

KETTTLER



Alpha Run 800 | TM 1040-100
Alpha Run 600 | TM 1039-100
Alpha Run 400 | TM 1038-100

Alpha Run 200 | TM 1037-100

1

2

3

IT

ISTRUZIONI PER IL COMPUTER/ALLENAMENTO E FUNZIONAMENTO GENERALE

ALTRE LINGUE
WWW.KETTLERSPORT.COM



INDICE

1. Nozioni di base per l'utilizzo	2
2. Funzioni dei tasti	4
3. Menu di avvio	5
4. Menu utente	6
5. Menu Bluetooth	6
6. Allenamento in rete	7
7. Uso del dispositivo	8
8. Regolazione del volume	9
9. Come misurare la frequenza cardiaca	10
10. Istruzioni per l'addestramento	10
11. Biomeccanica - Tapis roulant	11
12. Consigli per allenamenti speciali	12

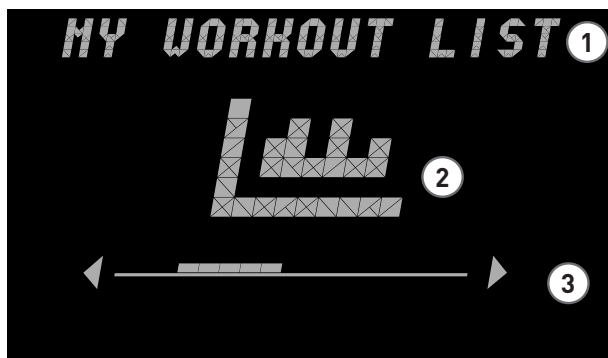
1. Nozioni di base per l'utilizzo

Il tapis roulant dispone di due schermate differenti.

A. la schermata del menu e **B.** la schermata dell'allenamento.

A. La schermata del menu

Dopo aver acceso il display ti troverai davanti la schermata del menu. Qui puoi configurare le impostazioni dei dati utente e del dispositivo, selezionare un allenamento e vedere i risultati del tuo allenamento. La struttura di base della schermata menu ha il seguente aspetto:



① Titolo / campo di inserimento

In questa parte del campo di navigazione, viene visualizzata la voce di menu attualmente selezionata. Inoltre, questa sezione serve come campo di inserimento per alcune voci di menu.

② Visualizzazione della voce di menu corrente

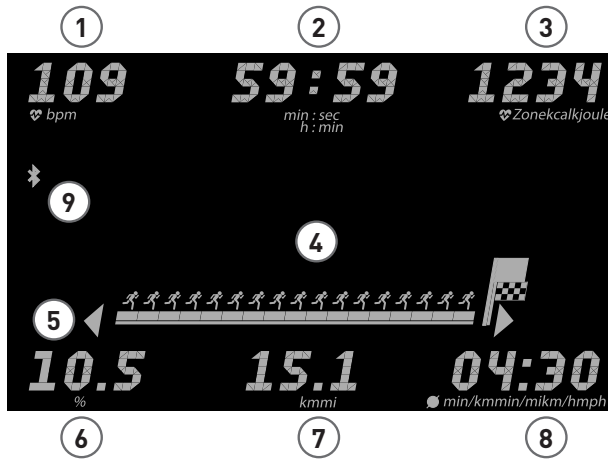
Al centro del display, la voce di menu corrente viene visualizzata graficamente; di solito, queste sono icone che si avvicinano al contenuto.

③ Barra di navigazione

Sulla barra di navigazione puoi vedere in quale punto del livello di menu ti trova attualmente. Se utilizzi delle frecce a destra e / o a sinistra del campo di navigazione, potrai selezionare ulteriori opzioni a questo livello di menu utilizzando i tasti freccia sull'elemento di controllo.

B. La schermata di allenamento

Dopo aver selezionato un allenamento, visualizzerai la relativa schermata, dove troverai i dati più importanti sulle prestazioni del tuo allenamento, quindi avrai sempre ben in vista i valori più importanti del tuo allenamento.



valore

Visualizzazione della modalità allenamento

Sei in modalità allenamento, se hai selezionato un allenamento e ti stai attivamente allenando.

