

***93C, 90C Lifecycle Heimtrainer***

BENUTZERHANDBUCH

***93C, 90C Lifecycle Defenfiets***

GEBRUIKERSHANDLEIDING

***Cyclette verticale 93C, 90C***

MANUALE DI FUNZIONAMENTO

## **FIRMENHAUPTSITZ**

5100 North River Road  
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.  
847.288.3300 • Telefax: 847.288.3703  
800.735.3867 (gebührenfrei in den U.S.A. und Kanada)

[www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## **INTERNATIONALE NIEDERLASSUNGEN**

### **LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD**

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONGKONG  
Telefon: (+852) 2891.6677  
Telefax: (+852) 2575.6001

### **LIFE FITNESS ATLANTIC BV**

#### **LIFE FITNESS BENELUX**

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
NIEDERLANDE  
Telefon: (+31) 180.646.666  
Telefax: (+31) 180.646.699  
Telefon: (+32) 87.300.942  
Telefax: (+32) 87.300.943

### **LIFE FITNESS DO BRAZIL**

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478  
Alphaville, Barueri, SP  
06465-140  
BRASILIEN  
Telefon: (+55) 11.4193.8282  
Telefax: (+55) 11.4193.8283

### **LIFE FITNESS VERTRIEBS GMBH**

Dückerstraße 7-9/3/36  
1220 Wien  
ÖSTERREICH  
Telefon: (+43) 1.61.57.198  
Telefax: (+43) 1.61.57.198.20

### **LIFE FITNESS IBERIA**

Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12  
08620 Sant Vicenç dels Horts  
(Barcelona)  
SPANIEN  
Telefon: (+34) 93.672.4660  
Telefax: (+34) 93.672.4670

### **LIFE FITNESS EUROPE GMBH**

Siemensstraße 3  
85716 Unterschleißheim  
DEUTSCHLAND  
Telefon: (+49) 89.31.77.51.0  
Telefax: (+49) 89.31.77.51.99

### **LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.**

Via Vittorio Veneto, 57/A  
39042 Bressanone (BZ)  
ITALIEN  
Telefon: (+39) 0472.835.470  
Telefax: (+39) 0472.833.150

### **LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN**

10601 West Belmont Avenue  
Franklin Park, Illinois 60131  
U.S.A.  
Telefon: (+1) 847.288.3300  
Telefax: (+1) 847.288.3886

### **LIFE FITNESS UK LTD**

Queen Adelaide  
Ely, Cambs CB7 4UB  
GROSSBRITANNIEN  
Telefon: (+44) 1353.666017  
Telefax: (+44) 1353.666018

### **LIFE FITNESS JAPAN**

Nippon Brunswick Bldg., #8F  
5-27-7 Sendagaya  
Shibuya-Ku, Tokyo  
JAPAN 151-0051  
Telefon: (+81) 3.3359.4309  
Telefax: (+81) 3.3359.4307

M051-00K63-A138

1/05

Vor Inbetriebnahme dieses Geräts das GESAMTE Benutzerhandbuch sowie ALLE Montageanweisungen sorgfältig lesen.

Diese Unterlagen helfen beim schnellen Aufbau des Geräts und erläutern die richtige und sichere Verwendung.

FCC-Warnung - Potentielle Störung von Radio-/Fernsehgeräten

**HINWEIS:** *Dieses Gerät wurde gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften (US-Fernmeldebehörde) getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse A. Diese Grenzwerte dienen dem angemessenen Schutz vor schädlicher Störabstrahlung bei Betrieb des Geräts in kommerziellen Fitness-Einrichtungen. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie, die bei unsachgemäßer Installation und Verwendung abgestrahlt werden und Funkstörungen verursachen kann. Betrieb dieses Geräts in Wohngebäuden führt mit hoher Wahrscheinlichkeit zu schädlicher Störabstrahlung, die vom Benutzer auf eigene Kosten korrigiert werden muss.*

Klasse S (Studio): Professionelle und/oder kommerzielle Verwendung.



**ACHTUNG: Am Gerät vorgenommene Änderungen oder Manipulationen können die Produktgarantie nichtig machen!**

Sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen - Wartung und Pflege ausgenommen - dürfen nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden. Das Gerät enthält keine vom Benutzer zu wartenden Teile.

# INHALT

<b>Abschnitt</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Seite</b>
1.	Grundlegendes zu Sicherheit und Aufbau	5
1.1	Sicherheitsvorkehrungen	5
1.2	Aufbau Platzierung des Lifecycle® Heimtrainers // Stabilisierung des Lifecycle Heimtrainers // Einstellung der Sitzhöhe // Einstellung der Pedalschlaufen // Einschalten der Konsole // Fitness- und Entertainment-Anschlüsse	6
2.	Display-Konsole	9
2.1	Konsole im Überblick	9
2.2	Beschreibung der Display-Konsole	10
2.3	Zubehörablage	12
3.	Pulsgesteuertes Training: Zone Training + Trainingsprogramm	13
3.1	Warum pulsgesteuertes Training?	13
3.2	Pulsmesssysteme Pulsmessung mit telemetrischem Brustgurtsystem Polar®	14
4.	Trainingsprogramme	15
4.1	Programme im Überblick	15
4.2	Verwendung der Programme Beginn eines Trainingsprogramms // Auswahl und Verwendung von Quick Start // Auswahl eines Trainingsprogramms // Eingabe des Alters // Eingabe der Trainingsdauer // Auswahl und Einstellung der Widerstandsstufe // Auswahl eines Trainingsmodus // Schneller Programmwechsel // Unterbrechen eines Trainingsprogramms // Vorzeitiges Beenden von Trainingsprogrammen	16
4.3	Beschreibung der Programme Quick Start // Fettabbau // Lifecycle Heimtrainer - Trainingsprogramm- Programmierungsschritte (Tabelle) // Cardio // Hügel // Zufall // Manuell // Herzfrequenz Hügel // Herzfrequenz Intervall // Intensive Herzfrequenz // Watts // METS // Aerobik-Trainier // Sechs voreingestellte Trainingsprogramme // Fitenstest // Militärischer Fitenstest (nur 93C)	18
5.	Optionale Einstellungen	30
5.1	Aufrufen und Verwendung der Funktion für optionale Einstellungen Auswahl der Benutzersprache	30
6.	Wartung und Service	32
6.1	Tipps zur Wartung und Pflege	32
6.2	Wartungs- und Inspektionskalender	33
6.3	Tipps zur Problemlösung - Telemetrisches Brustgurtsystem Polar Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder nicht vorhanden // Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder äußerst hoch	33
6.4	Recycling der Batterie (nur 93C)	34
6.5	Service und Reparatur	34
7.	Technische Daten	35
7.1	93C Lifecycle Heimtrainer	35
7.2	90C Lifecycle Heimtrainer	36

© 2005 Life Fitness®, eine Firma der Brunswick Corporation. Alle Rechte vorbehalten. Life Fitness, Lifecycle und Zone Training sind eingetragene Warenzeichen der Brunswick Corporation. Zone Training+, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval und Extreme Heart Rate sind Warenzeichen der Brunswick Corporation. Polar ist ein eingetragenes Warenzeichen von Polar Electro Inc. Cardio Theater ist ein eingetragenes Warenzeichen der Cardio Theater Holdings. FitLinxx ist ein eingetragenes Warenzeichen der Integrated Fitness Corp. Jegliche Verwendung dieser Warenzeichen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Life Fitness oder den entsprechenden Partnerfirmen ist untersagt.

Dieses Benutzerhandbuch beschreibt die Funktionen der folgenden Geräte:

Life Fitness Lifecycle® Heimtrainer:

**93C**

**90C**

Produktspezifische Merkmale sind im Abschnitt 7 *Technische Daten* dieses Handbuchs beschrieben.

Zweckbestimmung: Der Life Fitness Lifecycle Heimtrainer ist ein Trainingsgerät, das die Bewegungen beim Radfahren mit verschiedenen Geschwindigkeiten und Widerstandsstufen simuliert.



Falsches oder übermäßiges Training auf dem Fitnessgerät kann zu Verletzungen führen. Sofern Risikofaktoren vorliegen empfiehlt Life Fitness **NACHDRÜCKLICH**, sich vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Dies gilt für Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Life Fitness empfiehlt außerdem, die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produkts von einem Fachmann erläutern zu lassen.

Wenn beim Training Schwäche, Schwindelgefühl, Schmerzen oder Atemnot auftreten, muss das Training sofort abgebrochen werden.

# 1

## GRUNDLEGENDES ZU SICHERHEIT UND AUFBAU

### 1.1 SICHERHEITSVORKEHRUNGEN



**SICHERHEITSHINWEIS:** Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Siehe Abschnitt „Tipps zur Wartung und Pflege“ bzgl. vollständiger Anweisungen.

- Den Life Fitness Lifecycle Heimtrainer nur gemäß den Anweisungen in diesem Handbuch verwenden.
- Wenn ein Lifecycle Heimtrainer nicht richtig funktioniert, nachdem er fallengelassen oder beschädigt wurde bzw. Teile des Geräts mit Wasser in Berührung gekommen sind, wenden Sie sich bitte an den Life Fitness-Kundendienst.
- Den Benutzer oder das Gerät während des Trainings nicht stören.
- Die Hinweise auf dem Display befolgen, um die korrekte Bedienung des Geräts zu gewährleisten.
- Die Benutzung des Lifecycle Heimtrainers durch Kinder oder behinderte Personen sorgfältig beaufsichtigen.
- Den Lifecycle Heimtrainer nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit benutzen.
- Keine Gegenstände in Geräteöffnungen stecken. Sollte versehentlich etwas in eine Öffnung fallen, das Netzkabel aus der Steckdose ziehen und versuchen, den Gegenstand vorsichtig zu entfernen. Falls das nicht gelingt, an Ihren Life Fitness-Kundendienst wenden.
- Keine Behälter mit Flüssigkeiten jedweder Art auf dem Gerät abstellen, außer im dafür vorgesehenen Getränkehalter der Zubehörablage. Empfehlenswert sind Flaschen mit Deckel.
- Sportschuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien tragen. Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes sind ungeeignet. Darauf achten, dass sich keine Steine in den Sohlen befinden.
- Niemals barfuß trainieren.
- Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fernhalten.
- Niemals während des Betriebs in oder unter das Gerät fassen oder das Gerät auf die Seite kippen.
- Um den Lifecycle Heimtrainer herum ausreichend Freiraum lassen. Hinter dem Gerät mindestens einen Meter Abstand einhalten.
- Vorsichtig auf- und absteigen.
- Nie mit dem Rücken zur Konsole auf dem Lifecycle Heimtrainer trainieren.

**DIESES HANDBUCH ZUR SPÄTEREN REFERENZ AUFBEWAHREN.**

## 1.2 AUFBAU

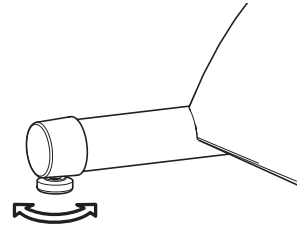
Vor dem Aufbau des Heimtrainers das gesamte Benutzerhandbuch lesen.

### PLATZIERUNG DES LIFECYCLE® HEIMTRAINERS

Den Heimtrainer unter Einhaltung aller in Abschnitt 1.1 aufgeführten Sicherheitsvorkehrungen zum Aufstellungsort bringen. Die erforderliche Stellfläche den *Technischen Daten* in Abschnitt 7 entnehmen. Zwischen dem Heimtrainer und anderen Geräten auf beiden Seiten mindestens 30 Zentimeter Platz lassen. Vor und hinter dem Heimtrainer mindestens 1 Meter Abstand einhalten.

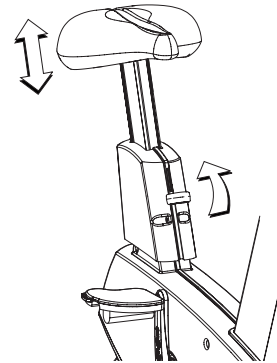
### STABILISIERUNG DES LIFECYCLE HEIMTRAINERS

Den Heimtrainer nach dem Aufbau seitlich hin- und herbewegen, um ihn auf Stabilität zu prüfen. Sollte das Gerät auch nur etwas wackeln, muss es stabilisiert werden. Zuerst feststellen, welcher Justierfuß nicht vollständig auf dem Boden aufliegt. Die Kontermutter mit einem 9/16-Zoll-Maulschlüssel lockern und den Einstellfuß durch Drehen auf den Boden absenken. Sicherstellen, dass der Heimtrainer stabil positioniert ist bzw. das Verfahren wiederholen, bis das Gerät nicht mehr wackelt. Die Kontermutter gegen die Stabilisatorstange anziehen, um die Einstellung zu arretieren.



### EINSTELLUNG DER SITZHÖHE

Der Sitz des Lifecycle Heimtrainers muss für jeden Benutzer individuell auf die optimale Höhe eingestellt werden. Wenn der Sitz zu tief eingestellt ist, werden beim Treten die Knie und Oberschenkelmuskulatur übermäßig belastet. Wenn der Sitz zu hoch eingestellt ist, werden Füße, Fußgelenke, Hüften und Knie gereizt. Um festzustellen, ob der Sitz eingestellt werden muss, auf den Sitz setzen und die Fußballen auf den Pedalen positionieren. Bei ganz nach unten getretenem Pedal muss das Knie leicht angewinkelt sein. Der Benutzer sollte bequem in die Pedale treten können, ohne die Knie durchzudrücken oder auf dem Sitz zu rutschen.



Der Heimtrainer ist mit einem vertikalen Sitzhöhen-Einstellsystem mit Ratsche ausgestattet, das die schnelle, einfache und sichere Einstellung der Sitzhöhe ermöglicht.

Zum Anheben des Sitzes entweder vom Sitz aufstehen oder vom Heimtrainer absteigen. Anschließend den Sitz einfach auf die gewünschte Höhe nach oben ziehen und einrasten lassen. Die Sitzhöhe prüfen und ggf. erneut einstellen.

Vor dem Absenken des Sitzes zunächst vom Heimtrainer absteigen. Den Sitz festhalten und den Stellhebel an der Vorderseite der Sitzstange herausziehen, um die Stange zu entriegeln. Den Sitz auf die gewünschte Höhe nach unten rutschen lassen und den Hebel loslassen, damit er die Sitzstange wieder verriegelt. Die Sitzhöhe prüfen und ggf. erneut einstellen.



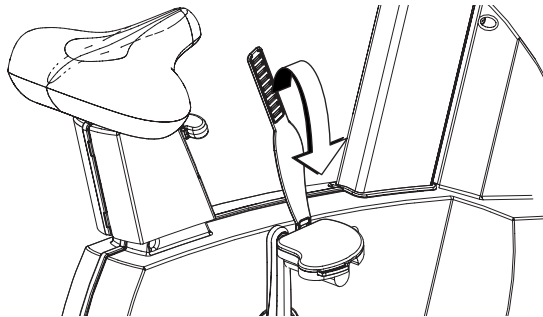
**ACHTUNG: Bei Verwendung des Einstellmechanismus zur Höhenverstellung eines teilweise angehobenen Sitzes den Sitz festhalten, damit er nicht auf die Hand fällt.**

Die Sitzstange des Heimtrainers kann in Schritten von 1,25 cm eingestellt werden. Der gesamte Einstellungsbereich beträgt 33 cm. Insgesamt gibt es 26 mögliche Einstellpositionen.

## EINSTELLUNG DER PEDALSCHLAUFEN

Die Pedalschlaufen des Heimtrainers halten die Füße des Benutzers während des Trainings auf den Pedalen. Die Schlaufen sollten bequem sitzen, müssen jedoch eng genug sein, dass die Schuhe in keiner Pedalstellung von den Pedalen rutschen. Der Benutzer sollte den festen Sitz der Schlaufen vor Beginn des Training testen und ggf. einstellen.

**Beim Modell 93C:** Die Sicherheitschlaufen des Lifecycle Heimtrainers können auf verschiedene Schuhgrößen eingestellt werden. Die Schlaufen sind auf beiden Seiten jedes Pedals mit einem Befestigungsknopf fixiert. Der „innere“ Knopf zeigt zur Seite, d.h. zum Heimtrainer. Der „äußere“ Knopf zeigt nach unten. Die Enden jeder Schlaufe sind mit Schlitz versehen, die fest auf die Knöpfe passen. Das „innere“ Ende jeder Schlaufe hat zwei Schlitz, und das „äußere“ Segment der Schlaufe hat eine Reihe von Schlitz. Zum Festziehen oder Lockern einer Schlaufe das äußere Ende ergreifen und vom Knopf wegziehen, bis sich die Schlaufe löst. Die Schlaufe durch den äußeren Schlitz des Pedals herausziehen. Den Fuß auf das Pedal stellen und die Schlaufe über den Fuß legen, um die richtige Länge zu bestimmen. Die Schlaufe durch den äußeren Schlitz des Pedals unter das Pedal führen und den entsprechenden Schlitz wählen. Diesen Schlitz dann über den Befestigungsknopf ziehen, bis die Oberseite des Knopfes durch den Schlitz ragt. Die Schlaufe rastet hörbar ein, wenn sie richtig fixiert ist.



**Beim Modell 90C:** Die Pedale des Lifecycle Heimtrainers sind mit Fußschlaufen und Schlitz sowohl auf der Innen- als auch Außenseite jeder Schlaufe ausgestattet. Die Schlaufen sind auf beiden Seiten jedes Pedals mit einem seitlich herausragenden Befestigungsknopf fixiert. Zum Festziehen oder Lockern einer Schlaufe das äußere Ende ergreifen und vom Knopf wegziehen, bis sich die Schlaufe löst. Den Fuß auf das Pedal stellen und die Schlaufe über den Fuß legen, um die richtige Länge zu bestimmen. Den entsprechenden Schlitz der Schlaufe wählen und diesen Schlitz über den Befestigungsknopf ziehen, bis die Oberseite des Knopfes durch den Schlitz ragt. Die Schlaufe rastet hörbar ein, wenn sie richtig fixiert ist.



## EINSCHALTEN DER KONSOLE

**Modell 93C:** Wenn der Benutzer mit dem Treten der Pedale des Lifecycle Heimtrainers beginnt, schaltet die automatische Startfunktion des Geräts die Konsole ein. Dadurch leuchten die Anzeigen der Konsole auf und im TEXTFENSTER blinkt die Aufforderung: PROGRAMM MIT DEN PFEILTASTEN WÄHLEN ODER QUICK START DRÜCKEN. Wenn der Benutzer innerhalb von 20 Sekunden keine Programmauswahl trifft, startet die Konsole automatisch ein **MANUELLES** Trainingsprogramm. Informationen zum Programmieren eines Trainingsprogramms sind in Abschnitt 4.2 *Verwendung der Programme* zu finden. Wenn der Benutzer die Pedale länger als 15 Sekunden nicht betätigt, wird die Konsole ausgeschaltet.

