



KETTLER ERGOMETER TOUR 300

ANLEITUNG

Art.-Nr. ☐ 22443 · Kategorie: ☐ Ergometer

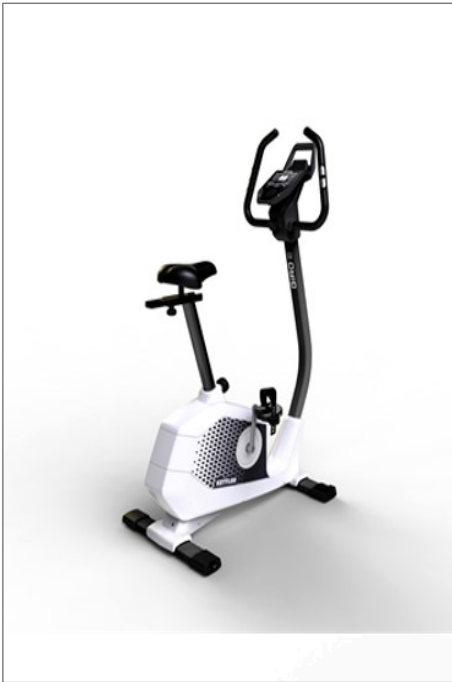


Abb. ähnlich

TOUR 300 | EM1011-400 Ergometer
Giro E | EM1015-200 Ergometer

DE MONTAGEANLEITUNG

EN ASSEMBLY INSTRUCTIONS

FR INSTRUCTIONS DE MONTAGE

INHALT

DE	Wichtige Hinweise	4
	Lieferumfang	15
	Handhabungshinweise	20
	Ersatzteilbestellung	21
EN	Important Information	7
	Scope of delivery	15
	Handling	20
	Spare parts order	21
FR	Remarques importantes	10
	Contenu de la livraison	15
	Utilisation	20
	Commande de pièces de rechange	21





EM1011-400 TOUR 300 **35,7 kg**

EM1015-200 Giro E **35,7 kg**

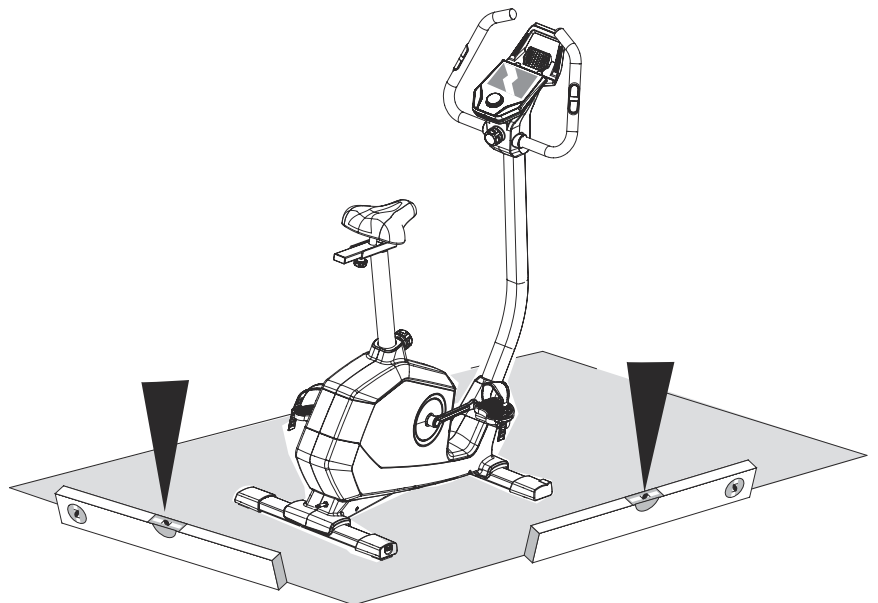
A x B x C (m) 1,10 x 0,55 x 1,47



max. 130 kg



~ 30 – 45 Min.






Bitte lesen Sie diese Anweisung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Bewahren Sie diese Anleitung zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf. Dieses Symbol ⚠ weist auf einen wichtigen Warnhinweis hin. Diese Anleitung kann auch unter www.kettlersport.com heruntergeladen werden.

ZU IHRER SICHERHEIT



- Dieses Gerät kann von Personen ab 14 Jahren sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- ⚠ **WARNUNG!** Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien.
- ⚠ **GEFAHR!** Halten Sie während der Montage des Produktes Kinder fern (Verschluckbare Kleinteile).
- ⚠ **GEFAHR!** Das Gerät benötigt eine Netzspannung von 230 V, 50 Hz. – Verbinden Sie das Netzkabel mit einer Schutzkontakt-Steckdose.
- ⚠ **GEFAHR!** Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- ⚠ **GEFAHR!** Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefährdungen während der Übungen hin.
- ⚠ **GEFAHR!** Nehmen Sie niemals Eingriffe an Ihrem Stromnetz selber vor, beauftragen Sie ggf. qualifiziertes Fachpersonal.
- ⚠ **GEFAHR!** Bei allen Reparatur-, Wartungs- und Reinigungsarbeiten unbedingt den Netzstecker ziehen.
- ⚠ **GEFAHR!** Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.
- ⚠ **GEFAHR!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.
- ⚠ **GEFAHR!** Alle elektrischen Geräte senden beim Betrieb elektromagnetische Strahlung aus. Achten Sie darauf, besonders strahlungsintensive Geräte (z. B. Handys) nicht in direkter Nähe des Cockpits oder der Steuerungselektronik abzustellen, da sonst Anzeigewerte verfälscht werden könnten (z. B. Pulsmessung).
- ⚠ **GEFAHR!** Achten Sie unbedingt darauf, dass das Elektrokabel nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle“ wird.
- ⚠ **WARNUNG!** Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.
- ⚠ **WARNUNG!** Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.
- ⚠ **WARNUNG!** Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten. Weitergehende Eingriffe sind nur von geschultem Fachpersonal zulässig.
- ⚠ **WARNUNG!** Das Trainingsgerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt.
 - Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
 - Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
 - Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Dies gilt insbesondere für die Sattel- und Griffbügelbefestigung.
 - 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 Ge-

- sundheitsschäden führen.
- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.
 - Tragen Sie bei der Benutzung geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe).
 - Unsere Produkte unterliegen einer ständigen, innovativen Qualitätssicherung. Daraus resultierende, technische Änderungen behalten wir uns vor.
 - Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptlaufrichtungen sollte das Aufstellen unterbleiben. Der Freibereich muss umlaufend mindestens 1 Meter größer als der Übungsbereich sein. – Achten Sie darauf, dass sich niemand außer dem Trainierenden im Freibereich aufhält solange das Gerät in Bewegung ist.
 - Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitsbestimmungen und -vorkehrungen für den Umgang mit elektrischen Geräten.
 - Verwenden Sie keine Mehrfachsteckdosen zum Anschluss! Bei Verwendung eines Verlängerungskabels muss dieses den VDE-Richtlinien entsprechen.
 - Ziehen Sie bei längerem Nichtgebrauch den Netzstecker des Gerätes aus der Steckdose.
 - Das Produkt ist nicht für Personen mit einem Körpergewicht von mehr als 130 kg geeignet.
 - Während des Trainings darf sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person befinden.
 - Auf diesem Trainingsgerät dürfen ausschließlich Übungen aus der Trainingsanleitung durchgeführt werden.
- Das Trainingsgerät muss auf einem waagerechten Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung geeignetes Puffermaterial unter (Gummimatten, Bastmatten oder dgl.). Nur für Geräte mit Gewichten: Vermeiden Sie harte Aufschläge der Gewichte.
 - Achten Sie bei der Montage des Produktes auf die empfohlenen Drehmomentangaben ($\vec{M} = xx \text{ Nm}$).
 - Die tatsächliche erbrachte menschliche Leistung kann von der angezeigten mechanischen Leistung abweichen.
 - Beachten Sie bei Geräten ohne Freilauf, dass die sich bewegenden Teile nicht unmittelbar angehalten werden können.
 - Dieses Symbol  weist auf Geräte der Schutzklasse I hin.
 - Dieses Symbol  weist auf Geräte der Schutzklasse II hin.
 - Dieses Symbol  weist auf Geräte der Schutzklasse III hin.
 - Das Trainingsgerät entspricht der DIN EN ISO 20957-1:2014/DIN EN ISO 20957-5:2017, Klasse HA.
 - Das Gerät darf nur mit den mitgelieferten Netzteilen benutzt werden.

HRC Training

-  **WARNUNG!** Bei Verlust des Pulssignals wird die Leistung vom Gerät ca. 60 Sekunden lang konstant bleiben und dann langsam heruntergeregelt. Prüfen Sie bitte Ihr Pulsmesssystem (Ohrclip, Handpuls oder Brustgurt), sodass das Pulssignal von der Elektronik wieder erfasst werden kann.

MONTAGEHINWEISE

-  **GEFAHR!** Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie z. B. Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Bei Folien/Kunststofftüten für Kinder Erstickungsgefahr!
-  **WARNUNG!** Beachten Sie, dass bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Gerätes vor!
- Bitte prüfen Sie, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind (s. Checkliste) und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
 - Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an, und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Innerhalb der

einzelnen Abbildungen ist der Montageablauf durch Großbuchstaben vorgegeben.

- Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- Das für einen Montageschritt notwendige Verschraubungsmaterial ist in der dazugehörigen Bildleiste dargestellt. Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein.
- Bitte verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz. Drehen Sie die selbstsichernden Muttern bis zum spürbaren Widerstand zuerst mit der Hand auf, anschließend ziehen Sie sie gegen den Widerstand (Klemmsicherung) mit einem Schraubenschlüssel richtig fest. Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen.

dungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz. Achtung: wieder gelöste Sicherheitsmutter werden unbrauchbar (Zerstörung der Klemmsicherung) und sind durch Neue zu ersetzen.

- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die

Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

- Bitte stellen Sie den Lenker und den Sattel so ein, dass Sie die für ihre individuelle Körpergröße komfortable Trainingsposition finden.

ZUR HANDHABUNG

- Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.
- Das Trainingsgerät ist für Erwachsene konzipiert und keinesfalls als Kinderspielgerät geeignet. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- Ein eventuell auftretendes leises, bauartbedingtes Geräusch beim Auslauf der Schwungmasse hat keine Auswirkung auf die Funktion des Gerätes. Eventuell auftretende Geräusche beim Rückwärtstreten der Pedalarms sind technisch bedingt und ebenfalls absolut unbedenklich.
- Für die einwandfreie Funktion der Pulserfassung ist eine Spannung von mindestens 2,7 Volt an den Batterieklemmen erforderlich (bei Geräten ohne Netzanschluss).
- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.
- Bei dem Gerät handelt es sich um ein drehzahlabhängig arbeitendes Trainingsgerät.
- Das Gerät verfügt über ein magnetisches Bremssystem.
- Das Ergometer ist für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.
- Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur original KETTLER-Ersatzteile.
- Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, sollte das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Fachhandel) geprüft und gewartet werden (einmal im Jahr).
- Es ist darauf zu achten, dass niemals Flüssigkeit in das Geräteinnere oder in die Elektronik des Gerätes gelangt. Dies gilt auch für Körperschweiß!

ERSATZTEILBESTELLUNG

- Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes (siehe Handhabung) an.
- Bestellbeispiel: Art.-Nr. xxxxx-yyy / Ersatzteil-Nr. 00000000 / 1Stück / Serien-Nr.:

Entsorgungshinweis



KETTLER-Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).



Important! Please read these instructions carefully before installation and first use. You will receive important information for your safety as well as for the use and maintenance of the appliance. Keep these instructions somewhere safe for information purposes or for maintenance work or ordering replacement parts. Pass these instructions on with the appliance if the owner of the appliance changes.

This symbol  indicates an important warning.

These instructions can also be downloaded at www.kettlersport.com.




FOR YOUR SAFETY

- This equipment can be used by persons of at least 14 years of age and by persons with reduced physical, sensory or mental abilities or lack of experience and knowledge if they are supervised or have been instructed regarding the safe use of the equipment and understand the resulting hazards.
- Children are not allowed to play with the equipment. Children may not clean the equipment or carry out user maintenance without supervision.
- ⚠ **WARNING!** Do not use rechargeable batteries.
- ⚠ **RISK!** While assembly of the product keep off children's reach (Choking hazard - contains small parts).
- ⚠ **RISK!** The device requires a supply voltage of 230V, 50 Hz. – Connect the power cord with a protective contact socket.
- ⚠ **RISK!** Any other use of the equipment is prohibited and may be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- ⚠ **RISK!** Instruct people using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising.
- ⚠ **RISK!** Do not under any circumstances carry out electrical repairs or alterations yourself. Always ensure that such work is done by a properly qualified electrician.
- ⚠ **RISK!** disconnect the apparatus from the mains before doing repair, maintenance or cleaning work.
- ⚠ **RISK!** Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- ⚠ **RISK!** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
- ⚠ **RISK!** All electric appliances emit electromagnetic radiation when in operation. Please do not leave especially radiation-intensive appliances (e.g. mobile telephones) directly next to the cockpit or the electronic control system as otherwise values displayed might be distorted (e.g. pulse measurement).
- ⚠ **RISK!** Ensure that the power cable is not pinched and that no-one can trip over it.
- ⚠ **WARNING!** The training device should be used only for its intended purpose, i.e. for physical exercise by adult people.
- ⚠ **WARNING!** Before beginning your program of training, study the instructions for training carefully.
- ⚠ **WARNING!** Any interference with parts of the product that are not described within the manual may cause damage, or endanger the person using this machine. Extensive repairs must only be carried out by KETTLER service staff or qualified person.
- ⚠ **WARNING!** This training device is for home use only.
- The training device has been designed in accordance with the latest standards of safety. Any features which may have been a possible cause of injury have been avoided or made as safe as possible.
- In case of enquiry, please contact your KETTLER dealer.
- If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1 -2 months. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts. This applies especially to the securing bolts for saddle and handlebars.
- Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health!
- Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
- Always wear suitable shoes when using.
- Our products are subject to a constant innovative quality assurance. We reserve the right to perform technical modifications.
- The location for the device must be selected such that a sufficient and safe distance from any


obstacles is maintained. In the immediate vicinity of the main operational directions, nothing else should be placed. There should be at least one meter of free space surrounding the exercise space. – Make sure that no one, other than the person who is training, is in the device space when the device is in motion.

- Always observe the general safety rules and precautions for working with electrical equipment.
- Do not use a multiple power socket for the running belt. If an extension cable is being used, ensure that it complies with the VDE regulations.
- Unplug the power cord of the device from the socket if not used for a longer period.
- The product is not suitable for use by persons weighing over 130 kg.
- Nobody may be in the moving range of a training person during training
- This exercise machine may only be used for exercises indicated in the training instructions.
- This training device has to be set up on a horizontal surface under all circumstances. Place rubber or straw mats under it to deaden any noise or impacts. Only for appliances with weights. Avoid powerful oscillations of the dumbbells!
- When mounting the product please take the recommended torque information into account (\overline{M}



= xx Nm).

- The actual human performance can differ from the mechanical performance shown.
- Please note: for devices without a freewheel, the moving parts cannot immediately be stopped.
- The symbol  identifies devices in Protection Class I.
- The symbol  identifies devices in Protection Class II.
- The symbol  identifies devices in Protection Class III.
- The training device corresponds with DIN EN ISO 20957-1:2014/DIN EN ISO 20957-5:2017, class HA.
- The device may only be used with the power supply units delivered.

HRC Training Program

-  **WARNING!** If you lose the pulse signal, the performance of the device will remain constant for approx. 60 seconds and is then slowly adjusted downwards. Please check your pulse measuring system (ear clip, hand pulse or chest belt) so that the pulse signal of the electronics can be entered again.

INSTRUCTIONS FOR ASSEMBLY

-  **RISK!** Ensure that your working area is free of possible sources of danger, for example don't leave any tools lying around. Always dispose packaging material in such a way that it may not cause any danger. There is always a risk of suffocation if children play with plastic bags!
-  **WARNING!** Please note that there is always a danger of injury when working with tools or doing manual work. Therefore please be careful when assembling this machine.
- Ensure that you have received all the parts required (see check list) and that they are undamaged. Should you have any cause for complaint, please contact your KETTLER dealer.
 - Before assembling the equipment, study the drawings carefully and carry out the operations in the order shown by the diagrams. The correct sequence is given in capital letters.
 - The equipment must be assembled with due care by an

adult person. If in doubt call upon the help of a second person, if possible technically talented.

- The fastening material required for each assembly step is shown in the diagram inset. Use the fastening material exactly as instructed.
- Bolt all the parts together loosely at first, and check that they have been assembled correctly. Tighten the locknuts by hand until resistance is felt, then use spanner to finally tighten nuts completely against resistance (locking device). Then check that all screw connections have been tightened firmly. Attention: once locknuts have been unscrewed they no longer function correctly (the locking device is destroyed), and must be replaced.
- For technical reasons, we reserve the right to carry out preliminary assembly work (e.g. addition of tubing plugs).
- For a comfortable training position please adjust the handlebar and saddle position to your body height.

HANDLING THE EQUIPMENT

- Before using the equipment for exercise, check carefully to ensure that it has been correctly assembled.
- It is not recommended to use or store the apparatus in a damp room as this may cause it to rust. Please ensure that no part of the machine comes in contact with liquids

(drinks, perspiration etc.). This may cause corrosion.

