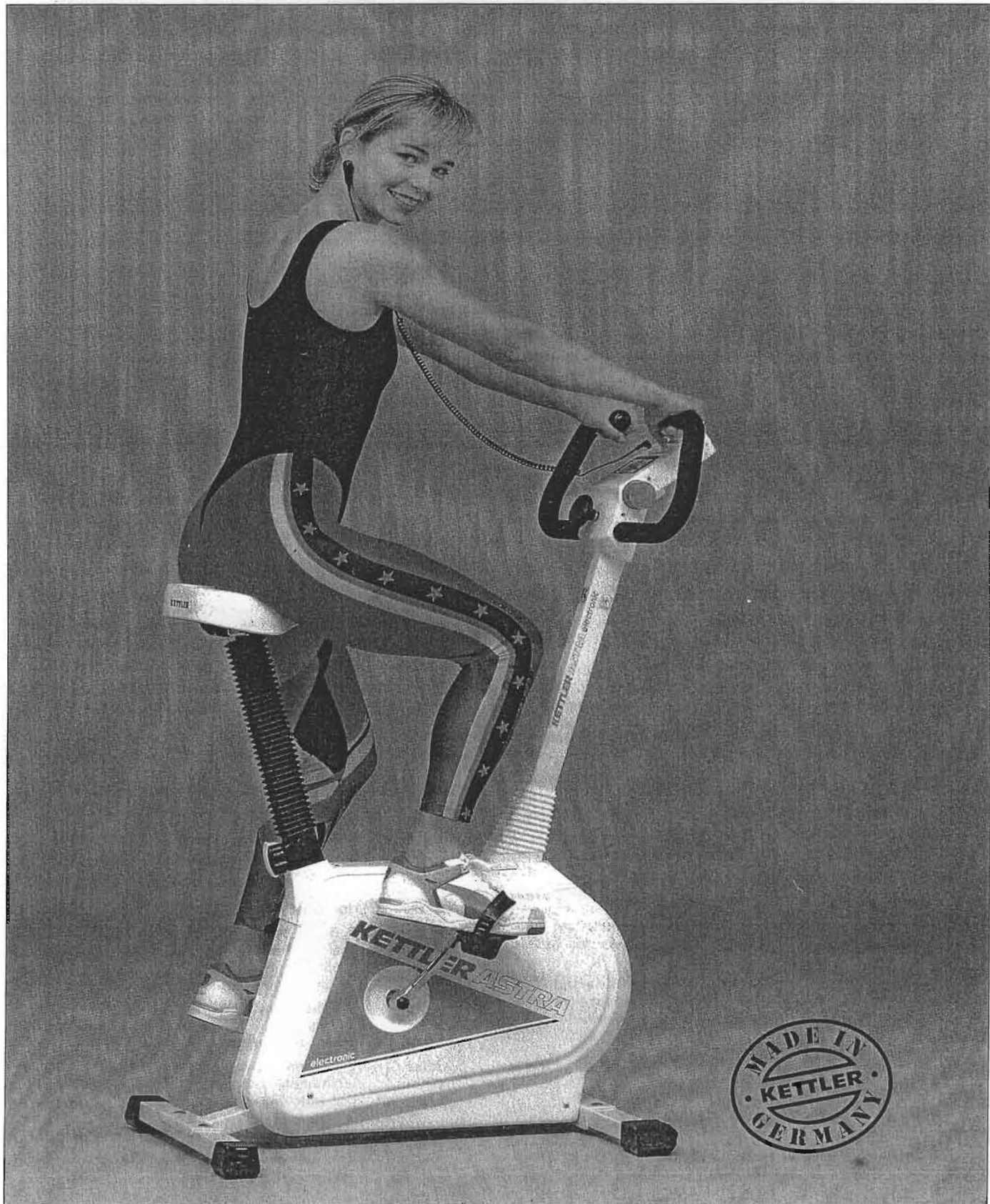


KETTLER SPORT



Montage- und Trainingsanleitung für Heimtrainer Astra



- GB
- F
- NL
- S
- E
- I



Art.-Nr. 7967-000, 7967-400 und 7967-700

Allgemeine Hinweise

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor Montage und Benutzung des Gerätes sorgfältig durch und bewahren Sie sie als Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen auf.

Der Heimtrainer ASTRA entspricht der Klasse B der DIN-Norm 32932. Er ist dementsprechend nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.

Alle Schraubverbindungen sind von Zeit zu Zeit auf festen Sitz zu überprüfen und falls notwendig nachzuziehen. Dies gilt insbesondere für die Sattel- und Griffbügelbefestigung. Auch die Bremsbandspannung ist in regelmäßigen Zeitabständen zu kontrollieren und ggf. zu justieren.

Eine Verwendung des Gerätes in Feuchträumen ist auf Dauer gesehen wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. Vor allem für die Reibfläche des Schwungrades trifft dies zu. Hat sich hier – z. B. nach längerem Stillstand – dennoch ein Rostfilm gebildet, ist dieser mit Schmirgelpapier oder Stahlwolle zu entfernen (keinesfalls einfetten!). In diesem Falle sollte auch das Bremsband ausgetauscht werden.

Verwenden Sie zur Säuberung des Heimtrainers umweltfreundliche, keinesfalls aggressive oder ätzende Reinigungsmittel.

Verwenden Sie im Bedarfsfall nur Original-KETTLER-Ersatzteile.

Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner besonderen Wartung. Alle Lager sind mit einer Lebensdauerschmierung versehen bzw. wartungsfrei.

Warnhinweise

Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bei dem Gerät bestmöglich vermieden und abgesichert. Das Gerät ist ausschließlich für die Benutzung durch Erwachsene konzipiert.

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät tauglich sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein.

Das Gerät ist als Spielzeug auf keinen Fall geeignet. Bedenken Sie, daß durch das natürliche Spielbedürfnis bzw. Temperament von Kindern im Umgang mit dem Gerät unvorhersehbare Situationen und Gefahren auftreten können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie die Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.

Die Montage des Gerätes muß sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Stellen Sie sicher, daß der Trainingsbetrieb nicht vor ordnungsgemäßem Abschluß der Montage aufgenommen wird.

Bei regelmäßigem Trainingsbetrieb empfehlen wir alle ein bis zwei Monate eine Kontrolle aller Geräteteile sowie Befestigungselemente, insbesondere der Schrauben. Damit das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau des Gerätes erhalten bleibt, ist bei Verschleiß das Gerät der Benutzung zu entziehen und die durch Verschleiß beschädigten Teile sind sofort auszutauschen.

Technische Merkmale

Rahmen:	Schweißkonstruktion aus Rechteck-Stahlrohr, Sattel und Lenkeraufnahmestützen sind über ein horizontal verlaufendes Bodenrohr und Stabilisierungselemente untereinander verbunden. Das Bodenrohr trägt Aufnahmeﬂansche für Querausleger, die vorn mit Transportrollen und hinten mit Höhenausgleich ausgerüstet sind.
Antrieb:	Über Tretkurbel betriebter Riemenantrieb wirkt unmittelbar auf ein mit Freilauf versehenes Schwungrad. Am Schwungrad umlaufende Bandbremse, Einstellung des Bremswiderstandes über Drehknopf im Computergehäuse.
Lenker:	Griffrohr mit hautfreundlichem Schaumstoffüberzug, durch drehbare Lagerung verstellbar. Arretierung des Griffrohres über Klemmschraube.
Sattel:	Ergonomisch geformter Sattel, mit Möglichkeit zur Höhen- und Neigungsverstellung; Faltenbalgverkleidung des Sattelschafes mit Sichtfenster zur Tiefenkontrolle des Sattelrohres.
Anzeige- und Kontrollinstrument:	Im Klemmbereich des Lenker-Griffrohres übersichtlich angeordneter Trainingscomputer mit Digitalanzeige von: Geschwindigkeit, Trainingszeit, Fahr- und Gesamtstrecke sowie Kalorienverbrauch und Pulsfrequenz.

Montagehinweise

Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Innerhalb der einzelnen Bilder ist der Montageablauf durch Großbuchstaben vorgegeben.

Das für einen Montageschritt notwendige Verschraubungsmaterial ist in der dazugehörigen Bildleiste dargestellt. Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein.

Alles erforderliche Werkzeug finden Sie im Kleinteilebeutel.

Änderungen, die dem technischen Fortschritt dienen, behalten wir uns vor.

General Remarks

Before beginning to assemble the KETTLER ASTRA read these instructions carefully and keep them in a safe place for reference or maintenance purposes or for the ordering of spare parts.

The Home Trainer ASTRA complies with the DIN standard 32932 class B. It is therefore unsuitable for therapeutic use.

All bolted connections should be checked regularly and if necessary tightened. This applies especially to the securing bolts for saddle and handlebars. The brake tension should also be checked at regular intervals and adjusted as necessary.

It is not recommended to use or store the apparatus in a damp room as this may cause it to rust. The friction surface of the flywheel is especially sensitive to the formation of rust. Should this occur (e.g. after a prolonged period of disuse) the rust should be removed using sandpaper or steel wool. Do not use grease or oil! The brake strap should also be replaced.

To clean the Home Trainer, only non-polluting and non-corrosive cleaning agents should be used.

Should they be required, use only spare parts manufactured by KETTLER.

The apparatus requires no special servicing. All bearings have permanent lubrication or are maintenance-free.

Caution!

You are using a machine that has been designed and built to the latest safety standards. Any possible sources of danger that could lead to injury have been extensively eliminated or guarded against. Moreover, the machine is intended only for use by adults.

Wrong or excessive training can damage your health. Before commencing a course of fitness training, arrange for a medical check-up to see if you are in a state of health suited to training on the machine. The result of the check-up should be used as a basis for your training programme.

The machine is never to be looked upon as a toy. Please remember that the nature of children who are using the machine can lead to unforeseen situations and hazards for which the manufacturer cannot be held liable. If children are allowed to use the machine, they should be instructed on its correct use and dangerous situations explained to them.

The machine must be carefully assembled by an adult. It must be ensured the machine is not used until it has been fully assembled.

When used for regular training/exercising, we recommend checking all parts of the machine (especially screws and nuts) every 1 to 2 months. So that the intended level of safety is maintained, the machine is to be taken out of use if any parts are worn. The worn parts are to be exchanged immediately.

Technical Features

Frame:	Welded structure of square steel tubing. Saddle and handlebar support are connected to one-another via a horizontal base bar and stabilizing elements. The base bar is fitted with flanges for mounting transverse extension beams. These are provided with castors at the front and a height adjustment device at the rear.
Drive:	A pedal crank acts directly on a flywheel via a drive belt. The flywheel is fitted with a freewheel device and belt brake acting on the entire circumference of the wheel. The brake resistance is set by a knob in the computer casing.
Steering:	Handlebar with soft foam rubber covering. Adjustable by means of a rotating bearing. Locking of handlebar by means of clamping bolt.
Saddle:	Ergonomically formed saddle. Adjustable both in height and inclination. Saddleshift covered with folding bellows material with viewing slot to check height of saddle bar.
Instruments:	Training computer located in clamp area of handlebar. Digital display of speed, exercising time, distance covered in one and several exercising sessions, calorie consumption and pulse measurement.

Instructions for Assembly

Study the diagrams carefully and assemble the apparatus in the order shown. The assembly procedure is indicated step by step by means of capital letters in the diagrams.

The fastening material required for each step is shown in the inset beneath the diagram. Nuts, bolts, washers etc. should be used exactly as instructed.

All the tools required for assembling the apparatus are provided in the bag of loose parts.

We reserve the right to make changes in design incorporating the latest technical developments

List of spare parts page 26

When ordering spare parts, please state the complete article and spare part number as well as the control number (see over).

Example of order: 1 spare part no. 94601400 for art. no. 7967-000

Important: Spare parts requiring connection by screw will be invoiced and supplied without screw or fastening material. Should fastening material be required, this should be clearly indicated by the remark "with fastening material" in the spare part order.

Kettler (GB) Ltd. · Kettler House, Merse Road · North Moons Moat · Redditch, Worcestershire · B98 9HL · Great Britain

Kettler International Inc. · 1355, London Bridge Road · USA-Virginia Beach, Virginia 23456

Informations générales

Veuillez lire attentivement ces instructions avant de monter et d'utiliser l'appareil. Les garder soigneusement pour l'exécution de travaux de maintenance ou pour la passation de commandes de pièces de rechange.

La bicyclette d'appartement ASTRA correspond à la classe B de la norme DIN 32932 et ne convient pas à des actions thérapeutiques.

Veuillez vérifier de temps à autre si toutes les vis sont encore assez serrées et, le cas échéant, les resserrer. Ceci est bien spécialement le cas pour la fixation de la selle et du guidon. Veuillez également vérifier dans des intervalles réguliers la tension du frein par sangle et, le cas échéant, l'ajuster.

Il n'est pas recommandable d'utiliser cet appareil dans des endroits humides, car à la longue, la rouille attaquerait en particulier la surface frottante du volant d'inertie. Si, toutefois, la rouille devait apparaître, par exemple en raison d'une non-utilisation prolongée, décapez la partie touchée avec du papier ponce ou de la paille de fer, mais ne jamais utiliser de graisses! A cette occasion, il faudrait également remplacer le frein par sangle.

Pour entretenir la bicyclette d'appartement, utilisez des produits de nettoyage non-polluants, jamais de produits ni agressifs ni corrosifs.

N'utilisez que des pièces originales KETTLER.

En principe, cet appareil ne demande pas d'entretien spécial. Tous les roulements sont graissés à vie, donc sans service d'entretien.

Avertissement!

Vous vous entraînez avec un appareil conçu et construit selon les exigences et principes modernes de sécurité. Les points dangereux, sources éventuelles de blessures, ont été évités et sécurisés le mieux possible. L'utilisation de l'appareil est exclusivement réservée aux adultes.

L'entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé. Avant de s'entraîner, il est vivement conseillé de consulter son médecin traitant afin de s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indications médicales. Les résultats de l'examen médical devraient servir de base pour établir son programme d'entraînement.

Il ne peut, en aucun cas, servir de jouet. Il ne faut jamais perdre de vue que, de par leur nature et leur tempérament, les enfants aiment jouer et qu'avec cet appareil, ils peuvent se trouver confrontés avec des situations et des dangers imprévus, lesquels excluent toute responsabilité de la part du constructeur. Si vous autorisez cependant vos enfants à jouer avec l'appareil, il y a lieu de leur en apprendre le mode d'emploi correct et de les surveiller.

Le montage de l'appareil doit être fait soigneusement par un adulte. Veiller à ne pas commencer l'entraînement avant que le montage n'ait été effectué dans toutes les règles de l'art.

En cas d'emploi régulier de l'appareil, nous recommandons d'effectuer, tous les mois ou tous les deux mois, un contrôle de toutes les pièces et des éléments de fixation tels que vis, boulons, axes et fixations de câbles. Pour que soit maintenu le haut niveau de sécurité de l'appareil, il y a lieu d'en interdire l'utilisation si des pièces sont usées et de remplacer ces dernières immédiatement.

Caractéristiques techniques

Châssis: Le châssis est fait en tube carré d'acier, la selle et le support du guidon sont reliés par un tube horizontal au sol, lequel sert également d'élément de stabilisation. Ce tube horizontal recueille les brides de fixation des traverses, qui sont à l'avant équipées de roulettes pour faciliter le transport et à l'arrière d'un réglage d'aplomb.

Entraînement: La commande à courroie, entraînée par un pédalier, actionne un volant d'inertie à roue libre. Le frein par sangle autour du volant d'inertie, le réglage de la résistance au freinage se fait en appuyant sur une touche placée sur le support de l'ordinateur de bord.

Guidon: Le guidon est gainé d'une mousse agréable au toucher, il est réglable grâce à une articulation. L'arrêtable du guidon est réalisé au moyen d'une vis de serrage.

Selle: La selle de forme ergonomique est réglable en hauteur et en inclinaison. Le soufflet de protection de la tige de la selle est équipé d'une ouverture pour vérifier la profondeur de la tige dans le tube de la selle.

Instrument d'affichage et de contrôle: Il est aisé d'opérer l'ordinateur de bord avec affichage numérique qui est placé au centre du guidon, à la fixation avec la tige. On obtient les informations suivantes: vitesse, durée de l'entraînement, distance de l'étape et distance totale, calories dépensées et prise du pouls

Notice de montage

Veuillez-vous référer aux croquis et monter l'appareil en respectant la suite des images. Ces croquis vous décrivent la suite de l'opération de montage en lettres majuscules.

Les visseries nécessaires au montage sont décrites dans la colonne correspondante, veuillez les utiliser conformément aux croquis.

Tous les outils requis ici sont dans le sacs à petits matériels.

Nous nous gardons le droit d'apporter toutes modifications qui servent au progrès de la technique.

Liste des pièces de rechange page 26

Pour les commandes de pièces de rechange, prière de mentionner les numéros complets de référence et de pièces de rechange, ainsi que le numéro de contrôle (voir au verso).

Exemple de commande: 1 pièce n° 94601400 pour réf. 7967-000

Remarque importante: les pièces de rechange à visser sont, en principe, livrées et facturées sans visserie. Si l'on désire la visserie correspondante, prière de le mentionner à la commande des pièces de rechange en y ajoutant «avec visserie».

