

## Vejledning Kettler Avior R



110 - 121 (DK)



## Indholdsfortegnelse

<b>Sikkerhedsoplysninger</b>	<b>110</b>	<b>Valg af programmer</b>	<b>115</b>	<b>Generelle oplysninger</b>	<b>120</b>
• Service	110	<b>Træningsområdet MANUAL</b>	<b>115</b>	• Alarmer	120
• Sikkerhedsoplysninger	110	• Træning med manuel ændring af belastningen		• Beregning af fitnesskarakter	120
<b>Kort beskrivelse</b>	<b>111</b>	<b>Træningsområdet PROGRAM</b>	<b>116</b>	• Oplysninger vedr. pulsmåling	120
• Visningsområde / display	111	• Træning med faste træningsprofiler		Med håndpuls	120
• Funktionsområde / taster	111	<b>Træningsområdet PERSONAL</b>	<b>117</b>	Med øreclips	120
• De elektroniske deles funktioner	111	• Træning med personlig profil		Med brystbælte	120
• Tastefunktioner	112	<b>Træningsområde H.R.C</b>	<b>118</b>	• Fejl på computeren	120
• Beskrivelse af displayet	113	• Træning med pulsstyret program		<b>Træningsvejledning</b>	<b>121</b>
<b>Quickstart</b>	<b>114</b>	<b>RECOVERY - funktion</b>	<b>119</b>	• Udholdenhedstræning	121
(lær maskinen at kende)		• Restitutionspulsmåling med fitnesskarakter		• Belastningsintensitet	121
Quickstart		<b>Afslutte træning og standby-tilstand</b>	<b>119</b>	• Belastningsomfang	121
• Starte træningen	114			<b>Trænings skema</b>	<b>123</b>
• Afslutte træningen	114				
• Standby	114				

## Sikkerhedsanvisninger

Tag for din egen sikkerheds skyld hensyn til følgende punkter:

- Træningsapparatet skal opstilles på en dertil egnet fast overflade.
- Kontrollér forbindelserne med hensyn til fastgørelse inden træningsapparatet tages i brug første gang og efter ca. 6 dages brug.
- For at undgå kvæstelser som følge af fejlbelastning eller overbelastning må træningsapparatet kun betjenes i henhold til vejledningen.
- Det kan ikke anbefales at opstille træningsapparatet i fugtige rum i en længere periode af hensyn til rustdannelse.
- Kontrollér funktionen af træningsapparatet og dets korrekte tilstand regelmæssigt.
- Sikkerhedskontroller hører under brugers pligter og skal udføres korrekt med jævne mellemrum.
- Defekte eller beskadigede komponenter skal udskiftes omgående.  
Der må kun anvendes originale reservedele fra KETTLER.

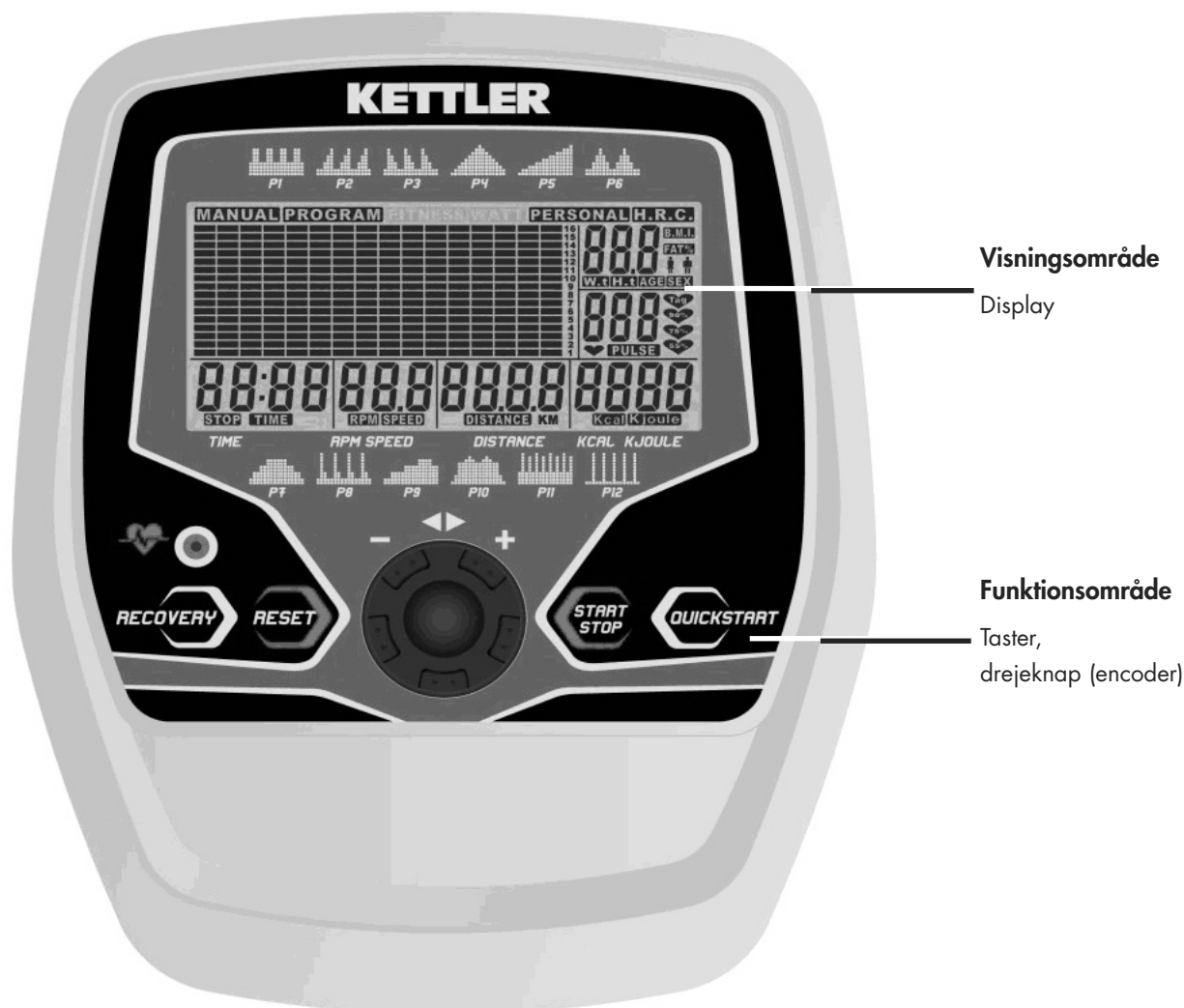
- Træningsapparatet må først benyttes, når det er istandsat.
- Træningsapparatets sikkerhedsniveau kan kun bibeholdes under forudsætning af, at det kontrolleres regelmæssigt med hensyn til skader og slitage.

### Sikkerhedsoplysninger:

- **Spørg din læge til råds, før du begynder at træne med maskinen. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram. Forkert eller for meget træning kan føre til sundhedsmæssige skader.**
- **Hjertefrekvensovervågningssystemer kan være upræcise. For meget træning kan føre til alvorlige, sundhedsmæssige skader eller kan være livsfarligt. Hvis du bliver svimmel eller føler dig utilpas, så stands straks træningen.**

## Kort beskrivelse

Den elektroniske del har et funktionsområde med taster og et display med symboler og grafik, som kan ændres



### Den elektroniske del har følgende funktioner:

- Hukommelse og forudindstillinger til 4 personer
- 4 træningsområder:  
 MANUAL = manuel ændring af belastning,  
 PROGRAM = faste træningsprogrammer,  
 PERSONAL = personligt træningsprogram,  
 H.R.C. = pulsstyret program
- Programmerbare træningsdata tid, afstand, energiforbrug, pulsovervågning
- Overvågning med visuel og akustisk signal
- Aldersafhængig målpuls
- Visning af fitnesskarakter 1-6 beregnet ud fra restitutionspulsværdien efter 1 minut.
- Motorisk ændring af bremsetrin
- Personlig, programmerbar belastningsprofil
- Beregning af energiforbrug på grundlag af bremsetrin og trædefrekvens
- Valg af visning af energiforbrug [kjoule eller kcal]
- Temperaturvisning ved standby [°C]
- Indbygget pulsmodtager til ukodede brystbælter f.eks. T34 fra POLAR

## Trænings- og betjeningsvejledning



Kjoule > Kcal > Kjoule



## Kort brugsanvisning

### Funktionsområde

Der følger en kort forklaring af de 5 taster.

### Alle taster

- Lyset tændes i displayet efter standby-tilstand

### RECOVERY (restitutionspuls med fitnesskarakter)

Med denne funktionstast startes restitutionpulsfunktionen ved aktiv pulsmåling, og der gives en fitnesskarakter.

### RESET (tryk kort) før du begynder at træne

Med denne funktionstast slettes de aktuelle data i displayet.

### RESET (hold knappen nede)

- Slet de viste data og start igen.

### Drejeknap (drej til højre)

- ved valg: hoppes til næste menupunkt
- ved indtastninger: øges indtastningen

### Drejeknap (drej til venstre)

- ved valg: hoppes til næste menupunkt
- ved indtastninger: nedsættes indstillingen

### Drejeknap (kort tryk)

- Det valgte eller indtastningen gemmes.  
Der hoppes til næste menupunkt.

### Drejeknap (hold knappen nede)

- Det valgte personlige træningsprogram vises.

### eller

- Visningen slettes, og der vælges program eller personprofil.

### RESET + drejeknap (tryk samtidigt på begge)

- Skifter visning af energiforbruget fra kilojoule til kilokalorier

### START STOP

- Starter træningen. Tiden tæller opad.
- Afbrydes træningen, vises et STOP i displayet. Træningstiden standser. Gennemsnittet Ø for bremsemodstand vises i kort tid.

### QUICKSTART

- Programmet "MANUAL" startes. Tiden tæller opad.

