenia na tryb standby.

10. Komunikat o błędzie na wyświetlaczu

- E0: Wyłączenie bezpieczeństwa, proszę użyć klucza bezpieczeństwa.
- E1: Przez 10 sekund nie rozpoznano sygnału prędkości. Samoczynne wyłączenie.
- E3: Błąd podczas autotestu

Gniazdo do podłączenia urządzenia zewnętrznego

Za pomocą dołączonego przewodu do gniazda można podłączyć urządzenie zewnętrzne (smartfon, odtwarzacz MP3) i słuchać muzyki przez umieszczone z tyłu urządzenia głośniki.

Tabela sterowania programami

P1	Prędkość, płaszczyzna	x1
P2		x2
P3	Prędkość, wzniesienie	x1
P4		x2
P5	Prędkość, duże wzniesienie	x1
P6		x2
P7	Nachylenie, płaszczyzna	x1
P8		x2
P9	Nachylenie, wzniesienie	x1
P10		x2
P11	Nach. duże wzniesienie	x1
P12		x2
P13	Dystans 5 km	x1
P14	Kompleksowo, płaszczyzna	x1
P15		x2
P16	Kompleksowo, wzniesienie	x1
P17		x2
P18	Komp. duże wzniesienie	x1
P19		x2
P20	Fartlek	x1
P21		x2
P22	Rehabilitacja	x1
P23		x2
P24	Teren	x1
P25		x2

Podstawowe parametry techniczne

Zastosowanie: trening

Miejsce zastosowania: w domu

Ograniczenia w zastosowaniu: nie więcej niż 2 godziny bez przerwy

Okno wskazań: prędkość, czas, dystans, kalorie, nachylenie, tętno

Moc wejściowa: 220-240 V, 50 Hz;

Moc: 1200 W

Temperatura robocza: 0-40°C;

Nachylenie: 0-12%

Prędkość: 0,8-18 km/h;

Minimalna przestrzeń: 1800 x 775 x 1300 mm

Wymiary po złożeniu: 1010 x 775 x 1570 mm

Maks. waga użytkownika: ≤ 120 kg

Powierzchnia do biegania: 450 x 1280 (mm)

Uwaga: wyłącznie do użytku prywatnego, nie wykorzystywać w celach komercyjnych.

Instrukcja treningowa

Bieganie jest wysoce efektywną formą treningu sprawnościowego. Przy pomocy bieżni treningowej możesz niezależnie od jakiegokolwiek pogody przeprowadzić kontrolowany i dozowany trening biegowy w domu. Bieżnia treningowa nadaje się nie tylko do joggingu, lecz również do treningu chodu. Zanim zaczniesz trening powinieneś uważnie przeczytać poniższe wskazówki.

Planowanie i sterowanie swoim treningiem biegowym

Podstawą planowania treningu jest Twoja aktualna kondycja fizyczna. Za pomocą testu wysiłkowego Twój lekarz domowy może zdiagnozować osobistą kondycję fizyczną, która stanowi bazę planowania Twojego treningu. Jeżeli nie zleciłeś przeprowadzenia testu wysiłkowego, to w każdym razie należy unikać dużych obciążeń treningowych względnie przeciążeń. Przy planowaniu powinieneś zapamiętać sobie następującą zasadę: trening wytrzymałościowy jest sterowany zarówno poprzez zakres obciążenia jak i poprzez wielkość/intensywność obciążenia.

Wytyczne dla treningu wytrzymałościowego

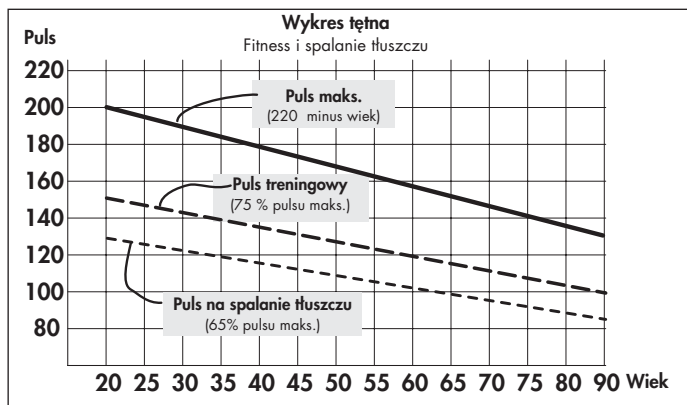
Intensywność obciążenia

Intensywność obciążenia przy treningu biegowym kontroluje się w pierwszej kolejności poprzez częstotliwość tętna.

Tętno maksymalne: pod pojęciem obciążenia maksymalnego rozumie się osiągnięcie indywidualnego tętna maksymalnego. Maksymalna osiągalna ilość uderzeń serca na minutę jest zależna od wieku. Obowiązuje tutaj zasada ogólna: maksymalna ilość uderzeń serca na minutę odpowiada 220 uderzeń pulsu minus wiek.

Przykład: wiek 50 lat > $220 - 50 = 170$ uderzeń pulsu na minutę.

Tętno obciążenia:



Optymalną intensywność obciążenia osiąga się przy 65-75% indywidualnej wydolności układu sercowo-naczyniowego (por. wykres).

65% = cel treningu spalanie tłuszczu

75% = cel treningu poprawa sprawności

Wartość ta zmienia się w zależności od wieku.

Intensywność w przypadku treningu na bieżni treningowej jest regulowana z jednej strony poprzez prędkość biegu, a z drugiej strony poprzez kąt nachylenia powierzchni bieżni. Ze wzrostem prędkości biegu zwiększa się obciążenie fizyczne. Zwiększa się ono również wraz ze zwiększaniem kąta nachylenia. Jako początkujący unikaj za dużego tempa biegu lub treningu ze zbyt dużym kątem nachylenia powierzchni bieżni, ponieważ przy tym szybko może zostać przekroczony zalecany zakres częstotliwości tętna. Swoje indywidualne tempo biegu oraz kąt

nachylenia podczas treningu na bieżni treningowej powinieneś wyznaczyć tak, żebyś swoją optymalną częstotliwość tętna osiągnął zgodnie z powyższymi danymi. Skontroluj podczas biegu na podstawie swojej częstotliwości tętna, czy trenujesz w swoim zakresie intensywności.

Zakres obciążenia

Czas trwania sesji treningowej i jej częstotliwość w tygodniu:

Optymalny zakres obciążenia jest dany, kiedy przez dłuższy okres czasu uzyskuje się 65-75% indywidualnej wydolności układu sercowo-naczyniowego.

Zasada ogólna:

- albo 10 min / sesja treningowa przy treningu codziennym,
- albo 20 - 30 min / sesja treningowa przy treningu 2-3 razy/tydzień,
- albo 30 - 60 min / sesja treningowa przy treningu 1-2 razy/tydzień,

Początkujący nie powinni rozpoczynać od sesji treningowych trwających 30 - 60 minut. Trening początkującego w czasie pierwszych 4 tygodni może być zaplanowany interwałowo:

Częstotliwość treningu	Zakres pojedynczego ćwiczenia
Tydzień pierwszy	
3 razy w tygodniu	1 minuta - bieg 1 minuta - chód 2 minuta - bieg 1 minuta - chód 2 minuta - bieg 1 minuta - chód 1 minuta - bieg 1 minuta - chód
Tydzień drugi	
3 razy w tygodniu	2 minuta - bieg 1 minuta - chód 3 minuta - bieg 1 minuta - chód 2 minuta - bieg 1 minuta - chód
Tydzień trzeci	
3 razy w tygodniu	3 minuta - bieg 1 minuta - chód 4 minuta - bieg 1 minuta - chód 3 minuta - bieg 1 minuta - chód
Tydzień czwarty	
3 razy w tygodniu	4 minuta - bieg 1 minuta - chód 5 minuta - bieg 1 minuta - chód 4 minuta - bieg 1 minuta - chód

Warm-Up

Na początku każdej sesji treningowej należy przez około 3 - 5 minut przeprowadzić rozruch względnie rozgrzewkę, stopniowo zwiększając wysiłek tak, aby wprawić swój układ sercowo-naczyniowy i muskulaturę w „ktus”.

Cool-Down

Równie ważne jest tak zwane „ochłonięcie”. Po każdej sesji treningowej należy jeszcze przez dalsze 2 - 3 minuty kontynuować wolno bieg. W dalszym okresie Twojego treningu wytrzymałościowego poziom wysiłku powinien być zwiększany początkowo poprzez zakres wysiłku, tzn. zamiast 10 minut należy trenować 20 minut albo zamiast 2 razy tygodniowo należy trenować 3 razy. Obok indywidualnego planowania swojego treningu możesz również sięgnąć do programów treningowych zintegrowanych w Twoim komputerze treningowym. To, czy Twój trening przyniósł po kilku tygodniach pożądany skutek możesz stwierdzić na podstawie następujących obserwacji:

1. Określony poziom wytrzymałości uzyskujesz przy mniejszej wydajności sercowo-naczyniowej niż poprzednio.
2. Utrzymujesz określony poziom wytrzymałości przez dłuższy okres czasu przy tej samej wydajności sercowo-naczyniowej.
3. Ochłonięcie przy określonym poziomie wydajności sercowo-naczyniowej następuje szybciej niż poprzednio.

Wskazówki dotyczące pomiaru tętna przez pomiar pulsu ręcznego

Generowane skurczami serca mininapięcie zostaje zarejestrowane przez czujniki ręczne i oszacowane przez elektronikę.

- Obejmuj zawsze powierzchnie stykowe obu rękoma.
- Unikaj gwałtownego obejmowania.
- Trzymaj ręce spokojnie i unikaj kurczenia rąk oraz tarcia powierzchni stykowych.

Specjalne wskazówki treningowe

Każdy powinien znać posunięcia towarzyszące bieganiu. Mimo to, w trakcie treningu biegowego należy przestrzegać pewnych zasad:

- Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że urządzenie jest prawidłowo zmontowane i dobrze zamocowane.
- Wchodzić i schodzić z urządzenia wolno jedynie wtedy, gdy bieżnia jest całkowicie zatrzymana, przytrzymując się przy tym poręczy.
- Przed startem bieżni treningowej przymocuj sznur klucza bezpieczeństwa zatrzymujący bieżnię do swojego ubrania.
- Podczas treningu należy używać odpowiedniego obuwia biegowego względnie sportowego.
- Istnieje różnica pomiędzy bieganiem na bieżni treningowej, a bieganiem po normalnej powierzchni. Dlatego też do treningu biegowego powinieneś się przygotować poprzez wolne chodzenie na bieżni treningowej.
- Podczas kilku pierwszych sesji treningowych trzymaj się mocno za uchwyt, aby uniknąć niekontrolowanych ruchów mogących spowodować upadek. Dotyczy to szczególnie obsługiwanego komputera podczas treningu biegowego.
- Początkujący nie powinni wybierać zbyt dużych kątów nachylenia powierzchni bieżni, aby uniknąć przeciążenia treningowego.
- W miarę możliwości należy utrzymywać regularny rytm biegu.
- Trenować należy tylko w środku powierzchni bieżni.