Visualizzazione della modalità pausa

Si è in modalità di pausa quando si preme il pulsante Stop mentre ci si allena e si ferma il tapis roulant.

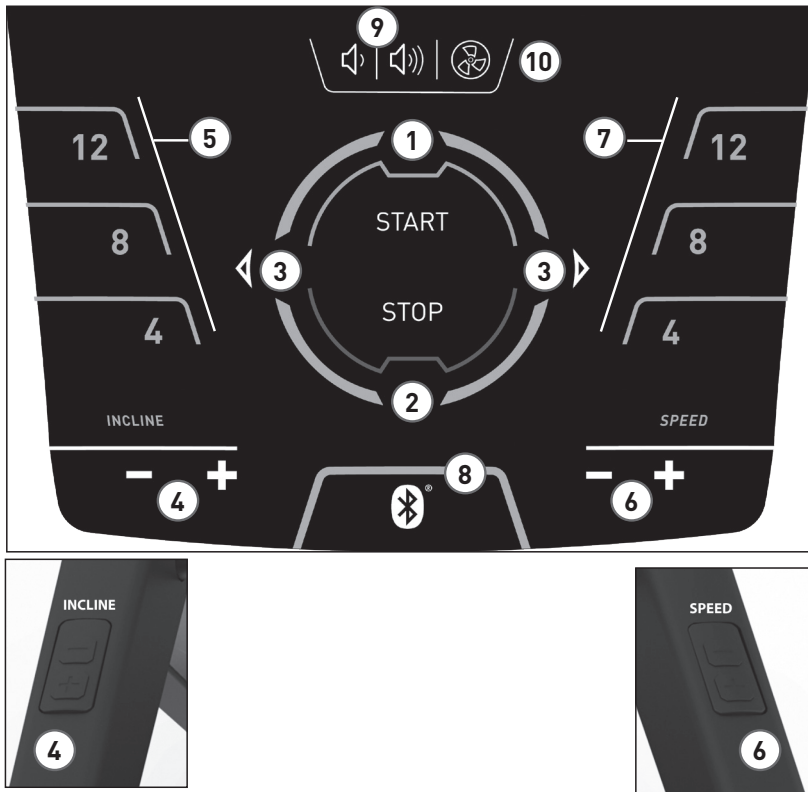
- | | | |
|---|--|--|
| ① | Frequenza cardiaca | Frequenza cardiaca attuale |
| ② | Tempo di allenamento | Tempo di allenamento percorso |
| ③ | Consumo di calore
o Pulsazioni* | Consumo totale di calorie o pulsazioni attuali |
| ④ | Matrice dell'allenamento | Profilo di allenamento attuale |
| ⑤ | Animazione | Allenamento progressivo |
| ⑥ | Pendenza | Pendenza attuale Pendenza in media |
| ⑦ | Distanza | Distanza percorsa |
| ⑧ | Corsa o camminata * | Velocità attuale o passo Velocità media o passo |
| ⑨ | Simbolo Bluetooth | |

*dipende dalle impostazioni utente

IT

2. Funzioni dei tasti

Il computer di allenamento dispone di 18 pulsanti. Inoltre, alcuni modelli hanno quattro pulsanti aggiuntivi sul corrimano che consentono una regolazione più comoda della pendenza e della velocità.



IT

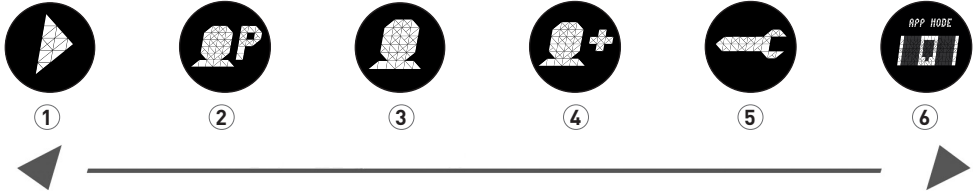
- ① Pulsante avvio (avvio / conferma)
- ② Pulsante di arresto (stop / indietro)
- ③ Pulsanti sinistro e destro
- ④ Regolazione della pendenza
- ⑤ Scelta rapida per salita
- ⑥ Regolazione della velocità
- ⑦ Scelta rapida per corsa
- ⑧ Bluetooth
- ⑨ Volume +/-
- ⑩ Ventilatore

Il display può essere spento premendo a lungo il pulsante Stop.

