

Trainings- und Bedienungsanleitung SD4 / SD5 / SD7 / SD8 / SD9

Training and Operating Instructions

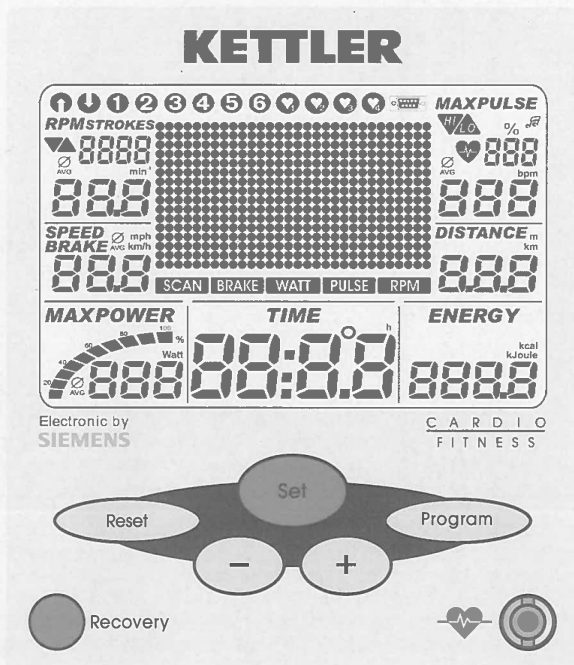
Mode d'emploi et instructions d'entraînement

Trainings- en bedieningshandleiding

Instrucciones de entrenamiento y manejo

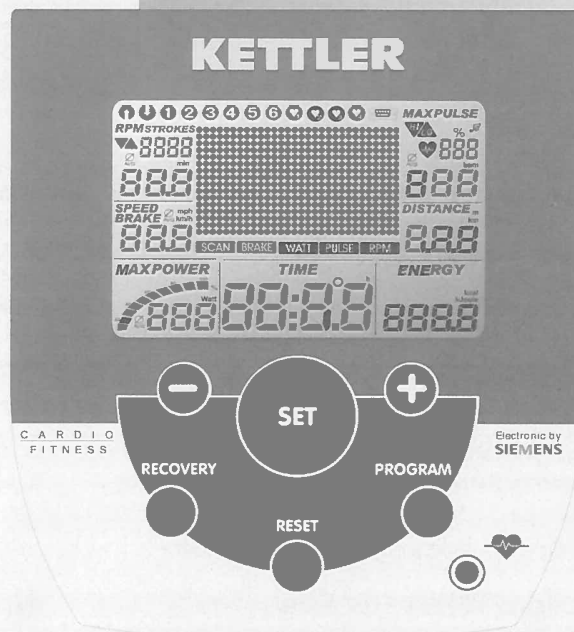
Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

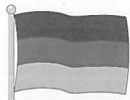


SD4/SD8
SD5/SD9

- D
- GB
- F
- NL
- E
- I
- PL



FREIZEIT MARKE KETTLER



Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise

- Service 2
- Ihre Sicherheit 2

Kurzbeschreibung

- Funktionsbereich / Tasten 4
- Anzeigebereich / Display 5-7
- Anzeigewerte 7

Schnellstart (Zum Kennenlernen)

- Trainingsbeginn 7
- Trainingsende 7
- Schlummermodus 7

Training

... durch Belastungsvorgaben

- Count-Up 8
- Count-Down 8
- Vorgabenbereich 8
- Zeit 8
- Energie 8
- Strecke 8
- Alter 9
- Maximalpuls 9
- Zielpulsauswahl (Fat/Fit/Man.) 9
- Zielpulseingabe 9
- Trainingsbereitschaft 9

- Leistungsprofile 1 – 6 10
- Umschaltung Zeit/Strecke 10

... durch Pulsvorgaben

- HRC1 – Count-Up 11
- HRC2 – Count-Down 11

Trainingsfunktionen

- Anzeigewechsel 11
- Profilverstellung 12
- Drehzahlabhangig/-unabhängig 12
- Trainingsunterbrechung/-ende 12
- Trainingswiederaufnahme 12
- Recovery (Erholpulsmessung) 13

Eingaben und Funktionen

- Tabelle: Eingaben/Funktionen 13
- Tabelle: Pulsereignisse 13

Individuelle Einstellungen

- Löschen der Gesamtkilometer 14
- Speichern von Vorgaben 14
- Wahl: KM/Meilen -Anzeige 14
- Wahl: kJoule/Kcal -Anzeige 14
- Wahl: Energieanzeige real/phys. 14
- Alarmton EIN/AUS 14

Allgemeine Hinweise

- Systemtone 15
- Recovery 15

- Profilanzeige im Training 15
- Drehzahlunabhängiger Betrieb 15
- Pfeile Auf / Ab 15
- Drehzahlabhängiger Betrieb 15
- Durchschnittswertberechnung 15
- Hinweise zur Pulsmessung 15
- Mit Ohrclip 15
- Mit Handpuls 15
- Mit Brustgurt 15
- Störungen beim Computer 15
- Hinweise zur Schnittstelle 15

Trainingsanleitung

- Ausdauertraining 16
- Belastungsintensität 16
- Belastungsumfang 16

Glossar



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

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

- Die Aufstellung des Trainingsgerates 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 Trainingsgerates.
- 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 artzliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

Kurzbeschreibung

Das Elektronik hat einen Funktionsbereich mit Tasten und einen Anzeigebereich (Display) mit veränderlichen Symbolen und Grafik.

Pulserfassung mit Brustgurt

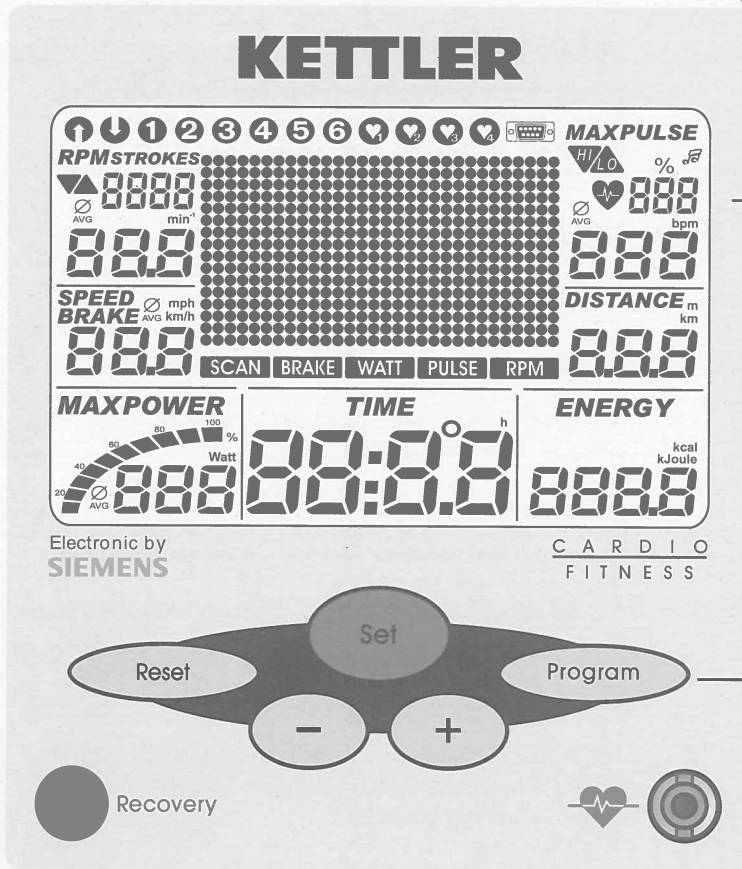
Gehört der Brustgurt zum Lieferumfang des Gerätes ist der Empfänger bereits eingebaut. (SD2_)
Ein Einsteckempfänger wird nicht benötigt.

Rad-Ergometer Anzeige SD4B/SD5B (SD8B/SD9B)

Cross-Ergometer Anzeige SD4X (SD8X)

Renn-Ergometer Anzeige SD5S (SD9S)

