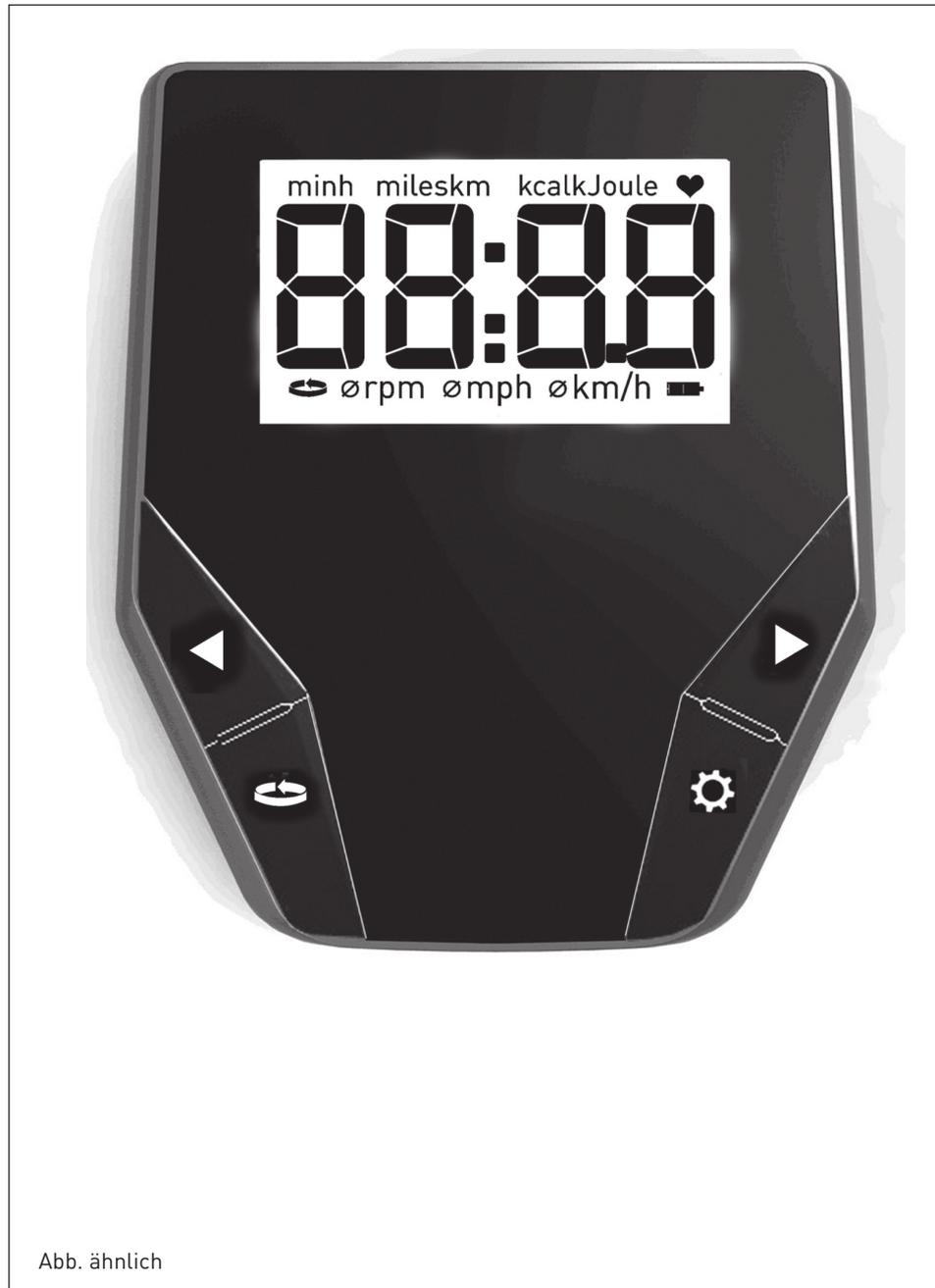




- 2 - 9 - DE -
- 10 - 17 - EN -
- 18 - 25 - FR -
- 26 - 33 - NL -
- 34 - 41 - ES -
- 42 - 49 - IT -
- 50 - 57 - PL -
- 58 - 65 - PT -
- 66 - 73 - DA -
- 74 - 81 - CS -



