

KETTLER

I -Manuale del computer

Computer Optima 100

YT 6799 - 11 M-Display



Altre lingue

WWW.KETTLERSPORT.COM

Indicazioni di sicurezza

Per la propria sicurezza osservare attentamente i seguenti punti:

- Per la propria sicurezza osservare attentamente i seguenti punti:
- a collocazione dell'apparecchio per l'allenamento deve avvenire su un fondo solido, adatto a questo scopo.
- Controllare che i collegamenti siano ben fissati prima della prima messa in funzione, e dopo circa 6 giorni di funzionamento.
- Per evitare ferimenti dovuti ad un carico errato o ad un sovraccarico, l'apparecchio per l'allenamento deve essere azionato solo secondo le istruzioni.
- A causa della formazione di ruggine, è sconsigliato collocare a lungo l'apparecchio in ambienti umidi.
- Controllare regolarmente la capacità di funzionamento e lo stato regolare dell'apparecchio per l'allenamento.
- I controlli tecnici di sicurezza fanno parte degli obblighi dell'operatore e devono essere eseguiti regolarmente e secondo le regole.
- Componenti difettosi o danneggiati devono essere sostituiti immediatamente. Utilizzare solo pezzi di

ricambio originali KETTLER.

- In caso di difetti l'apparecchio non deve essere utilizzato fino alla riparazione.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo qualora vengano controllati regolarmente danneggiamenti o usura.

Per la vostra sicurezza:

- **Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico per stabilire se si è idonei, dal punto di vista della salute, ad allenarsi con questo attrezzo. La diagnosi del medico dovrebbe essere la base per l'elaborazione del proprio programma di allenamento. Un allenamento erroneo o eccessivo può essere dannoso per la salute.**
- **I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può causare seri danni alla salute o la morte. In caso di vertigini o debolezza, terminare immediatamente l'allenamento.**

Breve descrizione

Il sistema elettronico dispone di un campo di visualizzazione (display) con simboli e grafica variabili e di un settore dedicato alle funzioni con dei tasti.

Campo di visualizzazione

Display

Settore funzioni

Tasti



Guida rapida

Settore funzioni

Di seguito è riportata una breve spiegazione relativa ai quattro tasti.

(azionamento breve)

Azionando questo tasto funzione vengono richiamate le immissioni.

I dati impostati vengono acquisiti.

Reset (azionamento prolungato)

La visualizzazione attuale viene cancellata per eseguire un riavviamento.

Più + / Meno -

Questi tasti funzione consentono di modificare i valori nelle diverse immissioni prima dell'allenamento.

- Azionamento prolungato > scorrimento rapido dei valori
- “Più +” e “Meno -” azionati contemporaneamente:

commutazione rapida dei valori su OFF

> RECOVERY

Azionando questo tasto funzione viene avviata la funzione frequenza cardiaca di recupero.

Misurazione della frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca può essere misurata in 2 modi:

1. Sensore palmare

Il collegamento si trova sul retro del display;

2. Fascia toracica

Il ricevitore è collocato sul retro del display.

(Le fasce toraciche non sono sempre incluse nel volume di fornitura). La fascia toracica POLAR T34 è disponibile come accessorio (N° art. 67002000). Funzionano solo i “sistemi non codificati”.



Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

Guida rapida

Campo di visualizzazione/display

Il campo di visualizzazione dà informazioni sulle diverse funzioni.

Consumo energetico

in kcal o kJoule

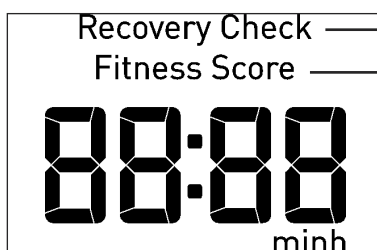


Valore 0 - 9999

Tempo di allenamento

Tempo di allenamento complessivo (h) dopo l'attivazione o il reset della visualizzazione

Conteggio a ritroso del tempo con Recovery Check



Funzione frequenza cardiaca di recupero

Fitness Score > voto fitness

Valore: 0:00 - 99:59

Percorso

Percorso complessivo (sum) dopo l'attivazione o il reset della visualizzazione

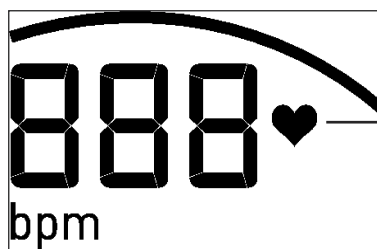


Valore 0,00 - 99,99

Visualizzazione in miles o km

Frequenza cardiaca

Visualizzazione della frequenza cardiaca



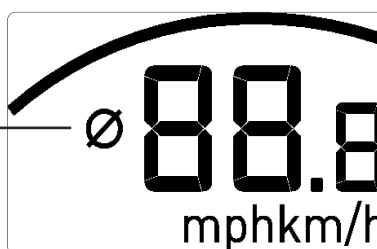
40 - 199 [1/min]

Simbolo del cuore

(lampeggia al ritmo del battito cardiaco)

Velocità

Visualizzazione dei valori medi durante la pausa dall'allenamento



Valore 0 - 99,9

Visualizzazione in mph o km/h

Frequenza di pedalata (rpm)

14 - 118 g/min

14 - 199 g/min



Visualizzazione dei valori medi durante la pausa dall'allenamento

Caricamento della batteria

La tensione della batteria non è più sufficiente per la misurazione della frequenza cardiaca.