MKS · ZI Benoit Frachon · Rue Benoit Frachon · F-93000 Bobigny

Trisport AG · Im Bösch · CH-6331 Hünenberg

Kettler Belgie p.v.b.a. · Brandekensweg 9 · B-2627 Schelle

Algemene opmerkingen

Leest u voor montage en gebruik van het apparaat eerst deze instructies door en bewaar ze als informatiemateriaal, voor onderhoudswerkzaamheden en voor het bestellen van onderdelen.

De hometrainer ASTRA voldoet aan klasse B van DIN 32932. Het apparaat is dan ook niet geschikt voor therapeutisch gebruik.

Van tijd tot tijd dient te worden gecontroleerd of alle schroefverbindingen nog goed vast zitten en ze moeten, indien nodig, worden aangedraaid. Dat geldt in het bijzonder voor de bevestiging van het zadel en de grijpbugel. Ook dient de rembandspanning regelmatig gecontroleerd en, indien nodig, bijgesteld te worden.

Het is niet aan te raden het apparaat langdurig in een vochtige ruimte te gebruiken in verband met roestvorming. Vooral het wrijvingsvlak van het vliegwiel is daar erg gevoelig voor. Mocht zich hierop – bijvoorbeeld na langere stilstand – toch een roestfilm gevormd hebben, dan dient deze met schuurpapier of staalwol verwijderd te worden (nooit ontvetten!). In dat geval dient ook de remband te worden vervangen.

Gebruik voor het schoonmaken van de hometrainer een milieuvriendelijk reinigingsmiddel dat in geen geval agressief of bijtend is.

De onderdelen alleen vervangen (indien nodig) door originele KETTLER-onderdelen.

Normaal gesproken heeft het apparaat geen speciaal onderhoud nodig. Alle lagers zijn uitgerust met een levenslange smering en zijn dus onderhoudsvrij.

Waarschuwing!

U traint met een apparaat dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste ontwikkelingen werd gekonstrueerd. Eventuele gevaarlijke plaatsen, welke verwondingen zouden kunnen veroorzaken, zijn zoveel mogelijk vermeden of beveiligd.

Foutieve of overmatige training kan schade voor de gezondheid tot gevolg hebben. Laat voorafgaand aan de training door Uw huisarts vaststellen of een training met het apparaat voor U geschikt is. De medische bevindingen dienen de basis voor de opbouw van Uw trainingsprogramma te zijn. De bovengenoemde en ondergenoemde trainingsadviezen zijn alleen bestemd voor gezonde personen.

Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed daar het voornamelijk voor volwassenen werd ontworpen. Door de natuurlijke speelsheid van kinderen bij de omgang met het apparaat kunnen situaties en gevaren ontstaan, die buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen. Wanneer U kinderen toch tot het apparaat toelaat, dan dienen ze onder toezicht te zijn en op een juist gebruik gewezen te worden.

De montage van het apparaat dient zorgvuldig door een volwassene te worden uitgevoerd. Let erop dat het trainingsmechanisme niet in werking wordt gesteld vóórdat de totale montage heeft plaatsgevonden.

Bij regelmatige training verdient het aanbeveling iedere een of twee maanden een controle van alle onderdelen, vooral van de schroefbevestigingen uit te voeren. Om het bij de constructie voorziene veiligheidsniveau van het toestel te waarborgen, zal het gebruik van het toestel bij de eerste tekenen van slijtage moeten worden onderbroken en de versleten onderdelen door nieuwe vervangen moeten worden.

Technische gegevens

Frame:	Gelaste constructie uit rechthoekige, stalen buis. Zadel en stuurhouder zijn met elkaar verbonden via de horizontale grondbuis met stabilisatie-elementen. De grondbuis is voorzien van verbindingsflensen voor de dwarsbuizen, die voor met transportrollen en achter met hoogteverstelling uitgerust zijn.
Aandrijving:	De riemaandrijving, die met de trapes op gang gebracht wordt, zet het vliegwiel met vrijloop direct in beweging. Aan het vliegwiel de rondlopende bandrem; de remweerstand wordt afgesteld met behulp van de draaiknop in het computerkastje.
Stuur:	Stuurbeugel met huidvriendelijke schuimstof bekleed, verstelbaar met draaibare lagering. Stuurbeugel wordt vastgezet met klemschroef.
Zadel:	Ergonomisch gevormd zadel met mogelijkheid de hoogte en heilingshoek te verstellen, harmonikamanchet om de zadelpen met kijkglas voor de dieptecontrole van de zadelstang
Display en controle-instrument:	In het middengedeelte van de stuurbeugel een overzichtelijk aangebrachte trainingscomputer met digitale display van: snelheid, trainingstijd, afgelegde afstand en totale afstand, alsmede calorieënverbruik en aantal polsslagen.

Montage-instructies

Bekijk de tekeningen eerst rustig en monteer vervolgens het apparaat in de volgorde van de afbeeldingen. Op de afzonderlijke tekeningen wordt het montageverloop met hoofdletters aangegeven.

Het schroefmateriaal dat nodig is voor een bepaalde handeling, wordt in het bijbehorende kader afgebeeld. Gebruik het schroefmateriaal precies zo als aangegeven op de afbeeldingen.

Alle bevestigingsonderdelen die u nodig heeft, vindt u in het bijgevoegde zakje.

Wijzigingen in verband met technische ontwikkelingen voorbehouden.

Onderdelenlijst bladzijde 26

Bij onderdeelbestellingen s.v.p. steeds het volledige artikel- en onderdeelnummer, evenals ook het controlenummer (zie achterzijde) opgeven.

Bestelvoorbeeld: 1 onderdeel nr 94601400 voor art. nr 7967-000

Belangrijk: Vast te schroeven onderdelen worden in principe zonder schroefmateriaal berekend en geleverd. Indien er behoefte aan dit schroefmateriaal bestaat, dan kan dit door de toevoeging "met schroefmateriaal" bij de bestelling worden vermeld.

Kettler Benelux B.V. · Indumastraat 18 · NL-5753 RJ Deurne
Kettler Belgie p.v.b.a. · Brandekensweg 9 · B-2627 Schelle

Allmänt

Läs noggrant igenom denna anvisning innan Du börjar med träningen på motionscykeln. Spar anvisningen som information för skötsel och eventuell reservdelsbeställning.

Motionscykeln ASTRA är tillverkad enligt tyska DIN-normen 32932 klass B. Den är inte avsedd för terapeutisk träning.

Kontrollera regelbundet att samtliga skruvar sitter ordentligt och dra åt dem vid behov. Detta gäller speciellt fästena för sadel och styre. Kontrollera även bromsbandspänningen och justera den om så skulle vara nödvändigt.

Cykeln bör ej ställas upp i våtrum under någon längre tid eftersom det finns risk för rostangrepp, speciellt på svänghjulets friktionsyta. Har cykeln stått stilla en längre tid och fått rostbeläggning på svänghjulet, så skall denna tas bort med stålull eller fint sandpapper (aldrig fett). I sådana fall bör också bromsbandet bytas ut.

Använd helst miljövänliga medel vid rengöring av cykeln, framför allt inga skarpa eller frätande medel.

Beställ alltid Kettler-originalreservdelar om något skulle ha gått sönder.

Cykeln behöver egentligen ingen speciell skötsel. Samtliga lager är kapslade och behöver ej smörjas.

Observera!

Detta träningsredskap är utvecklat efter de senaste kraven, vad beträffar säkerhet och konstruktion. Delar som kan orsaka eventuella skador är väl skyddade.

Felaktig och överdriven träning kan medföra oönskade hälsorisker. Innan du påbörjar träningen bör Du kontrollera Ditt hälsotillstånd hos läkare så att inga hinder föreligger för Din träning med ett redskap. Utgå från läkares bedömning när Du lägger upp Ditt program.

Kom ihåg att detta redskap inte är någon leksak för barn. Se därför till att redskapet förvaras på ett betryggande sätt. Ett barns nyfikenhet och lekbegär måste ovillkorligen hållas i minnet för undvikande av olyckor. Tillverkaren av detta redskap kan ej ställas till ansvar för otillbörligt användande.

Redskapet monteras noggrant enligt beskrivning i monteringsanvisningen. Använd ej redskapet innan Du kontrollerat att monteringen utförts på rätt sätt.

Vid regelbunden användning av redskapet rekommenderas kontroll av diverse delar, i synnerhet skruvarna, ca en gång i månaden. För att upprätt hålla den konstruktivt fastlagda säkerhetsnivån måste redskapet tas ur bruk om någon detalj skulle uppvisa fel på grund av slitage. Först efter att den defekta detaljen bytts ut får redskapet användas på nytt.

Tekniska data

Ram:	Svetsad ram av fyrkants-stålrör med fäste för sadel och styre på en längsgående balk med stabiliseringselement. Längsbalken med flansar för två tvärbalkar, den främre med transporthjul och den bakre med nivåjustering.
Drivning:	Remdrift som genom pedalerna påverkar ett svänghjul med friväxel. Svänghjulet försett med omlöpande bandbroms, justering av bromsmotståndet via spärrvred på träningsdatorn.
Styre:	Handtag med hudvänligt överdrag. Inställningen justerbar via vridbart fäste. Lösning av styret med spännspak.
Sadel:	Bred och bekväm sadel, kan justeras i höjdlid och lutning. Sadelröret är försett med skyddsmanschett med glugg för att kunna kontrollera insticksdjupet.
Indikations- och kontroll-instrument:	Träningsdator som sitter vid styrets vridfäste, anger hastighet, tid, kilometer per träningspass och totalt körda kilometer, samt energiförbrukning och puls.

Monteringstips

Titta noga på figurerna i denna anvisning och montera cykeln enligt den ordningsföljd som är angiven. De olika monteringsmomenten är märkta med versala bokstäver och Du börjar med A, fortsätter med B och så vidare.

Skrumaterialet för varje monteringsmoment är avbildat i marginalen på figurerna. Använd endast de skruvar som är angivna där. Monteringsverktyg i en plastpåse levereras med cykeln.

Vi förbehåller oss rätten till tekniska ändringar.

Reservdelslista 26

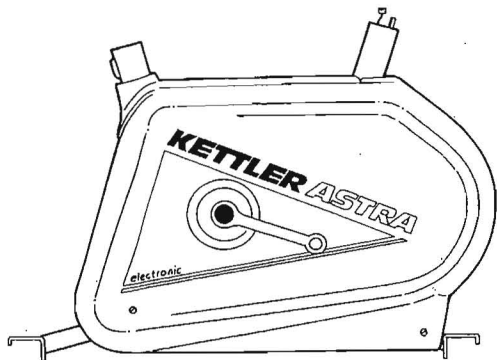
Ange alltid det kompletta artikel- och reservdelsnummer samt även kontrollnumret (se baksidan) vid reservdelsbeställningen.

Beställningsexempel: 1 reservdelsnr. 94601400 för art.nr. 7967-000

OBS! Reservdelar levereras principiellt utan förskruvningsmaterial. Skulle det finnas behov av förskruvningsmaterial ber vi Dig att ange detta i samband med reservdelsbeställningen genom tillägget "med förskruvningsmaterial".

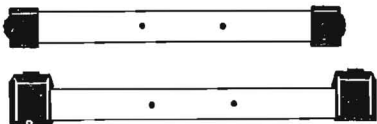
Heinz Kettler Metallwarenfabrik GmbH & Co. · Postfach 1020
D-4763 Ense-Parsit

Packungsinhalt (Checkliste)



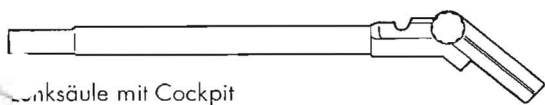
Grundgestell

1



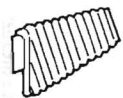
Fußrohre

2



Lenksäule mit Cockpit

1



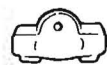
Faltenbalg für Lenksäule

1



Griffbügel

1



Klemmschelle

1



Griffschraube mit Distanzteil

1



Cockpit-Vorderteil

1



Ohrclip

1



Sattelrohr

1



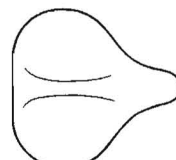
Faltenbalg für Sattelrohr

1



Drehgriffschraube

1



Sattel

1



Schwerpunktpedale rechts (R) und links (L)

2



Fußriemen

2



M8x45

4



M8x16

2



ø 3,9x13

2



25x8x3

6



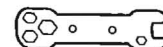
M8

4



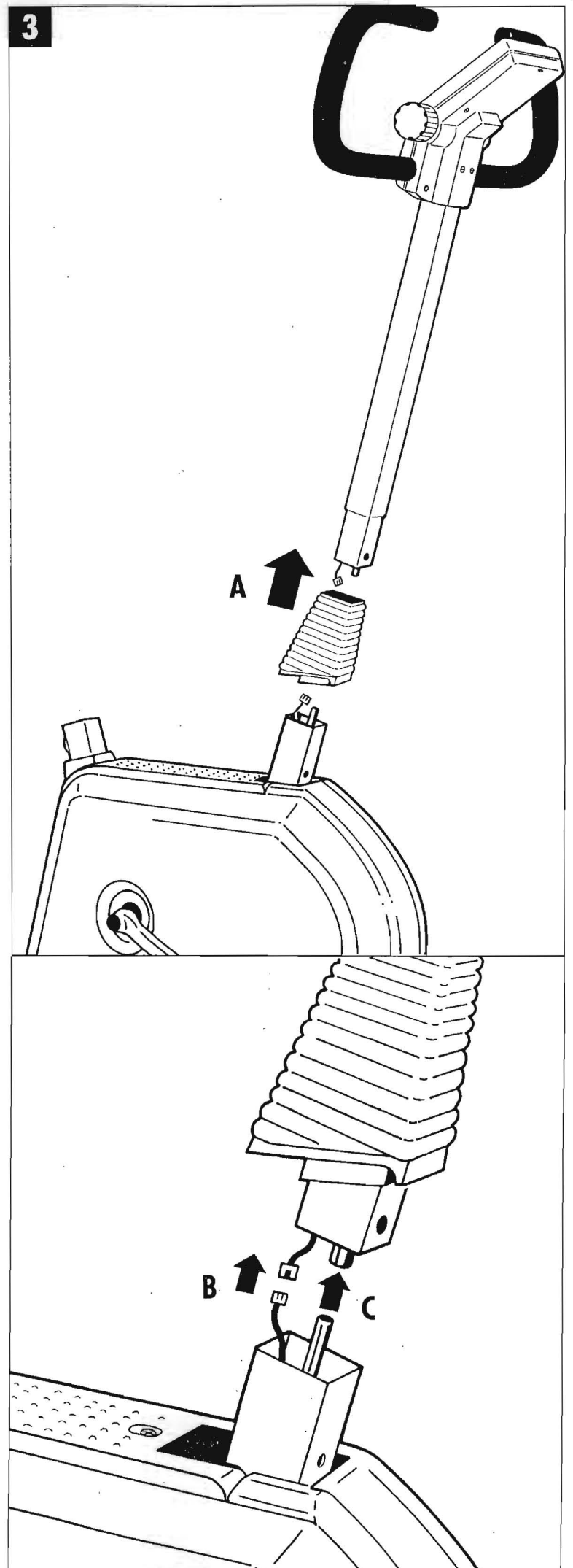
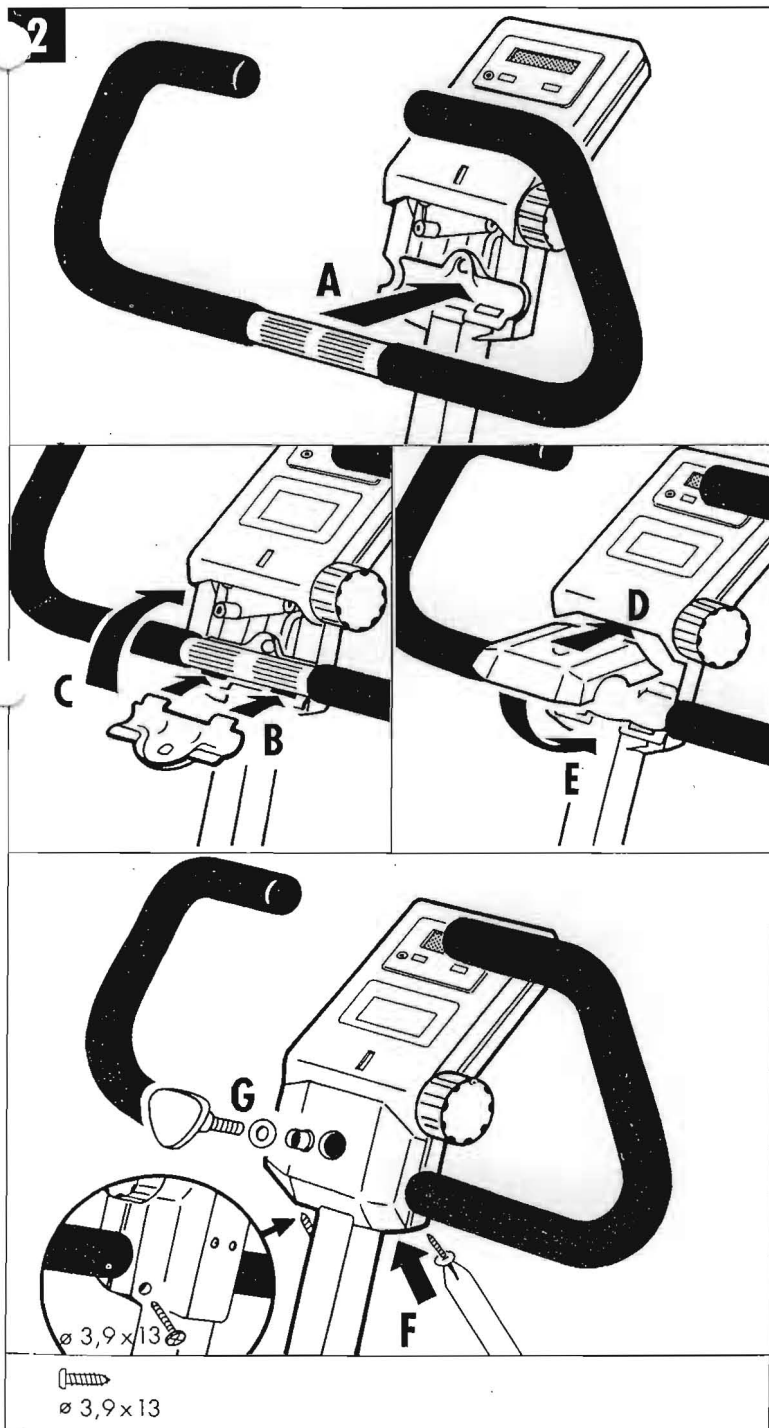
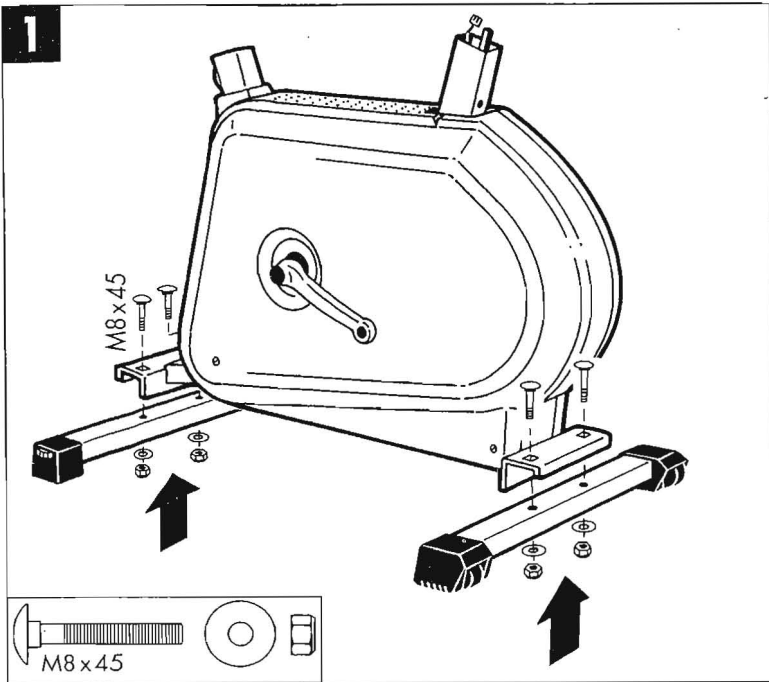
Kreuzschlitz-Schraubendreher