Computeranleitung
„YT 6710-7“

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise	2	Training mit Vorgaben	7	Hinweise zur Pulsmessung	9
• Service	2	• Zeit	7	Mit Handpuls	9
Kurzbeschreibung	3-5	• Strecke	7	Störungen oder Falschanzeigen	9
• Funktionsbereich / Tasten	3	• Energie (KJoule/kcal)	7	Trainingsanleitung	9
• Anzeigebereich / Display	4-5	• Pulsüberwachung	7	• Ausdauertraining	9
Training ohne Vorgaben		• Trainingsunterbrechung/-ende	7	• Belastungsintensität	9
Schnellstart	6	• Trainingswiederaufnahme	7	• Belastungsumfang	9
• Trainingsbereitschaft	6	Allgemeine Hinweise	9	Leistungstabelle	66
• Trainingsbeginn	6	• Systemtöne	9		
• Trainingsunterbrechung oder -ende	6	• Durchschnittswertberechnung	9		
• Standby-Betrieb	6				

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

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

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Zu Ihrer Sicherheit:

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

Kurzbeschreibung

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

Anzeigebereich

Display

Funktionsbereich

Tasten



Kurzanleitung

Funktionsbereich

Die vier Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

kurz drücken

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

länger drücken (Reset)

Die aktuelle Anzeige wird gelöscht für einen Neustart.

Links / Rechts

Mit diesen Funktionstasten werden bei den Vorgaben Werte verändert

- längeres Drücken > schneller Wertedurchlauf
- "Links" und "Rechts" zusammen gedrückt: Werteeingabe springt auf Aus (- -)

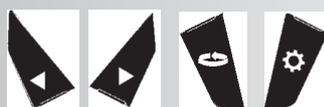
und die Anzeigebereiche werden gewechselt.



Mit dieser Funktionstaste wird der automatische Anzeigewechsel im 5" Takt ein- und ausgeschaltet.

Pulsmessung

Die Pulsmessung erfolgt über Handpulsensoren. Der Anschluß befindet sich auf der Rückseite der Anzeige.



Trainings- und Bedienungsanleitung

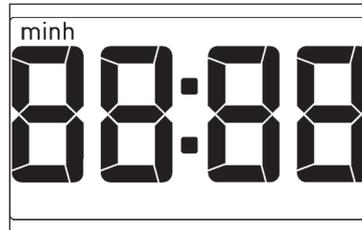
Kurzanleitung

Anzeigebereich / Display

Der Anzeigebereich informiert über die verschiedenen Funktionen.

Trainingszeit

Gesamttrainingszeit (h) nach Einschalten oder Reset der Anzeige



Wert: 0:00 – 99:59

Strecke

Gesamtstrecke (miles/km) nach Einschalten oder Reset der Anzeige

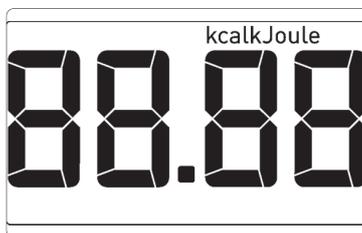


Anzeige in miles oder km

Wert 0,00 – 99,99

Energieverbrauch

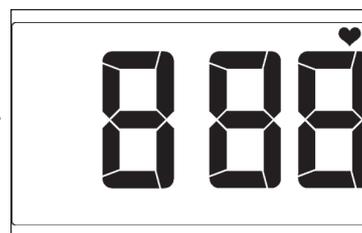
in kcal oder kJoule



Wert 0 - 9999

Puls

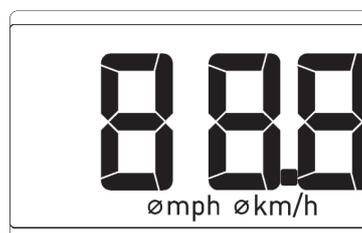
Pulsanzeige
40 – 199



Herzsymbol
(blinkt im Takt des Herzschlages)

Geschwindigkeit

Durchschnittswertanzeige bei Trainingspause

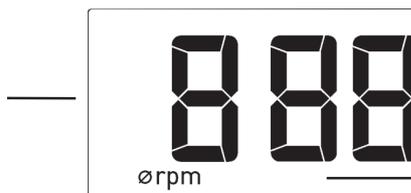


Wert 0 – 99,9

Anzeige in mph oder km/h

Trittfrequenz (rpm)

15 - 199 U/min



Durchschnittswertanzeige bei Trainingspause

Automatischer Anzeigewechsel



im 5"-Takt

Batterieladung



Batteriespannung ist nicht mehr ausreichend zur Puls-messung.