Sostituire la batteria.

Il tempo di allenamento e il percorso complessivi, oltre che le impostazioni, vanno persi in caso di sostituzione della batteria.

La visualizzazione kcal o kJoule e miles o km può essere impostata utilizzando dei selettori scorrevoli sul retro. Le modifiche vengono acquisite premendo il tasto Reset.

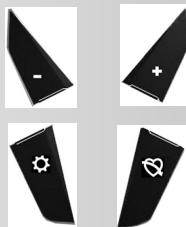
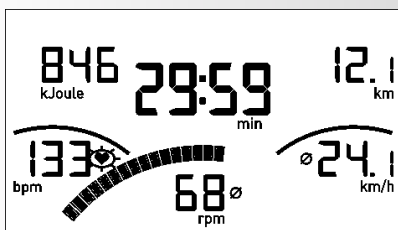
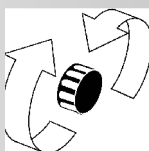
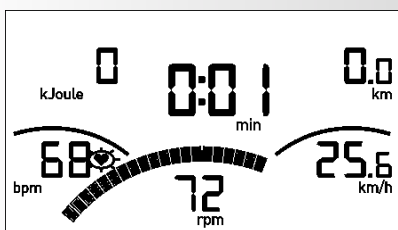
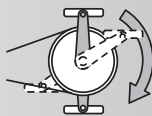
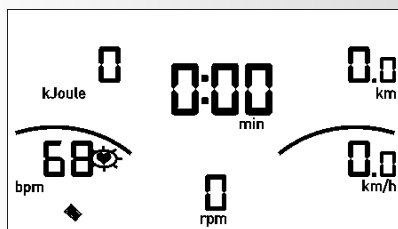
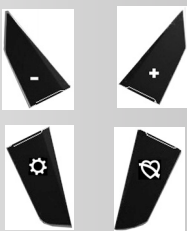
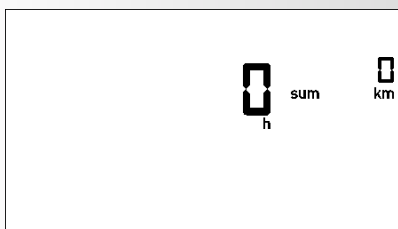
Le pedalate indicate nelle istruzioni si riferiscono ad un hometrainer.

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

Per un crosstrainer si ha l'associazione

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

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso



Avvio rapido (per prendere dimestichezza)

senza impostazioni particolari

- Premere un tasto

Visualizzazione:

- Tutti i segmenti vengono brevemente visualizzati. (Test dei segmenti)
- Le ore e i chilometri complessivi vengono brevemente visualizzati.

Successivamente si ha il passaggio alla visualizzazione "Pronto per l'allenamento".

Disponibilità all'allenamento

Visualizzazione:

- Tutti i settori riportano "Zero" eccetto la frequenza cardiaca (se attiva)

Inizio dell'allenamento pedalando

Inizio dell'allenamento

Visualizzazione:

- I segmenti relativi alle pedalate, la distanza, la velocità, l'energia e il tempo vengono conteggiati in modo incrementale.
- Frequenza cardiaca (se attiva)

Regolazione dei freni:

- Con una rotazione verso destra si aumenta il livello di frenatura, con una rotazione verso sinistra lo si diminuisce.

Interruzione o fine dell'allenamento

In caso di interruzione o fine dell'allenamento, i valori medi dell'ultima unità di allenamento vengono visualizzati con il simbolo Ø.

Visualizzazione

- Valori medi (Ø): pedalate e velocità
- Valori complessivi energia, distanza e tempo
- Frequenza cardiaca attuale (se attiva)

Funzionamento Stand-by

4 minuti dopo la fine dell'allenamento l'apparecchio passa nel funzionamento Stand-by.

Azionamento di un tasto qualsiasi; il display ricomincia con il test dei segmenti, la visualizzazione delle ore e dei chilometri complessivi e la disponibilità all'allenamento.

Allenamento

1. Allenamento senza impostazioni

- Azionamento di un tasto qualsiasi e/o
- Pedalata (come indicato in Avvio rapido)

2. Allenamento con impostazioni

Visualizzazione: "Pronto per l'allenamento"

- Azionamento "⚙️": range d'impostazione

Impostazione del tempo (min.)