Als Alternative kann der Benutzer die Pedale mit einer konstanten Umdrehungsrate treten und die START-Taste drücken, um die Konsole einzuschalten.

**Modell 90C:** Wenn der Benutzer mit einer vordefinierten Rate in die Pedale des Lifecycle Heimtrainers tritt und die START-Taste drückt, leuchten die Anzeigen der Konsole auf und im TEXTFENSTER blinkt die Aufforderung: PROGRAMM MIT DEN PFEILTASTEN WÄHLEN ODER QUICK START DRÜCKEN. Wenn der Benutzer innerhalb von 20 Sekunden keine Programmauswahl trifft, startet die Konsole automatisch ein **MANUELLES** Trainingsprogramm. Informationen zum Programmieren eines Trainingsprogramms sind in Abschnitt 4.2 *Verwendung der Programme* zu finden. Wenn der Benutzer mit dem Treten der Pedale aufhört, wird die Konsole ausgeschaltet.

## FITNESS- UND ENTERTAINMENT-ANSCHLÜSSE

Diese Funktion ist nur am Modell 93C verfügbar. Zwei vertauschbare Netzwerkanschlüsse ermöglichen die Verbindung des Lifecycle Heimtrainers mit einem Fitness-Entertainmentsystem und/oder -Netzwerk, wie z.B. dem interaktiven FitLinxx® Fitness-Netzwerk.

- **Fitness-Netzwerk:** Über den Netzwerkanschluss können Trainingsstatistiken von Benutzern von der Konsole an die Datenbank eines Fitness-Netzwerk oder extern gespeicherte Informationen, wie z.B. ein voreingestelltes Trainingsprogramm, an die Konsole übertragen werden. Siehe Abschnitt 4.2 *Verwendung der Programme* bzgl. Informationen über das Einchecken in ein Netzwerk. Dieses Kit kann beim Life Fitness-Kundendienst bestellt werden. Siehe Abschnitt 6.5 *Service und Reparatur*.
- **Entertainment:** Über den Netzwerkanschluss kann die Konsole einen Drittpartei-Empfänger für ein Entertainmentsystem, wie z.B. Cardio Theater® oder BroadcastVision™, speisen. Zum Aktivieren dieser Funktion muss ein Nachrüstkit erworben und installiert werden. Dieses Kit kann beim Life Fitness-Kundendienst bestellt werden. Siehe Abschnitt 6.5 *Service und Reparatur*.

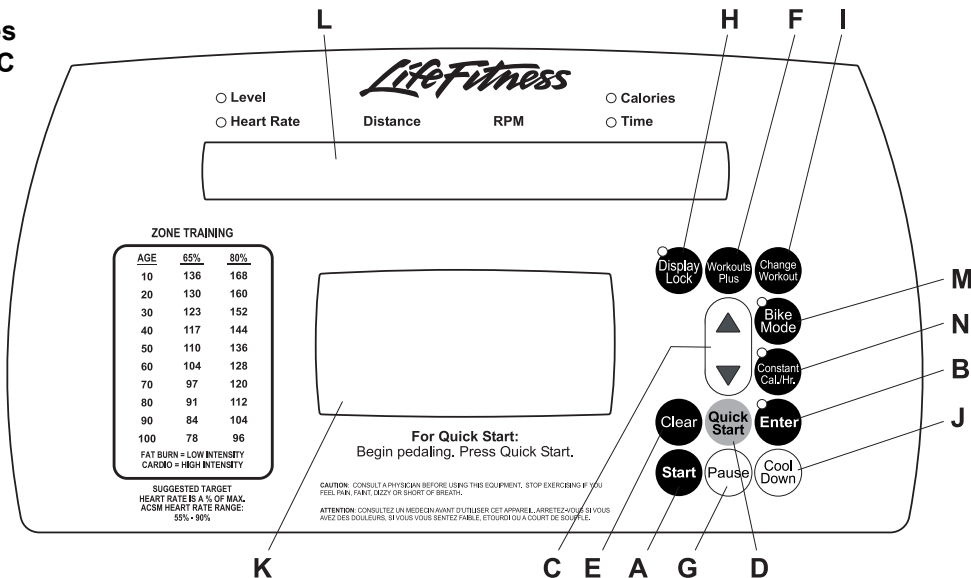
Die unsachgemäße Verwendung dieser Anschlüsse kann die Produktgarantie nichtig machen.

# 2 DISPLAY-KONSOLE

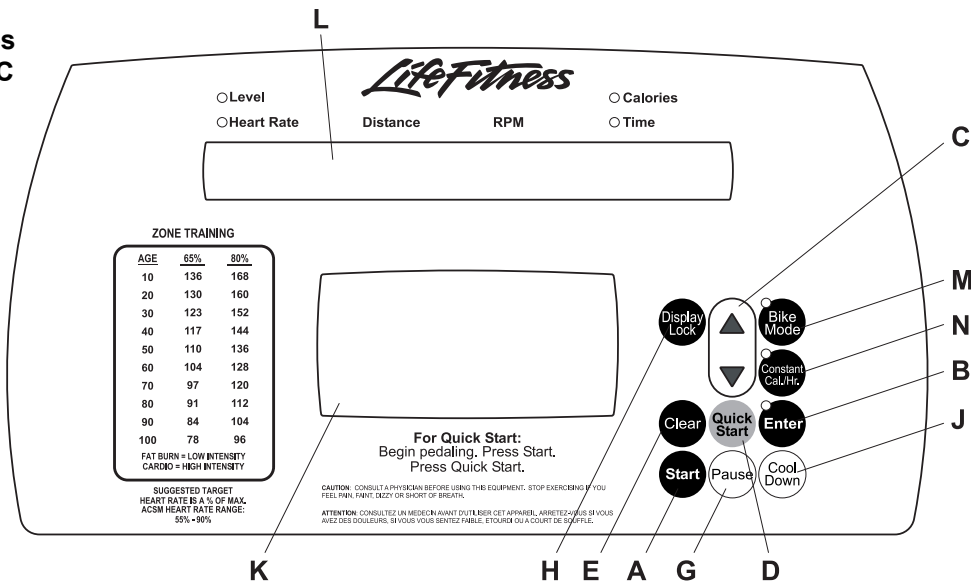
## 2.1 KONSOLE IM ÜBERBLICK

Die elektronische Display-Konsole des Lifecycle Heimtrainers ermöglicht es dem Benutzer, das Training auf die individuelle Kondition und die speziellen Fitnessziele maßzuschneidern sowie den Fortschritt des Trainings zu überwachen. Diese benutzerfreundliche Konsole bietet dem Benutzer die Möglichkeit, seine Fitness-Steigerung von einem Training zum nächsten zu kontrollieren.

**Konsole des Modells 93C**



**Konsole des Modells 90C**



## 2.2 BESCHREIBUNG DER DISPLAY-KONSOLE

Dieser Abschnitt beschreibt die Funktionen der einzelnen Tasten und Displays auf der Konsole des Lifecycle Heimtrainers. Detaillierte Informationen über die Verwendung der Konsole zum Einstellen von Trainingsprogrammen sind in Abschnitt 4 *Trainingsprogramme* zu finden.

- A** **START:** Diese Taste (beim Treten der Pedale am Modell 90C) drücken, um die Konsole für die Programmierung eines neuen Trainings zu aktivieren. Die Anzeigen der aktivierten Konsole leuchten auf, und das Textfenster zeigt PROGRAMM MIT DEN PFEILTASTEN WÄHLEN ODER QUICK START DRÜCKEN an. Wird keine Taste gedrückt, wird die Konsole wieder abgeschaltet.
- HINWEIS:** *Die automatische Starteinrichtung des Heimtrainers aktiviert die Konsole außerdem, wenn der Benutzer einfach mit dem Treten der Pedale beginnt. Siehe Einschalten der Konsole in Abschnitt 1.*
- B** **EINGABE:** Diese Taste nach Eingabe jedes Werts, wie z.B. Gewicht oder Trainingsdauer, drücken, wenn die entsprechende Aufforderung im Display der Konsole erscheint.
- C** **PFEILTASTEN:** Diese Tasten beim Programmieren eines Trainings zum Auswählen eines Trainingsprogramms oder zum Ändern von auf der Konsole angezeigten Trainingsparametern, wie z.B. Dauer, Gewicht, Alter, Zielherzfrequenz und Widerstandsstufe, verwenden. Während eines Trainings diese Tasten zum Ändern der Widerstandsstufen verwenden.
- D** **QUICK START:** Diese Taste drücken, um sofort mit einem Manuell-Programm zu beginnen, ohne dass ein Trainingsprogramm gewählt werden muss. Die PFEILTASTEN können während des Trainings verwendet werden, um die Belastungsintensität oder Trainingsdauer nach Wunsch zu ändern.
- E** **LÖSCHEN:** Durch Drücken dieser Taste werden beim Programmieren eines Trainings falsche Daten, wie z.B. Gewicht oder Alter, gelöscht, wenn die EINGABETASTE noch nicht gedrückt wurde. Durch Drücken von LÖSCHEN während des Trainings wird das Trainingsprogramm sofort abgebrochen. Das TEXTFENSTER zeigt in diesem Fall eine Zusammenfassung der Trainingsergebnisse, wie z.B. Gesamttrainingsdauer, Gesamtentfernung und Gesamtkalorien, an. Wenn die LÖSCHEN-Taste ein zweites Mal gedrückt wird, fordert das TEXTFENSTER den Benutzer zum Programmieren eines neuen Trainings auf.
- F** **PROGRAMME PLUS (nur 93C):** Diese Taste während der Programmierung eines Trainings wählen, um die Programme **WATTS**, **METS**, **AEROBIK-TRAINER** oder eines der sechs vorkonfigurierten Hügel-Programme, wie z.B. **KILIMANDSCHARO**, **FITNESSTEST** und **MILITÄRISCHER FITNESSTEST** zu wählen.
- G** **PAUSE:** Diese Taste drücken, um das laufende Trainingsprogramm zu unterbrechen. Das Programm durch erneutes Drücken der PAUSE-Taste fortsetzen. Weitere Informationen sind unter *Unterbrechen eines Trainingsprogramms* in Abschnitt 4.2 *Verwendung der Programme* zu finden.
- H** **ANZEIGEFIXIERUNG:** Während des Trainings zeigt ein Abschnitt des TEXTFENSTERS abwechselnd die Anzahl der verbrauchten KALORIEN und die abgelaufene ZEIT an. Durch Drücken der Taste ANZEIGEFIXIERUNG, während das TEXTFENSTER eine dieser beiden Statistiken anzeigt, wird bis zum Ende des Trainingsprogramms nur dieser Statistikwert im TEXTFENSTER angezeigt. Durch erneutes Drücken der Taste ANZEIGEFIXIERUNG zeigt das TEXTFENSTER wieder beide Statistiken in jedem Paar abwechselnd an.
- I** **PROGRAMM WECHSELN (nur 93C):** Diese Taste drücken, um während des Trainings schnell zwischen Trainingsprogrammen umzuschalten.
- J** **COOLDOWN:** Trainingsprogramme werden im Cooldown-Modus beendet, wobei der Widerstand allmählich verringert wird. In dieser Phase eines Trainingsprogramms beginnt der Körper mit dem Abtransport von Milchsäure und anderen Stoffwechselendprodukten, die sich während der sportlichen Aktivität im Körper ansammeln und Muskelkater verursachen. Die Taste COOLDOWN an einem beliebigen Zeitpunkt während eines Trainings drücken, um den Cooldown-Modus (Abkühlung) sofort aufzurufen. Die Konsole passt die Cooldown-Phase jedes Trainingsprogramms automatisch an die Leistungsfähigkeit des Benutzers an.

**K** PROGRAMMPROFILFENSTER: Dieses Fenster zeigt Lichtpunktsäulen an, die die Widerstandsstufen eines laufenden Trainings repräsentieren. Die Höhe der Säule ganz links ist proportional zur momentanen Widerstandsstufe.

Während der pulsgesteuerten Trainingsprogramme **FETTABBAU, CARDIO, HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL** oder **INTENSIVE HERZFREQUENZ**, die die Verwendung eines telemetrischen Polar-Brustgurt erfordern, zeigt das PROGRAMMPROFILFENSTER ein Herz-Symbol an, um das Herzfrequenzsignal des Benutzer anzufordern. Wenn die Konsole kein Signal erkennt, zeigt das TEXTFENSTER die Aufforderung **BENÖTIGT HERZFREQUENZ - TELEMETRISCHEN BRUSTGURT TRAGEN** an. Wenn die Konsole das Signal nicht innerhalb von drei Minuten empfängt, wird das Trainingsprogramm automatisch in ein **MANUELLES** Programm umgewandelt.

**L** TEXTFENSTER: Dieses Fenster zeigt schrittweise Anweisungen zum Programmieren von Trainingsprogrammen an. Während eines Trainings zeigt es Statistiken über den Trainingsverlauf an:

- **Stufe:** die gewählte Widerstandsstufe; wird im Wechsel mit der **Herzfrequenz** angezeigt.
- **Herzfrequenz:** die ermittelte Herzfrequenz, wenn der Benutzer den Polar-Brustgurt trägt; wird im Wechsel mit der **Stufe** angezeigt.
- **Entfernung:** die gesamte zurückgelegte Entfernung.
- **U/min (Umdrehungen pro Minute):** die Rate der Pedalumdrehungen.
- **Kalorien:** der Gesamtkalorienverbrauch seit Trainingsbeginn; wird im Wechsel mit **Zeit** angezeigt.
- **Zeit:** die abgelaufene Zeit seit Trainingsbeginn; wird im Wechsel mit **Kalorien** angezeigt.

Wenn die Konsole entsprechend programmiert ist, zeigt das TEXTFENSTER andere Werte an, wenn sich die Widerstandsstufe während des Trainings ändert:

- **Kalorien pro Stunde:** die Rate des Kalorienverbrauchs pro Stunde.  
ODER
- **Watts:** Arbeitsleistung in Watt. Das Watt ist die Einheit der Leistung, die den Betrag der mechanischen Arbeit ausdrückt.
- **METs:** Arbeitsleistung in MET. Das MET ist ein Ausdruck des Betrags der Arbeit mit dem Körper im Ruhezustand oder einem gleichwertigen Stoffwechsellzustand; 1 MET entspricht ungefähr dem Stoffwechselumsatz einer Person im Ruhezustand.

Informationen über die Aktivierung der Anzeige dieser zusätzlichen Einstellungen im TEXTFENSTER sind im Abschnitt 5 *Optionale Einstellungen* zu finden.

**M** HEIMTRAINER-MODUS: Diese Taste drücken, um den Heimtrainer-Trainingsmodus zu aktivieren. In diesem Modus nehmen Kalorienverbrauch und Gesamtentfernung automatisch zu, je schneller der Benutzer in die Pedale tritt.

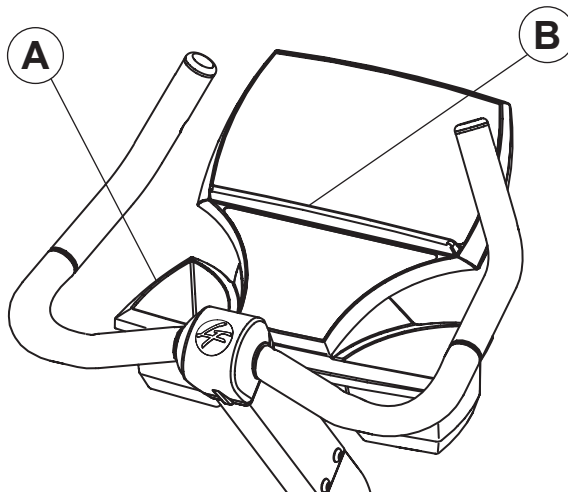
**N** KONSTANTE KAL/STD: Diese Taste drücken, um diesen alternativen Trainingsmodus zu aktivieren, der es einem Benutzer ermöglicht, während des Trainings einen konstanten Kalorienverbrauch beizubehalten.

Weitere Informationen über den Heimtrainer- und Konstante-Kalorien-pro-Stunde-Modus sind unter *Auswahl eines Trainingsmodus* in Abschnitt 4.2 *Verwendung der Programme* zu finden.

## 2.3 ZUBEHÖRABLAGE

Die Zubehörablage (A) ist am Sockel der Konsole montiert und bietet zwei Fächer zur Ablage von Wasserflaschen, kleinen Audiogeräten, Handys usw. Die Zubehörablage gehört beim Modell 93C zur Standardausstattung und ist am Modell 90C nachrüstbar. Sie kann beim Life Fitness-Kundendienst bestellt werden. Siehe Abschnitt 6.5 *Service und Reparatur*.

Der integrierte Leseständer (B), der am Sockel der oberen Konsolenplatte montiert ist, bietet zusätzlich eine Ablagefläche für ein Buch oder Magazin.



# 3 PULSGESTEUERTES TRAINING: ZONE TRAINING + TRAININGSPROGRAMM

## 3.1 WARUM PULSGESTEUERTES TRAINING?

Zahlreiche Studien belegen, dass ein Training in einem individuell festgelegten Herzfrequenzbereich die beste Methode zur Bestimmung und Kontrolle der Trainingsintensität und damit zur Erzielung optimaler Resultate darstellt. Das Life Fitness Zone Training setzt diese wissenschaftliche Erkenntnis praktisch um.

Zone Training identifiziert den optimalen Herzfrequenzbereich, d.h. die Zone, für den Abbau von Fett oder die Steigerung der kardiovaskulären Kondition. Die Werte in der Zone sind vom jeweiligen Trainingsprogramm abhängig.

*HINWEIS: Beim Definieren spezieller Fitnessziele und Gestalten eines Trainingsprogramms sollte die Hilfe eines Fitness-Trainers in Erwägung gezogen werden.*

ZONE TRAINING		
FETTABBAU = GERINGE BELASTUNG		
CARDIO = HOHE BELASTUNG		
ALTER	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

EMPFOHLENE ZIELHERZFREQUENZ  
ALS PROZENTWERT DES MAXIMALEN  
HERZFREQUENZBEREICHS NACH ACSM:  
55% - 90%

Der Lifecycle Heimtrainer bietet daher exklusive Trainingsprogramme, die die Vorteile des pulsgesteuerten Trainings nutzen: **FETTABBAU**, **CARDIO**, **HERZFREQUENZ HÜGEL** (nur 93C), **HERZFREQUENZ INTERVALL** (nur 93C) und **INTENSIVE HERZFREQUENZ** (nur 93C). Diese Trainingsprogramme haben unterschiedliche Nutzen, die in Abschnitt 4 *Trainingsprogramme* beschrieben sind.

Bei diesen Trainingsprogrammen muss der Benutzer den optionalen telemetrischen Polar-Brustgurt tragen, damit der integrierte Computer des Heimtrainers die Herzfrequenz während des Trainings überwachen kann. Die Widerstandsstufe wird automatisch vom Computer variiert, um die Zielherzfrequenz\* im definierten Bereich zu halten. Zum Ändern der Zielherzfrequenz während des Trainings die PFEILTASTEN verwenden.

\* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **CARDIO** eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet:  $(220-40) * 0,80 = 144$ .

## 3.2 PULSMESSSYSTEME

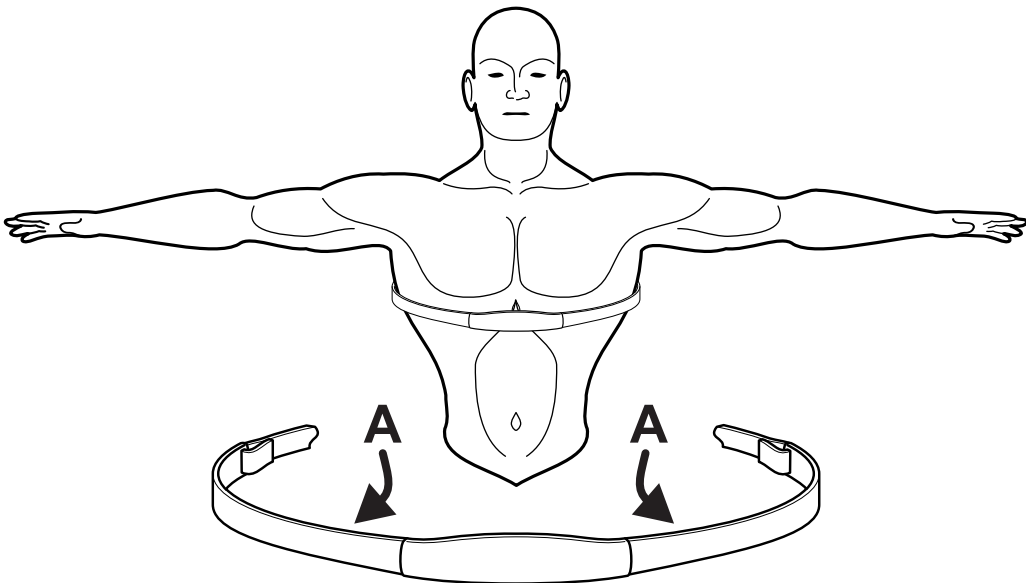
### PULSMESSUNG MIT TELEMETRISCHEM BRUSTGURTSYSTEM POLAR®

Der Lifecycle Heimtrainer ist mit Polar-Telemetrie ausgestattet (optional beim Modell 90C in den USA). Bei diesem Herzfrequenz-Überwachungssystem übertragen Elektroden, die auf der Haut aufliegen, Herzfrequenzsignale an die Konsole des Heimtrainers. Diese Elektroden sind an einem Brustgurt angebracht, den der Benutzer während des Trainings trägt. Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten. Er kann beim Life Fitness-Kundendienst bestellt werden. Siehe Abschnitt 6.5 *Service und Reparatur*.

Die folgende Abbildung zeigt die korrekte Positionierung des Gurtes. Die Elektroden (A), d.h. die beiden profilierten Oberflächen an der Unterseite des Gurtes, müssen feucht bleiben, um die elektrischen Impulse des Herzens richtig an den Empfänger übertragen zu können. Die Elektroden befeuchten. Anschließend den Gurt auf Herzhöhe anlegen. Der Gurt sollte straff, aber nicht zu eng sitzen, um die Atmung nicht zu behindern.

Der Brustgurt liefert korrekte Herzfrequenzwerte, wenn sich die Elektroden in direktem Kontakt zur Haut befinden. Die Frequenzübertragung funktioniert jedoch auch durch leichte, feuchte Kleidung.

Falls die Elektroden zwischendurch erneut befeuchtet werden müssen, den Brustgurt in der Mitte fassen, vom Körper wegziehen, festhalten und die beiden Elektroden befeuchten.



# 4 TRAININGSPROGRAMME

## 4.1 PROGRAMME IM ÜBERBLICK

Dieser Abschnitt listet die vorprogrammierten Trainingsprogramme des Lifecycle Heimtrainers auf. Detaillierte Informationen sind in Abschnitt 4.2 *Verwendung der Programme* zu finden. Die folgenden Trainingsprogramme können mit den PFEILTASTEN aufgerufen werden.

**QUICK START** ist die schnellste Möglichkeit zur Aufnahme des Trainings, da die Schritte zur Auswahl eines bestimmten Trainingsprogramms übersprungen werden. Nach Drücken der QUICK START-Taste beginnt ein manuelles Programm mit gleichbleibendem Widerstand. Die Widerstandsstufe wird nicht automatisch geändert.

**HÜGEL** ist ein Intervalltrainingsprogramm, das „Hügel“ und „Täler“ unterschiedlicher Widerstandsstufen kombiniert, wodurch eine besonders schnelle Steigerung der kardiovaskulären Leistungsfähigkeit erreicht wird.

**FETTABBAU** ist ein Trainingsprogramm mit geringer Intensität, um den Abbau der Körperfettdepots zu fördern. Der Benutzer muss hierfür einen telemetrischen Polar-Brustgurt tragen. Das Trainingsprogramm passt die Widerstandsstufe automatisch an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 65 % des theoretischen Maximums<sup>†</sup> liegt.

**CARDIO** ist ein Trainingsprogramm mit höherer Intensität für trainierte Benutzer, das verstärkt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit trainiert und den Fettabbau zusätzlich erhöht. Der Benutzer muss hierfür einen telemetrischen Polar-Brustgurt tragen. Das Trainingsprogramm passt die Widerstandsstufe automatisch an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 80 % des theoretischen Maximums<sup>†</sup> liegt.

**ZUFALL** ist ein Intervalltrainingsprogramm mit ständig wechselnden Widerstandsstufen, deren Ablauf und Folge unregelmäßig sind.

**MANUELL** ist ein Trainingsprogramm, bei dem sich die Widerstandsstufe nicht automatisch ändert.

**HERZFREQUENZ HÜGEL** durchläuft drei unterschiedliche Belastungsstufen basierend auf der Zielherzfrequenz\* des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich umfassen.

**HERZFREQUENZ INTERVALL** wechselt zwischen einer Belastungs- und Entspannungsstufe basierend auf der Zielherzfrequenz\* des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich umfassen.

**INTENSIVE HERZFREQUENZ** ist ein intensives Trainingsprogramm für erfahrene Benutzer. Das Ziel ist die schnellstmögliche Erhöhung und Verringerung der Herzfrequenz des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich umfassen.

*Beim Modell 93C werden folgende Trainingsprogramme durch Drücken der Taste PROGRAMME PLUS*

*aufgerufen*  :

**UM DIE WELT** ist ein Intervalltrainingsprogramm, bei dem die Belastungsstufen Szenen aus verschiedenen geografischen Gebieten ähneln.

**VORGEIRGE** ist ein Trainingsprogramm mit niedrigen Widerstandsstufen, das einem hügeligen Gelände entspricht.

<sup>†</sup> Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

\* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **CARDIO** eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet:  $(220-40) * 0,80 = 144$ .



**KILIMANDSCHARO** ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem die Widerstandsstufen allmählich zunehmen, einen Gipfelpunkt erreichen und anschließend allmählich abnehmen.

**INTERVALL** ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem die Widerstandsstufen ständig ansteigen und abfallen. Die höheren Widerstandsstufen nähern sich allmählich einem Gipfelpunkt und nehmen dann allmählich ab.

**KASKADEN** ist ein Trainingsprogramm mit zwei Gipfeln, bei dem die Widerstandsstufen allmählich zu- und abnehmen.

**SPRINT-TRAINING** ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem der Widerstand sehr schnell zwischen hohen und niedrigen Stufen wechselt, um ein typisches Sprint-Training zu simulieren.

**WATTS** zielt auf eine Arbeitsrate hin, die einer bestimmten Wattzahl entspricht. Dieses Trainingsprogramm ist standardmäßig deaktiviert. Informationen zur Aktivierung sind in Abschnitt 5 *Optionale Einstellungen* zu finden.

**METS** zielt auf eine Arbeitsrate hin, die einer bestimmten MET-Zahl entspricht. Dieses Trainingsprogramm ist standardmäßig deaktiviert. Informationen zur Aktivierung sind in Abschnitt 5 *Optionale Einstellungen* zu finden.

**AEROBIK-TRAINER** ist ein Trainingsprogramm, bei dem der Benutzer durch Anweisungen im TEXTFENSTER ausdrücklich aufgefordert wird, die Rate der Pedalumdrehungen kontinuierlich zwischen einer hohen und niedrigen Geschwindigkeit zu wechseln. Die Geschwindigkeitsintervalle werden so variiert, dass das Training zunehmend intensiver gestaltet wird, gefolgt von einer allmählichen Abnahme der Intensität zum Abschluss des Trainings.

**FITNESSTEST** bietet sechs verschiedene Trainingsprogramme, mit denen ein Benutzer seine kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit im Vergleich zu anderen Benutzern in der gleichen Alters- und Geschlechtskategorie bewerten kann.

**MILITÄRISCHER FITNESSTEST** funktioniert ähnlich wie das FITNESSTEST-Trainingsprogramm, außer dass dieses Programm auf einem bestimmten vordefinierten Protokoll basiert. Folgender Test steht zur Auswahl:

- **AIR FORCE PHYSICAL READINESS TEST (PRT) - (US-MILITÄR)**

## 4.2 VERWENDUNG DER PROGRAMME

Unterschiedliche Trainingsprogramme erfordern unterschiedliche Programmierungsschritte. Die Tabelle *Lifecycle Heimtrainer - Trainingsprogramm-Programmierungsschritte* enthält eine Übersicht der für jedes Trainingsprogramm erforderlichen Schritte. Der folgende Abschnitt beschreibt die einzelnen Schritte im Detail.

### BEGINN EINES TRAININGSPROGRAMMS

**Ohne Netzwerkanschluss:** Einfach mit dem Treten beginnen, um die Konsole zu aktivieren (nur 93C) oder mit dem Treten beginnen und die START-Taste drücken, um die Konsole zu aktivieren. Das TEXTFENSTER zeigt folgende Aufforderung an: PROGRAMM MIT DEN PFEILTASTEN WÄHLEN ODER QUICK START DRÜCKEN. Andernfalls die LÖSCHEN-Taste zweimal schnell hintereinander drücken. Die Netzwerkfunktion ist nur am Modell 93C verfügbar.

**Mit optionalem Netzwerkanschluss** (nur für Modell 93C): Mit dem Treten der Pedale beginnen und die START-Taste drücken oder einfach mit dem Treten beginnen, um die Konsole zu aktivieren. Das TEXTFENSTER zeigt folgende Aufforderung an: PROGRAMM MIT DEN PFEILTASTEN WÄHLEN ODER CODE MIT DER EINGABETASTE EINGEBEN. Der Benutzer muss dann ein Trainingsprogramm auswählen oder in eine vernetzte Trainingsdatenbank einchecken, um ein voreingestelltes Trainingsprogramm zu laden. Die Netzwerkfunktion ist nur am Modell 93C verfügbar.

Zum Einchecken in das Netzwerk die EINGABETASTE drücken und die Codenummer des Benutzers mit den PFEILTASTEN eingeben.

## AUSWAHL UND VERWENDUNG VON QUICK START

**QUICK START** ist die schnellste Möglichkeit zur Aufnahme des Trainings, da die Schritte zur Auswahl eines bestimmten Trainingsprogramms übersprungen werden. Bei Aufforderung durch das TEXTFENSTER zur Auswahl eines Trainingsprogramms die QUICK START-Taste drücken. Das Training beginnt mit einer Widerstandsstufe, die sich nicht automatisch ändert.

### AUSWAHL EINES TRAININGSPROGRAMMS

Für **MANUELL, ZUFALL, FETTABBAU, HÜGEL, CARDIO, HERZFREQUENZ HÜGEL** (nur 93C), **HERZFREQUENZ INTERVALL** (nur 93C), **INTENSIVE HERZFREQUENZ** (nur 93C) und **FITNESSTEST** (nur 90C): Bei Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms die Namen im TEXTFENSTER mit den PFEILTASTEN durchlaufen. Wenn das gewünschte Programm angezeigt wird, die EINGABETASTE drücken.

Für **WATTS, METS, AEROBIK-TRAINER, KILIMANDSCHARO, KASKADEN, INTERVALL, SPRINT-TRAINING, UM DIE WELT, VORGEIRGE, FITNESSTEST** und **MILITÄRISCHER FITNESSTEST**: Diese Trainingsprogramme sind nur am Modell 93C verfügbar. Wenn die Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms im TEXTFENSTER erscheint, die PROGRAMME PLUS-Taste drücken. Das TEXTFENSTER zeigt dann den Namen eines dieser Trainingsprogramme an. Die EINGABETASTE drücken, um das angezeigte Programm zu wählen, oder die PROGRAMME PLUS-Taste weiter drücken, um andere Optionen anzuzeigen und dann die EINGABETASTE drücken, um das gewünschte Trainingsprogramm zu wählen.

### EINGABE DES ALTERS

Wenn die Aufforderung zur Eingabe des Alters im TEXTFENSTER erscheint, die PFEILTASTEN verwenden, um den angezeigten Wert auf das richtige Alter zu ändern. Anschließend die EINGABETASTE drücken. Trainingsprogramme von Lifecycle Heimtrainern, die eine Zielherzfrequenzzone einstellen, berechnen zunächst das theoretische Maximum<sup>†</sup> der Herzfrequenz des Benutzers durch Subtrahieren des Alters von der Ziffer 220. Die Programme berechnen dann die Zielzone als Prozentwert des theoretischen Maximums.

### EINGABE DER TRAININGSDAUER

Wenn die Aufforderung zur Eingabe der Trainingsdauer (Zeit) im TEXTFENSTER erscheint, die PFEILTASTEN verwenden, um den angezeigten Wert auf die gewünschte Trainingsdauer zu ändern. Anschließend die EINGABETASTE drücken.

### AUSWAHL UND EINSTELLUNG DER WIDERSTANDSSTUFE

Wenn die Aufforderung zur Eingabe der Widerstandsstufe im TEXTFENSTER erscheint, die PFEILTASTEN verwenden, um den angezeigten Wert auf die gewünschte Widerstandsstufe oder Zielherzfrequenz zu ändern. Anschließend die EINGABETASTE drücken. Den Widerstand während des Trainings je nach Bedarf einstellen.

- Widerstandsstufe: Der Lifecycle Heimtrainer bietet 20 Widerstandsstufen. Die Widerstandsstufe erscheint im PROGRAMMPROFILFENSTER als Lichtpunktsäule. Es wird empfohlen, das Training mit einer niedrigen Widerstandsstufe zu beginnen. Die Widerstandsstufen können dann mit zunehmender Kondition erhöht werden.
- Zielherzfrequenz: Programme von Heimtrainern, die eine Zielherzfrequenz berechnen, basieren diesen Wert auf dem Alter des Benutzers und der Art des Trainings. Der Benutzer akzeptiert oder ändert diese Frequenz beim Programmieren des Trainings. Während des Trainings wird die Herzfrequenz vom telemetrischen Polar-Brustgurt an das Programm gesendet, und das Programm verwendet diese Daten zum Variieren der Widerstandsstufen. Die manuelle Erhöhung der Zielherzfrequenz erhöht die Intensität des kardiovaskulären Ausdauertrainings.

<sup>†</sup> Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

\* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **CARDIO** eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet:  $(220-40) * 0,80 = 144$ .

## AUSWAHL EINES TRAININGSMODUS

Die beiden Trainingsmodi des Lifecycle Heimtrainers bieten die Möglichkeit, das Training abwechslungsreicher zu gestalten.

- **Heimtrainer-Modus:** Dieser Trainingsmodus simuliert das Radfahren im Freien. Der Kalorienverbrauch und die Gesamtentfernung nehmen automatisch zu, wenn der Benutzer schneller in die Pedale tritt. Dieser Modus kann mit allen Trainingsprogrammen außer **FETTABBAU, CARDIO, HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL** und **INTENSIVE HERZFREQUENZ** verwendet werden. Zur Auswahl dieses Modus die Taste HEIMTRAINER-MODUS drücken.
- **Konstante-Kalorien-pro-Stunde-Modus:** Dieser Trainingsmodus ermöglicht es einem Benutzer, während des Trainings eine konstante Rate des Kalorienverbrauchs beizubehalten. Wenn die Rate der Pedalumdrehungen zunimmt, nimmt der Widerstand automatisch ab. Wenn die Rate der Pedalumdrehungen abnimmt, nimmt der Widerstand automatisch zu. Dieser Modus kann mit allen Trainingsprogrammen verwendet werden. Zur Auswahl dieses Modus die Taste KONSTANTE KAL/STD drücken.

Wenn der Benutzer während der Programmierung eines der Trainingsprogramme **FETTABBAU, CARDIO, HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL** oder **INTENSIVE HERZFREQUENZ** wählt, ist der Standardmodus „Konstante-Kalorien-pro-Stunde“. Für alle anderen Trainingsprogramme ist der Heimtrainer-Modus der Standardmodus. Der Benutzer kann den Modus vor oder während des Trainings einstellen bzw. ändern.

### SCHNELLER PROGRAMMWECHSEL (NUR 93C)

Der Benutzer kann das Trainingsprogramm während des Trainings wechseln. Nach dem Umschalten speichert die Konsole alle Informationen über den Fortschritt des ursprünglich gewählten Trainings seit dem Beginn. Zum schnellen Wechseln von Trainingsprogrammen die PROGRAMM WECHSELN-Taste mehrmals drücken, bis das gewünschte Programm im TEXTFENSTER erscheint. Anschließend die EINGABETASTE drücken.

### UNTERBRECHEN EINES TRAININGSPROGRAMMS (NUR 93C)

Zum Unterbrechen eines Trainingsprogramms einfach mit dem Treten der Pedale aufhören. Zum Fortsetzen des Trainingsprogramms wieder mit dem Treten beginnen. Wenn die Pausendauer 60 Sekunden überschreitet, wird die Konsole automatisch abgeschaltet.

### UNTERBRECHEN EINES TRAININGSPROGRAMMS (NUR 90C)

Zum Unterbrechen eines Trainingsprogramms die PAUSE-Taste drücken, wodurch die Widerstandsstufe fast auf Null gestellt wird. Zur Wiederaufnahme eines unterbrochenen Trainings die PAUSE- oder Eingabetaste erneut drücken. Der Benutzer muss während der Unterbrechung die Pedale weiter treten, um die aktuellen Trainingsdaten zu erhalten. Wenn der Benutzer mit dem Treten aufhört, wird das Trainingsprogramm automatisch beendet, und die Trainingsdaten gehen verloren.