SD4 / SD8 / SD5 / SD9



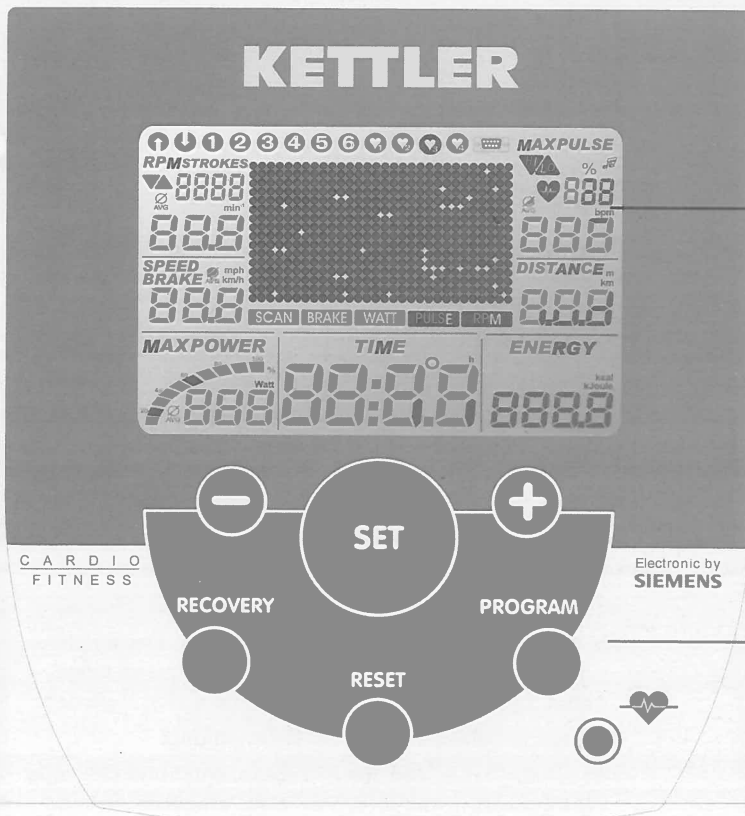
Anzeigebereich

Display

Funktionsbereich

Tasten

SD7



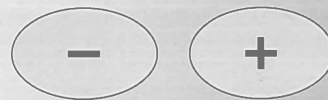
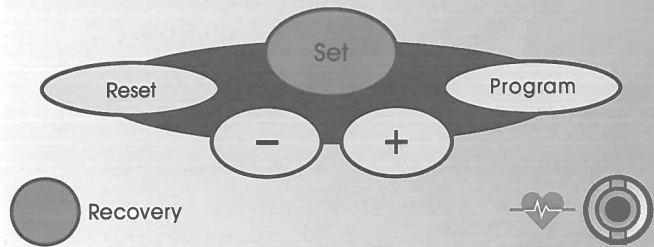
Anzeigebereich

Display

Funktionsbereich

Tasten

(Alle Abbildungen zeigen die Elektronik SD4-SD9. Die Funktionen der Tasten sind jedoch beim SD7 gleich.)



Kurzanleitung

Funktionsbereich

Die sechs Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

Die genauere Anwendung wird in den einzelnen Kapiteln erläutert. In diesen Beschreibungen werden die Namen der Funktionstasten auch so verwendet.

SET (kurz drücken)

Mit dieser Funktionstaste werden Eingaben aufgerufen. Die eingestellten Daten werden übernommen.

Ergoracer: Im Training Wechsel zwischen drehzahlunabhängiger auf drehzahlabhängige Betriebsart.

SET (länger drücken)

Bei der Anzeige aller Segmente: Aufruf "Individuelle Einstellungen"

Reset

Mit dieser Funktionstaste wird die aktuelle Anzeige gelöscht für einen Neustart.

Programm

Mit dieser Funktionstaste werden die verschiedenen Programme gewählt.

Nochmaliges Drücken

> nächstes Programm

Längeres Drücken

> Programmdurchlauf

Minus - / Plus + Tasten

Mit diesen Funktionstasten werden vor dem Training in den verschiedenen Menüs Werte verändert und im Training die Leistung verstellt.

- weiter "Plus"
- oder zurück "Minus"
- längeres Drücken > schneller Wechsel
- "Plus" und "Minus" **zusammen** gedrückt:
- Leistung springt auf
- Programme springen auf
- Werteeingabe springt auf

25 Watt

Ursprung

Aus (Off)

RECOVERY

Mit dieser Funktionstaste wird die Erholungsplus-Funktion gestartet.

Bemerkung:

Weitere Funktionen der Tasten werden an passender Stelle in der Bedienungsanleitung erklärt.

Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 2 Quellen erfolgen:

1. Ohrclip (im Lieferumfang enthalten)
Der Stecker wird in die Buchse eingesteckt;
- 2a. SD4/SD8: Brustgurt + Einsteckempfänger (Plug-In)
- 2b. SD5/SD7/SD9: Brustgurt ohne Plug-In. Der Empfänger ist in dieser Elektronik hinter der Anzeige eingebaut. Ein eingesteckter Ohrclip muss entfernt werden.

(Brustgurte gehören nicht zum Lieferumfang)

Das CARDIO-PULS-SET mit POLAR-Brustgurt und Plug-In ist als Zubehör (Art.-Nr. 07937-600) erhältlich. Bei vor-

handenem POLAR-Brustgurt wird nur der Plug-In (Art.-Nr. 07937-650) benötigt.

Anzeigebereich / Display

Der Anzeigebereich (Display genannt) informiert über die verschiedenen Funktionen und jeweils gewählten Einstellmodi.

Programme: Count up / Count down

Die Programme unterscheiden sich durch ihre Zählweise.

Programme

Leistungen über die Zeit oder Strecke

Vorgegebene Profile 1–6

Pulsgesteuerte Programme: HRC1/HRC2

Zielpuls über die Zeit

Zwei Programme, die durch vorgegebenen Pulswert die Leistung regeln.

Schnittstelle

Wenn dieses Symbol erscheint, besteht eine Datenverbindung zu einem PC.

Anzeigewerte

Die Beispielanzeigen zeigen den Betrieb als Rad-Ergometer.

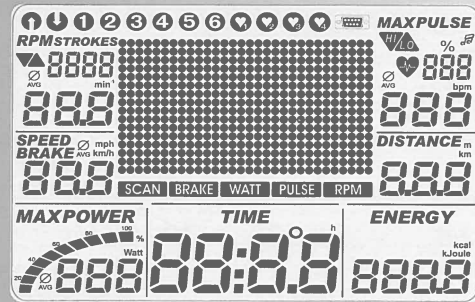
Bei übereinstimmender Drehzahl mit den Beispielanzeigen liegen die Werte für Geschwindigkeit und Entfernung bei Cross-Ergometern niedriger und bei Renn-Ergometern höher.

Bei 60 min^{-1} (RPM)

Rad-Ergometer: = 21,3 km/h

Cross-Ergometer = 9,5 km/h

Renn-Ergometer = 25,5 km/h

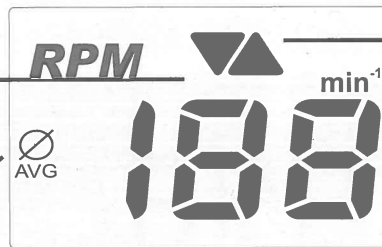


Trainings- und Bedienungsanleitung

Trittfrequenz

Aufforderung:
langsamer/schneller Treten

Durchschnittswert (AVG)



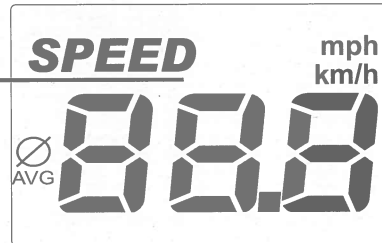
Ergoracer:
Beide Symbole:
drehzahlabhängiger Betrieb

Dimension

Wert 0 - 199

Geschwindigkeit

Durchschnittswert (AVG)



Dimension einstellbar

Wert 0 - 99,9

Puls

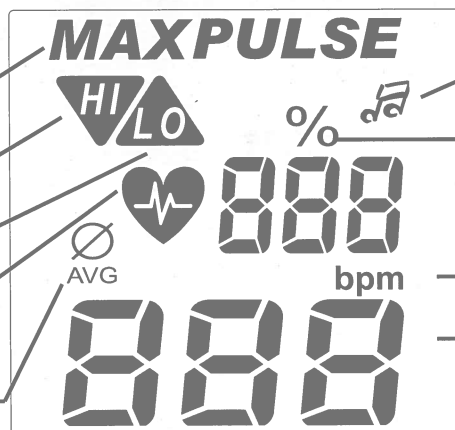
Maximal Puls

Warnung (blinkt) Max.Puls +1
Zielpuls überschritten +11

Zielpuls unterschritten -11

Herzsymbol (blinkt)

Durchschnittswert



Warnton EIN/AUS

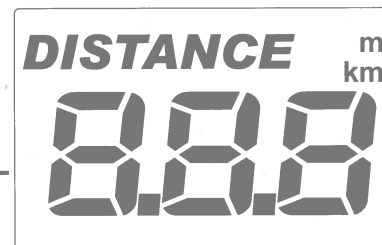
Prozentwert
Istpuls / Max. Puls

Dimension

Wert 0 - 220

Entfernung

Wert 0 - 499

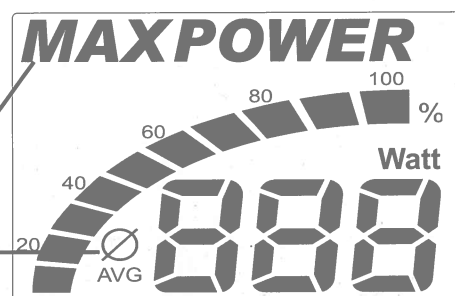


Dimension einstellbar

Leistung

Max. Leistung erreicht im HRC-
Programm

Durchschnittswert



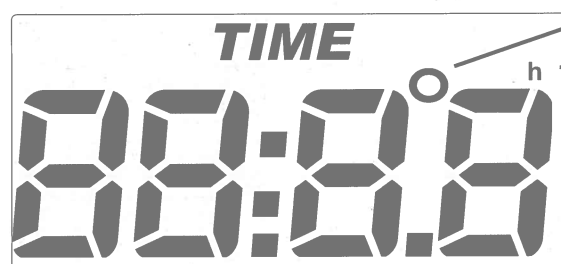
Prozentskala

Dimension

Wert 25 - 400

Ergoracer: 25 - 600

Zeit

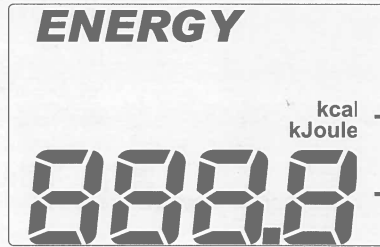


Temperatur °C/°F

Stundenzähler

Wert 0 - 99:59

Energieverbrauch



kcal
kJoule

Dimension einstellbar

Wert 0 - 9999

Punkte

Leistungsprofil

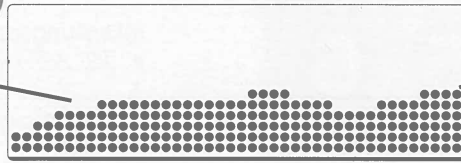
1 Punkt (Höhe) = 25 Watt
1. Reihe = 25 Watt