- The machine is designed for use by adults and children should not be allowed to play with it. Children at play behave unpredictably and dangerous situations may occur for which the manufacturer cannot be held liable. If, in spite

of this, children are allowed to use the equipment, ensure that they are instructed in its proper use and supervised accordingly.

- A slight production of noise at the bearing of the centrifugal mass is due to the construction and has no negative effect upon operation. Possibly occurring noise during reverse pedalling result from engineering and are absolutely safe.
- To operate correctly, the pulse function requires a minimum voltage of 2,7 volts (only for computers working with batteries).
- Before beginning your first training session, familiarize yourself thoroughly with all the functions and settings of the unit.
- The equipment is dependent of revolutions per minute.
- The training device has a magnetic brake system.
- The Ergometer is intended for indoor use.

- Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done. Use only original KETTLER spare parts.
- To ensure that the safety level is kept to the highest possible standard, determined by its construction, this product should be serviced regularly (once a year) by specialist retailers.
- Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or the electronics.

SPARE PARTS ORDER

- When ordering spare parts, always state the full article number, spare-partnumber, the quantity required and the S/N of the product (see handling).
- Example order: Art. no. xxxx-yyy / spare-part no. 00000000 / 2 pieces / S/N

Waste Disposal



KETTLER products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).



Important ! Veuillez lire attentivement les instructions avant le montage et la première utilisation. Vous y trouverez des conseils importants pour votre sécurité ainsi que pour l'utilisation et la maintenance de l'appareil. Conservez soigneusement ces instructions à titre d'information, pour les travaux de maintenance ou la commande de pièces de rechange. En cas de changement de propriétaire de l'appareil, remettez aussi ces instructions.

Ce symbole  attire l'attention sur un avertissement important.




Ces instructions peuvent également être téléchargées sur www.kettlersport.com.

POUR VOTRE SÉCURITÉ

- Cet appareil peut être utilisé par des personnes de 14 ans et plus ainsi que par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles et mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissance du moment qu'elles sont surveillées ou instruites en ce qui concerne l'utilisation fiable de l'appareil et qu'elles comprennent les dangers pouvant en émaner
- Ne pas laisser les enfants jouer avec l'appareil. Ne pas confier le nettoyage et la maintenance utilisateur à des enfants qui ne sont pas sous surveillance.
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** n'utilisez pas de piles rechargeables.
- ⚠ **DANGER!** Pendant le montage du produit, maintenir les enfants à l'écart (petites pièces risquant d'être avalées).
- ⚠ **DANGER!** L'appareil nécessite une tension de secteur de 230 V, 50 Hz. – Raccordez le cordon d'alimentation à une prise de terre.
- ⚠ **DANGER!** Tout autre emploi est interdit, voire dangereux. Le fabricant ne pourra être rendu responsable de dommages causés par l'emploi inadéquat de l'appareil.
- ⚠ **DANGER!** Attirer l'attention des personnes présentes, surtout des enfants, sur les dangers qu'ils courent pendant les exercices.
- ⚠ **DANGER!** N'intervenez jamais vous-même dans votre secteur mais engagez le cas échéant du personnel qualifié!
- ⚠ **DANGER!** Coupez la partie réseau de la prise lorsque vous réparez, entretenez ou nettoyez l'appareil.
- ⚠ **DANGER!** Les réparations inadéquates et les modifications apportées à la construction de l'appareil (démontage des pièces d'origine, montage de pièces non autorisées, etc.) peuvent entraîner des risques imprévus pour l'utilisateur.
- ⚠ **DANGER!** Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent s'avérer imprécis. Un entraînement excessif risque de nuire sérieusement à la santé ou d'entraîner la mort. En cas d'étourdissement ou de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'entraînement.
- ⚠ **DANGER!** Tous les vélos branchés sur secteur produisent un champ magnétique. Veillez à ne pas laisser des appareils produisant également des ondes magnétiques (par ex. téléphone portable) à proximité du compteur ou du freinage électromagnétique ce qui pourrait fausser les indications (pulsations cardiaques).
- ⚠ **DANGER!** Veillez absolument à ce que le câble électrique ne soit pas coincé ou ne se transforme pas en.
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** La bicyclette pour la mise en forme, ne doit être utilisée que pour les fins auxquelles elle est destinée, c'est-à-dire pour l'entraînement des adultes.
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** Observez absolument, de même, les indications concernant le déroulement de l'entraînement mentionnées dans les instructions relatives à l'entraînement!
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** Toute manipulation/modification à l'appareil peut provoquer des dommages ou représenter un danger de la personne. Des modifications ne peuvent être apportées que par du personnel qualifié formé par la Ste. KETTLER.
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** Utilisez l'appareil d'entraînement uniquement pour l'usage domestique.
- Vous vous entraînez avec un appareil dont la technique et la sécurité correspondent aux exigences modernes. Les sources possibles de danger qui pourraient entraîner des blessures ont été soit supprimées, soit sécurisées.
- On cas de doute, on est prié de s'adresser à son concessionnaire KETTLER.
- En cas d'entraînement régulier et intensif, il y a lieu de contrôler, tous les mois ou tous les 2 mois, toutes les pièces de l'appareil et en particulier les vis et les écrous. Ceci est bien spécialement le cas pour la fixation de la selle et du guidon.
- Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition

tion de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.

- Avant chaque utilisation, vérifier toujours les vis et les parties emboîtables, afin que les éléments correspondent et soient sécurisés.
- Portez des chaussures adéquates lors de l'utilisation (chaussures de sport).
- Nos produits sont constamment soumis à une assurance qualité innovatrice. Nous nous réservons le droit de changements techniques qui en résultent.
- Choisir l'emplacement de l'appareil de manière à assurer des distances de sécurité suffisantes par rapport aux obstacles. Éviter toute mise en place à proximité immédiate de sens de passage principaux. La zone libre doit comporter tout autour au moins 1 mètre de plus que la zone d'exercice. – Veillez à ce que personne ne se trouve dans la zone libre en dehors de la personne qui s'entraîne tant que l'appareil est en mouvement.
- Observez également les stipulations et dispositions de sécurité générales relatives à la manipulation d'appareils électriques.
- Pour le branchement, n'utilisez pas de prise de courant multiple. En cas d'utilisation d'un câble de rallonge, il faut veiller à ce qu'il soit conforme aux directives de VDE.
- Débranchez la fiche de l'appareil de la prise en cas de non utilisation prolongée
- Cette article n'est pas approprié à des personnes pesant plus de 130 kg.
- Pendant l'entraînement, personne ne doit se trouver dans la zone d'évolution de la personne s'entraînant.
- N'exécuter sur cet appareil d'entraînement que les exercices indiqués dans les instructions s'y rapportant.

- Placer l'appareil d'entraînement sur une surface plane Pour amortir les chocs poser sous l'appareil soit (un tapis de caoutchouc, de raphia ou autre semblable). Uniquement pour les appareils dotés de poids : Évitez la retombée brutale des poids.
- Lors du montage du produit, veillez aux indications relatives au moment de couple conseillé ($\vec{M} = xx \text{ Nm}$).
- La performance humaine réelle réalisée peut se différencier de la performance mécanique affichée.
- Pour les appareils sans roue libre, veuillez tenir compte du fait que les pièces mobiles ne peuvent être arrêtées immédiatement.
- Ce symbole  indique les appareils de la classe de protection I.
- Ce symbole  indique les appareils de la classe de protection II.
- Ce symbole  indique les appareils de la classe de protection III.
- L'appareil d'entraînement répond à la norme DIN EN ISO 20957-1:2014/DIN EN ISO 20957-5:2017, classe HA.
- N'utiliser l'appareil qu'avec les blocs d'alimentation fournis.

Entraînement HRC

- ⚠ AVERTISSEMENT!** En cas de perte du signal du poul, la puissance de l'appareil demeurera constante pendant env. 60 secondes et sera ensuite diminuée lentement. Veuillez vérifier votre système de mesure de poul (capteur oreille, main ou ceinture thoracique) de manière à ce que le signal puisse de nouveau être saisi par le système électronique.

CONSIGNES DE MONTAGE

- ⚠ DANGER!** Assurez que la zone de travail ne présente aucun risque. Ne laissez pas traîner par exemple des outils et rangez p. ex. le matériau d'emballage de manière à ce qu'il ne constitue pas de dangers. Des feuilles / sacs plastiques présentent un risque d'étouffement pour les enfants!
- ⚠ AVERTISSEMENT!** N'oubliez pas que toute utilisation d'outils et toute activité artisanale présente toujours des risques de blessure. Travaillez avec soin et soyez prudents lors du montage de l'appareil!
- S'assurer que toutes les pièces (liste récapitulative) ont été fournies et que l'envoi n'a subi aucun dommage pendant le transport. En cas de réclamation, on est prié de s'adresser à son concessionnaire.
 - Etudier les illustrations et procéder au montage dans l'or-

dre prévu par les différentes figures. Dans chacune d'elles l'ordre de montage est marqué par des majuscules.

- L'appareil doit être monté soigneusement par une personne adulte. Dans le doute, demandez de l'aide à une personne techniquement versée.
- La visserie nécessaire à chacune des opérations est représentée en bordure de chacune des figures. Observer strictement l'ordre d'utilisation des vis et écrous.
- D'abord, assemblez toutes les parties sans serrer les vis et contrôlez leur bonne mise en place. Serrez à la main les écrous indesserrables jusqu'à perception de la résistance. Ensuite, serrez-les à fond contre la résistance (sûreté de serrage) à l'aide d'une clé. Après cet étape de montage, contrôlez le serrage de tous les assemblages à vis. Atten-

tion: des écrous de sûreté desserrés ne peuvent pas être réutilisés (destruction de la sûreté de serrage) et sont à remplacer.

- Nous nous réservons le droit de monter certains compo-

sants (tels que les bouchons des tubes), et ce, pour des raisons techniques.

- Réglez le guidon et la selle de façon à obtenir une position d'entraînement confortable adaptée à votre taille.

UTILISATION

- Veiller à ce que l'on ne commence pas à s'entraîner avant que le montage n'ait été effectué complètement et contrôlé.
- Il n'est pas recommandable d'utiliser cet appareil dans des endroits humides, car à la longue, la rouille attaquerait en particulier la surface frottante du volant d'inertie. Veillez à ce qu'aucun liquide (boisson, sueur etc.) n'entre en contact avec des parties de l'appareil. Cela pourrait entraîner de la corrosion.
- L'appareil a été conçu pour l'entraînement des adultes et ne doit pas servir de jouet aux enfants. On ne doit jamais perdre de vue que de par leur tempérament et leurs besoins naturels de jouer, les enfants peuvent être confrontés subitement à des situations imprévues, lesquelles excluent toute responsabilité de la part du constructeur de l'appareil. Si, cependant, on autorise les enfants à se servir de l'appareil, il y a lieu de leur donner tous les renseignements nécessaires et de les surveiller.
- Un niveau de bruit insignifiant venant du logement de la masse mobile dépend de la construction et n'a pas des conséquences négatives sur la fonction. Des bruits éventuellement perceptibles lors du rétro-pédalage sont dus à la technique et absolument sans conséquence.
- Pour le bon fonctionnement du capteur du poul, la tension de la caisse de batterie doit être 2,7 V au moins (appareil sans fiche de contact).
- Avant le premier entraînement de course, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.
- Le réglage de l'intensité de cet appareil fonctionne dépendamment des rotations.
- L'appareil est équipé d'un système de freinage magnétique.
- L'ergomètre d'appartement est uniquement destiné à une utilisation en intérieur.
- Les composants endommagés peuvent affecter votre sécurité et la durée de vie de l'appareil. On remplacera donc sans tarder les composants usés ou endommagés et on interdira l'emploi de l'appareil aussi longtemps qu'ils n'auront pas été remplacés. N'utiliser que des pièces de rechange KETTLER d'origine.
- Afin de garantir de sécurité indiqué par le constructeur à long terme, l'appareil devrait être contrôlé et révisé régulièrement (une fois par ans) par un spécialiste (revendeur spécialisé).
- Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur de l'appareil ou dans les dispositifs électroniques de l'appareil. Cela est également valable pour de la sueur!

COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE

- En cas de commande de pièces de rechange, nous vous prions de mentionner la référence article, le numéro de pièce de rechange, la quantité demandée et le numéro de série de l'appareil (voir mode d'emploi).
- Exemple de commande: no. d'art. xxxxx-yyy / no. de pièce de rechange 00000000 / 2 pièces / no. de contrôle/no. de série

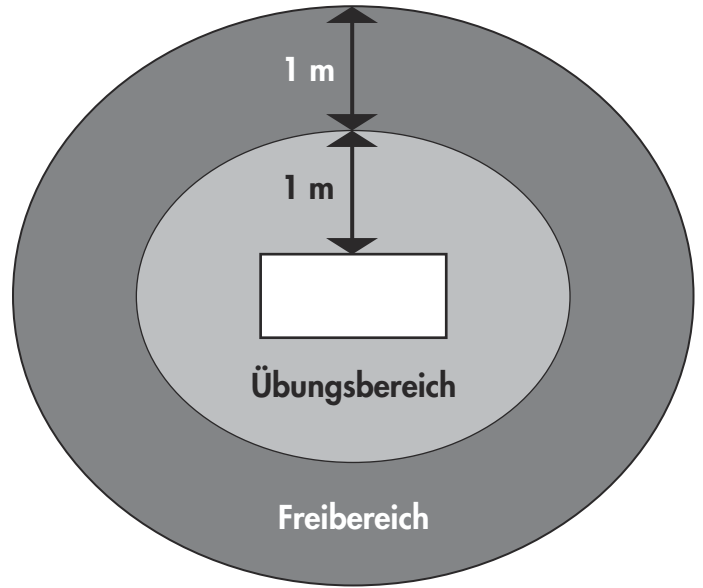


Les produits KETTLER sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

ÜBUNGSBEREICH / FREIBEREICH

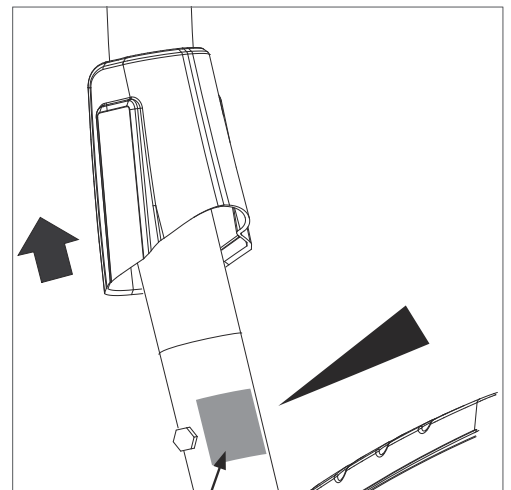
EN Exercise area
FR Zone pour exercices

/ clearance area.
/ Zone libre.



TYPENSCHILD

DE Beispiel Typenschild - Seriennummer
EN Example Type label - Serial number
FR Exemple Plaque signalétique - Numéro de serie



TRISPORT AG
 Boesch 67
 CH-6331 Huenenberg

A/N #####-###
S/N ##### #####

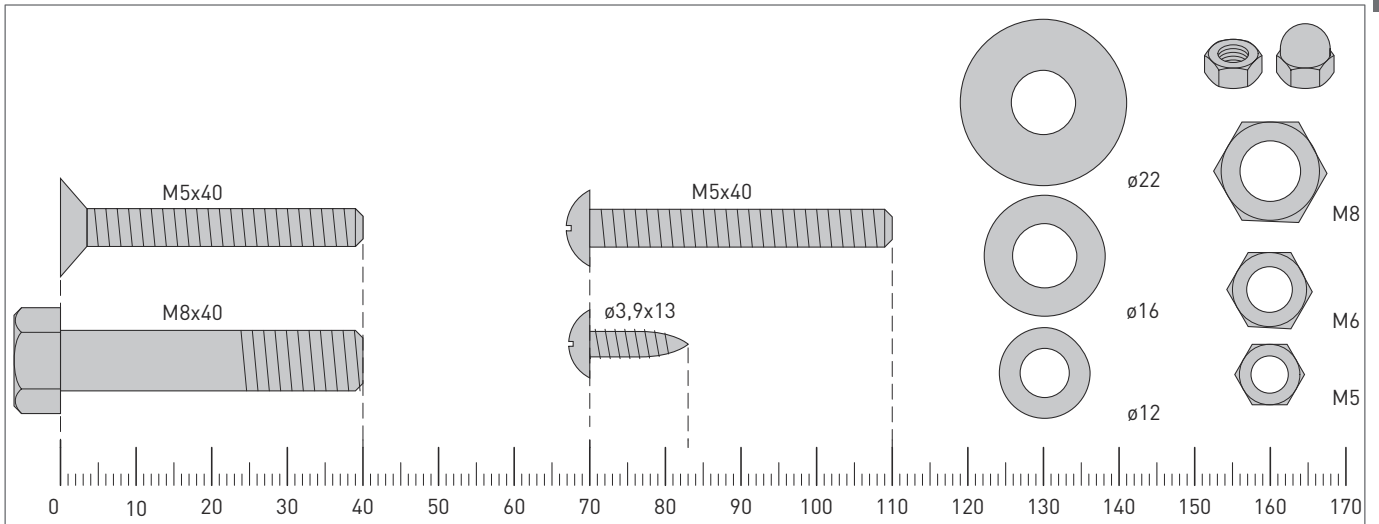
DIN EN ISO 20957-1:2014
 DIN EN ISO 20957-8:2017,

max. ### kg
 Made in PRC

MESSHILFE FÜR VERSCHRAUBUNGSMATERIAL

EN Measuring help for screw connections

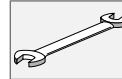
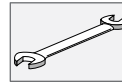
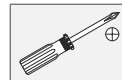
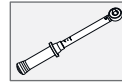
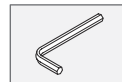
FR Gabarit pour système de serrae



DE Benötigtes Werkzeug – Gehört nicht zum Lieferumfang.