Biomechanika – bieżnia treningowa

Rodzaje treningu i wykonywane ruchy

Bieżnia pozwala na różnorodny trening: od chodzenia poprzez walking (szybkie chodzenie) aż po sprint. Chód, walking, bieg i sprint można podzielić na cztery fazy:

Faza	Rozpoczęcie	Zakończenie	Wskazówki / opis ruchów
Faza przedniego zamachu	Noga popierająca pod punktem ciężkości ciała	Postawienie stopy	W czasie tej fazy kolano jest unoszone na maksymalną wysokość. W ten sposób następuje przeniesienie nogi do przodu. Podczas stawiania stopy, w ciągu 10-20 ms wstrząsy kończyn dolnych są amortyzowane przez pasywne hamowanie.
Faza przedniego podporu	Postawienie stopy	Wyprostowana postawa ciała	Przy stawianiu stopy powstają siły, które stanowią dwu- lub trzykrotność wagi ciała. Dlatego należy pamiętać o stosowaniu odpowiedniego obuwia, absorbującego oddziaływające siły oraz zapewniającego zdrową pronację stopy.
Faza tylnego podporu	Wyprostowana postawa ciała	Odbicie stopy	W fazie końcowej następuje wyciągnięcie stopy i odbicie na jej pierwszym palcu.
Faza tylnego zamachu	Odbicie stopy	Wyprostowana postawa ciała	



1

2

3

4

Style biegania

Nie jest możliwe określenie norm dotyczących ruchów podczas biegania. Dlatego wybór najbardziej ekonomicznego stylu biegania jest bardzo indywidualny i w znacznym stopniu zależy od szybkości biegu i budowy ciała. Wyróżnia się kilka sposobów stawiania stóp podczas biegu:

- Na przedniej części stopy: kontakt z podłożem rozpoczyna się od przedniej części stopy. Przy zetknięciu stopy z podłożem kolano jest lekko ugięte. Dlatego duża część występujących sił jest amortyzowana przez mięśnie.
- Na tylnej części stopy: kontakt z podłożem rozpoczyna się od pięty. Przy zetknięciu pięty z podłożem kolano jest niemal wyprostowane. Ruch amortyzowany jest przez pasywny aparat ruchu oraz obuwie.

- Na środkowej części stopy: kontakt z podłożem rozpoczyna się od śródstopia. Kombinacja stawiania stopy na przedniej i tylnej części.

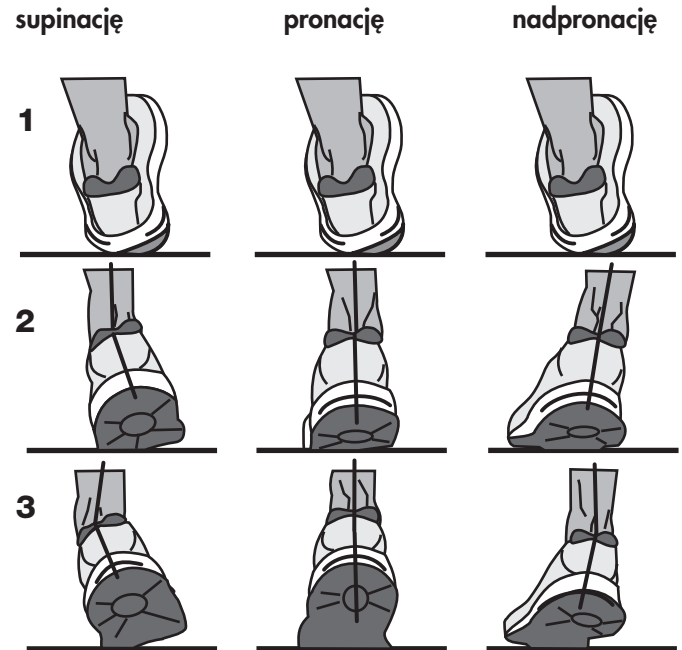
Należy pamiętać, że ekonomiczna technika biegania zapobiega przedwczesnemu zmęczeniu oraz urazom. Biomechaniczne wymogi podczas biegu i występujące siły są zależne od następujących czynników:

- szybkość biegania
- właściwości podłoża / profil odcinka
- budowa ciała
- technika biegania
- obuwie
- statyka kończyn dolnych

Pronacja stopy

Pronacja opisuje naturalną amortyzację stopy w celu zniwelowania sił działających przy zetknięciu stopy z podłożem. Pronacja stopy jest zależna od typu biegacza. Przy tym rozróżnia się: pronację, nadpronację oraz supinację.

Obuwie do biegania powinno zawsze pomagać biegaczowi z normalną pronacją w wykonywaniu naturalnych ruchów pronacyjnych, nie ograniczając ich przez technologie stabilizujące. Szczególnymi problemami biegaczy są: nadpronacja lub supinacja. Mogą one powodować różnego rodzaju urazy. Jednak odpowiednie obuwie pomaga korygować indywidualne nieprawidłowe ułożenie stopy i rozwiązywać indywidualne problemy.



Informações para a sua segurança:

- Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho só pode ser utilizado de acordo com as instruções.
- Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.
- Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.
- Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.
- O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.
- Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados. Apenas pessoal especializado pode efectuar intervenções nos componentes eléctricos. Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.
- Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.
- Para a limpeza, conservação e manutenção utilize apenas o conjunto de conservação de aparelhos KETTLER, ref.º 7921-000
- Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.
- A passadeira só pode ser utilizada para o fim a que se destina, ou seja, para a prática de corrida e caminhadas por pessoas adultas.
- Respeite o peso máximo do utilizador.
- Nunca treine sem antes inserir a chave de segurança.
- Nas primeiras sessões de treino, familiarize-se com os movimentos a velocidade reduzida.
- Caso não se sinta seguro, segure-se bem às pegas, abandone a passadeira pelas plataformas laterais e imobilize-a.

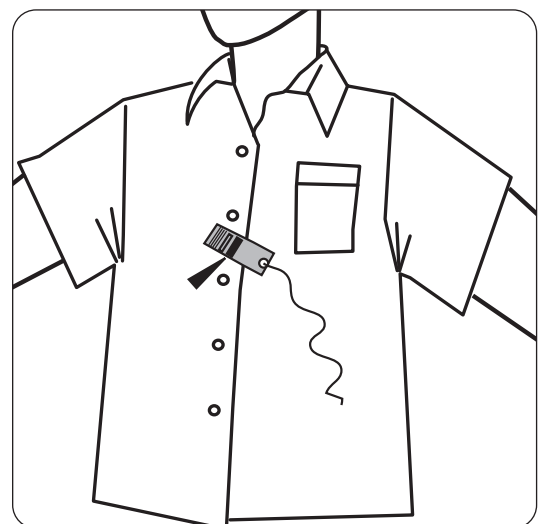
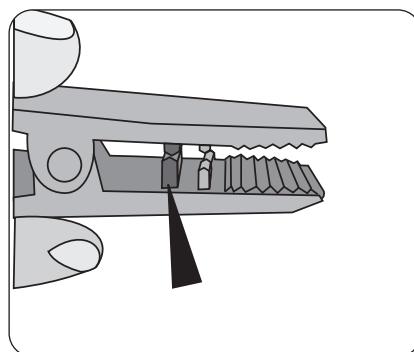
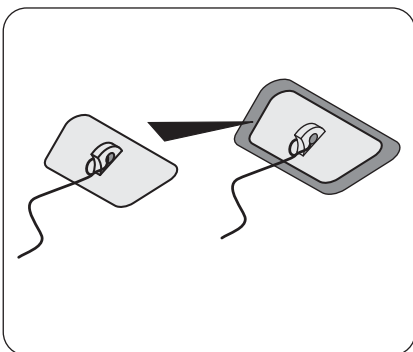
Importante: as instruções de segurança contidas no manual de montagem e de instalação devem ser igualmente respeitadas.

Interruptor de segurança

- Antes de cada treino, fixe a chave de segurança no interruptor de segurança e prenda a fita da chave ao vestuário. Ajuste o comprimento da fita: se tropeçar, o interruptor de segurança dispara.
- O interruptor de segurança foi concebido para desligar imediatamente o accionamento da passadeira, bem como o ajuste da altura, caso o utilizador tropece ou se encontre numa situação de emergência. Utilize o interruptor de segurança apenas para uma paragem de emergência. Em circunstâncias normais, durante o treino, utilize a tecla STOP para imobilizar a passadeira de modo seguro e confortável.
- Verificar o interruptor de segurança antes de iniciar o treino:
Posicione-se sobre as plataformas laterais e inicie a passadeira à velocidade mínima. Retire a chave de segurança do interruptor de segurança. A passadeira deverá parar de imediato. De seguida, volte a fixar a chave de segurança no interruptor de segurança e prenda a fita ao vestuário. Com a passadeira parada, recue alguns passos. A chave de segurança dever-se-á soltar do interruptor de segurança. A fita deverá permanecer presa ao vestuário. De seguida, volte a fixar a chave de segurança no respectivo interruptor.

Segurança da passadeira

É possível evitar uma utilização descontrolada da passadeira por terceiros, retirando a chave de segurança. Guarde-a cuidadosamente e mantenha-a afastada de crianças!





1. Teclas:

- 1.1 SET: Ajuste do tempo, percurso ou calorias em modo de standby.
- 1.2 START/STOP: Inicia a passadeira a partir do modo de standby com uma contagem decrescente de 3 segundos ou para a passadeira durante o treino.
- 1.3 SPEED +/-: em MODE alteração de ajustes, durante o treino alteração da velocidade mais lentamente/rapidamente
- 1.4 Teclas de seleção rápida ajustar velocidade 3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h durante o treino.
- 1.5 MODE: No modo de standby pode ajustar os programas P1 ~ U1, durante o treino pode mudar as áreas de indicação em baixo.
- 1.6 CLEAR: Quando prime esta tecla, a indicação atual é apagada e o aparelho vai para o modo de standby.
- 1.7 INCLINE ∇/\blacktriangle : em MODE alteração de ajustes, durante o treino alteração da inclinação menos/mais
- 1.8 Teclas de seleção rápida inclinação: Ajustar 3 %; 6 %; 9 %; 12 % durante o treino.
- 1.9 Tecla de seleção rápida "12" No modo de standby é executada a função da pulsação de recuperação.

2. Indicações no mostrador:

- 2.1 PROG.: indica o PROGRAMA
- 2.2 TIME: indica o TEMPO
- 2.3 SPEED: indica a velocidade
- 2.4 INCL.: indica a INCLINAÇÃO;
- 2.5 PULSE: indica a PULSAÇÃO
- 2.6 DIST.: indica o PERCURSO;
- 2.7 CAL.: indica as CALORIAS;

3. Modo geral:

- 3.1 Quando liga o aparelho, são emitidos três SINAIS SONOROS. Prima START, para iniciar. Após 3 segundos de contagem decrescente, a passadeira arranca.

3.2 Treino

- 3.2.1 Prima SPEED -/+ mais lentamente/rapidamente: Ajuste a velocidade (0,8 km/h ~ 18 km/h)
- 3.2.2 Prima INCLINE ∇/\blacktriangle menos/mais: Ajuste a inclinação (0~12 %)
- 3.2.3 Prima STOP: O motor para lentamente

4. Modo de treino

- 4.1 No modo de standby pode definir o modo de treino.
- 4.2 Prima SET: Aqui pode definir TEMPO, PERCURSO ou CALORIAS. Depois de definir o modo, a janela pisca.

4.3 Modo de tempo

- 4.3.1 Prima SPEED -/+ : O tempo standard é de 30 minutos, este pode ser adaptado (5:00 ~ 99:00);
- 4.3.2 Prima START: Após 3 segundos de contagem decrescente, a passadeira arranca.

4.4 Modo de percurso

- 4.4.1 Prima SPEED -/+ : O percurso standard é de 1,00 km, este pode ser adaptado (1,0 km ~ 99,0 km);
- 4.4.2 Prima START: Iniciar Após 3 segundos de contagem decrescente, a passadeira arranca.

4.5 Modo de calorías

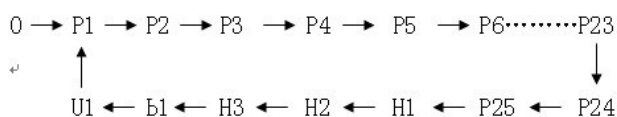
- 4.5.1 Prima SPEED -/+ : O valor de calorías standard é de 500 kcal, este pode ser adaptado (10 kcal ~ 990 kcal);
- 4.5.2 Prima START: Iniciar Após 3 segundos de contagem decrescente, a passadeira arranca.