Renn-Ergometer

1 Punkt 35/40 Watt im Wechsel
1. + 2. Reihe bis 35 Watt



Text- und Werteanzeige



30 Spalten

1 Spalte entspricht 1 Minute
oder
400 m oder 0,2 Meilen
Ergoracer:
200 m oder 0,1 Meilen

Schnellstart (Zum Kennen lernen)

Trainingsbeginn:

- ohne besondere Einstellungen
- Begrüßungsbild beim Einschalten
Anzeige der Gesamtkilometer und der Gesamttrainingszeit
- Nach 3 Sekunden: **Anzeige "Count Up"**;
alle Werte zeigen 0;
Leistung zeigt 25 Watt
- Trainingsbeginn

Anzeige

Geschwindigkeit, Entfernung, Energie, Zeit, Umdrehung und Leistung

Ändern der Leistung während des Trainings:

- "Plus": Anzeige Wert in dem Fenster "Power" wird in 5-er Schritten erhöht.
- "Minus" reduziert in 5-er Schritten

Fortsetzung des Trainings mit dieser Einstellung. Zwischenzeitliche Leistungsveränderungen sind jederzeit möglich.

Trainingsende

- Durchschnittswerte (Ø):

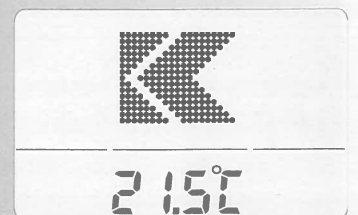
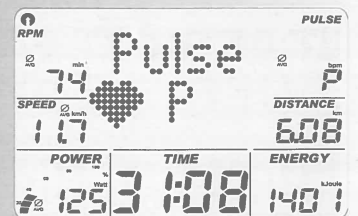
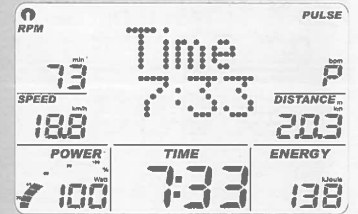
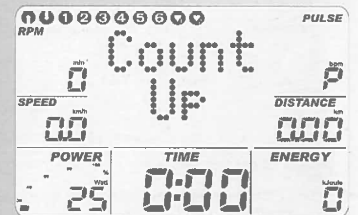
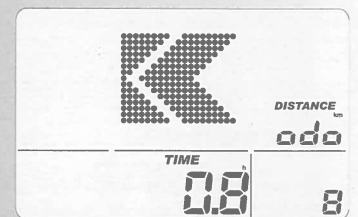
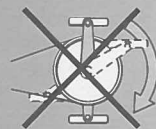
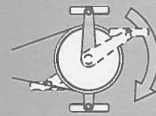
Anzeige

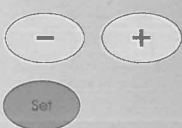
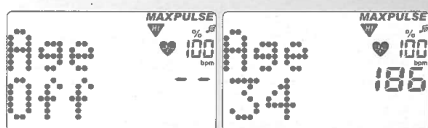
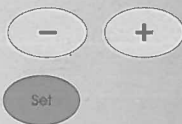
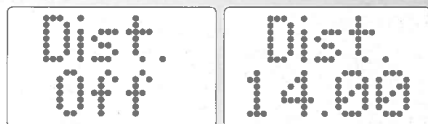
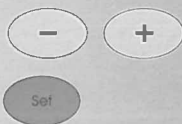
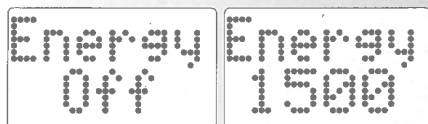
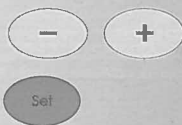
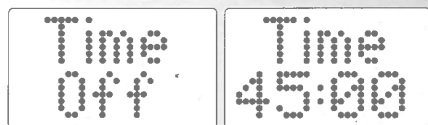
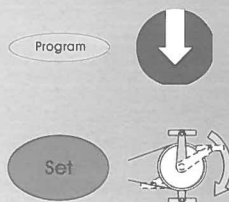
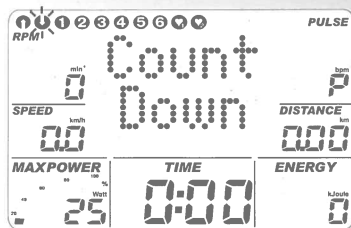
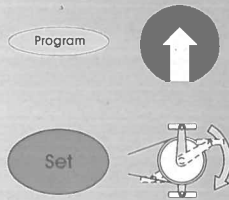
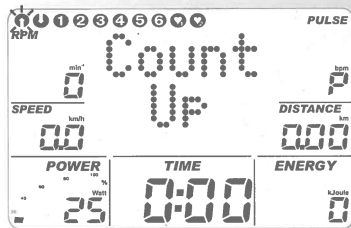
Geschwindigkeit, Umdrehung, Leistung und Puls (falls Pulserfassung aktiv)

- Gesamtwerte
Entfernung, Energie und Zeit

Schlummermodus

Gerät schaltet 4 Minuten nach Trainingsende in den Schlummermodus mit Raumtemperaturanzeige. Beliebige Taste drücken Anzeige beginnt wieder mit "Count Up".





Training

Der Computer ist mit 10 Trainingsprogrammen ausgestattet. Sie unterscheiden sich deutlich in der Belastungsintensität und -dauer.

1. Training durch Leistungsvorgaben

a) Manuelle Leistungseingaben

- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

b) Leistungsprofile

- (PROGRAM) "1" - "6"

2. Training durch Pulsvorgaben

Manuelle Pulsvorgaben

- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

Training durch Leistungsvorgaben

a) Manuelle Leistungseingaben

(PROGRAM) "Count Up"

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige:** "Count Up" Training beginnen, alle Werte zählen hoch.

Oder

- "SET" drücken: Vorgabenbereich
- "Plus" oder "Minus": Leistung verändern. Trainingsbeginn alle Werte zählen hoch.

(PROGRAM) "Count Down"

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige:** "Count Down"

Das Programm zählt von eingegebenen Werten nach unten > 0. Wenn keine Eingabe erfolgt, beginnt das Training im Programm "Count Up".

Zum Programmstart muss mindestens eine Eingabe für Zeit, Energie oder Strecke vorhanden sein.

- "SET" drücken: Vorgabenbereich

Vorgabenbereich

Anzeige: Zeitvorgabe "Time"

Zeitvorgabe

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 45:00) Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Energievorgabe "Energy"

Energievorgabe

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 1500) Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Streckenvorgabe "Dist."

Streckenvorgabe

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 14,00) Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Alterseingabe "Age"

Alterseingabe

die Eingabe des Alters dient zur Ermittlung und zur Überwachung des Maximalpulses (Symbol HI, Warnton falls aktiviert).

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 34) Daraus errechnet sich bei der Eingabe nach der Beziehung $(220 - \text{Alter})$ der Maximalpuls von 186

Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Maximalpulsvorgabe "Max"

Maximalpulseingabe

- Mit "Minus" Werte eingeben
Max Pulse kann nur reduziert werden!
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Zielpulsauswahl "Fat 65%"

Zielpulsauswahl

- Mit "Plus" oder "Minus" Auswahl treffen
- Fettverbrennung 65%, Fitness 75%, Manuell 40 - 90 %
Mit "SET" bestätigen (z.B. Manuell 40 - 90 %)
- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. Manuell 83)
Mit "SET" bestätigen (Vorgabenmodus beendet)

Anzeige: Trainingsbereitschaft mit allen Vorgaben

Oder

Zielpulseingabe
die Eingabe 40 - 200 dient zur Festlegung und Überwachung eines altersunabhängigen Trainingspulses (**Symbol HI**, Warnton falls aktiviert, keine Maximalpulsüberwachung). Dazu muß die Maximalpulseingabe auf "Off" stehen.

- Mit "Plus" oder "Minus" die Maximalpuls Überwachung abwählen. **Anzeige:** "Max Off"
Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächste Vorgabe "Zielpuls" (Pulse)

- Mit "Plus" oder "Minus" Wert eingeben (z.B. 130)
Mit "SET" bestätigen (Vorgabenmodus beendet)
- Anzeige:** Trainingsbereitschaft mit allen Vorgaben

Bemerkung:

- Eine Übersicht aller Einstellungsmöglichkeiten in den Programmen sind in den Tabellen zusammengefasst (siehe Seite 13).
- Die Vorgaben gehen bei einem "Reset" verloren. Wird bei Individuellen Einstellungen "Speichern von Vorgaben" aktiviert (Seite 14), bleiben die Pulsvorgaben und die eingestellte Anfangsleistung gespeichert. Beim nächsten Aufruf von Count Up / Count Down werden die Daten übernommen.