EN Tools required – Not included.

FR Outils nécessaires – Ne fait pas partie du domaine de livraison.



LIEFERUMFANG

EN Scope of delivery

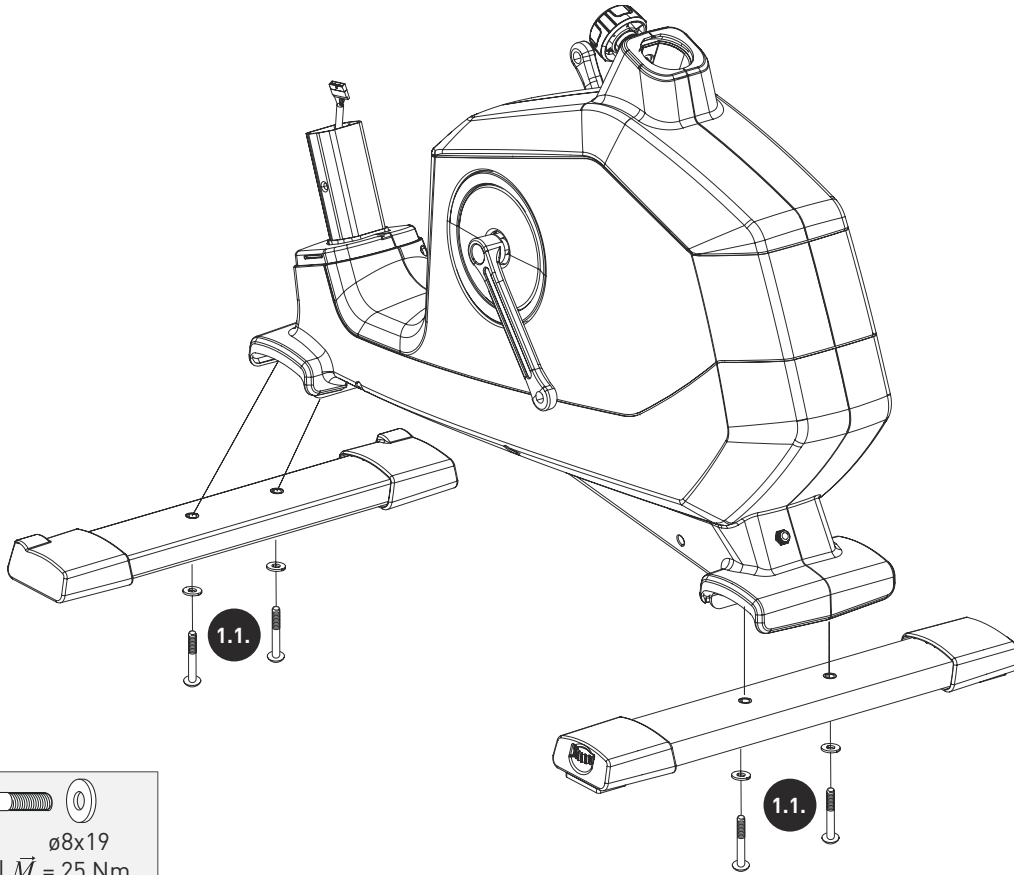
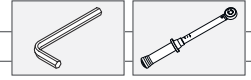
FR Contenu de la livraison



	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	

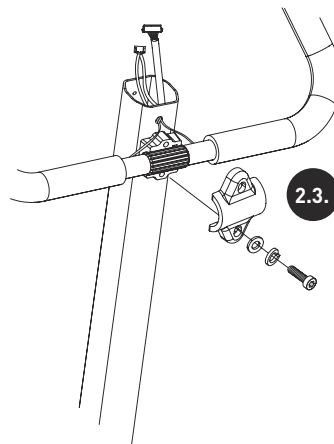
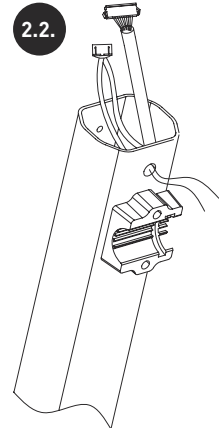
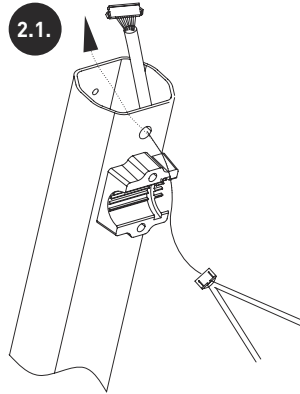
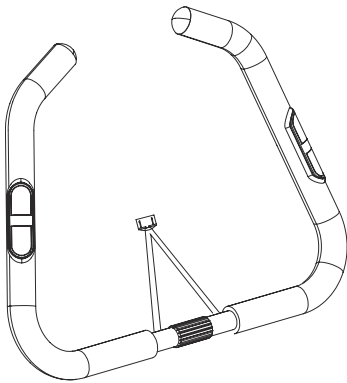
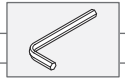
		1x
		1x
	M8x60	4x
	M7x30	1x
	ø 7 mm	2x
	ø 8x19	4x
	ø 7 mm	2x
	ø7x35	1x
	2,9x30	4x
	2,9x16	1x

1.



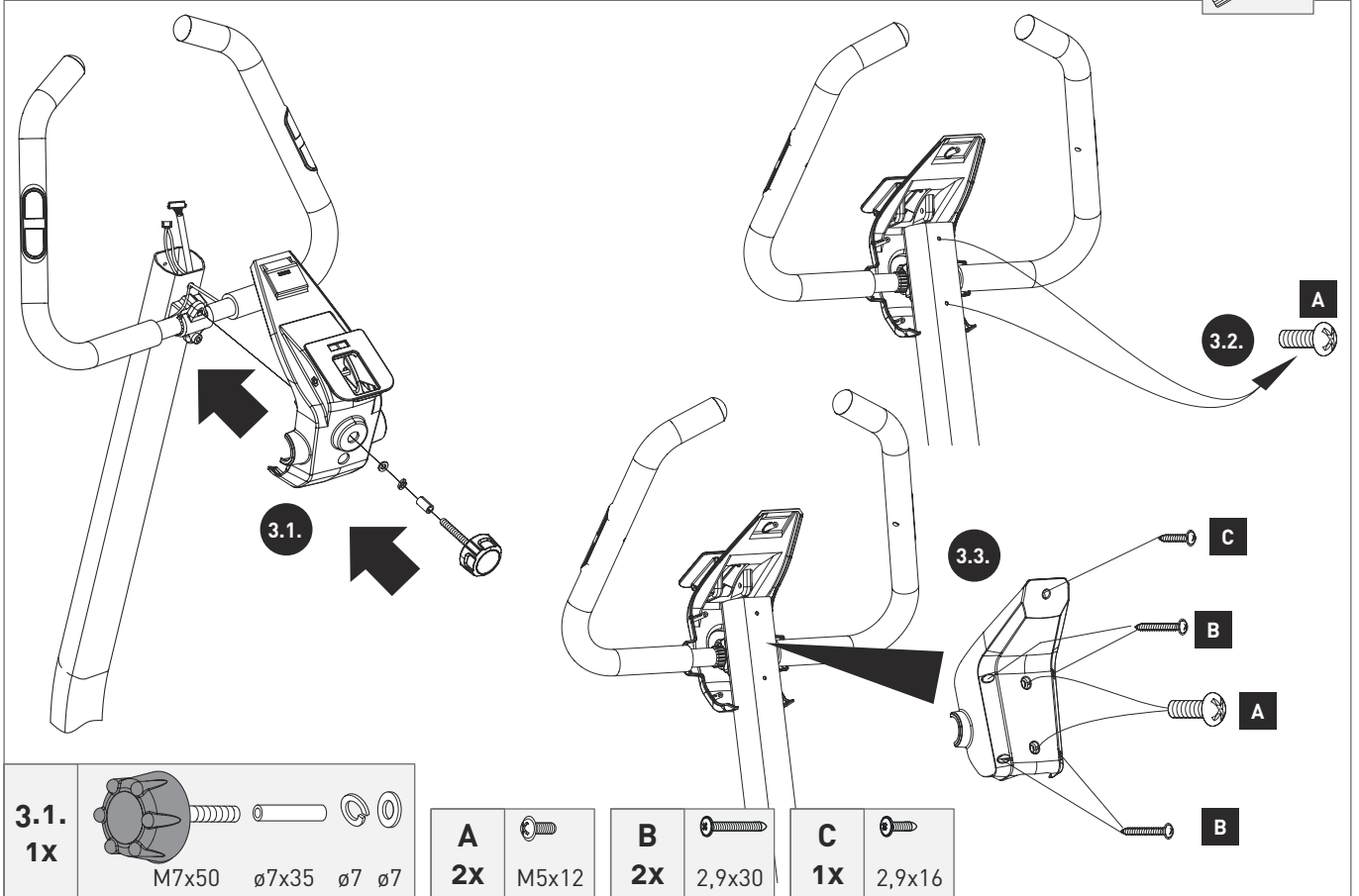
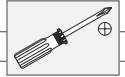
1.1.
4x
M8x60 $\varnothing 8 \times 19$
SW6 | $\vec{M} = 25 \text{ Nm}$

2.

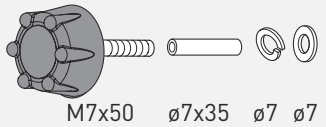


2.3.
1x
M7x30 $\varnothing 7$ $\varnothing 7$
SW

3.



3.1.
1X



M7x50 \varnothing 7x35 \varnothing 7 \varnothing 7

A
2X



M5x12

B
2X



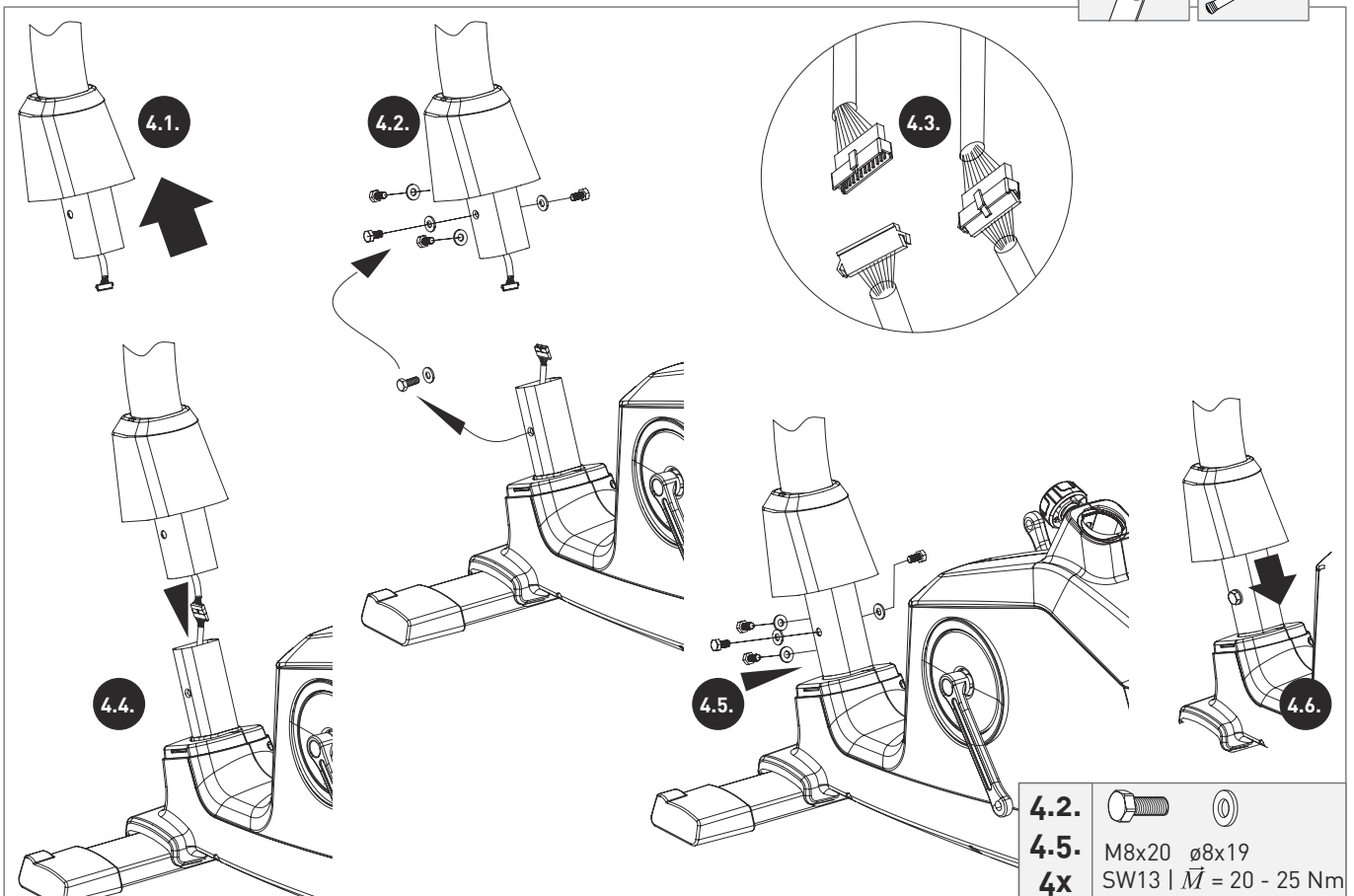
2,9x30

C
1X



2,9x16

4.



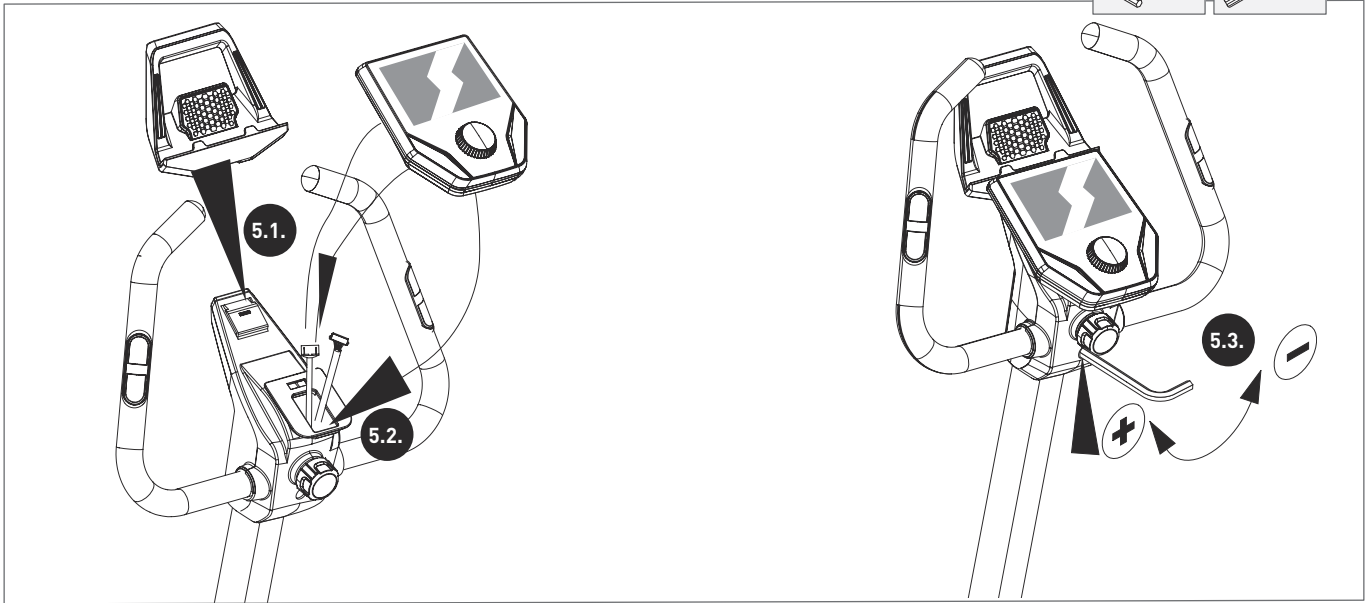
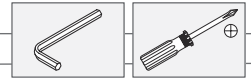
4.2.
4.5.
4X



