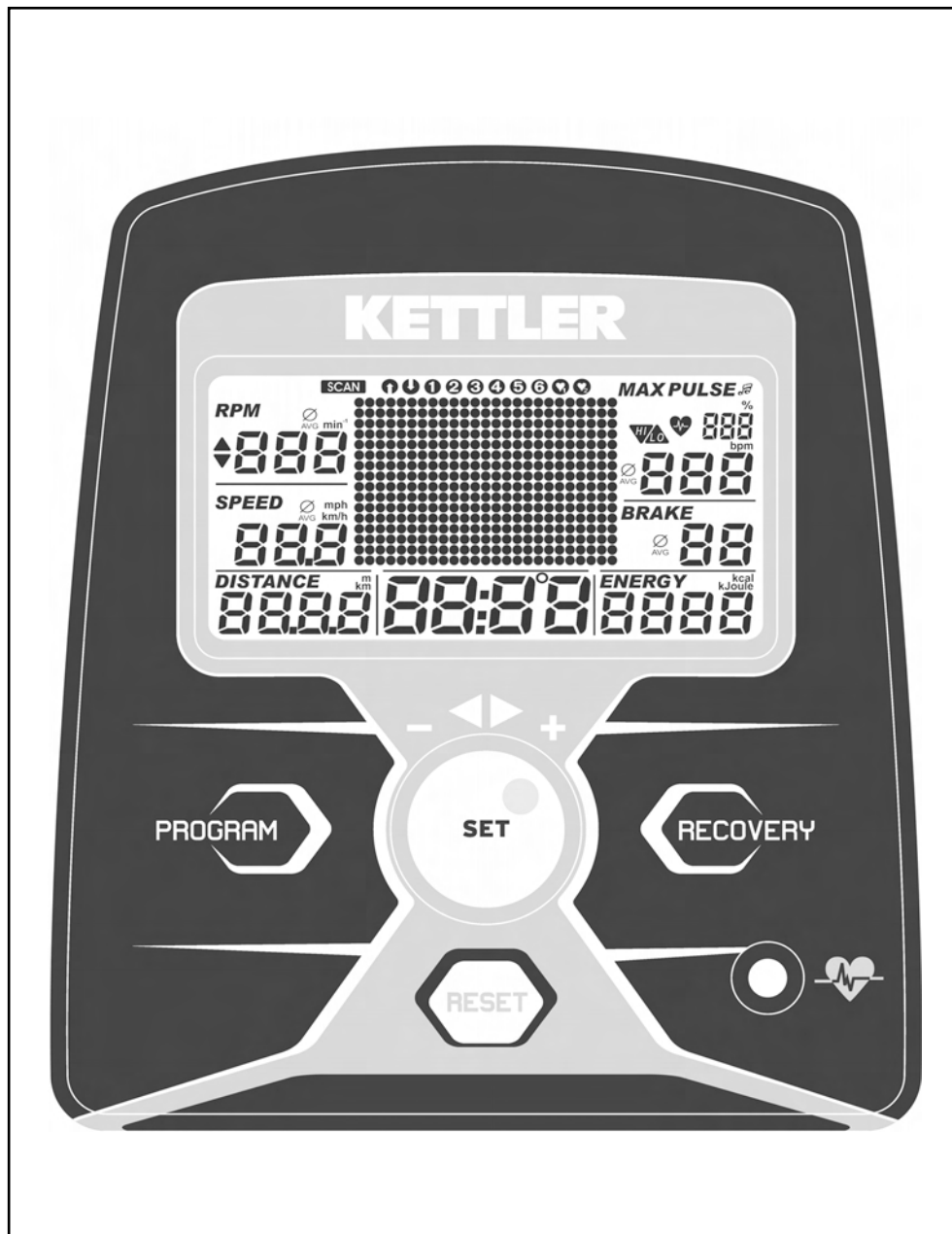


Computer- und Trainingsanleitung SM 328x-75



2-17 (D)

18-33 (GB)

34-49 (F)

50-65 (NL)

66-81 (E)

82-97 (I)

98-113 (PL)

114-129 (CZ)

130-145 (P)

146-161 (DK)



Sommaire

Conseils de sécurité	34	... avec consignes de pouls				
• Service	34	• HRC1 - Count-Up	42		• Affichage du profil durant l'entraînement	46
• Votre sécurité	34	• HRC2 - Count-Down	42		• Conseils relatifs à la mesure du pouls	46
Descriptif sommaire	35	Fonctions d'entraînement	42		• Avec le clip oreille	46
• Plage des fonctions / touches	36	• Changement d'affichage	43		• Avec le capteur de pouls au poignet	46
• Plage d'affichage / écran	37-39	• Interruption/fin de l'entraînement	43		• Avec la ceinture thoracique	46
Démarrage rapide (Les premiers pas)	39	• Reprise de l'entraînement	43		• Dérangements de l'ordinateur	46
• Début de l'entraînement	39	• Recovery (mesure du pouls au repos)	43		Instruction d'entraînement	47
• Fin de l'entraînement	39	Entrées et fonctions	44		• Entraînement d'endurance	47
• Mode de veille	39	• Tableau : Entrées/fonctions	44		• Intensité de l'effort	47
Entraînement	40	• Commutation Temps/Distance	44		• Volume d'effort	47
... avec consignes d'effort		• Tableau : Etats du pouls	44		Glossaire	48
• Count-Up	40	• Changement de profil	44			
• Count-Down	40	Paramétrages individuels	45			
• Plage de consigne	40	• Suppression du kilométrage total	45			
Distance	40	• Sélection : Affichage kJoule/Kcal	45			
Temps	40	• Sélection : Affichage KM/Miles	45			
Énergie	40	• Effort initial HRC1/HRC2	45			
Âge	41	Remarques générales	46			
Pouls cible (FAT/FIT/Man.)	41	• Tonalités du système	46			
Disponibilité à l'entraînement	41	• Recovery	46			
• Profils d'effort 1 – 6	41	• Commutation Temps/Distance	46			



Ce signe renvoie au glossaire de la notice. C'est là que le terme correspondant vous est expliqué.

Conseils de sécurité

Veillez respecter les points suivants pour votre propre sécurité :

- L'appareil d'entraînement doit être placé sur une base solide appropriée.
- Vérifiez la solidité des liaisons avant la première mise en service et par la suite après environ six jours d'utilisation.
- Employez uniquement l'appareil d'entraînement conformément au mode d'emploi, afin d'éviter les blessures engendrées par une mauvaise répartition des charges ou une surcharge.
- Il est déconseillé de placer l'appareil dans des locaux humides pendant un laps de temps prolongé, car il pourrait corroder.
- Assurez-vous régulièrement du bon fonctionnement et de l'état impeccable de l'appareil.
- Les contrôles techniques de sécurité de l'appareil font partie des obligations de l'exploitant et doivent être exécutés régulièrement et minutieusement.