### Pulsmåling

Pulsmålingen kan foretages på 3 måder:

1. Øreclips
2. Håndpulssensorer
3. Brystbælte

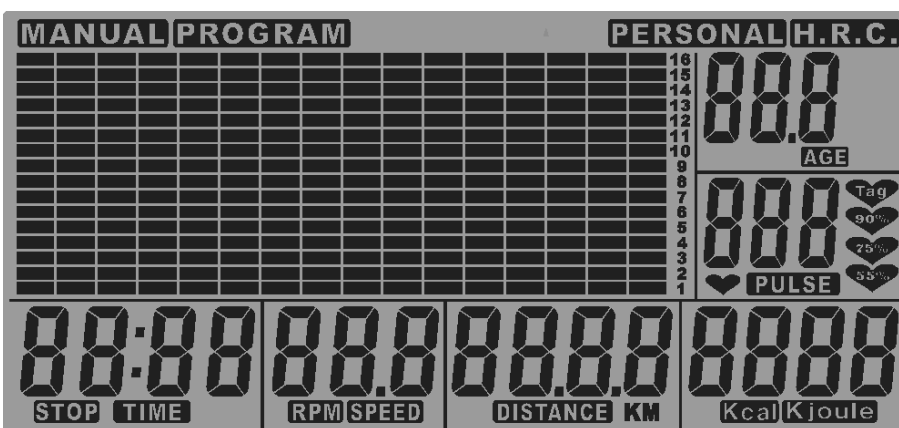
## Visningsområde / Display

I displayet vises informationer om de forskellige funktioner.

### Vælg mellem 4 træningsområder

- MANUAL:** Belastningstrinene indstilles manuelt af dig.
- PROGRAM:** 12 programmer (profiler) indstiller belastningstrinene.
- PERSONAL:** Din personlige profil indstiller belastningstrinene
- H.R.C.:** Pulstræningsprogram med forprogrammeret træningspuls

**Belastningsprofil**  
Højde = trin 1-16  
Startposition = venstre



**Person (USER)**  
U0 =gæst, U1-U4  
**AGE**  
Alder: 10-99

**PULSE**  
Puls  
Display  
40 - 220  
**55%, 75%, 90%, Tag**  
Beregnet puls efter alder

**TIME**  
Træningstid  
Display  
0:00 > 99:59  
99:00 > 0:00  
STOP  
Break  
Afbrydelse af træningen

**RPM**  
Trædefrekvens  
Display  
14 - 199  
**SPEED**  
Hastighed  
Display  
- 99,9 km/h

**DISTANCE**  
Afstand  
Display  
0:00 > 99:59  
99:00 > 0:00

**Kcal Kjoule**  
Energiforbrug  
Display  
0 > 9999  
9990 > 0  
Kcal eller Kjoule

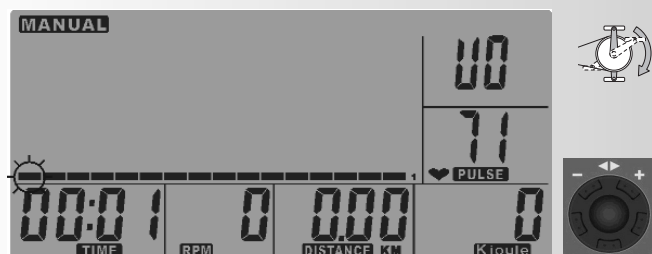
### Standby-tilstand med visning af temperatur



Pedalomdrejninger i brugsanvisningen  
gælder for hjemmetræneren  
60 o/min = 21,3 km/h.

På en crosstrainer er det  
60 o/min = 9,5 km/h.

## Trænings- og betjeningsvejledning



## Quickstart (lær maskinen at kende)

### Quickstart:

uden særlige indstillinger

- Tryk på "QUICKSTART".

sidste bruger vises

eller

vælg person

Programmet "MANUAL" starter. Tiden tæller opad.

- Træd i pedalen  
Trædefrekvens, hastighed, afstand, og energiforbrug tæller opad. Puls, hvis pulsmålingen er aktiv.  
Den aktuelle bjælke skifter hvert 15. sekund.

### Ændre belastning

- "Drejeknap til højre"  
Belastningen øges 1 trin ad gangen.
- "Drejeknap til venstre"  
Belastningen nedsættes 1 trin ad gangen.

### Afbrydelse af træningen

- Tryk på "START STOP"  
Gennemsnitsværdien ( $\emptyset$ ) af belastningen vises i kort tid. Trædefrekvens og hastighed står på 0  
Træningstiden TIME og STOP blinker.

### Fortsætte træningen

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalen

eller

### Afslutte træningen og standby-tilstand

Når træningen er afsluttet, skifter displayet til standby-tilstand med visning af temperaturen.

Den sidste træning kan fortsættes, hvis displayet aktiveres ved at trykke på en tast eller træde i pedalerne.

## Træningsområdet MANUAL

(manuel ændring af belastningen)

Blinkende zoner kan ændres.

- Drej på drejeknappen, for at foretage ændringer.
- Tryk på drejeknappen for at gemme.

### Indstille personlige data

- Aktiver en "tast" eller "drejeknappen".

I displayet blinker den sidste bruger.

Vælg person

Gem person (her person1)

Indtast alder

Ud fra den indtastede alder beregnes målpulsen ved at regne 220 minus alderen i H.R.C -programmet.

Gem alderen (her 50 år)

### Valg af træningsprogram

Indstil træningsområdet MANUAL

Gem MANUAL

### Indstille træningsdata

Spring over eller vælg og gem belastningen (bremsetrin) (her trin 8)

Spring over eller vælg og gem træningstiden (her trin 20:00 minutter)

Den indstillede træningstid omregnes til 16 profilbjælker. Hvis der ikke vælges en tid, skifter den aktuelle bjælke hvert 15. sekund.

Spring over eller vælg og gem afstanden (her 7,00 KM)

Spring over eller vælg og gem energiforbruget (her 300 kJoule)

Spring over eller vælg og gem pulsen igen træningstid osv. (her 130 slag/min)

### Træning

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalen

Indstillingerne for tid, afstand, energiforbrug tæller nedad. Hvis pulsmålingen er aktiv, overvåges pulsen og værdien blinker som advarsel, hvis man kommer over den valgte puls.

### Ændre belastning

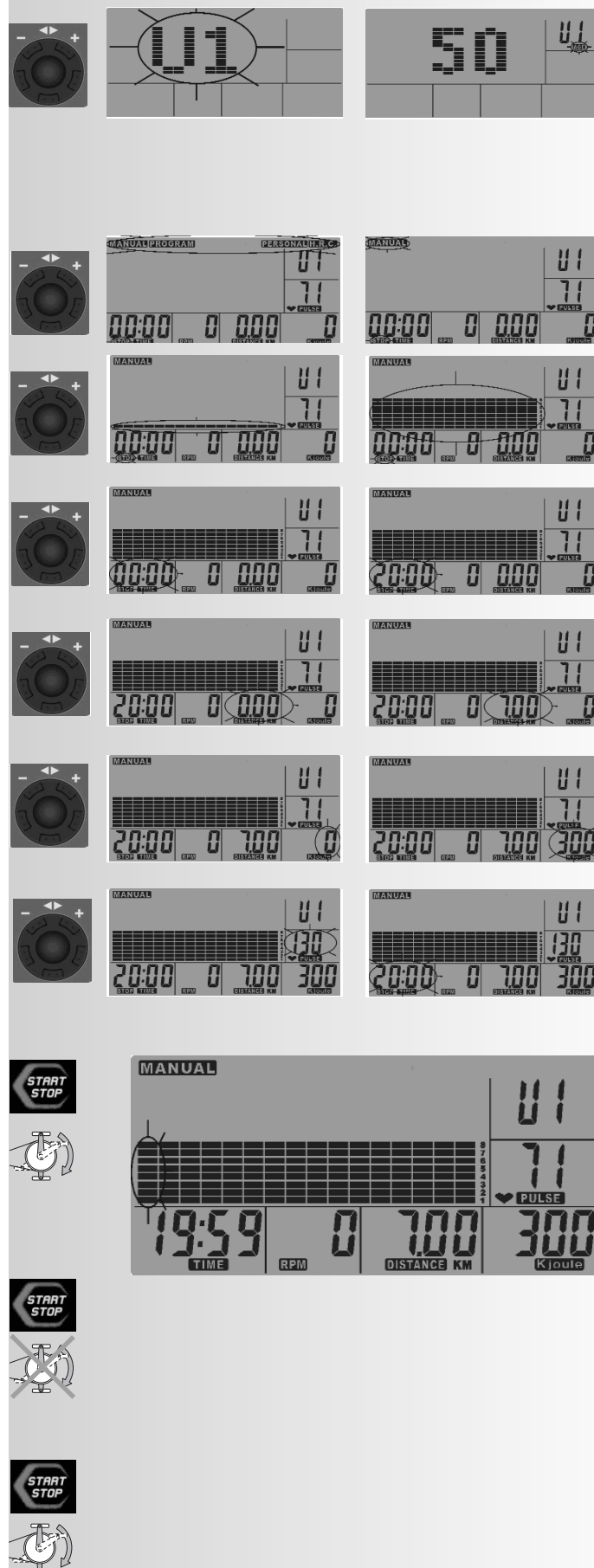
- "Drej drejeknappen til højre eller venstre"
- Belastningen øges eller nedsættes

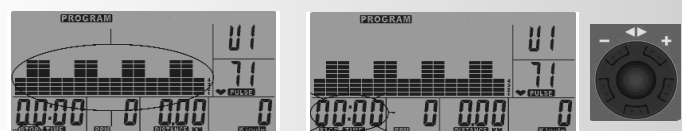
### Afbrydelse af træningen

- Tryk på "START STOP"
- Gennemsnitsværdien (Ø) af belastningen vises i kort tid. Trædefrekvens og hastighed står på 0. Træningstiden og STOP blinker.

### Fortsætte træningen

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalen





## Bemærk:

Hvis den indstillede værdi er nået (0 blinker, 8 advarselstoner) kan man se i displayet at træningen er afbrudt ved at tiden blinker og der står **STOP**. De indstillede værdier vises igen. Displayet aktiveres igen ved at trykke på **"START STOP"** tasten og træde i pedalerne, indtil man har nået den næste indstillede værdi.

## Træningsområdet PROGRAM

Der kan vælges mellem 12 programmer (profiler), som automatisk indstiller belastningstrinnene.

**Indtaste eller bekræfte personlige data**

**Vælg PROGRAM**

## Vælg mellem 12 programmer

(her P1)

## Indstille træningsdata

Spring over eller vælg og gem træningstiden

(her 16:00 minutter)

Den indstillede træningstid omregnes til 16 profilbjælker. Ved 16 minutter svarer en bjælke til 1 minut. Hvis der ikke vælges en tid, skifter den aktuelle bjælke hvert 15. sekund.

Spring over eller vælg og gem afstanden

Spring over eller vælg og gem energiforbruget

Spring over eller vælg og gem pulsen igen træningstid osv.

## Træning

- Tryk på **"START STOP"**
- Træd i pedalen

Den indstillede tid, afstand, energiforbrug tæller nedad. Hvis pulsmålingen er aktiv, overvåges pulsen og værdien blinker som advarsel, hvis man kommer over den valgte puls.