Trainingsbereitschaft

Leistung

- Mit "Plus" oder "Minus" Leistung verändern. Trainingsbeginn durch Pedaltreten. Die vor dem Training eingestellte Leistung wird gespeichert.

b) Leistungsprofile (PROGRAM) "1" - "6"

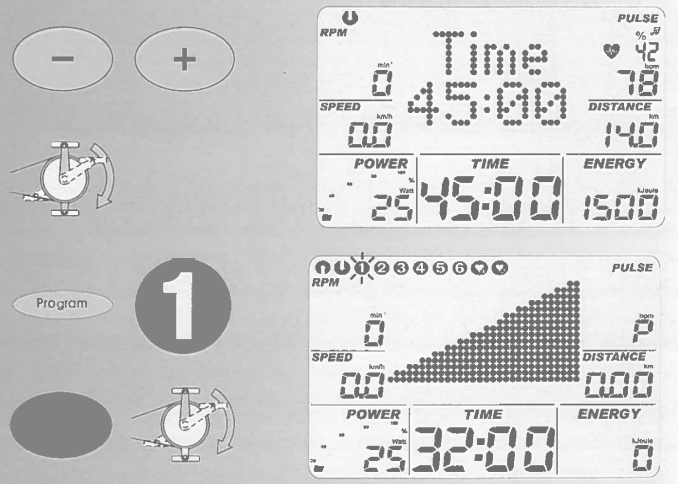
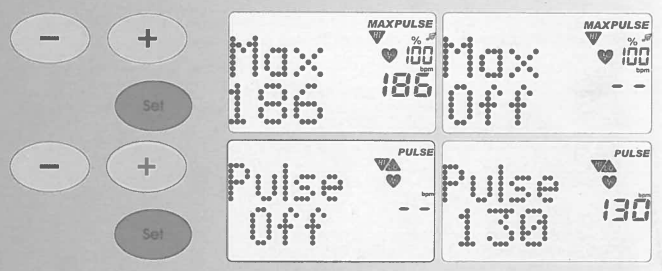
Alle Profile werden durch Drücken von "PROGRAM" angewählt

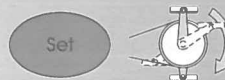
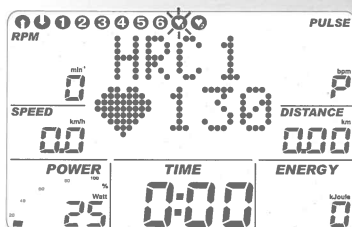
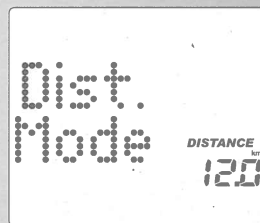
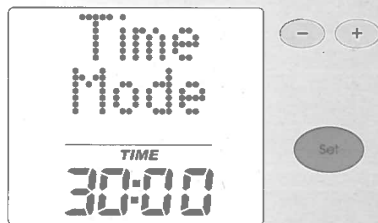
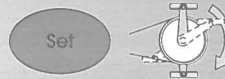
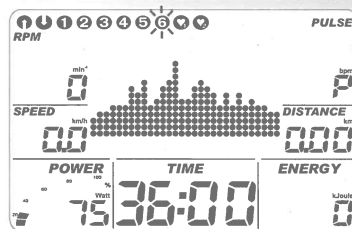
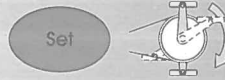
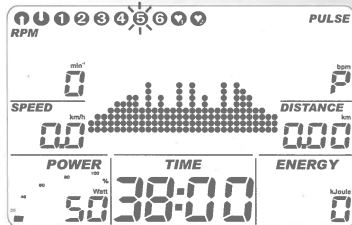
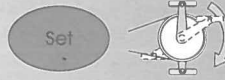
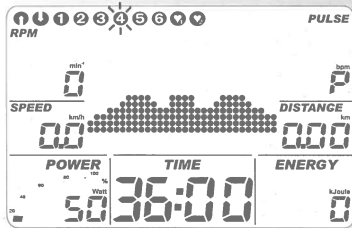
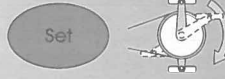
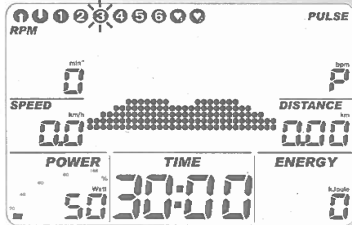
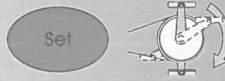
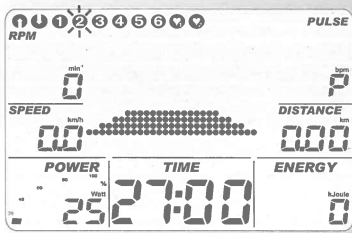
z.B. **Anzeige:** "1" Fitness-Test nach WHO-Standard

Automatisch geregelte Leistungssteigerung um 25 Watt im 2-Minuten-Rhythmus, beginnend bei 25 Watt. Empfohlene Pedalumdrehung beträgt 60 - 80 RPM.

Nur Herz-Kreislauf-Gesunde können diesen Test ohne ärztliche Aufsicht absolvieren.

"SET" drücken: Vorgabenbereich,





Hinweis:

Vorgabenübersicht siehe Tabelle S. 13

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige: "2"**
Fitness-Einsteiger I ; Belastung 25–100 Watt, 27 Min
"SET" drücken: Vorgabenbereich, Vorgaben siehe Tabelle S. 13
- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "3"**
Fitness-Einsteiger II ; Belastung 50–125 Watt, 30 Min
"SET" drücken: Vorgabenbereich, Vorgaben siehe Tabelle S. 13
- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "4"**
Fortgeschrittene I ; Belastung 50–150 Watt, 36 Min
"SET" drücken: Vorgabenbereich, Vorgaben siehe Tabelle S. 13
- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "5"**
Fortgeschrittene II ; Belastung 50–200 Watt, 38 Min
"SET" drücken: Vorgabenbereich, Vorgaben siehe Tabelle S. 13
- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige "6"**
Profi I ; Belastung 75–300 Watt, 36 Min
"SET" drücken: Vorgabenbereich

Bemerkung:

Bei Zeiten über 30 Min wird in den Programman-sichten das Profil auf 30 Spalten komprimiert.

Programmumschaltung Zeit / Strecke

In den Programmen 1-6 ist im Vorgabenbereich die Umschaltung von Zeit- auf Streckenmodus möglich.

- Mit "Minus" oder "Plus" Modus einstellen
- Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: Trainingsbereitschaft

Die Strecke pro Spalte beträgt 0,4 km (0,2 Meilen).
Cross-Ergometer: 0,2 km (0,1 Meilen)

2. Training durch Pulsvorgaben

Manuelle Pulsvorgaben

(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige: HRC1**
- "SET" drücken: Vorgabenbereich

Oder

Training beginnen, alle Werte zählen hoch.

Die Leistung wird automatisch gesteigert, bis Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)

(PROGRAM) "HRC2" Count Down"

- "PROGRAM" drücken bis: **Anzeige:** HRC2
- "SET" drücken: Vorgabenbereich

Die Eingaben und Verstellmöglichkeiten sind analog zu dem Programmpunkt "Count Down".

• **Trainingsbeginn**

Die Leistung wird automatisch gesteigert, bis Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)

Oder

Training beginnen

Hinweis:

Anfangsleistung

In HRC-Programmen ist im Vorgabenbereich die Festlegung der Anfangsleistung von 25-100 Watt möglich.

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 100)
Die Leistung wird dann ab 100 Watt automatisch gesteigert, bis Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)

Puls

- Mit "Plus" oder "Minus" kann der Pulswert an dieser Stelle und im Training noch geändert werden z.B. von 130 auf 135.
Trainingsbeginn durch Pedaltreten.

Vorgabemöglichkeiten: siehe Tabelle Seite 13

Bemerkung:

- KETTLER empfiehlt bei HRC-Programmen die Pulsmessung mit dem Brustgurt
- Eine Leistungsanpassung findet bei HRC-Programmen bei Abweichungen von +/- 6 Herzschlägen statt.