3. Il menu di avvio

In generale

Quando avvii il dispositivo, sarai indirizzato al menu di avvio dopo un breve benvenuto. In questo menu, avrai le seguenti opzioni: Avvio rapido, seleziona utente, seleziona utente ospite, crea nuovo utente, modifica le impostazioni del dispositivo o collega uno smartphone o un tablet in modalità APP.



1 Avvio rapido

Premendo avvio rapido è possibile avviare rapidamente e facilmente un allenamento libero senza preimpostazioni. In questo caso i tuoi dati non verranno assegnati a un account utente.



2 Seleziona utente

In questa voce di menu, è possibile selezionare fino a quattro utenti creati individualmente. Si intende un account utente personale per ogni utente. Nell'account è possibile configurare le impostazioni personali e salvare i risultati di allenamento. I singoli account utente sono identificati alla prima lettera del tuo nome.



3 Seleziona utente ospite

L'utente ospite è un profilo utente predefinito. Offre la possibilità di utilizzare tutti i programmi di allenamento (ad eccezione dell'allenamento HRC) senza preimpostazioni. Nell'utente ospite non vengono salvati risultati di allenamento. Inoltre, non è possibile creare impostazioni personali.



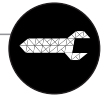
4 Crea nuovo utente

In questo menu è possibile creare un nuovo utente individuale. Quando si seleziona questa voce di menu, vengono richiesti il nome, l'età e il livello di allenamento individuale.



5 Impostazioni del dispositivo

Qui potrai configurare tutte le impostazioni del dispositivo specifiche dell'utente (ad esempio, cambiare la lingua del dispositivo, cambiare l'unità di misura, ecc.).



6 Modalità-APP

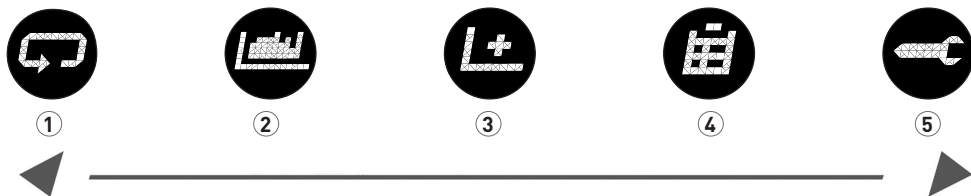
Collega il tuo display di allenamento a uno smartphone o tablet per un ulteriore allenamento. Questo programma è prioritario e i dati di allenamento non sono assegnati a un account utente.



4. Il menu utente

4.1 La tua area personale

Se hai selezionato un solo utente, sarai indirizzato al menu utente di questa persona. Si tratta di un allenamento personale. Il menu utente dell'ospite contiene solo i programmi di allenamento.



① Ripetere l'ultimo allenamento

Selezionando questa voce di menu si arriva direttamente all'ultimo allenamento iniziato. Questa opzione di menu è sempre preselezionata quando si accede al menu utente. Così, l'ultimo allenamento è a portata di clic.

② Programma di allenamento

Questa voce di menu contiene tutti gli allenamenti disponibili del tapis roulant KETTLER Track. Le singole possibilità di allenamento sono descritte nella Guida al funzionamento a seconda della versione del dispositivo.

③ Impostazione di un nuovo allenamento

Con questo configuratore di allenamento, puoi facilmente creare il tuo allenamento individuale. Informazioni più dettagliate sono disponibili nel capitolo „Impostazione di un nuovo allenamento“.

④ I miei risultati

In questa voce di menu troverai la tua prestazione complessiva, il risultato del tuo ultimo allenamento, così come le tue migliori prestazioni su 3 km, 5 km e 10 km.

⑤ Impostazioni personali

Sotto impostazioni personali è possibile effettuare tutte le impostazioni specifiche dell'utente (ad esempio, cambiare età o livello di allenamento). Le modifiche in questo menu non hanno alcun effetto sulle impostazioni degli altri utenti e quindi corrispondono interamente alle tue esigenze individuali.