## Ændre belastning

- **"Drej drejeknappen til højre eller venstre"**  
Belastningen øges eller nedsættes

## Afbrydelse af træningen

- Tryk på **"START STOP"**  
Gennemsnitsværdien (Ø) af belastningen vises i kort tid. Trædefrekvens og hastighed står på 0. Træningstiden og STOP blinker.

## Fortsætte træningen

- Tryk på **"START STOP"**
- Træd i pedalen



## Træningsområdet PERSONAL

Oprette sin personlige profil og træne

Indtast eller bekræft personlige data

Vælg PERSONAL

Man har 2 muligheder: At oprette profilen før eller mens man træner.

### Oprette en profil før du starter træningen

Den første profilbjælke blinker og kan ændres.

- Ved at dreje på "drejeknappen", foretager du ændringer.
- Ved at trykke på "drejeknappen" gemmes belastningen og der hoppes til næste bjælke
- Hold "drejeknappen" **nede** (profilen gemmes)

Træningstiden blinker og kan ændres. (her 16:00 minutter). Den indstillede træningstid omregnes til 16 profilbjælker. Ved 16 minutter svarer en bjælke til 1 minut. Hvis der ikke vælges en tid, skifter den aktuelle bjælke hvert 15. sekund.

Springe over eller vælge og gemme afstand

Springe over eller vælge og gemme energiforbruget

Springe over eller vælge og gemme puls igen træningstid osv.

### Træning

- Tryk på "START STOP"
  - Træd i pedalerne
- Tid, afstand, energiforbrug tæller nedad. Hvis pulsmålingen er aktiv, overvåges pulsen og værdien blinker som advarsel, hvis man kommer over den valgte værdi.

### Oprette profil, mens man træner

Den første profilbjælke blinker og kan ændres.

- Hold "drejeknappen" **nede**
- Træningstiden blinker og kan ændres. (her 16:00 minutter)

### Træning

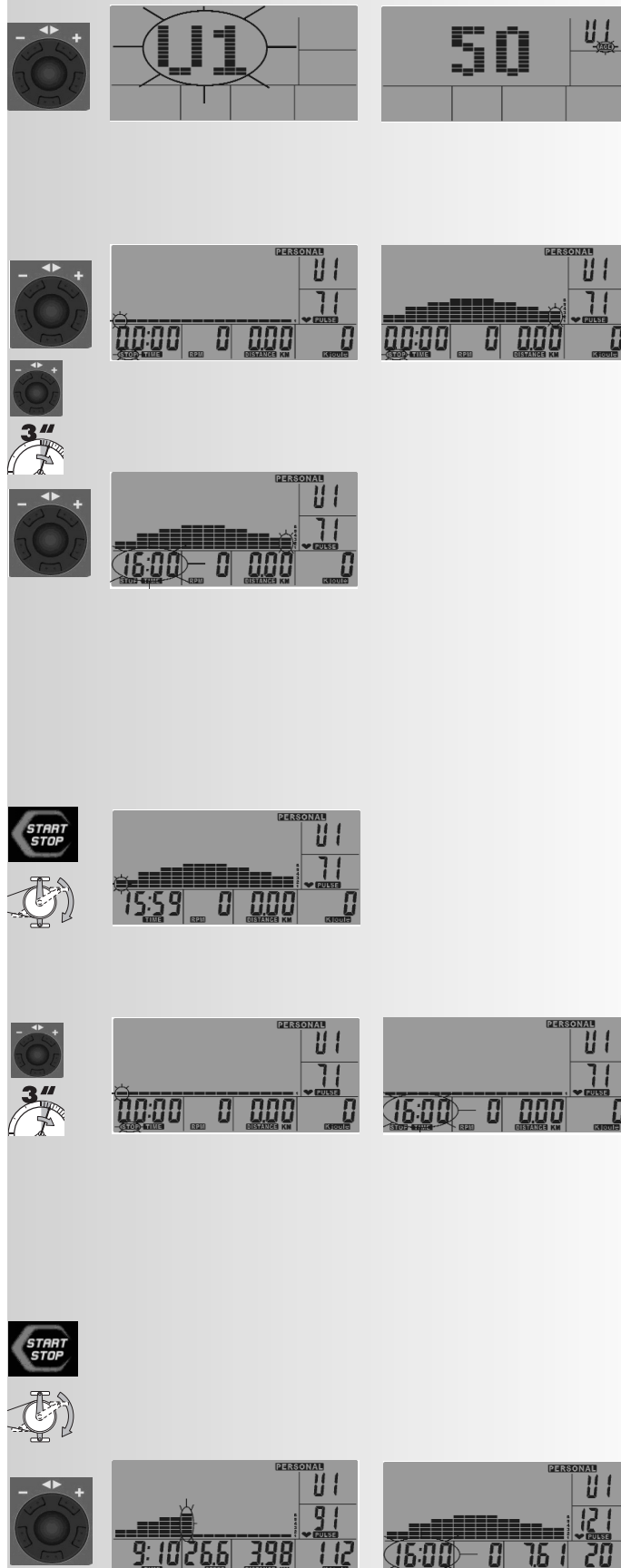
- Tryk på "START STOP"
  - Træd i pedalen
  - "Drej drejeknappen til højre eller venstre"
- Belastningen øges eller nedsættes

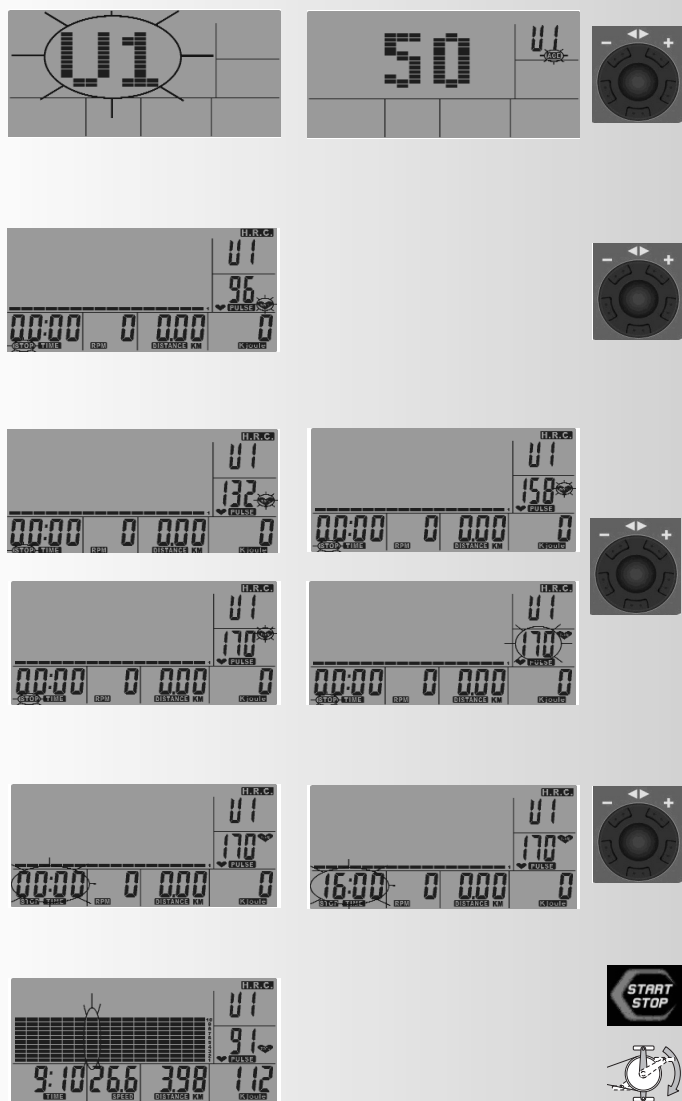
Når der hoppes til næste bjælke, gemmes trinnet. Når den indstillede tid er nået (0 blinker, 8 advarselstoner) kan man se i displayet, at træningen er afbrudt, ved at tiden blinker, og der vises et **STOP**. De indstillede værdier vises igen. Profilen gemmes.

Displayet aktiveres igen ved at trykke på "START STOP" tasten og træde i pedalerne.

#### Bemærk:

Når du vælger træningsområdet **PERSONAL**, vises din personlige profil.





## Træningsområdet H.R.C

Pulsstyret program

Hvis den aktuelle puls er lavere end målpulsen, øges belastningen et trin efter 30 sekunder. Hvis den er højere, nedsættes belastningen et trin efter 15 sekunder.

**Indtaste eller bekræfte personlige data**

**Vælg H.R.C.**

## Vælg målpuls

Man kan vælge mellem 4 pulsværdier, 55%, 75%, 90% og Tag. De viste pulsværdier beregnes ud fra tallet 220 minus den indtastede alder. Ved 50 år vises ved 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

Værdien "Tag" kan ændres.

55% blinker og kan ændres.

- Ved at dreje på "drejeknappen", ændres målpulsen.
- Ved at trykke på "drejeknappen" gemmes målpulsen.

Ved Tag blinker værdien og kan ændres.

Når målpulsen er valgt, vises puls-symbolet permanent sammen med den aktuelle puls.

Træningstiden TIME blinker og kan ændres. (her 16:00 minutter).

Spring over eller vælg og gem afstanden

Spring over eller vælg og gem energiforbruget igen træningstid osv.

## Træning

- Tryk på "START STOP"
  - Træd i pedalen
- Den første profilbjælke blinker og flytter sig mod højre under træningen.
- Indstillingerne for tid, afstand, energiforbrug tæller nedad.
- Belastningstrinnene øges, indtil målpulsen er nået.

### Bemærk:

Hvis pulsmålingen i H.R.C.-ikke foretages, nedsættes belastningen til trin 1 i løbet af 60 sekunder.

Hvis trin 1 ikke ændres i 30 sekunder, lyder der nogle korte alarmer og STOP blinker i displayet og viser, at træningen er afbrudt.

## RECOVERY Restitutionsfase

RECOVERY-funktionen kan benyttes efter hvert træningsprogram.

Restitutionspulsen måles med RECOVERY-tasten efter endt træning. Afgivelse og fitnesskarakter beregnes ud fra start- og slutpulsen. Ved ensartet træning er en forbedring af dette tal et udtryk for en forbedret kondi.

Afslut træningen, når du har nået målværdierne, tryk på RECOVERY-tasten, og lad hænderne ligge på pulssensorerne. Ved forudgående måling af pulsen

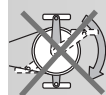
vises 00:60 i displayet for tid, og den aktuelle pulsværdi blinker i PULSE-displayet. Tiden begynder at tælle ned fra 00:60. Lad hænderne blive liggende på pulssensorerne, indtil der er talt ned til >0<. Til højre i displayet vises en værdi mellem F1 og F6. F1 er den bedste og F6 den dårligste karakter. Funktionen afsluttes ved at trykke én gang til på RECOVERY.