Batterie wechseln.

Gesamttrainingszeit und Gesamtstrecke sowie Vorga-ben gehen bei Batteriewech-sel verloren.

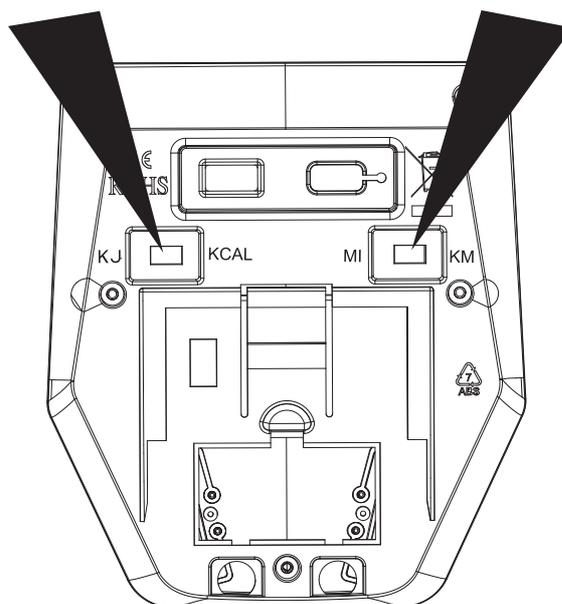
Die Anzeige kcal oder kJoule und miles oder km ist mit Schiebeschaltern auf der Rückseite eingestellt. Änderungen werden durch Drücken der Reset-Taste übernommen.

Die Pedalumdrehungen in der Anleitung beziehen sich auf einen Heimtrainer

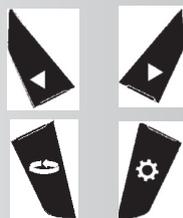
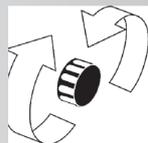
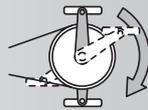
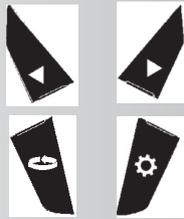
60 U/min = 21,3 km/h = 13,3 mph.

Bei einem Crosstrainer ist die Zuordnung

60 U/min = 9,5 km/h = 5,9 mph.



Trainings- und Bedienungsanleitung



1. Training ohne Vorgaben

(Schnellstart)

- Drücken Sie eine beliebige Taste

Anzeige

- Alle Segmente werden kurz angezeigt. (Segmentetest)
- Die Gesamtstunden und -kilometer werden kurz angezeigt.

Danach Wechsel in die Anzeige "Trainingsbereitschaft"

Trainingsbereitschaft

Anzeige

- Alle Bereiche zeigen "Null" außer Puls (falls aktiv)
- Trainingsbeginn durch Pedaltreten

Trainingsbeginn

Anzeige

- Pedalumdrehungs-Segmente, Entfernung, Geschwindigkeit, Energie und Zeit zählen hoch.
- Puls (falls aktiv)

Bremsverstellung

- Durch Drehen nach rechts wird die Bremsstufe erhöht und nach links vermindert.

Trainingsunterbrechung oder -ende

Bei Trainingsunterbrechung oder -ende werden Durchschnittswerte der letzten Trainingseinheit mit dem Ø-Symbol angezeigt.

Anzeige

- Durchschnittswerte (Ø):
Pedalumdrehungen und Geschwindigkeit
- Gesamtwerte
Energie, Entfernung und Zeit

Standby-Betrieb

Gerät schaltet 4 Minuten nach Trainingsende in den Standby-Betrieb.

Beliebige Taste drücken Anzeige beginnt wieder mit Segmentetest, Anzeige der Gesamtstunden und -kilometer und der Trainingsbereitschaft.

Anzeige der Trainingsstunden und -kilometer

Drücken Sie im Standby gleichzeitig die  Tasten.