5. Menu Bluetooth

Per il collegamento con la fascia toracica, il tablet o il PC

Il tapis roulant KETTLER può essere abbinato al monitoraggio della frequenza cardiaca con, ad esempio, una fascia toracica KETTLER Smart che supporta la tecnologia Bluetooth® a bassa energia. Inoltre, il tapis roulant KETTLER può essere collegato a smartphone, tablet o PC da Bluetooth v4.0 per ricevere una vasta gamma di opzioni di allenamento con app o programmi appropriati.

Collegare a un sensore di frequenza cardiaca

Una breve pressione sul pulsante Bluetooth porta al menu di configurazione Bluetooth per collegare il monitor della frequenza cardiaca alla schermata di allenamento. Completa questa procedura utilizzando i tasti <> per selezionare il sensore trovato. Puoi anche eliminare un sensore connesso. Se il sensore è collegato, sul display viene visualizzato un messaggio. Premere di nuovo il pulsante Bluetooth per

tornare al menu Start. Il sensore della frequenza cardiaca è ora associato e può essere utilizzato per l'allenamento

Utilizzare la fascia cardio durante l'allenamento.

Inizia il tuo allenamento come al solito. La frequenza cardiaca viene rilevata automaticamente e il sensore è collegato al display del dispositivo. Pertanto, non è più necessario un nuovo abbinamento manuale nel menu di configurazione Bluetooth. In pratica, durante l'allenamento non è possibile accedere al menu Bluetooth premendo comunque il pulsante Bluetooth.

Disabilita o cancella una connessione a un cardiofrequenzimetro

Se viene interrotta una connessione al sensore, il messaggio Dispositivo viene visualizzato separatamente. Un'altra connessione viene stabilita automaticamente. Se si rimuove il sensore dal dispositivo (> 6 metri) o si disattiva il sensore della frequenza cardiaca, viene visualizzato anche il messaggio Dispositivo.

Se si desidera gestire il dispositivo Bluetooth corrente ed eliminare la vecchia connessione, utilizzare Menu di configurazione Bluetooth.

6. Allenamento in rete

Accoppia il tuo dispositivo con la tua app di fitness preferita

Nella modalità APP, il display dell'allenamento è connesso tramite Bluetooth con uno smartphone / tablet / PC per ottenere ulteriore allenamento su varie app di fitness.



Una volta selezionata la modalità, l'indicatore del tapis roulant è visibile per gli altri dispositivi Bluetooth (come smartphone, tablet).

Nelle impostazioni Bluetooth del dispositivo corrispondente, selezionare il tapis roulant KETTLER visibile e confermare. Il codice PIN XXXXXX generato a 6 cifre viene visualizzato sul display del tapis roulant. Inserisci questo PIN nel tuo dispositivo. Verrà visualizzato il display dell'allenamento con la nota Connected.

Ora sei connesso e puoi allenarti con APP diverse, per quanto compatibili con il tapis roulant KETTLER.

In questa modalità, non è possibile utilizzare il sensore della frequenza cardiaca Bluetooth. Tuttavia, nella maggior parte dei casi questo può essere integrato direttamente tramite l'APP corrispondente.

Nota: la modalità APP è attivata nel menu Start> Modalità APP. Una possibile connessione a un sensore della frequenza cardiaca Bluetooth viene interrotta.

Quali APP sono compatibili?

Ad esempio, se utilizzi KINOMaps, molti percorsi videorealistici vengono caricati sul tuo smartphone come motivazione di allenamento, il che significa che sei in tutto il mondo.

L'app è disponibile su App Store o Google Play Store.