4.6 Treino

- 4.6.1 Prima SPEED -/+ mais lentamente/rapidamente: Ajuste a velocidade (0,8 km/h ~ 18 km/h)
- 4.6.2 Prima INCLINE ∇/\blacktriangle menos/mais: Ajuste a inclinação (0~12 %)
- 4.6.3 Prima STOP: O motor para lentamente

5. SELEÇÃO DO PROGRAMA

Prima diversas vezes MODE para seleccionar um programa de P1~U1;



P1 ... P25 são perfis de treino, H1 ... H3 são programas de controlo do ritmo cardíaco, b1 = programa "BODY FAT"

5.1 Perfis de treino P1 – P25 Vista geral na tabela da página 61

- 5.1.1 Prima SET: O tempo predefinido é de 30 min. Prima, em seguida, SPEED -/+ para ajustar o tempo para 5:00~99:00 minutos
- 5.1.2 Prima START: Após 3 segundos de contagem decrescente, a passadeira arranca.

5.2 Processo de treino

- 5.2.1 A velocidade é alterada de acordo com o tempo predefinido. Quando o tempo predefinido é de 90 minutos, a velocidade é alterada a cada 3 minutos.
- 5.2.2 Pode alterar a velocidade e a inclinação.
- 5.2.3 Prima STOP: O motor para lentamente.

5.3 Programas de controlo do ritmo cardíaco H1 – H3

Ao programa H1 está atribuído o valor de pulsação pretendida 95, ao H2 o 114 e ao H3 o 133. Os valores podem ser alterados.

Processo de treino

Prima SET: O tempo predefinido é de 30 min. Prima SPEED -/+ para ajustar o tempo. Através da alteração da velocidade e da inclinação, é atingido e mantido o valor predefinido de pulsação pretendida. Se, em START, não houver qualquer sinal de pulsação, o motor para lentamente e sai-se do programa.

6. Programa BODY FAT

- 6.1 Prima diversas vezes MODE até surgir "b1".
- 6.2 Prima SET para mudar para o programa "BODY FAT".
- 6.3 Prima SPEED -/+ : O tempo standard é de 30 minutos, este pode ser adaptado (5:00 ~ 99:00);
- 6.4 Prima SPEED -/+ mais lentamente/rapidamente, para adaptar a IDADE (valor standard 25).
- 6.5 Depois de ter ajustado a IDADE, prima SET para introduzir o PESO (valor standard 68 kg). Prima SPEED -/+ mais lentamente/rapidamente, para adaptar o peso.
- 6.6 Depois de ter ajustado O PESO, prima SET para introduzir a ALTURA (valor standard 170 cm). Prima SPEED -/+ mais lentamente/rapidamente, para adaptar a ALTURA.
- 6.7 Depois de ter ajustado a altura, prima SET para introduzir o SEXO (valor standard 1). Prima SPEED -/+ mais lentamente/rapidamente, para adaptar o SEXO (1:homem, 0:mulher).
- 6.8 Em seguida, prima SET. A janela SPEED mostra então o IMC. Prima START para iniciar ou Clear para apagar a indicação e mudar para o modo de standby.

7. Programa de treino pessoal U1

O programa de treino pessoal é um modo, no qual pode ajustar as velocidades de acordo com os seus desejos.

7.1 Prima diversas vezes MODE até surgir "U1".

Prima SET para mudar para o programa de treino pessoal.

7.2 Em S1 ... S30 pode introduzir 30 velocidades com as teclas de seleção rápida ou com SPEED -/+ . Aceite o valor com SET e salte para a próxima introdução.

7.3 Depois de ter terminado a introdução, prima START para iniciar o programa de treino pessoal. Os valores que definiu são memorizados.

8. Modo de recuperação

8.1 Durante o treino, prima STOP. Em seguida, prima a tecla de seleção rápida SPEED "12".

Acederá ao modo de recuperação.

8.2 Segure nas pegas de pulsação. Aguarde 60 segundos. O mostrador exibe agora o nível de recuperação. Estão disponíveis os níveis F1-F6, sendo que F1 é o melhor e F6 o pior.

O nível é calculado a partir da diferença entre a pulsação inicial e a pulsação de recuperação após 60 segundos:

F1: >24

F2: 20~24

F3: 15~19

F4: 10~14

F5: 05~09

F6: 00~04

9. Modo de economia de energia

Após 5 minutos de inatividade, a passadeira entra em modo de economia de energia. O mostrador é desligado e acende-se o pequeno LED entre a tecla -/+ . Premindo qualquer tecla, entra-se no modo de standby.

10. Mensagem de erro na indicação

E0: Desligamento de segurança, utilize a chave de segurança

E1: Durante 10 segundos, não foi reconhecido qualquer sinal de velocidade. Desligamento automático

E3: Erro na verificação automática

Entrada MP3

Com o cabo fornecido, pode ligar um dispositivo externo (Smartphone/MP3 Player) à respetiva entrada para reproduzir música através dos altifalantes posteriores.

Tabela de comando dos programas

P1	Velocidade planície	x1
P2		x2
P3	Velocidade colina	x1
P4		x2
P5	Velocidade montanha	x1
P6		x2
P7	Inclinação planície	x1
P8		x2
P9	Inclinação colina	x1
P10		x2
P11	Inclinação montanha	x1
P12		x2
P13	Percurso 5 km	x1
P14	Complexo planície	x1
P15		x2
P16	Complexo colina	x1
P17		x2
P18	Complexo montanha	x1
P19		x2
P20	Treino com intensidade alternada	x1
P21		x2
P22	Rehab	x1
P23		x2
P24	Terreno	x1
P25		x2

Parâmetros técnicos de base

Finalidade: Treino

Local de utilização: em casa

Limite de utilização: não utilizar mais de 2 horas de seguida

Janela de indicação: Velocidade, tempo, distância, calorías, inclinação, frequência cardíaca

Potência de entrada: 220-240 V~, 50 Hz;

Potência: 1200 W

Temperatura de serviço: 0~40 °C;

Inclinação: 0%~12%

Velocidade: 0.8~18 km/h;

Limite de espaço: 1800*775*1300 mm

Dimensões da embalagem: 1010*775*1570 mm

Peso máx. do utilizador: ≤120kg

Tapete da passadeira: 450*1280 (mm)

PS: somente para uso próprio, não para fins comerciais

Instruções de treino

A corrida é uma forma muito eficaz de treinar a condição física. Com a passadeira, pode realizar o seu treino de corrida a partir de casa, de forma controlada e equilibrada, independentemente das condições atmosféricas.

A passadeira não se adequa apenas para a prática de jogging, como também de caminhadas. Antes de iniciar o treino, deve ler atentamente as seguintes indicações!

Planeamento e execução do treino de corrida

O planeamento do treino deve ser feito de acordo com a sua capacidade de esforço actual. Efectuando 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 efectuado 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.

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.

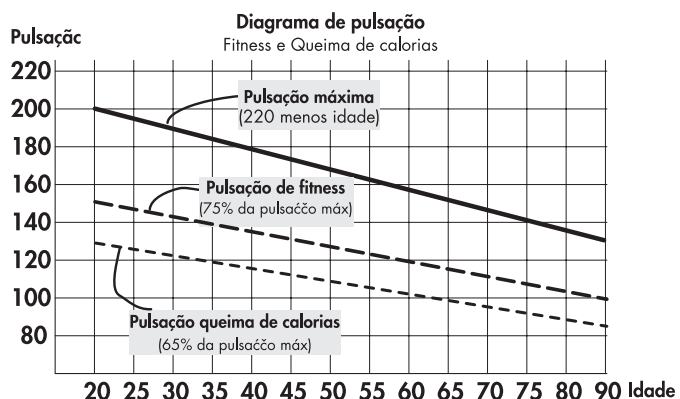
Pulsação máxima: rendimento máximo é sinónimo de alcance da pulsação máxima individual. O ritmo cardíaco máximo depende da idade.

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% = Objectivo do treino: queima de gordura

75% = Objectivo do treino: melhoria da condição física

Este valor muda conforme a idade.

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. Com uma velocidade de corrida progressiva, o esforço físico aumenta. Este também se torna maior, quando o ângulo de inclinação aumenta. 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 respectiva 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.

Regra geral:

Frequência do treino	Duração do treino
diariamente	10 min
2-3 x por semana	20-30 min
1-2 x por semana	30-60 min

Os principiantes não devem começar com sessões de treino de 30-60 minutos. O treino para principiantes pode ser estruturado de forma intervalada durante as primeiras 4 semanas:

Frequência do treino Âmbito de uma sessão de treino

1ª semana	
3 x por semana	Correr 1 minuto Caminhar 1 minuto Correr 2 minutos Caminhar 1 minuto Correr 2 minutos Caminhar 1 minuto Correr 1 minuto Caminhar 1 minuto
2ª semana	
3 x por semana	Correr 2 minuto Caminhar 1 minuto Correr 3 minutos Caminhar 1 minuto Correr 2 minutos Caminhar 1 minuto
3ª semana	
3 x por semana	Correr 3 minuto Caminhar 1 minuto Correr 4 minutos Caminhar 1 minuto Correr 3 minutos Caminhar 1 minuto
4ª semana	
3 x por semana	Correr 4 minuto Caminhar 1 minuto Correr 5 minutos Caminhar 1 minuto Correr 4 minutos Caminhar 1 minuto

Warm-Up (aquecimento)

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

Cool-Down (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.

Da seguinte forma, pode verificar se o seu treino, após algumas semanas, resultou nos efeitos desejados:

1. Consegue dar um determinado rendimento de resistência com menos rendimento cardiovascular do que antes
2. Mantém um determinado rendimento de resistência com o mesmo rendimento cardiovascular durante um período de tempo mais longo.
3. Recupera mais rapidamente após um determinado rendimento cardiovascular do que antes.

Indicações relativas à medição da pulsação com pulsação para as mãos

Uma tensão originada pela contracção do coração é detectada por estes sensores e avaliada pela electrónica

- Coloque sempre as mãos de forma a envolver totalmente as áreas de contacto
- Evite largar as mãos durante a medição das pulsações
- Mantenha as mãos quietas e evite contracções e fricção nas áreas de contacto.

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:

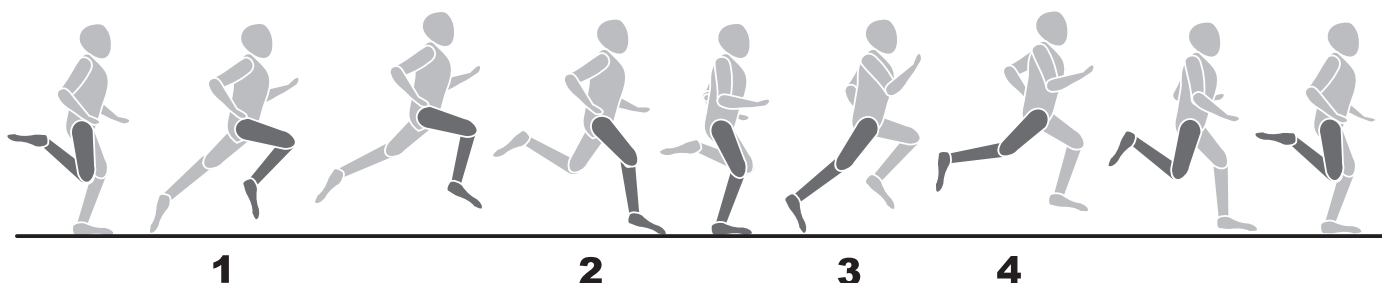
- Antes de qualquer sessão de treino, certifique-se de que o aparelho está correctamente montado e posicionado.
- Ao subir e descer do aparelho, certifique-se de que a passadeira está imobilizada e segure-se bem na pega de suporte.
- Antes de iniciar a passadeira, fixe ao vestuário a fita da chave de 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.