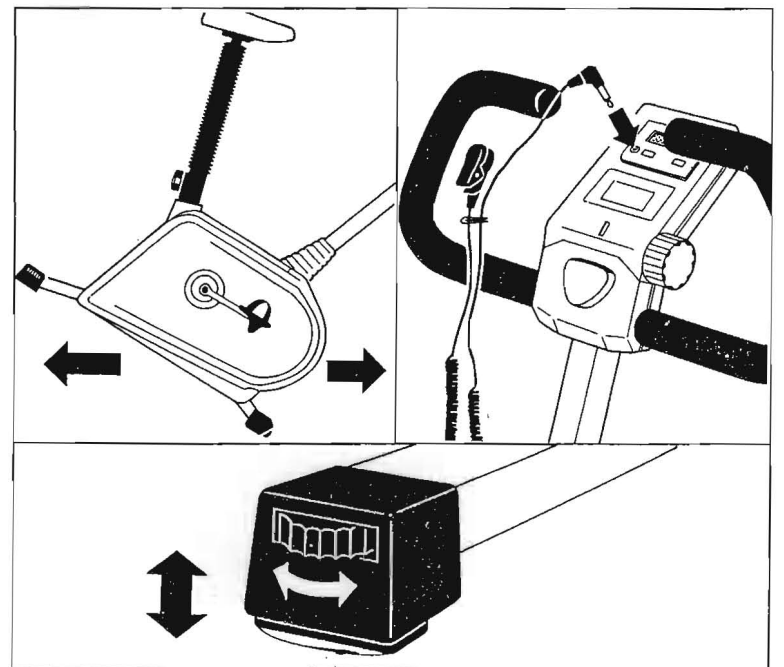
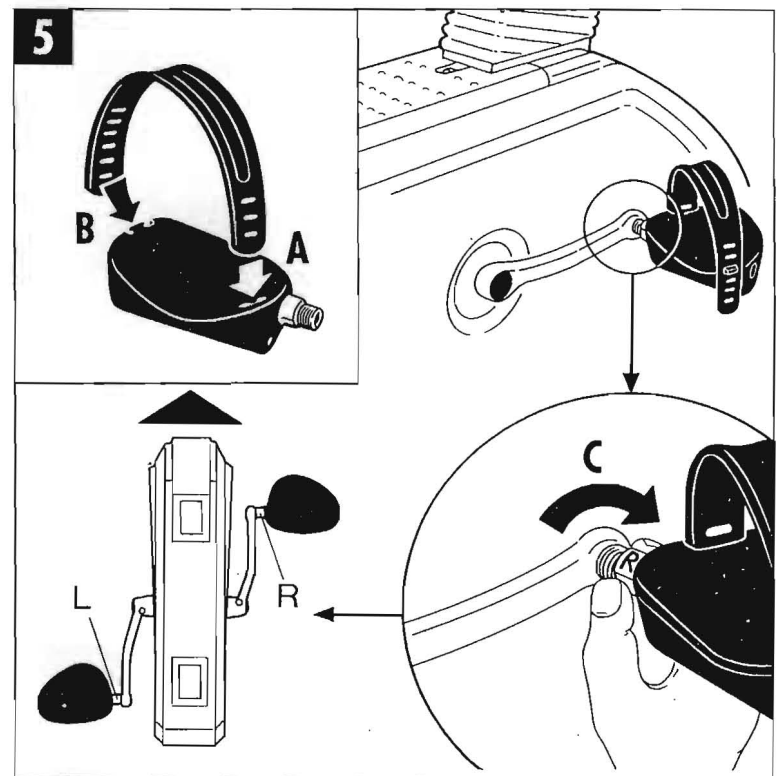
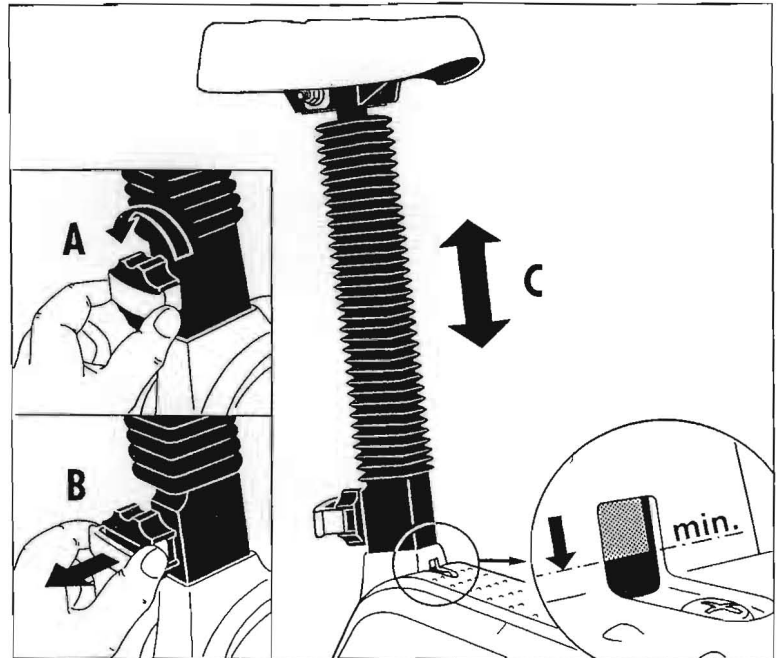
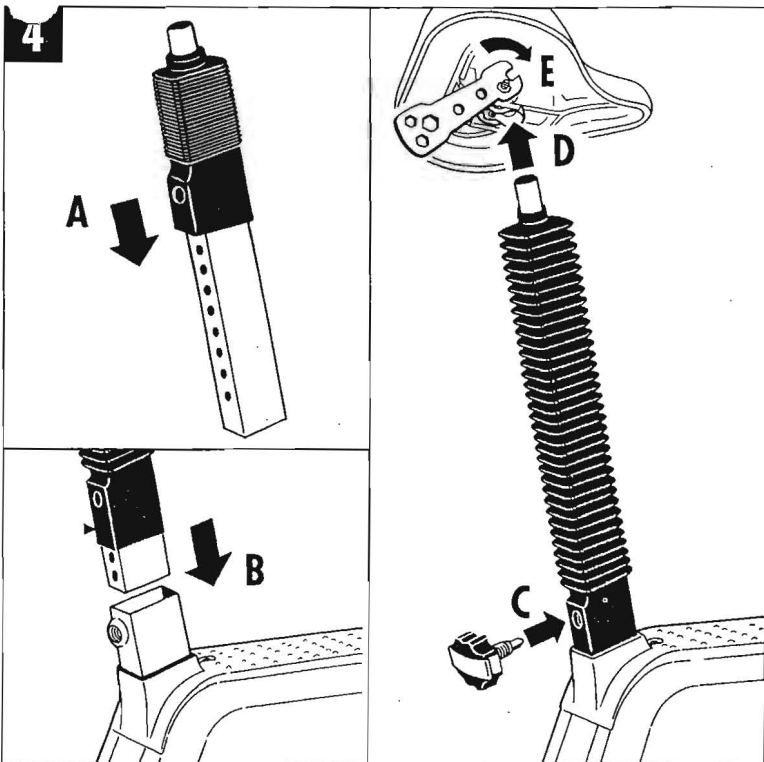
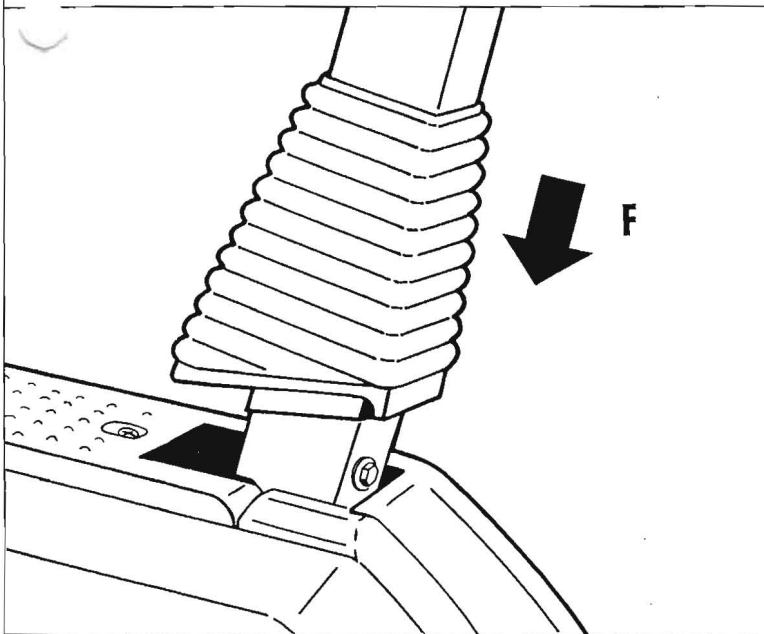
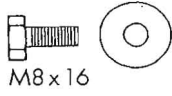
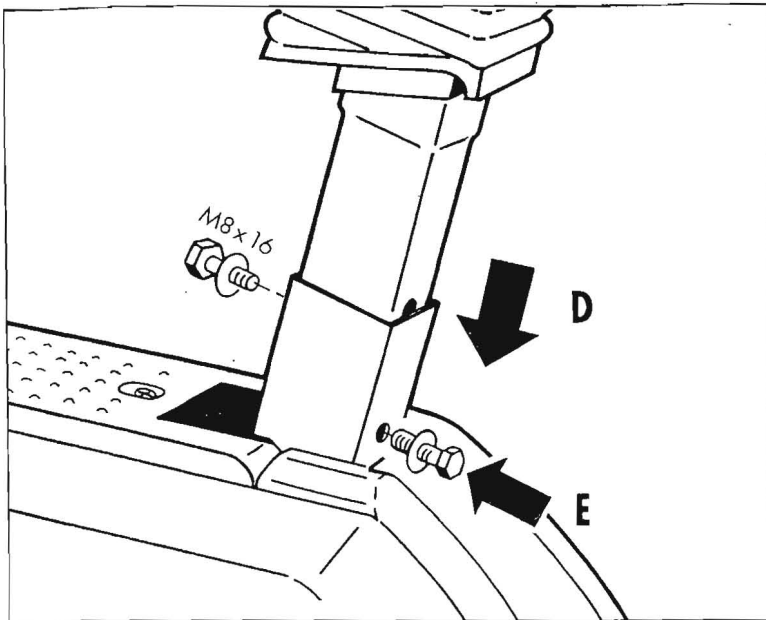
1



Universalschlüssel

1





Controle en bijstellen van de remband

Normaal gesproken is de hometrainer al ingesteld. Tijdens het transport kan het echter gebeuren, dat de bandspanning verandert. Controleer daarom alvorens het apparaat te gebruiken of de remband correct ingesteld is. Ook tijdens het trainen dient u regelmatig de spanning te controleren.

Controle van de remband-spanning:

- Stel met behulp van de draaibare instelknop de belastingsindicator op niveau 2 (kleine tekening)
- Belast de horizontaal staande trappers met een gewicht van 2 kg. Wanneer de grank zich met het gewicht heel langzaam en geleidelijk naar beneden beweegt, dan is de spanning goed ingesteld.

Is dit niet het geval, dan kunt u de band bijstellen door aan de instelspil aan de onderkant van het apparaat te draaien tot het gewenste resultaat bereikt is. Herhaal deze procedure controle.

Kontroll och injustering av bromsbandet

Motionscykel har redan injusterats på fabriken, men den kan dock hända att bromsbandspänningen påverkas av transporten. Det är därför lämpligt att Du kontrollera bromsbandspänningen innan Du börjar cykla på motionscykeln. Även senare kan det vara bra att emellanåt kontrollera hur bromsbandet är inställt.

Kontroll:

- Ställ spärrvredet på läge 2 (se detaljbild).
- Belasta pedalen i horisontalläge med ca 2 kg. Om pedalen nu rör sig sakta nedåt, så är spänningen korrekt inställd.

Om så ej är fallet, skall Du ställa in bandet genom att vrida på justeringskruven som sitter under cykelns längsbalk tills rätt spänning uppnåtts. Upprepa kontrollen med vikten på nytt.

Control y ajuste de la cinta de freno

Por lo general, la bicicleta de ejercicio está preajustada. Sin embargo, la tensión de la cinta se puede modificar durante el transporte. Debido a ello, antes de proceder a la puesta en funcionamiento asegúrese del correcto ajuste de la cinta de freno. Este control de la tensión también debe ser realizado, con regularidad durante el entrenamiento.

Control de la tensión de la cinta de freno:

- Ajustar el indicador de la capacidad de carga en el paso 2 (cuadro pequeño) girando el botón de ajuste.
- Cargar los pedales en posición horizontal con un peso de 2 Kgs.

La tensión está correctamente ajustada cuando, con dicho peso, el brazo del pedal se mueve lentamente hacia abajo.

En caso contrario, deberá usted ajustar la cinta girando el husillo de ajuste que se encuentra en la parte inferior del aparato hasta conseguir el efecto deseado.

Efectuar un control repitiendo el procedimiento indicado.