- Immettere valori con "Più +" o "Meno -" (ad es. 30:00)

Confermare con "⚙️".

Visualizzazione: menu successivo "PERCORSO"

Impostazione del percorso (miglia o km)

- Immettere valori con "Più +" o "Meno -" (ad es. 7,5)

Confermare con "⚙️".

Visualizzazione: menu successivo "ENERGIA"

Impostazione dell'energia (kcal o KJoule)

- Immettere valori con "Più +" o "Meno -" (ad es. 780)

Confermare con "⚙️".

Nota:

le impostazioni vengono memorizzate.

- Pedalata

Se sono state eseguite impostazioni, il conteggio avviene in modo decrescente.

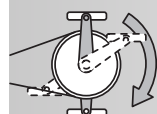
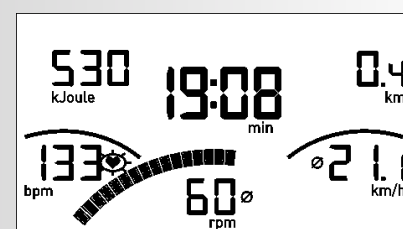
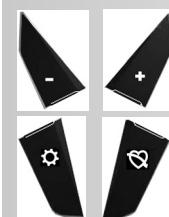
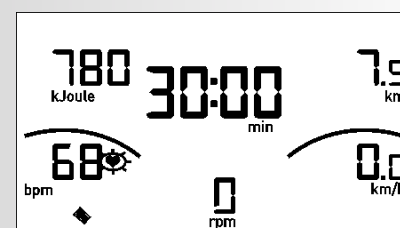
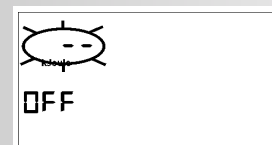
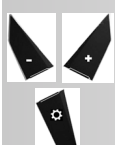
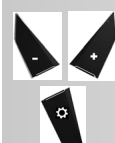
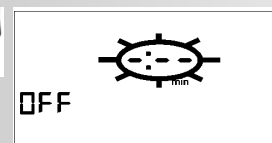
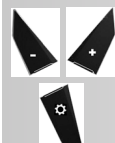
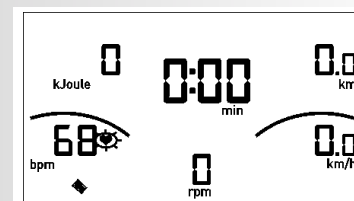
Interruzione o fine dell'allenamento

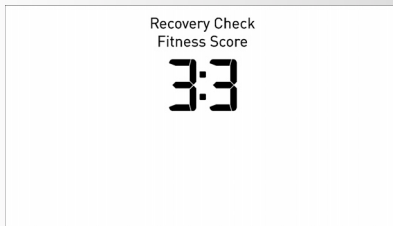
Se vengono eseguite meno di 14 pedalate al minuto, il sistema elettronico rileva un'interruzione dell'allenamento. Le pedalate e la velocità vengono rappresentate come valori medi con il simbolo ∅.

I dati di allenamento vengono visualizzati per 4 minuti. Se durante questo intervallo di tempo non si azionano tasti o non si riprende l'allenamento, il sistema elettronico passa alla modalità Stand-by.

Ripresa dell'allenamento


Se si riprende l'allenamento entro 4 minuti, gli ultimi valori vengono conteggiati in modo incrementale o a decrescere.





Funzione RECOVERY

Rilevamento della frequenza di recupero

Al termine dell'allenamento premere  > RECOVERY.

Visualizzazione

- Recovery Check


Il sistema elettronico misura per 60 secondi, a decrescere, la frequenza cardiaca. Alla voce Energia viene visualizzata la frequenza cardiaca di sforzo (P1).

Visualizzazione

- Fitness Score

Dopo il conteggio a ritroso del tempo, alla voce Fitness Score viene visualizzato il voto fitness (nell'esempio 3,3).

La visualizzazione termina dopo 20 secondi.

 > RECOVERY interrompe la funzione frequenza cardiaca di recupero o la visualizzazione di voti fitness.

Se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca, compare il messaggio di errore "Err". La visualizzazione termina dopo 5 secondi.

Indicazioni generali

Tonalità del sistema

Accensione

All'accensione viene emesso un tono durante il test del segmento.

Direttive

Al raggiungimento delle direttive tempo, distanza e Kjoule/kcal viene emesso un tono breve.

Superamento del polso massimo

Qualora venisse superato di un battito il polso massimo impostato, vengono emessi per il tempo 2 toni brevi.