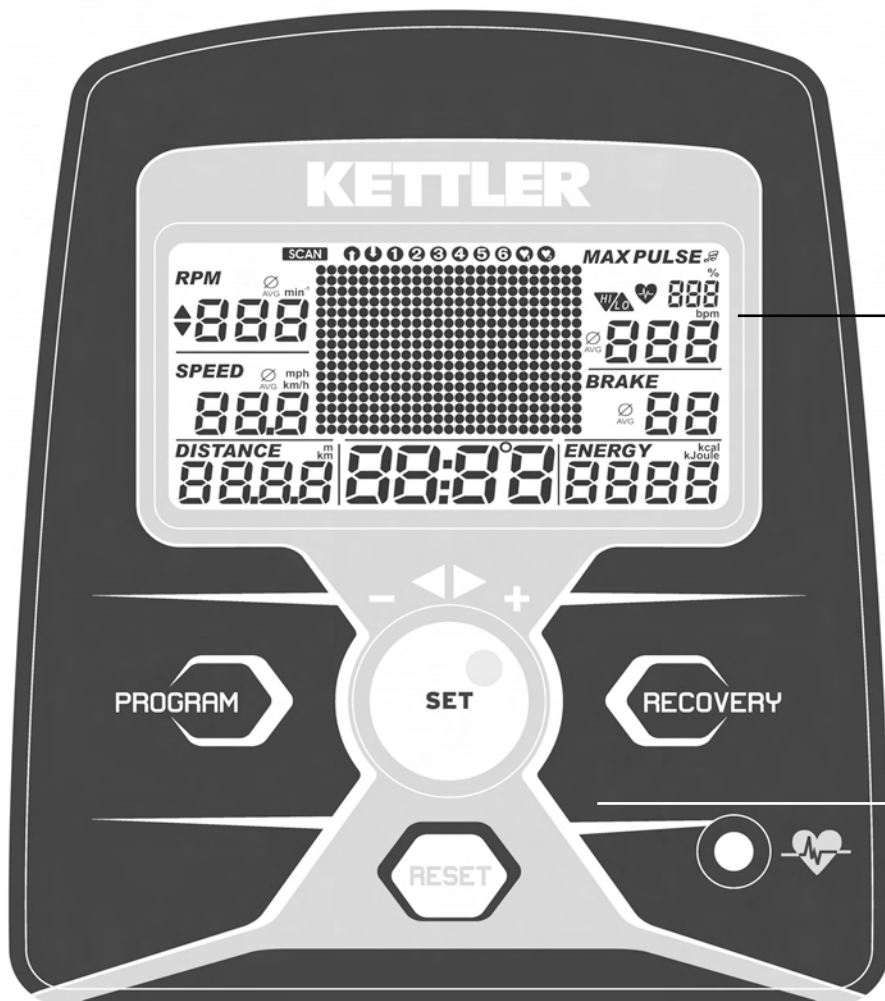
- Les pièces défectueuses ou endommagées sont à échanger sans délai. Employez uniquement des pièces de rechange originales de KETTLER.
- L'appareil ne doit plus être employé jusqu'à sa réparation.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu qu'à condition d'être vérifié régulièrement.

Pour votre sécurité :

- **Avant le début de l'entraînement, n'oubliez pas de faire contrôler par votre médecin si vous êtes apte à l'entraînement avec cet appareil. Le résultat du contrôle médical doit constituer la base de l'organisation de votre programme d'entraînement. Un entraînement inapproprié ou exagéré peut nuire à votre santé.**

Descriptif sommaire

L'ordinateur d'entraînement comporte une plage de fonctions avec des touches et une plage d'affichage (écran) montrant des symboles et graphiques variables.

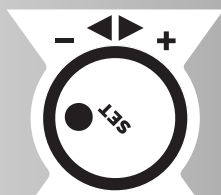
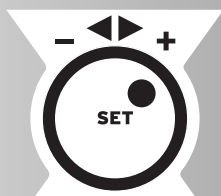
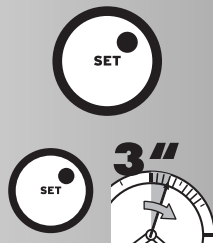


Plage d'affichage

Ecran

Plage de fonctions

Touches



Instructions succinctes

Zone fonctions

La fonction des touches est brièvement expliquée ci-après. L'utilisation exacte est décrite dans les chapitres individuels. Ces descriptions utilisent également les noms des touches de fonction.

SET

La touche SET est combinée au bouton rotatif +/- . Par pression de la touche SET, vous confirmez les valeurs de réglage et fonctions sélectionnées en tournant.

Appuyer de manière prolongée sur la touche SET entraîne un redémarrage de l'ordinateur d'entraînement;

Bouton rotatif +/-

Le bouton rotatif +/- est combiné à la touche SET. Une rotation lente modifie les valeurs de réglage petit à petit. Une rotation rapide permet d'obtenir une série de chiffres plus rapide pour les valeurs de réglage. Par pression de la touche SET, vous confirmez les valeurs de réglage, menus, programmes et fonctions sélectionnés en tournant.

– Avant le début de l'entraînement, différentes valeurs de consigne peuvent être réglées avec le bouton rotatif. A cet effet, l'appareil doit se trouver à la position STOP.

– Pendant l'entraînement, il est possible avec le bouton rotatif de diminuer ou d'augmenter l'ensemble de la plage d'effort d'un programme d'entraînement choisi > représentation graphique à barres.

– Après la sélection et confirmation d'un programme d'entraînement, les autres réglages paramétriques pour cet entraînement sont réglés avec le bouton rotatif +/- et confirmés avec SET.

+ Réglage croissant de valeurs de consigne.

Par rotation du bouton vers la droite (+), vous augmentez les valeurs de réglage.

– Réglage décroissant de valeurs de consigne.

Par rotation du bouton vers la gauche (-), vous diminuez les valeurs de réglage.

RESET

Cette touche de fonction permet d'effacer l'affichage actuel pour un nouveau démarrage.

Programme

Cette touche de fonction permet de choisir les différents programmes.

Appuyer de nouveau > programme suivant

Appuyer de manière prolongée > exécution du programme

RECOVERY

Cette touche de fonction permet de démarrer la fonction pouls de récupération.

Mesure du pouls

Le pouls peut être mesuré de 3 façons différentes :

1. Clip oreille
La fiche doit être enfichée dans la prise, la fonction de mesure du pouls au poignet doit être déconnectée
2. Pouls au poignet
Le point de connexion est placé au dos de l'affichage ;
3. Ceinture thoracique
Tenez compte de son mode d'emploi.

Plage d'affichage / Ecran

La plage d'affichage (nommée display) vous informe des différentes fonctions et des modes de paramétrage respectifs.

Programmes : Count up / Count down

Ces programmes se distinguent par leur comptage.

Programmes

Efforts sur le temps ou la distance

Profils consignés 1-6

Programmes paramétrés par le pouls : HRC1/HRC2

Pouls cible sur le temps

Deux programmes qui règlent l'effort par une consigne de pouls.

Valeurs affichées

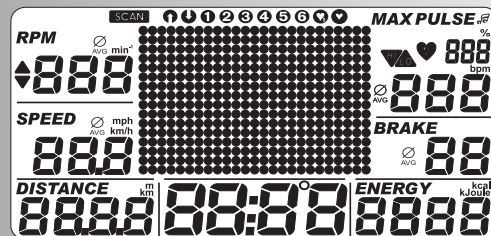
L'affichage en exemple montre le fonctionnement de vélo Cross.

Si le nombre de tours est identique à l'affichage en exemple, les valeurs de vitesse et distance sont plus élevées en cas de vélo d'intérieur.