Controllo e sistemazione del nastro del freno

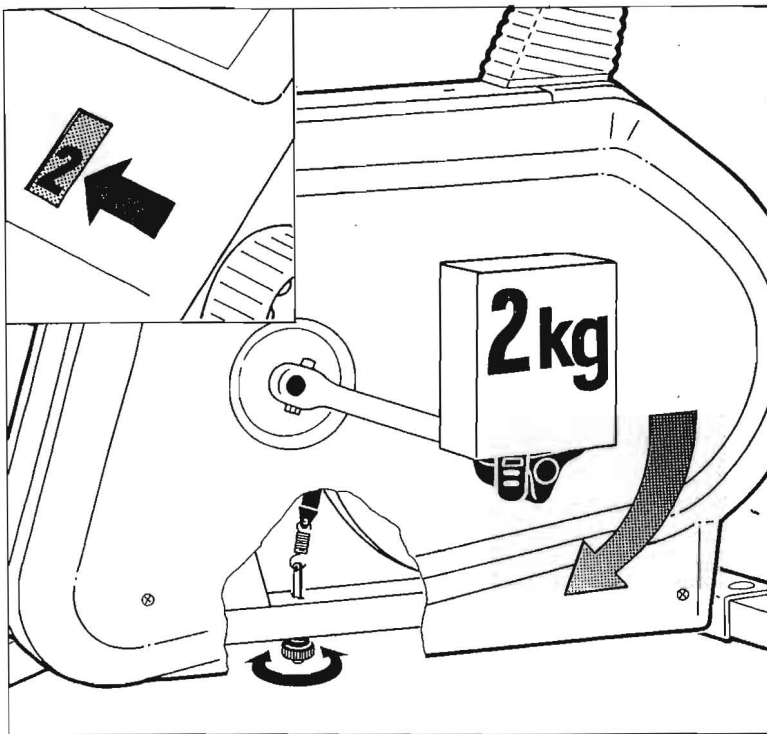
Fondamentalmente, l'attrezzo per l'allenamento domestico, è già sistemato. Tuttavia, durante il trasporto, può succedere che la tensione del nastro del freno si modifichi. Prima dell'utilizzo dell'attrezzo, quindi, controllate che il nastro sia regolato correttamente. Anche durante l'allenamento, dovrete controllare regolarmente la tensione del nastro.

Controllo della tensione del nastro del freno:

- Posizionare, ruotando il pulsante di regolazione, l'indicazione di resistenza sul grado 2 (figura piccola).
- Mettete un peso di 2 kg sul pedale in posizione orizzontale.

Se il pedale con il peso si muove lentamente verso il basso, la tensione è regolata correttamente.

Se questo non avviene, regolate il nastro ruotando la manopola di regolazione che si trova alla base inferiore dell'attrezzo, fino a ottenere l'effetto desiderato. Per controllare, ripetete ancora una volta il procedimento.



Prüfung und Justierung des Bremsbandes

Grundsätzlich ist der Heimtrainer vorjustiert. Während des Transportes kann es jedoch vorkommen, daß sich die Bandspannung verändert. Überzeugen Sie sich daher vor Inbetriebnahme von der richtigen Bremsband-Einstellung. Auch während des Trainings sollten Sie in regelmäßigen Zeitabständen die Spannung überprüfen.

Prüfung der Bremsband-Spannung:

- Stellen Sie durch Drehen am Einstellknopf die Belastungsanzeige auf Stufe 2 (kleines Bild).
- Belasten Sie das waagrecht stehende Pedal mit einem 2-kg-Gewicht. Bewegt sich jetzt der Pedalarm mit dem Gewicht allmählich ganz langsam nach unten, ist die Spannung exakt eingestellt.

Ist dies nicht der Fall, justieren Sie das Band durch Drehen der Einstellschraube an der Unterseite des Gerätes, bis der gewünschte Effekt erreicht ist. Wiederholen Sie zur Kontrolle den Vorgang.

Checking and adjusting of brake strap

The Home Trainer is supplied with the brake strap correctly adjusted. However, the tension may alter during transport of the apparatus. Before use, it should therefore be ensured that the brake strap is correctly set. The tension should also be checked at regular intervals when the apparatus is in use.

Checking of brake strap tension:

- Turn the adjustment knob until the load indicator shows stage 2 (inset)
- Place a 2 kg weight on the horizontal pedal. The tension is correctly set if the pedal arm with the weight moves slowly downwards.

If this is not the case, adjust the strap tension by turning the spindle beneath the unit until the desired effect is achieved.

Check by repeating the process.

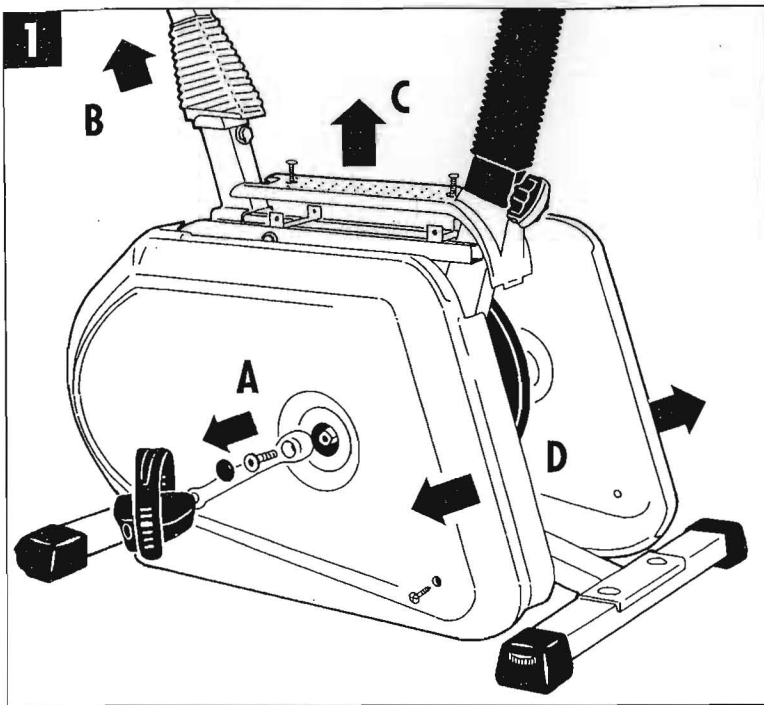
Vérification et ajustement du frein par sangle

Effectuez les opérations d'ajustage avant d'utiliser la bicyclette d'appartement, car lors du transport, il peut arriver que la tension de la sangle change. Avant de mettre la bicyclette d'appartement en service, veillez à ce que le frein par sangle soit bien ajusté. Toutefois, vérifiez régulièrement la tension tout au long de l'entraînement.

- Mettez l'indication de la charge sur 2 (petit croquis) en tournant le bouton de réglage.
- Mettez une charge de 2 kg sur la pédale mise à l'horizontale.

Si le levier de la pédale descend progressivement et lentement, la tension est exacte.

Si ceci n'en était pas le cas, ajustez la sangle en tournant la tige de réglage se trouvant sous l'appareil jusqu'à ce que l'effet demandé soit obtenu. Répétez cette opération pour contrôler.



D

Erneuerung des Bremsbandes

Zum Ausbau eines alten Bremsbandes und zur Anbringung eines neuen Bandes gehen Sie wie folgt vor:

- Schritt A: Rechten und linken Pedalarm abschrauben.
- Schritt B: Faltenbalg der Lenksäule hochschieben.
- Schritt C: Haubenabdeckung lösen und anheben.
- Schritt D: Beide Haubenhälften abnehmen.

GB

Renewal of brake strap

To replace a worn brake strap with a new one, proceed as follows:

- Step A: unscrew the right and left-hand pedal arms.
- Step B: push the covering of the handlebar column upwards.
- Step C: loosen the hood cover and lift upwards.
- Step D: remove both parts of the cover.

F

Remplacement du frein par sangle

Veillez procéder comme décrit pour démonter le frein par sangle et pour remonter le nouveau.

- Etape A: Dévissez les deux leviers de pédale.
- Etape B: Remontez le soufflet de protection de la tige du guidon.
- Etape C: Dévissez et levez le carter enveloppant.
- Etape D: Retirez les deux moitiés du carter enveloppant.

NL

Vernieuwen van de remband

Voor het verwijderen van de oude remband en voor het aanbrengen van de nieuwe gaat u als volgt te werk:

- Step A: Rechter en linker grank losschroeven.
- Step B: Harmonikamanchet om de stuurpen omhoog schuiven.
- Step C: Beschermkap losmaken en optillen.
- Step D: Beide kaphelften wegnemen.

S

Byta av bromsband

Byte av bromsbandet sker på följande sätt:

- Moment A: Demontera pedalarmarna.
- Moment B: Skjut upp skyddsmanschetten på styrröret.
- Moment C: Lossa höljet på båda sidor och lyft upp delarna något.
- Moment D: Ta bort höljet både på vänster och höger sida.

E

Recambio de la cinta de freno

Para desmontar la cinta de freno usada y colocar una nueva proceda usted de la siguiente forma:

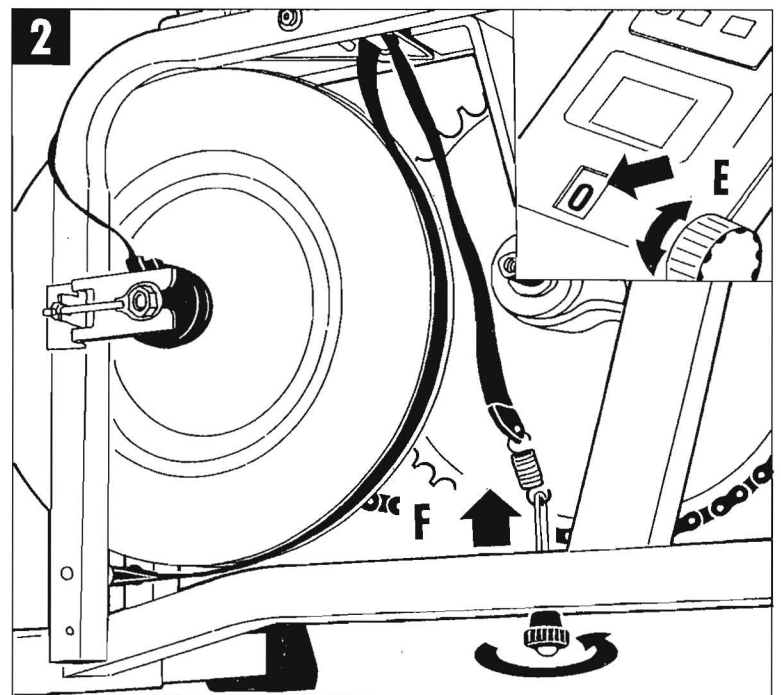
- Paso A: Destornillar el brazo izquierdo y derecho del pedal.
- Paso B: Empujar hacia arriba el fuelle del árbol del manillar.
- Paso C: Destornillar y levantar la cubierta.
- Paso D: Desmontar las dos secciones de la cubierta.

I

Sostituzione del nastro del freno

Per smontare il vecchio nastro del freno e per l'installazione di quello nuovo, procedete nella seguente maniera:

- fase A: svitare i bracci del pedale destro e sinistro.
- fase B: spingere in alto il soffietto del supporto del manubrio.
- fase C: sciogliere le viti del rivestimento e alzarlo.
- fase D: togliere tutti e due i pezzi del rivestimento.



D

Schritt E: Durch Drehen am Einstellknopf Belastungsanzeige auf Stufe 0 stellen (kleines Bild).

Schritt F: Einstellspindel ganz nach oben drehen und somit das Bremsband lockern.

GB

Step E: turn the setting knob until the load indicator shows stage 0 (inset).

Step F: turn the setting spindle upwards as far as it will go, thus loosening the brake strap.

F

Etape E: Tournez le bouton de réglage pour mettre l'indication de la charge sur 0 (petit croquis).

Etape F: Tournez la tige de réglage au plus haut pour relâcher le frein par sangle.

NL

Step E: De instelknop van de belastings-indicator op niveau 0 draaien (kleine tekening).

Step F: Instelspil helemaal omhoog draaien zodat de remband los komt te zitten.

S

Moment E: Ställ spärrvredet på 0 (se detaljbild).
 Moment F: Skruva in justeringskruven så långt det går (uppåt) varvid bromsbandet slackar.

E

Paso E: Ajustar el indicador de la capacidad de carga en el paso 0 girando el botón de ajuste (cuadro pequeño).
 Paso F: Girar el husillo de ajuste completamente hacia arriba. De este modo se afloja la cinta de freno.

I

fase E: posizionare l'indicazione di carico sul grado 0, ruotando il pulsante di regolazione (figura piccola).
 fase F: girare la manopola di regolazione nella posizione massima e allentare in questo modo il nastro del freno.

NL

Step G: De voorste bevestigingsbout naar buiten drukken.
 Step H: Het andere bandeind met oog van de veer loshaken en de remband verwijderen.

De nieuwe remband in omgekeerde volgorde aanbrengen en de spanning bijstellen zoals hiervoor beschreven.

S

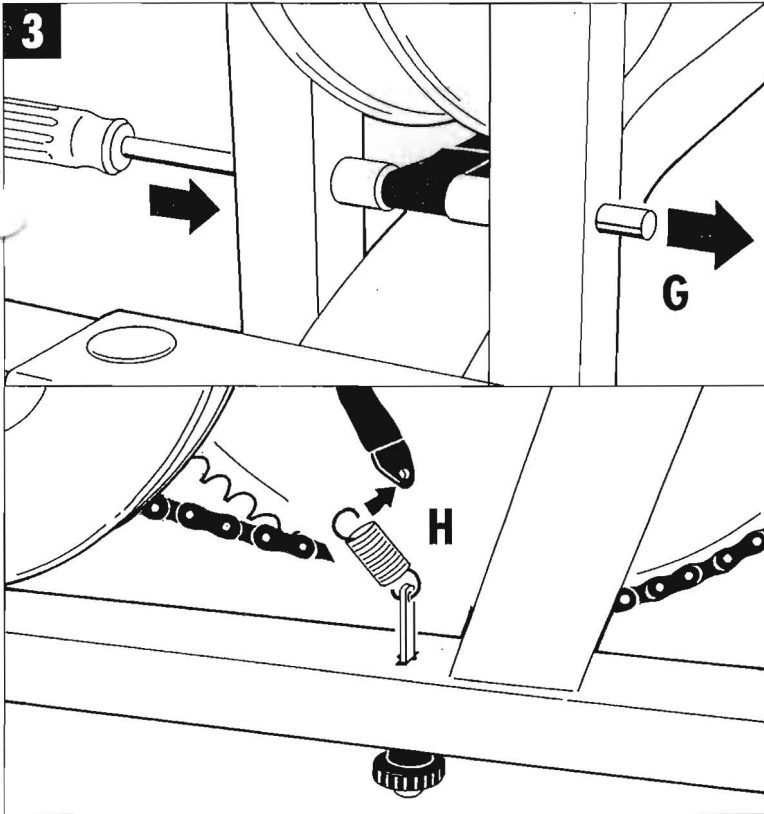
Moment G: Tryck ut den främre fästappen för bromsbandet.
 Moment H: Lossa den andra änden på bromsbandet genom att lyfta bort spännfjädem.
 Montera det nya bromsbandet i omvänd ordningsföljd till ovanstående moment.

E

Paso G: Sacar el perno frontal de apriete.
 Paso H: Desencajar del muelle el otro extremo de la cinta con ojete y desmontar la cinta de freno.
 Acoplar la cinta de freno nueva de forma inversa y ajustar la tensión conforme ha sido anteriormente indicado.

I

fase G: spingere fuori il perno di fissaggio anteriore.
 fase H: staccare l'altra estremità del nastro con l'asola dalla molla e togliere il nastro del freno.
 Montare il nuovo nastro del freno procedendo in successione inversa e regolare la tensione come descritto sopra.



D

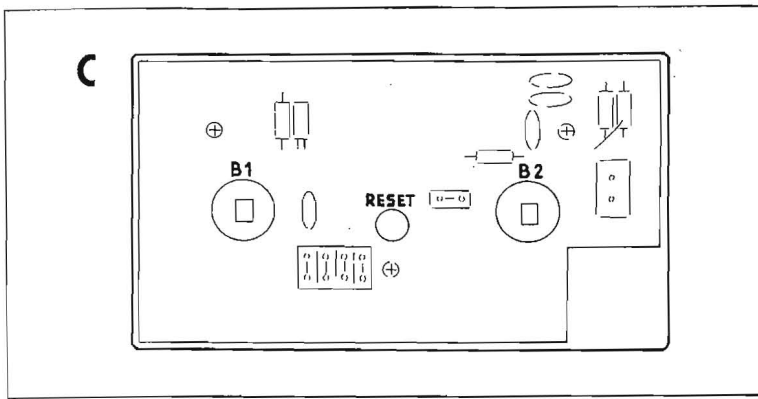
Schritt G: Vorderen Haltebolzen herausdrücken.
 Schritt H: Anderes Bandende mit Öse aus Feder ausklinken und Bremsband abnehmen.
 Neues Bremsband in umgekehrter Reihenfolge einbauen und Spannung justieren wie vor beschrieben.

GB

Step G: press out the front retaining bolt.
 Step H: unhook the other end of the strap with eyelet from the spring and pull the brake strap out.
 Fit the new brake strap in the reserve order of succession and adjust the tension as described above.

F

Etape G: Appuyez sur le goujon de fixation se trouvant devant.
 Etape H: Retirez le ressort du trou de fixation à l'autre extrémité de la sangle et sortez le frein par sangle.
 Pour remonter le nouveau frein par sangle, opérez de la même façon, toutefois en sens inverse et réglez la tension comme il est décrit plus haut.



Bei Fehlfunktionen drücken Sie beide Tasten. Es erscheinen jetzt alle Ziffern im Display. Nach Loslassen der Tasten schaltet sich der Computer ab. Nach Drücken der Ein/On-Taste oder Treten der Pedale ist das Gerät wieder betriebsbereit:

Wichtig: Geben Sie die verbrauchten Batterien zum Sondermüll.
Aufgebrauchte Batterien fallen nicht unter die Garantiebestimmung.