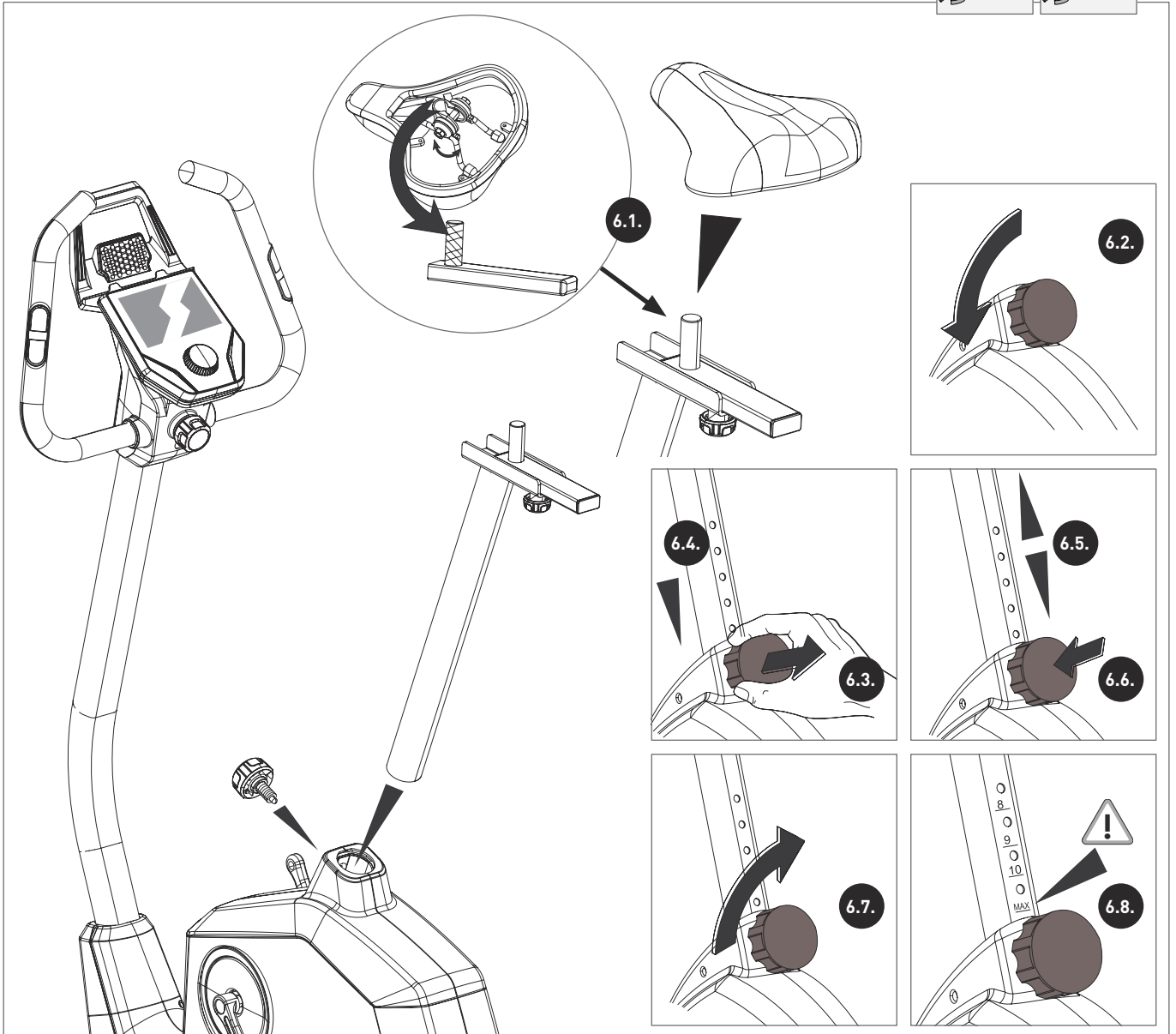
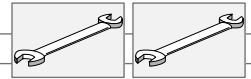
M8x20 \varnothing 8x19

SW13 | \vec{M} = 20 - 25 Nm

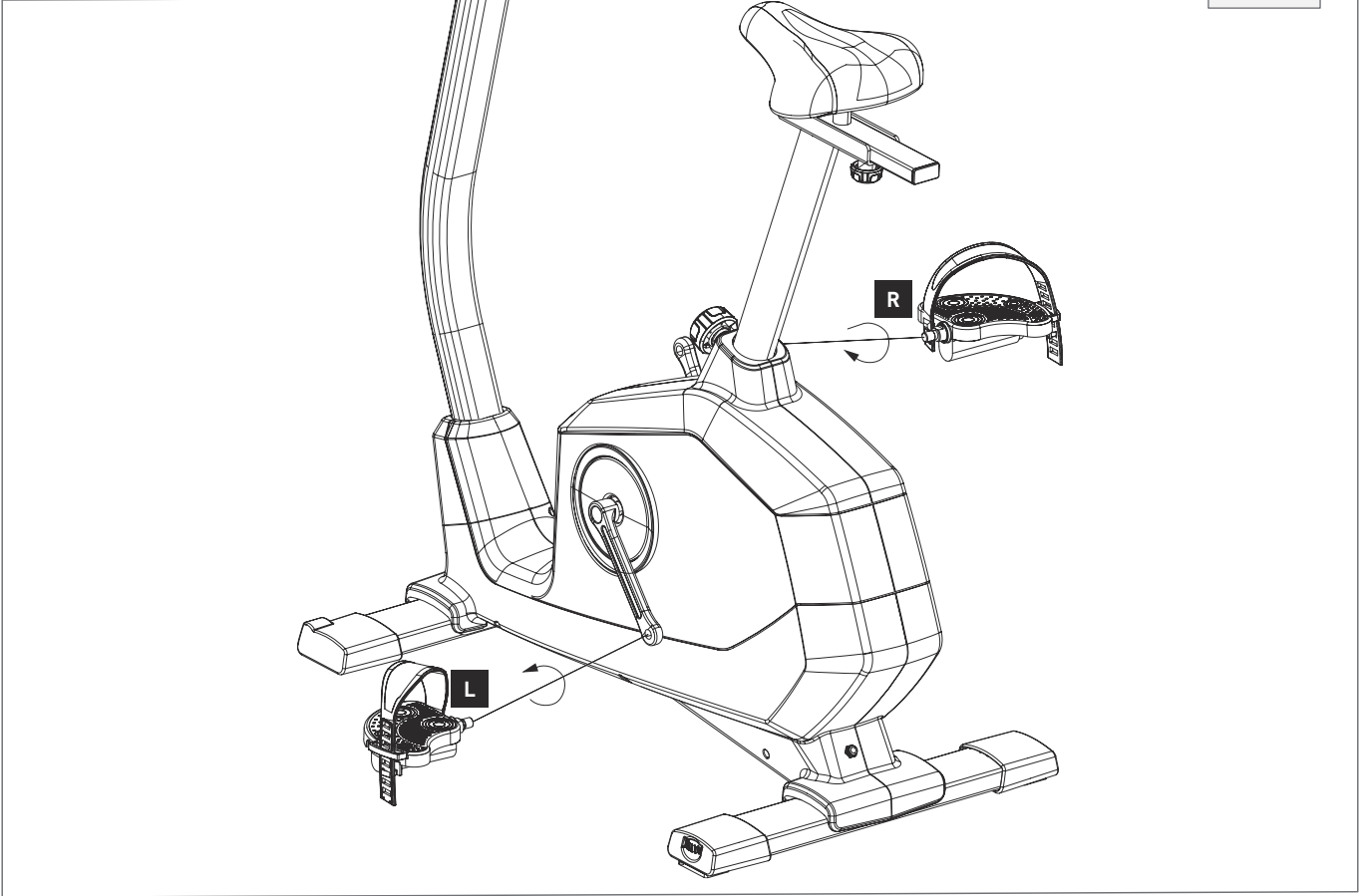
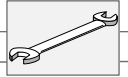
5.



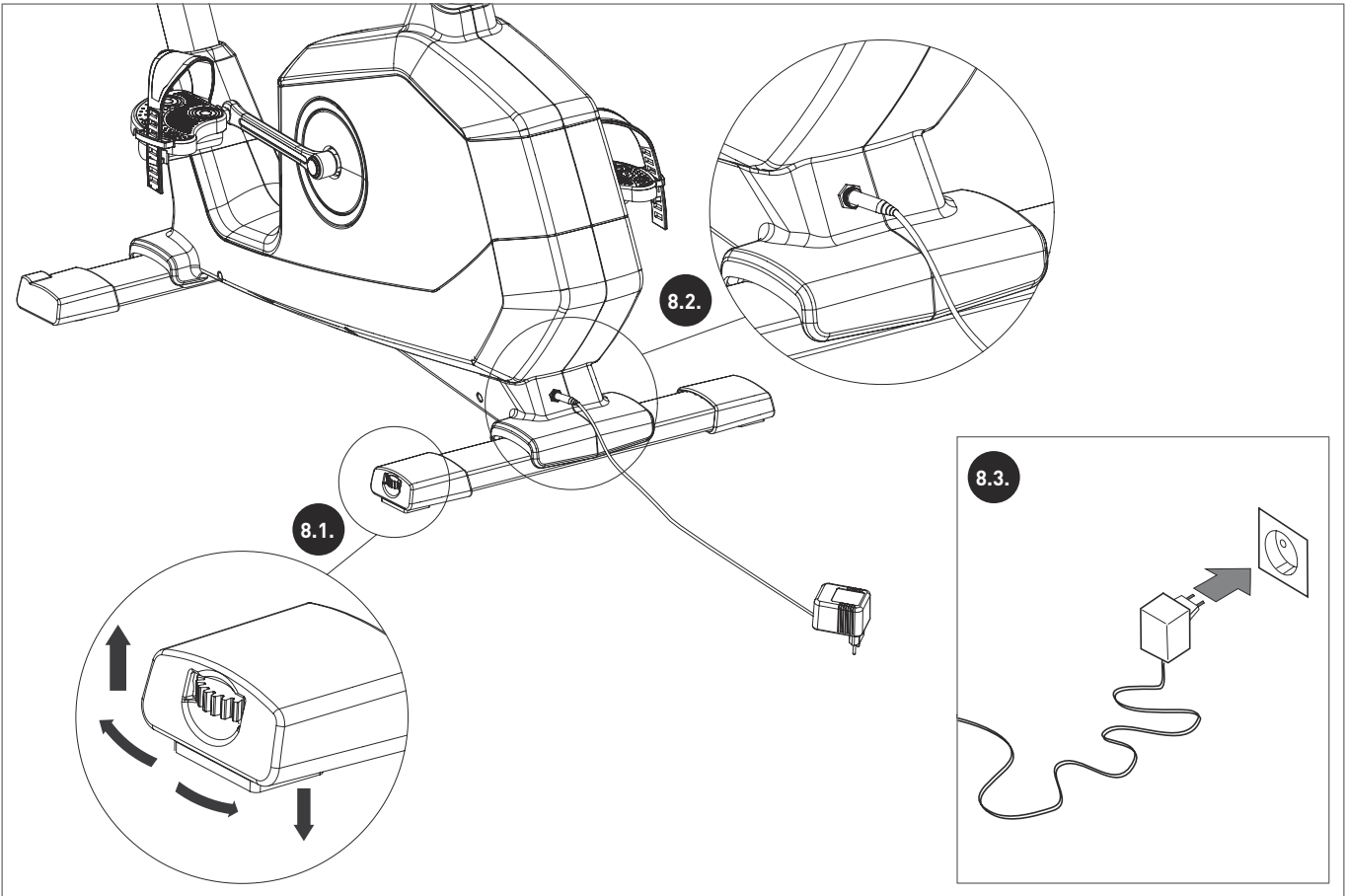
6.



7.

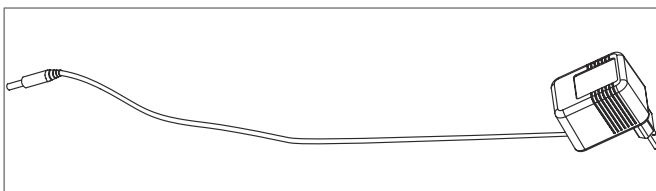
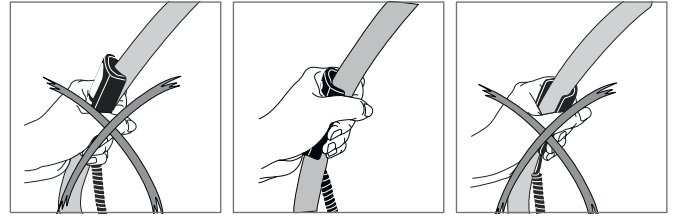
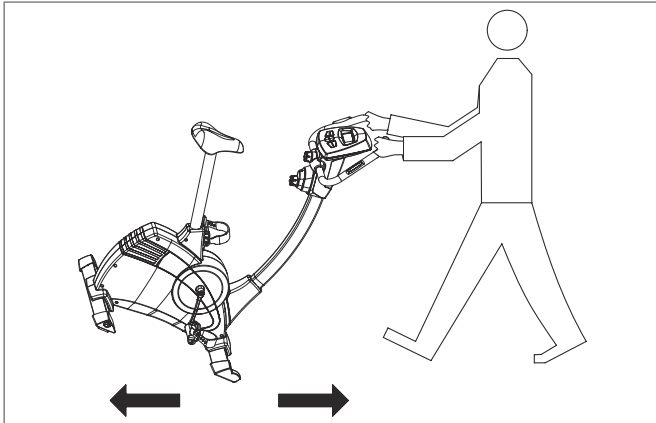


8.



HANDHABUNGSHINWEISE

EN Handling
FR Utilisation



DE **ACHTUNG!** Betrieb nur mit Original Netzteil zulässig.
Ansonsten Gefahr der Beschädigung.

EN **ATTENTION!** Only use with original power supply.
Otherwise this may result in damage.

FR **ATTENTION!** Exploiter uniquement l'appareil avec son
bloc secteur original. Sinon risque de détérioration.



Adaptor 9V 1000mA
INPUT: 100-240VAC 50/60Hz
OUTPUT: 9VDC 1A

Art.Nr: 68009376

ERSATZTEILBESTELLUNG

EN Spare parts order

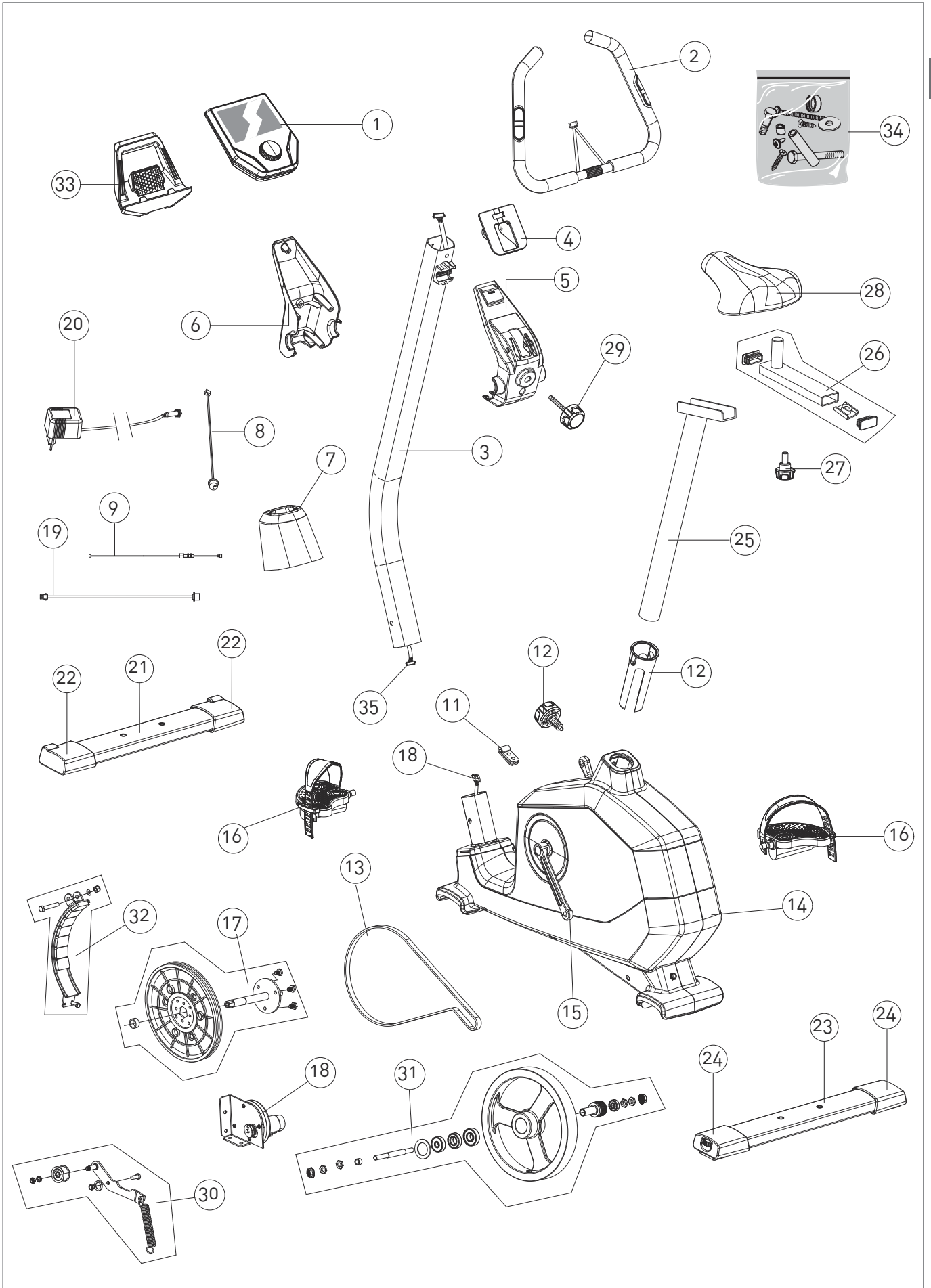
FR Commande de pièces de rechange

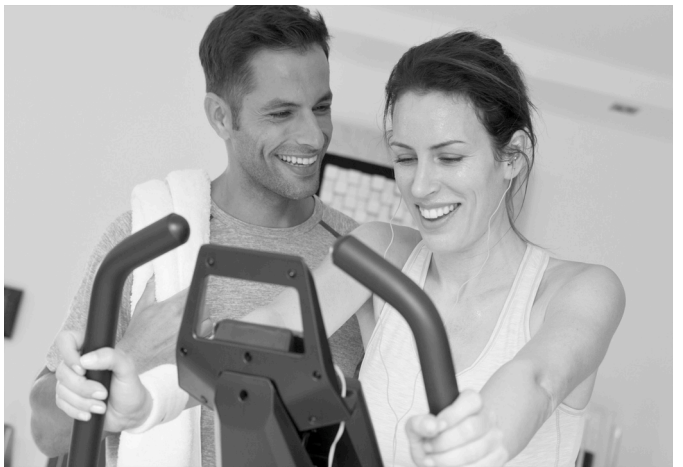


- DE - Farbliche Abweichungen bei Nachbestellungen sind möglich und stellen keinen Reklamationsgrund dar. Die mit X gekennzeichneten Bauteile sind als Ersatzteile lagermässig verfügbar
- EN - Colours may vary with repeat orders and this does not constitute grounds for complaint. The components marked with X are available from stock as spare parts
- FR - Des écarts de coloris sont possibles lors de commandes ultérieures et ne sont pas motif à réclamation. composants marqués d'un X sont disponibles en pièces détachées sur stock.