7. L'USO DEL DISPOSITIVO

Pieghevole e salvaspazio

7.1 Blocco

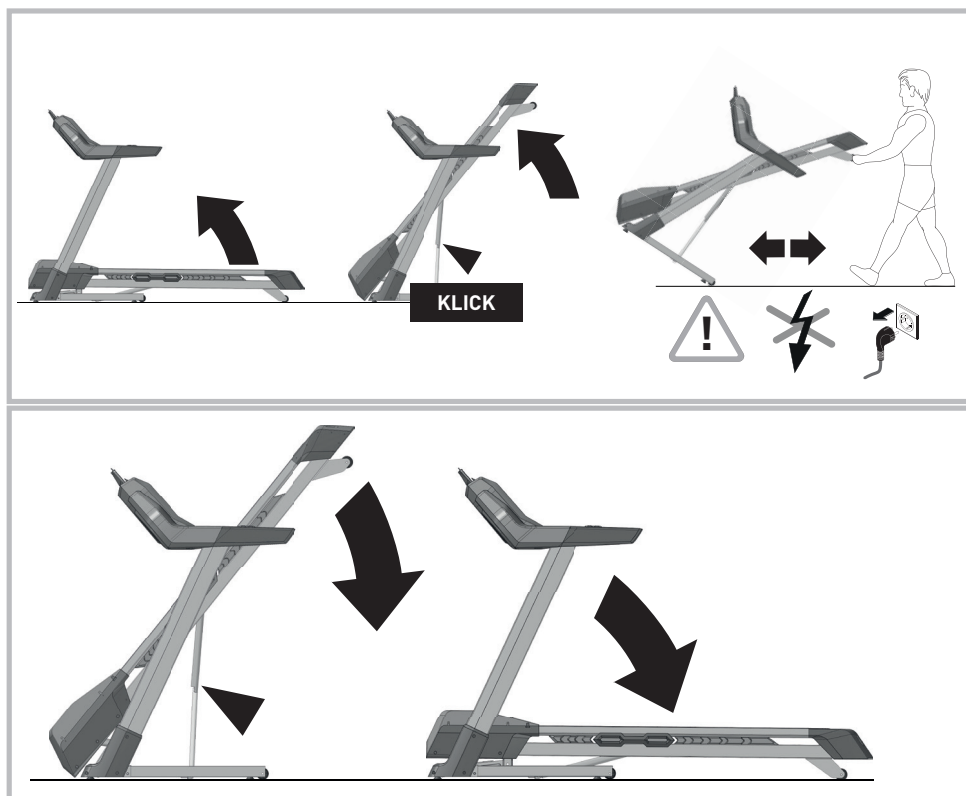
È possibile ripiegare facilmente il tapis roulant se si desidera metterlo salvando spazio. Per fare ciò, esegui il movimento di piegatura come mostrato nella figura qui sotto e assicurati che il tapis roulant scatti in posizione con un „clic” chiaramente udibile.

7.2 Sblocco

Tieni saldamente il tapis roulant contro la parte del battistrada rivolta verso di te e spingi leggermente il battistrada verso l'abitacolo. Per sbloccare devi premere leggermente il cappuccio di chiusura con il piede. Ora, il battistrada si ripiega nella posizione di allenamento.

7.3 Movimentazione

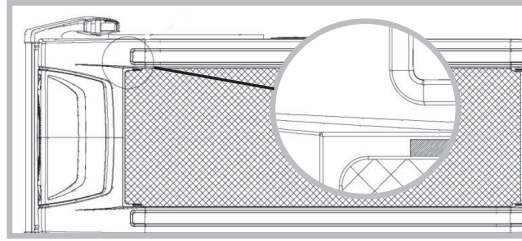
Prima scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro e mettere da parte l'alimentatore. Il tapis roulant può essere spostato solo nello stato piegato e non alimentato. Per fare ciò, inclinare il tapis roulant sui rulli di trasporto forniti come mostrato nella figura qui sotto e spingerlo in avanti o tirarlo indietro.



8. Fissazione della cintura

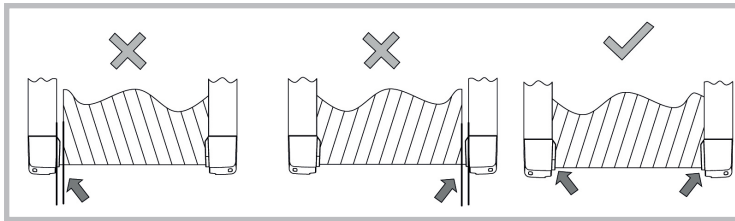
Attenzione!

Quando si utilizza il tapis roulant, accertarsi che la cintura di corsa si trovi tra i segni. In caso contrario, interrompere l'allenamento del tapis roulant e regolare di conseguenza la cintura.