Trainingsfunktionen

Anzeigewechsel im Training

Verstellung: manuell

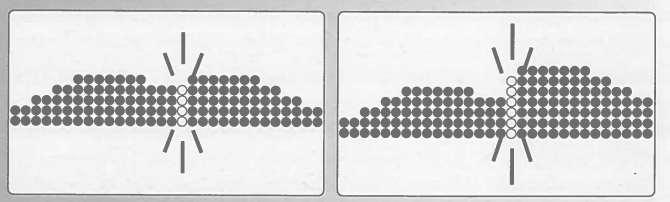
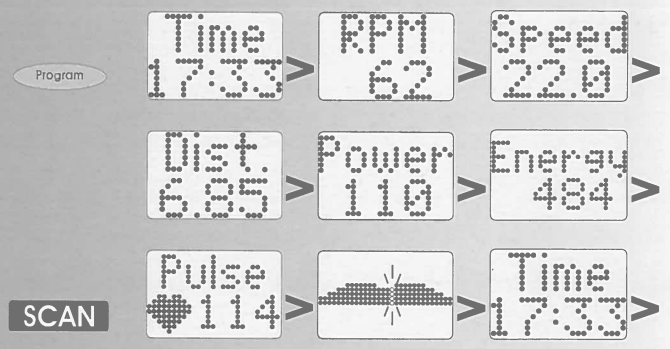
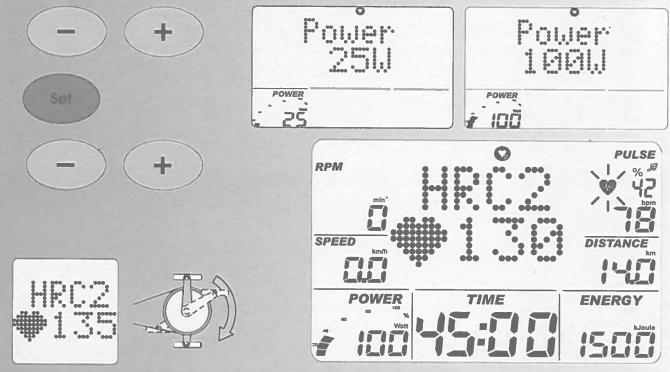
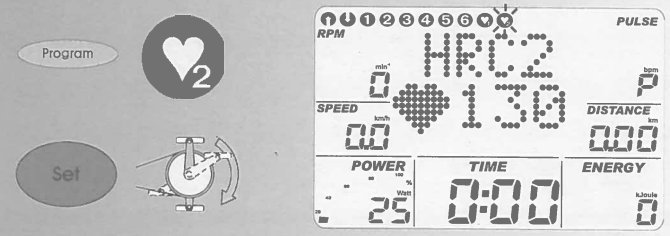
Mit "PROGRAM" wechselt die Anzeige im Punktefeld in der Reihenfolge: Time / RPM / Speed / Dist. / Power / Energy / Pulse / (Profil) / Time ...

Verstellung: automatisch (**SCAN**)

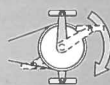
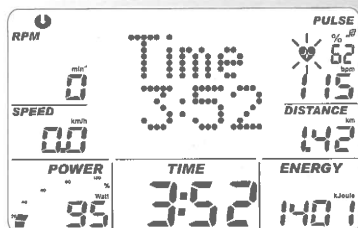
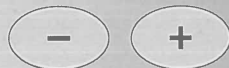
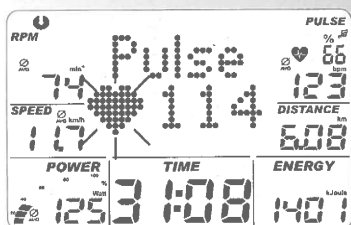
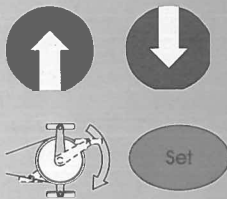
"PROGRAM"-Taste länger drücken bis das "SCAN"-Symbol im Display erscheint. Wechsel der Anzeigen im 5 Sekunden Takt. Die SCAN-Funktion wird durch erneutes Drücken der "PROGRAM"-Taste, Recovery-Funktion oder Trainingsunterbrechung beendet.

Verstellung des Leistungsprofils

Wird die Leistung während des Programmablaufs verstellt, wirkt die Änderung ab der blinkenden Spalte nach rechts. Die Spalten links davon zeigen die erbrachten Leistungswerte und bleiben unverändert.



RPM



Wechsel vom drehzahlunabhängigen in den drehzahlabhängigen Betrieb



(Renn-Ergometer)

Drücken Sie im Training "SET". Es erfolgt der Wechsel vom drehzahlunabhängigen in den drehzahlabhängigen Betrieb.

Anzeige: beide Pfeile unter RPM

Drücken Sie wieder "SET" schaltet der Betrieb zurück in den drehzahlunabhängigen Betrieb.

Hinweis:

Der Wechsel vom drehzahlunabhängigen in den drehzahlunabhängigen Betrieb ist nur in den Programmen "Count Up" und "Count Down" möglich. Der ERGORACER arbeitet anfangs immer drehzahlunabhängig. Wird das Training unterbrochen, wird in den drehzahlunabhängigen Betrieb zurückgeschaltet.

Trainingsunterbrechung oder -ende

Bei weniger als 10 Pedalumdrehungen/min oder Drücken von "RECOVERY" erkennt die Elektronik eine Trainingsunterbrechung. Die erreichten Trainingsdaten werden angezeigt. Geschwindigkeit, Leistung, Umdrehungen und Puls werden als Durchschnittswerte mit Ø-Symbol dargestellt.

Mit "Plus" oder "Minus" Wechsel in die aktuelle **Anzeige**.

Die Trainingsdaten werden für 4 Minuten angezeigt.

Drücken Sie in dieser Zeit keine Tasten und trainieren nicht, schaltet die Elektronik in den Schlummermodus mit Raumtemperaturanzeige.

Trainingswiederaufnahme

Bei Fortsetzung des Trainings innerhalb von 4 Minuten werden die letzten Werte weiter- oder heruntergezählt.

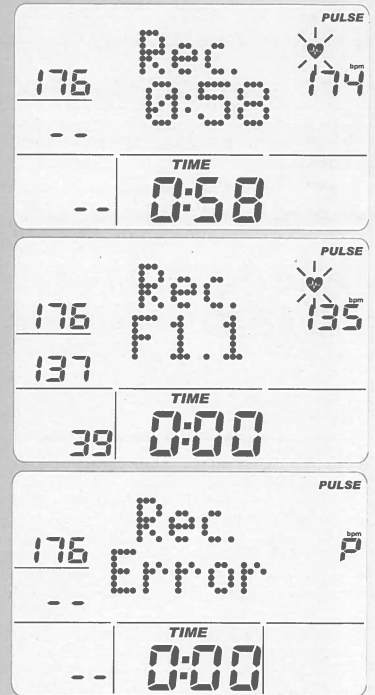
RECOVERY – Funktion

Erholungspulsmessung

Bei Trainingsende "RECOVERY" drücken.
Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls.

Drücken Sie "RECOVERY", wird unter "RPM" der aktuelle Pulswert gespeichert; unter "SPEED" wird der Pulswert nach 60 Sekunden gespeichert. Unter "Power" wird die Differenz beider Werte gezeigt. Daraus wird eine Fitnessnote (Beispiel F 1.1) ermittelt. Die Anzeige wird nach 20 Sekunden beendet.

"RECOVERY" oder "RESET" unterbricht die Funktion. Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint eine Fehlermeldung.



Eingaben und Funktionen

Training	Stillstand	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥	♥
Belastung	Belastung	✓	✓								
Profil	Profil			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Zeit		✓								✓
	Energie		✓								✓
	Strecke		✓								✓
	Max. Puls	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	oder										
	Fettverbrennung 65% oder Fitness 75% oder Manuell 40-90%	✓	✓								✓
	→ Zielpuls 40-200	✓	✓								✓
	Zeit/Strecke Umschaltung			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Anzeige bei Pulsereignissen

Wert / Eingabe	%	Überschreitung			
		HI	LO	MAX	🎵
Maximal Puls 80-210 AUS (Off)	✓	+1		+1	+1
Zielpuls Fettverbrennung 65% oder Fitness 75% oder Manuell 40-90%	✓	+11	-11*		
→ Zielpuls 40-200		+11	-11*		

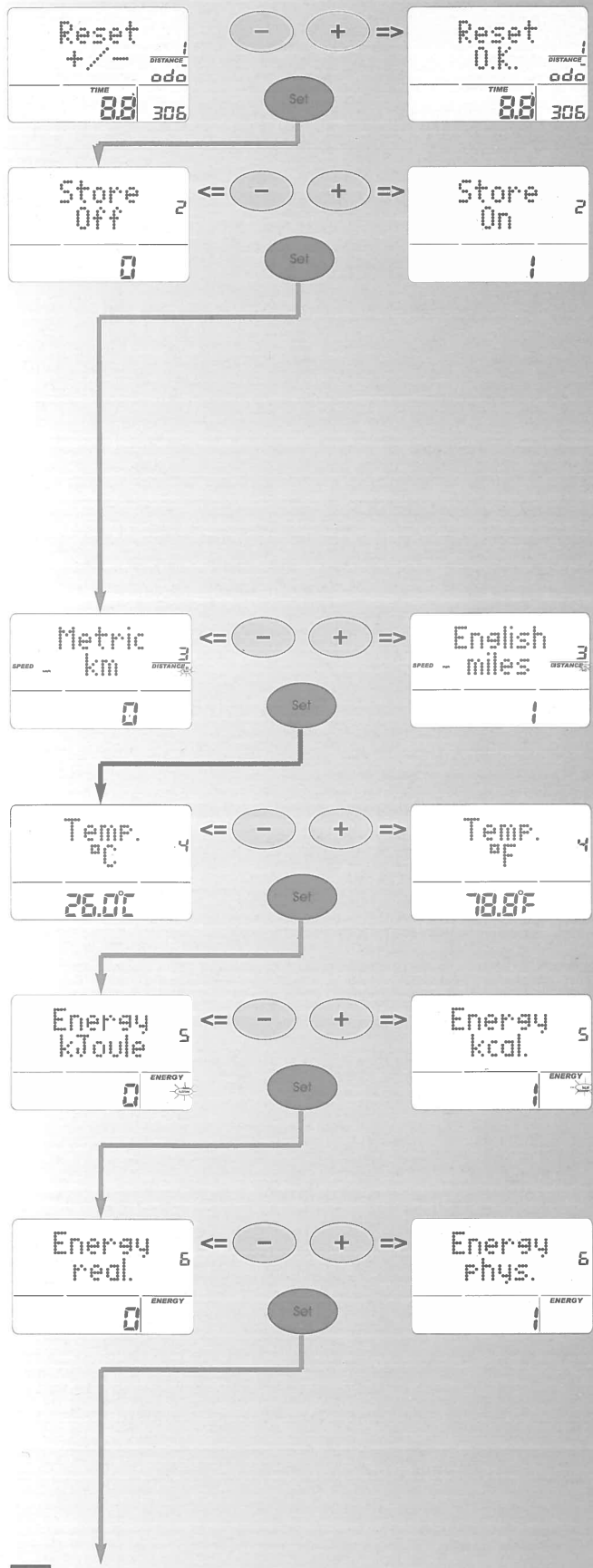
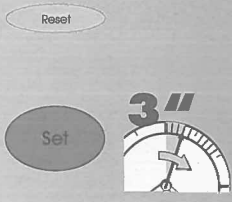
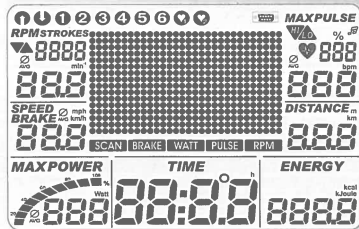
Bei Unterschreitung des eingegebenen Trainingspulses (-11 Schläge) wird das Symbol "LO" angezeigt.