Hvis der ikke måles nogen puls, mens tiden tæller baglæns, vises en fejlmelding "Err".

## Afslutte træningen og standby-tilstand

Når træningen er afsluttet, skifter displayet til standby-tilstand efter 4 minutter med visning af temperatur, hvis der ikke trykkes på en tast, eller der ingen impulser kommer fra pedalerne, og der ingen aktiv puls kan måles.

Den sidste træning kan fortsættes, hvis displayet aktiveres ved at trykke på en tast eller træde i pedalerne.



## Generelle oplysninger

### Systemlyde

#### Tænde

Der høres en kortvarig lyd ved segmenttest, når der tændes.

#### Forudindstillinger

Når man når de forudindstillede værdier for tid, distance og KJoule/kcal lyder der et kort bip.

#### Overskridelse af den maksimale puls

Hvis den indstillede maks. puls overskrides med et pulsslæg, lyder der på det tidspunkt 2 korte bip.

#### Beregning af fitnesskarakter

Computeren beregner og vurderer forskellen mellem belastningspuls og restitutionspuls og beregner så fitnesskarakteren efter følgende formel:

$$\text{Karakter (F)} = 6 - \left( \frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = belastningspuls

P2 = restitutionspuls

Karakter 1 = meget god

Karakter 6 = dårlig

Sammenligningen af belastnings- og restitutionspuls er en enkel og hurtig ulighed for at kontrollere fysisk fitness. Fitnesskarakteren er en orienteringsværdi for restitutionsevnen efter fysisk belastning. Inden du trykker på restitutionstasten og finder frem til din fitnesskarakter, bør du i længere tid, dvs. mindst 10 minutter, træne i dit belastningsområde. Ved regelmæssig kredsløbstræning vil du kunne konstatere, at din "fitnesskarakter" bliver bedre.

#### Muligheder for pulsregistrering

Pulsmålingen starter, når hjertesymbolet i displayet blinker i takt med pulsen.

#### Med håndpuls

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

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

#### Med øreclips

Pulssensoren arbejder med infrarødt lys. Den måler de forandringer, der opstår ved, at pulsen tillader, at en vis mængde lys passerer. Inden pulssensoren sættes fast på øret, gnides det kraftigt ca. 10 gange for at få gang i blodcirkulationen.

Undgå støjimpulser.

- Sæt clipsen på, så den sidder godt fast i øreflippen. Prøv dig frem, til den sidder på det bedste sted (hjertesymbolet blinker uden afbrydelse).
- Undgå at træne i for stærkt lys, da målingerne kan forstyrres af f.eks. neonlys, halogenlys, spotlights eller sollys.
- For at undgå vibrationer i sensor eller kabel bør kablet sættes fast på tøjet eller på et pandebånd med den medfølgende clips.

#### Med brystbælte



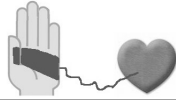


Den interne pulsmodtager er kompatibel med ukodede POLAR brystbæltesendere. Ved indkodede systemer kan der vises forkerte pulsværdier. Vi anbefaler at anvende T34 fra POLAR. Se venligst den pågældende vejledning.

**Det er ikke nødvendigt med en pulsmodtager, som af tekniske årsager heller ikke må anvendes.**

Det er kun muligt at måle pulsen på én måde, enten med øreclips, med håndpuls eller med brystbælte. Hvis der ikke sidder en øreclips i pulsbojsningen, er håndpulsmåling aktiveret. Stikkes der en øreclips i pulsbojsningen, deaktiveres håndpulsmåling automatisk. Det er ikke nødvendigt at trække stikket til håndpuls-sensorerne ud.

#### Fejl på computeren

Når computerens display ikke fungerer korrekt, sluk strømmen på maskinen og tilslut den på ny.

		
	✓	✓
	<b>Ekstraudstyr</b>	✓
	<b>Ekstraudstyr</b>	<b>Ekstraudstyr</b>

#### For din egen sikkerheds skyld

Før træningen anbefales det at rådføre sig med en læge for at sikre, om man er i stand til at klare træningen på det valgte træningsudstyr. Opbygningen af træningsprogrammet bør basere på diagnosen. Fejlagtig eller for hård træning kan skade helbredet

## Træningsvejledning

Denne træningsmaskine er specielt udviklet til fritidssportsfolk. Den egner sig fremragende til hjerte-kredsløbstræning. Træningen skal opbygges metodisk efter udholdenhedstræningsprincippet. Derved fremkaldes især ændringer og tilpasninger af hjerte-kredsløbssystemet. Hertil hører sænkning af hvilepulsfrekvensen og belastningspuls. Hjertet har således bedre tid til at fylde hjertekamrene og gennemstrømme hjertemuskulaturen med blod (gennem hjertekranskarene). Samtidig øges åndedrætsdybden og den luftmængde, der kan indåndes (vitalkapacitet). Andre positive ændringer finder sted i stofskiftesystemet. Træningen skal planlægges efter bestemte regler for at opnå disse positive ændringer.

### Planlægning og styring af træning

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

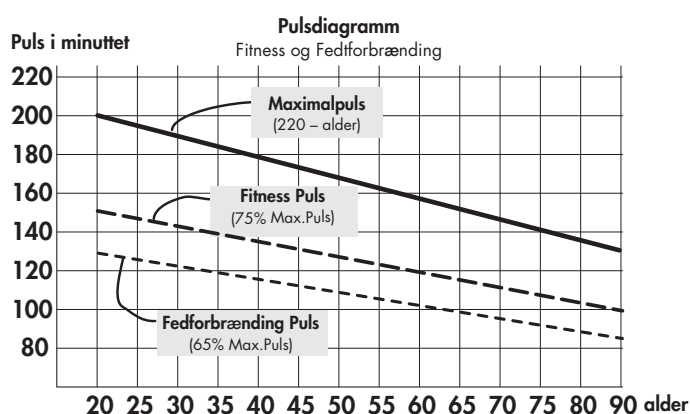
### Belastningsintensitet

Belastningsintensiteten skal helst kontrolleres via hjertets puls-frekvens ved konditionstræning. Den maksimale hjertefrekvens pr. minut  $> 220$  minus alder – må ikke overskrides. Den optimale træningspuls bestemmes ved hjælp af alderen og træningsmålet.

### Træningsmål: Fedtforbrænding/vægttab

Den optimale puls-frekvens beregnes efter følgende tommelfingerregel:  $(220 - \text{alder}) \times 0,65$ .

Bemærk: Fedtforbrænding til energifremskaffelse får først betydning fra og med en træningstid på min. 30 minutter.



### Træningsmål hjerte-kredsløbs fitness:

Den optimale puls-frekvens beregnes efter følgende tommelfingerregel:  $(220 - \text{alder}) \times 0,75$ .

Intensiteten indstilles ved træning via bremsetrin på mellem 1 og 16. Undgå at indstille for høje bremsetrin som nybegynder, da den anbefalede puls-frekvenszone ellers hurtigt kan overskrides. Start med at indstille et lavt bremsetrin og tast

dig trin for trin frem til en optimal træningspuls. Kontrollér regelmæssigt under konditionstræningen, om du holder dig inden for ovennævnte anbefalede intensitetszone.

### Belastningsprogram

Begyndere bør altid starte træningen på et lavt belastningsniveau og gradvis øge til et højere niveau. Første træning bør være ganske kort og udføres som intervaltræning. Idrætslæger anbefaler følgende belastningsfaktorer:

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

Træningstiden på 30 – 60 minutter kan ikke anbefales til nybegyndere. Et typisk nybegynderprogram for de første 4 uger f.eks. planlægges således:

#### Træningsintensitet Omfanget af en træningsenhed

##### Uge 1

3 gange pr. uge	2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
-----------------	---

##### Uge 2

3 gange pr. uge	3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
-----------------	---

##### Uge 3

3 gange pr. uge	4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning
-----------------	---

##### Uge 4

3 gange pr. uge	5 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning
-----------------	---

For at have personlig træningsdokumentation kan man notere sine resultater i et træningsskema. Forud og efter hver træning anbefales det at lave nogle gymnastiske øvelser i ca. 5 – minutter til opvarmning og afslapning. Det anbefales kun at træne hver anden dag, hvis du senere vælger at træne 3 gange om ugen i 20 - 30 minutter. Ellers kan man roligt træne hver dag.



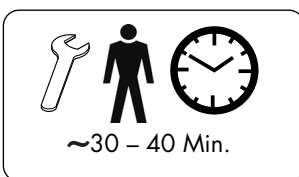
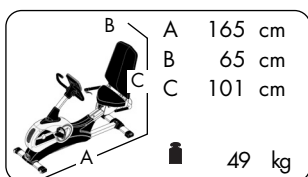


# KETTLER

## Montageanleitung

### „Cycle R“

Art.-Nr. 07886-996



Der Umwelt zuliebe: wir drucken auf 100% Altpapier!