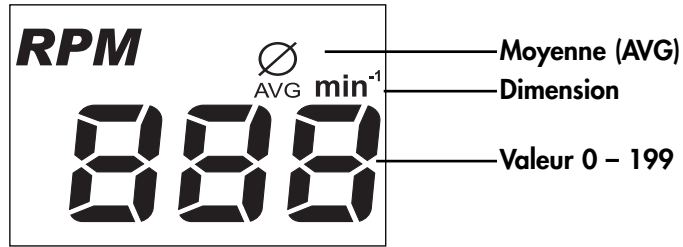
Pour 60 min⁻¹ (RPM)

vélo d'intérieur = 21,3 km/h

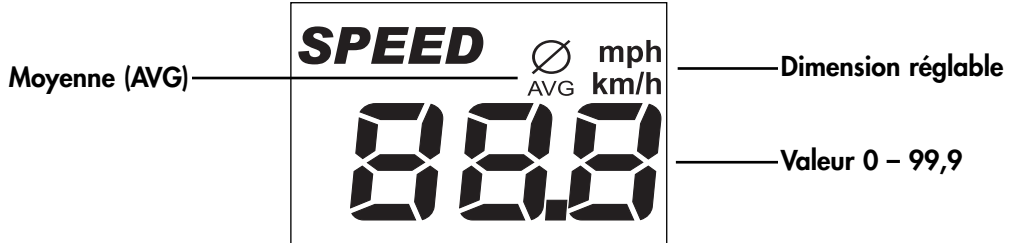
vélo Cross = 9,5 km/h



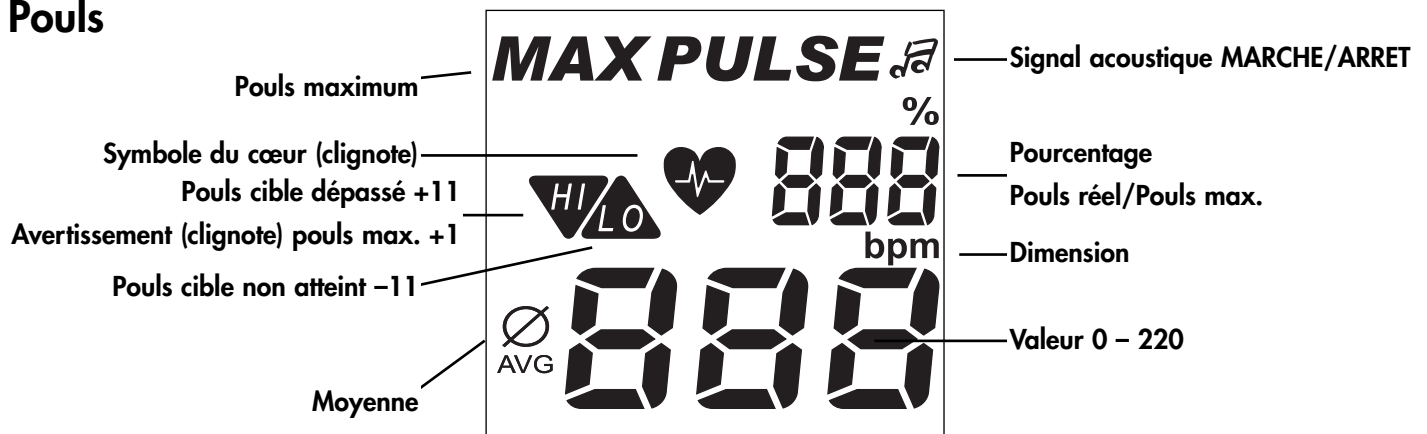
Fréquence de pédalage



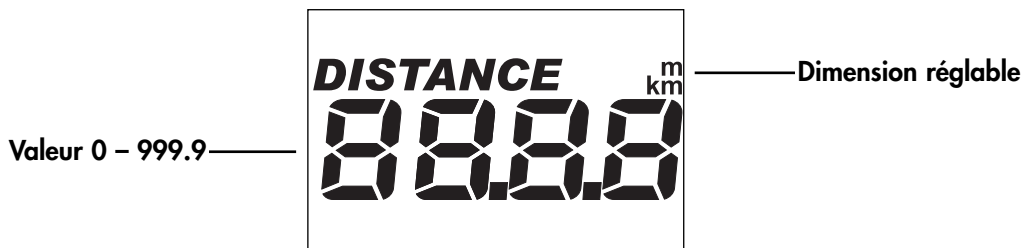
Vitesse



Pouls



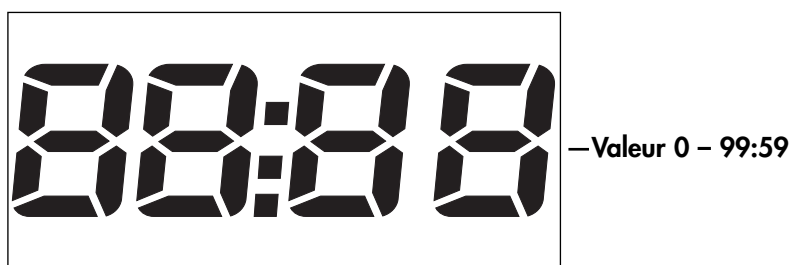
Distance



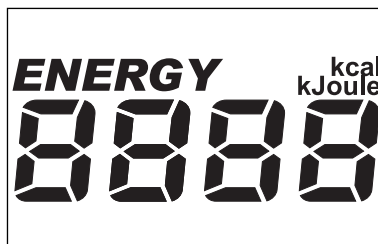
Niveau d'effort



Temps



Consommation d'énergie



Dimension réglable

Valeur 0 – 9999

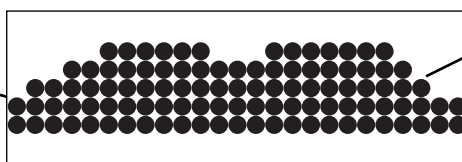
Points



Profil d'effort

1 Point (hauteur)
correspond à 1 niveau
Série niveau 1

Affichage de textes et valeurs



25 colonnes

1 colonne correspond à 1 minute
ou 200 m ou 0,1 miles
vélo d'intérieur: 400 m ou 0,2
miles

Démarrage rapide (Les premiers pas)

Début de l'entraînement

sans réglages particuliers

- Image d'accueil à la mise en marche
Affichage du kilométrage total
- Après 3 secondes : Affichage "Count Up" ;
toutes les valeurs sont à 0 ;
Le frein affiche niveau 1
- Début de l'entraînement
- **Affichage**
Vitesse, distance, énergie, temps, nombre de
tours et niveau d'effort, pouls (si la saisie du pouls est
activée)

Modification de l'effort durant l'entraînement :

- "+" : Affichage de la valeur sur l'écran «Brake» aug-
mente au pas d'1 niveau.
- "-" baisse au pas d'1 niveau