Trainingsanleitung für den Heimtrainer Astra

Der Heimtrainer ist speziell für den Freizeitsportler entwickelt worden. Er eignet sich hervorragend für das Herz-Kreislauf-Training. Führen Sie das Training in der beim Radfahren typischen Sitzposition durch.

Trainingshinweise

Das Training mit dem Heimtrainer ist methodisch nach den Grundsätzen des Ausdauertrainings zu gestalten. Durch das Ausdauertraining werden vornehmlich Veränderungen und Anpassungen am Herz-Kreislauf-System hervorgerufen. Hierzu zählen das Absinken der Ruhepulsfrequenz und des Belastungspulses.

Damit steht für das Herz mehr Zeit für die Füllung der Herzkammern und die Durchblutung der Herzmuskulatur (durch die Herzkranzgefäße) zur Verfügung. Ferner nehmen Atemtiefe und Menge der Luft zu, die eingeatmet werden kann (Vitalkapazität). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Um diese positiven Veränderungen zu erreichen, muß man das Training nach bestimmten Richtlinien planen.

Zur Trainingsintensität

Die Intensität wird beim Training mit dem Heimtrainer zum einen über die Tretfrequenz und zum anderen über den Tretwiderstand geregelt. Den Tretwiderstand bestimmt der Trainierende mit der Rasterschaltung. Es ist stets darauf zu achten, sich hinsichtlich der Intensität nicht zu überfordern und Überlastungen zu vermeiden. **Falsches oder übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen.**

Kontrollieren Sie deshalb während des Trainings anhand Ihrer Pulsfrequenz, ob Sie Ihre Trainingsintensität richtig bestimmt haben. Als Faustregel für eine angemessene Pulsfrequenz gilt:

$$180 \text{ minus Lebensalter}$$

Daraus folgt, daß z. B. eine 50jährige Person ihr Ausdauertraining mit einer Pulsfrequenz von 130 gestalten sollte.

Trainingsempfehlungen auf der Grundlage dieser Berechnungen werden von zahlreichen anerkannten Sportmedizinern als günstig erachtet. Demnach sollten Sie die Tretfrequenz und den Tretwiderstand beim Training so festlegen, daß Sie Ihre optimale Pulsfrequenz gemäß der o.g. Faustregel erreichen. **Diese Empfehlungen treffen jedoch nur für gesunde Personen zu und gelten nicht für Herz-Kreislauf-Kranke!**

Zum Belastungsumfang

Der Anfänger steigert den Belastungsumfang seines Trainings nur allmählich. Die ersten Trainingseinheiten sollten relativ kurz und in Form eines Intervalltrainings aufgebaut sein.

Als trainingswirksam werden von seiten der Sportmedizin folgende Belastungsumfänge erachtet:

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

Auf keinen Fall empfehlen sich für den Anfänger Trainingseinheiten von 30-60 Minuten. Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

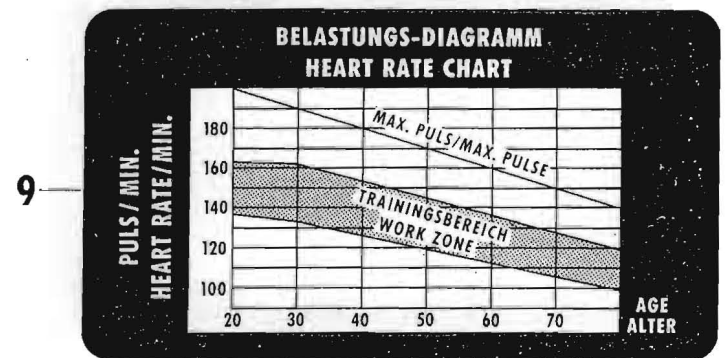
Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
1. Woche	
3 x wöchentlich	2 Minuten radfahren 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten radfahren 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten radfahren
2. Woche	
3 x wöchentlich	3 Minuten radfahren 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten radfahren 1 Minute Pause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

Vor und nach jeder Trainingseinheit dient eine ca. 5minütige Gymnastik dem Aufwärmen bzw. dem Cool-down. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein trainingsfreier Tag liegen, wenn Sie im späteren Verlauf das 3mal wöchentliche Training von 20-30 Minuten bevorzugen. Ansonsten spricht nichts gegen ein täglich 10minütiges Training mit dem Kettler Astra.

Umfassende Trainingshinweise finden Sie in dem Buch „Fit und gesund“ von Prof. Dr. St. Starischka (Falken-Verlag).

GB

Instructions for operating the training computer with digital display



1. Zeit - time
2. Km/h - speed
3. Strecke - distance
4. Gesamt km - odometer
5. Kalorien - calories
6. Puls - pulse
7. SCAN
8. Socket for ear clip
9. Diagram for pulse during training

time measurement in minutes and seconds
 speed in kilometres per hour
 distance calculation in 100 metre steps
 total kilometres covered
 energy consumption in kilocalories
 pulse measurement
 automatic display change

Check whether the exercise intensity is correct by checking your **pulse rate**. The optimum rate is given by the rule of thumb of:

$$180 \text{ minus age}$$

This means that a 50-year-old person should arrange his/her endurance exercising around a pulse of 130.

Such a calculation is considered very favourable by numerous experts.

The intensity of the cycling exercises can be varied on the one hand by altering the number of pedal revolutions per minute, and on the other by altering the resistance of the "gear shift" until the optimum pulse rate is reached. **This recommendation applies only to healthy people – not to people with heart complaints.**

Extent of exercise

Beginners should always start at a low intensity level and increase it gradually.

Initial exercise sessions should be kept short and be arranged at intermittent sessions.

Experts consider the following extent of exercise to be especially effective:

Sessions per week	Length of session
daily	10 minutes
two or three times	20-30 minutes
once or twice	60 minutes

Exercise sessions of 30-60 minutes are NOT recommendable for the beginner. A typical beginner's programme for the first 4 weeks could be something like the following:

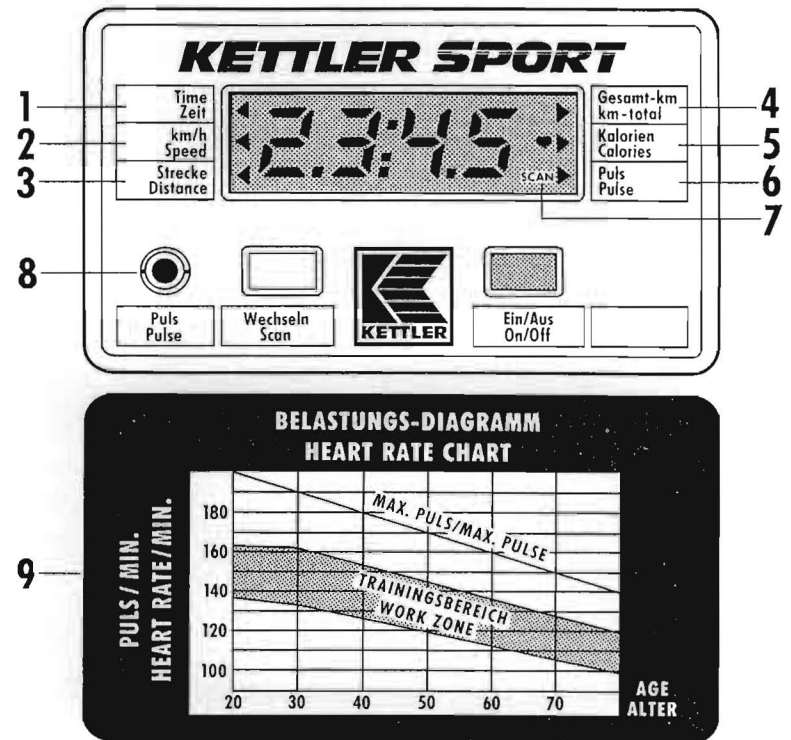
Sessions per week	Length of exercise blocks
1st week	
three	2 minutes Astra 1 minute break for gymnastics 2 minutes Astra 1 minute break for gymnastics 2 minutes Astra
2nd week	
three	3 minutes Astra 1 minute break for gymnastics 3 minutes Astra 1 minute break for gymnastics 2 minutes Astra
3rd week	
three	4 minutes Astra 1 minute break for gymnastics 3 minutes Astra 1 minute break for gymnastics 3 minutes Astra
4th week	
three	5 minutes Astra 1 minute break for gymnastics 4 minutes Astra 1 minute break for gymnastics 4 minutes Astra

Before and after each exercise session, take 5 minutes of gymnastic exercises by way of warming up and cooling down.

When you have subsequently progressed to 3 exercise sessions of 20-30 minutes per week, allow one day without exercise between each two exercise days.

Apart from this, there is no reason why you should not exercise for 10 minutes each day on the Kettler Astra.

Notice d'utilisation de l'ordinateur de bord avec affichage numérique



1. Temps mesuré en minutes et secondes
2. km/h vitesse (km/h)
3. Distance Information en étapes de 100 m
4. km/total kilométrage total
5. Calories dépense énergétique en Kcal
6. Pulsations prise du pouls
7. SCAN changement automatique d'affichage
8. Prise pince oreille
9. Diagramme de pulsations pendant l'entraînement

Les touches et leurs fonctions

Touche marche/arrêt

L'affichage de l'ordinateur de bord est mis en marche en actionnant la touche marche/arrêt ou bien avec un tour de pédale. Le mode de signalisation »temps« apparaît avec une flèche de repérage et le temps commence à être compté.

Touche (Scan) changement

C'est au moyen de cette touche que l'on sélectionne les autres fonctions. A chaque pression sur cette touche, la flèche de repérage saute vers la fonction suivante. Lorsque SCAN apparaît sur l'écran lumineux, le mode d'affichage change toutes les 5 secondes. Une nouvelle pression sur cette touche arrête le changement automatique de l'affichage et la dernière fonction garde sa validité. L'affichage peut être arrêté en appuyant sur la touche marche/arrêt ou disparaît automatiquement 4 minutes écoulées. Le kilométrage total parcouru est additionné dans l'affiche kilométrage total. En outre, un diagramme est installé sous l'ordinateur de bord (9), ce qui vous permet de déterminer vos pulsations lors de l'entraînement. Vous trouverez dans la zone jaune les préconisations de pulsations correspondantes à votre âge. Vous ne devez jamais dépasser les pulsations maximales qui se trouvent en dehors de la zone jaune. Respectez les conseils de votre entraîneur.

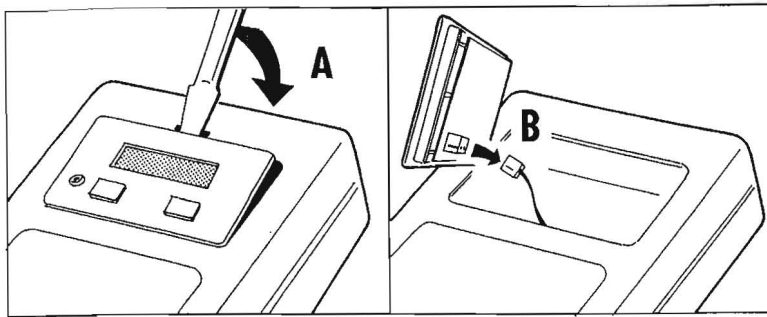
Notiez les valeurs obtenues dans le carnet qui vous accompagnera tout au long de l'entraînement, si vous le désirez.

Affichage des calories

Le calcul de l'énergie dépensée est basé sur le niveau de difficulté 4 et correspond à 25, 50, 75 et 100 tours de pédales/minute. La dépense énergétique de la personne travaillant est donnée en Kcal. Toutefois, on peut partir d'une valeur de repère.

Prise du pouls

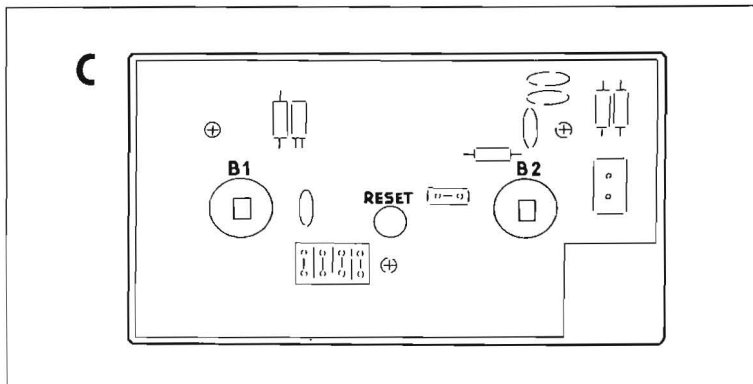
Outre toutes les fonctions possibles, l'ordinateur de bord permet également de prendre le pouls. Grâce à des raons infrarouges, les oreillettes détec-



Wisselen van de batterijen

Wanneer de display van de computer zwak is of niet meer oplicht, dienen de batterijen gewisseld te worden. De computer 9405 is met twee batterijen uitgerust. Ga bij het wisselen van de batterijen als volgt te werk.

- De Computer wordt met bij voorbeeld een schroevendraaier voorzichtig uit de displayhouder genomen. De schroevendraaier dient hierbij in de gleuf boven aan de computer geplaatst te worden zoals aangeven in afbeelding A.
- Stekerverbindingen losmaken (afbeelding B).
- De batterijen B1 en B2 voorzichtig met een schroevendraaier uit de houder drukken (afbeelding C).
- Batterijen vervangen door nieuwe van het type LR 44, A 76 of G 13. **Attentie:** de batterijen met het plus-taken (+) naar boven plaatsen.
- Stekerverbinding vastmaken en de kabel in het onderste gedeelte van het cockpit-huis opbergen.
- Het wisselen van de batterijen gaat het totale aantal kilometers verloren en kunnen er andere waarden opgeslagen worden. Daarom moet de indicator van het totale aantal kilometers weer op nul gezet worden. Dit gebeurt door bij ingeschakelde computer op de RESET-toets (afbeelding C) aan de achterkant van de computer te drukken.
- De computer vervolgens weer in het cockpit-huis terugplaatsen.



Bij een foutieve functie op beide toetsen drukken. Alle cijfers verschijnen nu op de display. Na loslaten van de toetsen schakelt de computer zichzelf uit. De computer vervolgens op de Aan/Uit-toets te drukken of de trappers in beweging te brengen is het apparaat weer bedrijfsklaar.

Belangrijk: deponeer de lege batterijen bij het chemisch afval. Lege batterijen vallen niet onder de garantiebepalingen.

Trainingshandleiding voor Kettler Astra

De Kettler Astra is speciaal voor de vrijetijdssporter ontwikkeld. Hij is uitstekend geschikt voor de hart-bloedsomlooptraining.

Voor begin van de training dient u uw gezondheidstoestand door uw huisarts te laten testen om uw medische geschiktheid voor de training met de Astra super waarborgen.

Trainingsadviezen voor de training met de Kettler Astra

De training met de Kettler Astra dient methodisch volgens de principes van de konditietraining uitgevoerd te worden. Door de konditietraining worden vooral veranderingen en aanpassingen van het hart-bloedsomloop-ademstelsel bewerkstelligd. Hiertoehoren het dalen van de rustfrequentie en van de belastingspolsslag. Daardoor staat het hart meer tijd voor de vulling van de hartkamers en de doorbloeding van de hartspieren (door de hartkranslagaders) ter beschikking. Verder nemen de ademdiepte en de hoeveelheid lucht die kan worden ingeademd, toe. Verdere positieve veranderingen vinden in de stofwisseling plaats. Om deze positieve veranderingen te bereiken, dient men de training volgens bepaalde richtlijnen te plannen.

De trainingsintensiteit

De intensiteit wordt bij de training met de hometrainer aan de ene kant door de trapfrequentie en aan de andere kant door de trapweerstand geregeld. De trapweerstand wordt door degene die traint met de standenschakeling bepaald. Er dient steeds op gelet te worden dat er bij de trainingsintensiteit geen overbelasting optreedt. **Foutieve of overmatige training kan schade voor de gezondheid veroorzaken.**

Kontroleer derhalve gedurende de training aan de hand van de **polsfrequentie** of u uw trainingsintensiteit juist hebt ingesteld. Als vuistregel voor een goede polsfrequentie geldt:

180 minus leeftijd

Dat betekent dat bijvoorbeeld een 50-jarige de konditietraining met een polsfrequentie van 130 dient uit te voeren.

Trainingsadviezen op grond van deze berekeningen worden door talrijke sportartsen als gunstig beoordeeld.

Derhalve dient men de trapfrequentie en de trapweerstand bij de training met de Kettler Astra zo vast te leggen, dat de optimale polsfrequentie volgens de bovenstaande vuistregel wordt bereikt. **Deze adviezen gelden echter alleen voor gezonde personen en niet voor hart-bloedsomlooppatiënten!**

Belastingsomvang

De beginner dient de belastingsomvang van zijn training slechts langzaam op te voeren. De eerste trainingseenheden dienen relatief kort en in de vorm van een intervaltraining opgebouwd te zijn. Als trainingseffektief wordt door de sportartsen de volgende belastingsopbouw geadviseerd:

Trainingsaantal	Trainingsduur
dagelijks	10 min.
2 tot 3 x per week	20 - 30 min.
1 tot 2 x per week	60 min.