- D
- GB
- F
- NL
- E
- I
- PL
- P
- DK
- CZ





**Læs venligst disse anvisninger opmærksomt igennem inden træningsmaskinen monteres og benyttes første gang. De indeholder oplysninger omkring sikkerhed, brug og vedligeholdelse af træningsmaskinen. Opbevar venligst denne vejledning på et sikkert sted af hensyn til information, vedligeholdelse eller bestilling af reservedele.**

## For din egen sikkerheds skyld

- ⚠ **FARE!** Instruér personer, der benytter træningsmaskinen (især børn), med hensyn til risikoen ved træning.
- ⚠ **FARE!** Gør aldrig selv indgreb på strømmettet men lad om nødvendigt kvalificeret faguddannet personale udføre dette arbejde.
- ⚠ **FARE!** Træk altid stikket ud, inden der udføres reparations-, vedligeholdelses- og rengøringsarbejder.
- ⚠ **FARE!** Hold børn på afstand, når træningsmaskinen monteres (smådele kan sluges).
- ⚠ **FARE!** Systemer til overvågning af hjertefrekvensen er behæftet med usikkerhed. For hård træning kan have sundhedsfarlige følger med dødelig udgang. Stop træningen omgående ved svimmelhed eller svaghedstilstand.
- ⚠ **ADVARSEL!** Træningsmaskinen må kun anvendes til det bestemelsesmæssige formål, dvs. fysisk træning for voksne.
- ⚠ **ADVARSEL!** Enhver anden brug er ulovlig og kan være farlig. Producenten fraskriver sig ansvaret for skader, som måtte opstå som følge af ikke-bestemelsesmæssig brug.
- ⚠ **ADVARSEL!** Læs og følg altid anvisningerne i træningsvejledningen vedrørende opbygning af træningen.
- ⚠ **ADVARSEL!** Hvis du mister pulssignalet, vil computeren vise samme måling i ca. 60 sekunder og derefter langsomt tilpasses nedad. Kontrollér pulsmålesystemet (øreclips, håndpuls eller brystbælte), således at pulssignalet igen kan registreres af elektronikken.
- ⚠ **ADVARSEL!** Alle elektriske apparater udsender elektromagnetisk stråling under driften. Vær derfor opmærksom på, at særligt strålingsintensive apparater (f.eks. mobiltelefoner) ikke opbevares direkte i nærheden af styrepanelet eller styreelektronikken, da visningsværdierne ellers (f.eks. pulsmåling) kan være fejlagtige.
- ⚠ **ADVARSEL!** Sørg for at elledningen ikke klemmes fast, eller at der er fare for at snuble over den.
- Træningsmaskinen er konstrueret i henhold til de seneste sikkerhedstekniske standarder. Eventuelle farlige steder, hvor man kan blive kvæstet, er elimineret og sikret så godt som muligt.
- Ved usagkyndig reparation og konstruktionsmæssige ændringer (afmontering af originale dele, montering af ulovlige dele etc.) kan brugeren blive udsat for fare.
- Beskadigede komponenter kan have negativ indflydelse på sikkerheden og reducere træningsmaskinens levetid. Udskift

derfor beskadigede eller slidte komponenter omgående og benyt ikke træningsmaskinen, før den er istandsat. Der må kun anvendes originale reservedele fra KETTLER.

- **Kontrollér alle komponenter, især skruer og møtrikker på træningsmaskinen, med 1-2 måneders mellemrum, hvis det benyttes regelmæssigt. Det gælder især fastgørelse af sadlen og grebsbøjlen.**
- For på længere sigt at kunne garantere det konstruktivt fastlagte sikkerhedsniveau, bør træningsmaskinen efterses og serviceres regelmæssigt (én gang om året) af specialister (specialforretninger).
- Træningsmaskinen kræver en netspænding på 230 V, 50 Hz. Forbind netkablet med en stikkontakt med isoleret jordkontakt.
- Benyt aldrig en multistikkontakt ved tilslutning! Ved brug af en forlængerledning skal denne opfylde forskrifterne i VDE-direktiverne.
- Træk stikket ud af kontakten, hvis træningsmaskinen ikke bruges i en længere periode.
- **Det anbefales før træningen at rådføre sig med en læge for at sikre, om man er i stand til at klare træningen på det valgte træningsudstyr. Opbygningen af træningsprogrammet bør basere på diagnosen. Fejlagtig eller for hård træning kan skade helbredet.**
- **Alle indgreb / manipuleringer på træningsmaskinen, som ikke er beskrevet i manualen, kan skade og evt. være til fare for brugeren. Yderligere indgreb må kun udføres af KETTLER-Service eller af uddannet personale fra KETTLER.**
- Vær opmærksom på de generelle sikkerhedsregler og -foranstaltninger, når der arbejdes med elektriske anordninger.
- Vore produkter er underkastet en konstant, innovativ kvalitets-sikring. Vi forbeholder os ret til at foretage deraf resulterende tekniske ændringer.
- Spørg din forhandler til råds i tvivlstilfælde.
- Vælg et opstillingssted med tilstrækkelig sikkerhedsafstand til forhindringer. Placering tæt ved gennemgangsrum (gange, døre, gangarealer) bør undgås.
- Indstil sadlen og styret i en komfortabel træningsposition, der svarer til den individuelle kropsstørrelse.
- Vær ved montage af produktet opmærksom på de anbefalede angivelser til drejemomentet ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- Træningsmaskinen opfylder DIN EN 957 -1/5, klasse HA.

## Håndtering

- ⚠ **OBS!** Det kan ikke anbefales at benytte træningsmaskinen direkte i nærheden af fugtige rum, da der kan dannes rust. **Dele af maskinen må ikke komme i kontakt med væsker (drikke, sved osv.). Det kan medføre korrosion.**
- Check om træningsmaskinen er komplet samlet, og om monteringen er udført korrekt, før du bruger træningsmaskinen.
- Træningsmaskinen er beregnet til brug for voksne og er ikke et

legetøj til børn. Husk på, at der ofte kan opstå uforudsete situationer som følge af børns behov for at lege og deres temperament, hvilket producenten ikke kan gøres ansvarlig for. Hvis du alligevel giver børn lov til at benytte træningsmaskinen, skal de instrueres om den korrekte brug og holdes under opsyn.

- Gør dig fortrolig med alle maskinens funktioner, inden du starter træningen første gang.

- Evt. svag støj udvikling ved udløbet af svingmassen er konstruktionsbetinget og har ingen indflydelse af maskinens funktion. Evt. støj udvikling, når pedalarmene trædes baglæns, er teknisk betinget og har heller ingen negativ effekt.
- Træningsmaskinen har et magnetisk bremsesystem.
- Ergometeret er en omdrejningstaluafhængigt arbejdende træningsmaskine.
- **Pas på at der ikke løber væske ind i maskinen eller ind i maskinens elektronik. Det samme gælder kropssved!**
- Kontrollér alle skrue- og stikforbindelser samt det pågældende sikkerhedsudstyr hver gang før brug med hensyn til fastgørelse.
- Brug egnede sko (sportssko) under træningen.
- Til regelmæssig rengøring, pleje og vedligeholdelse anbefaler vi at bruge vores godkendte plejesæt (art. nr. 07921-000), der specielt er beregnet til KETTLER-sportsmaskiner. Produktet fås i særlige sportsforretninger.
- Under træningen må der ikke befinde sig personer i bevægelsesområdet.

## Samleinstruktion

**⚠ FARE!** Sørg for at have et passende frit område, når maskinen samles. Lad f.eks. ikke værktøj ligge og flyde. Deponér f.eks. emballagen et sted, hvor det ikke er farligt at have liggende.  
**Børn kan blive kvælt, hvis de leger med folie/plastposer!**

- Check venligst at alle dele er tilstede (se ckeckliste) og ikke er blevet beskadiget under transporten. Skulle der være mangler, så kontakt venligst din KETTLER forhandler.
- Studér skitserne nøje og monter derefter maskinen i den viste rækkefølge. Monteringsforløbet er vist ved hjælp af store bogstaver i de enkelte illustrationer.
- Maskinen skal samles omhyggeligt af voksne personer. Lad evt. en teknisk begavet person hjælpe med at samle maskinen.
- Vær opmærksom på, at der **altid** er risiko for at blive kvæstet ved brug af værktøj og udførelse af håndværksmæssigt arbejde. Vær derfor omhyggelig og forsigtig ved montering af maskinen!

## Bestilling af reservedele side 28-29

Ved bestilling af reservedele skal du altid opgive det fuldstændige artikelnummer, nummeret på reservedelen, det ønskede antal og maskinens serienummer (se Håndtering).

**Eksempel på bestilling:** Art.-nr. 07686-9960 / reservedelens nr. 68003839 / 2stk. / serie nr.: .....

Opbevar maskinens originale emballage på et sikkert sted for evt. senere brug i forbindelse med transport. Produkter må kun returneres efter aftale og i transportsikker (indvendig)emballage, helst i den originale emballage.

Det er vigtigt at vedlægge en udførlig beskrivelse af fejlen/melding af skaden!

**Vigtigt:** Reservedele beregnes ikke og inkluderer heller ikke monteringsmateriale (bolte, skruer osv.). Hvis dette skal leveres med reservedelen, skal der udtrykkeligt angives „**med monteringsmateriale**“ ved bestilling af reservedele.

- I den dertil hørende illustration ses skruematerialet, der skal bruges til hvert monteringsstrin. Brug det nøjagtigt som vist i illustrationerne.
- Skru først delene løst på og kontrollér derefter den korrekte placering. **Skrue de selvsikrende møtrikker i med hånden indtil der mærkes en modstand og skru dem derefter rigtigt fast imod modstanden (klemsikring) med en skruenøgle.** Kontrollér alle skrue med hensyn til fastgørelse efter at monteringsstrinnet er udført. **OBS!** Hvis sikkerhedsmøtrikkerne har løsnet sig, er de ubrugelige (**klemsikringen er ødelagt**) og skal udskiftes med nye.
- Nogle komponenter er af tekniske grunde samlet på forhånd (f.eks. rørpropper).

### Affaldsmateriale



DE 60229750

KETTLER-produkter er genbrugelige. Bortskaf maskinen i henhold til forskrifterne om skrotning (lokalt opsamlingssted). I skrottes, gør det da korrekt og sikkert.

**DK Pro Line A/S**  
Bohrsvej 14  
DK – 8600 Silkeborg

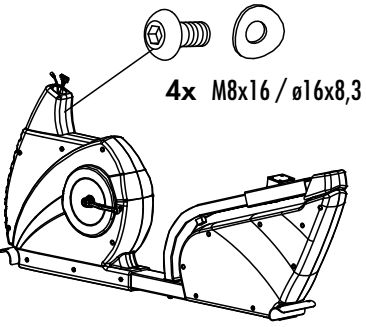
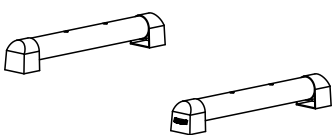
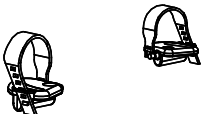



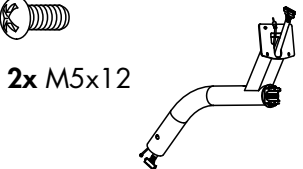
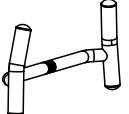
**+45 868 18655**  
**+45 868 18455**  
Mail: nm@proline.dk

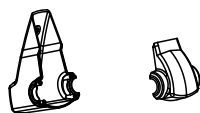
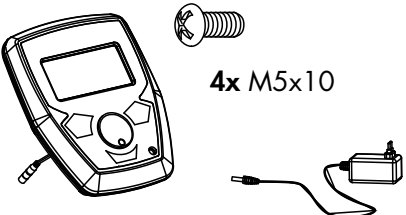
## Checkliste (Packungsinhalt)

- GB – Checklist (contents of packaging)
- F – Checklist (verpakingsinhoud)
- NL – Checklist (verpakingsinhoud)