Passadeira biomecânica

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 Descrição do movimento	Início	Fim	Indicações /
Fase dinâmica dianteira	Perna de apoio sob o ponto de gravidade do corpo	Pousar o 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	Pousar o 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	Empurrar o pé	Na fase final, o pé estica e empurra com o primeiro dedo
Fase dinâmica traseira	Empurrar o pé	Postura vertical	



Estilos de corrida

Não é possível padronizar os movimentos de corrida e, por isso, a seleção do estilo de corrida mais económico é muito individual e depende em grande medida da velocidade da corrida e da constituição física de cada um. Existem diferentes tipos de apoio do calcanhar.

- Apoio da parte anterior do pé: O contacto inicial com o solo começa com a parte anterior do pé. Quando o pé toca no solo, o joelho dobra ligeiramente, fazendo com que uma grande parte das forças seja amortecida pelos músculos.
- Apoio da parte posterior do pé: O contacto inicial com o solo começa com o calcanhar. Quando o calcanhar toca no solo, o joelho está praticamente esticado e o movimento é amortecido pelo aparelho motor passivo e pelo calçado.

- Apoio da planta do pé: Contacto inicial com o solo com a parte central do pé. Combinação dos apoios da parte anterior e posterior do pé.

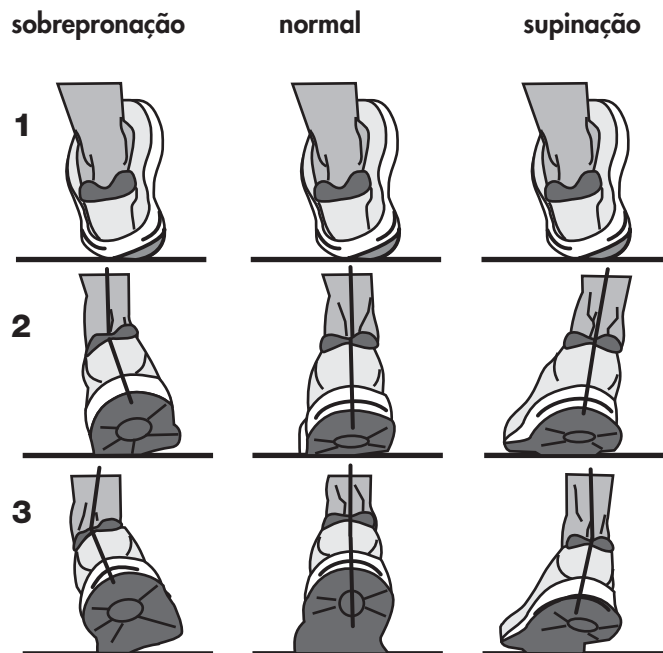
É importante ter em mente que uma economização da técnica de corrida evita um cansaço prematuro e previne lesões e que as exigências biomecânicas durante a corrida e as forças verificadas dependem dos seguintes fatores:

- Velocidade da corrida
- Natureza do piso / perfil do percurso
- Constituição física
- Técnica de corrida
- Calçado
- Estática das extremidades inferiores

Pronação do pé

A pronação descreve o amortecimento natural do pé para a absorção do impacto. A pronação do pé pode falhar de diferentes formas em função do tipo de corredor. Distinguem-se assim a pronação normal, sobrepronação e supinação.

No caso de um corredor com pronação normal, o calçado de corrida tem de suportar sempre o movimento de pronação natural, sem no entanto limitar as tecnologias de estabilidade. Para os corredores, a sobrepronação e a supinação são sempre um enorme problema, podendo causar múltiplas lesões. Mediante a utilização de calçado de corrida adequado, é possível no entanto compensar posições erradas ou problemas individuais.



Informationer for at opnå større sikkerhed:

- For at undgå skader på grund af fejlbelastning eller overbelastning må træningsmaskinen kun benyttes som beskrevet i vejledningen.
- Før den benyttes første gang og derefter efter ca. 6 driftsdage, skal det kontrolleres, at alle forbindelser sidder godt fast.
- Kontroller træningsmaskinens tilstand regelmæssigt og kontroller, at den virker, som den skal.
- Den sikkerhedstekniske kontrol påhviler ejeren og skal foretages regelmæssigt og iht. gældende regler.
- Maskinens sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det kontrolleres regelmæssigt, om den har skader eller er slidt.
- Defekte eller beskadigede dele skal omgående skiftes ud. Kun kvalificeret personale må foretage indgreb i de elektriske dele. Anvend kun originale reservedele fra KETTLER.
- Maskinen må ikke benyttes, før den er repareret.
- Anvend udelukkende KETTLER plejesæt, art.nr. 7921-000 til rengøring, pleje og service.
- Rådfør dig med din læge, om du helbredsmæssigt er egnet til denne form for træning, inden du begynder at træne med maskinen. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram. Forkert eller for meget træning kan føre til sundhedsmæssige skader.
- Løbebåndet er kun beregnet til at løbe og gå på og er kun til voksne personer.
- Vær opmærksom på den maksimale brugervægt.
- Træn altid kun med sikkerhedsnøgle.
- Begynd med at bevæge dig ved lav hastighed.
- Hvis du er usikker, så hold fast i håndtagene, stil dig over på platformene og stop båndet.

Vigtigt:

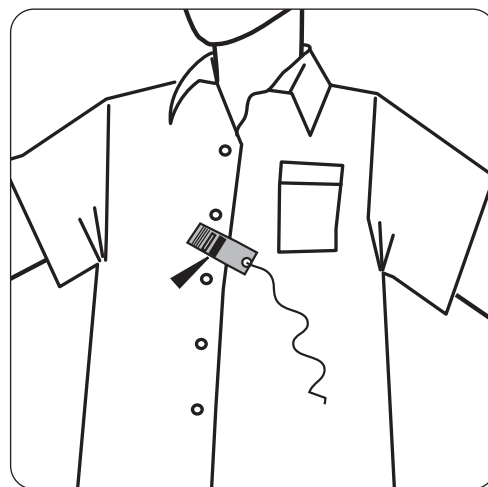
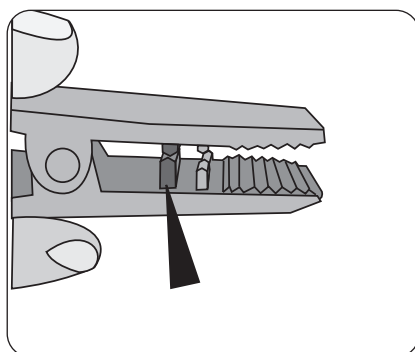
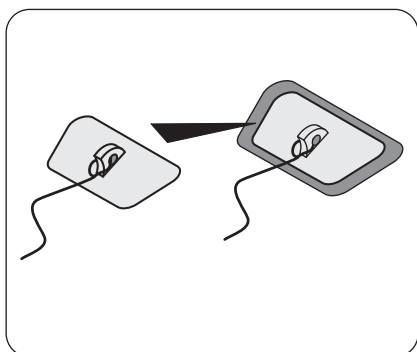
Følg også sikkerhedsoplysningerne i monteringsvejledningen.

Sikkerhedsafbryder

- Placer altid sikkerhedsnøglen i sikkerhedsafbryderen og sæt sikkerhedsnøglens snor i dit tøj, inden du går i gang med træningen. Juster snorens længde: Hvis du "snubler", skal sikkerhedsafbryderen udløses.
- Sikkerhedsafbryderen blev udviklet for straks af kunne slukke for båndet og højdejusteringen, hvis du skulle falde eller befinde dig i en nødsituation. Brug kun sikkerhedsafbryderen til et nødstop. For under normale betingelser at standse løbebåndet fuldstændigt under træningen på en sikker og behagelig måde, skal du bruge STOP-knappen.
- Kontrol af sikkerhedsafbryderen inden træningen påbegyndes:
Stil dig på platformene i siderne og start båndet med minimal hastighed. Træk sikkerhedsnøglen ud af sikkerhedsafbryderen. Båndet skal standse omgående. Derefter placeres sikkerhedsnøglen i sikkerhedsafbryderen igen, og snoren sættes fast i dit tøj. Stop båndet og bevæg dig bagud. Sikkerhedsnøglen skal løsne sig fra sikkerhedsafbryderen. Snoren skal stadig sidde godt fast i tøjet. Derefter placeres sikkerhedsnøglen igen i sikkerhedsafbryderen.

Sikring af løbebåndet

Du kan sikre dig, at andre ikke benytter båndet uden at have fået lov ved at tage sikkerhedsnøglen ud. Gem sikkerhedsnøglen omhyggeligt og sørg for, at den er uden for børns rækkevidde!





1. Knapper:

- 1.1 SET: Indstilling af tid, strækning eller kalorier, når løbebåndet er i standby.
- 1.2 START/STOP: Starter løbebåndet fra standby efter 3 sekunders nedtælling eller stopper løbebåndet under træningen.
- 1.3 SPEED -/+ : Ændring af indstillinger, når MODE er valgt. Under træningen benyttes denne knap til ændring af hastigheden (langsommere/hurtigere).
- 1.4 Genvejsknapper til indstilling af hastighederne 3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h under træningen.
- 1.5 MODE: Under standby kan programmerne P1 - U1 indstilles. Under træningen benyttes knappen til at skifte mellem de nederste visninger.
- 1.6 CLEAR: Et tryk på denne knap sletter den aktuelle visning, og apparatet går i standby.
- 1.7 INCLINE ∇/Δ : Ændring af indstillinger, når MODE er valgt. Under træningen benyttes denne knap til ændring af stigningen (mere/mindre).
- 1.8 Genvejstaster for stigning: Stigningerne 3 %, 6 %, 9 % og 12 % kan vælges under træningen.
- 1.9 Genvejstasten "12". Under standby udføres restitutionspuls-funktionen.

2. Visninger på displayet:

- 2.1 PROG.: viser programmet
- 2.2 TIME: viser tiden
- 2.3 SPEED: viser hastigheden
- 2.4 INCL.: viser stigningen
- 2.5 PULSE: viser pulsen
- 2.6 DIST.: viser strækningen
- 2.7 CAL.: viser antal kalorier

3. Generel tilstand:

- 3.1 Tænd apparatet. Derefter lyder der tre signaltoner. Tryk på START for at begynde. Efter 3 sekunders nedtælling begynder båndet at køre.

3.2 Træning

- 3.2.1 Tryk på SPEED +/- (hurtigere/langsommere): Indstil hastigheden (0,8 km/h - 18 km/h).
- 3.2.2 Tryk på INCLINE v/∧ (mere/mindre): Indstil stigningen (0 - 12 %).
- 3.2.3 Tryk på STOP: Motoren standser langsomt bevægelsen.

4. Træningstilstand

- 4.1 I standby kan træningstilstanden indstilles.
- 4.2 Tryk på SET: Her kan tiden, strækningen eller antal kalorier indstilles. Når denne tilstand er valgt, blinker visningen.

4.3 Tilstanden Tid

- 4.3.1 Tryk på SPEED +/-: Standardtiden er 30 minutter. Denne tid kan ændres (5:00 - 99:00);
- 4.3.2 Tryk på START: Efter 3 sekunders nedtælling begynder båndet at køre.

4.4 Tilstanden strækning

- 4.4.1 Tryk på SPEED +/-: Standardstrækningen er 1,00 km. Denne værdi kan ændres (1,0 km - 99,0 km);
- 4.4.2 Tryk på START: Efter 3 sekunders nedtælling begynder båndet at køre.