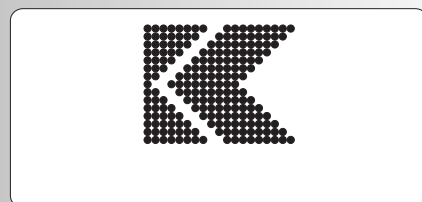
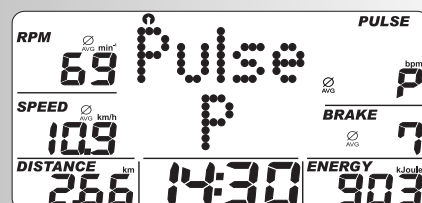
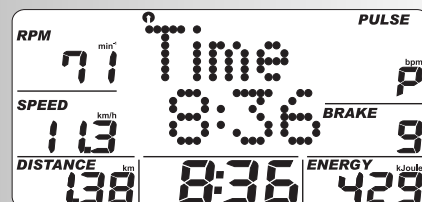
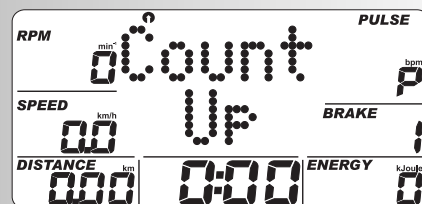
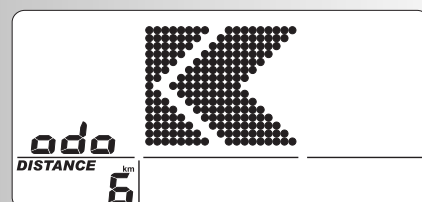
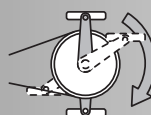
Continuation de l'entraînement avec ce réglage. Il est tou-
jours possible de modifier l'effort en cours d'entraînement.

Fin de l'entraînement

- Moyennes (Ø) : **Affichage**
Vitesse, nombre de tours, niveau d'effort et pouls (si la
saisie du pouls est activée)
- Valeur totale
Distance, énergie et temps

Mode de veille

L'appareil se met en mode de veille avec affichage de
ambiante 4 minutes après la fin de l'entraînement. Si vous
appuyez sur une touche quelconque pour recommencer
avec le "Count Up".



Entraînement

L'ordinateur comporte 10 programmes d'entraînement qui se distinguent nettement du point de vue de l'intensité et de la durée de l'effort.

1. Entraînement avec consignes d'effort

a) Consignes manuelles de l'effort

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

b) Profils d'effort

- (PROGRAM) "1" - "6"

2. Entraînement avec consignes de pouls

Consignes manuelles de pouls

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

1. Entraînement avec consignes d'effort

a) Consignes manuelles de l'effort

(PROGRAM) "Count Up"

- Appuyer sur "PROGRAM" : Affichage "Count Up"
Commencer l'entraînement, toutes les valeurs comptent en avant.

Ou

- Appuyer sur "SET" : Plage des consignes
- "+" ou "-" : Modifier l'effort. Début de l'entraînement, toutes les valeurs comptent en avant.
(PROGRAM) "Count Down"
- Appuyer "PROGRAM" : Affichage "Count Down"

Le programme compte à rebours à partir des consignes entrées > 0. Si aucune valeur n'est entrée, l'entraînement commence au programme "Count Up".

Pour démarrer l'entraînement, il faut faire au moins une entrée de temps, énergie ou distance.

- Appuyer sur "SET" : Plage des consignes

Plage des consignes

Affichage: Consigne de distance "Dist."

Consigne de distance

- Entrer les valeurs avec "+" ou "-" (par ex. 22,50)
Confirmer en appuyant sur "SET".

Affichage: Menu suivant Consigne de temps "Time"

Consigne de temps

- Entrer les valeurs avec "+" ou "-" (par ex. 35:00)
Confirmer en appuyant sur "SET".

Affichage: Menu suivant Consigne d'énergie "Ener."

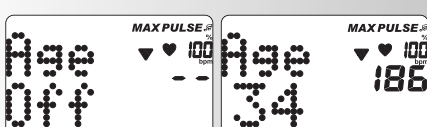
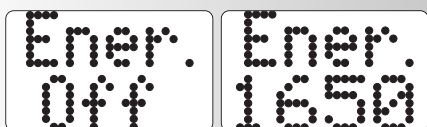
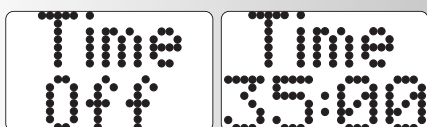
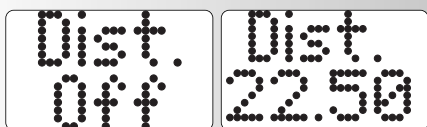
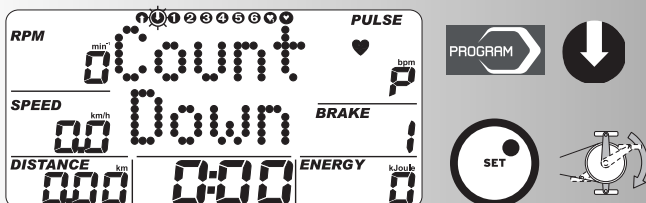
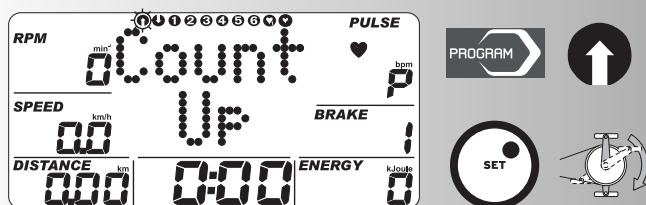
Consigne d'énergie

- Entrer les valeurs avec "+" ou "-" (par ex. 1650)
Confirmer en appuyant sur "SET".

Affichage: Menu suivant "Entrée de l'âge "Age"

Pouls cible (en fonction de l'âge)

- Sélectionner avec "+" ou "-"
- Combustion des lipides 65%, condition physique 75%,
entrée manuelle 40 - 90 %
Confirmer en appuyant sur "SET" (par ex. entrée manuelle 40 - 90 %)



- Entrer des valeurs avec "+" ou "-" (par ex. entrée manuelle 83)
Confirmer en appuyant sur "SET" (quitter le mode des consignes)

Affichage : Disponibilité à l'entraînement avec toutes les consignes

ou

Pouls cible (40 - 200)

- Sélection l'âge avec "+" ou "-". **Affichage** "AGE OFF"
Confirmer en appuyant sur "SET".

Affichage : Consigne suivante "Pouls cible" (Pulse)

- Entrer des valeurs avec "+" ou "-" (par ex. 146)
Confirmer en appuyant sur "SET" (quitter le mode des consignes)

Affichage : Disponibilité à l'entraînement avec toutes les consignes

Remarque:

Les tableaux présentent un relevé de toutes les possibilités de réglage des programmes (voir page 44).