		EM 1011-400	EM1015-200
		TOUR 300	Giro E
①	1x	68001677	68001677 X
②	1x	68009751	68009751
③	1x	69050061	69050065
④	1x	68009770	68009770
⑤	1x	68009778	68009778
⑥	1x	68009779	68009779
⑦	1x	69050062	69050066
⑧	1x	68009802	68009802 X
⑨	1x	68009803	68009803 X
⑩	1x	68009089	68009089
⑪	1x	68009794	68009794
⑫	1x	68009011	68009011
⑬	1x	68009049	68009049 X
⑭	1x	69050063	69050067
⑮	1x	68009369	68009369
⑯	1x	68009371	68009371 X
⑰	1x	68009016	68009016
⑱	1x	68009047	68009047 X
⑲	1x	68009784	68009784 X
⑳	1x	68009376	68009376 X
㉑	1x	68009762	68009762
㉒	1x	68009763	68009763 X
㉓	1x	68009764	68009764
㉔	1x	68009765	68009765 X
㉕	1x	68009298	68009298
㉖	1x	68009374	68009374 X
㉗	1x	68009768	68009768
㉘	1x	68009054	68009054
㉙	1x	68009375	68009375
㉚	1x	68009056	68009056
㉛	1x	68009058	68009058 X
㉜	1x	68009057	68009057
㉝	1x	68009756	68009756 X
㉞	1x	68009805	68009805
㉟	1x	68009806	68009806

ERSATZTEILBESTELLUNG





KETTLER

2 - 10 - DE -

11 - 19 - EN -

20 - 28 - FR -



Computeranleitung

YM 6725 L-11-U-B

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

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

- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Zu Ihrer Sicherheit:

- **Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.**
- **Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.**

Der Trainingscomputer

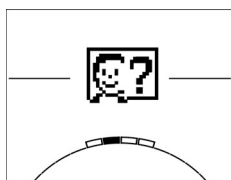
Display und Tasten



1

1. Display

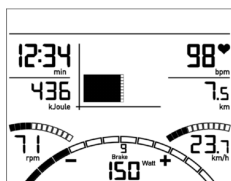
Das Display hält alle wichtigen Informationen für Sie bereit. Es ist zwischen der Menüdarstellung sowie der Trainingsdarstellung zu unterscheiden:



Menüdarstellung

Beim Einschalten der Anzeige gelangen Sie in die **Menüdarstellung**.

Hier können Sie Einstellungen an den Nutzer- oder Gerätedaten vornehmen, ein Training auswählen sowie Ihre Trainingsergebnisse ablesen.



Trainingsdarstellung

Nach Anwahl eines Trainings gelangen Sie in die **Trainingsdarstellung**.

Sie hält alle wichtigen Trainingswerte sowie das Trainingsprofil für Sie bereit.

2

2. Zentrale Taste - Drücken

Im Menü: Durch Druck auf die zentrale Taste bestätigen Sie das ausgewählte Element. Sie springen in den ausgewählten Menüpunkt oder das ausgewählte Training hinein.

Im Training: Keine Funktion

3

3. Zentrale Taste - Drehen

Im Menü: Ändern Sie die Auswahl im jeweiligen Menü. Die halbkreisförmige Darstellung im unteren Displaybereich signalisiert zusätzliche Auswahlmöglichkeiten.

Im Training: Ändern Sie den Tretwiderstand (Brake/Watt)

4

4. Linke Taste

Im Menü: Springen Sie zurück in den übergeordneten Menüpunkt. Eventuell vorgenommene Änderungen werden nicht gespeichert.

Im Training: Beenden Sie das Training und starten Sie die Erholungspulsmessung. Durch erneutes Drücken kehren Sie ins Training zurück.

5

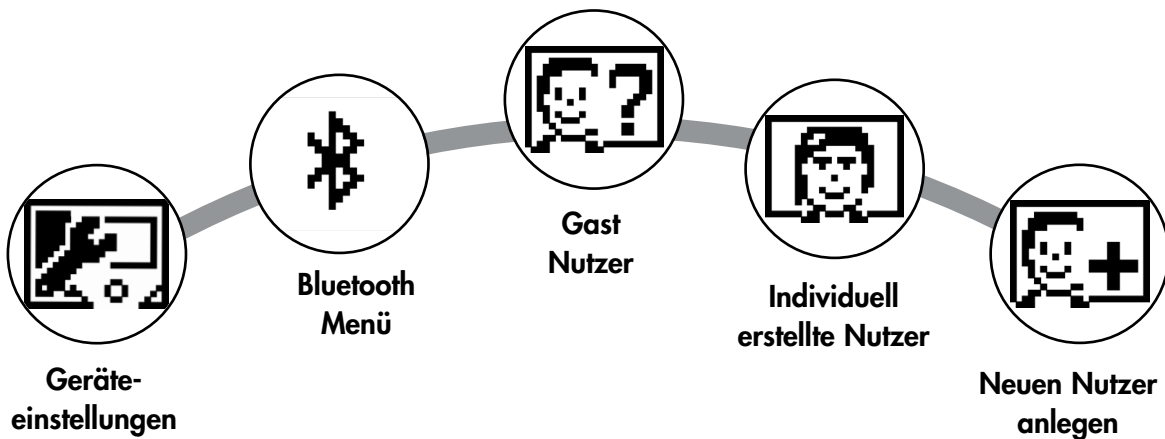
5. Rechte Taste

Im Menü: Aufrufen der Kontextinformation. Die Bedeutung des Menüpunktes wird näher erläutert.

Im Training: Anzeige von Durchschnittswerten. Beim Druck der Taste werden für wenige Sekunden Durchschnittswerte angezeigt.

Das Menü

Erste Ebene: Das Startmenü – Die Auswahl des Nutzers



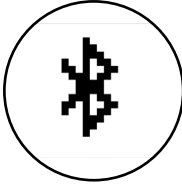
Beim Gerätestart gelangen Sie nach einer kurzen Begrüßung in das Startmenü. In diesem Menü wird vornehmlich der Nutzer ausgewählt, auf dessen Konto trainiert werden soll. Darüber hinaus können Sie einen neuen Nutzer anlegen und unter dem Punkt "Geräteeinstellungen" nutzerübergreifende Grundeinstellungen vornehmen.

Die Menüpunkte im Überblick (von links nach rechts):



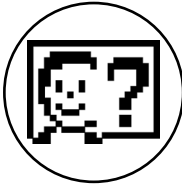
1. Geräte-einstellungen

In diesem Menüpunkt können Sie alle nutzerübergreifenden Geräteeinstellungen vornehmen (z.B. Änderung der Gerätesprache, Änderung der Maßeinheit etc.).



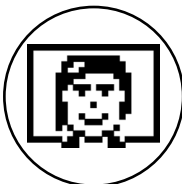
2. Verbindung mit Bluetooth

In diesem Menüpunkt können Sie das Gerät per Bluetooth mit Ihrem Smartphone oder Tablet verbinden. Nähere Erläuterungen hierzu finden Sie im Abschnitt 'Verbindung mit Smartphone oder Tablet herstellen'.



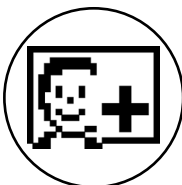
3. Gast-Nutzer

Der Gast-Nutzer ist ein voreingestelltes Nutzerprofil. Es bietet die Möglichkeit ohne Voreinstellung zu trainieren. Im Gast-Nutzerprofil werden keine Trainingsergebnisse gespeichert. Zudem lassen sich keine persönlichen Einstellungen vornehmen.



4. Individuell erstellte Nutzer (mit Namen benannt)

Rechts vom Gast-Nutzer erscheinen bis zu 4 individuell angelegte Nutzer. Sie sind als persönliche Nutzerkonten für regelmäßig trainierenden Personen konzipiert. Im Konto lassen sich persönliche Einstellungen vornehmen und persönliche Trainingsergebnisse speichern.

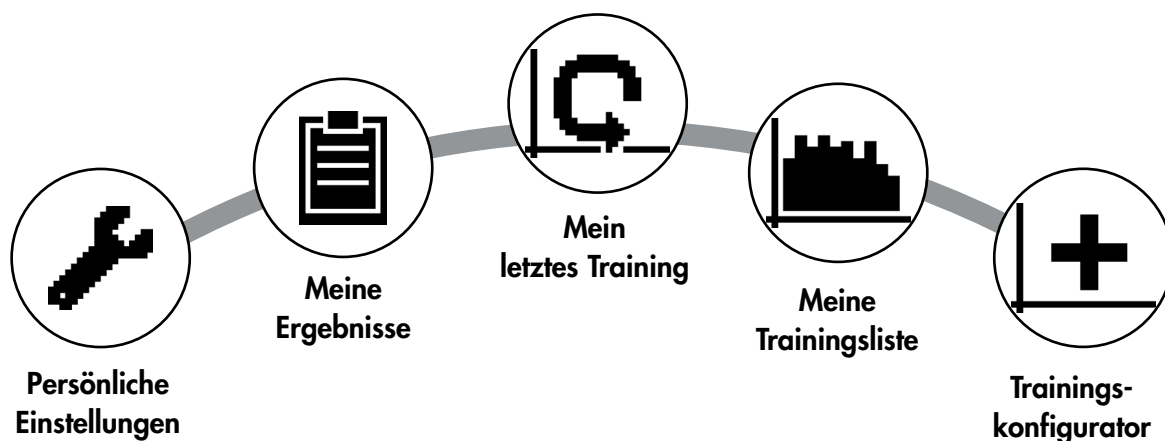


5. Neuen Nutzer anlegen

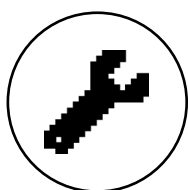
In diesem Menü lässt sich ein neuer individueller Nutzer (s. Punkt 3) erstellen. Bei Anwahl dieses Menüpunktes werden Name und Alter abgefragt. Zudem darf sich der Nutzer ein Profilgesicht aussuchen. Im Anschluss wird der neue Nutzer im Startmenü ergänzt.

Das Menü

Zweite Ebene: Das Nutzermenü – Im persönlichen Konto des Nutzers



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



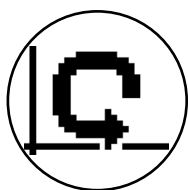
1. Persönliche Einstellungen

In diesem Menüpunkt können Sie alle nutzerspezifischen Einstellungen vornehmen (z.B. Änderung des Alters). Änderungen in diesem Menü haben keine Auswirkungen auf die Daten anderer Nutzer.



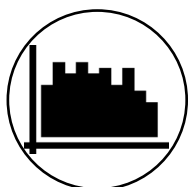
2. Meine Ergebnisse

Unter ‚Meine Ergebnisse‘ lässt sich die persönlich erzielte Gesamtleistung sowie das Ergebnis des letzten Trainings ablesen.



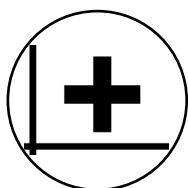
3. Mein letztes Training

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



4. Meine Trainingsliste

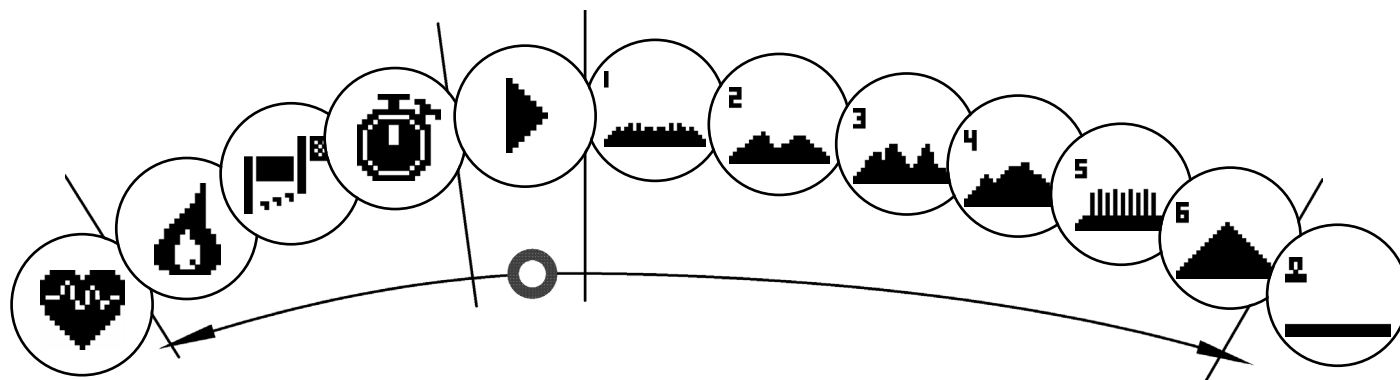
In der dahinterliegenden Auswahl finden sich alle auf dem Gerät gespeicherten Trainings. Die unterschiedlichen Trainingsformen werden weiter unten beschrieben.



5. Trainingskonfigurator

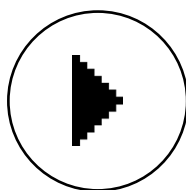
Mit dem Trainingskonfigurator lässt sich ein individuelles Trainingsprofil erstellen. Haben Sie es einmal erstellt, wird das Profil in der Trainingsliste abgelegt. Jedem Nutzer steht ein Speicherplatz für ein individuell konfiguriertes Training zur Verfügung. Durch Konfiguration eines neuen Trainings wird das bisherige Training überschrieben.

Die verfügbaren Trainings im Menü ‚Meine Trainingsliste‘



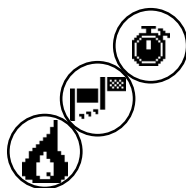
Im Menüpunkt ‚Meine Trainingsliste‘ eines individuellen Nutzers oder Gastnutzers finden sich unterschiedliche Trainingsformen. Diese sind nachfolgend erläutert:

1. Schnellstart



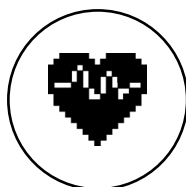
Starten sie unkompliziert ein Training ohne weitere Vorgabemöglichkeiten. Alle Werte stehen auf Null. Über Trainingsdauer und Intensität entscheiden Sie. Dieses Training ist beim Eintritt in das Menü ‚Meine Trainingsliste‘ voreingestellt.

2. Trainings mit Zielvorgabe (Zeit / Distanz / Kalorien)



Drehen Sie ausgehend vom Schnellstart nach links gelangen Sie zu den 3 Trainings mit Zielvorgabe. Setzen Sie sich einen persönlichen Zielwert für die Trainingszeit, die Trainingsdistanz oder einen abzutrainierenden Energiewert. Im Training zählt dann der gewählte Wert rückwärts bis auf Null.

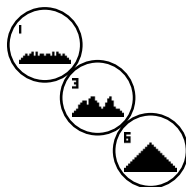
3. Herzfrequenzorientiertes Training (HRC Training)



Ganz links in der Auswahlliste befindet sich das HRC Training. Es ist die ideale Trainingsform um gezielt in einem bestimmten Herzfrequenzbereich zu trainieren. Vor dem Training geben Sie eine Ziel Herzfrequenz vor. Das Sportgerät stellt den Bremswiderstand im Training dann so ein, dass Sie diese vorgegebene Herzfrequenz erreichen und halten. Die zentrale Grafik im Display zeigt Ihnen während des Trainings, ob sie im Zielbereich trainieren, oder ob sie sich oberhalb oder unterhalb des Zielbereiches aufhalten.