4.5 Tilstanden kalorier

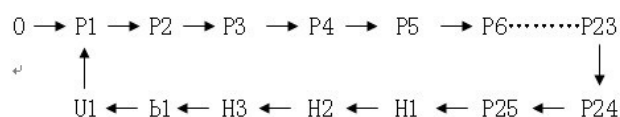
- 4.5.1 Tryk på SPEED +/-: Standardkalorieværdien er 500 kcal. Denne værdi kan ændres (10 kcal - 990 kcal);
- 4.5.2 Tryk på START: Efter 3 sekunders nedtælling begynder båndet at køre.

4.6 Træning

- 4.6.1 Tryk på SPEED +/- (hurtigere/langsommere): Indstil hastigheden (0,8 km/h - 18 km/h).
- 4.6.2 Tryk på INCLINE v/∧ (mere/mindre): Indstil stigningen (0 - 12 %).
- 4.6.3 Tryk på STOP: Motoren standser langsomt bevægelsen.

5. VALG AF PROGRAM

Vælg et program (P1 - U1) ved at trykke flere gange på MODE:



P1 - P25 er træningsprofiler, H1 - H3 er hjertekontrolprogrammer, og b1 er programmet "BODY FAT".

5.1 Træningsprofiler P1 – P25. En oversigt findes i tabellen på side 69

- 5.1.1 Tryk på SET: Den forindstillede tid er 30 min. Ved at trykke på SPEED +/- kan denne tid ændres til en værdi mellem 5:00 og 99:00 minutter.
- 5.1.2 Tryk på START: Efter 3 sekunders nedtælling begynder båndet at køre.

5.2 Træningsforløb

- 5.2.1 Hastigheden ændres afhængigt af den forindstillede tid. Hvis den forindstillede tid er 90 minutter, ændres hastigheden hvert 3. minut.
- 5.2.2 Hastigheden og stigningen kan ændres.
- 5.2.3 Tryk på STOP: Motoren standser langsomt bevægelsen.

5.3 Hjertekontrolprogrammer H1 – H3

Program H1 har en målpuls værdi på 95, program H2 har en målpuls værdi på 114, og program H3 har en målpuls værdi på 133. Disse værdier kan ændres.

Træningsforløb

Tryk på SET: Den forindstillede tid er 30 min. Ved at trykke på SPEED +/- kan denne tid ændres. Ved tilpasning af hastigheden og stigning opnås og holdes den ønskede målpuls værdi. Hvis der ikke kan registreres et pulssignal ved START, standser motoren langsomt, og programmet afbrydes.

6. Programmet "BODY FAT"

- 6.1 Tryk flere gange på MODE, indtil "b1" kommer frem.
- 6.2 Tryk på SET for at skifte til programmet "BODY FAT".
- 6.3 Tryk på SPEED +/-: Standardtiden er 30 minutter. Denne tid kan ændres (5:00 - 99:00).
- 6.4 Tryk på SPEED +/- (hurtigere/langsommere) for at ændre alderen (standardværdi 25).
- 6.5 Når alderen er indstillet, trykkes på SET for at skifte til indstilling af vægt (standardværdi 68 kg). Tryk på SPEED +/- (hurtigere/langsommere) for at ændre vægten.
- 6.6 Når vægten er indstillet, trykkes på SET for at skifte til indstilling af højde (standardværdi 170 cm). Tryk på SPEED +/- (hurtigere/langsommere) for at ændre højden.
- 6.7 Når højden er indstillet, trykkes på SET for at skifte til indstilling af køn (standardværdi 1). Tryk på SPEED +/- (hurtigere/langsommere) for at ændre det indstillede køn (1: mand, 0: kvinde).
- 6.8 Tryk derefter på SET. SPEED-visningen viser BMI. Tryk på START for at begynde, eller på CLEAR for at slette visningen og skifte til standby.

7. Personligt træningsprogram U1

I det personlige træningsprogram kan du indstille hastighederne efter behov.

7.1 Tryk flere gange på MODE, indtil "U1" kommer frem.

Tryk på SET for at skifte til det personlige træningsprogram.

7.2 Under S1 - S30 kan der indstilles 30 hastigheder med genvejstasterne eller med knappen SPEED -/+ . Bekræft indstillingen ved at trykke på "SET". Derved går programmet videre til næste indstilling.

7.3 Når du er færdig med indstillingerne, kan du starte det personlige træningsprogram ved at trykke på START. De indstillede værdier gemmes.

8. Restitutionspuls

8.1 Tryk på STOP under træningen. Tryk derefter på genvejsknappen SPEED "12".

Herved startes tilstanden "restitutionspuls".

8.2 Hold fat om pulsgrebene. Vent 60 sekunder. Displayet viser nu dit restitutionsniveau. Niveauerne går fra F1 til F6. F1 er det bedste og F6 det dårligste.

Niveauet beregnes ud fra forskellen mellem startpuls og restitutionspuls efter 60 sekunder:

F1: >24

F2: 20 - 24

F3: 15 - 19

F4: 10 - 14

F5: 05 - 09

F6: 00 - 04

9. Strømbesparelse

Hvis løbebåndet har stået stille i 5 minutter, skifter det til en strømbesparende tilstand. Displayet slukkes, og den lille LED ved knappen -/+ lyser. Ved tryk på en vilkårlig knap skifter apparatet til standby.

10. Fejlmeddelelser i displayet

E0: Sikkerhedsstandsning, brug sikkerhedsnøglen.

E1: Der er ikke registreret noget hastighedssignal i 10 sekunder. Apparatet har slukket automatisk.

E3: Fejl under selvtest.

MP3-stik

Ved hjælp af det vedlagte kabel kan der tilsluttes et eksternt apparat (smartphone/MP3-player) til stikket, så man kan høre musik via højttalerne på bagsiden.

Programstyringstabel

P1	Hastighed vandret	x1
P2		x2
P3	Hastighed bakke	x1
P4		x2
P5	Hastighed bjerg	x1
P6		x2
P7	Stigning vandret	x1
P8		x2
P9	Stigning bakke	x1
P10		x2
P11	Stigning bjerg	x1
P12		x2
P13	Strækning 5 km	x1
P14	Kompleks vandret	x1
P15		x2
P16	Kompleks bakke	x1
P17		x2
P18	Kompleks bjerg	x1
P19		x2
P20	Fartleg	x1
P21		x2
P22	Rehab	x1
P23		x2
P24	Terræn	x1
P25		x2

Tekniske data

Anvendelsesformål: Træning

Anvendelsessted: i hjemmet

Anvendelsesbegrænsning: må ikke benyttes længere end 2 timer i træk

Display: hastighed, tid, afstand, kalorier, hældning, hjertefrekvens

Strømforsyning: 220-240 V, 50 Hz;

Effekt: 1200 W

Driftstemperatur: 0 - 40 °C;

Hældning: 0 % - 12 %

Hastighed: 0,8 - 18 km/h;

Opstillingsplads: 1800*775*1300 mm

Pakkemål: 1010*775*1570 mm

Maks. brugervægt: ≤ 120 kg

Løbeflade: 450*1280 mm

PS: Apparatet er kun beregnet til privat brug og ikke til erhvervs-mæssig anvendelse.

Træningsvejledning

Løb er en meget effektiv form for fitnessstræning. Med løbebåndet kan du uafhængigt af vejret udføre en kontrolleret og doseret løbetræning derhjemme.

Løbebåndet er ikke kun velegnet til jogging men også til gåtræning. Følgende henvisninger bør du læse opmærksomt, inden du starter træningen!

Planlægning og styring af løbetræning

Basis for planlægning af træning er din aktuelle legemlige tilstand. Ved hjælp af en belastningstest kan lægen diagnosticere din krops fysiske ydeevne, som er basis for planlægningen af træningen. Hvis du ikke har ladet din læge udføre en belastningstest, skal du under alle omstændigheder undgå stærke træningsbelastninger og overbelastninger. Der bør tages hensyn til følgende princip ved planlægningen:

Udholdenhedstræning styres både af belastningsomfanget og af belastningsstyrken/-intensiteten.

Vejledende værdier for udholdenhedstræning

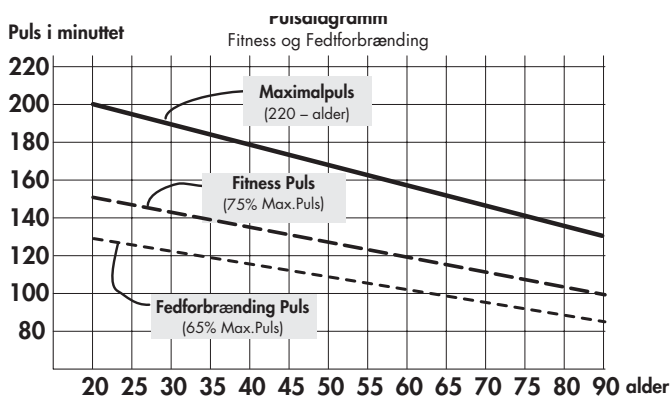
Belastningsintensitet

Belastningsintensiteten skal helst kontrolleres via hjertets pulsfrekvens ved løbetræning.

Maksimalpuls: Maksimal belastning betyder, at den individuelle maksimalpuls er nået. Den maks. opnåelige hjertefrekvens afhænger af alderen. Her gælder tommelfingerreglen: Den maksimale hjertefrekvens pr. minut svarer til 220 pulsslag minus alder.

Eksempel: Alder 50 år > $220 - 50 = 170$ puls/min.

Belastningspuls:



Den optimale belastningsintensitet opnås ved 65–75% af den individuelle hjerte-/kredsløbsydelse (jf. diagram).

65% = træningsmål fedtforbrænding

75% = træningsmål forbedret fitness

Denne værdi ændrer sig, hvilket afhænger af alder.

Intensiteten reguleres for det første ved hjælp af løbehastigheden og for det andet via løbefladens hældningsvinkel ved træning med løbebåndet. Kroppens belastning øges jo hurtigere man løber. Den øges også, jo større hældningsvinklen er. Undgå for høj løbehastighed som nybegynder eller en for stor hældningsvinkel af løbefladen, da den anbefalede pulsfrekvens ellers hurtigt kan overskrides. Du bør fastlægge din individuelle løbehastighed og hældningsvinkel ved træning på løbebåndet således, at du opnår din optimale pulsfrekvens i henhold til angivelserne oven for. Kontrollér ved hjælp af pulsfrekvensen om du holder dig inden for intensitetsområdet, når du løber.

Belastningsomfang

Varighed af en træningsenhed og hyppigheden af denne pr. uge: Det optimale belastningsomfang er, når 65–75% af den individuelle hjerte-/kredsløbsydelse nås over en længere periode.

Tommelfingerregel:

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	10 min.
2-3 gange pr. uge	20-30 min.
1-2 gange pr. uge	30-60 min.

-Nybegynderne bør ikke starte med træningsenheder på 30-60 minutter. Nybegyndertræning kan opbygges intervalagtigt de første 4 uger:

Træningsintensitet Omfanget af en træningsenhed	
Uge 1	
3 gange pr. uge	1 minuts løbetræning 1 minuts gåtræning 2 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning 2 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning 1 minuts løbetræning 1 minuts gåtræning
Uge 2	
3 gange pr. uge	2 minuts løbetræning 1 minuts gåtræning 3 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning 2 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning
Uge 3	
3 gange pr. uge	3 minuts løbetræning 1 minuts gåtræning 4 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning 3 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning
Uge 4	
3 gange pr. uge	4 minuts løbetræning 1 minuts gåtræning 5 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning 4 minutters løbetræning 1 minuts gåtræning

Warm-Up

I begyndelsen af hver træningsenhed bør du varme op og løbe dig varm 3-5 minutter med langsomt stigende belastning for at "sætte skub" i dit hjerte/kredsløb og din muskulatur.

Cool-Down

Den såkaldte "afvarmning" er lige så vigtig. Hver gang efter træning bør du fortsætte med at løbe langsomt i ca. 2-3 minutter.