Disponibilité à l'entraînement

Effort

- Modifier l'effort avec "+" ou "-".
Début de l'entraînement

b) Profils d'effort (PROGRAM) "1" - "6"

Tous les profils peuvent être sélectionnés en appuyant sur "PROGRAM"

par ex **affichage** "1"

Niveau débutant Mise en forme I ; Effort niveau 1-4, 27 min

Appuyer sur "SET" : Plage des consignes, consignes voir tableau page 44

Début de l'entraînement

- Appuyer sur "PROGRAM" jusqu'à : **Affichage** "2"
Niveau débutant Mise en forme II ; Effort niveau 1-5, 30 min
Appuyer sur "SET" : Plage des consignes, consignes voir tableau page 44

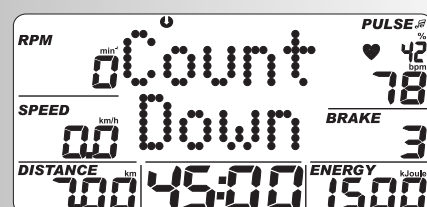
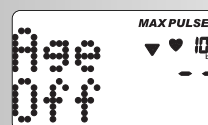
Début de l'entraînement

- Appuyer sur "PROGRAM" jusqu'à : **Affichage** "3"
Niveau avancé I ; Effort niveau 1-6, 36 min
Appuyer sur "SET" : Plage des consignes, consignes voir tableau page 44

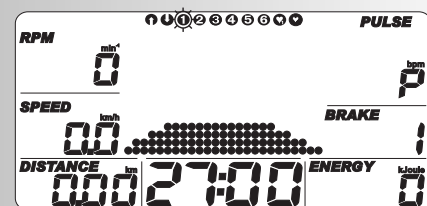
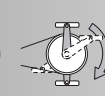
Début de l'entraînement

- Appuyer sur "PROGRAM" jusqu'à : **Affichage** "4"
Niveau avancé II ; Effort niveau 1-7, 38 min
Appuyer sur "SET" : Plage des consignes, consignes voir tableau page 44

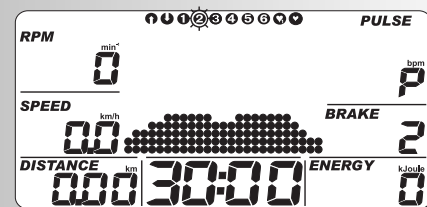
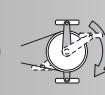
Début de l'entraînement



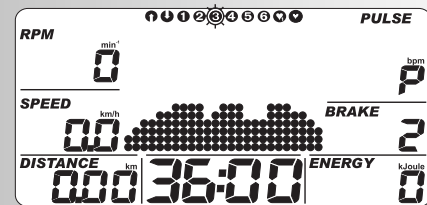
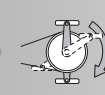
1



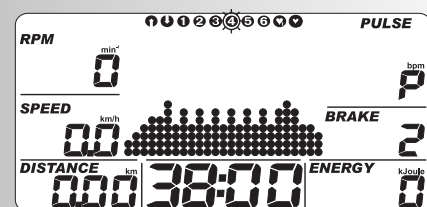
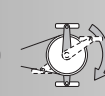
2



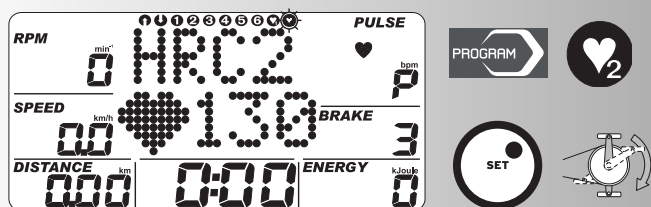
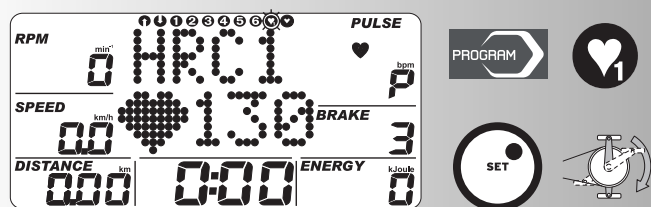
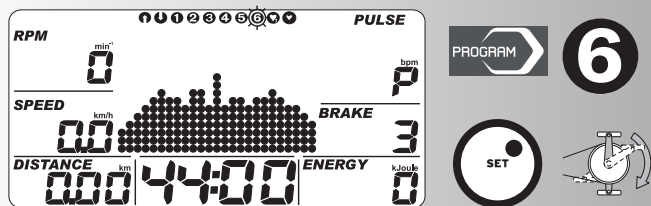
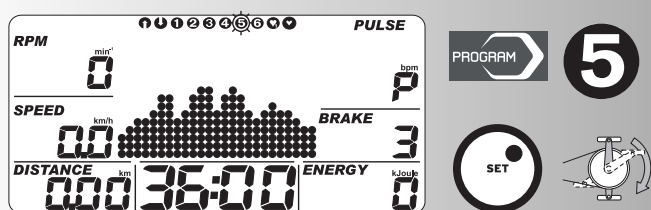
3



4



Mode d'emploi et instructions d'entraînement



- Appuyer sur "PROGRAM" jusqu'à : **Affichage "5"**
Pro I ; Effort niveau 1-9, 36 min
Appuyer sur "SET" : Plage des consignes, consignes voir tableau page 44
Début de l'entraînement

- Appuyer sur "PROGRAM" jusqu'à : **Affichage "6"**
Pro I ; Effort niveau 1-10, 36 min
Appuyer sur "SET" : Plage des consignes, consignes voir tableau page 44

Remarque:

Si l'entraînement se prolonge au-delà de 25 min, le programme visualise le profil en comprimé sur 25 colonnes.

2. Entraînement avec consigne du pouls

Consigne manuelle du pouls

(PROGRAM) "HRC1 Count Up"

- Appuyer sur "PROGRAM" jusqu'à : Affichage "HRC1" (Count Up)
- Appuyer sur "SET" : Plage des consignes
Commencer l'entraînement, toutes les valeurs comptent en avant.
L'effort augmente automatiquement jusqu'à ce que le pouls cible soit atteint (par ex. 130)

(PROGRAM) "HRC2 Count Down"

- Appuyer sur "PROGRAM" jusqu'à : Affichage "HRC" (Count Down)
- Appuyer sur "SET" : Plage des consignes
Les entrées et possibilités de réglages sont analogues à celles du mode "Count Down".
Début de l'entraînement
L'effort augmente automatiquement jusqu'à ce que le pouls cible soit atteint (par ex. 130)

Remarque:

KETTLER conseille de mesurer le pouls avec le clip oreille ou la ceinture thoracique au programme HRC. Pédalez aussi régulièrement que possible, afin de ne pas entraver le réglage du pouls.
Possibilités de consigne : voir tableau page 44
La performance peut être adaptée dans les programmes HRC en cas d'écarts de +/- 6 battements de cœur.

Fonctions de l'entraînement

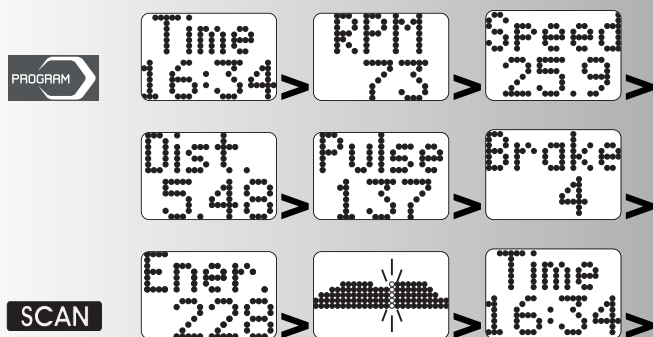
Changement d'affichage en cours d'entraînement

Réglage : manuel

En "PROGRAM" l'affichage du champ des points change dans l'ordre chronologique suivant : Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / (Profil) / Time ...

Réglage : automatique (SCAN)

Appuyer plus longtemps la touche "PROGRAM" jusqu'à apparition du symbole "SCAN" sur l'écran. Changement d'affichage toutes les 5 secondes. Terminer la fonction SCAN en appuyant encore une fois sur la touche "PROGRAM" la fonction Recovery ou l'interruption de l'entraînement.