8.1 Regolazione della banda

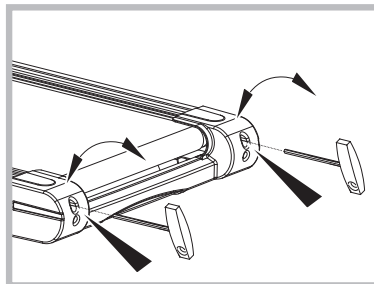
La regolazione della cintura avviene durante la corsa del nastro ad una velocità di circa 6 km / h (possibilmente meno). Durante la regolazione, nessuna persona dovrebbe correre sulla cintura! Se il nastro si sposta a destra, ruotare la vite di regolazione destra (figura in alto) con la chiave a tubo fino a un quarto di giro in senso orario. Salire sul tapis e controllare la corsa. Ripeti il processo fino a quando il nastro è di nuovo in esecuzione. Se la cinghia si sposta verso sinistra, ruotare la vite di regolazione destra (figura in alto) con la chiave a tubo di un massimo di un quarto di giro in senso antiorario. Salire sul tapis e controllare la corsa. Ripeti il processo fino a quando il nastro è di nuovo in esecuzione.



8.2 Serraggio della fascia

Girare la vite di regolazione (figura sopra) al max. un giro in senso orario. Ripeti il processo dall'altra parte. Controllare se la cinghia scivola. Se così, dovrai ripetere la procedura sopra descritta.

Fare molta attenzione durante la regolazione e il serraggio della cinghia; Eccessivo serraggio o poco serraggio possono causare danni al tapis roulant.



9. Come misurare le pulsazioni

I sensori palmari mostrati nella figura consentono di misurare la frequenza cardiaca anche senza un accoppiamento Bluetooth. Per fare questo, coprire sempre le superfici di contatto con entrambe le mani e tenere le mani ferme. Assicurarsi di evitare contrazioni e attriti sulle superfici di contatto. Una tensione minima generata dalla contrazione del cuore viene rilevata dai sensori manuali e valutata elettronicamente. Il tuo pulsazioni appariranno ora sul display.



10. Istruzioni di allenamento

Prima di iniziare l'allenamento, dovresti leggere attentamente le seguenti istruzioni!

10.1 Programmazione e controllo dell'allenamento

La base per la programmazione dell'allenamento è la tua condizione fisica attuale. Il tuo cardiologo con un esame può diagnosticare le prestazioni personali che sono alla base della programmazione dell'allenamento. Se non si è effettuato un esame cardiologico, è necessario evitare allenamenti pesanti o sovra-allenamenti. Ricordare il seguente principio per la programmazione: l'allenamento di resistenza viene influenzato sia dalla durata che dal livello/intensità dell'allenamento.

10.2 Valori guida per l'allenamento di resistenza

Intensità di allenamento

L'intensità dell'allenamento è preferibilmente controllata dalla frequenza cardiaca.

Frequenza cardiaca massima

Si intende per raggiungimento di resistenza massimo, la massima frequenza cardiaca.

IT

La frequenza cardiaca massima raggiungibile dipende dall'età. Vale quanto segue: la frequenza cardiaca massima per minuto corrisponde a 220 battiti meno l'età. Esempio: età 50 anni > $220 - 50 = 170$ impulsi / min.

Pulsazioni per allenamento di resistenza:

L'intensità di esercizio ottimale è raggiunta al 65-75% delle prestazioni cardiovascolari individuali (vedi diagramma).

65% = obiettivo di allenamento brucia grassi

75% = obiettivo di allenamento restare in forma

L'intensità è regolata durante l'allenamento con il tapis roulant da un lato con la velocità di marcia e dall'altro con la pendenza del battistrada. Se sei un principiante, evita di correre a un ritmo troppo alto o di allenarti con una pendenza troppo elevata, poiché potresti superare rapidamente il range di frequenza cardiaca raccomandato. Dovresti impostare il tuo passo individuale e la pendenza quando ti alleni con il tapis roulant in modo da ottenere la frequenza cardiaca ottimale in base alle informazioni di cui sopra. Durante la corsa, controlla la frequenza cardiaca per vedere se ti stai allenando nel tuo intervallo di intensità.