TIPP: Im Menü können Sie unter ‚Persönliche Einstellungen‘ > ‚HRC Startlevel‘ eine Bremsstufe bestimmen, mit dem Sie das HRC Training starten. Gut trainierte Sportler wählen tendenziell ein höheres Startlevel. Sport-Einsteiger eine geringe Einstellung.

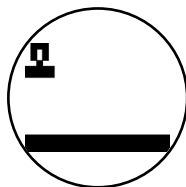
4. Profiltrainings



Drehen Sie ausgehend vom Schnellstart nach rechts, gelangen Sie in die Profiltrainings 1 – 6. In Profiltrainings ändert das Sportgerät die Bremsstufe gemäß des Profils automatisch. Dabei sind die Bremsstufenänderungen in den Profilen 1-3 moderat, in den Profilen 4-6 anspruchsvoll. Nach Anwahl eines Profiltrainings legen Sie noch die Trainingsdauer fest und starten dann ins Training.

TIPP: Durch Drehen der zentralen Taste (3) im Training schieben Sie das gesamte Profil nach oben/ nach unten.

5. Das selbst konfigurierte Profil trainieren



Ganz rechts in der Auswahlliste befindet sich der Speicherplatz für Ihr individuell erstelltes Profil.

Trainingsfunktionen

Pulszonen

Es werden 5 Pulszonen Z1-Z5 angezeigt. Sie werden in Abhängigkeit des eingegebenen Alters berechnet.

Maximaler Trainingspuls (HR Max) = 220 - Alter

Z1 = 50- 60% vom HR Max = AUFWÄRMEN

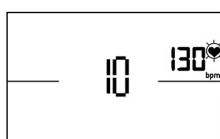
Z2 = 61- 70% vom HR Max = FETTVERBRENNUNG

Z3 = 71- 80% vom HR Max = AUSDAUER

Z4 = 81- 90% vom HR Max = AUSDAUER INTENSIV

Z5 = 91-100% vom HR Max = MAXIMALBEREICH

Die Pulszonen werden im Textfeld angezeigt, wenn die Funktion unter "Persönlichen Einstellungen>Pulszonen" aktiv ist.

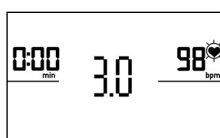


Erholungspulsmessung

Drücken Sie im Training und aktiver Pulsmessung die Erholungspuls-Taste. Nach 10 Sekunden startet die Messung.



Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls.



Danach wird die Erholungspulsnote angezeigt.

Die Anzeige wird nach 20 Sekunden oder durch Drücken der Erholungspuls-Taste beendet.

Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint eine Fehlermeldung.

Abschalten des Displays

Nach 4 Minuten Inaktivität oder durch langes Drücken auf die linke Taste schaltet das Display aus.

Verbindung mit Smartphone oder Tablet herstellen

Das Kettler Sportgerät lässt sich per Bluetooth mit Smartphones oder Tablets ab Bluetooth v4.0 verbinden, was das Training mit KettMaps und anderen, kompatiblen APPs ermöglicht. Die Verbindung wird im Startmenü unter den Menüpunkt Bluetooth Setup hergestellt. Wählen Sie diesen Menüpunkt durch Druck auf die zentrale Taste aus. Im folgenden Bildschirm erwartet das Gerät ein Signal von Ihrem Smartphone oder Tablet. Bitte stellen Sie sicher, dass bei Ihrem Smartphone oder Tablet Bluetooth aktiviert und das Gerät sichtbar ist. Sobald der Trainingscomputer Ihr Smartphone oder Tablet erkennt, bitet dieser um Eingabe eines Codes zur Authentifizierung. Bitte geben Sie diesen Code in Ihr Smartphone oder Tablett ein. Bei erfolgreicher Kopplung ist die Bluetoothverbindung hergestellt. Der Prozess der Authentifizierung ist nur bei erstmaliger Kopplung notwendig.

Hinweis: Eine Verbindung mit Smartphone oder Tablet ist nur im Gerätestillstand möglich. Sie werden gegebenenfalls aufgefordert anzuhalten.

Nutzung der KettMaps APP

Mit KettMaps laden sie viele videorealistische Strecken als Trainingsmotivation auf Ihr Smartphone oder Tablet. Bereits in der kostenlosen Basisversion stehen mehrere Strecken zur Verfügung. Gegen eine geringe monatliche Gebühr haben sie den vollen Zugriff auf die Datenbank mit mehreren tausend Strecken. Nähere Informationen finden Sie unter www.kettlersport.com

Update der Computersoftware

Kettler stellt in unregelmäßigen Abständen Softwareupdates für den Geräte-Computer zur Verfügung. Alle Informationen hierzu finden Sie unter www.kettlersport.com.

Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 2 Quellen erfolgen:

1. Handpuls

Der Anschluss befindet auf der Rückseite der Anzeige;

2. Brustgurt (Bluetooth)

Der Empfänger ist hinter der Anzeige platziert.

Brustgurte gehören nicht immer zum Lieferumfang.

Für herzfrequenzorientiertes Training wird ein Brustgurt empfohlen.

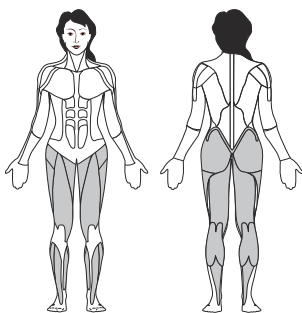
– DE – Biometrie Hometrainer

Heimtrainer – Für alle, die Spaß am Radfahren haben und Belastungen der Gelenke vermeiden wollen

Durch die runde Beinbewegung entsteht eine besonders für Fuß-, Knie- und Hüftgelenke schonende Bewegungsform. Sie ist ideal für ein dosiertes Herz-Kreislauf-Training mit dem Trainingsziel der Fettverbrennung, da die körperliche Beanspruchung geringer ist als beim Lauftraining. Somit eignen sich Heimtrainer auch für Menschen mit Übergewicht oder körperlichen Problemen, die zu starke Beanspruchungen von Knie- und Hüftgelenk vermeiden wollen. Für herzfrequenz-orientiertes Training wird ein Brustgurt empfohlen

Die Vorteile:

- ergonomisch optimal einstellbar auf die gewünschte Trainingsposition
- ideal für Herz-Kreislauftraining und Fettverbrennung
- geringe Beanspruchung der Gelenke
- auch für Übergewichtige und Einsteiger geeignet
- platzsparend und einfach zu transportieren



Energieverbrauch (kcal)
ca. 600 pro Std.

Fettverbrauch
ca. 48-54 gr. pro Std.

Einstellen der optimalen Sitzposition

Die ideale Körperhaltung haben Sie, wenn der Oberkörper leicht nach vorn gebeugt ist. Sollten Sie Rückenprobleme haben, verstellen Sie den Neigungswinkel des Lenkers, so dass der Oberkörper eine aufrechtere Sitzposition hat, welche die Wirbelsäule und Gelenke schont.



Sitzhöhe

Stellen Sie den Sattel zunächst auf die für Sie optimale Sitzhöhe ein. Diese haben Sie, wenn Sie bei durchgedrücktem Knie mit der Ferse gerade noch die Pedale erreichen. Eine runde Bewegungsform der Beine erhalten Sie, wenn Sie das Knie nie vollständig durchstrecken. So haben Sie ein Gelenk schonendes Training für Fuß-, Knie und Hüftgelenk.



Abstand von Sattel zum Lenker

Der Sattel Ihres Heimtrainers ist (je nach Modell) auch horizontal verstellbar. Dazu lösen Sie die Schraube unterhalb des Sattels und verschieben den Sattel, abhängig von Ihrer Körpergröße, auf der Schiene nach vorne oder hinten.

Neigung des Lenkers

Der Lenker Ihres Heimtrainers ist neigungsverstellbar. Lösen Sie die Schraube unterhalb des Cockpits und stellen Sie die für Sie optimale Position ein. Ziehen Sie danach die Schraube wieder fest, so dass der Lenker nicht durchrutscht!



Trainingsvariationen

Um die Belastung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur zu verstärken, betonen Sie das Treten der Pedale. Um ein verstärktes Training der Oberschenkel-Rückseite zu erzielen, betonen Sie das Ziehen der Pedale mit der Schlaufe nach oben. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, mit hohem Pedalwiderstand eine Bergauffahrt zu simulieren. Bei diesem Training werden zur Beinmuskulatur auch die Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie Oberkörper- und Schultermuskulatur mit einbezogen.

Biometrie Hometrainer



Trainingsempfehlung

Denken Sie immer an die anschließenden Dehnübungen, um Verletzungen und Muskelkater vorzubeugen.

4-Wochen Trainingsplan für Einsteiger auf dem Heimtrainer

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Montag	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Dienstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Mittwoch	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	Pause	Pause
Donnerstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Freitag	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	Pause	Pause
Samstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Sonntag	Pause	Pause	Pause	Pause

Hinweis: Ab der 5. Woche die Dauer der Trainingseinheit z. B. auf 40 Minuten steigern. In der 6. Woche können Sie mit einem leichten Intervalltraining starten. Beachten Sie, dass Ihr Trainingspuls in den ersten 8 Wochen ca. 60 – 65% Ihrer max. Pulsfrequenz beträgt und 75% nicht übersteigt.

Safety instructions

Please observe the following instructions for your own safety:

- The training device must be set up on an appropriate and firm surface.
- Inspect the connections for firm fitting before initial operation and additionally after approximately six operation days.
- In order to prevent injuries caused by wrong stress or over-stress, the training device may only be used in accordance with the instructions.
- It is not recommended to permanently set up the device in humid rooms due to the resulting corrosion development.
- Assure yourself regularly that the training device functions properly and that it is in duly condition.
- The operator is responsible for the safety controls, which have to be carried out on a regular and proper basis.
- Defective or damaged parts must be exchanged immediately. Only use original KETTLER spare parts.
- The device may not be used until after repairs are completed.
- The safety level of the device can only be maintained provided that it is regularly inspected for damage and wear and tear.

For Your Safety:

- **Before starting the training, check with your GP that you are fit for training with this device. The doctor's findings should form the basis for the setup of your training programme. Incorrect or excessive training may damage your health.**
- **Systems to monitor your heart rate can be imprecise. Excessive training may result in serious damage to your health or death. Should you feel dizzy or weak, stop the training immediately.**

The Training Program Computer System

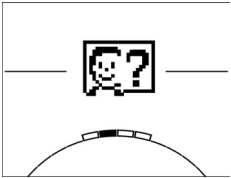
Display and Keyboard



1

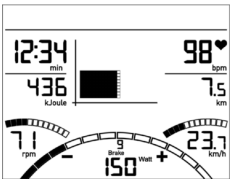
1. Display

The display provides you with all important information. These distinctions should be noted between the Menu list and the Training Program list displays:



Menu Display

When the display is turned on, you arrive at the **Menu list**. Here you can make settings for the user or machine data, select a Training Program, and read your training results.



Training Display

After selecting a Training Program, you arrive at the **Training Programs display**.

It provides you with all important training scores and the Training Program profile.

2

2. Central Key - Press

In the Menu: By pressing the central key you confirm the selected item. This brings you to the selected Menu item or the selected Training Program.

In the Training: no function

3

3. Central Key - Turn

In the Menu: change the selection in the respective Menu. The semicircular image in the lower display area indicates additional selection options.

In the Training: change the pedaling resistance (Brake/Watt).

4

4. Left Key

In the Menu: jump back to the main Menu. Any changes made will not be saved.

In the Training: end the Training Program and start the recovery pulse measurement. By pressing again, you can return to the Training Program.

5

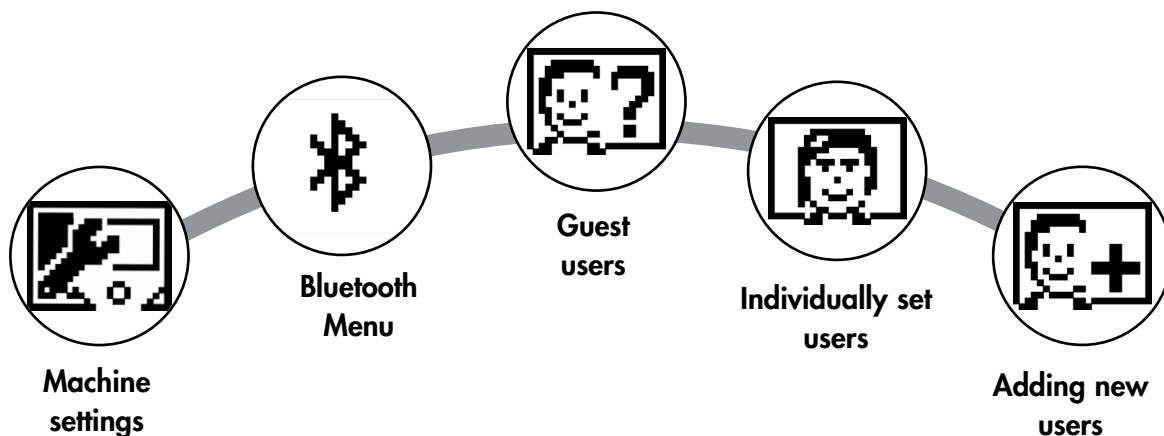
5. Right Key

In the Menu: calling up of the contextual information. The significance of the Menu item is explained in more detail.

In the Training: display of average scores/values. When the key is pressed, average scores/values are displayed for a few seconds.

The Menu

First Level: The Start Menu – User Selection



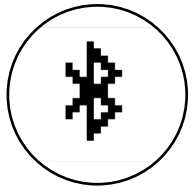
Upon starting the machine you arrive, after a brief greeting, at the Start Menu. This Menu is primarily for selection of the user on whose account the Training Session is to take place. You may also add a new user and, under the item "Machine Settings", make basic settings for all users.

An overview of the Menu items (from left to right):



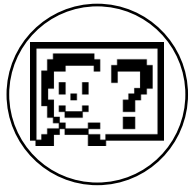
1. Machine Settings

With this Menu item you may make all multi-user machine settings (e.g., change machine language, change units of measure etc.).



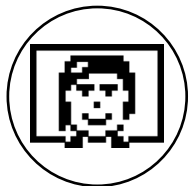
2. Bluetooth Connection

In this Menu item you can connect the device with your smartphone or tablet PC via Bluetooth. You will find more information on this in the section "Creating a Connection with your Smartphone or Tablet PC".



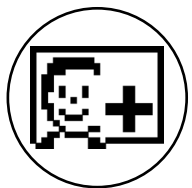
3. Guest Users

The Guest User is a preset user profile. It gives you the option of training without presets. In the Guest User Profile no Training Program results are saved. No personal settings may be made.



4. Individually-created User Accounts (by name)

To the right of the Guest User there appear up to 4 individually-set users. These are designed as personal user accounts for persons who use Training Programs regularly. In the accounts, individual settings can be made and personal Training Program results can be saved.

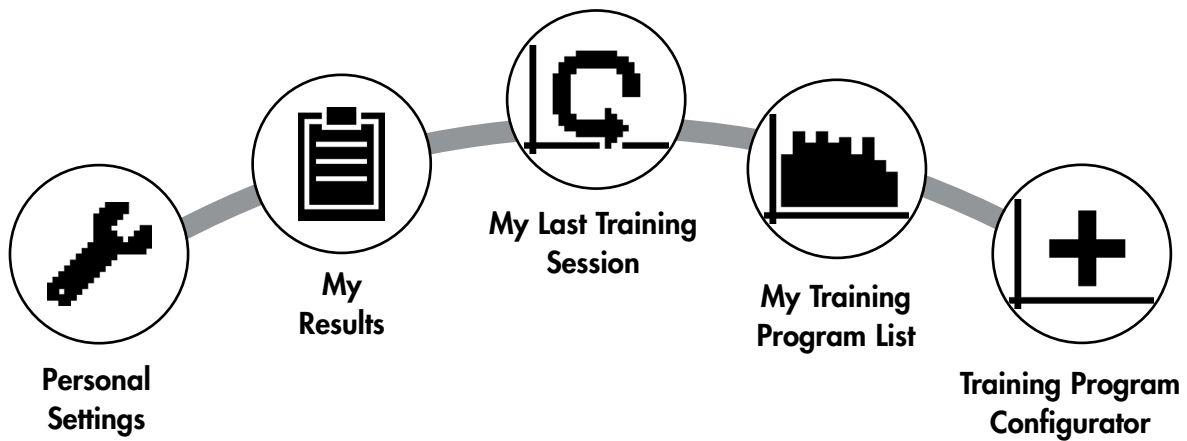


5. Create new user

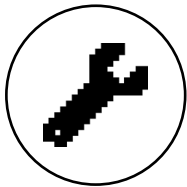
In this Menu a new individual user (see No. 3) can be entered. When this Menu is selected, name and age are requested. The user may also select a Profile Face. Finally the new user is integrated into the Start Menu.

The Menu

Second Level: the user Menu – in the user’s personal account



If you select an individual user, you will arrive at this person’s user Menu. Here almost everything involves the personal Training Program. The User Menu for a Guest User contains only the three items on the right.



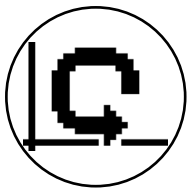
1. Personal Settings

In this Menu item you may make all user-specific settings (e.g., changing the age). Changes to this Menu do not affect the data of other users.