Belastningen af din fortsatte udholdenhedstræning bør principielt først øges over belastningsomfanget. I stedet for 10 minutter trænes der f.eks. 20 minutter om dagen, og i stedet for 2 gange om ugen trænes 3 gange. Foruden den individuelle planlægning af din udholdenhedstræning har du også mulighed for at benytte træningsprogrammerne i løbebåndets træningscomputer.

Om træningen har givet den ønskede effekt efter nogle uger kan du konstatere på følgende måde:

1. Du kan klare en bestemt udholdenhedstræning med lavere hjerte-kredsløbsydelse end tidligere
2. Du kan udføre en bestemt udholdenhedstræning med samme hjerte-kredsløbsydelse over længere tid.
3. Du bliver hurtigere frisk igen i forhold til tidligere efter at have udført en bestemt udholdenhedstræning.

Henvisninger vedrørende pulsmåling med håndpuls

Håndsensorerne registrerer en mindstespænding fremkaldt ved kontraktion af hjertet, og dette fortolkes af elektronikken.

- Hold begge hænder fast på kontaktfladerne
- Undgå at omslutte dem i ryk
- Hold hænderne stille og undgå kontraktioner og gnidning på kontaktfladerne.

Særlige træningshenvisninger

Alle kender sikkert bevægelsesforløbet under løb. Alligevel bør der tages hensyn til nogle punkter ved løbetræning:

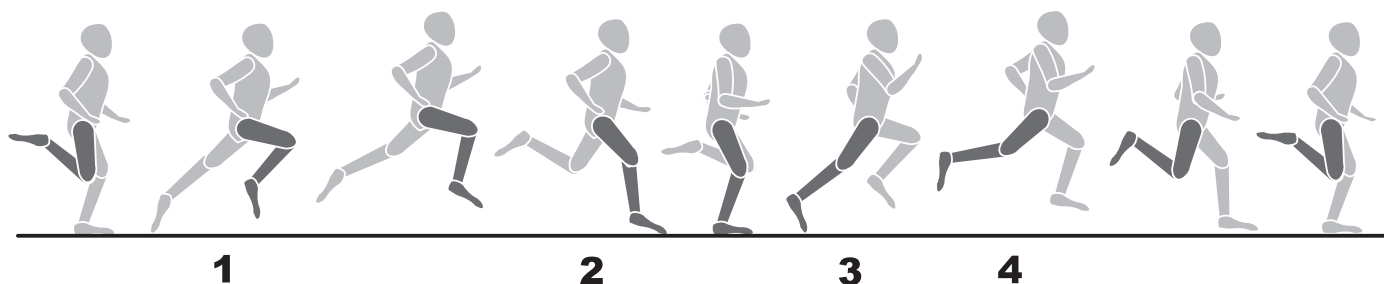
- Kontrollér før træningen om træningsapparatet er opbygget korrekt og står stabilt.
- Løbebåndet skal stå helt stille, inden du går op på løbebåndet og forlader det; hold fast i grebet.
- Fastgør snoren med båndstop-sikkerhedsnøglen på tøjjet.
- Bær passende løbe- eller sportssko under træningen.
- Det er anderledes at løbe på et løbebånd end på et normalt terræn. Forbered dig derfor på løbetræningen ved at gå langsomt på løbebåndet.
- Hold derfor fast i grebet ved udførelse af de første træningsenheder for at undgå ukontrollerede bevægelser, der kan bevirke, at du falder. Det gælder især ved betjening af computeren under løbetræningen.
- Nybegyndere bør ikke indstille løbefladsens hældningsvinkel i for høj position for at undgå overbelastninger.
- Løb om muligt i en jævn rytme.
- Løb kun på midten af løbefladsen.

Biomekanik - løbebånd

Træningsform og bevægelsesudførelse

På dette løbebånd kan man praktisere mange forskellige træningsformer fra gang over walking til sprint. Derved bliver bevægelsesudførelsen ved gang, walking, løb og sprint opdelt i fire faser:

Fase	Start	Slut	Henvisninger / bevægelsesbeskrivelse
Forreste svingfase	Støttende ben under kroppens tyngdepunkt	Fodens kontakt med underlaget	Her finder det maksimale knæløft sted, og bruges primært til fremsvingning af benet. Ved fodens kontakt med underlaget bliver de nederste ekstremiteter dæmpet inden for 10-20 ms via en passiv bremsebevægelse
Forreste støttefase	Fodens kontakt med underlaget	Lodret kropsholdning	Ved fodens kontakt med underlaget opstår der kræfter 2-3 gange større end kropsvægten. Derfor skal man sørge for at bruge de rigtige sko for at absorbere de opståede kræfter på en passende måde og således sikre en korrekt og sund pronation af foden.
Bagerste støttefase	Lodret kropsholdning	Afstødning med foden	I slutfasen bliver foden strakt og der finder en afstødning sted via den første tå
Bagerste svingfase	Afstødning med foden	Lodret kropsholdning	



Løbestilarter

Løbets bevægelser kan ikke standardiseres, hvorfor valget af en økonomisk løbestil er meget individuelt og i høj grad afhænger af løbehastighed og kondition. Der skelnes mellem de forskellige typer af hælens kontakt med underlaget.

- Forfodskontakt: Indledende kontakt med underlaget begynder med forfoden. Knæet er let bøjet når foden rammer underlaget, hvorved en stor del af de opståede kræfter bliver dæmpet via muskulaturen.
- Bagfodskontakt: Indledende kontakt med underlaget begynder med hælen. Knæet er næsten strakt når hælen rammer underlaget og bevægelsen bliver dæmpet via det passive bevægelsesapparat og skoene.
- Mellemfodskontakt: Indledende kontakt med underlaget via mellemfoden. Kombination af forfods- og bagfodskontakt.

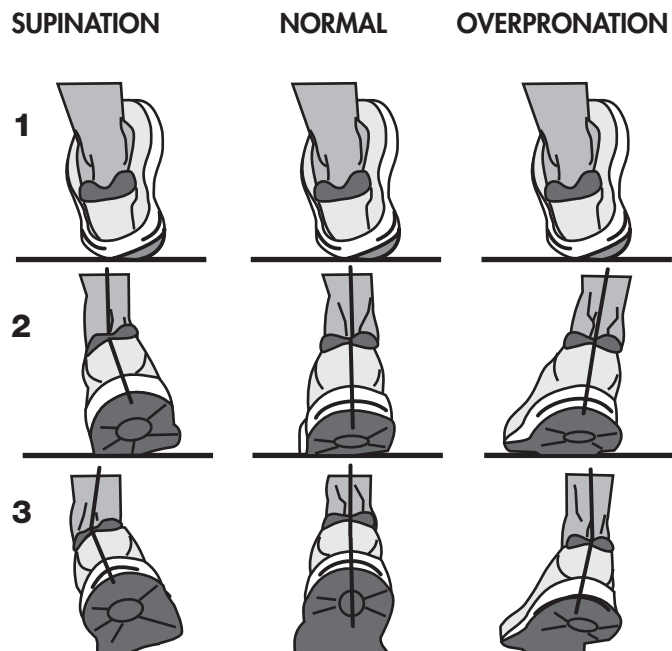
Det skal fastholdes, at en økonomisk løbeteknik forhindrer tidlig træthed og forebygger skader og at de biomekaniske krav under løbet og de opståede kræfter afhænger af følgende punkter:

- løbehastighed
- underlagets beskaffenhed / strækningens profil
- kondition
- løbeteknik
- skotøj
- de nederste ekstremiteters statik

Fodens pronation

Pronationen beskriver fodens naturlige dæmpning til affjedring ved kontakt med underlaget. Fodens pronation kan være forskellig alt efter løbertype. Der skelnes derfor mellem normal pronation, overpronation og supination.

En løbesko bør ved en løber med normal pronation altid understøtte den naturlige pronationsbevægelse, uden at begrænse denne via stabilitetsteknologier. For løbere kan overpronation eller supination i særdeleshed forårsage store problemer og føre til mange forskellige skader. Med de passende løbesko kan man dog udligne individuelle deformiteter eller problemer.



Informace k vaší bezpečnosti:

- K zamezení zranění v důsledku chybné nebo nadměrné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- Pravidelně kontrolujte funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a musí být pravidelně a řádně prováděny.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.
- Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit. Zásahy do elektrických dílů smí provádět pouze kvalifikovaný personál. Používejte pouze originální náhradní díly od firmy KETTLER.
- Přístroj nesmí být až do opravy používán.
- Pro čištění, ošetřování a údržbu používejte prosím pouze čistící a ošetřovací sadu KETTLER, obj. č. 7921-000
- Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
- Běžecský trenážer může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro trénink běhu a chůze dospělých osob.
- Dodržujte max. povolenou hmotnost uživatele.
- Trénujte vždy pouze s připevněným bezpečnostním klíčem.
- Při prvních tréninkových jednotkách se seznamte s průběhem pohybů při nízké rychlosti.
- V případě nejistoty se pevně držte madel a opusťte trenážer směrem na boční stupátka a zastavte jej.

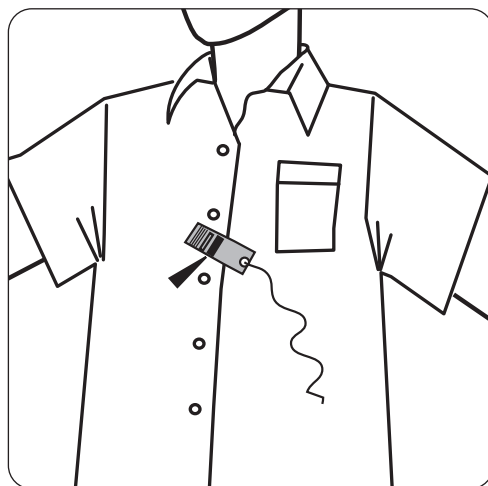
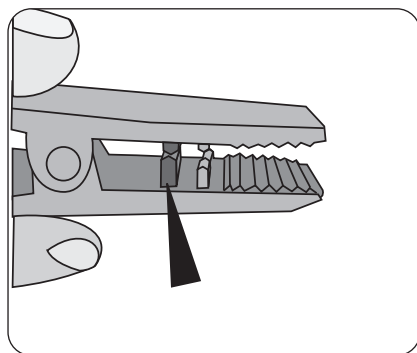
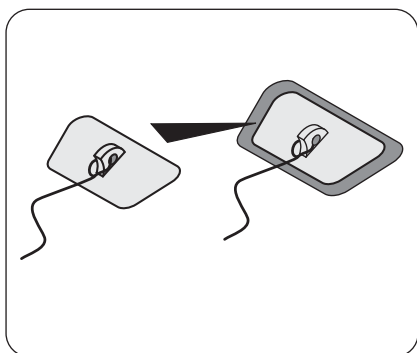
Důležité: Dbejte také bezpečnostních pokynů v návodu k montáži a instalaci.

Bezpečnostní vypínač

- Upevněte vždy před každým tréninkem bezpečnostní klíč na bezpečnostní vypínač a připněte si šňůru bezpečnostního klíče pevně na oblečení. Přizpůsobte délku šňůry: Bezpečnostní vypínač má být aktivován při klopýtnutí.
- Bezpečnostní vypínač byl vyvinut proto, aby ihned vypnul pohon pásu a výškového nastavení, pokud byste měli upadnout nebo se nacházet v nouzové situaci. Používejte bezpečnostní vypínač pouze k nouzovému zastavení. Pro bezpečné, pohodlné a úplné zastavení běžecského trenážeru během tréninku za normálních podmínek použijte tlačítko STOP.
- Kontrola bezpečnostního vypínače před začátkem tréninku: Postavte se na boční stupátka a spusťte trenážer s minimální nastavenou rychlostí. Vytáhněte bezpečnostní klíč z bezpečnostního vypínače. Trenážer se musí ihned zastavit. Poté připevněte bezpečnostní klíč opět na bezpečnostní vypínač a šňůru na vaše oblečení. Při zastaveném trenážeru se pohybujte směrem dozadu. Bezpečnostní klíč se musí uvolnit z bezpečnostního vypínače. Šňůra by měla být stále pevně připevněna na oblečení. Poté připevněte bezpečnostní klíč opět na bezpečnostní vypínač.