- E – Lista de control (contenido del paquete)
- I – Lista di controllo (contenuto del pacco)
- PL – Lista kontrolna (zawartość opakowania)

- P – Lista de verificação (conteúdo da embalagem)
- DK – Checkliste (pakkens indhold)
- CZ – Kontrolní seznam (obsah balení)













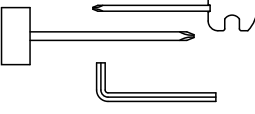
 4x M8x16 / ø16x8,3	<b>Stck.</b>  1
	1
	1
	1
	1
	1
 2x M5x12	1
	1

	1
 4x M5x10	1

19

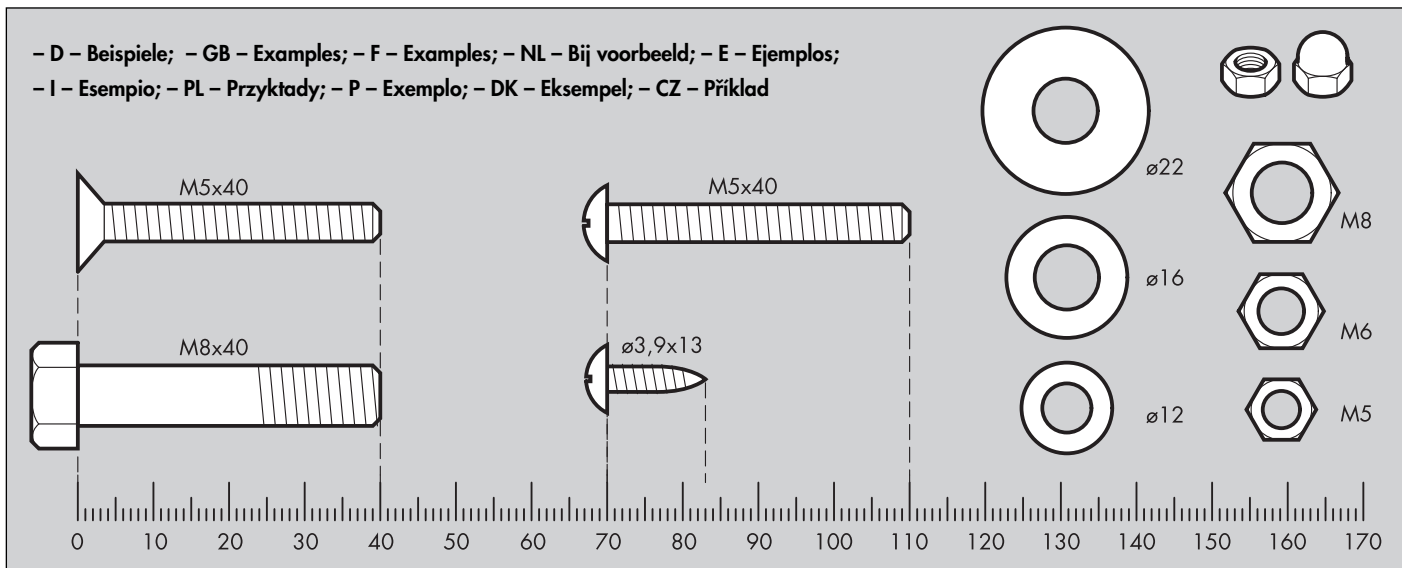


Pos. 43

		1
	M 8 x 45	8
	M 8 x 75	4
	M 8	4
	M 8x16	4
	M 8x16	4
	ø 8/19x2	4
	ø 8/16x2	16
	M 7x30	2
	ø 7	2
	ø 7	2
	4 x 14	4
		1

## Messhilfe für Verschraubungsmaterial

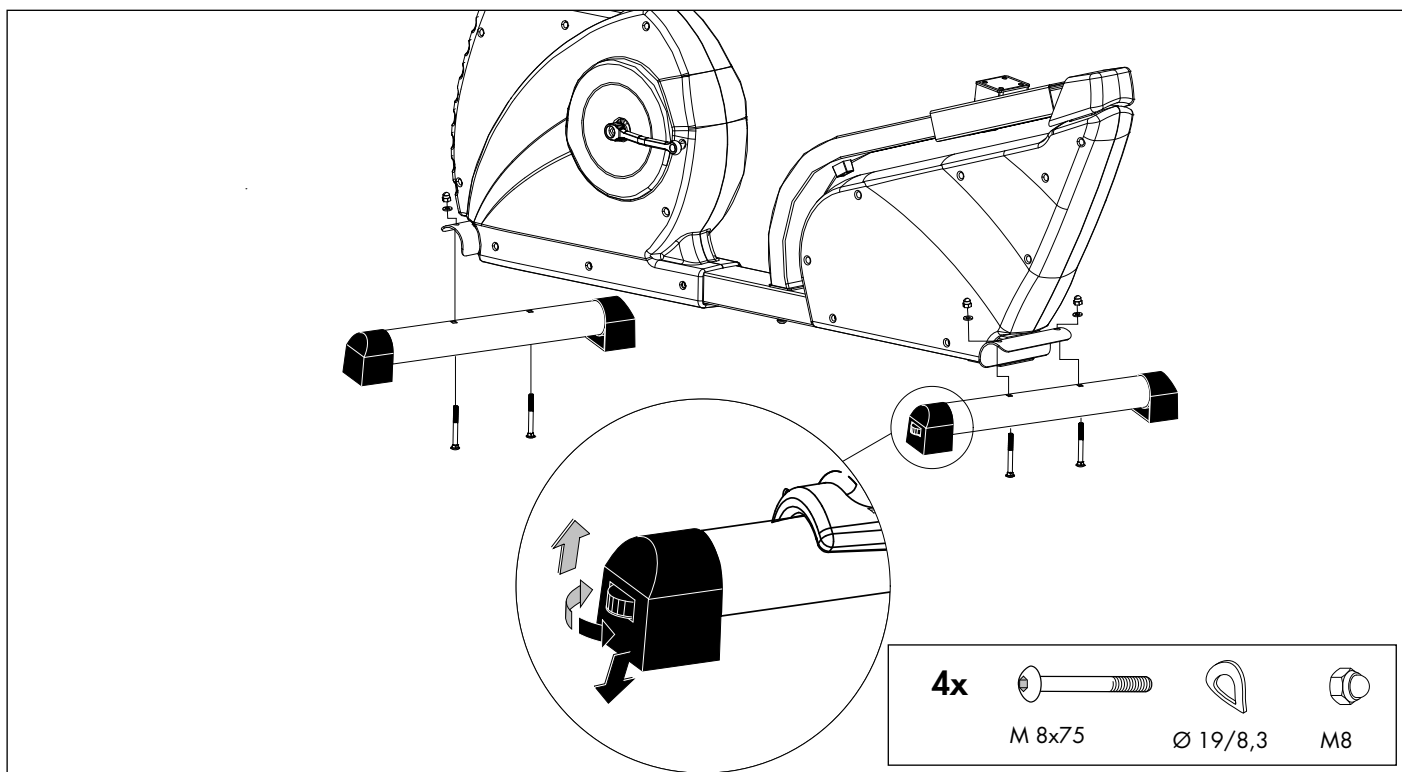
- GB - Measuring help for screw connections
- F - Gabarit pour système de serrage
- NL - Meethulp voor schroefmateriaal
- E - Ayuda para la medición del material de atornilladura
- I - Misura per materiale di avvitamento
- PL - Wzornik do połączeń śrubowych
- P - Auxiliar de medição para materiais de aparafusamento
- DK - Měřicí pomůcka pro materiál k přišroubování
- CZ - Hjälp til måling af skruer