### VORZEITIGES BEENDEN VON TRAININGSPROGRAMMEN

Zum Beenden eines Programms vor Ablauf der voreingestellten Trainingsdauer die LÖSCHEN-Taste einmal drücken. Das TEXTFENSTER zeigt dann eine Trainingsbilanz an, einschließlich der Gesamtentfernung, der Gesamtkalorien und anderer Statistiken. Wenn der Benutzer die LÖSCHEN-Taste ein zweites Mal drückt, zeigt das TEXTFENSTER die Meldung PROGRAMM MIT DEN PFEILTASTEN WÄHLEN ODER QUICK START DRÜCKEN, und es kann ein neues Trainingsprogramm gewählt werden.

## 4.3 BESCHREIBUNG DER PROGRAMME

### QUICK START

**QUICK START** ist die schnellste Möglichkeit zur Aufnahme des Trainings, da die Schritte zur Auswahl eines bestimmten Trainingsprogramms übersprungen werden. Die Widerstandsstufe für das Training wird automatisch eingestellt, kann aber manuell geändert werden. Zum Ändern der Widerstandsstufe die PFEILTASTE NACH OBEN oder NACH UNTEN drücken, um eine größere oder kleinere Ziffer einzugeben. Wenn die METS-Anzeige aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die Aufforderung GEWICHT EINGEBEN an, da das Gewicht zur Berechnung dieses Wertes erforderlich ist. Den angezeigten Wert mit den PFEILTASTEN erhöhen oder verringern, um das richtige Gewicht einzustellen.

# FETTABBAU

Das Trainingsprogramm **FETTABBAU** ist so aufgebaut, dass es die Herzfrequenz eines Benutzers bei 65 % des theoretischen Maximums<sup>†</sup> aufrecht erhält, um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen. Wenn der Benutzer während des Trainings keinen telemetrischen Polar-Brustgurt trägt, zeigt das PROGRAMMPROFILFENSTER ein Herz-Symbol an. Die Herzfrequenz wird kontinuierlich von der Konsole überwacht und angezeigt, und der Widerstand des Lifecycle Heimtrainers wird angepasst, um die Zielzone\* zu erreichen und aufrecht zu erhalten. Dieses System eliminiert Unter- und Überforderung und maximiert die kardiovaskuläre Ausdauer durch Heranziehung der Körperfettdepots zur Energiegewinnung.

<sup>†</sup> Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

\* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FETTABBAU** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet:  $(220-40) * 0,65 = 117$ .

## LIFECYCLE HEIMTRAINER - TRAININGSPROGRAMM-PROGRAMMIERUNGSSCHRITTE

### QUICK START

QUICK START drücken  
Training beginnen

### ZUFALL

ZUFALL wählen  
Zeit eingeben  
Widerstandsstufe wählen  
Training beginnen

### MANUELL

MANUELL wählen  
Zeit eingeben  
Widerstandsstufe wählen  
Training beginnen

### HÜGEL

HÜGEL wählen  
Zeit eingeben  
Widerstandsstufe wählen  
Training beginnen

### FETTABBAU\*

FETTABBAU wählen  
Zeit eingeben  
Alter eingeben  
ZHF\*\* akzeptieren  
Training beginnen

### CARDIO\*

CARDIO wählen  
Zeit eingeben  
Alter eingeben  
ZHF akzeptieren  
Training beginnen

### HERZFREQUENZ HÜGEL

(nur 93C)\*  
HF HÜGEL wählen  
Zeit eingeben  
Alter eingeben  
ZHF akzeptieren  
Training beginnen

### HERZFREQUENZ INTERVALL

(nur 93C)\*  
HF INTERVALL wählen  
Zeit eingeben  
Alter eingeben  
ZHF akzeptieren  
Training beginnen

### INTENSIVE HERZFREQUENZ

(nur 93C)\*  
INTENSIVE HF wählen  
Zeit eingeben  
Alter eingeben  
ZHF akzeptieren  
Training beginnen

### WATTS

(nur 93C)  
PROGRAMME PLUS  
mehrmals drücken,  
bis WATTS erscheint;  
anschließend die  
EINGABETASTE drücken  
Zeit eingeben  
Watt-Zielwert eingeben  
Training beginnen

### METS

(nur 93C)  
PROGRAMME PLUS  
mehrmals drücken,  
bis METS erscheint;  
anschließend die  
EINGABETASTE drücken  
Zeit eingeben  
MET-Zielwert eingeben  
Training beginnen

### UM DIE WELT

(nur 93C)  
PROGRAMME PLUS  
mehrmals drücken,  
bis UM DIE WELT erscheint;  
anschließend die  
EINGABETASTE drücken  
Zeit eingeben  
Widerstandsstufe wählen  
Training beginnen

### KILIMANDSCHARO

(nur 93C)  
PROGRAMME PLUS  
mehrmals drücken,  
bis KILIMANDSCHARO  
erscheint; anschließend die  
EINGABETASTE drücken  
Zeit eingeben  
Widerstandsstufe wählen  
Training beginnen

### INTERVALL

(nur 93C)  
PROGRAMME PLUS  
mehrmals drücken,  
bis INTERVALL erscheint;  
anschließend die  
EINGABETASTE drücken  
Zeit eingeben  
Widerstandsstufe wählen  
Training beginnen

### KASKADEN

(nur 93C)  
PROGRAMME PLUS  
mehrmals drücken,  
bis KASKADEN erscheint;  
anschließend die  
EINGABETASTE drücken  
Zeit eingeben  
Widerstandsstufe wählen  
Training beginnen

### SPRINT-TRAINING

(nur 93C)  
PROGRAMME PLUS  
mehrmals drücken,  
bis SRPINT-TRAINING  
erscheint; anschließend die  
EINGABETASTE drücken  
Zeit eingeben  
Widerstandsstufe wählen  
Training beginnen

### VORGEBIRGE

(nur 93C)  
PROGRAMME PLUS  
mehrmals drücken,  
bis VORGEBIRGE  
erscheint; anschließend die  
EINGABETASTE drücken  
Zeit eingeben  
Widerstandsstufe wählen  
Training beginnen

### AEROBIK-TRAINER

(nur 93C)  
PROGRAMME PLUS  
mehrmals drücken,  
bis AEROBIK-TRAINER  
erscheint; anschließend die  
EINGABETASTE drücken  
Zeit eingeben  
Widerstandsstufe wählen  
Training beginnen

### FITNESSTEST\*\*

PERSÖNLICHER TRAINER  
mehrmals drücken, bis FIT  
TEST erscheint;  
anschließend die  
EINGABETASTE drücken  
Gewicht eingeben  
Alter eingeben  
Geschlecht eingeben  
Widerstandsstufe eingeben  
Training beginnen

### AIR FORCE PRT

PERSÖNLICHER TRAINER  
mehrmals drücken, bis AIR  
FORCE PRT erscheint;  
anschließend die  
EINGABETASTE drücken  
Gewicht eingeben  
Körpergröße eingeben  
Alter eingeben  
Geschlecht eingeben  
Eingabeaufforderung  
beantworten  
Training beginnen

\*Bei diesem Trainingsprogramm muss der Benutzer den telemetrischen Brustgurt tragen.

\*\* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **CARDIO** eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet:  $(220-40) * 0,80 = 144$ .

# CARDIO

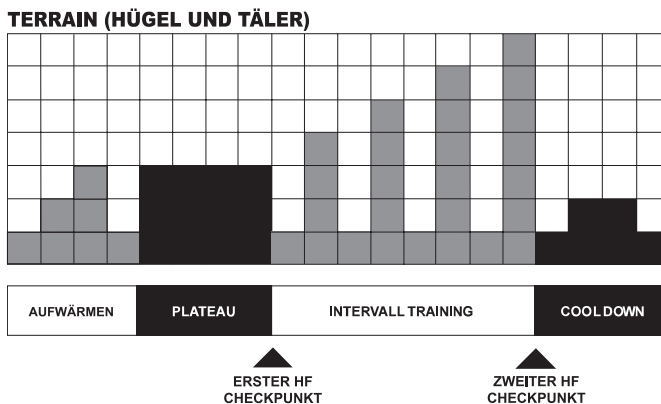
Die Funktionsweise des Trainingsprogramms **CARDIO** entspricht dem **FETTABBAU**-Programm. Die Zielherzfrequenz\* im Cardio-Programm liegt jedoch bei 80 % des theoretischen Maximums<sup>†</sup>. Der Benutzer trägt hierfür einen Brustgurt. Die höhere Zielfrequenz fordert die Herzmuskulatur stärker, um den Schwerpunkt auf den kardiovaskulären Trainingseffekt zu legen.

## HÜGEL

Dieses von Life Fitness patentierte Trainingsprogramm bietet eine Vielzahl von Konfigurationen für Intervalltraining. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung mit regulären Abschnitten niedrigerer Intensität. Das PROGRAMMPROFILFENSTER zeigt Intervalle hoher und niedriger Intensität als Lichtpunktsäulen an, die wie Hügel und Täler aussehen. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass ein elektronisch gesteuertes Intervalltrainingsprogramm größere kardiovaskuläre Trainingseffekte erzielt als ein Training mit konstanter Belastungsintensität.

Jedes Trainingsprogramm **HÜGEL** durchläuft vier Phasen, wobei jede Phase eine unterschiedliche Schwierigkeitsstufe aufweist. Das PROGRAMMPROFILFENSTER zeigt den Verlauf der Phasen an (siehe Abbildung im Anschluss an diese Beschreibung). Die Herzfrequenz sollte an zwei Stufen des Trainings gemessen werden, um seine Wirksamkeit einzuschätzen. Hierfür muss der Benutzer den telemetrischen Polar-Brustgurt tragen. Das TEXTFENSTER zeigt während eines **HÜGEL**-Trainingsprogramms keine Anforderung für eine Herzfrequenzmessung an.

- 1 **Aufwärmen** ist eine Phase mit geringem, allmählich zunehmendem Widerstand, die die Herzfrequenz allmählich in den unteren Bereich der Zielherzfrequenzzone bringt und die Atmung sowie die Durchblutung der arbeitenden Muskulatur anregt.
- 2 **Plateau** erhöht die Belastung leicht und hält sie dann konstant, um die Herzfrequenz in der Zielherzfrequenzzone zu halten. Die Herzfrequenz am Ende dieser Phase überprüfen.
- 3 **Intervalltraining** ist eine Reihe von zunehmend steileren Hügeln, die jeweils durch ein Tal oder eine Erholungsperiode unterbrochen werden. Die Herzfrequenz sollte bis zum oberen Bereich der Zielherzfrequenzzone ansteigen. Die Herzfrequenz am Ende dieser Phase überprüfen.
- 4 **Cooldown** ist eine Phase mit geringer Intensität, die den Abtransport von Milchsäure und anderen Stoffwechselendprodukten, die sich während der sportlichen Aktivität in den Muskeln ansammeln und Muskelkater verursachen, aus dem Körper unterstützt.



Jede Lichtsäule im PROGRAMMPROFILFENSTER und in der obigen Abbildung repräsentiert ein Intervall. Die Länge jedes Intervalls wird durch die Gesamtdauer des Trainings bestimmt. Da jedes Trainingsprogramm aus 20 Intervallen besteht, entspricht die Dauer eines Intervalls der gesamten Trainingsdauer dividiert durch 20.

<sup>†</sup> Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

\* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **CARDIO** eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet:  $(220-40) * 0,80 = 144$ .

**1 - 9 Minuten:** Eine Trainingsdauer unter 10 Minuten reicht nicht aus, um alle vier Phasen des Hügel-Programms zu durchlaufen. Ein Training mit dieser Zeiteinstellung wird deshalb an mehreren Stellen vom Programm komprimiert.

**10 - 19 Minuten:** Bei einem zehnminütigen Training beträgt die Intervalldauer jeweils 30 Sekunden. Für jede Minute, die der Benutzer während des Trainings hinzufügt, erhöht sich jedes Intervall um drei Sekunden. Demnach besteht ein 15-minütiges Training aus 20 Intervallen zu je 45 Sekunden.

**20 - 99 Minuten:** Alle Intervalle dauern 60 Sekunden. Wenn der Benutzer die voreingestellte Dauer während des Trainings verlängert, werden vom Programm Intervalle höherer und geringerer Anstrengung angehängt, die dem Muster der ersten acht Intervalle der Intervalltrainingsphase folgen. Dieser Prozess wiederholt sich bis zum Ablauf der vorgewählten Trainingsdauer.

## **ZUFALL**

Das Programm **ZUFALL** stellt ein immer wieder neues Gelände aus unterschiedlich intensiven Trainingsintervallen zusammen. Dadurch stehen über eine Million Kombinationen zur Verfügung.

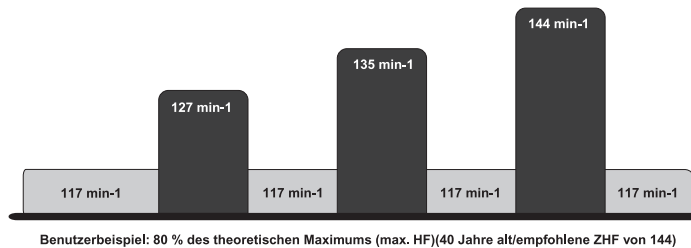
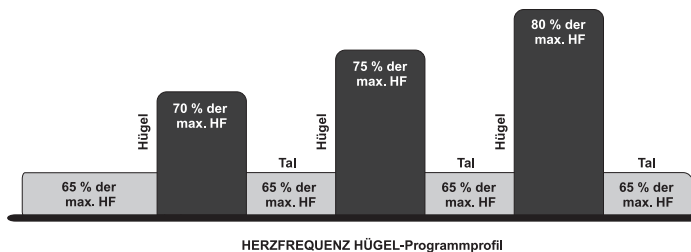
## **MANUELL**

Das **MANUELL**-Programm wählt eine Widerstandsstufe, die sich nicht automatisch ändert. Den Widerstand während des Trainings mit den Pfeiltasten nach Wunsch erhöhen oder verringern.

## HERZFREQUENZ HÜGEL (NUR 93C)

Dieses Programm kombiniert das standardmäßige **HÜGEL**-Programmprofil mit dem Konzept des Herzfrequenz-Zonentrainings. Die standardmäßige Zielherzfrequenz\* beträgt 80 % des theoretischen Maximums<sup>†</sup> (max. HF), der Benutzer kann die Zielherzfrequenz bei der Programmierung des Trainings jedoch ändern. Alle Abschnitte höherer und geringerer Anstrengung sind Prozentwerte der max. HF. Das Trainingsprogramm besteht aus drei Hügeln, die drei Herzfrequenzziele verfolgen: Der erste Hügel bringt die Herzfrequenz auf 70 % der max. HF. Der zweite Hügel erhöht die maximale Herzfrequenz auf 75 %. Der dritte Hügel bringt die Herzfrequenz auf 80 % der maximalen HF, d.h. die Zielherzfrequenz. Das Tal ist stets als 65 % der maximalen Herzfrequenz definiert.

Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beginnt das Programm mit dem ersten Hügel und dem ersten Herzfrequenzziel. Wenn der Benutzer 70 % der max. HF erreicht, wird die Belastungsstufe noch eine Minute lang fortgesetzt. Nach Ablauf dieser Minute beginnt eine Erholungsphase. Nachdem die Herzfrequenz des Benutzers auf 65 % der max. HF abgefallen ist, wird die Erholungsphase noch eine Minute lang fortgesetzt. Anschließend beginnt der nächste Hügel mit dem entsprechenden Herzfrequenzziel. Nachdem der Benutzer die dritte Belastungs-/Entspannungsstufe absolviert hat, kehrt das Programm zum ersten Hügel zurück und wiederholt den Zyklus bis zum Ende der Trainingsdauer. Am Ende des Trainings durchläuft das Programm eine Cooldown-Phase. Wenn die Herzfrequenz das theoretische Maximum länger als 45 Sekunden überschreitet, geht der Heimtrainer automatisch in den Pausenmodus über. Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.

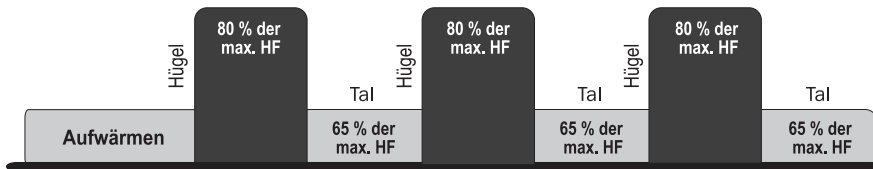


<sup>†</sup> Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

\* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm HERZFREQUENZ HÜGEL eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet:  $(220-40) * 0,80 = 144$ .

## HERZFREQUENZ INTERVALL (NUR 93C)

Dieses Programm kombiniert ebenfalls das standardmäßige **HÜGEL**-Programmprofil mit dem Konzept des Herzfrequenz-Zonentrainings. Die standardmäßige Zielherzfrequenz\* beträgt 80 % des theoretischen Maximums<sup>†</sup> (max. HF), der Benutzer kann die Zielherzfrequenz bei der Programmierung des Trainings jedoch ändern. Das Trainingsprogramm wechselt zwischen einer Belastungsstufe, die die Herzfrequenz auf 80 % der max. HF erhöht und einer Entspannungsstufe, die die Herzfrequenz auf 65 % der max. HF absenkt. Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beginnt das Programm mit dem ersten Hügel und dem ersten Herzfrequenzziel. Wenn der Benutzer das Ziel erreicht, wird die Belastungsstufe noch drei Minuten lang fortgesetzt. Anschließend beginnt eine Erholungsphase. Nachdem die Herzfrequenz auf 65 % der max. HF abgefallen ist, wird die Erholungsphase noch drei Minuten lang fortgesetzt, bevor die nächste Belastungsphase beginnt. Der Trainingszustand des Benutzers bestimmt die Intervalländerungen während der Trainingsdauer. Am Ende des Trainings durchläuft das Programm eine Cooldown-Phase. Wenn die Herzfrequenz das theoretische Maximum<sup>†</sup> länger als 45 Sekunden überschreitet, geht der Heimtrainer automatisch in den Pausenmodus über. Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.



HERZFREQUENZ INTERVALL-Programmprofil



Benutzerbeispiel: 80 % des theoretischen Maximums (max. HF)(40 Jahre alt/empfohlene ZHF von 144)

<sup>†</sup> Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

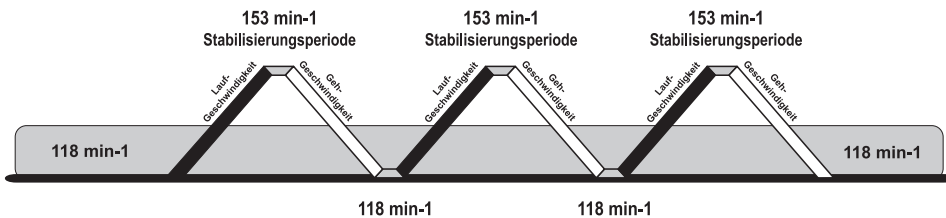
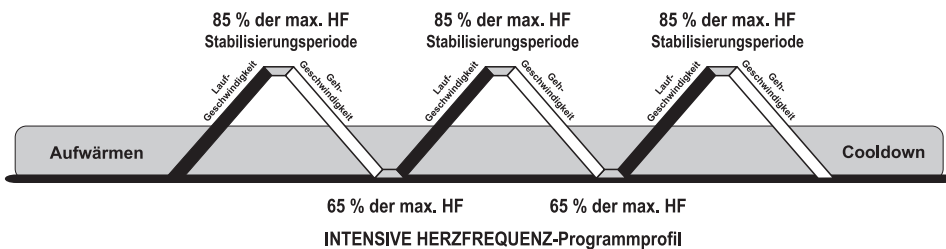
\* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm HERZFREQUENZ INTERVALL eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet:  $(220-40) * 0,80 = 144$ .