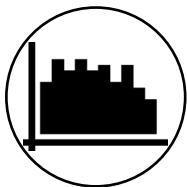
2. My Results

Under ‘My Results’ the personal overall performance achieved, and the results from the last training session, can be read.



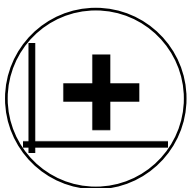
3. My Last Training Session

When this Menu item is selected, you are taken directly to the last training session which was begun. This Menu item is always preselected when you arrive at the User Menu. Thus the last training session is only a click away.



4. My Training Program List

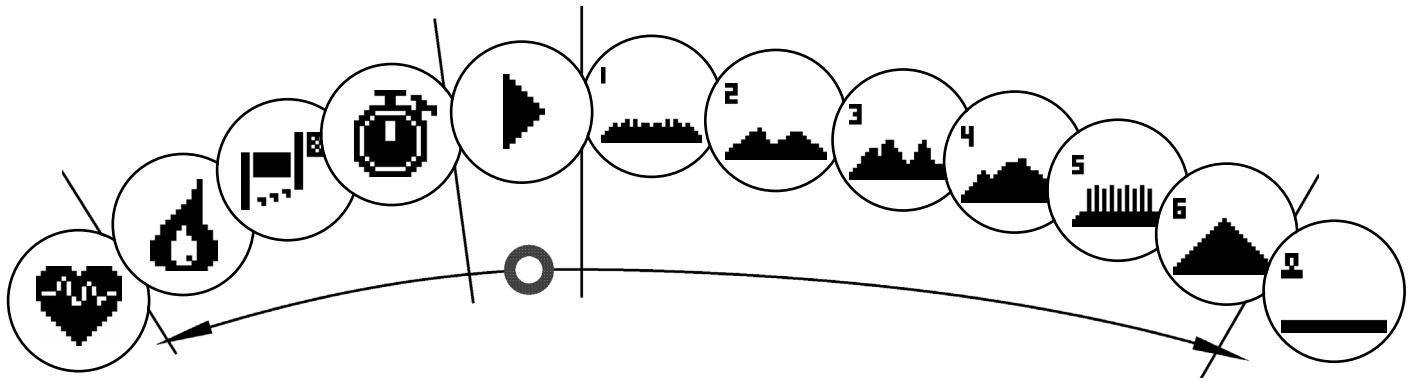
In this list you will find all training sessions which have been saved on the machine. The various Training Program types are described below.



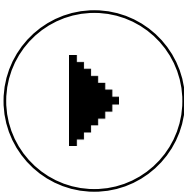
5. Training Program Configurator

With the Training Program Configurator, an individual training profile may be set. Once you have set it, the profile will be stored in the Training Program List. For each user, there is storage space for an individually-configured Training Program. Through configuration of a new Training Program, the previous Training Program is overridden.

The Available Training Programs in the 'My Training Programs List' Menu

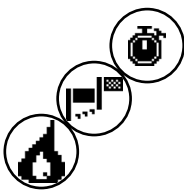


In the Menu item 'My Training Programs List' for an individual user or Guest User, various types of Training Programs are located. These are explained as follows:



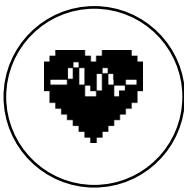
1. Quick Start

Start a Training Session simply, without any further entry options. All scores/values are set at zero. You decide about Training Program duration and intensity. This Training Program is preset upon entry into the Menu 'My Training Programs List'.



2. Training Programs with target scores/values (time / distance / calories)

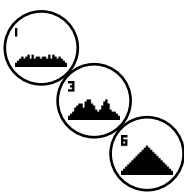
If you turn to the left from the starting point, you will arrive at the 3 Training Programs with target scores/values. Set yourself a personal target score/value for the Training Session, for time, distance, or an energy (calorie) value that you wish to burn off. Then during the Training Session the selected value will count down to zero.



3. Heart-Rate-Oriented Training Program (HRC Training Program)

To the far left of the selection list is the HRC Training Program. This is the ideal Training Program for training in a targeted manner to reach a certain defined heart rate range. Before the Training Session, enter a heart rate target. The exercise machine will then set the brake resistance in the Training Session such that you reach and maintain the heart rate entered. During the Training Session the central graphic in the display shows you whether you are training in the target range, or whether you are above or below the target range.

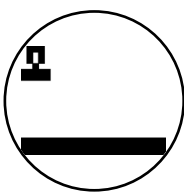
TIP: In the Menu under 'Personal Settings' > 'HRC Start Level' you can define a brake level at which you want to begin the HRC Training Session. Well-trained exercisers tend to select a higher Start Level; beginning exercisers usually select a lower setting.



4. Profile Training Sessions

If you turn right from the starting point, you will arrive at the Profile Training Programs numbers 1 – 6. In Profile Training Programs the exercise machine automatically changes the brake level based on the profile. The brake level changes in Profiles 1-3 are moderate, in Profiles 4-6 more demanding. After selection of a Profile Training Program, set the Training Program duration and begin the Training Session.

TIP: by turning the central key (3) during the Training Session, you can push the entire Profile up or down.



5. Exercising with the self-configured Profile

To the far right of the selection list, the storage space for your individually-set Profile can be found.

Training Program Functions

Pulse Zones

5 Pulse Zones, Z1-Z5, are displayed. They are calculated based on the age entered.

Maximal Training Program pulse (HR Max) = 220 - age

Z1 = 50- 60% of the HR Max = WARM-UP

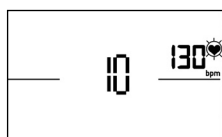
Z2 = 61- 70% of the HR Max = FAT BURNING

Z3 = 71- 80% of the HR Max = ENDURANCE

Z4 = 81- 90% of the HR Max = INTENSIVE ENDURANCE

Z5 = 91-100% of the HR Max = MAXIMUM RANGE

The Pulse Zones are displayed in the text space, when this function is activated under "Personal Settings>Pulse Zones".



Recovery Pulse Measurement

During the **Training Session and active pulse measurement**, press the Recovery Pulse key. After 10 seconds the measurement will begin.



The device will measure your pulse in a 60-second countdown.



Subsequently, the recovery pulse grade will be displayed.

The display will be ended after 20 seconds or by pressing the Recovery Pulse key.

If at the beginning or end of the countdown no pulse is registered, an error message will appear.

Turning off the display

After 4 minutes without activity, or by pressing and holding the left key, the display is turned off.

Creating a Connection with your Smartphone or Tablet

The KETTLER Training Machine can be connected via Bluetooth with smartphones or tablet PCs beginning with Bluetooth v4.0, which enables training with KettMaps and other compatible APPs. The connection is made in the Start Menu under the Menu item Bluetooth setup. Select this Menu item by pressing the central key. In the resulting screen, the device waits for a signal from your smartphone or tablet. Please make sure that Bluetooth is activated on your smartphone or tablet and that the device is visible. As soon as the training computer recognizes your smartphone or tablet PC, it will request that you enter a code for authentication. Please enter this code into your smartphone or tablet PC. When the linkage is successful, the Bluetooth connection has been established. The authentication process is only necessary for the initial connection.

Notice: A connection with smartphone or tablet PC is only possible when the device is not in use. If necessary, you will be told to cease activity.

Using the KettMaps APP

You can use KettMaps to upload realistic video sequences of training courses, as training motivation, onto your smartphone or tablet PC. Even with the free basic version, a number of courses are available. For a small monthly fee, you can have complete access to the database with several thousand trai-

ning courses. More information can be found at www.kettlersport.com

Update the Computer Software

From time to time, Kettler makes available software updates for the device's computer. All related information can be found at www.kettlersport.com.

Pulse Measurement

The pulse can be measured via 2 sources:

1. Hand pulse

The connection is located on the back side of the display;

2. Chest strap (Bluetooth)

The input is located on the back side of the display.

Chest strap not always included at delivery.

For heartrate-oriented Training Programs, the chest strap is recommended.

– EN – Biometrics exercise bike

Home trainer - for anyone who likes cycling and wants to avoid strain on the joints

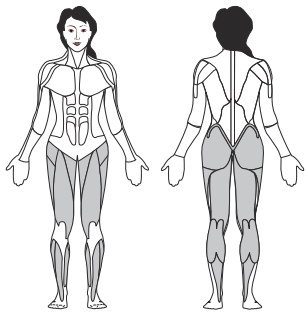
Due to the round leg movement this is a particularly gentle form of exercise for foot, knee and hip joints. It is ideal for regulated cardiovascular training with the training goal of fat burning, as the physical strain is lower than with running training. Therefore home trainers are also suitable for people who are overweight or who have physical problems and want to avoid too much strain on knee and hip joints.

For training related to the heart rate, a chest strap is recommended

The advantages:

- ergonomic, optimally adjustable to the desired training position-
- ideal for cardiovascular training and fat burning
- low strain on joints
- also suitable for overweight people and beginners
- space saving and easy to transport

Energy use (kcal) approx. 600 per hour	Fat burning approx. 48 - 54 g per hour
---	---



Setting the optimum sitting position

The ideal posture is to have your upper body slightly bent forward. If you have back problems, adjust the tilt angle so that the upper body is in an upright sitting position, which protects the spine and joints.



Seat height

First of all adjust the saddle to the optimum seat height. This is achieved when you can just reach the pedals with your heel with bent knees. You will maintain a round movement of the legs if you never completely stretch out the knee. Therefore you have a training which is gentle on foot, knee and hip joints.



Distance from saddle to handlebars

The saddle of your home trainer can also be adjusted horizontally (according to the model). To do this loosen the screws underneath the saddle and slide the saddle forwards or backwards down the bar, depending on your body height.

Tilting the handlebars

The tilt of the handlebars of your home trainer can be adjusted. Loosen the screws underneath the cockpit and set it in the optimum position. Then tighten the screws again so that the handlebars do not slip!!



Training variations

In order to increase the strain on the thigh and buttock muscles, emphasise your steps on the pedals. In order to achieve increased training of the back of the thighs, emphasise pulling the pedals with the loop upwards.

Furthermore you will have the opportunity to simulate a mountain ascent with high pedal resistance. In this training the stomach and back muscles, upper body and shoulder muscles will be included as well as leg muscles.

– EN – Biometrics exercise bike



Training recommendation

Always remember the stretching exercises afterwards in order to avoid injuries and muscle ache.

4 week training plan for beginners on the home trainer

	1st week	2nd week	3rd week	4th week
Monday	15 minutes at low impact stage 1 -3	20 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Tuesday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Wednesday	15 minutes at low impact stage 1 -3	20 minutes at low impact stage 1 -3	Break	Break
Thursday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Friday	15 minutes at low impact stage 1 -3	20 minutes at low impact stage 1 -3	Break	Break
Saturday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Sunday	Break	Break	Break	Break

Tip: From the 5th week increase the duration of the exercise intervals until you can run for 20 to 30 minutes without interruption. Ensure that your training pulse is approx. 60 - 65% of your maximum pulse frequency in the first 8 weeks and does not exceed 75%.

Consignes de sécurité

Veillez tenir compte des points suivants pour votre propre sécurité :

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

Pour votre sécurité :

- **Avant de commencer l'entraînement, consulter votre médecin traitant 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.**
- **Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement excessif risque de nuire sérieusement à la santé ou d'entraîner la mort. En cas d'étourdissement ou de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'entraînement.**

L'ordinateur d'entraînement

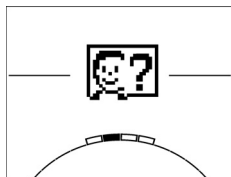
Écran de visualisation et touches



1

1. Écran de visualisation

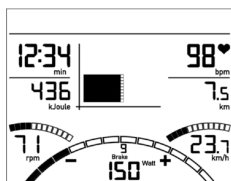
L'écran de visualisation tient toutes les informations importantes à votre disposition. Il faut différencier l'affichage du menu et l'affichage de l'entraînement :



Affichage du menu

Lors de la mise en marche de l'affichage, vous parvenez à **l'affichage du menu**.

C'est là que vous pouvez effectuer des réglages des données de l'utilisateur ou de l'appareil, sélectionner un entraînement et lire les résultats de votre entraînement.



Affichage de l'entraînement

Après sélection d'un entraînement, vous parvenez à **l'affichage de l'entraînement**.

Il tient à votre disposition toutes les valeurs d'entraînement importantes ainsi que le profil d'entraînement.

2

Touche centrale – Appuyer

Dans le menu : par pression sur la touche centrale, vous confirmez l'élément choisi. Vous sautez à l'option de menu sélectionnée ou à l'entraînement sélectionné

Pendant l'entraînement : pas de fonction

3

Touche centrale - Tourner

Dans le menu : modifiez la sélection dans le menu respectif. La représentation en forme de demi-cercle dans la zone inférieure de l'écran indique des possibilités de sélection supplémentaires.

Pendant l'entraînement : modifiez la résistance de pédalage (Brake/Watt).

4

Touche de gauche

Dans le menu : retournez en arrière à l'option de menu supérieur. Des modifications éventuellement effectuées ne sont pas mémorisées.

Pendant l'entraînement : terminez l'entraînement et démarrez la mesure du pouls de récupération. Par une nouvelle pression vous revenez à l'entraînement.

5

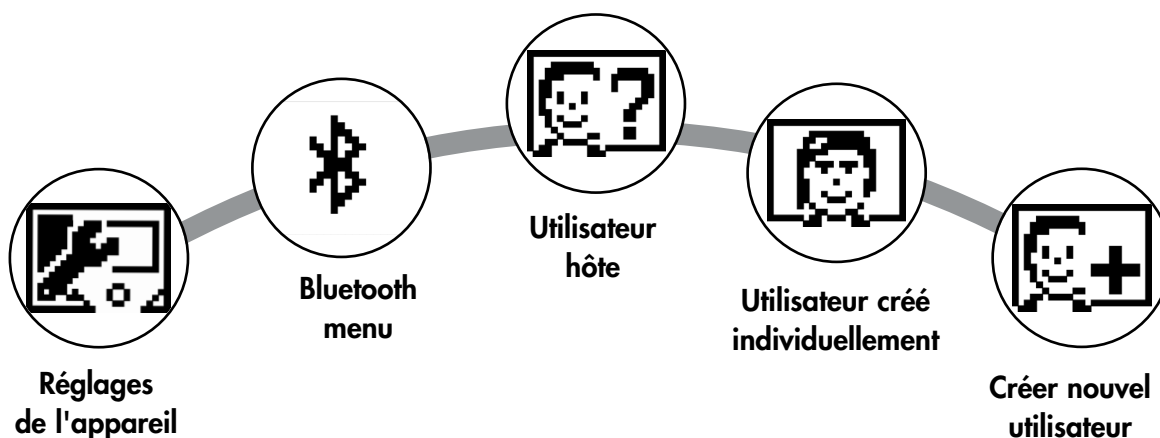
Touche de droite

Dans le menu : appel de l'information contextuelle. La signification de l'option de menu est expliquée plus en détails.

Pendant l'entraînement : affichage des valeurs moyennes. Par pression de la touche a lieu l'affichage des valeurs moyennes pendant quelques secondes.

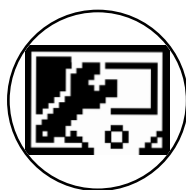
Le menu

Premier niveau : le menu de démarrage - la sélection de l'utilisateur



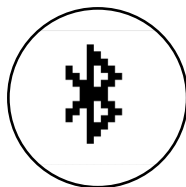
Au démarrage de l'appareil, vous parvenez au menu de démarrage après une brève salutation. Dans ce menu, on choisit essentiellement l'utilisateur sur le compte duquel l'entraînement doit avoir lieu. Vous pouvez par ailleurs créer un nouvel utilisateur et prévoir au point "Réglages de l'appareil" des réglages de bases servant à tous les utilisateurs.

Aperçu des options de menu (de gauche à droite) :



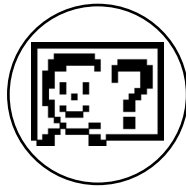
1. Réglages des appareils

Cette option de menu vous permet d'effectuer tous les réglages d'appareil servant à tous les utilisateurs (p. ex. modification de la langue de l'appareil, modification de l'unité de mesure, etc.).



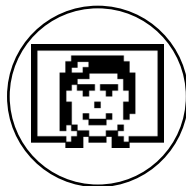
2. Connexion avec Bluetooth

Cette option de menu vous permet de connecter l'appareil à votre smartphone ou tablette au moyen de Bluetooth. Vous trouverez des explications plus détaillées à ce sujet dans le paragraphe « Établir une connexion avec un smartphone ou une tablette »



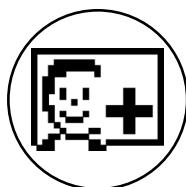
3. Utilisateur hôte

L'utilisateur hôte est un profil utilisateur réglé d'avance. Il offre la possibilité de s'entraîner sans réglage préalable. Dans le profil de l'utilisateur hôte, les résultats de l'entraînement ne sont pas mémorisés. En outre, des réglages personnels ne peuvent avoir lieu.