2. Training mit Vorgaben

Anzeige: "Trainingsbereitschaft"

-  drücken: Vorgabenbereich

Zeitvorgabe (min)

- Mit   Werte eingeben (z.B. 30:00)

Mit  bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "STRECKE"

Streckenvorgabe (miles oder km)

- Mit   Werte eingeben (z.B. 7,50)

Mit  bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü "ENERGIE"

Energievorgabe (kcal oder kJoule)

- Mit   Werte eingeben (z.B. 780)

Mit  bestätigen.

Pulsüberwachung

- Mit.   Werte eingeben (z.B. 130)

Mit  bestätigen.

Steigt im Training - nicht im Stillstand - der Puls über den Eingabewert, fängt der Wert an zu blinken.

- Pedaltreten

Bei Vorgaben wird abwärts gezählt.

Bemerkung:

Vorgaben werden gespeichert und beim nächsten Training berücksichtigt.

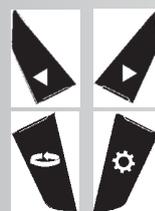
Trainingsunterbrechung oder -ende

Bei weniger als 14 Pedalumdrehungen/min erkennt die Elektronik eine Trainingsunterbrechung. Umdrehungen und Geschwindigkeit werden als Durchschnittswerte mit \emptyset -Symbol dargestellt.

Die Trainingsdaten werden für 4 Minuten angezeigt. Drücken Sie in dieser Zeit keine Tasten und trainieren nicht, schaltet die Elektronik in den Standby-Betrieb.

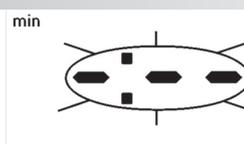
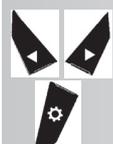
Trainingswiederaufnahme

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

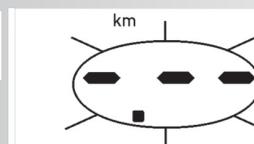


min

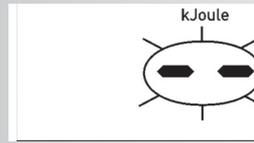
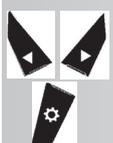
0:00



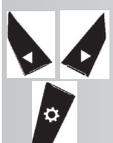
min
30:00



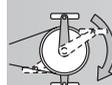
km
7.50



kJoule
780



--
130



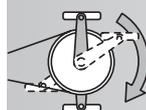
min

29:59



\emptyset rpm

72



Allgemeine Hinweise

Systemtöne

Beim Einschalten und bei einem Reset wird ein Ton ausgegeben.

Bei Erreichen von Vorgaben bei Zeit, Strecke und Energie wird ein kurzer Ton ausgegeben.

Durchschnittswertberechnung

Die Durchschnittswertberechnungen beziehen sich auf zurückliegende Trainingseinheiten bis zu einem Reset oder bei Erreichen des Standby-Betriebs.

Hinweise zur Pulsmessung

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

Handpuls

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

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

Störungen beim Trainingscomputer

Drücken Sie die  -Taste länger (Reset)

Trainingsanleitung

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

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

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

Richtwerte für das Ausdauertraining

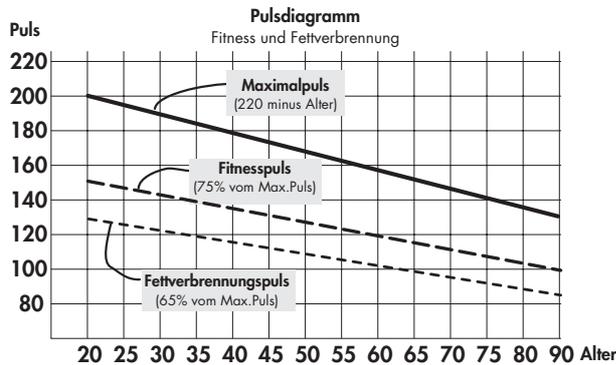
Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig.

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

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

Belastungsintensität

Belastungspuls: Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% (vgl. Diagramm) des Maximalpulses erreicht. In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.



Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche:

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

Faustregel:

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

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen.

Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

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

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