## INTENSIVE HERZFREQUENZ (NUR 93C)

Dieses intensive, vielseitige Trainingsprogramm wird verwendet, um erfahreneren Benutzern beim Überwinden von Fitness-Steigerungs-Plateaus zu helfen. Das Training wechselt so schnell wie möglich zwischen zwei Zielherzfrequenzen\*. Der Effekt ist ähnlich wie beim Sprinten. Der Benutzer muss während des Trainings einen Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren umfassen.

Beim Programmieren des Trainings gibt der Benutzer eine Zielherzfrequenz ein. Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase nimmt die Belastung zu, bis der Benutzer die Zielherzfrequenz von 85 % des theoretischen Maximums† (max. HF) erreicht. Diese Zielfrequenz wird dann für eine Stabilisierungsperiode gehalten. Anschließend nimmt die Widerstandsstufe wieder ab. Nachdem die Herzfrequenz des Benutzers auf 65 % des max. HF-Ziels abgefallen ist, wird sie für eine Stabilisierungsperiode auf diesem Wert gehalten. Das Programm wiederholt den Wechsel der Belastungsstufen und fährt mit diesem Prozess bis zum Ende der Trainingsdauer fort. Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.



Benutzerbeispiel: 85 % des theoretischen Maximums (max. HF)(40 Jahre alt/empfohlene ZHF von 153)

† Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

\* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm INTENSIVE HERZFREQUENZ eine ZHF von 153 empfohlen. Das Trainingsprogramm zielt standardmäßig auf 85 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet:  $(220-40) \cdot 0,85 = 153$ .

## WATTS (NUR 93C)

Dieses Trainingsprogramm zielt auf eine Arbeitsrate hin, die einer bestimmten Wattzahl entspricht. Ein Watt ist die Einheit der Leistung, die den Betrag der mechanischen Arbeit ausdrückt, die zum Training auf einem Gerät, in diesem Fall einem Lifecycle Heimtrainer, erforderlich ist. Es entspricht ungefähr 0,25 Kalorien pro Stunde. Das Trainingsprogramm passt den Widerstand automatisch an, um die entsprechende Arbeitsrate aufrecht zu erhalten. Dieses Trainingsprogramm ist standardmäßig deaktiviert. Informationen zur Aktivierung sind in Abschnitt 5 *Optionale Einstellungen* zu finden.

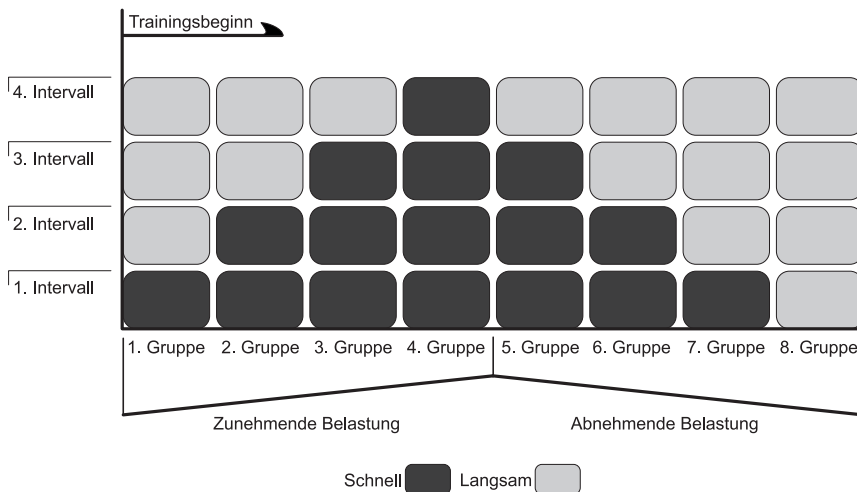
## METS (NUR 93C)

Dieses Trainingsprogramm zielt auf eine Arbeitsrate hin, die einer bestimmten METS-Zahl entspricht. Ein MET ist die Maßeinheit, die zur Darstellung des Stoffwechsel-Arbeitsumsatzes (Sauerstoffverbrauch pro Einheit des Körpergewichts) benutzt wird, der zur Durchführung einer Aufgabe erforderlich ist. Ein MET entspricht dem ungefähren Stoffwechsel einer sitzenden Person im Ruhezustand. Dieses Trainingsprogramm ist standardmäßig deaktiviert. Informationen zur Aktivierung sind in Abschnitt 5 *Optionale Einstellungen* zu finden.

## AEROBIK-TRAINER (NUR 93C)

Bei diesem Trainingsprogramm zeigt das TEXTFENSTER kontinuierlich Anweisungen an, die den Benutzer ausdrücklich zum Wechseln zwischen einer hohen und niedrigen Pedalumdrehungsrate auffordern. Diese Geschwindigkeitsintervalle werden so variiert, dass das Training zunehmend intensiver gestaltet wird und die Intensität zum Abschluss des Trainings allmählich abnimmt.

Das Training besteht aus 32 Intervallen, die in Vierergruppen unterteilt sind. Die erste Gruppe gibt ein schnelles Intervall gefolgt von drei langsamen Intervallen vor. Die zweite Gruppe gibt zwei schnelle Intervalle gefolgt von zwei langsamen Intervallen vor. Die dritte Gruppe gibt drei schnelle Intervalle gefolgt von einem langsamen Intervall vor. Die vierte Gruppe, der Punkt des Trainings mit der höchsten Belastungsintensität, gibt vier schnelle Intervalle vor. Anschließend nimmt die Belastung des Trainings ab und das Programm wird mit einer Gruppe von vier aufeinanderfolgenden langsamen Intervallen abgeschlossen. Siehe folgende Tabelle:



Die Länge jedes Intervalls wird von der Gesamtdauer des Trainings bestimmt.

## FITNESSTEST

Das Fitnesstest-Trainingsprogramm ist eine weitere exklusive Funktion dieses vielseitigen Heimtrainers. Der Fitnesstest bewertet die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und kann dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle vier bis sechs Wochen zu überprüfen. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen, da die Berechnung des Testergebnisses auf einem Herzfrequenzwert basiert. Die Trainingsdauer beträgt fünf Minuten bei der gewählten Widerstandsstufe. Sofort im Anschluss daran misst die Konsole die Herzfrequenz des Benutzers, berechnet einen Fitnesswert und zeigt das Ergebnis im TEXTFENSTER an.

Der Fitnesstest dient zur Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme ( $VO_2$  = Sauerstoffvolumen). Dieser Wert gibt an, wie gut das Herz die tätigen Muskeln mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt und wie effizient die Muskeln den Sauerstoff aus dem Blut für ihre Arbeit nutzen. Mediziner und Sportphysiologen betrachten den  $VO_2$  max-Wert als Maßstab für die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Die ermittelten  $VO_2$  max-Werte liegen bei einem Heimtrainer 10 % bis 15 % unter den auf anderen Life Fitness Geräten für kardiovaskuläres Training erreichten Werten. Durch die Beanspruchung speziell der Oberschenkelmuskulatur beim Radfahren tritt die maximale Erschöpfung in der Regel bei einem geringeren  $VO_2$  max-Wert ein als beim Gehen/Laufen auf einem Laufband, Steigen auf einem Stepper oder Training auf einem Cross-Trainer. Diese höhere Erschöpfungsrage entspricht den niedrigeren  $VO_2$  max-Ergebnissen.

Zum Programmieren des Fitnesstests:

- Mit dem Treten beginnen.
- Die Taste PROGRAMME PLUS mehrmals drücken (Modell 93C) oder die AUF/AB-PFEILTASTEN verwenden (Modell 90C), bis die Option FIT TEST im Textfenster erscheint. Die EINGABETASTE drücken, um den FITNESSTEST auszuwählen.
- Im Textfenster erscheint eine Aufforderung zur Eingabe des Gewichts des Benutzers (GEWICHT EINGEBEN). Das Gewicht mit den AUF/AB-PFEILTASTEN auswählen. Die EINGABETASTE drücken, um das gewählte Gewicht zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe des Alters des Benutzers (ALTER EINGEBEN). Das Alter mit den AUF/AB-PFEILTASTEN auswählen. Die EINGABETASTE drücken, um das gewählte Alter zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe des Geschlechts des Benutzers (GESCHLECHT EINGEBEN). Ein Geschlecht mit den AUF/AB-PFEILTASTEN auswählen. Die EINGABETASTE drücken, um das gewählte Geschlecht zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe der Widerstandsstufe (STUFE EINGEBEN). Die jeweilige Widerstandsstufe entsprechend des Alters, des Geschlechts und der Widerstandsstufe aus der folgenden Tabelle empfohlener Fitnessteststufen auswählen. Die entsprechende Stufe mit den AUF/AB-PFEILTASTEN auswählen.

Nach Ablauf des fünfminütigen FITNESSTESTS wird das Ergebnis des Tests angezeigt.

### FITNESSTEST-TRAININGSPROGRAMM - EMPFOHLENE BELASTUNGSSTUFEN

	Inaktiv	Aktiv	Sehr aktiv
Heimtrainer-Fitnessstufe	L4-6 Männer	L5-10 Männer	L8-14 Männer
	L2-4 Frauen	L3-7 Frauen	L6-10 Frauen

Die empfohlenen Belastungsstufen sollten nur als Richtlinie bei der Programmierung des Fitnesstests verwendet werden. Der Fitnesstest dient dem Ziel, die Herzfrequenz des Benutzers auf einen Wert zwischen 60 % und 85 % des theoretischen Maximums (220 minus Alter) zu erhöhen.

Innerhalb jedes empfohlenen Bereichs können diese zusätzlichen Richtlinien verwendet werden:

<b>Untere Hälfte des Bereichs</b>	<b>Obere Hälfte des Bereichs</b>
älter	jünger
leichter	schwerer
kleiner	größer

\* Bei Übergewicht die untere Hälfte des Bereichs wählen.

Der Computer akzeptiert keine:

- Herzfrequenzwerte unter 52 oder über 200 Schläge/Minute
- Körpergewichte unter 34 oder über 182 kg
- Altersangaben unter 10 oder über 99 Jahren
- Daten, die über das menschliche Potential hinausgehen

Fehler bei der Dateneingabe können durch Drücken der LÖSCHEN-Taste, Eingabe der korrekten Daten und Bestätigen mit der EINGABE-Taste berichtigt werden.

Der Fitnessstest muss stets unter ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden. Die Herzfrequenz ist u.a. von folgenden Faktoren abhängig:

- Schlaf der letzten Nacht (Empfehlung: mindestens sieben Stunden)
- Tageszeit
- Zeitpunkt der letzten Mahlzeit (Empfehlung: sollte zwei bis vier Stunden zurück liegen)
- Zeitpunkt des letzten Koffein-, Alkohol- oder Nikotingenusses (Empfehlung: sollte mindestens vier Stunden zurück liegen)
- Zeitpunkt des letzten Trainings (Empfehlung: mindestens sechs Stunden Pause)

Für ein möglich exaktes Fitnessstest-Ergebnis sollte der Test an drei aufeinanderfolgenden Tagen ausgeführt und der Mittelwert der drei Ergebnisse berechnet werden.

**HINWEIS:** Für ein valides Ergebnis muss in der Trainingszone, also zwischen 60 % und 85 % der theoretischen maximalen Herzfrequenz, trainiert werden. Diese Herzfrequenz ist vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als  $220 - \text{Alter}$  definiert.

Die folgenden Tabellen zeigen Ergebnisse des Fitnessstests.

### RELATIVE AUSDAUERLEISTUNGSFÄHIGKEIT - MÄNNER

Männer	Ungefähre max. VO2 (ml/kg/min) pro Alterskategorie				
Ergebnis	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	52+	51+	48+	45+	42+
Ausgezeichnet	50-51	48-50	46-47	42-44	39-41
Sehr gut	47-49	45-47	43-45	40-41	36-38
Überdurchschnittlich	44-46	42-44	40-42	37-39	33-35
Durchschnittlich	41-43	39-41	37-39	34-36	30-32
Unterdurchschnittlich	38-40	36-38	34-36	31-33	27-29
Niedrig	35-37	33-35	31-33	28-30	24-26
Sehr niedrig	<35	<33	<31	<28	<24

### RELATIVE AUSDAUERLEISTUNGSFÄHIGKEIT - FRAUEN

Frauen	Ungefähre max. VO2 (ml/kg/min) pro Alterskategorie				
Ergebnis	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	44+	42+	39+	35+	34+
Ausgezeichnet	42-43	40-41	37-38	33-34	32-33
Sehr gut	39-41	37-39	35-36	31-32	30-31
Überdurchschnittlich	37-38	35-36	32-34	29-30	28-29
Durchschnittlich	34-36	32-34	30-31	27-28	25-27
Unterdurchschnittlich	31-33	29-31	27-29	25-26	23-24
Niedrig	28-30	27-28	25-26	22-24	20-22
Sehr niedrig	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness hat diese Bewertungsskala basierend auf der Prozentilverteilung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO2) in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ (6th Ed. 2000) des American College of Sports Medicine entwickelt. Diese Skala dient zur qualitativen Beschreibung der ungefähren Sauerstoffaufnahme eines Benutzers und bietet eine Möglichkeit zur Bewertung des anfänglichen Trainingszustands sowie zur Verfolgung der Fitness-Steigerung.

## MILITÄRISCHER FITNESSSTEST (NUR 93C)

Der 93C Heimtrainer bietet einen Air Force Physical Readiness Test (PRT). Dieser Test ist dem Fitnessstest-Trainingsprogramm ähnlich, hat jedoch kein voreingestelltes Zeitziel. Der Air Force PRT ist über die Programme Plus-Trainingsprogramme aufrufbar.

Zum Aufrufen des Air Force PRT:

- Die Taste PROGRAMME PLUS mehrmals drücken, bis AIR FORCE PRT im Textfenster erscheint. Anschließend die EINGABETASTE drücken, um die Option AIR FORCE PRT auszuwählen.
- Im Textfenster erscheint eine Aufforderung zur Eingabe des Gewichts des Benutzers (GEWICHT EINGEBEN). Ein Gewicht zwischen 34 und 181 kg mit den AUF/AB-PFEILTASTEN eingeben. Die EINGABETASTE drücken, um das gewählte Gewicht zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe der Körpergröße des Benutzers (HÖHE EINGEBEN). Eine Körpergröße zwischen 91 und 229 cm mit den AUF/AB-PFEILTASTEN eingeben. Die EINGABETASTE drücken, um die gewählte Körpergröße zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe des Alters des Benutzers (ALTER EINGEBEN). Ein Alter zwischen 17 und 70 Jahren mit den AUF/AB-PFEILTASTEN eingeben. Die EINGABETASTE drücken, um das gewählte Alter zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe des Geschlechts des Benutzers (GESCHLECHT EINGEBEN). Ein Geschlecht mit den AUF/AB-PFEILTASTEN auswählen. Die EINGABETASTE drücken, um das gewählte Geschlecht zu akzeptieren.
- Das Textfenster zeigt dann eine Eingabeaufforderung für den Trainingszustand des Benutzers an („Führen Sie 3 oder mehr Mal pro Woche ein kardiovaskuläres Training von mindestens 20 Minuten durch?“). „JA“ oder „NEIN“ mit den AUF/AB-PFEILTASTEN auswählen. Die EINGABETASTE drücken, um die Auswahl zu akzeptieren.

Das Air Force PRT Trainingsprogramm beginnt, nachdem der Benutzer seinen Trainingszustand eingegeben und die EINGABETASTE gedrückt hat. Während des PRT muss der Benutzer eine Pedalumdrehungsrate von 50-80 U/min beibehalten. Wenn der Benutzer diesen Bereich über- oder unterschreitet, erscheint eine Warnmeldung. Wenn der Benutzer länger als 10 Sekunden außerhalb dieses Bereichs trainiert, wird der Test abgebrochen. Der Test wird ebenfalls abgebrochen, wenn die Herzfrequenz des Benutzers 85 % des theoretischen Maximums überschreitet. Das Air Force PRT Trainingsprogramm benötigt die Herzfrequenz des Benutzers während des Tests. Die Herzfrequenz wird einmal pro Minute aufgezeichnet; wenn die Herzfrequenz nicht erkannt wird, wird der Test abgebrochen. Das PRT-Trainingsprogramm beginnt mit einer zweiminütigen Aufwärmphase. Nach dem Aufwärmen wird auf Grundlage der vom Benutzer eingegebenen Daten eine ursprüngliche Watt-Einstellung ermittelt. Das PRT-Programm überwacht dann die Herzfrequenz des Benutzers, um zu bestimmen, ob zusätzlicher Widerstand erforderlich ist. Nach 6 Minuten bei einer konstanten Wattzahl berechnet der Heimtrainer ein Ergebnis.

## SECHS VOREINGESTELLTE TRAININGSPROGRAMME (NUR 93C)

**UM DIE WELT, KASKADEN, VORGEIRGE, INTERVALL, KILIMANDSCHARO und SPRINT-TRAINING** sind Variationen des **HÜGEL**-Trainings. Bei diesen Trainingsprogrammen kann kein „Schnellwechsel“ durchgeführt werden.

**UM DIE WELT** ist ein Intervalltrainingsprogramm, bei dem die Belastungsstufen Szenen aus verschiedenen geografischen Gebieten ähneln.

**KASKADEN** ist ein Trainingsprogramm mit zwei Gipfeln, bei dem die Widerstandsstufen allmählich zu- und abnehmen.

**VORGEIRGE** ist ein Trainingsprogramm mit niedrigen Widerstandsstufen, das einem hügeligen Gelände entspricht.

**INTERVALL** ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem die Widerstandsstufen ständig ansteigen und abfallen. Die höheren Widerstandsstufen nähern sich allmählich einem Gipfelpunkt und nehmen dann allmählich ab.

**KILIMANDSCHARO** ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem die Widerstandsstufen allmählich zunehmen, einen Gipfelpunkt erreichen und anschließend allmählich abnehmen.

**SPRINT-TRAINING** ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem der Widerstand sehr schnell zwischen hohen und niedrigen Stufen wechselt, um ein typisches Sprint-Training zu simulieren.