In geen geval zijn voor de beginner trainingseenheden van 30 tot 60 minuten aan te bevelen.

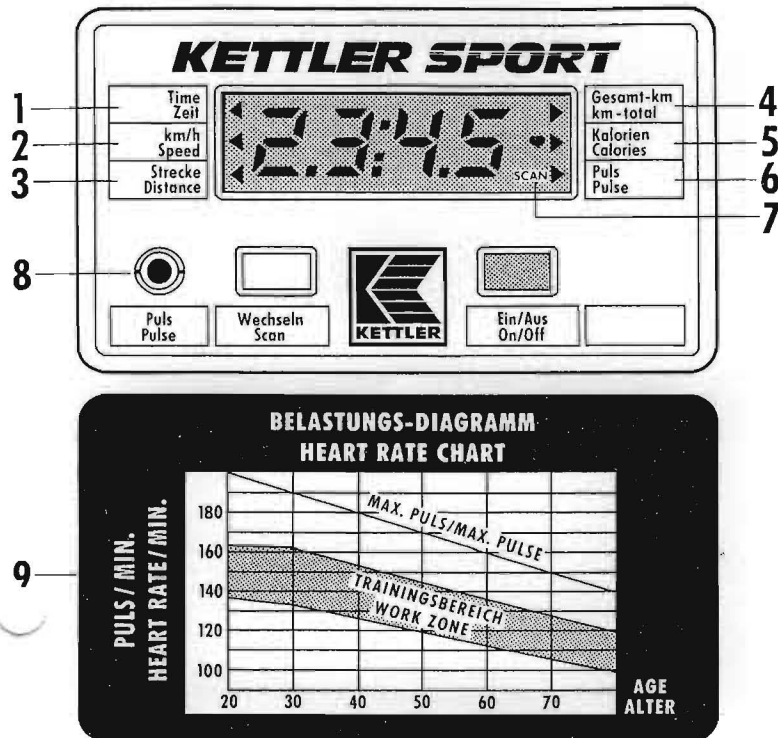
De beginnerstraining kan er in de eerste 4 weken als volgt uitzien:

Trainingsfrequentie	Omvang van een trainingseenheid
Eerste week	
3 x per week	2 minuten Astra 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten Astra 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten Astra
	Tweede week
3 x per week	3 minuten Astra 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten Astra 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten Astra
	Derde week
3 x per week	4 minuten Astra 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten Astra 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten Astra
	Vierde week
3 x per week	5 minuten Astra 1 minuut pauze voor gymnastiek 4 minuten Astra 1 minuut pauze voor gymnastiek 4 minuten Astra

Voor en na iedere trainingseenheid dient ca 5 minuten gymnastiek voor warming-up of cool-down gedaan te worden.

Tussen de trainingseenheden dient een trainingsvrije dag te liggen, wanneer u in het verdere verloop de voorkeur geeft aan 3 maal per week training van 20 tot 30 minuten. Verder is er niets tegen een dagelijkse training van 10 minuten op de Kettler Astra.

Instruktion för träningsdator med digitaldisplay



- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Tid – Time 2. km/h – Speed 3. Distans – Distance 4. Totalt km – Odometer 5. Kalorier – Calories 6. Puls – Puls 7. Växling/SCAN 8. Anslutning för örclip 9. Diagram träningspuls | <ol style="list-style-type: none"> Tidräkning i minuter och sekunder Hastighet (km/h) Distans i steg om 100 meter Totala antalet kilometer Energiförbrukning i Kcal Pulsmätning Automatisk växlingsindikation |
|--|--|

Knappar och funktioner

Till/Från-knapp (on/off)

Med Till/Från-knappen eller nedtrampning av pedalen startas träningsdatorn. Funktionen tid indikeras med en pil och tidräkningen börjar.

Växlingsknapp (Scan)

Genom tryck på växlingsknappen väljs andra funktioner. För varje tryck på denna knapp hoppar markeringspilen över till nästa funktion. Om SCAN indikeras på displayen, så växlar indikationen automatiskt var femte sekund. Efter ytterligare tryck på knappen stoppas den automatiska växlingsindikationen och den sist aktiverade funktionen bibehålls. Indikationen stängs av genom tryck på Till/Från-knappen eller sloknar fyra minuter efter cyklingen avbrutits. Det totala antalet körda kilometer per träningspass ackumuleras i funktionen totalt-km.

För en kontroll av träningsresultaten bör Du fylla i Dina värden i testprotokollet.

Kalorier

Beräkningen av energiförbrukningen utgår från belastningsnivå 4 för 25, 50, 75 och 100 pedalexelvar per minut.

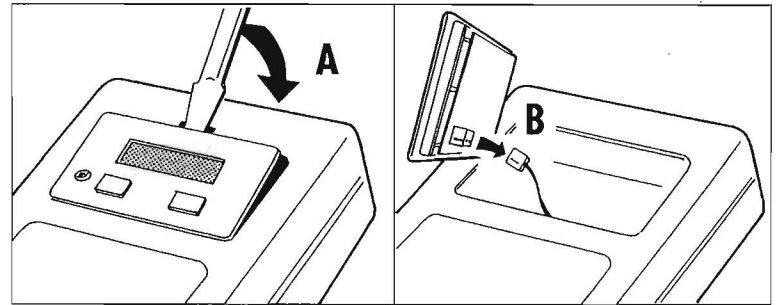
Energiförbrukningen anges i kilokalorier. Indikationen är endast ett referensvärde.

Pulsmätning

Träningsdatorn kan också användas till pulsmätning. Pulssensorn arbetar med infrarött ljus. Den mäter förändringarna som uppstår pga pulsslagen i Din huds ljusgenomsläpplighet. Innan Du sätter fast pulssensorns clips på Ditt öra bör Du gnugga örsnibben något för att få upp blodcirkulationen. Pulsindikationen hoppar till ett värde av 60 och indikerar Din aktuella puls efter ca 30 sekunder. Denna fördröjning ger en bättre beständighet i indikationen senare i träningspasset. Pulssensorn kräver en hög förstärkning av ingångsimpulserna och därför bör Du iakttaga följande för att undvika eventuella störningar:

Testprotokoll				
Datum	Belastningsnivå	Hastighet (km/h)	Distans (km)	Tid (min)

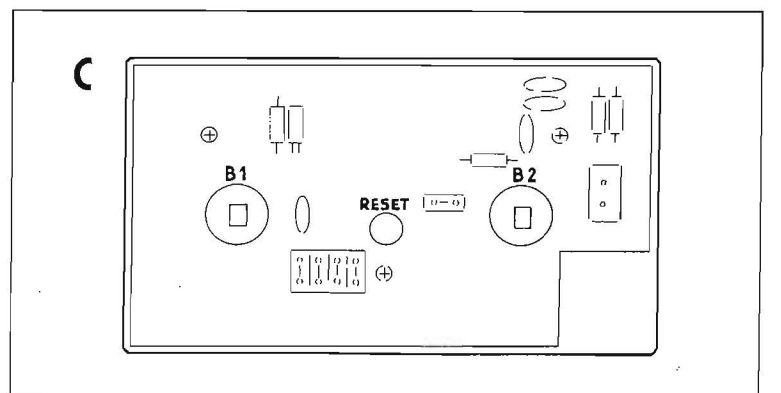
- Sätt clipset så att det sitter ordentligt fast i örsnibben.
 - Se till att Du inte tränar i för starkt ljus, mätningen kan störas av t.ex. neonljus, halogenljus, spotlights eller solljus.
 - För att undvika vibrationer i sensor och kabel bör Du sätta fast kabeln i kragen eller knappslån på din tröja.
- Skulle ändå något fel uppstå så bör Du kontrollera ovanstående punkter en gång till. I samtliga funktionslägen uppdateras värdena var femte sekund.



Batteribyte

En svag eller sloknat display tyder på att batterierna skall bytas. Dator 9405 har två batterier. Byt dem enligt följande:

- Lyft datorn försiktigt ur sitt fäste med hjälp av en skruvmejsel eller liknande som sätts in i fäsen på datorns översida, se figur A.
- Ta loss stickkontakterna.
- Lyft upp batterierna (B1 och B2) försiktigt med hjälp av skruvmejsel eller liknande (figur C).
- Byt batterierna mot nya av typ LR 44, A 76 eller G 13. OBS! +pol-märkningen på batterierna ligger uppåt.
- Sätt fast stickkontakterna på nytt och lägg kabeln in i spåret på instrumentbrädans underdel.
- Genom batteribytet försvinner antalet totalt körda kilometer i datorns minnet och det finns dessutom risk för att felaktiga värden sparas. Tryck därför efter batteribytet och vid tillslagen dator på RESET-knappen (figur C) som finns på datorns baksida. Nu kan Du vara säker på att indikationen för totalt körda kilometer är nollställd.
- Montera datorn på nytt i instrumentbrädan.



Vid felfunktion trycker Du på båda knappar, varefter samtliga siffror syns i displayen. När du nu släpper knapparna stängs datorn av. Efter tryck på Till/Från-knappen eller nedtrampning av pedalen är datorn åter i funktion. Viktigt: Behandla förbrukade batterier som riskavfall. Batterier är förbrukningsvara och omfattas ej av garantin.

Träningsanvisning för Kettler Astra

Kettler motionscykel Astra är speciellt framtaget för att passa motionärer. Den är mycket lämplig för träning som skall öka kapaciteten i hjärta och kärlsystem.

Träningsstips

Du bör lägga upp Din träning med Kettler Astra på ett metodiskt sätt och enligt principerna för konditionsträning.

Konditionsträning resulterar i betydande förändringar och anpassningar av hjärta och kärlsystem. Därtill räknas bl a en lägre vilopulsfrekvens och en lägre belastningspuls, vilket ger hjärtat längre tid att fylla hjärtkammaren med blod, som i sin tur ger en bättre genomblödning av hjärtmuskulaturen (via kranskärlen). Dessutom får Du djupare andning med större andningsvolym (vitalkapacitet). Även ämnesomsättningen påverkas positivt. Men för att uppnå detta måste träningen planeras efter bestämda riktlinjer.

Träningsintensitet

Hur intensiv Du tränar med motionscykeln beror på trampfrekvensen och hur hårt Du ställt in trampmotståndet. Trampmotståndet regleras med spärrväxlingen. För att undvika överbelastning får Du ej träna hårt. **Felaktig och för hård träning kan ge skador.**

Kontrollera därför under träningsens gång med hjälp av Din puls om Du har den rätta träningsstakten. Som tumregel för en lämplig pulsfrekvens gäller:

180 minus ålder

Detta innebär att t.ex. en 50-årig person bör köra sin konditionsträning med en puls av ca 130. Våra träningsstips ha tagits fram med denna beräkning som grund och rekommenderas av många erkända idrottsläkare. **Dess tips gäller naturligtvis för fullt friska personer, ej sådana med hjärt- och kärlsjukdomar.**

Belastningsomfång

En nybörjare startar träningen med mindre belastning och ökar den lite efterhand. De första träningspassen bör vara ganska korta och utformade som intervallträning.

Följande belastningsomfång anses av idrottsläkare ge det bästa resultatet:

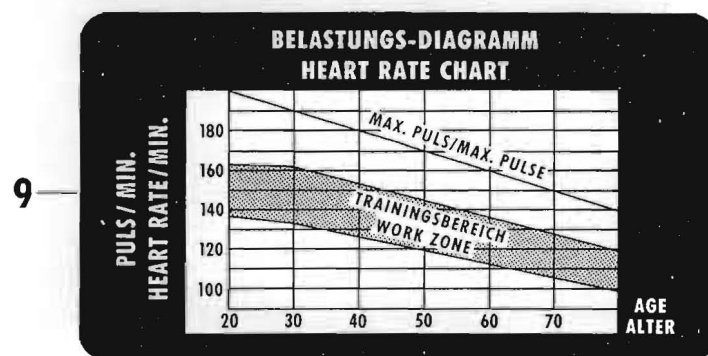
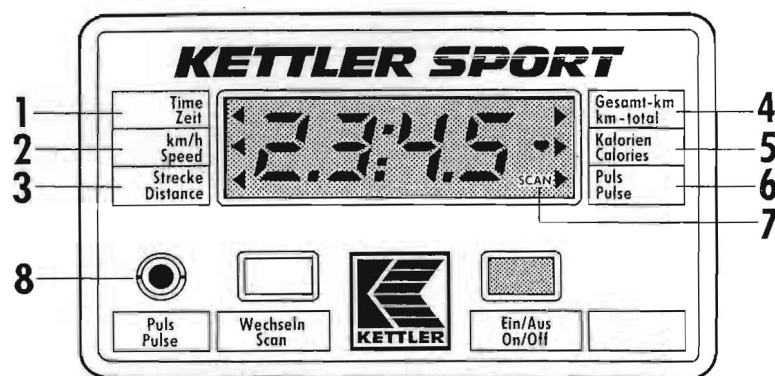
Träningsintensitet	Träningsstid
dagligen	10 min
2 - 3 x per vecka	20 - 30 min
1 - 2 x per vecka	60 min

Träningspass om 30 - 60 minuter är inte lämpliga för nybörjare. Träningen för nybörjare kan under de första fyra veckorna läggas upp enligt följande schema:

Träningsintensitet	Träningsstid
Vecka 1	
3 x per vecka	2 minuter Astra 1 minuts paus med gymnastik 2 minuter Astra 1 minuts paus med gymnastik 2 minuter Astra
Vecka 2	
3 x per vecka	3 minuter Astra 1 minuts paus med gymnastik 3 minuter Astra 1 minuts paus med gymnastik 2 minuter Astra
Vecka 3	
3 x per vecka	4 minuter Astra 1 minuts paus med gymnastik 3 minuter Astra 1 minuts paus med gymnastik 3 minuter Astra
Vecka 4	
3 x per vecka	5 minuter Astra 1 minuts paus med gymnastik 4 minuter Astra 1 minuts paus med gymnastik 4 minuter Astra

Börja varje träningspass med ca 5 minuters uppvärmning och sluta träningspasset med lika lång avspänningstid. Tränar Du längre fram med en intensitet av 3 x per vecka 20-30 minuter, så bör Du lägga en träningsfri dag mellan träningspassen. Annars är det inget som talar emot ett dagligt 10-minuters träningspass på motionscykeln Kettler Astra.

Manual de servicio para el computador de entrenamiento con indicación digital



- 1 Zeit - Tiempo Cronometraje en minutos y segundos
- 2 Km/h Indicación de la velocidad (Km/h)
- 3 Strecke - Distancia Indicación de la distancia a pasos de 100 metros
- 4 Gesamt-km - Total de Km. Total de kilómetros
- 5 Kalorien - Calorias Consumo de energía en kcal.
- 6 Puls - Pulsación Pulsación
- 7 SCAN Cambio automático de la indicación
- 8 Conexión para el clip
- 9 Diagrama para la pulsación de entrenamiento

Teclas de servicio y funciones

Tecla de conexión/desconexión (On/Off)

El indicador del computador de entrenamiento se conecta con la tecla de conexión/desconexión o con un pedal. La indicación A comenzando entonces el cronometraje.

Tecla de cambio (Scan)

Con la tecla de cambio se pueden elegir todas las demás indicaciones. Al pulsar esta tecla la flecha de marcación saltará a la indicación siguiente. Cuando SCAN aparece en el Display, el indicador cambiará automáticamente cada cinco segundos. Al pulsar nuevamente la tecla se interrumpirá la indicación automática y ésta se mantendrá en el último ajuste. La indicación se puede desconectar pulsando la tecla conexión/desconexión o bien se borrará automáticamente una vez transcurridos cuatro minutos. Los kilómetros recorridos en total serán sumados en la indicación „total de kilómetros“.

En la parte inferior del computador de entrenamiento se encuentra además un diagrama para el computador de entrenamiento (9). Con la ayuda de este diagrama puede usted determinar la pulsación durante sus ejercicios. Respecto a la pulsación de entrenamiento encontrará usted, en la zona amarilla, una recomendación correspondiente a su edad. En ningún caso debe exceder la pulsación máxima indicada sobre la zona amarilla.

¡Observe las informaciones del manual de entrenamiento!

Los datos personalmente conseguidos durante el entrenamiento pueden ser documentados en la tabla de rendimiento.

Indicación de calorías

El cálculo del consumo de energía está basado en el factor de carga 4 para 25, 50, 75, 100 revoluciones de pedal por minuto. El consumo de energía del entrenador será indicado en kilocalorías. Este valor puede ser considerado como un valor de orientación.