Interruption ou fin de l'entraînement

Le système électronique détecte une interruption de l'entraînement dès qu'il y a moins de 10 tours de pédale à la minute ou que la touche "RECOVERY" est appuyée. Les données de l'entraînement s'affichent. La vitesse, l'effort, le nombre de tours et le pouls sont représentés en moyenne par le symbole Ø.

Vous revenez à l'écran antérieur en appuyant sur "+" ou "-", par ex. les valeurs restantes. Les données d'entraînement sont affichées durant 4 minutes. Si vous n'appuyez sur aucune touche et ne pédalez pas durant ce laps de temps, le système électronique se met en mode de veille avec affichage de la température ambiante.

Reprise de l'entraînement

Si vous poursuivez votre entraînement en l'espace de 4 minutes, les dernières valeurs en vigueur sont comptées en avant ou à rebours.

Fonction RECOVERY

Mesure du pouls au repos

A la fin de l'entraînement, appuyer sur "RECOVERY". Le système électronique mesure votre pouls durant 60 secondes en comptant à rebours.

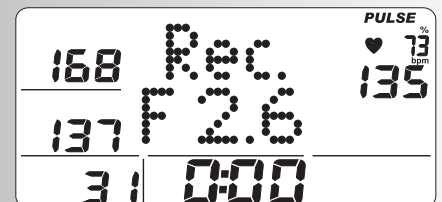
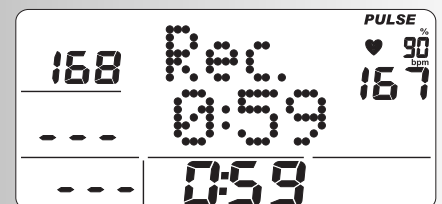
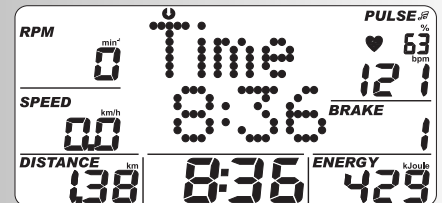
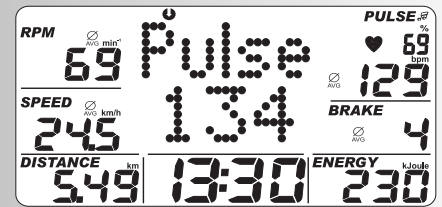
Si vous appuyez sur la touche "RECOVERY", la nouvelle valeur du pouls sera mémorisée en programme "RPM" et en programme "SPEED" il sera mémorisé après 60 secondes. La différence entre ces deux valeurs est affichée sous "DISTANCE".

A partir de ces valeurs le système calcule une note de «condition physique» (exemple : F 2.6). L'affichage s'éteint après 20 secondes.

"RECOVERY" ou "RESET" permet d'interrompre cette fonction.

Remarque:

Si le pouls n'est pas enregistré au début ou à la fin du compte à rebours, le système affiche un message d'erreur.



Entrées et fonctions

Entraînement / Arrêt	↑	↓	1	2	3	4	5	6	7	8
Effort	✓	✓							*	*
Profil			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Temps		✓								✓
Energie		✓								✓
Distance		✓								✓
Pouls max.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ou Combustion des lipides 65% ou «condition physique» 75% ou entrée manuelle 40-90%	✓	✓							✓	✓
Pouls cible 40-200	✓	✓							✓	✓
Commutation temps/distance			✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

* Présélection effort niv. 1-10 avant de commencer l'entraînement

Commutation de programme

Temps / Distance



Uniquement en cas de profils d'effort 1-6

- Régler avec "-" ou "+" (mode de temps ou distance)
Confirmer en appuyant sur "SET".

Affichage : menu suivant "Entrée de l'âge" Age Off

La distance est de 0,2 km (0,1 miles) pour chaque colonne
vélo d'intérieur: 400 m ou 0,2 miles

Affichage en cas d'états de pouls

Valeur / Entrée	%	Dépassement			
		HI	LO	MAX	
Pouls max. 80-210 ARRET (Off)	✓	+1		+1	+1
Pouls cible Combustion des lipides 65% ou «Condition physique» 75% ou manuellement 40-90%	✓	+11	-11*		
Pouls cible 40-200		+11	-11*		

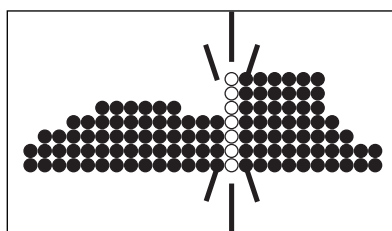
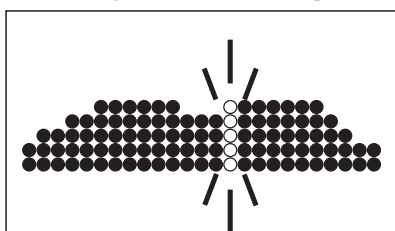
Le symbole "LO" s'affiche dès que le pouls entré pour l'entraînement n'est pas atteint (-11 battements).

Le symbole "HI" s'affiche dès que le pouls est dépassé (+11 battements).

Si le pouls maximum est dépassé, la flèche "HI" clignote et "MAX" s'affiche.

*Remarque : Ce symbole s'affiche uniquement lorsque le pouls cible a été atteint 1 fois.

Changement de profil d'effort



Si vous changez l'intensité de l'effort durant le programme, la modification sera active vers la droite à partir de la colonne clignotante. Les colonnes de gauche indiquent les valeurs obtenues et resteront inchangées.

Réglages individuels

Procédez suivant le schéma ci-contre : Appuyez sur "RESET"

Affichage: tous les segments

Appuyez à présent longuement la touche "SET" : Réglages individuels

Affichage: RESET + / -

1. Suppression du kilométrage total

Appuyez simultanément "+" + "-"

Fonction: Kilométrage total supprimé

Appuyez "SET" : Sauter au réglage suivant

Affichage: Energ.

2. Affichage de la consommation d'énergie en kJoule / kcalorie

Appuyez "+" ou "-"

Fonction: Sélection de l'affichage de consommation d'énergie

Appuyez "SET" : Vous mémorisez l'unité sélectionnée et sautez au réglage suivant

Affichage: Scale

3. Affichage de l'unité en kilomètres/miles

Appuyez "+" ou "-"

Fonction: Sélection de l'affichage en kilomètres ou miles

Appuyez "SET" : Vous mémorisez l'unité sélectionnée et sautez au réglage suivant

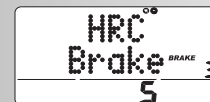
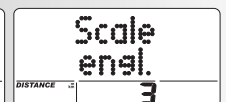
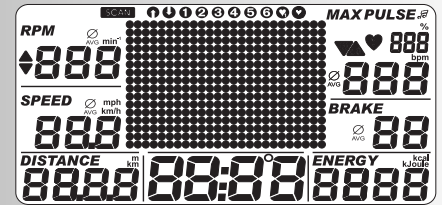
Affichage: consigne d'effort dans les programmes HRC.