# 5 OPTIONALE EINSTELLUNGEN

## 5.1 AUFRUFEN UND VERWENDUNG DER FUNKTION FÜR OPTIONALE EINSTELLUNGEN

Fitnessclub-Manager und andere autorisierte Mitarbeiter können die Funktion „Optionale Einstellungen“ verwenden, um Standardeinstellungen zu ändern oder bestimmte Trainingsprogramme und Anzeigen auf der Konsole des Heimtrainers zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Zum Aufrufen der optionalen Einstellungen bei eingeschaltetem Gerät die PFEILTASTE NACH OBEN gedrückt halten, die LÖSCHEN-Taste zweimal drücken und die EINGABETASTE drücken. Das TEXTFENSTER zeigt OPTIONALE EINSTELLUNGEN und anschließend die erste Konfigurationsoption an. Die Optionen mit der EINGABETASTE in Vorwärtsrichtung und mit der LÖSCHEN-Taste in Rückwärtsrichtung durchlaufen. Für jede Funktion oder Option wird eine Standardeinstellung im TEXTFENSTER angezeigt. Zum Ändern der Standardeinstellung eine PFEILTASTE drücken, bis der gewünschte Wert angezeigt wird. Den neuen Wert oder die neue Einstellung mit der EINGABETASTE wählen.

Zum Verlassen der optionalen Einstellungen die LÖSCHEN-Taste mehrmals drücken, bis PROGRAMM MIT DEN PFEILTASTEN WÄHLEN ODER QUICK START DRÜCKEN im TEXTFENSTER erscheint.

OPTIONALE EINSTELLUNGEN		
Einstellung	Standardwert	Beschreibung
MAX. TRAININGSDAUER	60 Minuten	Dies ist die maximale Dauer eines Trainingsprogramms. Der Wert kann zwischen 1 und 99 liegen.
US/METRISCHE EINHEITEN	METRISCH	Diese Option bestimmt die von Trainingsprogrammen verwendete Gewichtseinheit.
WATT-ANZEIGE AKTIVIEREN/ DEAKTIVIEREN	AKTIVIERT	Wenn diese Option aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die der Pedalumdrehungsrate entsprechende Wattzahl an.
METS-ANZEIGE AKTIVIEREN/ DEAKTIVIEREN	DEAKTIVIERT	Wenn diese Option aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die der Pedalumdrehungsrate entsprechende METS-Zahl an.
WATT-PROGRAMM AKTIVIEREN/ DEAKTIVIEREN	DEAKTIVIERT	Wenn diese Option aktiviert ist, kann das Watt-Programm auf dem Heimtrainer eingegeben werden.
METS-PROGRAMM AKTIVIEREN/ DEAKTIVIEREN	DEAKTIVIERT	Wenn diese Option aktiviert ist, kann das METS-Programm auf dem Heimtrainers eingegeben werden.
KAL/STD-ANZEIGE AKTIVIEREN/ DEAKTIVIEREN	DEAKTIVIERT	Wenn diese Option aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die Anzahl der Kalorien an, die während des Trainings pro Stunde verbraucht werden.
AUSWAHL DER BENUTZERSPRACHE	DEAKTIVIERT	Wenn diese Option aktiviert ist, kann der Benutzer eine andere Sprache für die Anzeige auf der Display-Konsole auswählen. Siehe <i>Auswahl der Benutzersprache</i> in diesem Abschnitt.

## AUSWAHL DER BENUTZERSPRACHE

Wenn diese Option aktiviert ist, können Benutzer die Sprache wählen, in der sie während des Trainings mit dem Gerät kommunizieren.

Zur Verwendung der Option die Auswahl der Benutzersprache aktivieren (siehe unten).

In die Pedale treten. Auf der Konsole erscheint die Meldung SPRACHE MIT PFEILTASTEN WÄHLEN. Der Benutzer kann die Auswahl mit den Pfeiltasten aus einer Liste verfügbarer Sprache treffen. Die EINGABETASTE drücken, wenn die gewünschte Sprache im Textfenster erscheint. Danach kann ein Trainingsprogramm in der gewählten Sprache gestartet werden. Die Auswahl einer Sprache ist nicht erforderlich, um ein Trainingsprogramm starten zu können. Zum Starten eines Trainingsprogramms einfach die Quick Start-Taste drücken, oder eine der Programmtasten drücken, um die Programmierung eines Trainingsprogramms in der Standardsprache durchzuführen.

Der Benutzer kann aus den folgenden Sprachen auswählen:

Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Holländisch, Spanisch, Portugiesisch und Türkisch.

Japanisch steht auf Geräten mit CCD-fähiger Konsole zur Verfügung.

**Zum Aktivieren der Benutzersprache-Auswahloption** die Optionalen Einstellungen aufrufen (siehe Abschnitt 5.1). Die Optionen mit der EINGABETASTE in Vorwärtsrichtung oder mit der LÖSCHEN-Taste in Rückwärtsrichtung durchlaufen, bis SPRACHWAHL erscheint. Wenn SPRACHWAHL im Textfenster angezeigt wird, eine der AUF- oder AB-PFEILTASTEN drücken, um den Modus von AUS auf EIN umzuschalten.



# 6 WARTUNG UND SERVICE

## 6.1 TIPPS ZUR WARTUNG UND PFLEGE

Technologie, Elektronik und Mechanik des Life Fitness Heimtrainers basieren auf dem großen fachlichen Know-how der Ingenieure von Life Fitness. Kommerzielle Trainingsgeräte von Life Fitness halten in Fitnessstudios, Ausbildungseinrichtungen und Kasernen weltweit täglich extremsten Belastungen stand. Lifecycle Heimtrainer bieten die gleiche Technologie, Konstruktion und Zuverlässigkeit.

**HINWEIS:** Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Bei defekten Teilen darf das Gerät erst wieder nach deren Reparatur bzw. Austausch benutzt werden. Besonders auf den Zustand von Verschleißteilen (siehe „Wartungs- und Inspektionskalender“) achten. Siehe Abschnitt 6.2.

Folgende Tipps zu Wartung und Pflege stellen die Funktionstüchtigkeit Ihres Lifecycle Heimtrainers sicher:

- Den Heimtrainer an einem kühlen, trockenen Ort aufstellen.
- Während des Training stets auf festen Sitz der Pedalschlaufen achten.
- Fingerabdrücke und Schweißränder stets von der Konsole abwischen.
- Ein **Baumwolltuch** mit Wasser und Reinigungsmittel befeuchten und den Heimtrainer damit abreiben. Papierhandtücher usw. können Kratzer hinterlassen.  
**Keine scharfen Reinigungsmittel verwenden.**
- Lange Fingernägel können die Konsole beschädigen oder verkratzen; mit den Fingerballen auf die Tasten drücken.
- Das Gehäuse regelmäßig reinigen.

**HINWEIS:** Beim Reinigen der Außenflächen keine Scheuermittel und nur ein weiches Baumwolltuch verwenden. Haushaltsreiniger niemals direkt auf das Gerät, sondern auf ein weiches Tuch auftragen und die Außenflächen damit abwischen.

## 6.2 WARTUNGS- UND INSPEKTIONSKALENDER

Folgende Routinearbeiten in den angegebenen Zeitabständen durchführen:

Folgende Routinearbeiten in den angegebenen Zeitabständen durchführen:				
TEIL	WÖCHENTLICH	MONATLICH	ZWEIMAL JÄHRLICH	JÄHRLICH
<i>Display-Konsole</i>	R	I		
<i>Konsolen-Befestigungsschrauben</i>			I	
<i>Ablage</i>	R	I		
<i>Rahmen</i>	R			I
<i>Kunststoffgehäuse</i>	R	I		
<i>Pedale und Schlaufen</i>	R	I		

LEGENDE: R = Reinigen; I = Inspizieren

## 6.3 TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG - TELEMETRISCHES BRUSTGURTSYSTEM

### HERZFREQUENZANZEIGE FEHLERHAFT ODER NICHT VORHANDEN

- Die Elektrode erneut befeuchten. Siehe Abschnitt 3.2 *Pulsmesssysteme*. Die Elektroden müssen feucht bleiben, um die elektrischen Impulse des Herzens korrekt empfangen und übertragen zu können.
- Überprüfen, ob die Elektroden flach auf der Haut aufliegen.
- Brustgurtsender regelmäßig mit milder Seifenlauge reinigen.
- Darauf achten, dass der Abstand zwischen Brustgurtsender und Herzfrequenzempfänger maximal 1 Meter beträgt.
- Die Batterie des Brustgurtsenders hat eine begrenzte Lebensdauer. Zum Austausch des Brustgurtes an den Life Fitness-Kundendienst wenden. Siehe Abschnitt 6.5 *Service und Reparatur*.

### HERZFREQUENZANZEIGE FEHLERHAFT ODER ÄUSSERST HOCH

Die Benutzung des Brustgurtsystems in der Nähe elektromagnetischer Signale kann abnormal hohe Herzfrequenzanzeigen verursachen. Mögliche Quellen solcher Signale sind:

- Fernsehgeräte und/oder Antennen, Mobiltelefone, Computer, Autos, Starkstromleitungen und motorbetriebene Trainingsgeräte.
- Auch ein anderer Herzfrequenzempfänger im Umkreis von weniger als einem Meter kann abnormale Herzfrequenzwerte verursachen.

## 6.4 RECYCLING DER BATTERIE (NUR 93C)

Bevor dieses Life Fitness-Produkt am Ende seiner Nutzungsdauer entsorgt wird, muss die wiederaufladbare Batterie ausgebaut und recycelt werden. Die rechte Tretkurbel und Verkleidung entfernen, um Zugriff auf die Batterie zu erhalten. Zum Ausbau der Batterie das Kabel abklemmen und die beiden Schrauben entfernen, mit denen die Batterie an der Halterung befestigt ist.

## 6.5 SERVICE UND REPARATUR

1. Störungssymptom verifizieren und relevante Stellen im Benutzerhandbuch nachlesen. Häufig sind Probleme auf mangelnde Vertrautheit mit den Programmen und der Bedienung des Geräts zurückzuführen.
2. Die Seriennummer des Geräts suchen und notieren. Diese Nummer besteht aus drei Buchstaben gefolgt von sechs Ziffern. Das Seriennummernschild befindet sich an der vorderen Stabilisatorstange an der Unterseite des Geräts.
3. Wenden Sie sich an den Life Fitness-Kundendienst im Internet unter [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) oder an Ihren Life Fitness-Kundendienstvertreter:

Kundendienst in den USA und Kanada:

Telefon: (+1) 847.451.0036  
Telefax: (+1) 847.288.3702  
Gebührenfrei: 800.351.3737

International:

*Life Fitness Europe GmbH*  
Telefon: (+49) 089.317.751.66  
Telefax: (+49) 089.317.751.38

*Life Fitness (UK) LTD*  
Telefon: (+44) 1353.665507  
Telefax: (+44) 1353.666018

*Life Fitness Atlantic BV*  
*Life Fitness Benelux*  
Telefon: (+32) 03.644.44.88  
Telefax: (+32) 03.644.24.80  
Telefon: (+32) 87.300.942  
Telefax: (+32) 87.300.943

*Life Fitness Italia S.R.L.*  
Telefon: (+39) 0472.835.470  
Telefax: (+39) 0472.833.150  
Gebührenfrei: 800.438836

*Life Fitness Austria Vertriebs GmbH*  
Telefon: (+43) 1615.7198  
Telefax: (+43) 1615.7198.20

*Life Fitness Asia Pacific Ltd*  
Telefon: (+852) 2891.6677  
Telefax: (+852) 2575.6001

*Life Fitness Latin America  
and Caribbean*  
Telefon: (+1) 847.288.3964  
Telefax: (+1) 847.288.3886

*Life Fitness Brazil*  
Telefon: (+55) 11.7295.2217  
Telefax: (+55) 11.7295.2218

*Life Fitness Japan*  
Telefon: (+81) 3.3359.4306  
Telefax: (+81) 3.3359.4307

*Life Fitness Iberia*  
Telefon: (+34) 93.672.4660  
Telefax: (+34) 93.672.4670

# 7 TECHNISCHE DATEN

## 7.1 93C LIFECYCLE HEIMTRAINER

Zweckbestimmung:	Starke Beanspruchung in kommerziellen Betrieben
Maximales Benutzergewicht:	149 kg
KONSOLE:	
Design:	Pfeiltasten
Anzeigen:	TEXTFENSTER mit Herzfrequenz, Entfernung, Pedalumdrehungen pro Minute (U/min), Kalorien, Kalorien pro Stunde (falls aktiviert), Watts (falls aktiviert) und METs (falls aktiviert) PROGRAMMPROFIL
Trainingsbilanz:	Gesamttrainingsdauer, Gesamtkalorien, Gesamtentfernung
Buchstabengröße:	1,37 Zentimeter
Trainingsprogramme:	Quick Start, Fettabbau, Cardio, Manuell, Zufall, Hügel, Herzfrequenz Hügel, Herzfrequenz Intervall, Intensive Herzfrequenz, Watts (falls aktiviert), METS (falls aktiviert), Kilimandscharo, Kaskaden, Sprint-Training, Intervall, Vorgebirge, Um die Welt, Fitnesstest, Militärischer Fitnesstest (falls aktiviert)
Pulsmesssystem:	Polar-kompatible telemetrische Herzfrequenzsteuerung Telemetrischer Polar-Brustgurt (optional)
Widerstandsstufen:	20
Pedalgröße:	127 mm x 140 mm
Antriebssystem:	Riemen/Lichtmaschine
Zubehörablage:	Standard
Farbe:	Grau / Silber
MONTIERTE ABMESSUNGEN:	
Länge:	122 cm
Breite:	61 cm
Höhe:	137 cm
Gewicht:	40 kg
VERSANDABMESSUNGEN:	
Länge:	122 cm
Breite:	56 cm
Höhe:	94 cm
Gewicht:	59 kg

## 7.2 90C LIFECYCLE HEIMTRAINER

Zweckbestimmung:	Starke Beanspruchung in kommerziellen Betrieben
Maximales Benutzergewicht:	149 kg
KONSOLE:	
Design:	Pfeiltasten
Anzeigen:	TEXTFENSTER mit Herzfrequenz, Entfernung, Pedalumdrehungen pro Minute (U/min), Kalorien, Kalorien pro Stunde (falls aktiviert), Watts (falls aktiviert) und METs (falls aktiviert) PROGRAMMPROFIL
Trainingsbilanz:	Gesamttrainingsdauer, Gesamtkalorien, Gesamtentfernung
Buchstabengröße:	1,37 Zentimeter
Trainingsprogramme:	Quick Start, Fettabbau, Cardio, Manuell, Zufall, Hügel, Fitnesstest
Pulsmesssystem:	Polar-kompatible telemetrische Herzfrequenzsteuerung (optional in den USA) Telemetrischer Polar-Brustgurt (optional)
Widerstandsstufen:	20
Pedalgröße:	127 mm x 140 mm
Antriebssystem:	Riemen/Lichtmaschine
Zubehörablage:	Optional
Farbe:	Grau / Silber
MONTIERTE ABMESSUNGEN:	
Länge:	122 cm
Breite:	61 cm
Höhe:	137 cm
Gewicht:	40 kg
VERSANDABMESSUNGEN:	
Länge:	122 cm
Breite:	56 cm
Höhe:	94 cm
Gewicht:	46,6 kg

---

***93C, 90C Lifecycle Defenfiets***  
GEBRUIKERSHANDLEIDING

---



*LifeFitness*

## **CORPORATE HEADQUARTERS**

5100 North River Road  
Schiller Park, Illinois 60176 • VS  
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703  
800.735.3867 (gratis binnen de VS en Canada)

[www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## **INTERNATIONALE KANTOREN**

### **LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD**

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONGKONG  
Telefoon: (+852) 2891.6677  
FAX: (+852) 2575.6001

### **LIFE FITNESS ATLANTIC BV**

#### **LIFE FITNESS BENELUX**

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
NEDERLAND  
Telefoon: (+31) 180.646.666  
FAX: (+31) 180.646.699  
Telefoon: (+32) 87.300.942  
FAX: (+32) 87.300.943

### **LIFE FITNESS DO BRAZIL**

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478  
Alphaville, Barueri, SP  
06465-140  
BRAZILIË  
Telefoon: (+55) 11.4193.8282  
FAX: (+55) 11.4193.8283

### **LIFE FITNESS VERTRIEBS GMBH**

Dückerstraße 7-9/3/36  
1220 Wenen  
OOSTENRIJK  
Telefoon: (+43) 1.61.57.198  
FAX: (+43) 1.61.57.198.20

### **LIFE FITNESS IBERIA**

Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12  
08620 Sant Vicenç dels Horts  
(Barcelona)  
SPANJE  
Telefoon: (+34) 93.672.4660  
Fax: (+34) 93.672.4670

### **LIFE FITNESS EUROPE GMBH**

Siemensstraße 3  
85716 Unterschleißheim  
DUITSLAND  
Telefoon: (+49) 89.31.77.51.0  
FAX: (+49) 89.31.77.51.99

### **LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.**

Via Vittorio Veneto, 57/A  
39042 Bressanone (Bolzano)  
ITALIË  
Telefoon: (+39) 0472.835.470  
FAX: (+39) 0472.833.150

### **LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN**

10601 West Belmont Avenue  
Franklin Park, Illinois 60131  
U.S.A.  
Telefoon: (+1) 847.288.3300  
FAX: (+1) 847.288.3886

### **LIFE FITNESS UK LTD**

Queen Adelaide  
Ely, Cambs CB7 4UB  
VERENIGD KONINKRIJK  
Telefoon: (+44) 1353.666017  
FAX: (+44) 1353.666018

### **LIFE FITNESS JAPAN**

Nippon Brunswick Bldg., #8F  
5-27-7 Sendagaya  
Shibuya-Ku, Tokio  
Japan 151-0051  
Telefoon: (+81) 3.3359.4309  
FAX: (+81) 3.3359.4307

M051-00K63-A138

01/05

Alvorens dit product in gebruik te nemen, is het van essentieel belang dat u deze gebruikershandleiding in zijn GEHEEL doorneemt, evenals ALLE installatie-instructies.

Dit zal u helpen om de apparatuur snel op te stellen en anderen instructies te geven om deze op de juiste en veilige wijze te gebruiken.

FCC waarschuwing - het apparaat kan storing geven op radio en tv

**OPMERKING:** *De apparatuur is getest en goed bevonden als klasse A digitale apparatuur volgens de voorschriften van deel 15 van het FCC-reglement. Deze voorschriften dienen om hinderlijke storing bij gebruik in een commerciële omgeving enigszins aan banden te leggen. Deze apparatuur genereert en gebruikt radiofrequentie-energie en kan deze uitstralen. Wanneer de apparatuur niet volgens de gebruikershandleiding geïnstalleerd en gebruikt wordt, kan de radiocommunicatie verstoord worden. Het gebruik van deze apparatuur in woonwijken zal waarschijnlijk storing veroorzaken; in dit geval zal de gebruiker op eigen kosten de storing moeten verhelpen.*

Klasse S (Studio): Professioneel en / of commercieel gebruik.