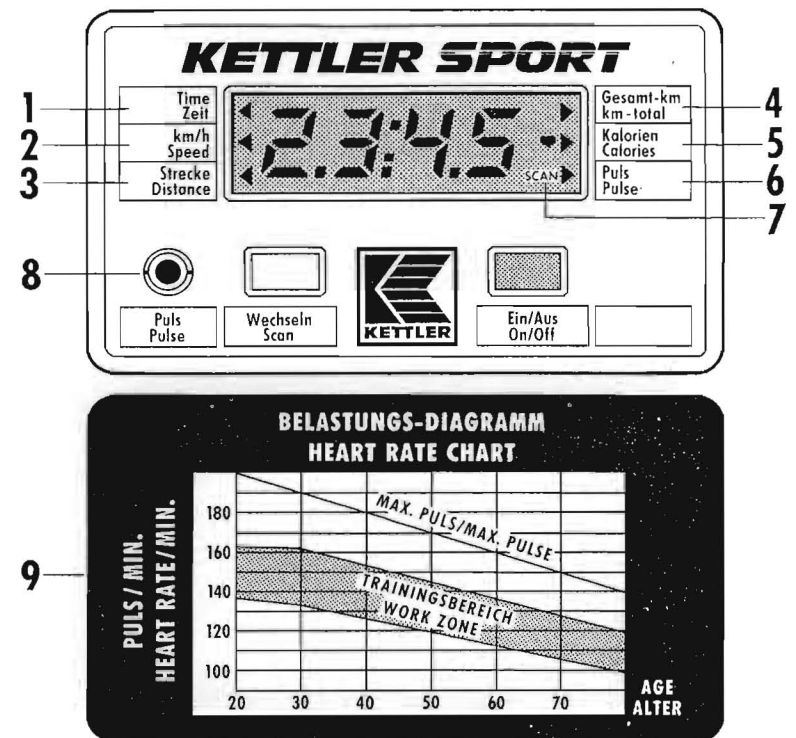
Secuencia de entrenamiento	Tiempo de entrenamiento
diaria	10 min.
2-3 veces por semana	20-30 min.
1-2 veces por semana	60 min.

En ningún caso son recomendables para los principiantes las unidades de entrenamiento de 30-60 minutos. El entrenamiento inicial puede estar concebido de la siguiente forma para las cuatro primeras semanas:

Secuencia de entrenamiento	Tiempo de entrenamiento
1ª semana	
3 veces por semana	2 minutos Astra 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos Astra 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos Astra
2ª semana	
3 veces por semana	3 minutos Astra 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos Astra 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos Astra
3ª semana	
3 veces por semana	4 minutos Astra 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos Astra 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos Astra
4ª semana	
3 veces por semana	5 minutos Astra 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos Astra 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos Astra

Antes y después de cada entrenamiento, unos 5 minutos de gimnasia sirven para el precalentamiento y el relajamiento respectivamente. Entre dos unidades de entrenamiento debiera de haber un día libre de entrenamiento si en el futuro prefiere el entrenamiento de tres veces por semana con un tiempo de entrenamiento de 20-30 minutos. Por lo demás, no hay ningún inconveniente en que usted entrene todos los días 10 minutos con la Kettler Astra.

Istruzioni per l'uso per il computer di allenamento con indicazione digitale



1. tempo - time misurazione del tempo in minuti e secondi
2. km/h - velocità - speed indicazione della velocità (km/h)
3. Recovrido Indicazione de la distancia recorrida en espacios de 100 m
4. km totali - odometro chilometri complessivi
5. calorie - calories fabbisogno di energie in Kcal.
6. pulsazioni - pulse misurazione delle pulsazioni
7. SCAN commutazione automatica dell'indicazione
8. Collegamento per clip per l'orecchio
9. diagramma per le pulsazioni durante l'allenamento

Tasti di esercizio e funzionamento

Tasto acceso/spento (on/off)

Con il tasto acceso/spento, o con un colpo di pedale, si accende l'indicazione del computer di allenamento. Appare l'indicazione „tempo“ e inizia la misurazione del tempo, contrassegnata da una freccia.

Tasto di commutazione (Scan)

Con il tasto di commutazione, si possono selezionare gli altri tipi di indicazione. Ogni volta che si preme questo tasto, la freccia passa all'indicazione successiva. Se nel display appare SCAN, il tipo di indicazione cambia automaticamente, a intervalli di cinque secondi. Premendo ancora una volta il tasto, si arresta la commutazione automatica delle indicazioni e rimane l'ultimo tipo di indicazione. Si può spegnere l'indicazione premendo il tasto acceso/spento oppure essa scompare da sola, dopo quattro minuti. I chilometri percorsi vanno ad aggiungersi ai chilometri complessivi, nel tipo dell'indicazione.

Inoltre, sotto al computer di allenamento, è situato un diagramma per il computer stesso (9). Grazie a questo diagramma potete rilevare la Vostra pulsazione di allenamento ideale. In corrispondenza della Vostra età, trovate nel settore giallo, la Vostra pulsazione di allenamento ideale. Non dovrete superare in nessun caso la pulsazione massima segnata al di sopra del settore giallo. Osservate le indicazioni delle istruzioni per l'allenamento.

Per la documentazione personale, potete registrare i risultati del Vostro allenamento nell'apposita tabella.

Data	fase di carico	Velocità (km/h)	Distanza (km)	Tempo (min.)

Indicazione delle calorie

Il calcolo del consumo di energia si basa sul grado di difficoltà 4 per 25, 50, 75 e 100 giri di pedale al minuto. Il consumo di energia di colui che fa allenamento viene indicato in chilocalorie. Si può partire in questo caso da un valore indicativo.

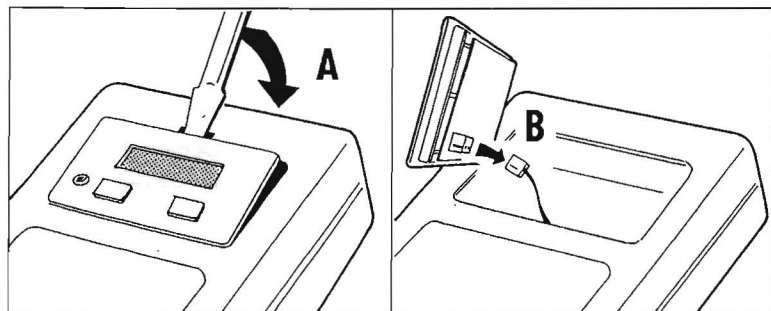
Misurazione delle pulsazioni

Questo computer con le indicazioni, offre anche la possibilità di misurare le pulsazioni. Il sensore per le pulsazioni funziona a luce infrarossa e misura il cambiamento di penetrazione di luce nella Vostra pelle, dipendente dalle Vostre pulsazioni. Prima di attaccare il sensore per le pulsazioni a clip al Vostro lobulo dell'orecchio, sfregatelo 10 volte con forza, in modo da aumentare la circolazione sanguigna. L'indicazione della pulsazione va sul 60 e, nel corso dei 30 secondi successivi, sale al valore reale. Il vantaggio dell'aumento temporaneamente ritardato, si vedrà poi dalla successiva costanza dell'indicazione; ulteriori salti nell'indicazione, vengono evitati.

Dato l'alto aumento necessario degli impulsi iniziali del sensore per le pulsazioni, si devono evitare impulsi di disturbo.

- Fissate quindi per bene la clip per l'orecchio al Vostro lobulo.
- Non allenatevi in condizioni di luce forte e diretta, per es. luce neon, luce allogena, riflettori, luce solare.
- Evitate di scuotere e muovere il sensore all'orecchio e il rispettivo cavo. Fissate il cavo all'abito con una pinza.

Se si dovessero verificare delle indicazioni sbagliate, controllate ancora di aver eseguito le istruzioni di cui sopra. In tutti i tipi di indicazione, i valori vengono aggiornati ogni 5 secondi.

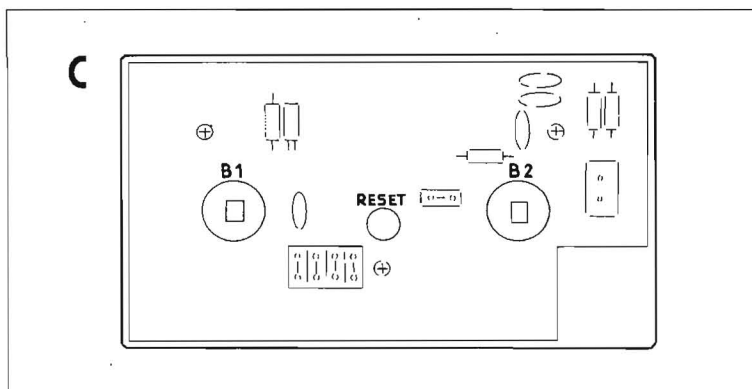


Cambio delle batterie

Se l'indicazione del computer è debole o spenta, è necessario cambiare le batterie. Il computer 9405 funziona con due batterie. Effettuate la sostituzione delle batterie nel seguente modo:

- Sollevate il computer dal supporto del display con cautela, aiutandovi con un cacciavite o qualcosa di simile. Inserire il cacciavite nella fessura sopra al computer, come raffigurato nell'immagine A.
- Togliere i collegamenti a spina (figura B).

- Spingere le batterie B1 e B2 fuori dal supporto con l'aiuto di un cacciavite (figura C).
- Sostituire le batterie con quelle nuove del tipo LR 44, A76 oppure G13. Attenzione: il polo + delle batterie va rivolto verso l'alto.
- Allacciare i collegamenti a spina e inserire il cavo nella parte inferiore del manubrio.
- Cambiando le batterie, i chilometri complessivi si cancellano dalla memoria e vengono poi memorizzati altri valori. Quindi, col computer acceso, si deve azzerare l'indicazione dei chilometri, premendo il tasto RESET (figura C), sulla parte posteriore del computer.
- Inserite infine il computer nell'apposito supporto situato sul manubrio.



In caso di funzionamento difettoso, premete entrambi i tasti. A questo punto appaiono tutte le cifre nel display. Lasciando liberi i tasti, il computer si spegne. Premendo il tasto acceso/spento, oppure con un colpo di pedale, l'apparecchio funziona di nuovo.

Importante: portate le batterie vecchie ai depositi per i rifiuti speciali. Le batterie consumate non sono coperte da garanzia.

Allenamento con il Astra Kettler

Il Astra Kettler è stato sviluppato particolarmente per lo sportivo a tempo libero.

Prima di iniziare l'allenamento dovrete accertarVi delle Vostre condizioni di salute consultando il Vostro medico di famiglia e facendo accertare l'idoneità medica all'allenamento con il Astra Kettler.

Avvertimenti per l'allenamento con il Astra Kettler

Bisogna organizzare l'allenamento con il Astra metodicamente secondo i principi dell'allenamento permanente. Con l'allenamento permanente si producono cambiamenti o adattamenti al sistema respiratorio circolazione cuore. Qui conta la diminuzione della frequenza di riposo e del polso. Così c'è più tempo a disposizione per il cuore per il riempimento dei ventricoli e l'irrorazione sanguigna della muscolatura del cuore (mediante i vasi coronari). Inoltre aumenta la capacità di respiro e la quantità di aria che può essere aspirata (capacità vitale). Altri cambiamenti positivi hanno luogo nel sistema del metabolismo. Per ottenere questi cambiamenti positivi, bisogna programmare l'allenamento secondo certe direttive.

Intensità dell'allenamento

L'intensità nell'allenamento viene regolata da un lato mediante la frequenza di marcia e dall'altro mediante la resistenza alla marcia. La resistenza alla marcia l'allenante la determina con il comando. Bisogna fare sempre attenzione riguardo all'intensità a non abusare ed evitare affaticamenti. **Un allenamento non corretto o eccessivo può comportare dei danni alla salute.** Controllate quindi durante l'allenamento sulla base della **frequenza del Vostro polso**, se avete stabilito correttamente l'intensità di allenamento. Come regola generale per una buona frequenza del polso vale:

180 meno età

Ne risulta che una persona di 50 anni dovrebbe programmare il suo allenamento permanente con una frequenza del polso die 130.

Raccomandazioni per l'allenamento sulla base di questi calcoli vengono ritenuti positivi da numerosi rinomati medici dello sport.

Quindi nell'allenamento col Astra Kettler dovrete fissare la frequenza alla marcia e la resistenza alla marcia in modo da raggiungere lo Vostra ottimale frequenza del polso secondo la menzionata regola generale.

Queste raccomandazioni però valgono solo per persone sane e non per sofferenti si cuore o circolazione!

Affaticamento

Il principale aumenta la misura dell'affaticamento dell'allenamento solo gradatamente. Le prime unità di allenamento dovrebbero essere concepite e in forma di allenamento ad intervallo. secondo i medici dello sport si considerano efficaci per l'allenamento le seguenti misure di affaticamento:

Frequenza	Durata
giornaliero	10 min
2-3 x la settimana	20-30 min
1-2 x la settimana	60 min

In ogni caso per il principiante si raccomandano unità di allenamento di 30-60 minuti.

L'allenamento per il principiante nelle prime 4 settimane può essere concepito.

Frequenza	Misura di un'unità d'allenamento
1. settimana	
3 x la settimana	2 minuti Astra 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti Astra 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti Astra
2. settimana	
3 x la settimana	3 minuti Astra 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti Astra 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti Astra
3. settimana	
3 x la settimana	4 minuti Astra 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti Astra 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti Astra
4. settimana	
3 x la settimana	5 minuti Astra 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti Astra 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti Astra

Prima e dopo ogni di allenamento 5 minuti di ginnastica servono a riscaldare o a cool-down. Fra due unità di allenamento bisognerebbe interporre un giorno libero se in un secondo tempo preferite un allenamento di 3 volte per settimana di 20-30 minuti. Altrimenti niente da obiettare contro un allenamento giornaliero di 10 minuti col Astra Kettler.

Ersatzteil-Stückliste für Heimtrainer Astra, Art.-Nr. 7967-000, 7967-400 und 7967-700

Geben Sie bei Ersatzteil-Bestellungen bitte die vollständige Artikel- und Ersatzteil-Nummer sowie die Kontroll-Nr. an.

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stück	Ersatzteil-Nr. für 7967-000 weiß/grau/rot	Ersatzteil-Nr. für 7967-400 violett/weiß	Ersatzteil-Nr. für 7967-700 schwarz/gold
01	Rahmen	1	94601400	94601401	94601402
02	Bodenrohr mit Rollenschonern und Befestigung	1	94601070	94601422	94601153
03	Rollenschoner (Paar) für Rohr 45x30 mm mit Blechschraube	1	94601068	94601068	94601068
04	Bodenrohr mit Verstellchonern und Befestigung	1	94601368	94601423	94601369
05	Verstellschoner für Rohr 45x30 mm mit Blechschraube	2	94601370	94601370	94601370
06	Antriebs-Kettenrad mit Tretlagerachse	1	94601435	94601435	94601435
07	Tretlagersatz komplett mit Verschraubung und Lagersatz	1	94601436	94601436	94601436
08	Schwungrad Ø 320 mm, mit Freilauf, Kettenritzel und elektr. Antrieb (einbaufertig montiert)	1	94601437	94601437	94601437
09	Kettenritzel (16 Zähne) mit Sicherungsring	1	94601438	94601438	94601438
10	Kette (75 Glieder) mit Kettenschloß	1	94601439	94601439	94601439
11	Riemenspanner komplett	2	94601024	94601024	94601024
12	Bremsband mit Schlaufe und Öse komplett	1	94601405	94601405	94601405
13	Umlenkung für Bremsband mit Befestigung	1	94601403	94601403	94601403
14	Bremsbandbefestigung	1	94601407	94601407	94601407
15	Feder für Brems-System	1	94601406	94601406	94601406
16	Bremsstange unten komplett	1	94601404	94601404	94601404
17	Stellspindel komplett mit Rändelmutter	1	94601366	94601366	94601366
18	Tachuantrieb (elektronisch) komplett mit Kabel	1	94601035	94601035	94601035
19	Lenksäule mit Verstellung komplett	1	94601412	94601413	94601414
20	Faltenbalg für Lenksäule	1	73403500	73403500	73403500
21	Griffbügel mit Griffschlauch und Stopfen	1	94600187	94600187	94600187
22	Griffschlauch Ø 25 x 480 mm	2	10118018	10118018	10118018
23	Stopfen Ø 25 mm	2	10100016	10100016	10100016
24	Klemmschelle	1	94601383	94601383	94601383
25	Griffschraube mit Distanzteil	1	94601384	94601384	94601384
26	Cockpit-Unterteil mit Befestigung	1	94601419	94601419	94601420
27	Cockpit-Oberteil mit Befestigung	1	94601417	94601417	94601418
28	Cockpit-Vorderteil	1	70127050	70127050	70127051
29	Computer Modell 9405 mm Pulsmessung Kontakt A + C	1	94601132	94601132	94601132
30	Skalenzeiger komplett	1	94601415	94601415	94601416
31	Ohrclip mit Anschlußkabel (gewendelt) und Halteklammer	1	94601212	94601212	94601212
32	Sattel komplett	1	72002500	72002500	72002510
33	Sattelrohr (VKT) gelocht	1	94601045	94601045	94601045
34	Faltenbalg für Sattelrohr	1	73403150	76403150	73403150
35	Drehgriffschraube mit Rasterstift	1	94601046	94601046	94601046
36	Abdeckung mit Befestigung	1	94601373	94601373	94601373
37	Abdeckhaube (zweiteilig) mit Dämmplatten und Befestigung	1	94601440	94601440	94601440
38	Pedalarm links, mit Befestigung	1	94601205	94601205	94601205
39	Pedalarm rechts, mit Befestigung	1	94601206	94601206	94601206
40	Schwerpunktpedale rechts und links mit Fußriemen	1	33300008	33300008	33300008
41	Paar Fußriemen	1	94601015	94601015	94601015
42	Verlängerungskabel	1	67000103	67000103	67000103
43	Schraubenbeutel	1	94601421	94601421	94601421