Bei Überschreitung (+11 Schläge) wird das Symbol "HI" angezeigt.

Bei Überschreitung des Maximalpuls blinkt der "HI" - Pfeil und der Schriftzug "MAX" wird angezeigt.

Ist bei Individuelle Einstellungen der "Alarmton bei Maximalpulsüberschreitung" aktiviert (Seite 14) werden zusätzlich Töne ausgegeben.

*Bemerkung: erscheint nur, wenn der Zielpuls 1x erreicht wurde



Individuelle Einstellungen

Gehen Sie nach nebenstehendem Schema vor: "Reset" drücken

Anzeige: alle Segmente
jetzt "SET" länger drücken: Menü: Individuelle Einstellungen

Anzeige: Reset +/-, Gesamtkilometer und -trainingszeit

1. Löschen der Gesamtkilometer u. -trainingszeit

"Plus" + "Minus" gemeinsam drücken

Funktion: Löschen Anzeige: "Reset O.K."

"Set" drücken: Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Store

Oder:

Löschen der Gesamtwerte überspringen nur "SET" drücken

Anzeige: Store

2. Speichern von Vorgaben

"Plus" oder "Minus" drücken

Vorgaben für Zeit, Energie, Strecke, Alter, Zielpuls werden dauerhaft gespeichert

Funktion:

ON = Speicherung auch nach "Reset"

Off = Speicherung bis zum nächsten "Reset"

"Set" drücken:

Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Metric oder English

3. Anzeige der Einheit in Kilometer / Meilen

"Plus" oder "Minus" drücken

Funktion: Auswahl Kilometer- oder Meilenanzeige

"Set" drücken: Gewählte Einheit wird übernommen und Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Temp.

4. Anzeige der Temperatur in °C / °F

"Plus" oder "Minus" drücken

Funktion: Auswahl °C oder °F

"Set" drücken: Gewählte Einheit wird übernommen und Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Energy.

5. Anzeige des Energieverbrauchs in kJoule / Kalorie

"Plus" oder "Minus" drücken

Funktion: Auswahl der Energieverbrauchsanzeige

"Set" drücken: Gewählte Einheit wird übernommen und Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Energy

6. Anzeige von mechanischem / menschlichem Energieumsatz

"Plus" oder "Minus" drücken

Funktion: Auswahl der Energieumsatzanzeige

real.: der Energieumsatz des Trainierenden mit 25% Wirkungsgrad.

phys.: der Energieumsatz des Gerätes, rein physikalisch errechnet.

“Set” drücken: Gewählte Einheit wird übernommen und Sprung in die nächste Einstellung

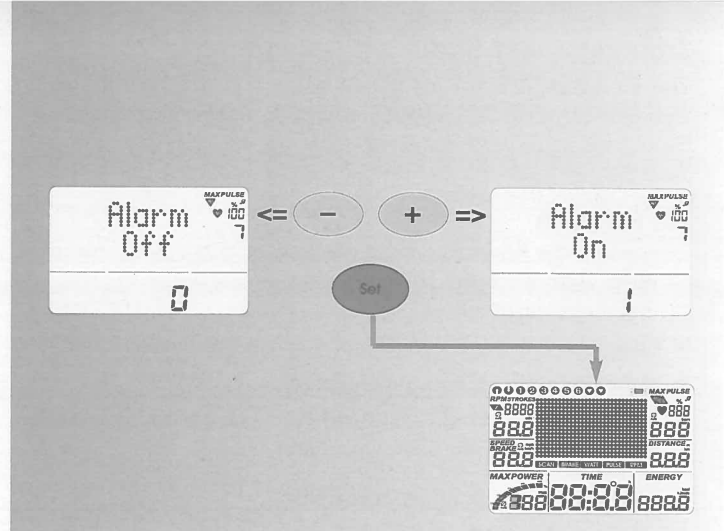
Anzeige: Alarm

7. Alarmton bei Maximalüberschreitung

“Plus” oder “Minus” drücken

Funktion: Alarmton EIN/AUS.

“Set” drücken: Gewählte Einstellung wird übernommen und “Neustart” der Anzeige



Allgemeine Hinweise

Systemtöne

Einschalten

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

Programmende

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

Maximalpulsüberschreitung

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

Fehlerausgabe

Bei Fehlern, z.B. Recovery nicht ausführbar ohne Pulssignal werden 3 kurze Töne ausgegeben.

Automatische Scan - Funktion Ein- und Ausschalten

Beim Aktivieren und Deaktivieren der automatischen Scan - Funktion wird ein kurzer Ton ausgegeben

Recovery

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

Berechnung der Fitnessnote (F):

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

P1 Belastungspuls,

P2 = Erholungspuls

F1.0 = sehr gut,

F6.0 = ungenügend

Umschaltung Zeit/Strecke

Bei den Programmen 1-6 kann in den Vorgaben das Profil pro Spalte von Zeit-Modus (1 Minute) auf Strecken- Modus (400 Meter oder 0,2 Meilen) umgestellt werden. Cross-Ergometer: (200 Meter oder 0,1 Meilen)

Profilanzeige im Training

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

Bei Profilen über 30 Minuten bis zur Mitte (Spalte 15). Dann verschiebt sich das Profil von rechts nach links. Erscheint das Profilende in der letzten Spalte (Spalte 30) wandert die blinkende Spalte weiter nach rechts bis zum Programmende.

Drehzahlunabhängiger Betrieb

(konstante Leistung)

Die elektromagnetische Wirbelstrombremse regelt das Bremsmoment bei wechselnder Pedaldrehzahl auf die eingestellte Leistung.

Pfeile Auf/Ab

(Drehzahlunabhängiger Betrieb)

Kann eine Leistung mit der Drehzahl nicht erreicht werden (z.B. 400 Watt bei 50 Pedalumdrehungen) fordert der Auf- oder Abpfeil zu schnellerem oder langsamern Treten auf.

Drehzahlabhängiger Betrieb

(Renn-Ergometer)

(konstantes Bremsmoment)

Die elektromagnetische Wirbelstrombremse stellt ein konstantes Bremsmoment ein.

Durchschnittswertberechnung

Die Durchschnittswertberechnung erfolgt pro Trainingseinheit.

Hinweise zur Pulsmessung

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

Mit Ohrclip

Der Pulssensor arbeitet mit Infrarotlicht und misst die Veränderungen der Lichtdurchlässigkeit Ihrer Haut, die von Ihrem Pulsschlag hervorgerufen werden. Bevor Sie den Pulssensor an Ihr Ohrkläppchen klemmen, reiben Sie es zur Durchblutungssteigerung 10 mal kräftig.

Vermeiden Sie Störimpulse.

- Befestigen Sie den Ohrclip sorgfältig an Ihrem Ohrkläppchen und suchen Sie den günstigsten Punkt für die Abnahme (Herzsymbol blinkt ohne Unterbrechnung auf).
- Trainieren Sie nicht direkt unter starkem Lichteinfall z.B. Neonlicht, Halogenlicht, Spot - Strahler, Sonnenlicht.
- Schließen Sie Erschütterungen und Wackeln des Ohrsensors inklusive Kabel vollkommen aus. Stecken Sie das Kabel immer mittels Klammer an Ihrer Kleidung oder noch besser an einem Stirnband fest.

Mit Brustgurt (Zubehör)

Gehört nicht zum Lieferumfang, im Fachhandel erhältlich.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Das CARDIO-PULS-SET mit POLAR-Brustgurt und Plug-In ist als Zubehör (Art.-Nr. 07937-600) erhältlich. Bei vorhandenem POLAR-Brustgurt wird nur der Plug-In (Art.-Nr. 07937-650) benötigt.

Mit Handpuls

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

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

Störungen beim Trainingscomputer

Drücken Sie die Reset -Taste

Hinweise zur Schnittstelle

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

Auf unserer Homepage www.kettler.de finden Sie Hinweise zu weiteren Möglichkeiten mit der Schnittstelle.

Trainingsanleitung

Sportmedizin und Trainingswissenschaft nutzen die Fahrrad-Ergometrie u.a. zur Überprüfung der Funktionsfähigkeit von Herz, Kreislauf und Atmungssystem.