**LET OP: alle aanpassingen of veranderingen aan deze apparatuur kunnen de garantie ongeldig maken.**

Elke servicebeurt, behalve schoonmaken of onderhoud door de gebruiker, moet uitgevoerd worden door een bevoegd vertegenwoordiger. De gebruiker kan geen onderhoud aan onderdelen uitvoeren.



# INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk	Beschrijving	Pagina
1.	Om te beginnen	5
1.1	Belangrijke veiligheidsinstructies	5
1.2	Installatie	6
	Plaatsing van de Lifecycle® hometrainer // Stabiliseren van de Lifecycle hometrainer // Afstellen van het zadel // Afstellen van de pedaaliemen // Opstarten van het bedieningspaneel van de fiets // Fitness- en entertainmentnetwerk	
2.	Het bedieningspaneel	9
2.1	Bedieningspaneel - Overzicht	9
2.2	Bedieningspaneel - Beschrijving	10
2.3	De accessoirehouder	12
3.	Hartslagzonetraining	13
3.1	Waarom hartslagzonetraining?	13
3.2	Hartslagmeting	14
	De Polar® telemetrie-hartslagborstband	
4.	De trainingen	15
4.1	Trainingen - Overzicht	15
4.2	Training op de hometrainer	16
	Een training beginnen // Snelstart kiezen en gebruiken // Een training kiezen // Leeftijd invoeren // Duur invoeren // Intensiteitsniveau kiezen en aanpassen // Een trainingsmodus kiezen // Tijdens het trainen op een andere training overschakelen // Trainingen onderbreken // Trainingen voortijdig beëindigen	
4.3	Trainingen - Beschrijving	18
	Snelstart // Vetverbranding // Instellen van trainingen met de Lifecycle hometrainer (tabel) // Cardio // Heuvel // Verrassing // Manueel // Hartslag Heuvel training // Hartslag Interval training // Extreme Hartslag training // Watt // METS // Aerobicstrainer // Fit Test // Militaire conditietest (alleen 93C) // Zes vooringestelde trainingen	
5.	Optionele instellingen	30
5.1	De functie Optionele instellingen starten en gebruiken	30
	Gebruikerstaal kiezen	
6.	Onderhoud en technische gegevens	32
6.1	Tips voor preventief onderhoud	32
6.2	Schema voor preventief onderhoud	33
6.3	Problemen met de Polar hartslagborstband	33
	De hartslagmeting is onregelmatig of volledig afwezig // De hartslagmeting is onregelmatig of uiterst hoog	
6.4	Recyclen van de batterij (alleen 93C)	34
6.5	Productservice	34
7.	Specificaties	35
7.1	Specificaties van de 93C Lifecycle hometrainer	35
7.2	Specificaties van de 90C Lifecycle hometrainer	36

© 2005 Life Fitness®, een afdeling van Brunswick Corporation. Alle rechten voorbehouden. Life Fitness, Lifecycle en Zone Training zijn gedeponeerde handelsmerken van Brunswick Corporation. Zone Training+, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval en Extreme Heart Rate zijn handelsmerken van Brunswick Corporation. Polar is een gedeponeerd handelsmerk van Polar Electro, Inc. Cardio Theater is een gedeponeerd handelsmerk van Cardio Theater Holdings. FitLinxx is een gedeponeerd handelsmerk van Integrated Fitness Corp. Gebruik van deze handelsmerken zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Life Fitness of de betreffende bedrijven is verboden.

Deze gebruikershandleiding behandelt de werking van de onderstaande producten:

Life Fitness Lifecycle® hometrainer:

**93C**

**90C**

Zie hoofdstuk 7, *Specificaties*, in deze handleiding voor productgebonden kenmerken.

Doelverklaring: De Life Fitness Lifecycle hometrainer is een toestel dat de bewegingen van het fietsen met verschillende snelheden en weerstandsniveaus simuleert.



Onjuist of overmatig gebruik van trainingsapparatuur kan schade aan de gezondheid veroorzaken. Life Fitness acht het ZEER raadzaam dat u, voordat u aan een trainingsprogramma begint, eerst de arts bezoekt voor een volledig onderzoek, in het bijzonder indien er in uw familie personen met een hartkwaal of hoge bloeddruk voorkomen, of indien u ouder dan 45 bent, rookt, een hoog cholesterolgehalte hebt, zwaarlijvig bent of indien u het voorbije jaar niet regelmatig trainde. Life Fitness raadt ook aan een fitnessdeskundige te raadplegen over het juiste gebruik van dit product.

Indien u tijdens de training het gevoel hebt het bewustzijn te gaan verliezen, duizelig of kortademig wordt of pijn hebt, stop de oefening dan onmiddellijk.

# 1 OM TE BEGINNEN

## 1.1 BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



**VEILIGHEIDSWAARSCHUWING:** De veiligheid van het toestel kan alleen gehandhaafd blijven als het regelmatig op beschadiging en slijtage wordt gecontroleerd. Zie het hoofdstuk over preventief onderhoud voor bijzonderheden.

- Gebruik de Life Fitness Lifecycle hometrainer alleen zoals aangegeven in deze handleiding.
- Als een Lifecycle hometrainer niet goed werkt nadat hij gevallen, beschadigd of zelfs gedeeltelijk in water ondergedompeld is, neem dan contact op met de klantendienst van Life Fitness voor assistentie.
- Sta nooit toe dat anderen de gebruiker of de apparatuur tijdens de training hinderen.
- Volg altijd de instructies die op het bedieningspaneel worden aangegeven.
- Houd nauwlettend toezicht als kinderen of invaliden de Lifecycle hometrainer gebruiken.
- Gebruik de Lifecycle hometrainer niet buiten, nabij zwembaden of in ruimtes met een hoge vochtigheidsgraad.
- Steek niets in de openingen van de Lifecycle hometrainer. Als iets in de hometrainer valt, moet u het er voorzichtig uithalen wanneer het toestel niet gebruikt wordt. Als u het voorwerp niet kunt bereiken, neem dan contact op met de klantendienst van Life Fitness.
- Plaats nooit bekers met vloeistof rechtstreeks op het toestel; gebruik hiervoor de accessoirehouder. De bekers moeten een deksel hebben.
- Draag schoenen met rubber- of antislipzolen. Schoenen met hakken, leren zolen, noppen of spikes zijn niet geschikt. Zorg dat er geen steentjes in de zolen vastzitten.
- Train niet blootsvoets op de Lifecycle hometrainer.
- Houd losse kleding, veters en handdoeken uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Reik niet in of onder het toestel en kantel het niet terwijl het wordt gebruikt.
- Houd de ruimte rondom de Lifecycle hometrainer vrij van obstakels, met inbegrip van muren en meubilair. Zorg dat er minstens een meter ruimte achter het toestel is.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de Lifecycle hometrainer.
- Ga nooit achterstevoren zitten wanneer u de Lifecycle hometrainer gebruikt.

**HOUD DEZE INSTRUCTIES BIJ DE HAND.**

## 1.2 INSTALLATIE

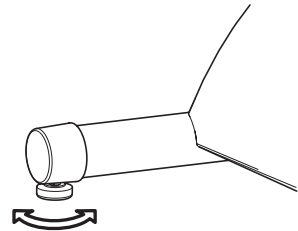
Neem de gebruikershandleiding volledig door voordat u de Lifecycle hometrainer installeert.

### PLAATSING VAN DE LIFECYCLE® HOMETRAINER

Volg alle veiligheidsinstructies van hoofdstuk 1.1 op en breng de fiets naar de plaats waar hij gebruikt gaat worden. Zie hoofdstuk 7, *Specificaties*, voor het benodigde vloeroppervlak. Laat 21 tot 30 cm ruimte tussen de fiets en andere voorwerpen of oppervlakken aan weerskanten. Laat 1 meter ruimte tussen de voor- en achterkant van de fiets en ieder ander voorwerp of oppervlak.

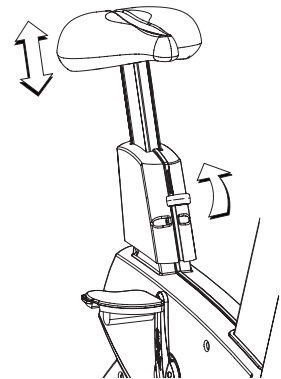
### STABILISEREN VAN DE LIFECYCLE HOMETRAINER

Probeer de fiets zijwaarts heen en weer te bewegen wanneer hij op zijn plaats staat, om te controleren of hij stabiel staat. Als het toestel ook maar iets beweegt, moet het waterpas gezet worden. Bepaal welk pootje de vloer niet geheel raakt. Maak de contraoer los met een 9/16-inch steeksleutel en draai het stelootje om het omlaag te brengen. Controleer of de fiets stabiel staat en stel het pootje zo nodig nogmaals bij totdat het toestel niet langer beweegt. Vergrendel de afstelling door de contraoer tegen de stabilisatiestang te draaien.



### AFSTELLEN VAN HET ZADEL

Het is belangrijk om het zadel op de optimale hoogte af te stellen om op de Lifecycle hometrainer te fietsen. Wanneer u fietst met een zadel dat te laag is, kunnen uw knieën en dijspiers overmatig belast worden. Wanneer het zadel te hoog is, kunnen uw voeten, enkels, heupen en knieën geïrriteerd worden. Om te bepalen of het zadel bijgesteld moet worden, gaat u erop zitten met de bal van uw voeten op de pedalen. Uw knie moet iets gebogen zijn wanneer het pedaal op het laagste punt is. U moet kunnen fietsen zonder de knieën te strekken of op het zadel te schuiven.



De fiets heeft een ratelsysteem voor de verticale afstelling van het zadel, zodat u de hoogte van het zadel gemakkelijk en veilig kunt verstellen.

Om het zadel omhoog te brengen, moet u opstaan zodat er geen gewicht op het zadel is, of van de fiets afstappen. Trek het zadel vervolgens omhoog tot de gewenste hoogte en zorg dat het vergrendeld wordt. Test het zadel en stel het zo nodig nogmaals bij.

Om het zadel omlaag te brengen, moet u eerst van de fiets afstappen. Houd het zadel vast, trek aan de afstelhendel vóór de zadelbuis om deze te ontgrendelen, breng het zadel omlaag tot de gewenste hoogte en laat de hendel los om de buis vast te zetten. Test het zadel en stel het zo nodig nogmaals bij.



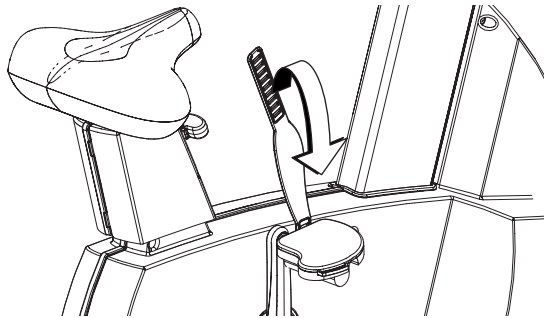
**LET OP: Wanneer u het hoogte-afstelmechanisme gebruikt om de hoogte van een gedeeltelijk geheven zadel te veranderen, moet u het zadel vasthouden om te voorkomen dat het op uw hand valt.**

De zadelbuis van de fiets kan worden bijgesteld in stappen van 1,25 cm binnen een bereik van 33 cm. Er zijn in totaal 26 hoogte-instellingen mogelijk.

## AFSTELLEN VAN DE PEDAALRIEMEN

De pedaalriemen van de fiets zorgen dat de schoenen van de gebruiker gedurende de training op de pedalen blijven. De riemen moeten comfortabel zitten, maar ze moeten strak genoeg zijn om te voorkomen dat de schoenen tijdens de fietsbeweging gaan slippen. Vóór de training moet de gebruiker proberen of de riemen strak genoeg zijn en ze zo nodig bijstellen.

**Op de 93C:** De veiligheidsriemen op de pedalen van de Lifecycle hometrainer kunnen worden aangepast aan diverse maten schoenen. De riemen zitten vast aan twee knoppen die aan weerszijden uit beide pedalen steken. De “binnenste” knop steekt zijdelings uit, d.w.z. naar de fiets toe. De “buitenste” knop wijst naar beneden. In het uiteinde van elke riem zitten spleten die strak over de knoppen passen. Het “binnenste” uiteinde van elke riem heeft twee spleten, en het “buitenste” segment van de riem heeft een rij spleten. Om een riem strakker of losser te maken, moet u het buitenste uiteinde pakken en het van de knop aftrekken totdat de riem eraf glijdt. Trek de riem naar buiten door de buitenste lus op het pedaal. Plaats uw voet op het pedaal en leg de riem over uw voet om de juiste lengte te bepalen. Steek de riem door de buitenste lus op het pedaal, trek hem onder het pedaal, kies de juiste spleet en trek die spleet over de knop totdat de knop door de spleet komt. Als u een klik hoort, zit de riem vast.



**Op de 90C:** De pedalen van de Lifecycle hometrainer hebben riemen met spleten aan zowel de binnen- als de buitenkant van elke riem. De riemen zitten vast aan twee knoppen die aan weerszijden uit beide pedalen steken. Om een riem strakker of losser te maken, moet u het buitenste uiteinde pakken en het van de knop aftrekken totdat de riem eraf glijdt. Plaats uw voet op het pedaal en leg de riem over uw voet om de juiste lengte te bepalen. Kies de juiste spleet op de riem en trek die spleet omlaag over de knop totdat de knop door de spleet komt. Als u een klik hoort, zit de riem vast.

## OPSTARTEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VAN DE FIETS

**Model 93C:** Wanneer een gebruiker op de Lifecycle hometrainer begint te fietsen, wordt het bedieningspaneel opgestart door de functie AutoStart; het bedieningspaneel wordt verlicht en op het BERICHTENCENTRUM begint een prompt te knipperen: “KIES TRAINING MET PIJLEN OF DRUK OP SNELSTART”. Als de gebruiker niet binnen 20 seconden een keuze maakt, begint het bedieningspaneel automatisch een **MANUELE** training. Zie hoofdstuk 4.2, *Training op de hometrainer*, voor informatie over het instellen van een training. Als de gebruiker meer dan 15 seconden lang ophoudt met fietsen, wordt het bedieningspaneel uitgeschakeld.

De gebruiker kan ook met een vooraf bepaalde snelheid beginnen te fietsen en op START drukken om het bedieningspaneel op te starten.

**Model 90C:** Wanneer een gebruiker op de Lifecycle hometrainer begint te fietsen met een vooraf bepaalde snelheid en op START drukt, wordt het bedieningspaneel verlicht en knippert een prompt op het BERICHTENCENTRUM: “KIES TRAINING MET PIJLEN OF DRUK OP SNELSTART”. Als de gebruiker niet binnen 20 seconden een keuze maakt, begint het bedieningspaneel automatisch een **MANUELE** training. Zie hoofdstuk 4.2, *Training op de hometrainer*, voor informatie over het instellen van een training. Als de gebruiker ophoudt met fietsen, wordt het bedieningspaneel uitgeschakeld.

## FITNESS- EN ENTERTAINMENTNETWERK

Deze functie is een optie op model 93C. Met twee onderling verwisselbare netwerkpoorten kan de Lifecycle hometrainer worden aangesloten op een fitness-entertainmentssysteem en/of een fitnessnetwerk zoals het FitLinxx® interactieve fitnessnetwerk.

- **Fitnessnetwerk:** Met de netwerkaansluiting kunt u via het bedieningspaneel van de fiets gegevens van gebruikerstrainingen naar de database van een fitnessnetwerk uploaden en op afstand opgeslagen informatie, zoals een vooringesteld trainingsprogramma, downloaden. Zie hoofdstuk 4.2, *Training op de hometrainer*, voor informatie over het inloggen op een netwerk. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness om de set te bestellen. Zie hoofdstuk 6.5, *Productservice*.
- **Entertainment:** Via de netwerkaansluiting kan een externe ontvanger op het bedieningspaneel van de fiets worden aangesloten voor gebruik met een dienst zoals het Cardio Theater® of BroadcastVision™ entertainmentssysteem. Er moet voor deze functie een aanvullingsset worden aangeschaft. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness om de set te bestellen. Zie hoofdstuk 6.5, *Productservice*.

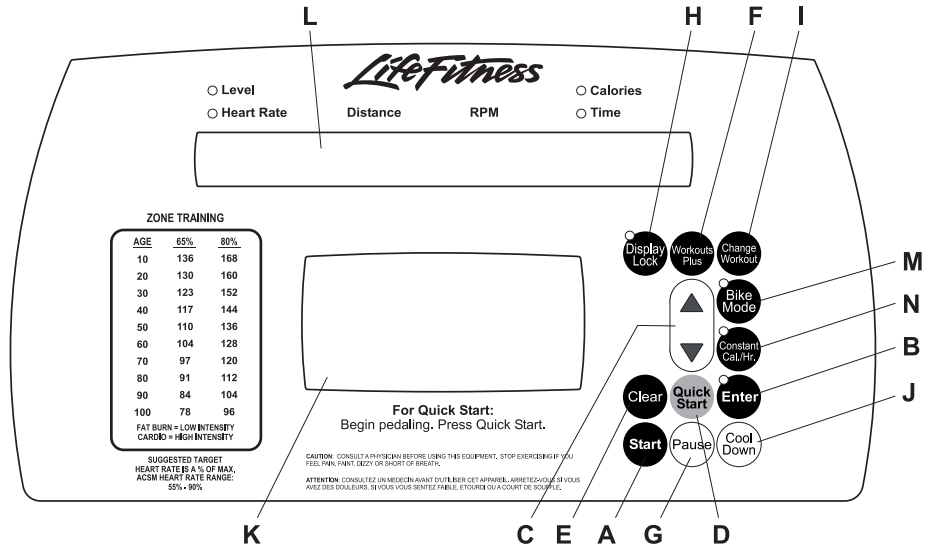
Wanneer deze poorten anders dan voor het beoogde doel worden gebruikt, kan de productgarantie vervallen.