Zajištění běžecského trenážeru

Nekontrolovanému použití běžecského trenážeru třetí osobou může být zabráněno vytažením a uschováním bezpečnostního klíče. Prosím uschovejte pečlivě bezpečnostní klíč a zabraňte, aby se k němu dostaly děti!





1. Tlačítka:

- 1.1 SET: Nastavení času nebo vzdálenosti či kalorií v pohotovostním provozu.
- 1.2 START/STOP: Spustí běžecký trezážer z pohotovostního provozu s třívteřinovým odpočítáváním nebo zastaví běžecký trezážer v tréninku.
- 1.3 SPEED +/-: v MODE změna nastavení, v tréninku změna rychlosti na pomaleji/rychleji
- 1.4 Tlačítka zrychlené volby rychlosti 3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h pro nastavení v tréninku.
- 1.5 MODE: V pohotovostním provozu můžete nastavit programy P1 ~ U1, v tréninku střídat spodní oblasti zobrazení.
- 1.6 CLEAR: Stisknutím tohoto tlačítka vymažete aktuální zobrazení a přístroj přejde do pohotovostního provozu.
- 1.7 INCLINE v/∧: v MODE změna nastavení, v tréninku změna stoupání na méně/více
- 1.8 Tlačítka zrychlené volby stoupání: v tréninku lze nastavit 3 %; 6 %; 9 %; 12 %.
- 1.9 Tlačítko zrychlené volby „12“, v pohotovostním provozu se vykoná funkce zotavovacího pulsu.

2. Zobrazení na displeji:

- 2.1 PROG.: zobrazí PROGRAM
- 2.2 TIME: zobrazí ČAS
- 2.3 SPEED: zobrazí RYCHLOST
- 2.4 INCL.: zobrazí STOUPÁNÍ;
- 2.5 PULSE: zobrazí PULS
- 2.6 DIST.: zobrazí VZDÁLENOST;
- 2.7 CAL.: zobrazí KALORIE;

3. Všeobecný režim :

- 3.1 Zapněte přístroj, zazní tři SIGNÁLNÍ TÓNY. Pro spuštění stiskněte START. Po třívteřinovém odpočítávání se běžecký trenážér spustí.

3.2 Trénink

- 3.2.1 Stiskněte SPEED +/- rychleji/pomaleji: Nastavte rychlost (0,8 km/h ~ 18 km/h)
- 3.2.2 Stiskněte INCLINE v/^ více/méně: Nastavte stoupání (0~12 %)
- 3.2.3 Stiskněte STOP: Motor se pomalu zastaví

4. Tréninkový režim

- 4.1 V pohotovostním provozu můžete nastavit tréninkový režim.
- 4.2 Stiskněte SET: Zde můžete nastavit buďto ČAS, VZDÁLENOST nebo KALORIE. Když byl režim nastaven, okno bliká.

4.3 Režim Čas

- 4.3.1 Stiskněte SPEED +/-: Standardní čas je 30 minut a lze jej upravit (5:00 ~ 99:00);
- 4.3.2 Stiskněte START: Po třívteřinovém odpočítávání se běžecký trenážér spustí.

4.4 Režim Vzdálenost

- 4.4.1 Stiskněte SPEED +/-: Standardní vzdálenost je 1,00 km a lze ji upravit (1,0 km ~ 99,0 km);
- 4.4.2 Stiskněte START: Spuštění, po třívteřinovém odpočítávání se běžecký trenážér spustí.

4.5 Režim Kalorie

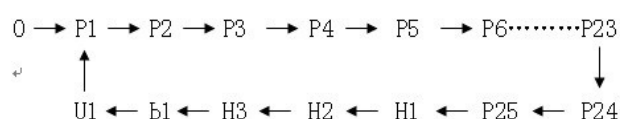
- 4.5.1 Stiskněte SPEED +/-: Standardní hodnotou kalorií je 500 kcal a lze ji upravit (10 kcal ~ 990 kcal);
- 4.5.2 Stiskněte START: Spuštění, po třívteřinovém odpočítávání se běžecký trenážér spustí.

4.6 Trénink

- 4.6.1 Stiskněte SPEED +/- rychleji/pomaleji: Nastavte rychlost (0,8 km/h ~ 18 km/h)
- 4.6.2 Stiskněte INCLINE v/^ více/méně: Nastavte stoupání (0~12 %)
- 4.6.3 Stiskněte STOP: Motor se pomalu zastaví

5. VÝBĚR PROGRAMU

Několikrát stiskněte MODE, abyste vybrali některý program z P1~U1;



P1 ... P25 jsou tréninkové profily, H1 ... H3 jsou programy na kontrolu srdce, b1 = program „BODY FAT“

5.1 Tréninkové profily P1 – P25 přehled v tabulce na straně 77

- 5.1.1 Stiskněte SET: Přednastavený čas je 30 min. Stiskněte pak SPEED +/- pro úpravu času na 5:00~99:00 minut
- 5.1.2 Stiskněte START: Po třívteřinovém odpočítávání se běžecký trenážér spustí.

5.2 Průběh tréninku

- 5.2.1 Rychlost se mění podle přednastaveného času. Když přednastavený čas je 90 minut, mění se rychlost po 3 minutách.
- 5.2.2 Můžete měnit rychlost a stoupání.
- 5.2.3 Stiskněte STOP: Motor se pomalu zastaví.

5.3 Programy kontroly srdce H1 – H3

Program H1 je obsazen hodnotou cílového pulsu 95, H2 hodnotou 114 a H3 hodnotou 133. Hodnoty můžete měnit.

Průběh tréninku

Stiskněte SET: Přednastavený čas je 30 min. Stiskněte SPEED +/- pro úpravu času. Změnou rychlosti a stoupání dosáhnete přednastavené hodnoty cílového pulsu, která bude udržována. Když při spuštění START není evidován žádný signál pulsu, motor se pomalu zastaví a program ukončí.

6. Program BODY FAT

- 6.1 Několikrát stiskněte MODE, až se zobrazí "b1".
- 6.2 Stiskněte SET pro přechod do programu „BODY FAT“.
- 6.3 Stiskněte SPEED +/-: Standardní čas je 30 minut a lze jej upravit (5:00 ~ 99:00);
- 6.4 Stiskněte SPEED +/- rychleji/pomaleji, abyste upravili VĚK (standardní hodnota 25).
- 6.5 Po nastavení VĚKU stiskněte SET, abyste zadali HMOTNOST (standardní hodnota 68 kg). Stiskněte SPEED +/- rychleji/pomaleji pro úpravu HMOTNOSTI.
- 6.6 Po nastavení HMOTNOSTI stiskněte SET, abyste zadali VÝŠKU (standardní hodnota 170 cm). Stiskněte SPEED +/- rychleji/pomaleji pro úpravu VÝŠKY.
- 6.7 Po nastavení výšky stiskněte SET, abyste nastavili POHLAVÍ (standardní hodnota 1). Stiskněte SPEED +/- rychleji/pomaleji, abyste upravili POHLAVÍ (1:muž, 0:žena).
- 6.8 Poté stiskněte SET. V okně SPEED se pak zobrazí BMI. Stiskněte START pro zahájení, nebo Clear, abyste zobrazení vymazali a přešli do pohotovostního provozu.

7. Osobní tréninkový program U1

Osobní tréninkový program je režim, v kterém můžete nastavit rychlosti podle vlastního přání.

7.1 Několikrát stiskněte MODE, až se zobrazí "U1".

Stiskněte SET, abyste přešli do osobního tréninkového programu.

7.2 V položkách S1 ... S30 můžete zadat 30 rychlostí tlačítky zrychlené volby nebo tlačítkem SPEED -/+ . Stisknutím SET hodnotu převezmete a přejdete k dalšímu zadání.

7.3 Až zadání dokončíte, stiskněte START, abyste zahájili osobní tréninkový program.. Vaše nastavené hodnoty se uloží.

8. Zotavovací režim

8.1 Během tréninku stiskněte STOP. Pak stiskněte tlačítko zrychlené volby SPEED „12“.

Přejdete do zotavovacího režimu.

8.2 Uchopte rukojeti pro měření pulsu. Vyčkejte 60 sekund. Na displeji se nyní zobrazí stupeň zotavení. Jsou možné stupně F1-F6, kdy F1 je nejlepší stupeň a F6 nejhorší stupeň.

Z rozdílu mezi počátečním a zotavovacím pulsem se po 60 sekundách vypočte stupeň:

F1: >24

F2: 20~24

F3: 15~19

F4: 10~14

F5: 05~09

F6: 00~04

9. Režim šetření energií

Po 5 minutách neaktivity se běžecký trenažér přepne do režimu šetření energií. Displej se vypne a svítí malá LED dioda mezi tlačítky -/+ . Stisknutím libovolného tlačítka přejdete do pohotovostního provozu.

10 Chybové hlášení na displeji

E0: Bezpečnostní odpojení, použijte bezpečnostní klíč

E1: Po 10 sekund nebyl zaznamenán signál rychlosti. Samočinné vypnutí

E3: Chyba při vlastní kontrole

Zdířka MP3

Příloženým kabelem můžete externí přístroj (chytrý telefon/MP3 přehrávač) připojit do zdířky a přehrávat hudbu pomocí zadních reproduktorů.

Tabulka řízení programů

P1		x1
P2	Rychlost rovina	x2
P3		x1
P4	Rychlost kopec	x2
P5		x1
P6	Rychlost hory	x2
P7		x1
P8	Stoupání rovina	x2
P9		x1
P10	Stoupání kopec	x2
P11		x1
P12	Stoupání hory	x2
P13	Vzdálenost 5 km	x1
P14		x1
P15	Komplex rovina	x2
P16		x1
P17	Komplex kopec	x2
P18		x1
P19	Komplex hory	x2
P20		x1
P21	Fartlek	x2
P22		x1
P23	Rehab	x2
P24		x1
P25	Terén	x2

Základní technické parametry

Účel: trénink

Místo použití: doma

Omezení použití: nepoužívejte déle než 2 hodiny nepřerušeně

Okno zobrazení: rychlost, čas, vzdálenost, kalorie, stoupání, srdeční frekvence

Vstupní výkon: 220-240 V~,50 Hz;

Výkon: 1200 W

Provozní teplota: 0~40 °C;

Stoupání: 0%~12%

Rychlost: 0,8~18 km/h;

Vymezení místa: 1800*775*1300 mm

Rozměr v zabaleném stavu: 1010*775*1570 mm

Max. hmotnost uživatele: ≤120kg

Pás: 450*1280 (mm)

PS: je pro vlastní potřebu, ne pro reklamní účely

Návod na trénink

Běh je velmi efektivní formou kondičního tréninku. S běžecím trenažérem můžete doma nezávisle na počasí provádět kontrolovaný a dávkovaný běžecí trénink. Běžecí trenažér je vhodný nejen pro jogging, nýbrž také pro trénink chůze. Dříve než začnete s tréninkem, přečtěte si pečlivě následující pokyny!

Plánování a řízení Vašeho běžecího tréninku

Podkladem pro plánování tréninku je Vaše aktuální tělesná kondice. Zátěžovým testem může Váš lékař diagnostikovat Vaši osobní výkonnost, která představuje základ pro plánování Vašich tréninků. Pokud jste si nenechali provést zátěžový test, je nutno se v každém případě vyvarovat vysokých tréninkových zatížení, popř. přetížení. Pro plánování byste si měli pamatovat následující zásadu: Vytrvalostní trénink je regulován jak rozsahem zatížení, tak i výší/intenzitou zatížení.