Recovery

Calcolo del voto fitness (F):

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

P1 polso di carico,

P2 = polso di riposo

F1.0 = molto bene,

F6.0 = insufficiente

Calcolo del valore medio

I calcoli del valore medio si riferiscono ad unità di allenamento trascorse fino ad un reset o ad una modalità di riposo.

Indicazioni sulla misurazione del polso

Il calcolo del polso comincia quando il cuore nell'indicazione lampeggia al tatto del battito del polso.

Con il polso della mano


Una tensione piccolissima prodotta dalle contrazioni del cuore viene registrata tramite i sensori della mano e viene analizzata dall'elettronica.

- Cingere le superfici di contatto sempre con entrambi le mani.
- Evitare di cingere bruscamente.
- Mantenere calme le mani, ed evitare contrazioni e sfregi sulle superfici di contatto.

Con fascia toracica

Osservare le rispettive istruzioni.

Guasti o visualizzazioni scorrette

Dopo aver inserito le batterie, e nei disturbi o false letture premere il tasto „“ per più tempo (Reset).

Istruzione per l'allenamento

La medicina sportiva e la scienza del allenamento utilizzano l'ergometro ciclistico tra l'altro per controllare il funzionamento del cuore, della circolazione e del sistema di respirazione.

Se il vostro allenamento ha raggiunto gli effetti desiderati dopo alcune settimane potete verificarlo come segue:

1. Svolgete una determinata prestazione di resistenza con un minore sforzo per il cuore e una minore attività della circolazione di prima.
2. Sostenete una determinata prestazione di resistenza con uno sforzo costante per il cuore ed una attività della circolazione per un periodo più lungo.
3. Vi riprendete più velocemente di prima dopo un determinato sforzo per il cuore ed attività della circolazione.

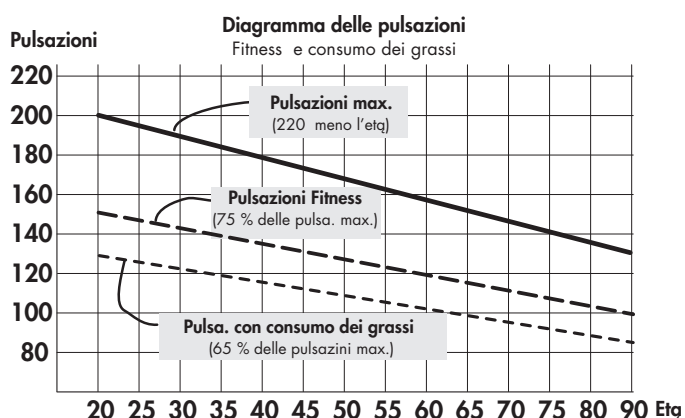
Valori di riferimento per il allenamento di resistenza

Pulsazione massima: Per uno sforzo massimo s'intende il raggiungimento del polso massimo individuale. La frequenza cardiaca massima che si può raggiungere dipende dall'età. Qui vale la formula empirica: La frequenza cardiaca massima al minuto corrisponde a 220 pulsazioni meno l'età.

Esempio: età 50 anni > $220 - 50 = 170$ puls./min.

Intensità di carico

Polso sotto carico: L'intensità di carico ottimale si ottiene con il 65-75% (cfr. diagramma) del polso massimo. Questo valore varia in relazione all'età.



Durata e frequenza d'allenamento

Durata di un'unità d'allenamento e la sua frequenza settimanale:

La durata e frequenza d'allenamento ottimale si ottiene se per un periodo prolungato si raggiunge il 65-75% dell'attività individuale del proprio cuore e circolazione.

Formula empirica:

Frequenza di allenamento	Durata dell'allenamenti
ogni giorno	10 min
2-3 volte ogni settimana	20 - 30 min
1-2 volte ogni settimana	30 - 60 min

In nessun caso sono consigliabili per il principiante unità di allenamento di 30 - 60 minuti.


Ecco come dovrebbe essere programmato l'allenamento di un principiante nelle prime settimane di allenamento.


Frequenza dell'allenamento	Ampiezza dell'unità di allenamento
1. settimana	
3 volte alla settimana	2 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti di allenamento
2. settimana	
3 volte alla settimana	3 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti di allenamento
3. settimana	
3 volte alla settimana	4 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti di allenamento
4. settimana	
3 volte alla settimana	5 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 5 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 5 minuti di allenamento

Prima e dopo ogni unità d'allenamento una ginnastica di circa 5 minuti serve per il riscaldamento ovvero per l'abbassamento di temperatura dopo gli esercizi. Tra 2 unità d'allenamento dovrebbe esserci un giorno di riposo, se nel percorso successivo scegliete un allenamento di 20-30 minuti per 3 volte la settimana. Altrimenti non c'è nulla in contrario ad un allenamento quotidiano.

KETTLER

TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND

 @ kettlersportofficial

 @ kettlersportofficial