4. Consigne d'effort dans les programmes HRC

Appuyez "+" ou "-"

Fonction: L'effort initial prévu dans les programmes HRC peut être déterminé du niveau 1 au niveau 10

Appuyez "SET" : Le niveau affiché est mémorisé et l'affichage est au "Neustart" – Redémarrage –



Mode d'emploi et instructions d'entraînement

Remarques générales

Vélo d'intérieur

Calcul de la vitesse

60 tours de pédales par minute génèrent une vitesse de 21,3 km/h.

Vélo Cross

Calcul de la vitesse

60 tours de pédales résultent dans une vitesse de 9,5 km/h.

Calcul des kilojoules

Calcul de la note "condition physique"

L'ordinateur calcule et analyse la différence entre le pouls sous l'effort et votre note "condition physique" qui en résulte selon la formule suivante:

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

P1 = Pouls sous effort

P2 = Récupération du pouls

Note 1 = très bien

Note 6 = insuffisant

Comparer le pouls sous effort et la récupération du pouls est une méthode simple et rapide pour contrôler la condition physique. La note "condition physique" est une valeur indicative de votre faculté de récupération après des efforts physiques. Avant d'appuyer sur la touche de récupération du pouls et de calculer votre note "condition physique", vous devriez vous entraîner pendant au moins 10 minutes dans votre fourchette d'effort. Un entraînement cardio-vasculaire régulier vous fera constater une amélioration de votre note "condition physique".

Tonalités du système

Mise en marche

Lors de la mise en marche, le système émet une tonalité durant le test des segments.

Fin du programme

La fin d'un programme (programmes profil, Countdown) est indiquée par une tonalité.

Dépassement du pouls maximum

Si le pouls maximum paramétré est dépassé d'un battement, le système émet 2 tonalités toutes les 5 secondes.

Édition des erreurs

En cas d'erreur, par ex. Recovery ne peut être exécuté sans signal de pouls, le système émet 3 tonalités.

Mise en marche/à l'arrêt de la fonction automatique de Scan

A la mise en marche/à l'arrêt de la fonction automatique de Scan, le système émet une tonalité

Recovery

Dans cette fonction, la masse d'inertie est freinée automatiquement. Il ne faut donc pas poursuivre l'entraînement.

Calcul de la note de «condition physique»

Commutation temps / distance

Dans les programmes 1-6, le profil peut être commuté dans les consignes du mode de temps (1 minute) au mode distance **vélo d'intérieur** (400 mètres ou 0,2 miles) pour chaque colonne.

Vélo Cross (200 mètres ou 0,1 miles).

Affichage du profil durant l'entraînement

Au début, la première colonne clignote. Durant le programme, la colonne clignotante se déplace de gauche à droite. Pour les profils de plus de 25 minutes jusqu'au milieu (colonne 13). Le profil se décale de droite à gauche. Lorsque la fin du profil apparaît dans la dernière colonne (colonne 25), la colonne clignotante se déplace vers la droite jusqu'à la fin du programme.

Calcul de la moyenne

La moyenne est calculée individuellement pour chaque unité d'entraînement.

Conseils relatifs à la mesure du pouls

Le calcul du pouls commence dès que le symbole du cœur clignote sur l'affichage au rythme de vos battements de cœur.

Avec le clip oreille

Le capteur de pouls fonctionne à l'infrarouge. Il détecte chaque changement intervenant dans la translucidité de votre peau par les battements de votre pouls. Avant de placer le palpeur de pouls à votre oreille, frottez vigoureusement le lobe 10 fois pour augmenter la circulation sanguine.

Évitez les impulsions parasites.

- Fixez soigneusement le clip au lobe de l'oreille en choisissant l'emplacement approprié (le symbole du cœur clignote sans interruption).
- Ne vous entraînez pas sous une illumination puissance, par ex. néon, halogène, spots, ensoleillement.
- Évitez les secousses au capteur et au câble. Fixez le câble à vos vêtements ou, encore mieux, à votre bandeau en vous servant de la pince.

Avec le capteur de pouls au poignet

Le système enregistre une tension minimale générée par la contraction du cœur. Celle-ci est enregistrée par le capteur placé sur vos mains et évaluée par le système électronique.

- Prenez toujours les surfaces de contact dans les deux mains
- Évitez les mouvements brusques
- Tenez vos mains tranquilles, évitez les contractions ou la friction des surfaces de contact.

Avec la ceinture thoracique

Tenez compte du mode d'emploi.

Perturbations de l'affichage de pouls

S'il y a tout de même des problèmes de saisie du pouls, vérifiez de nouveau les points ci-dessus.

Comment

Vous pouvez uniquement employer **un seul** mode de mesure du pouls : **soit** celui du clip oreille ou du capteur de pouls au poignet **soit** celui de la ceinture thoracique. S'il n'y a pas de clip oreille ou de récepteur enfichable dans la prise du pouls, la mesure du pouls au poignet est activée. Si un clip oreille ou un récepteur enfichable est contacté dans la prise du pouls, la mesure du pouls au poignet sera désactivée automatiquement. Il n'est pas nécessaire de retirer la fiche du capteur de pouls au poignet.

Dérangements de l'ordinateur d'entraînement

Appuyez la touche RESET

Instruction d'entraînement

En ce qui concerne l'intensité d'entraînement (vélo d'intérieur)

L'intensité d'entraînement sur le vélo d'intérieur se règle par la fréquence des pas d'une part et par la résistance des pas d'autre part. La personne qui s'entraîne détermine la résistance des pas au moyen du dispositif d'ajustage de la force de freinage qui se trouve sur la colonne de direction.

En ce qui concerne l'intensité d'entraînement (vélo Cross)

Lors de l'entraînement sur le vélo Cross, l'intensité d'entraînement se règle par la fréquence des pas d'une part et par la résistance des pas d'autre part. La personne qui s'entraîne détermine la résistance des pas en manipulant le dispositif de réglage à 10 étapes.

L'entraînement en Cross est un entraînement très efficace pour tout le corps car il sollicite tous les grands muscles et entraîne de façon idéale le système cardio-vasculaire et favorise le métabolisme des lipides. Les mouvements elliptiques des surfaces de marche, qui sont nouveaux, fortifient tout particulièrement la musculature des jambes et des fesses tout en ménageant les articulations. L'entraînement du torse accompagnant le travail des jambes sollicite essentiellement la musculature des bras, des épaules, de la poitrine et du dos.

Avant de commencer l'entraînement, lisez attentivement les conseils suivants !

Les conseils d'entraînement ci-dessus et ceux qui suivent s'adressent uniquement aux personnes en bonne santé du point de vue cardio-vasculaire.

Conseils d'entraînement

L'entraînement au Crosstrainer doit être effectué de façon méthodique suivant les principes d'un entraînement d'endurance. L'entraînement d'endurance provoque en première ligne une adaptation et un changement au niveau du système cardio-vasculaire. Il comprend la baisse de la fréquence du pouls au repos et du pouls à l'effort. Le cœur dispose ainsi de plus de temps pour remplir les ventricules et irriguer la musculature cardiaque (par les vaisseaux coronaires). Ceci augmente également l'intensité de la respiration et la quantité d'air inspiré (capacité vitale). D'autres changements positifs s'opèrent au niveau du métabolisme. Pour être efficace, l'entraînement devra être planifié selon des directives déterminées.