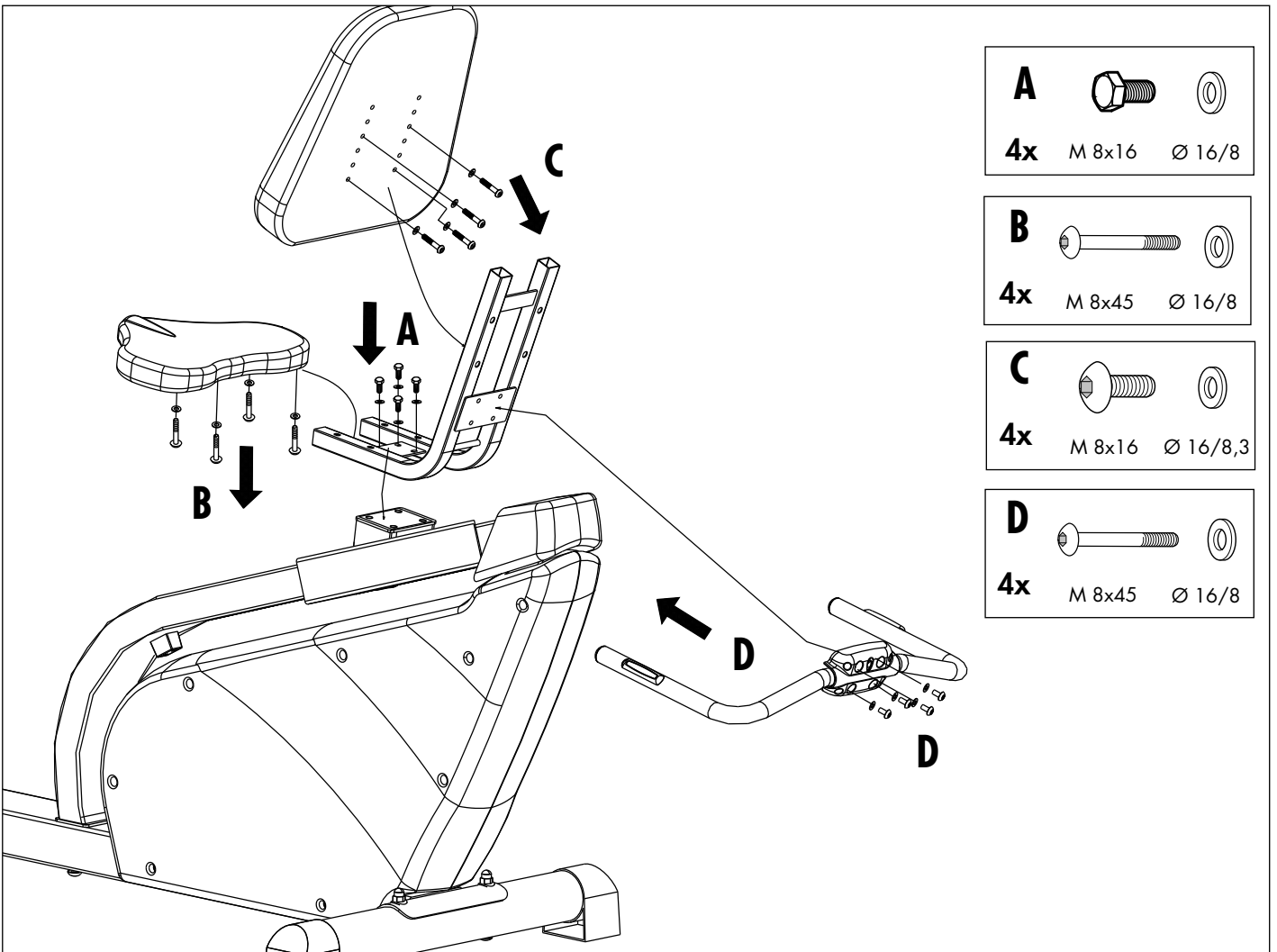
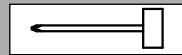
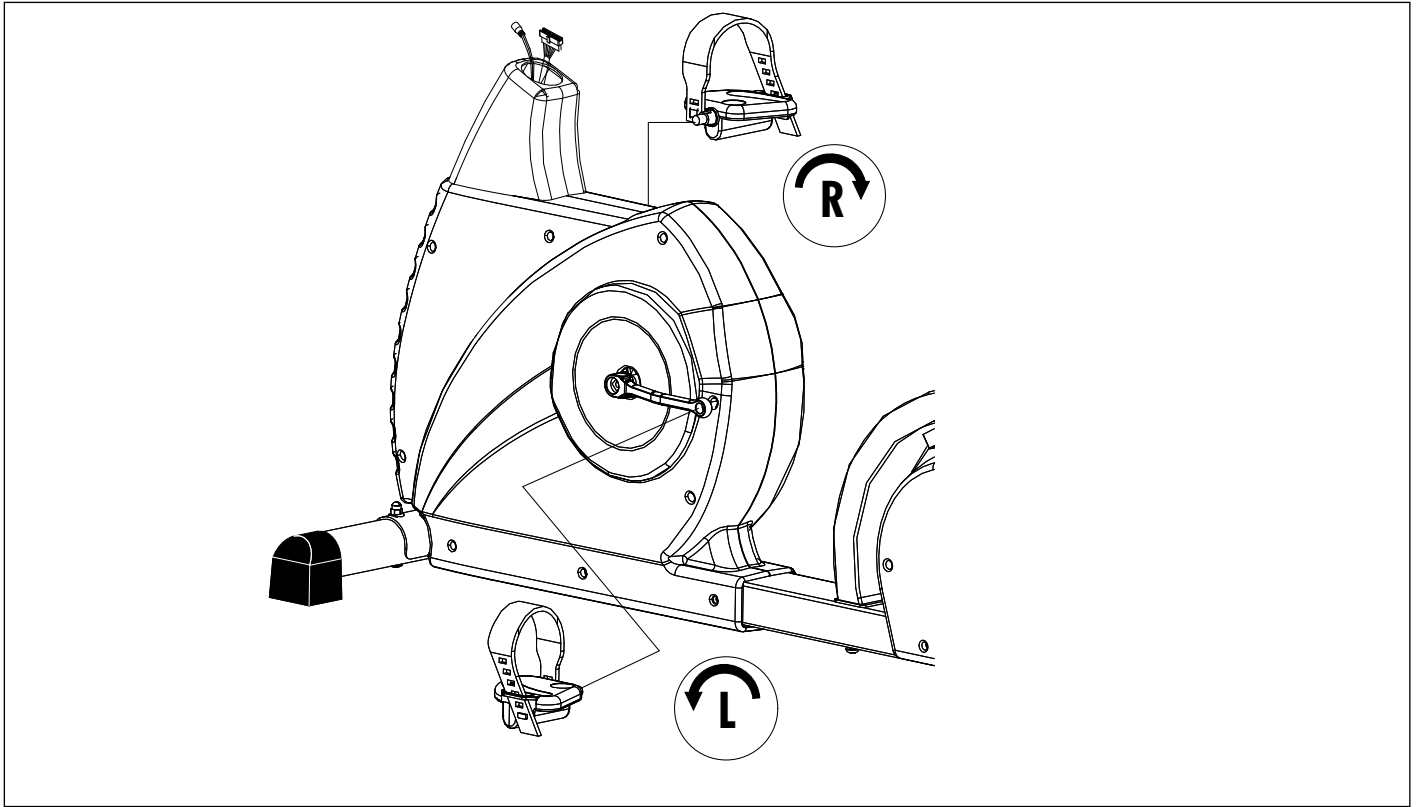
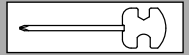



## Schraubverbindung regelmäßig kontrollieren

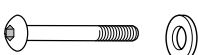
- GB - The screwed connections must be controlled at regular intervals.
- F - Resserrer le raccord à vis à intervalles réguliers.
- NL - Schroefverbinding moet regelmatig opnieuw vastgedraaid worden.
- E - La atornilladura debe ser apretada con regularidad.
- I - Il collegamento a vite va riserrato ad intervalli regolari.
- PL - Połączenie śrubowe musi być regularnie dokręcane.
- P - Verificação regular das uniões roscada
- DK - Kontrollér skrueforbindelsen regelmæssigt.
- CZ - Šroubové spojení pravidelně kontrolujte.