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

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

Richtwerte für das Ausdauertraining

Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig.

Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschläge minus Lebensalter.

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

Gewicht: Ein weiteres Kriterium zur Feststellung der optimalen Trainingsdaten ist das Gewicht. Die Sollvorgabe bei Ausbelastung lautet für Männer 3, und bei Frauen 2,5 Watt/kg Körpergewicht. Außerdem muss berücksichtigt werden, dass ab dem 30. Lebensjahr die Leistungsfähigkeit abnimmt: bei Männern ca. 1%, und bei Frauen 0.8% pro Lebensjahr.

Beispiel: Mann; 50 Jahre; Gewicht 75 kg

> $220 - 50 = 170$ Puls/Min. Maximalpuls

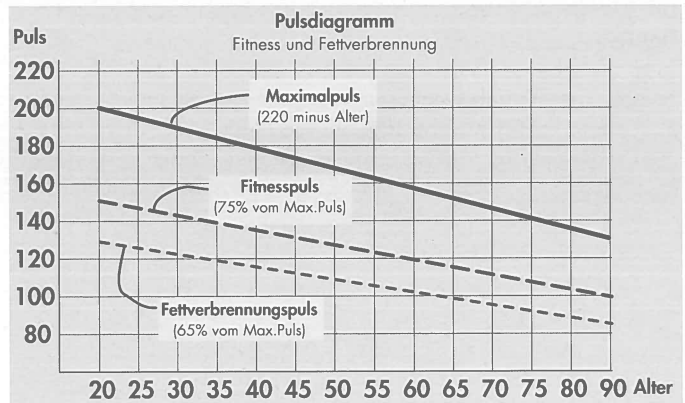
> $3 \text{ Watt} \times 75 \text{ kg} = 225 \text{ Watt}$

> Minus "Altersrabatt" (20% von 225 = 45 Watt)

> $225 - 45 = 180 \text{ Watt}$ (Sollvorgabe bei Ausbelastung)

Belastungsintensität

Belastungspuls: Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% (vgl. Diagramm) der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht. In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.



Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche:

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

Faustregel:

Entweder 10 Min. / Trainingseinheit bei tägl. Training
oder ca. 30 Min. / Trainingseinheit bei 2–3x / Woche.
oder ca. 60 Min. / Trainingseinheit bei 1–2x / Woche

Die Watt-Leistung sollten Sie so wählen, dass Sie die Muskelbeanspruchung über einen längeren Zeitraum hinweg durchhalten können.

Höhere Leistungen (Watt) sollten in Verbindung mit einer erhöhten Trittfrequenz erbracht werden. Eine zu geringe Trittfrequenz von weniger als 60 UPM führt zu einer betont statischen Belastung der Muskulatur und folglich zu einer frühzeitigen Ermüdung.

Warm-Up

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

Cool-Down

Genauso wichtig ist das sogenannte "Abwärmen". Nach jedem Training (nach/ohne Recovery) sollten Sie noch ca. 2-3 Minuten gegen geringen Widerstand weiter-treten.

Die Belastung für Ihr weiteres Ausdauertraining sollte grundsätzlich zunächst über den Belastungsumfang erhöht werden, z.B. wird täglich statt 10 Minuten, 20 Minuten oder statt wöchentlich 2x, 3x trainiert. Neben der individuellen Planung Ihres Ausdauertrainings können Sie auf die im Trainingscomputer integrierten Training-Programme zurückgreifen (vgl. Seite 9f).

Glossar

Alter

Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

Dimension

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

Drehzahlunabhängiger/drehzahlabhängiger Betrieb (Renn-Ergometer)

Drehzahlunabhängiger Betrieb

Der ERGORACER arbeitet anfangs immer drehzahlunabhängig. Der Benutzer kann nur während des Trainings mit der "SET" -Taste zwischen dem drehzahlunabhängigen und dem drehzahlabhängigen Betrieb wechseln. Werden beide Richtungspfeile angezeigt, ist der drehzahlabhängige Betrieb angewählt. Ein erneuter Druck auf die "SET" -Taste schaltet wieder in den drehzahlunabhängigen Betrieb zurück. Wird das Training unterbrochen, so schaltet der Anzeigencomputer automatisch in den drehzahlunabhängigen Betrieb zurück.

Die Leistung ist im drehzahlabhängigen Betrieb nach oben oder unten nicht begrenzt. Wird bei einer Leistung über 600 W zurück in den drehzahlunabhängigen Betrieb geschaltet, so wird die Leistungsanzeige auf 600 W gesetzt und das Bremsmoment entsprechend verändert. Wird bei einer Leistungsanzeige unter 25 W zurück in den drehzahlunabhängigen Betrieb geschaltet, so wird die Leistung auf 25 W gesetzt und das Bremsmoment verändert.

Drehzahlabhängiger Betrieb (Count Up, Count Down)

Der drehzahlabhängige Betrieb ist nur während des Trainings verfügbar. Wird in den drehzahlabhängigen Betrieb umgeschaltet, so bleibt das Bremsmoment konstant. Die angezeigte Leistung verändert sich nicht, so lange bis die Pedaldrehzahl verändert wird. Bei einer Drehzahländerung, wird aus dem (konstanten) Bremsmoment und der aktuellen Pedal-drehzahl die momentane Leistung berechnet und entsprechend angezeigt. Ist die im drehzahlunabhängigen Betrieb angezeigte Leistung nicht einstellbar (Pfeilsymbole sind eingeblendet), so wird im Moment der Umschaltung der tatsächliche Leistungswert angezeigt. Die Leistung kann mit Hilfe der "+" und "-" Tasten oder mit Hilfe der Drehzahl verändert werden.

Im Training wird mit der "+" bzw. "-" Taste die angezeigte Leistung in 5 W (bzw. 25 W) Schritten erhöht oder verringert. Dabei wird die momentane Leistung als Maßstab genommen. Das neue Bremsmoment wird berechnet und eingestellt. Danach wird das Bremsmoment konstant gehalten und die Leistungsanzeige, bei sich ändernder Pedaldrehzahl, wie oben beschrieben neu berechnet.

Eine Veränderung der Ergometerleistung mit Hilfe der "+" und "-" Tasten ist nur im Bereich von 25 W bis 600 W möglich. Wird eine der Tasten außerhalb dieses Bereichs gedrückt, so springt die Anzeige auf den nächsten möglichen Wert innerhalb der festgelegten Grenzen und das Bremsmoment wird entsprechend geändert.

Energie (real.)

Berechnet den Energieumsatz des Körpers mit einem Wirkungsgrad von 25% zum Aufbringen der mechanischen Leistung. Die übrigen 75% setzt der Körper in Wärme um.

Fettverbrennung(s)-puls

Errechneter Wert von: 65% MaxPuls

Fitnesspuls

Errechneter Wert von: 75% MaxPuls

Glossar

Eine Ansammlung von Erklärungsversuchen.

HI-Symbol

Erscheint "HI" ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu hoch. Blinkt HI ist der Max-Puls überschritten.

LO-Symbol

Erscheint "LO" ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu niedrig.

Manuell –

Errechneter Wert von: 40 – 90% MaxPuls

MaxPuls(e)

Errechneter Wert aus 220 minus Lebensalter

Menü

Anzeige in der Werte eingegeben oder ausgewählt werden sollen.

Power

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

Profile

Im Punkte-Feld dargestellte Änderung von Leistungen über die Zeit oder die Strecke.

Programme

Trainingsmöglichkeiten die manuelle oder Programm bestimmte Leistungen oder Zielpulse abfordern.

Prozentskala

Vergleichsanzeige zwischen aktueller Leistung und Maxpower (400/600W).

Punkte-Feld

Anzeigebereich mit 30 x 16 Punkten zur Darstellung von Leistungsprofilen sowie Text- und Werteanzeigen.

Puls

Erfassung des Herzschlages pro Minute

Recovery

Erholungsmessung zum Trainingsende. Aus Anfangs- und Endpuls einer Minute wird die Abweichung und eine Fitnessnote daraus ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für Fitnesssteigerung.

Reset

Löschen des Anzeigehaltes und Neustart der Anzeige.

Schnittstelle

9 polige SUB-D Buchse (RS232/seriell) zum Datenaustausch mit einem PC.

Steuerung


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

Zielpuls

Manuell oder Programm bestimmter Pulswert, der erreicht werden soll.