4. Utilisateurs créés individuellement (nommés par leur nom)

À droite de l'utilisateur hôte apparaissent au maximum 4 utilisateurs créés individuellement. Ils sont conçus comme comptes utilisateurs personnels pour des personnes s'entraînant régulièrement. Le compte permet d'effectuer des réglages personnels et de mémoriser des résultats d'entraînement personnels.

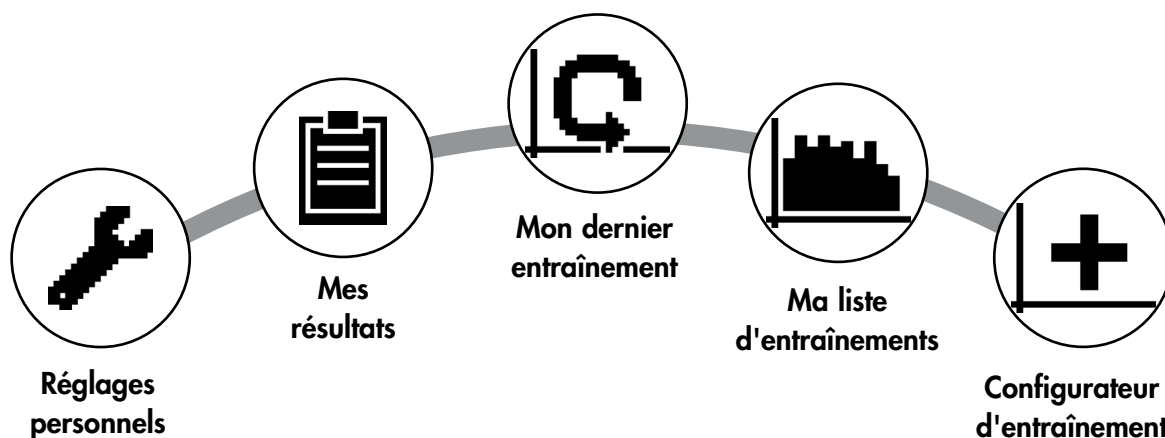


5. Créer nouvel utilisateur

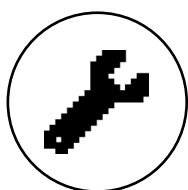
Ce menu permet de créer un nouvel utilisateur individuel (cf. point 3). Lors de la sélection de cette option de menu, le nom et l'âge sont demandés. En plus, l'utilisateur peut choisir un visage pour le profil. Après, le nouvel utilisateur est complété dans le menu de démarrage.

Le menu

Deuxième niveau : le menu de l'utilisateur - Dans le compte personnel de l'utilisateur



Si vous avez sélectionné un utilisateur individuel, vous parvenez au menu utilisateur de cette personne. Il s'agit ici presque uniquement de l'entraînement personnel. Le menu de l'utilisateur hôte comprend uniquement les trois éléments de droite.



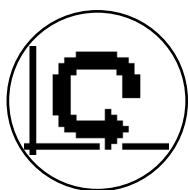
1. Réglages personnels

Cette option de menu vous permet d'effectuer tous les réglages spécifiques de l'utilisateur (p.ex. modification de l'âge). Des modifications dans ce menu n'ont pas d'effet sur les données d'autres utilisateurs.



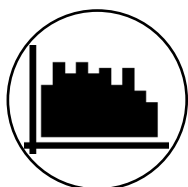
2. Mes résultats

Au point "Mes résultats", il est possible de lire la performance globale personnelle obtenue ainsi que le résultat du dernier entraînement.



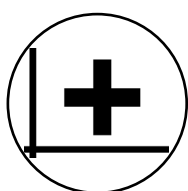
3. Mon dernier entraînement

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



4. Ma liste d'entraînements

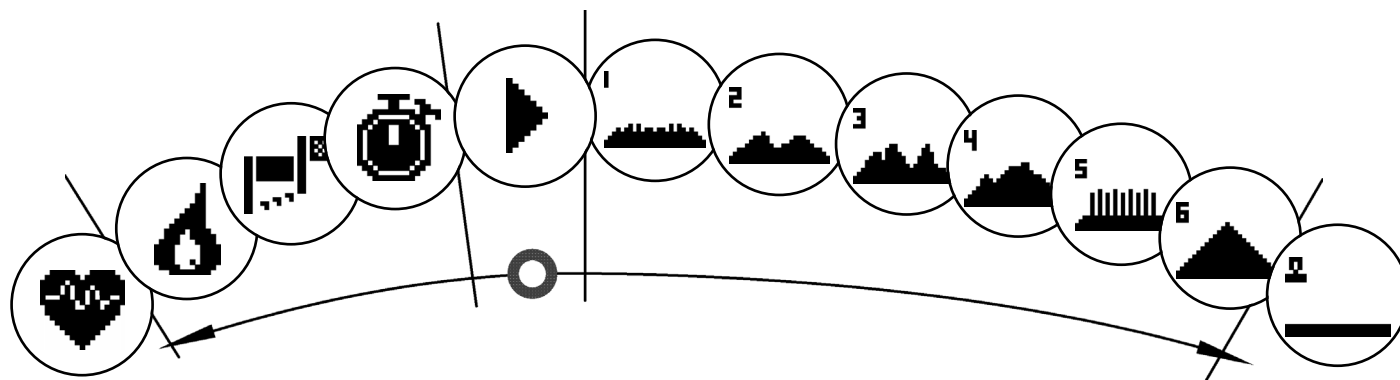
Dans la sélection possible se trouvent tous les entraînements mémorisés sur l'appareil. Les différentes formes d'entraînement seront décrites plus loin.



5. Configurateur d'entraînement

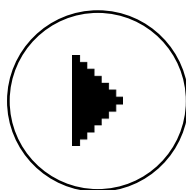
Avec le configurateur d'entraînement, il est possible d'établir un profil d'entraînement individuel. Une fois que vous l'avez créé, le profil est déposé dans la liste d'entraînements. Chaque utilisateur a une place de mémoire à sa disposition pour un entraînement configuré de manière individuelle. La configuration d'un nouvel entraînement écrase l'entraînement existant jusque là.

Les entraînements disponibles dans le menu "Ma liste d'entraînements"



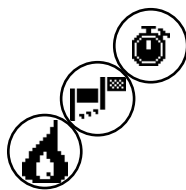
À l'option de menu "Ma liste d'entraînements" d'un utilisateur individuel ou d'un utilisateur hôte se trouvent différentes formes d'entraînement. Ceux-ci sont expliqués ci-après :

1. Démarrage rapide



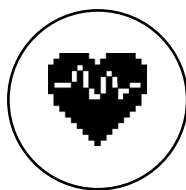
Démarrez un entraînement aisément sans autres possibilités de prédéfinition. Toutes les valeurs sont à zéro. Vous décidez de la durée et de l'intensité de l'entraînement. Cet entraînement est pré-réglé lors de l'entrée dans le menu "Ma liste d'entraînement".

2. Entraînements avec prédéfinition du but (temps / distance / calories)



Si vous tournez vers la gauche en partant de Démarrage rapide, vous parvenez aux 3 entraînements avec prédéfinition du but. Fixez-vous une valeur cible personnelle pour la durée d'entraînement, la distance d'entraînement ou une valeur énergétique à réduire par entraînement. Pendant l'entraînement s'effectue le compte à rebours de la valeur sélectionnée jusqu'à zéro.

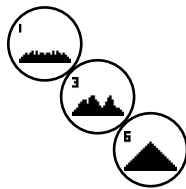
3. Entraînement s'orientant à la fréquence cardiaque (entraînement HRC)



L'entraînement HRC se trouve entièrement à gauche dans la liste de sélection. C'est la forme d'entraînement idéale pour s'entraîner dans une zone de fréquence cardiaque définie. Avant l'entraînement, indiquez une fréquence cardiaque cible. L'appareil de sport règle alors la résistance de freinage pendant l'entraînement de telle manière que vous parvenez à la fréquence cardiaque prédéfinie et la maintenez. Le graphique central dans l'écran de visualisation vous montre pendant l'entraînement si vous vous entraînez dans la zone cible ou si vous êtes en dessous ou au-dessus de cette zone cible.

CONSEIL : dans le menu, vous pouvez définir un niveau de freinage avec lequel vous souhaitez démarrer l'entraînement HRC au point "Réglages personnels" > "Niveau de démarrage HRC". Des sportifs bien entraînés ont tendance à sélectionner un niveau de démarrage plus élevé. Des sportifs débutants un réglage moindre.

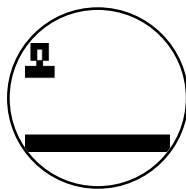
4. Profils d'entraînement



Si vous tournez vers la droite en partant de Démarrage rapide, vous parvenez aux profils d'entraînements 1 à 6. Dans les profils d'entraînement, l'appareil de sport modifie automatiquement le niveau de freinage conformément au profil. Les modifications des niveaux de freinage sont alors modérés dans les profils 1 à 3, exigeants dans les profils 4 à 6. Après sélection d'un profil d'entraînement, déterminez encore la durée d'entraînement et démarrez ensuite l'entraînement.

CONSEIL : en tournant la touche centrale (3) pendant l'entraînement, vous déplacez tout le profil vers le haut/ vers le bas.

5. S'entraîner avec le profil configuré personnellement.



Tout à droite dans la liste de sélection se trouve la place de mémoire pour votre profil personnalisé.

Fonctions d'entraînement

Zones de pouls

5 zones de pouls Z1-Z5 sont affichées. Elles sont calculées en fonction de l'âge entré.

Pouls d'entraînement maximal (HR Max) = 220 - âge

Z1 = 50- 60% du HR Max = ÉCHAUFFEMENT

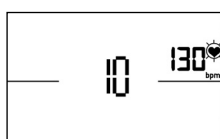
Z2 = 61- 70% du HR Max = COMBUSTION DE GRAISSE

Z3 = 71- 80% du HR Max = ENDURANCE

Z4 = 81- 90% du HR Max = ENDURANCE INTENSIVE

Z5 = 91-100% du HR Max = ZONE MAXIMALE

Les zones de pouls sont affichées dans la zone de texte lorsque la fonction est active à "Réglages personnels>Zones de pouls".

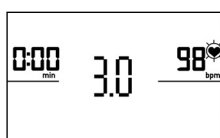


Mesure du pouls de récupération

Appuyez sur la touche du pouls de récupération pendant l'entraînement et avec la mesure de la fréquence cardiaque active. La mesure démarre au bout de 10 secondes.



Le système électronique mesure votre pouls avec un décompte de 60 secondes.



La note du pouls de récupération est ensuite affichée.

L'affichage se termine au bout de 20 secondes ou par pression de la touche du pouls de récupération. Si le pouls n'est pas saisi au début ou à la fin du décompte du temps, un message d'erreur apparaît.

Arrêter l'affichage

L'affichage s'arrête au bout de 4 minutes d'inactivité ou par pression prolongée de la touche gauche.

Établir une connexion avec un smartphone ou une tablette

L'appareil de sport Kettler peut se raccorder au moyen de Bluetooth à des smartphones ou tablettes à partir de Bluetooth v4.0, ce qui permet l'entraînement avec KettMaps et d'autres APPs compatibles. La connexion s'établit à partir du menu de démarrage à l'option de menu Bluetooth setup. Sélectionnez cette option de menu par pression de la touche centrale. À l'écran suivant, l'appareil attend un signal de votre smartphone ou tablette. Veuillez vous assurer que Bluetooth est bien activé sur votre smartphone ou votre tablette et que l'appareil est visible. Dès que l'ordinateur d'entraînement reconnaît votre smartphone ou votre tablette, il demande l'entrée d'un code d'authentification. Veuillez entrer ce code dans votre smartphone ou votre tablette. Lorsque l'accouplement est fructueux, la connexion Bluetooth est établie. Le processus d'identification n'est nécessaire que lors du premier accouplement.

Remarque : une connexion avec un smartphone ou une tablette n'est possible que lorsque l'appareil est à l'arrêt. Le cas échéant, vous serez invité à vous arrêter.

Utilisation de l'APP KettMaps

KettMaps vous permet de charger de nombreux trajets sous forme de vidéos réalistes sur votre smartphone ou tablette à titre de motivation d'entraînement. La version de base gratuite met déjà plusieurs

trajets à votre disposition. Une taxe mensuelle modique vous offre l'accès total à la banque de données contenant plusieurs milliers de trajet. Pour plus d'informations, consultez www.kettlersport.com.

Mise à jour du logiciel d'ordinateur

À des intervalles non réguliers, Kettler met des mises à jour de logiciel pour l'ordinateur de l'appareil à votre disposition. Vous trouverez toutes les informations à ce sujet à www.kettlersport.com.

Mesure de la fréquence cardiaque

La mesure de la fréquence cardiaque peut se faire à partir de 2 sources :

1. Pouls de la main

Le raccord se trouve au dos de l'affichage;

2. Ceinture pectorale (Bluetooth)

Le récepteur se trouve derrière l'affichage.

Les ceintures pectorales ne font pas toujours partie des fournitures.

Pour un entraînement se basant sur la fréquence cardiaque, nous conseillons l'utilisation d'une ceinture pectorale.

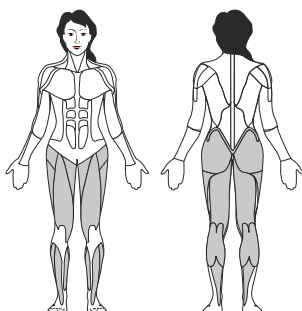
– F – Biométrie vélo

Vélo d'appartement – Pour tous ceux qui ont du plaisir à faire du vélo et veulent éviter de mettre leurs articulations à contribution

Pour un entraînement se basant sur la fréquence cardiaque, nous conseillons l'utilisation d'une ceinture pectorale.

Les avantages:

- réglage optimal à la position d'entraînement souhaitée au niveau ergonomique
- idéal pour l'entraînement cardio-vasculaire et la combustion de graisse
- sollicitation réduite des articulations
- convient aussi aux personnes obèses et aux débutants
- peu encombrant et simple à transporter



Consommation d'énergie (kcal)	Consommation de graisse
env. 600 par heure	env. 48-54 gr. par heure

Réglage de la position assise optimale



La position de votre corps est idéale lorsque votre buste est légèrement penché en avant. Si vous avez des problèmes de dos, modifiez l'angle d'inclinaison du guidon de manière à ce que le buste ait une position assise plus droite ménageant la colonne vertébrale et les articulations.

Hauteur d'assise



Réglez tout d'abord la selle à la hauteur d'assise optimale pour vous. Vous l'avez lorsque, votre genou étant tendu, vous atteignez encore juste la pédale avec le talon. Vous obtenez une forme de mouvement ronde des jambes en ne tendant jamais complètement le genou. Vous avez ainsi un entraînement qui ménage les articulations pour les pieds, genoux et hanches.

Ecart entre la selle et le guidon

La selle de votre vélo d'appartement est (selon le modèle) aussi réglable horizontalement. A cet effet, desserrez la vis en dessous de la selle et déplacez la selle sur la glissière vers l'avant ou l'arrière en fonction de votre taille.

Inclinaison du guidon



Le guidon de votre vélo d'appartement est réglable dans son inclinaison. Desserrez la vis en dessous du cockpit et réglez la position optimale pour vous. Resserrez bien la vis ensuite de manière à ce que le guidon ne glisse pas !

Variations d'entraînement



Pour renforcer l'effort des muscles des cuisses et du fessier, accentuez la pression sur les pédales. Pour obtenir un entraînement renforcé du dos des cuisses, accentuez la traction des pédales vers le haut avec la boucle. Par ailleurs, vous avez la possibilité de simuler une montée de côte avec une résistance élevée des pédales. En plus des muscles des jambes, les muscles du ventre et du dos, ainsi que du buste et des épaules sont intégrés dans cet entraînement.

Conseil d'entraînement

Pensez toujours aux exercices d'étirement après pour prévenir blessures et courbatures.

Plan d'entraînement de 4 semaines pour débutants sur le vélo d'appartement

	1ère semaine	2ème semaine	3ème semaine	4ème semaine
Lundi	15 minutes à faible charge au niveau 1-3	20 minutes à faible charge au niveau 1-3	30 minutes à faible charge au niveau 1-3	30 minutes à charge moyenne au niveau 4-6
Mardi	Pause	Pause	30 minutes à faible charge au niveau 1-3	30 minutes à charge moyenne au niveau 4-6
Mercredi	15 minutes à faible charge au niveau 1-3	20 minutes à faible charge au niveau 1-3	Pause	Pause
Judi	Pause	Pause	30 minutes à faible charge au niveau 1-3	30 minutes à charge moyenne au niveau 4-6
Vendredi	15 minutes à faible charge au niveau 1-3	20 minutes à faible charge au niveau 1-3	Pause	Pause
Samedi	Pause	Pause	30 minutes à faible charge au niveau 1-3	30 minutes à charge moyenne au niveau 4-6
Dimanche	Pause	Pause	Pause	Pause

Remarque: à partir de la 5ème semaine, augmentez la durée des intervalles de charge jusqu'à ce que vous parveniez à courir sans interruption pendant 20 à 30 minutes. Veillez à ce que votre pouls d'entraînement comporte env. 60 – 65 % de votre fréquence cardiaque pendant les 8 premières semaines et ne dépasse pas 75 %.



Physio & Fitness

==== www.sport-tec.de ====

Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Str. 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de