Bestellbeispiel: 1 Ersatzteil-Nr. 94601400 für Art.-Nr. 7967-000

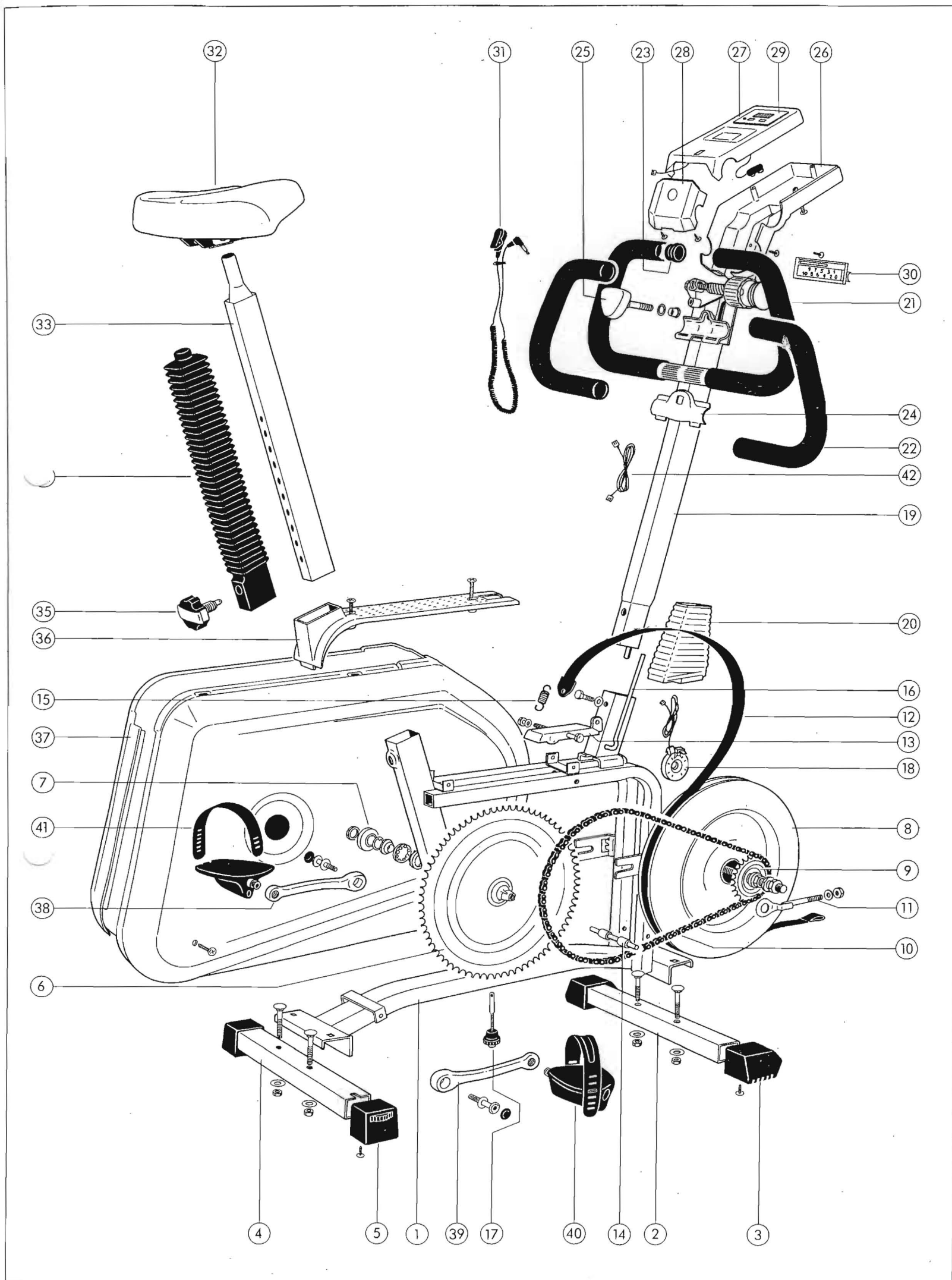
Wichtig:

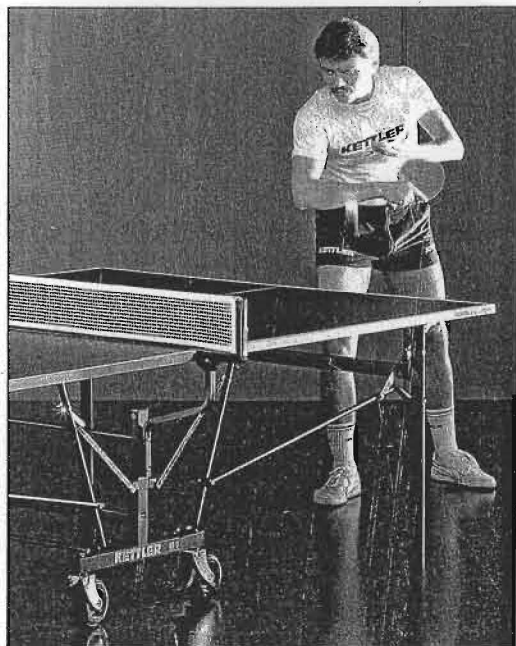
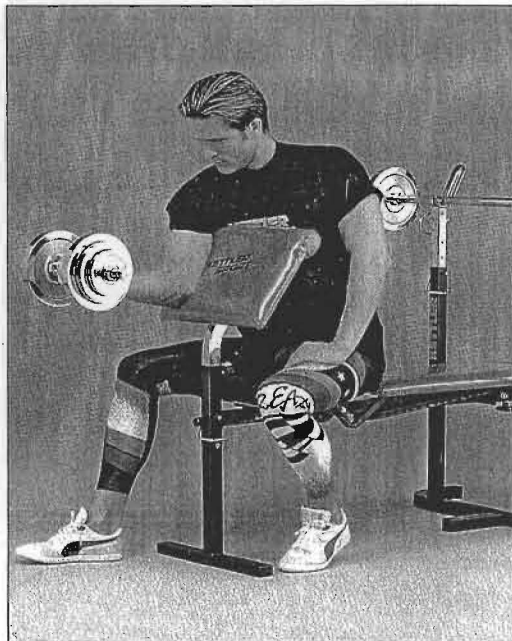
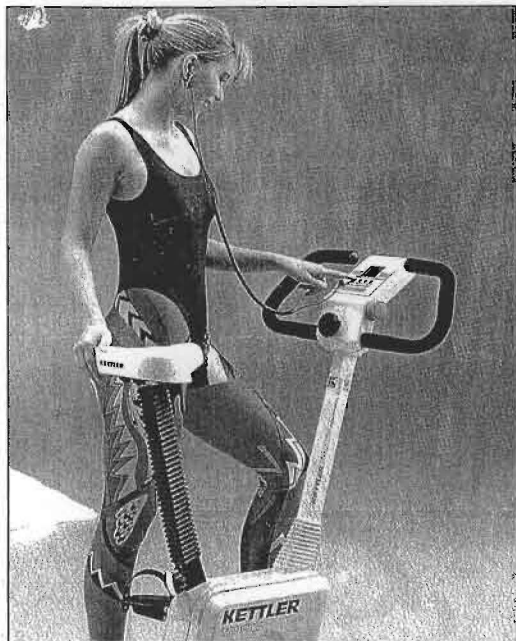
Zu verschraubende Ersatzteile werden grundsätzlich ohne Verschraubungsmaterial berechnet und geliefert. Falls Bedarf an entsprechendem Verschraubungsmaterial besteht, ist dieses durch den Zusatz „mit Verschraubungsmaterial“ bei der Ersatzteil-Bestellung anzugeben.

Heinz Kettler Metallwarenfabrik GmbH & Co. · Postfach 1020 · D-4763 Ense-Parsit

Jos. H. Kaindl · Kaiserstraße 113-115 · A-1070 Wien

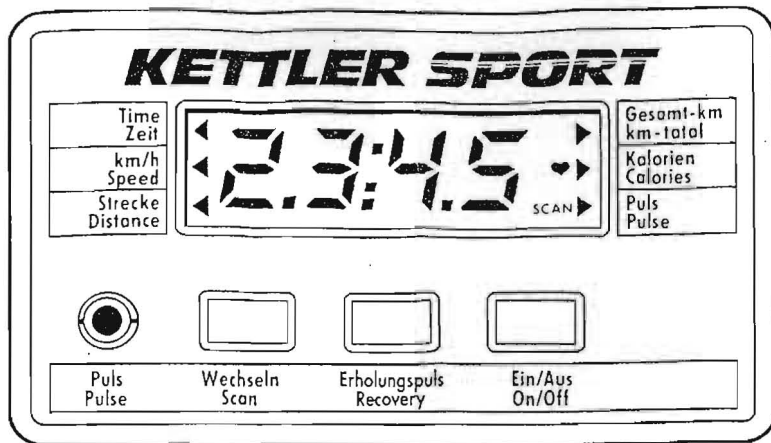
Trisport AG · Im Bösch · CH-6331 Hünenberg





- (D) Bei Reklamationen bitte diese Kontrollnummer angeben.
- (GB) In case of complaint, please state this control number.
- (F) En cas de réclamation, prière de mentionner ce numéro de contrôle.
- (NL) Bij reclamaties dit controlenummer vermelden.
- (S) Vid eventuell reklamation anges alltid detta kontrollnummer.
- (E) En caso de reclamación le rogamos indicar este número de control.
- (I) In caso di reclamazione, si prega di indicare questo numero di controllo.

.....



D

Hinweis zum Trainingscomputer

Abweichend von der vorliegenden Beschreibung des Trainingscomputers ist das neue Modell mit der Erholungspuls-Funktion ausgestattet. Dies hat den Vorteil, daß Sie bei Trainingsende Ihren Erholungspuls messen können.

Der Computer vergleicht Ihren Belastungspuls bei Trainingsende mit dem Erholungspuls eine Minute nach Trainingsende. Die Differenz wird berechnet und benotet. Der Vergleich von Belastungs- und Erholungspuls ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, die körperliche Fitness zu kontrollieren. Die Fitnessnote ist ein Orientierungswert für Ihre Erholungsfähigkeit nach körperlichen Belastungen. Bei regelmäßigem Herz-/Kreislauftraining werden Sie feststellen, daß sich Ihre „Fitnessnote“ verbessert.

Bedienung:

1. Drücken Sie bei Trainingsende die Erholungspuls-Taste.
2. Der Computer mißt eine Minute Ihren Puls. Die Zeit wird dabei rücklaufend im Wechsel mit dem aktuellen Puls angezeigt.
3. Bei Abschluß der Messung erscheint die Fitnessnote (F1 = sehr gut bis F6 = ungenügend) im Wechsel mit dem Erholungspuls.

GB

Note on Computer

The new model of the exercising computer differs from the above description in that it possesses a recovery pulse function. This enables you to measure your recovery pulse rate after each session of exercise.

The computer compares your pulse rate immediately after you cease exercising with the rate approximately one minute later. The difference is then calculated and evaluated. A comparison of pulse rates under strain and during recovery is a simple and reliable method of determining physical fitness.

The fitness mark awarded by the computer is intended as a guideline for your ability to recover after physical exertion. If you exercise regularly, you will soon notice that your fitness mark begins to improve.

Operation:

1. Press the recovery pulse button immediately after you stop exercising.
2. The computer measures your pulse for one minute. The time is measured retrogressively and is displayed alternately with your current pulse rate.
3. The fitness mark appears on conclusion of the measuring process (F1 = very good, F6 = poor).

F

Remarques relatives à l'ordinateur d'entraînement

Le nouveau modèle diffère de la description de l'ordinateur d'entraînement, du fait qu'il est doté de la fonction du pouls de récupération, ce qui présente l'avantage de pouvoir prendre le pouls de récupération à la fin de l'entraînement.

L'ordinateur compare le pouls en charge, immédiatement après l'entraînement, à celui de repos pris une minute plus tard. La différence est calculée et notée. La comparaison du pouls en charge et de celui de récupération permet de contrôler facilement et rapidement sa condition physique.

La note ainsi donnée est une valeur d'orientation du pouvoir de récupération après des sollicitations physiques. L'entraînement cardio-vasculaire régulier permettra de constater que la "note" obtenue pour la condition physique est en voie d'amélioration.

Emploi:

1. A la fin de l'entraînement, enfoncer la touche pouls de récupération.
2. L'ordinateur prend le pouls pendant une minute. Le temps qui s'écoule en décroissant et affiché alternativement avec le pouls pris à cet instant-là.
3. A la fin du contrôle, la note obtenue pour la condition physique (de F1 = très bien à F6 = insuffisante) est affichée alternativement avec le pouls de récupération.

NL

Verwijzing naar de trainingscomputer

Afwijkend van de reeds bestaande beschrijving van de trainingscomputer is het nieuwe model uitgerust met de mogelijkheid om de polsslag in rust te meten.

De computer vergelijkt uw polsslag na belasting met de polsslag een minuut na beëindiging van de training. Het verschil wordt uitgerekend en de computer geeft dan een waarderingscijfer.

De vergelijking van polsslag na belasting en polsslag in rust is een eenvoudige en snelle mogelijkheid uw lichamelijke conditie te controleren. Het waarderingscijfer van uw fitness is een oriëntatie voor de snelheid waarmee uw lichaam na lichamelijke belastingen weer normaal functioneert. Bij regelmatige training zult u kunnen vaststellen dat het waarderingscijfer van uw fitness beter wordt.

Bediening:

1. Druk aan het einde van de training de toets "Erholungspuls" in.
2. De computer meet een minuut uw polsslag. De tijd wordt daarbij teruglopend aangeduid, afgewisseld door de weergave van de actuele polsslag.
3. Na beëindiging van de meting verschijnt het waarderingscijfer van uw conditie (F1 = zeer goed tot F6 = onvoldoende), afgewisseld door de polsslag in rust.

S

Komplettering beträffande funktion av träningsdatorn

Din träningsdator har utrustats med ytterligare en funktion sedan den medföljande instruktionen tryckts upp, varför vi vill komplettera denna enligt följande.

Datorn mäter nu även vilopulsen. Den gör en jämförelse mellan belastningspuls och vilopuls, uppmätt en minut efter träningspassets slut. Differensen beräknas och betygsättes. Jämförelsen mellan belastnings- och vilopuls är enkel och ger möjlighet till snabb kontroll av Din kondition.

Detta betyg på Din kondition är ett orienteringsvärde för Din återhämtningsförmåga efter fysisk belastning. Vid regelbunden träning i syfte att förbättra blodcirkulationen kommer Du att märka att Ditt "betyg" blir bättre och bättre.

Instruktion

1. Tryck på vilopuls-tangenten när Du bryter träningspasset.
2. Efter en minut mäter datorn Din puls. Tiden räknas ned och indikeras växelvis med den aktuella pulsen.
3. När mätningen är avslutad indikeras "betyget" (F1 = "utmärkt" till F6 = "ej godkänt" växelvis med värdet på Din vilopuls).

E

Indicación respecto al ordenador de entrenamiento

Diferiendo de la descripción existente del ordenador de entrenamiento, el modelo nuevo dispone de una función de pulso de recuperación.

Esto tiene la ventaja de que usted puede medir su pulso de recuperación al terminar con su entrenamiento. El ordenador comprueba el pulso de esfuerzo al terminar el entrenamiento con el pulso de recuperación 1 minuto después de terminar el entrenamiento. La diferencia es apuntada y a ésta se le da una nota. La comparación entre el pulso de esfuerzo y el pulso de recuperación es una posibilidad sencilla y rápida de controlar la condición física. La nota de la condición física es un valor a título de orientación para su capacidad de recuperación después de un esfuerzo físico. Con un entrenamiento regular de su sistema cardio/circulatorio constatará que su nota de "condición física" mejora.

Manejo:

1. Presione al final del entrenamiento la tecla "pulso de recuperación".
2. El ordenador mide su pulso durante un minuto. El tiempo es indicado de forma retrógrada y cambiando con el pulso actual.
3. Al terminar la medición aparece la nota de condición física (F1 = muy buena hasta F6 = insuficiente).

I

Indicazioni per il computer allenatore

Divergendo dalla presente descrizione del computer allenatore, il nuovo modello è munito della funzione del pulso a riposo. Il che ha il vantaggio che alla fine dell'allenamento potete misurare il Vostro pulso a riposo.

Il computer confronta il Vostro pulso di carico alla fine dell'allenamento con quello a riposo un minuto dopo la fine dell'allenamento. La differenza viene calcolata e valutata. Il confronto del pulso di carico e a riposo è una possibilità semplice e rapida per controllare la Vostra idoneità fisica.

Il giudizio di idoneità è un valore orientativo della Vostra capacità di ripresa dopo sforzi fisici. In caso di allenamento cardio-circulatorio regolare constaterete che il Vostro giudizio di idoneità migliora.

Uso:

1. Premete alla fine dell'allenamento il tasto del pulso a riposo.
2. Il computer misura il Vostro pulso per un minuto. Il tempo viene visualizzato in senso inverso in alternanza con l'attuale pulso.
3. Alla fine della misurazione appare il giudizio di idoneità (F1 = ottimo fino a F6 insufficiente) in alternanza col pulso a riposo.