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

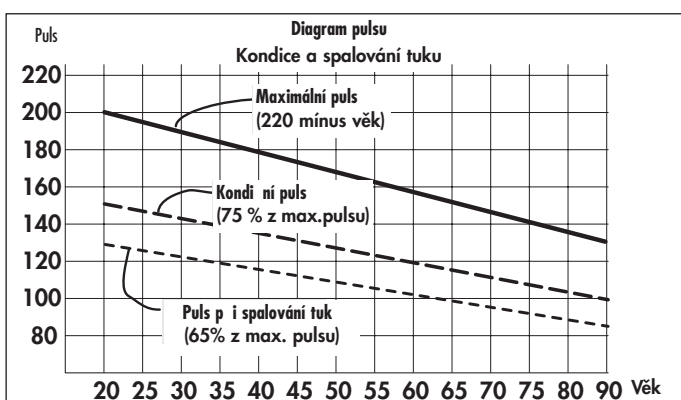
Intenzita zatížení

Intenzita zatížení je při běžecím tréninku přednostně kontrolována prostřednictvím Vaší srdeční frekvence.

Maximální puls: Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

Platí tu orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům minus věk.

Příklad: Věk 50 let > $220 - 50 = 170$ tepů/min.



Puls po zátěži:

Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

65% = tréninkový cíl spalování tuků

75% = tréninkový cíl zlepšení kondice

V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Intenzita je při tréninku s běžecím trenažérem na jedné straně regulována rychlostí běhu a na druhé straně úhlem sklonu pásu. Se stoupající rychlostí běhu se zvyšuje tělesné zatížení. Roste rovněž, pokud se zvětší úhel sklonu. Jako začátečník se vyvarujte příliš vysokého tempa běhu nebo tréninku s vysokým úhlem sklonu pásu, protože by přitom mohla být rychle překročena doporučená tepová frekvence. Při tréninku byste měli stanovit svou individuální rychlost běhu a úhel sklonu tak, abyste dosáhli optimální tepové frekvence podle výše uvedených údajů. V

průběhu tréninku kontrolujte podle své tepové frekvence, zda trénujete ve svém rozsahu intenzity.

Rozsah zatížení

Trvání jedné tréninkové jednotky a jejich četnost v týdnu:

Optimální rozsah zatížení je zajištěn, pokud je po delší čas dosaženo 65 – 75% individuálního srdečního/oběhového výkonu.

Přibližné pravidlo:

Buď tréninková jednotka 10 min při každodenním tréninku

nebo tréninková jednotka 20 – 30 min při tréninku 2-3x týdně.

nebo tréninková jednotka 30 – 60 min při tréninku 1-2x týdně

Začátečníci by neměli začínat tréninkovými jednotkami 30-60 minut. Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech koncipován v intervalech:

Četnost tréninků	Rozsah jedné tréninkové jednotky
1. týden	
3 x týdně	1 minuta běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze 1 minuta běhu 1 minuta chůze
2. týden	
3 x týdně	2 minuty běhu 1 minuta chůze 3 minuty běhu 1 minuta chůze 2 minuty běhu 1 minuta chůze
3. týden	
3 x týdně	3 minuty běhu 1 minuta chůze 4 minuty běhu 1 minuta chůze 3 minuty běhu 1 minuta chůze
4. týden	
3 x týdně	4 minuty běhu 1 minuta chůze 5 minuty běhu 1 minuta chůze 4 minuty běhu 1 minuta chůze

Zahřívání

Na počátku každé tréninkové jednotky byste se měli 3-5 minut s pomalu rostoucím zatížením zahřívát, abyste uvedli své srdce/krevní oběh a svalstvo „do pohybu“.

Ochlazování

Stejně důležité je takzvané "ochlazování". Po každém tréninku byste měli ještě další 2 - 3 minuty pomalu dobíhat.

Zatížení pro Váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x. Vedle individuálního plánu svého vytrvalostního tréninku můžete na tréninkovém počítači běžeckého trenažéru vyvolat integrované tréninkové programy.

Následujícím způsobem můžete zjistit, zda Váš trénink po několika týdnech dosáhl požadovaného účinku:

1. Určitý vytrvalostní výkon zvládnete s menším srdečním / oběhovým výkonem.
2. Vydržíte určitý vytrvalostní výkon se stejným srdečním / oběhovým výkonem delší dobu.
3. Po určitém srdečním / oběhovém výkonu se zotavíte rychleji než předtím.

Pokyny k měření tepu ručním snímačem

Nízké napětí vyvolané kontrakcí srdce je snímáno ručními snímači a vyhodnocováno elektronikou.

- Obemkněte kontaktní plochy vždy oběma rukama
- Vyvarujte se trhavého svírání
- Držte ruce v klidu a vyvarujte se kontrakcí a tření na kontaktních plochách.

Zvláštní pokyny k tréninku

Průběh pohybů při běhu je asi všem znám. Přesto je nutno při průběhu tréninku zohlednit některé body:

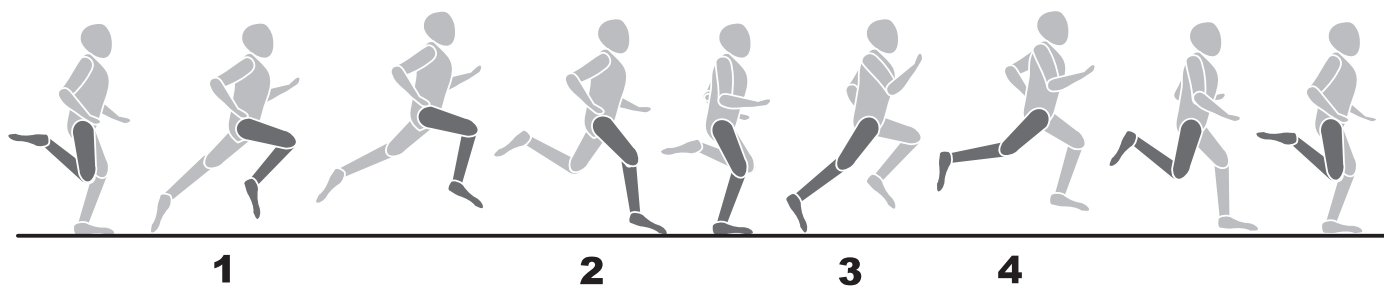
- Před tréninkem vždy dbejte na správné postavení a stabilitu přístroje.
- Nastupujte na stroj a vystupujte z něj pouze při úplném klidu pásu a držte se přitom pevně madel.
- Upevněte si před spuštěním běžeckého trenažéru šňůru bezpečnostního klíče pro zastavení pásu na oblečení.
- Trénujte s odpovídající běžeckou, popř. sportovní obuví.
- Běh na běžeckém trenažéru se odlišuje od běhu na normálním podkladu. Proto byste se měli na běžecký trénink na trenažéru připravit pomalou chůzí.
- Během prvních tréninkových jednotek se pevně držte madel, abyste se vyvarovali nekontrolovaných pohybů, které by mohly vést k pádu. To platí zejména při obsluze počítače během tréninku.
- Začátečníci by neměli sklon pásu nastavovat do příliš vysoké polohy, aby se vyvarovali přetížení.
- Běhejte pokud možno rovnoměrným rytmem.
- Trénujte pouze uprostřed pásu.

Biomechanika běžeckého trenážeru

Forma tréninku a provádění pohybů

Na běžeckém trenážeru lze provádět různé formy tréninku, od chůze a joggingu až po sprint. Provádění pohybů při chůzi, joggingu, běhu a sprintu se přitom rozděluje do 4 fází:

Fáze	Začátek	Konec	Pokyny / popis pohybu
Přední švihová fáze	Opěrná noha pod těžištěm těla	Došlap	Zde probíhá maximální ohnutí kolene a slouží hlavně k vyšvihnutí nohy dopředu. Při došlapu jsou během 10-20 ms spodní končetiny ztlumeny pasivním zbrzdovacím pohybem
Přední opěrná fáze	Došlap	Vertikální držení těla	Při došlapu vznikají síly, které jsou dvou až trojnásobkem tělesné hmotnosti. Je třeba proto dbát na nošení vhodné obuvi pro adekvátní absorbování vznikajících sil a zajištění zdravé pronace nohy.
Zadní opěrná fáze	Vertikální držení těla	Odráz z nohy	V konečné fázi se noha pokrčí a proběhne odraz přes palec
Zadní švihová fáze	Odráz z nohy	Vertikální držení těla	



Běžecké styly

Průběhy pohybů při běhu nelze normovat a proto je výběr ekonomického běžeckého stylu velmi individuální a závisí především na rychlosti běhu a tělesné konstrukci. Rozlišuje se mezi různými typy pokládání paty.

- Dopad na břicho: Úvodní kontakt se zemí probíhá přední částí nohy. Koleno je při nárazu na zem mírně pokrčeno a proto je větší část vznikajících sil ztlumena svalstvem.
- Dopad na patu: Úvodní kontakt se zemí probíhá patou. Koleno je při nárazu na zem prakticky nataženo a pohyb je tlumen pasivním pohybovým aparátem a obuví.
- Dopad na celou nohu: Úvodní kontakt se zemí probíhá celou nohou. Jedná se o kombinaci dopadu na břicho a na patu.

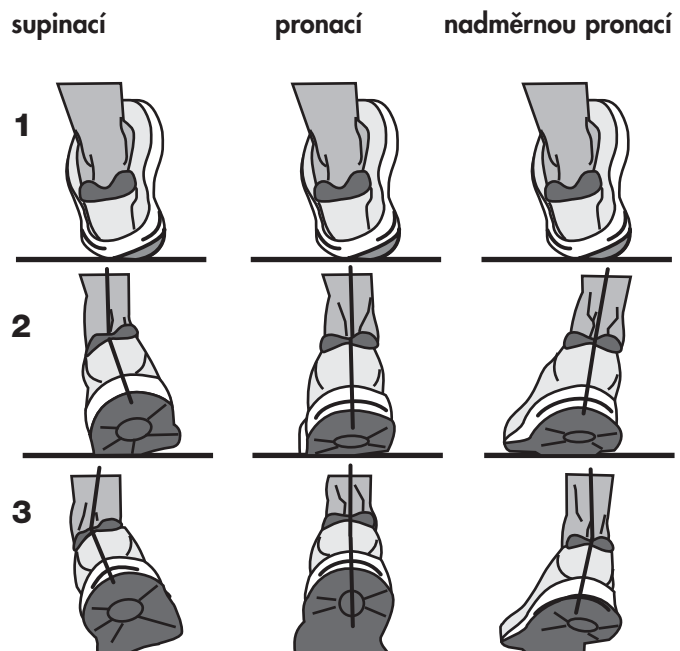
Je třeba zajistit, aby zekonomičtění běžecké techniky zabránilo předčasné únavě a předcházelo zraněním a biomechanické nároky při běhu a vznikající síly závisely na následujících bodech:

- rychlost běhu
- vlastnosti povrchu / profil trasy
- tělesná konstrukce
- technika běhu
- obuv
- statika dolních končetin

Pronace nohy

Pronace popisuje přirozené ztlumení nohy pro odpružení nárazu. Pronace nohy může podle typu běžce vypadat různě. Rozlišujeme mezi normální pronací, nadměrnou pronací a supinací.

Běžecská obuv by měla u běžce s normální pronací vždy podporovat přirozený pohyb pronace, aniž by byl omezen stabilizačními technologiemi. Pro běžce představuje především nadměrná pronace a supinace velký problém a může vést k různým poraněním. Vhodnou běžecskou obuví lze však individuální indispozice a problémy potlačit.





docu 3829/11.14