Durata dell'allenamento di resistenza

Durata di una sessione di allenamento e frequenza a settimana:

L'intervallo di allenamento ottimale è dato se si raggiunge il livello 65-75% di frequenza cardiaca dell'individuo per lungo periodo.

Riscaldamento

All'inizio di ogni sessione di allenamento, dovresti passare 3-5 minuti aumentando lentamente la velocità, e riscaldarti per portare il tuo sistema cardiovascolare e i tuoi muscoli a „temperatura“.

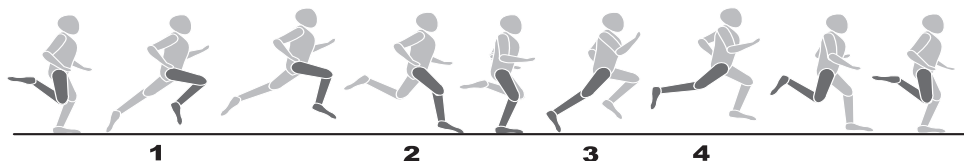
Raffreddamento

Altrettanto importante è il cosiddetto „calore di scarto“. Dopo ogni allenamento dovresti continuare a camminare lentamente per circa 2-3 minuti. La durata del tuo nuovo allenamento di resistenza dovrebbe essere aumentata almeno per arrivare all'intervallo ideale, ad es. ci si allena ogni giorno invece di 10 minuti, 20 minuti o invece di 2xsettimana, 3xsettimana. Oltre alla programmazione individuale del tuo allenamento di resistenza, puoi ricorrere ai programmi di allenamento integrati nel computer del tapis roulant

11. Biomeccanica – Tapisroulant**11.1 Forma di allenamento ed esecuzione del movimento**

Sul tapis roulant possono essere messe in atto diverse forme di esercizio, dalla camminata al corsa agli stacchi. L'esecuzione del movimento di camminare, camminare veloce, correre e stacchi è divisa in quattro fasi:

Fase	Inizio	Fine	Consigli/ descrizione del movimento
Fase di oscillazione anteriore	Gamba di sostegno sotto il centro di gravità del corpo	Posizione piede	Qui, ha luogo il massimo sollevamento del ginocchio e principalmente bisogna oscillare in avanti la gamba. Quando si posiziona il piede, le estremità inferiori vengono smorzate entro 10 - 20 ms con un movimento di frenata passivo
Fase di sostegno frontale	Posizione piede	Postura verticale	Quando si appoggia il piede si formano delle forze che arrivano fino a 2-3 volte il peso corporeo. Occorre quindi prestare attenzione a indossare calzature adeguate per assorbire adeguatamente le forze emergenti e garantire una sana pronazione del piede
Fase di supporto posteriore	Postura verticale	Spinta del piede	Nella fase finale, il piede è teso e spinge oltre il primo dito
Fase di oscillazione posteriore	Spinta del piede	verticale posizione	



12. Avvertenze speciali per l'allenamento

È probabile che il movimento della corsa sia noto a tutti. Tuttavia, alcuni punti dovrebbero essere tenuti in considerazione durante l'allenamento:

- Prestare sempre attenzione alla corretta struttura e posizione del dispositivo prima dell'allenamento.
- Salire e lasciare il dispositivo solo quando il tapis roulant è completamente fermo mentre lo si tiene sulla maniglia.
- Attaccare il cavo della chiave di sicurezza ai vestiti prima di avviare il tapis roulant.
- Allenarsi con scarpe da corsa o sportive appropriate.
- Correre su un tapis roulant è diverso da camminare su una superficie normale. Pertanto, è necessario prepararsi per l'allenamento camminando lentamente sul tapis roulant.
- Aggrappati al manico durante le prime sessioni di allenamento per evitare movimenti incontrollati che potrebbero provocare una caduta. Soprattutto quando si utilizza il computer mentre è in esecuzione.
- I principianti non dovrebbero regolare la pendenza troppo in alto per evitare sforzi eccessivi.
- Se possibile, tieni un ritmo costante.
- Allenarsi solo nel mezzo del banda

IT

KETTLER

TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com



@kettlersportofficial



@kettlersportofficial