1

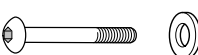


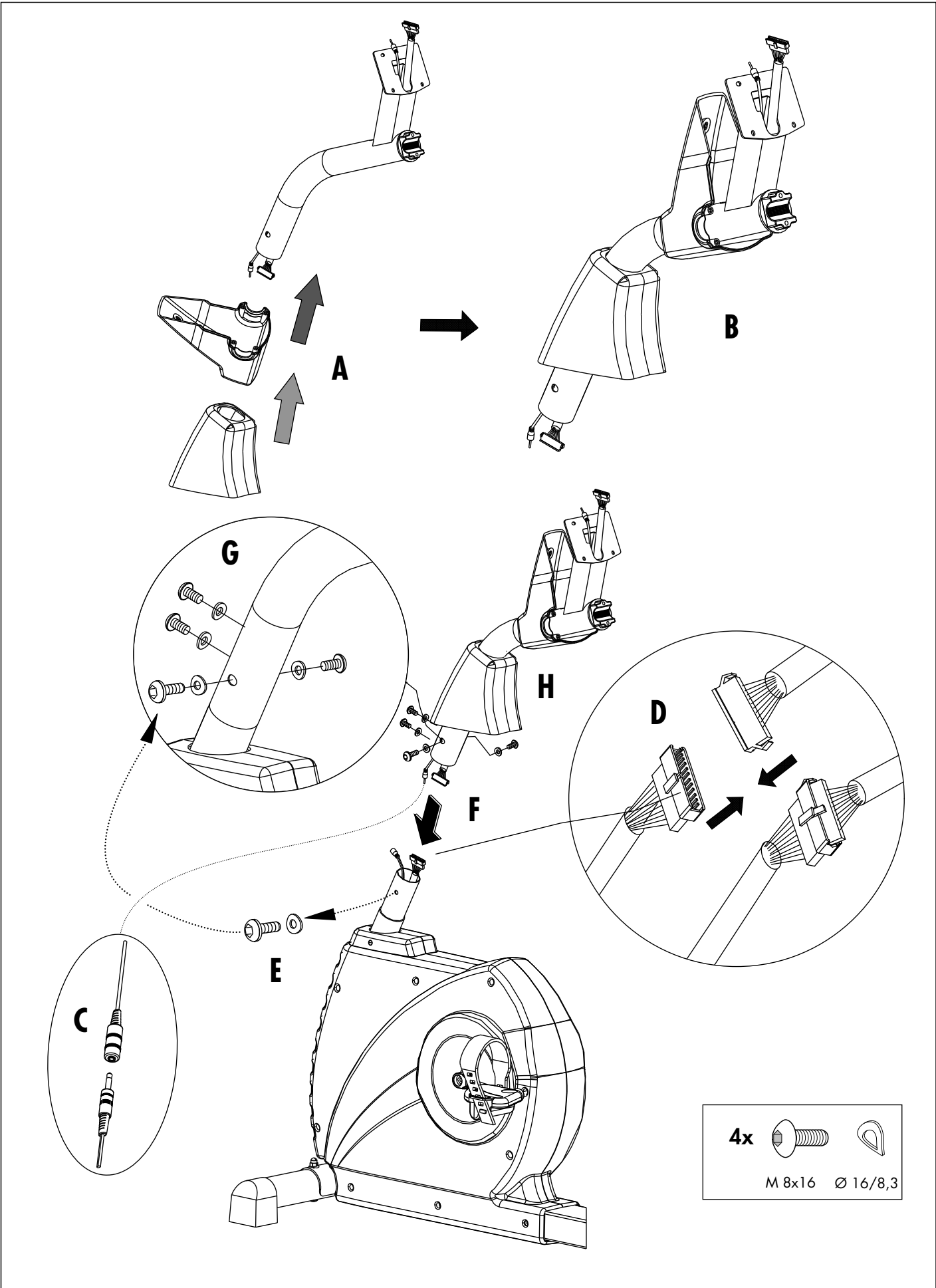


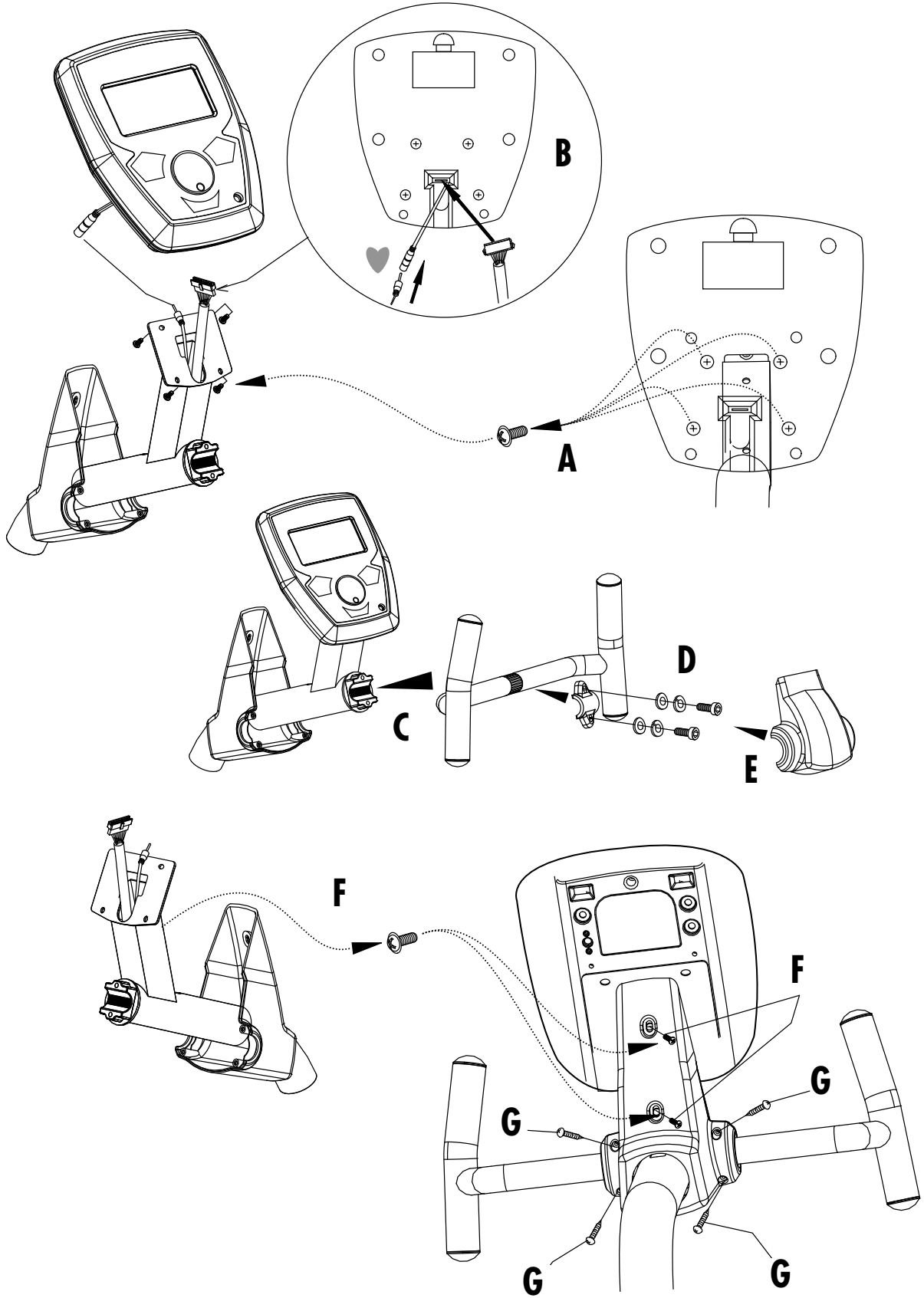
**A**   
 4x M 8x16 Ø 16/8

**B**   
 4x M 8x45 Ø 16/8




**C**   
 4x M 8x16 Ø 16/8,3

**D**   
 4x M 8x45 Ø 16/8

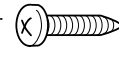




**A**   
**4x** M 5 x 10

**B**     
**2x** M 7x30 Ø 12/8,3 Ø 12/8,3

**F**   
**2x** M 5 x 12

**G**   
**4x** 4 x 14

# Handhabungshinweise

- GB - Handling

- F - Indication relative à la manipulation

- NL - Bedieningsinstructie

- E - Instrucciones de manejo

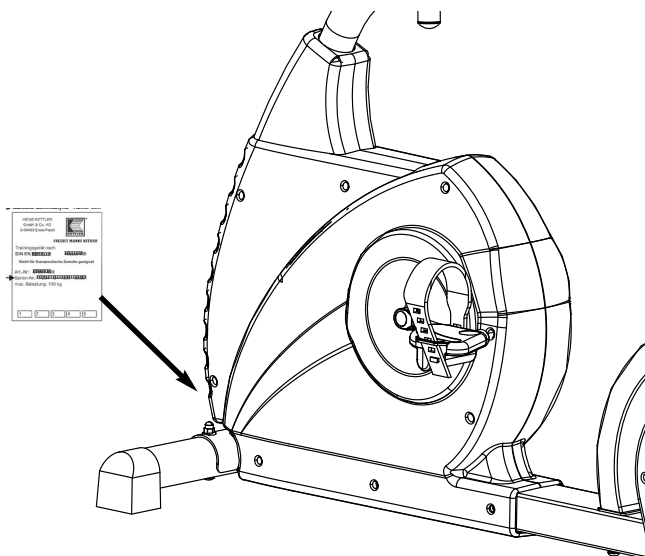
- I - Avvertenze per il maneggio

- PL - Wskazówki obsługi

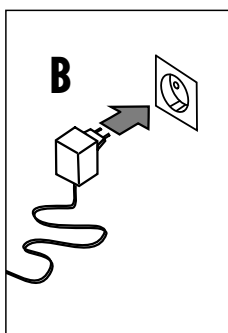
- P - Nota sobre o manuseamento

- DK - Håndtering

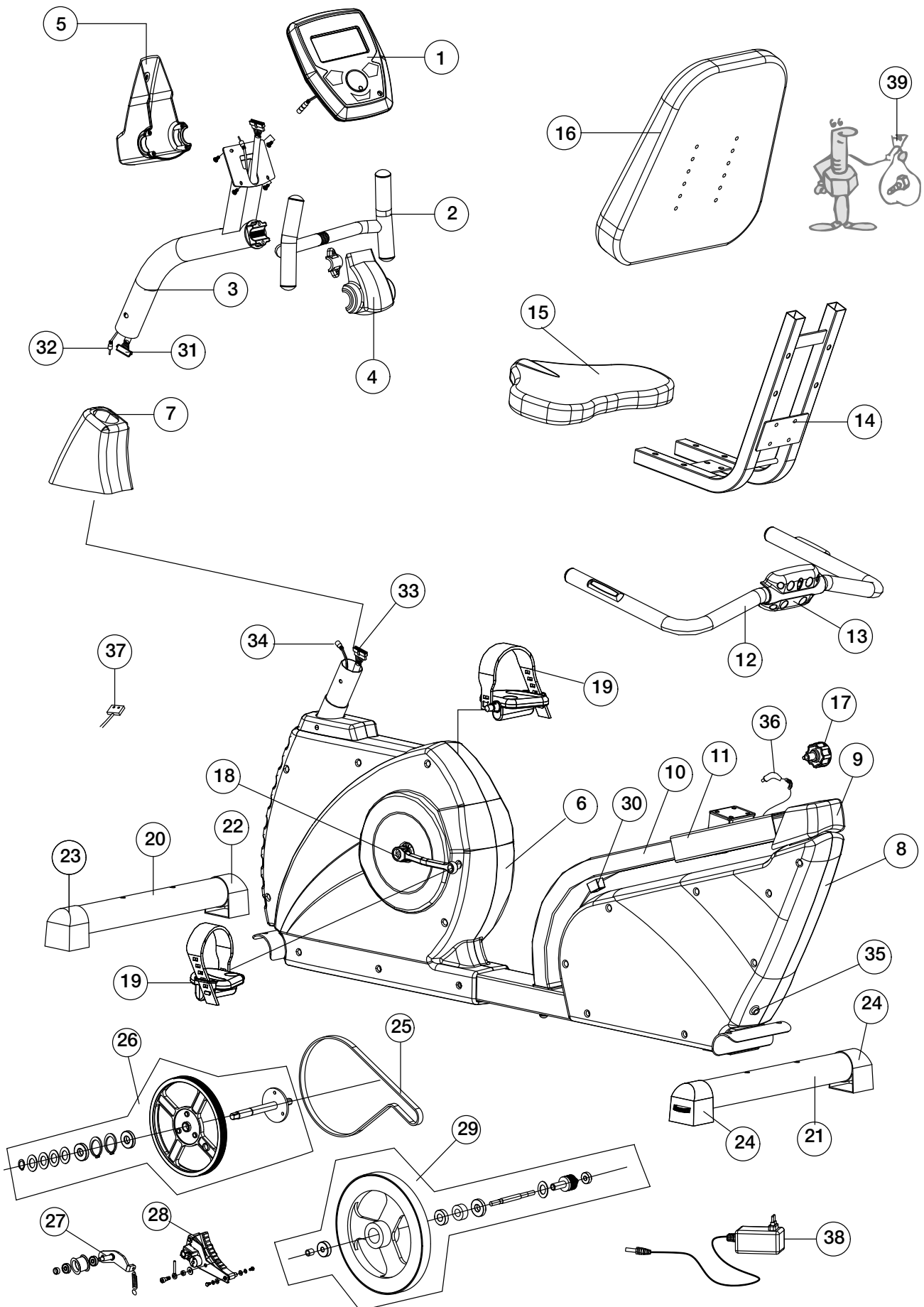
- CZ - ěPokyny k manipulaci



- D - Beispiel Typenschild - Seriennummer
- GB - Example Type label - Serial number
- F - Exemple Plaque signalétique - Numéro de serie
- NL - Bij voorbeeld Typeplaatje - Seriennummer
- E - Ejemplo Placa identificativa - Número de serie
- I - Esempio Targhetta tecnica - Numero di serie
- PL - Przykłady Tabliczka identyfikacyjna - Numer serii
- P - Exemplo placa de características - número de série
- DK - Eksempel type label - serienummer
- CZ - Primer tipske ploščice - serijske številke







# Ersatzteilbestellung

- GB - Spare parts order
- F - Commande de pièces de rechange
- NL - Bestelling van reserveonderdelen
- E - Pedido de recambios
- I - Ordine di pezzi di ricambio

- PL - Zamówienie części zamiennych
- P - Encomenda de peças sobressalentes
- DK - Bestilling af reservedele
- CZ - Objednání náhradních dílů

07986-996		
①	1x	68003469
②	1x	68003821
③	1x	68003822
④	1x	68003969
⑤	1x	68003968
⑥	1x	68003970
⑦	1x	68003967
⑧	1x	68003971
⑨	1x	68003972
⑩	1x	68003833
⑪	1x	68003834
⑫	1x	68003835
⑬	1x	68003973
⑭	1x	68003837
⑮	1x	68003838
⑯	1x	68003839
⑰	1x	68003517
⑱	1x	68003525
⑲	1x	68003504
⑳	1x	68003532

07986-996		
㉑	1x	68003533
㉒	1x	68003072
㉓	1x	68003073
㉔	2x	60883074
㉕	1x	68003717
㉖	1x	68003610
㉗	1x	68003840
㉘	1x	68003841
㉙	1x	68003682
㉚	1x	68003842
㉛	1x	68003843
㉜	1x	68003844
㉝	1x	68003845
㉞	1x	68003846
㉟	1x	68003847
㊱	1x	68003848
㊲	1x	68003849
㊳	1x	68003170
㊴	1x	68003851







HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit  
[www.kettler.de](http://www.kettler.de)