Table of contents

Notes on safety	18	• Readiness for training	25	• Alarm sound ON/OFF	30
• Service	18	• Power profiles 1 – 6	26	General notes	31
• Your safety	18	• Switchover Time/Distance	26	• System sounds	31
Short description	19	... by pulse defaults		• Recovery	31
• Function section / Keys	19	• HRC1 - Count-Up	27	• Profile display during training	31
• Display section / Display	20	• HRC2 - Count-Down	27	• Speed-independent operation	31
• Display values	21-23	Training functions	27	• Arrows up / down	31
Quick-start (to become acquainted)		• Display switchover	27	• Speed-dependent operation	31
	23	• Profile selection	28	• Average value calculation	31
• Start of training	23	• Speed-dependent/-independent	28	• Notes on pulse measurement	31
• End of training	23	• Interruption / End of training	28	With ear clip	31
• Snooze mode	23	• Restart of training	28	With hand pulse	31
Training	24	• Recovery (recovery pulse measurement)	29	With chest strap	31
... by load defaults		Entries and functions	29	• Interferences at the computer	31
• Count-Up	24	• Table: Entries/Functions	29	• Notes on the interface	31
• Count-Down	24	• Table: Pulse events	29	Training instructions	32
• Default section	24	Individual settings	30	• Stamina training	32
Time	24	• Deletion of the total kilometers	30	• Load intensity	32
Energy	24	• Saving of defaults	30	• Scope of load	32
Distance	24	• Selection: KM/mile display	30	Glossary	32
Age	25	• Selection: kjoule/kcal display	30		
Maximum pulse	25	• Selection: Energy display real/phys.	30	In the instruction, this sign refers to the glossary. There the respective term is explained.	
Target pulse selection (FAT/FIT/Man.)	25				
• Target pulse input	25				

Safety Instructions

Note the following points for your own safety:

- The training apparatus must be set up on a suitable, stable surface.
- Before the first use and also after approx. 6 operating days, the joints are to be checked for firmness.
- In order to avoid injuries as a result of incorrect loading or excessive loading, the training apparatus must only be used in accordance with the instructions.
- It is not recommended that the apparatus be set up in damp spaces, because this will in time lead to rusting.
- At regular intervals, check that the training apparatus is in correct working order and that it is in proper condition.
- The safety / technical checks are among the duties of the operator and must be carried out regularly and properly.
- Defective and damaged parts are to be replaced immediately.
Only use original KETTLER replacement parts.
- The apparatus must not be used until it has been repaired.

- The safety level of the apparatus can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear.

For your safety:

- **Before taking up training, have your family doctor advise you on whether or not you are in suitable health for training with this apparatus. The medical findings should be the basis for the structuring of your training programme. Incorrect or excessive training can lead to damage to health.**

- D** Dieses Prüfprotokoll zeigt das Ergebnis der im Herstellerwerk durchgeführten individuellen Genauigkeitsprüfung dieses Ergometers. Der Kurvenverlauf stellt die Abweichung der gemessenen Ergometerleistung zur eingestellten Soll-Leistung dar. Die obere und untere Begrenzungslinie zeigen den erlaubten Toleranzbereich nach DIN EN 957.
Die unten aufgeführte Seriennummer wird zur Identifizierung des Gerätes benötigt. Bitte geben Sie diese in einem Servicefall immer an.
- GB** This test record shows the results of the individual precision tests carried out in the factory on this ergometer. The graph shows the deviations of the ergometer performance to the set declared capacity. The top and bottom boundary lines show the permitted tolerance range acc. to DIN EN 957.
The serial number indicated below is required for identification of the machine. Please always mention this when service work is needed.
- F** Le présent compte rendu de contrôle montre le résultat du contrôle de la précision de cet ergomètre effectué individuellement dans l'usine du fabricant. L'évolution de la courbe indique l'écart de la performance de l'ergomètre mesurée par rapport à la performance théorique réglée. Les lignes de limites supérieure et inférieure montrent la zone de tolérance admise selon DIN EN 957. Le numéro de série figurant ci-dessous est indispensable à l'identification de l'appareil. Merci de le mentionner pour toute demande adressée au service après vente.
- NL** Dit proefverslag toont het resultaat van de in de fabriek doorgevoerde individuele nauwkeurigheidstest van deze ergometer. Het curvenverloop beschrijft de afwijking van de gemeten ergometerprestatie t.o.v. de ingestelde norm-prestatie. De bovenste en onderste begrenzingslijn toont het toegestane tolerantiebereik volgens DIN EN 957. Het hieronder vermelde serienummer is nodig voor de identificatie van het apparaat. Vermeld deze a.u.b. altijd indien service nodig is.
- E** Este protocolo de inspección muestra el resultado de la verificación de precisión realizada para cada máquina en la fábrica. El desarrollo de la curva indica la desviación del rendimiento medido del ergómetro en relación al rendimiento teórico. La línea de limitación inferior y superior muestra el rango de tolerancia permitido según DIN EN 957. El número de serie abajo indicado se necesita para la identificación de la máquina. Por favor indique este número como referencia en caso de servicio.
- I** Il presente verbale di collaudo mostra il risultato dell'esame individuale eseguito presso la casa costruttrice in merito alla precisione di questo ergometro. La curva mostra lo scostamento tra la potenza misurata dell'ergometro e la potenza impostata. Le linee di demarcazione superiore ed inferiore evidenziano l'ambito di tolleranza ammesso secondo DIN EN 957. Il numero di serie riportato in basso è necessario per l'identificazione dell'apparecchio. Si prega di indicare tale numero in ogni comunicazione con il servizio di assistenza.
- PL** Niniejszy protokół prezentuje wynik badania dokładności tego ergometru, przeprowadzonego w zakładzie producenta. Przebieg krzywych określa odchylenie zmierzonej wydajności ergometru od ustawionej wydajności żądanej. Górna i dolna linia graniczna wyznacza dozwolony zakres tolerancji wg DIN EN 957. Podany niżej numer seryjny wymagany jest do identyfikacji urządzenia. Prosimy o podawanie tego numeru w przypadku konieczności przeprowadzenia prac serwisowych.

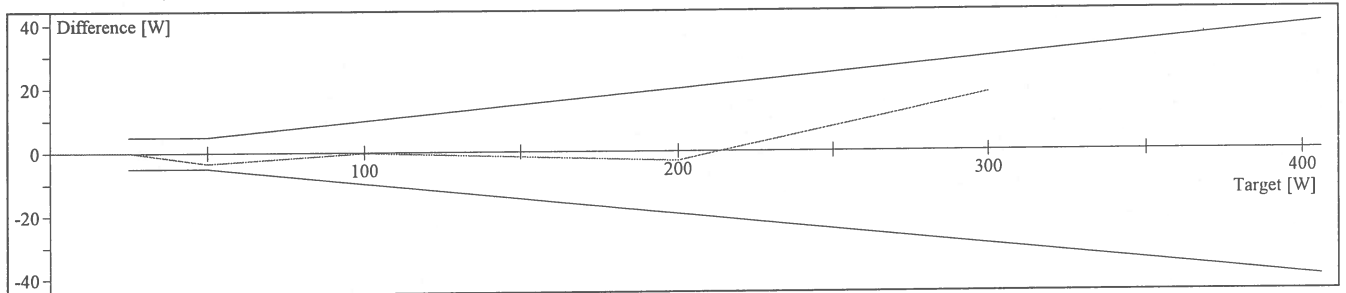
docu 966b/07.03 - SCH



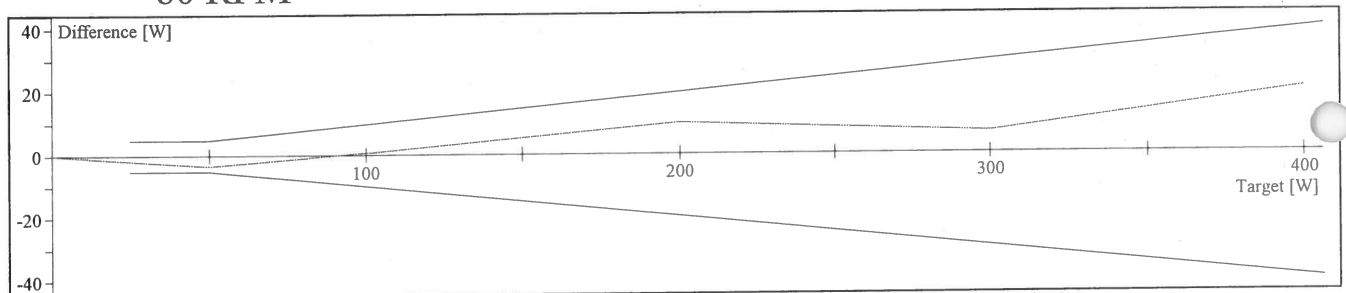
FREIZEIT MARKE KETTLER

HEINZ KETTLER GmbH & Co. · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit

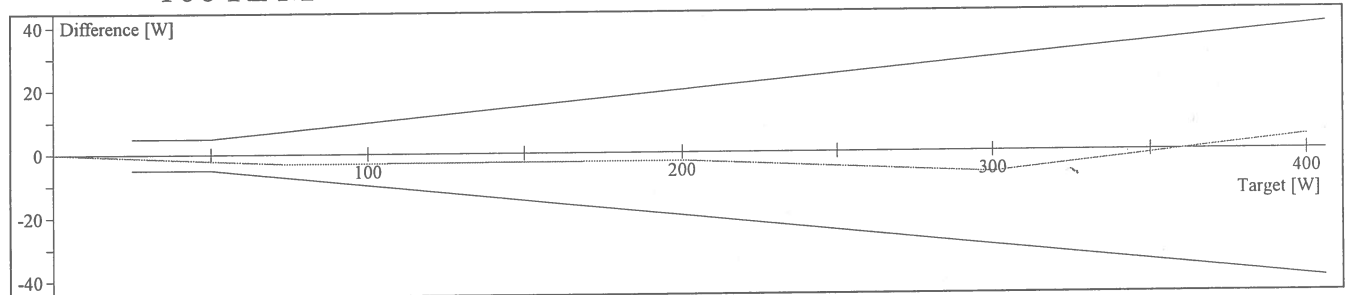
60 RPM



80 RPM



100 RPM



SN: CT2 18765

Test-ID: mace

Hinweise auf der Rückseite
Refering stamped on the back
Indications sur le dos
Instructies op de achterzijde

CAL#: 272 VER#: 360