Planification et accomplissement de votre entraînement

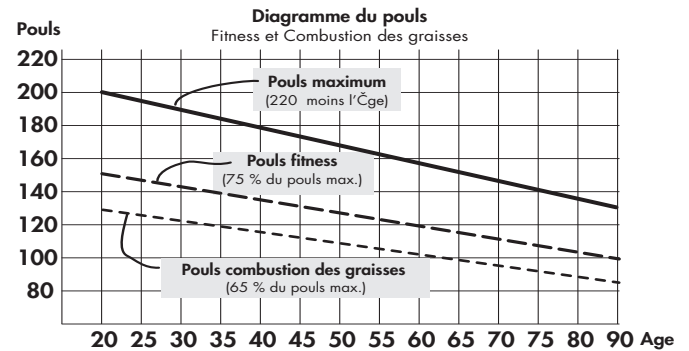
Vos capacités de performance corporelle actuelle constituent la base de votre planning d'entraînement. Votre médecin pourra diagnostiquer vos propres performances en effectuant un test d'effort qui constituera la base de votre planning d'entraînement. Si vous n'avez pas passé de test d'effort, il faudra en tout cas éviter les efforts trop intenses et les surmenages. Retenez le principe suivant : L'entraînement d'endurance est géré non seulement par le volume d'effort mais aussi par son intensité.

L'intensité d'effort

Le pouls à l'effort : L'intensité optimale de l'effort s'obtient à 65-75% (voir diagramme) de la performance cardio-vasculaire individuelle. Cette valeur varie en fonction de l'âge.

Dans le cas du Crosstrainer, l'intensité est réglée d'une part par la vitesse de mouvement et d'autre part par la résistance du

système magnétique de frein. L'effort corporel augmente avec la vitesse des mouvements. Elle augmente aussi avec l'augmentation de la résistance de freinage. Le débutant veillera à éviter une vitesse excessive ou un entraînement avec une résistance de freinage trop élevée car il dépasserait rapidement la plage de fréquence de pouls conseillée. Vérifiez durant l'entraînement si vous vous entraînez dans la plage d'intensité adaptée à votre âge en vous conformant au diagramme ci-dessus et en observant la fréquence de votre pouls.



Le volume d'effort

Le débutant veillera à augmenter progressivement le volume d'effort de son entraînement. Les premières unités d'entraînement devraient être relativement courtes et en intervalles. Les médecins de sport conseillent de tenir compte des facteurs d'effort suivants qui favorisent votre condition physique :

Fréquence d'entraînement	Durée de l'entraînement
Tous les jours	10 minutes
2 - 3 x par semaine	20 - 30 minutes
1 - 2 x par semaine	30 - 60 minutes

Le débutant ne devrait pas commencer avec des unités d'entraînement de 30 à 60 minutes.

Dans les 4 premières semaines, l'entraînement d'un débutant pourrait se dérouler de la façon suivante :

Fréquence d'entraînement	Unité d'entraînement
1re semaine	
3 x par semaine	2 minutes d'entraînement
	1 minute de pause gymnastique
	2 minutes d'entraînement
	1 minute de pause gymnastique
2e semaine	
3 x par semaine	3 minutes d'entraînement
	1 minute de pause gymnastique
	3 minutes d'entraînement
	1 minute de pause gymnastique
3e semaine	
3 x par semaine	4 minutes d'entraînement
	1 minute de pause gymnastique
	3 minutes d'entraînement
	1 minute de pause gymnastique
4e semaine	
3 x par semaine	5 minutes d'entraînement
	1 minute de pause gymnastique
	4 minutes d'entraînement
	1 minute de pause gymnastique

Mode d'emploi et instructions d'entraînement

Avant et après chaque unité d'entraînement, une gymnastique de 5 minutes servira au réchauffement et au Cool-down. Prévoyez une journée sans entraînement entre deux unités d'entraînement, si plus tard vous préférez vous entraîner trois fois par semaine à raison de 20 à 30 minutes. Sinon, rien ne vous empêche de vous entraîner tous les jours 10 minutes.

A côté de votre planning individuel, vous pouvez également vous servir du programme d'entraînement offert par l'ordinateur de votre Crosstrainer (voir page 9 et suivantes).

Déroulement des mouvements (vélo Cross)

Les mouvements de l'entraînement en Cross sont déterminés par la rotation elliptique des surfaces de marche et le mouvement des poignées. Tenez cependant compte des points suivants :

- Vérifiez toujours la position et la structure correcte de l'appareil avant l'entraînement.
- Lorsque vous montez sur l'appareil, une marche doit être en bas, l'autre en haut. Tenez des deux mains les poignées et montez d'abord sur la marche inférieure. Lorsque vous descendez, videz d'abord la marche supérieure.

- Réglez les surfaces de marches à l'écart optimal par rapport aux poignées, veillez à ce que vos jambes aient suffisamment de liberté par rapport aux poignées.
- Portez des chaussures de sport appropriées et veillez à avoir une position solide sur les surfaces de marche.
- Ne vous entraînez pas les mains libres. Tenez-vous à la main courante placée entre les deux poignées mobiles, si vous désirez seulement entraîner la partie inférieure du corps.
- Veillez à ce que vos mouvements soient uniformes et arrondis.
- Variez durant l'entraînement les mouvements de marche avant et de marche arrière, afin de solliciter alternativement la musculature des jambes et celle du bassin.

Un entraînement régulier augmentera votre endurance, vos forces et votre bien-être. Le succès de votre entraînement sera optimisé par une vie saine déterminée par une nutrition équilibrée.

Glossaire

Recovery

Mesure du pouls au repos à la fin de l'entraînement. L'écart entre le pouls à la minute au début et à la fin sert à calculer une note de condition physique. Sous les mêmes conditions d'entraînement, l'amélioration de cette note permettra de constater l'amélioration de la condition physique.

Reset

Suppression du contenu de l'affichage et départ à zéro de l'affichage.

Programmes

Possibilités d'entraînement exigeant des performances ou un pouls cible entré manuellement ou donnés par le programme.

Profils

Modification de performances ou pouls cible représentée par des points sur un laps de temps ou une distance.

Dimension

Unités d'affichage en km/h ou mph, Kjoule ou kcal,

Energie

Calcule la conversion en énergie du corps.

Commande

Le système électronique dirige la performance ou le pouls sur les valeurs entrées ou consignées manuellement.

Plage de points

Plage de points avec 30 x 16 points permettant de représenter les profils de performance et de pouls ainsi que l'affichage de textes et de valeurs.

Pouls

Enregistrement des battements de cœur à la minute

MaxPuls(e)

Valeur calculée à partir de 220 moins l'âge

Pouls cible

Valeur du pouls manuel ou défini par programme qu'il convient d'atteindre

Pouls de combustion des lipides

Valeur calculée de : 65% MaxPuls

Pouls de „Condition physique“

Valeur calculée de : 75% MaxPuls

Valeur manuelle

Valeur calculée de : 40 – 90% MaxPuls

Âge

Donnée servant au calcul du pouls maximum

Symbole HI

Si le symbole "HI" apparaît, le pouls cible est dépassé de 11 battements. Si le symbole HI clignote, le pouls maximum est dépassé.

Symbole LO

Si le symbole "LO" apparaît, le pouls cible est sous-dépassé de 11 battements.

Menu

Affichage permettant d'entrer ou de sélectionner des valeurs.

Glossaire

Recueil de termes que nous tentons de vous expliquer.