# 2 HET BEDIENINGSPANEEL

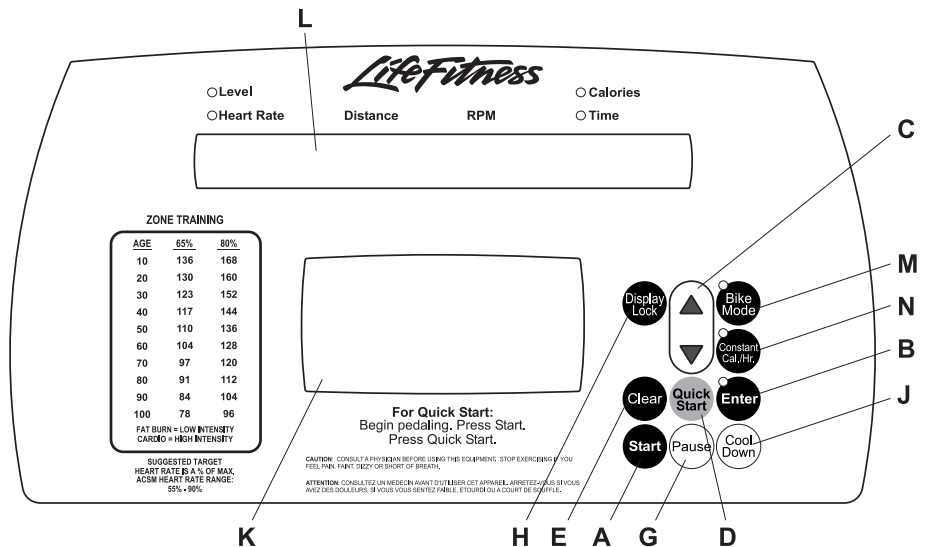
## 2.1 BEDIENINGSPANEEL - OVERZICHT

Met het computergestuurde bedieningspaneel van de Lifecycle hometrainer kan de gebruiker de training op zijn/haar persoonlijke conditie en doelen afstemmen en het verloop van de training volgen. Met dit gebruiksvriendelijke bedieningspaneel kan de gebruiker de verbetering van zijn/haar conditie van training tot training volgen.

Display van de 93C



Display van de 90C



## 2.2 BEDIENINGSPANEEL - BESCHRIJVING

In dit hoofdstuk worden de functies van de toetsen en de vensters op het scherm van het bedieningspaneel van de Lifecycle hometrainer opgenoemd en beschreven. Zie hoofdstuk 4, *De trainingen*, voor gedetailleerde informatie over het gebruik van het bedieningspaneel om trainingen in te stellen.

- A** **START:** Druk tijdens het fietsen op de 90C op deze toets om het bedieningspaneel te activeren voor het programmeren van een nieuwe training. Het geactiveerde bedieningspaneel wordt verlicht en op het scherm staat: "KIES TRAINING MET PIJLEN OF DRUK OP SNELSTART". Als er niet op een toets wordt gedrukt, wordt het bedieningspaneel weer uitgeschakeld.
- OPMERKING:** *De functie AutoStart van de fiets activeert het bedieningspaneel ook wanneer de gebruiker op de pedalen stapt. Zie het onderwerp Opstarten van het bedieningspaneel van de fiets, dat u in hoofdstuk 1 vindt.*
- B** **ENTER:** Druk op deze toets nadat u een waarde, zoals gewicht of trainingsduur, hebt ingevoerd wanneer de berichten op het bedieningspaneel hierom vragen.
- C** **PIJLTOETSEN:** Met deze toetsen kunt u bij het instellen van een training een training kiezen en de op het bedieningspaneel weergegeven trainingsparameters, zoals de duur van de training, gewicht, leeftijd, streefhartslag en intensiteitsniveau, veranderen. Druk tijdens een training op deze toetsen om het intensiteitsniveau te veranderen.
- D** **SNELSTART:** Druk op deze toets om een manuele training onmiddellijk te beginnen zonder een trainingsprogramma te hoeven kiezen. Wanneer de training eenmaal aan de gang is, kunt u het intensiteitsniveau of de duur van de training naar wens bijstellen met de PIJLTOETSEN.
- E** **WISSEN:** Druk bij het programmeren van een training op deze toets om onjuiste gegevens, zoals gewicht of leeftijd, te wissen voordat u op ENTER drukt. Wanneer u tijdens een training op WISSEN drukt, stopt deze onmiddellijk en verschijnt op het BERICHTENCENTRUM een overzicht van de training, zoals totale verlopen tijd, totale afgelegde afstand en totaal aantal verbrande calorieën. Wanneer u nogmaals op WISSEN drukt, vraagt het BERICHTENCENTRUM de gebruiker om een nieuwe training in te stellen.
- F** **TRAINING PLUS (alleen 93C):** Druk tijdens het instellen van de training op deze toets om **WATT**, **METS**, **AEROBICSTRAINER** of een van de zes vooraf geconfigureerde heuveltrainingen te kiezen zoals **KILIMANDJARO**, **FIT TEST** en **MILITAIRE CONDITIETEST**.
- G** **PAUZE:** Druk op deze toets om de actuele training te onderbreken. Vervolg de training door nogmaals op PAUZE te drukken. Zie het onderwerp *Trainingen onderbreken* in hoofdstuk 4.2, *Training op de hometrainer*, voor meer informatie.
- H** **CONSTANTE WEERGAVE:** Tijdens een training geeft één deel van het BERICHTENCENTRUM om beurten het aantal verbrande CALORIEËN en de verlopen DUUR weer. Wanneer u op CONSTANTE WEERGAVE drukt terwijl het BERICHTENCENTRUM een van de andere gegevens weergeeft, geeft het BERICHTENCENTRUM dit gegeven tijdens de gehele training voortdurend weer. Wanneer u nogmaals op CONSTANTE WEERGAVE drukt, geeft het BERICHTENCENTRUM beide gegevens in elk paar weer om beurten weer.
- I** **VERANDER TRAINING (alleen 93C):** Druk op deze toets om op een ander trainingsprogramma over te schakelen terwijl een training aan de gang is.
- J** **AFKOELING:** Trainingsprogramma's eindigen automatisch met de afkoelingsmodus, die het intensiteitsniveau verlaagt. Tijdens deze fase van een training begint het lichaam met de afvoer van melkzuur en andere opgehoopte bijproducten, die zich tijdens de training in de spieren ophopen en mede oorzaak van spierpijn zijn. Druk op elk gewenst moment tijdens de training op AFKOELING om onmiddellijk op de afkoelingsmodus over te gaan. Het bedieningspaneel past het afkoelingsniveau van elke training automatisch aan de prestaties van de betreffende gebruiker aan.



- K** SCHERM TRAININGSPROFIEL: Dit scherm geeft vormen weer, bestaande uit lichtkolommen, die de intensiteitsniveaus van een aan de gang zijnde training voorstellen. De hoogte van de meest linkse kolom is evenredig met het actuele intensiteitsniveau.

Tijdens een training voor **VETVERBRANDING, CARDIO, HARTSLAG HEUVEL, HARTSLAG INTERVAL** of **EXTREME HARTSLAG**, waarbij een Polar hartslagborstband gedragen moet worden, staat op het scherm TRAININGSPROFIEL een hartje om het hartslagsignaal van de gebruiker te vragen. Als het bedieningspaneel geen signaal waarneemt, verschijnt op het BERICHTENCENTRUM de prompt "HARTSLAG NODIG - GEBRUIK TELEMETRIEBAND". Als het bedieningspaneel het signaal niet binnen drie minuten krijgt, wordt de training automatisch omgezet in een **MANUEEL** programma.

- L** BERICHTENCENTRUM: Op dit scherm vindt u stapsgewijze instructies voor het instellen van de training. Tijdens de training worden gegevens over de voortgang van de training weergegeven:

- **Niveau:** het gekozen intensiteitsniveau; wisselt af met **Hartslag**.
- **Hartslag:** de waargenomen hartslag als de gebruiker de Polar hartslagborstband draagt; wisselt af met **Niveau**.
- **Afstand:** de totale afgelegde afstand.
- **RPM (Revolutions Per Minute, omwentelingen per minuut):** de fietssnelheid.
- **Calorieën:** het aantal sinds het begin van de training verbrande calorieën; wisselt af met **Duur**.
- **Duur:** de sinds het begin van de training verstreken duur; wisselt af met **Calorieën**.

Als het BERICHTENCENTRUM hiervoor geprogrammeerd is, worden andere waarden weergegeven wanneer het intensiteitsniveau tijdens de training verandert:

- **Calorieën per uur:** het aantal per uur verbrande calorieën.
- OF
- **Watt:** inspanningsniveau in Watt. Watt is een eenheid van vermogen of de weergave van de mechanische arbeid per tijdseenheid.
  - **METS:** inspanningsniveau in METS. MET is een manier om de inspanning van het menselijk lichaam in een rustsituatie, of een metabolisch equivalent, uit te drukken; één MET is ongeveer gelijk aan de stofwisseling van een rustend persoon.

Zie hoofdstuk 5, *Optionele instellingen*, voor informatie over het activeren van het BERICHTENCENTRUM om deze aanvullende instellingen weer te geven.

- M** FIETSMODUS: Druk op deze toets om de fietstrainingsmodus te activeren, waarin de snelheid waarmee de calorieën worden verbrand en de totale afgelegde afstand automatisch toenemen naarmate de gebruiker de fietssnelheid verhoogt.

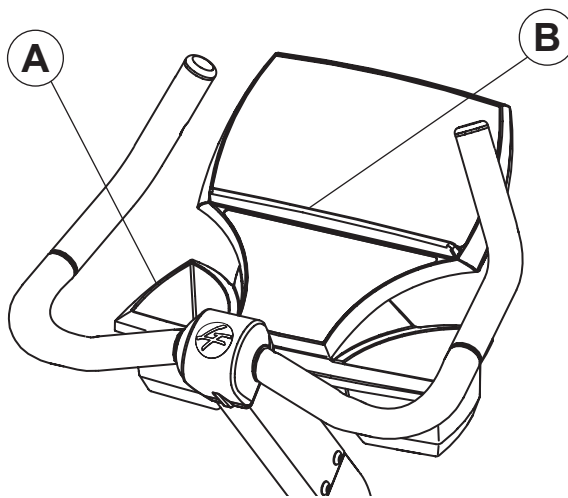
- N** CONSTANT CAL./U: Druk op deze toets om deze alternatieve trainingsmodus te activeren, waarin de gebruiker het aantal per uur verbrande calorieën constant kan houden.

Zie het onderwerp *Een trainingsmodus kiezen* in hoofdstuk 4.2, *Training op de hometrainer*, voor meer informatie over de fietsmodus en de modus Constant calorieën/uur.

## 2.3 DE ACCESSOIREHOUDER

De accessoirehouder (A), die zich bij de onderkant van het bedieningspaneel bevindt, heeft twee houders met plaats voor artikelen zoals waterflessen, draagbare stereo's en mobiele telefoons. De accessoirehouder is standaard op model 93C en een optie op model 90C. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness om hem te bestellen. Zie hoofdstuk 6.5, *Productservice*.

Bovendien bevindt zich aan de onderkant van het bovenste gedeelte van het bedieningspaneel een ingebouwd leesrek (B) waarop u een boek of tijdschrift kunt leggen.



# 3 HARTSLAGZONETRAINING

## 3.1 WAAROM HARTSLAGZONETRAINING?

Onderzoek heeft uitgewezen dat het aanhouden van een specifieke hartslag bij de training de optimale wijze is om de intensiteit van de training te meten en de beste resultaten te bereiken. Hierop is de hartslagzonetraining van Life Fitness gebaseerd.

Zonetraining bepaalt iemands ideale hartslagbereik of hartslagzone voor het verbranden van vet of het verbeteren van de cardiovasculaire conditie. De waarden binnen de zone hangen af van de training.

*OPMERKING: Het verdient aanbeveling een fitnessstrainer te raadplegen voor het bepalen van specifieke fitnessdoelen en het opstellen van een trainingsprogramma.*

10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

AANBEVOLEN STREEFHARTSLAG   
ALS % VAN MAX. HARTSLAGBEREIK   
VOLGENS ACSM:   
55% - 90%

De Lifecycle hometrainer heeft exclusieve trainingen die de voordelen van hartslagzonetraining ten volle benutten: **VETVERBRANDING, CARDIO, HARTSLAG HEUVEL** (alleen 93C), **HARTSLAG INTERVAL** (alleen 93C) en **EXTREME HARTSLAG** (alleen 93C). Elke training heeft andere voordelen, zoals wordt besproken in hoofdstuk 4, *De trainingen*.

Draag tijdens deze trainingen de optionele Polar hartslagborstband zodat de ingebouwde fietscomputer de hartslag kan meten. De computer stelt het weerstandsniveau automatisch bij om de streefhartslag\*, gebaseerd op de werkelijke hartslag, te handhaven. De streefhartslag kan tijdens de training veranderd worden met de PIJLTOETSEN.

\* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum. Bijvoorbeeld: de SHS van een 40-jarige voor de **CARDIO** training is 144. De streefhartslag van deze training is 80 procent van het maximum, dus  $(220-40) \times 0,8 = 144$ .

## 3.2 HARTSLAGMETING

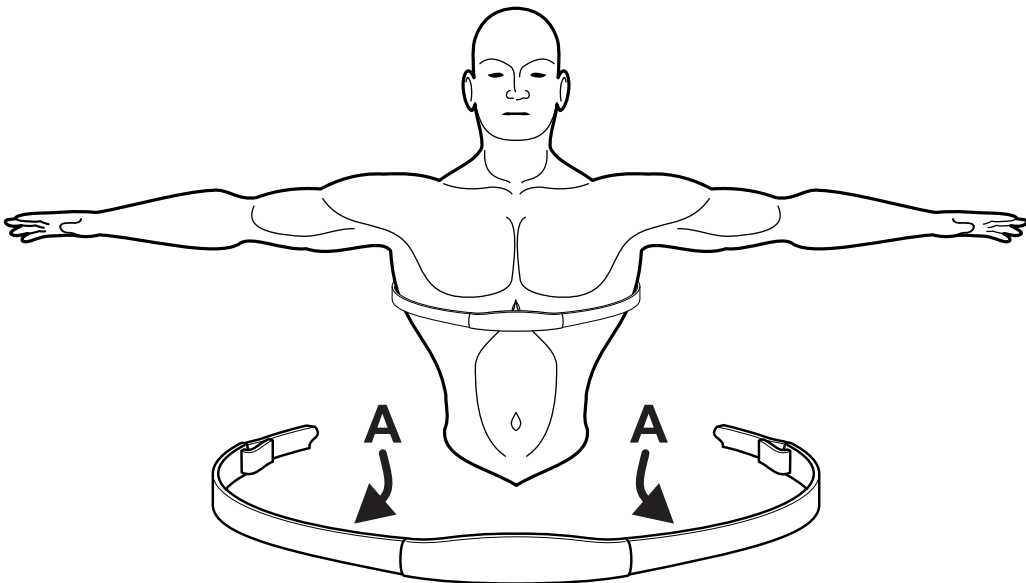
### DE POLAR® TELEMETRIE-HARTSLAGBORSTBAND

De Lifecycle hometrainer is uitgerust met Polar telemetrie (optioneel op de 90C in de Verenigde Staten), een systeem voor hartslagmeting waarbij op de huid gedrukte elektroden hartslagsignalen naar het bedieningspaneel van de fiets overbrengen. Deze elektroden zijn bevestigd aan een borstband die de gebruiker tijdens de training draagt. De borstband is optioneel. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness om hem te bestellen. Zie hoofdstuk 6.5, *Productservice*.

Zie het onderstaande diagram voor de juiste plaatsing van de band. De elektroden (A), de twee oneffen vlakken aan de onderkant van de band, moeten nat blijven om de elektrische impulsen van het hart nauwkeurig naar de ontvanger te kunnen zenden. Bevochtigt de elektroden. Zet de band dan zo hoog mogelijk onder de borstspieren vast. De band moet stevig zitten, maar comfortabel genoeg om normaal te kunnen ademen.

De zenderband brengt de hartslagwaarde optimaal over wanneer de elektroden direct contact met de huid maken. Hij werkt echter ook goed door een dunne laag natte kleding.

Als u de borstbandelektroden opnieuw moet bevochtigen, trek dan het midden van de band van de borst af zodat de twee elektroden zichtbaar worden en bevochtigt ze.



# 4 DE TRAININGEN

## 4.1 TRAININGEN - OVERZICHT

In dit hoofdstuk vindt u de voorgeprogrammeerde trainingen van de Lifecycle hometrainer. Zie hoofdstuk 4.2, *Training op de hometrainer*, voor uitvoerige informatie. Met de PIJLTOETSEN hebt u toegang tot de volgende trainingen.

**SNELSTART** is de snelste manier om de training te beginnen, daar de stappen die nodig zijn voor het kiezen van een specifiek trainingsprogramma worden overgeslagen. Wanneer u op SNELSTART drukt, begint een training op constant niveau. Het intensiteitsniveau verandert niet automatisch.

**HEUVEL** is een intervaltraining die “heuvels” en “dalen” van verschillende intensiteitsniveaus combineert, hetgeen bewezen heeft binnen korte tijd effectieve cardiovasculaire resultaten te geven.

**VETVERBRANDING** is een weinig intensieve training om de vetreserves van het lichaam te verbranden. De gebruiker moet een Polar hartslagborstband dragen. Het trainingsprogramma stelt het intensiteitsniveau automatisch bij, gebaseerd op de werkelijke hartslag, om deze op 65 procent van het theoretische maximum<sup>†</sup> te handhaven.

**CARDIO** is een intensievere training voor fittere gebruikers, met nadruk op cardiovasculaire voordelen en maximale vetverbranding. De gebruiker moet een Polar hartslagborstband dragen. Het trainingsprogramma stelt het intensiteitsniveau automatisch bij, gebaseerd op de werkelijke hartslag, om deze op 80 procent van het theoretische maximum te handhaven.

**VERRASSING** is een intervaltraining met voortdurend veranderende intensiteitsniveaus zonder regelmaat in patroon of voortgang.

**MANUEEL** is een training waarbij het intensiteitsniveau niet automatisch verandert.

**HARTSLAG HEUVEL** brengt de gebruiker langs drie verschillende heuvels gebaseerd op de streefhartslag\*. De gebruiker draagt een hartslagborstband of houdt de Lifepulse™ sensors voortdurend vast.

**HARTSLAG INTERVAL** wisselt af tussen een heuvel en een dal gebaseerd op de streefhartslag\*. De gebruiker draagt een hartslagborstband of houdt de Lifepulse™ sensors voortdurend vast.

**EXTREME HARTSLAG** is een intense training voor ervaren gebruikers. Het doel ervan is om de hartslag zo snel mogelijk omhoog en omlaag te brengen. De gebruiker draagt een hartslagborstband of houdt de Lifepulse™ sensors voortdurend vast.

*Op model 93C kunnen de volgende trainingen worden bereikt door op TRAINING PLUS*

*te drukken:* 

**OM DE WERELD** is een intervaltraining waarin de heuvels op scènes uit verschillende geografische gebieden lijken.

**HEUVELTJES** is een training met lage intensiteitsniveaus met glooiende heuvels.

<sup>†</sup> Dit komt volgens de “Guidelines for Exercise Testing and Prescription” (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

\* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum. Bijvoorbeeld: de SHS van een 40-jarige voor de **CARDIO** training is 144. De streefhartslag van deze training is 80 procent van het maximum, dus  $(220-40) \times 0,8 = 144$ .

**KILIMANDJARO** is een heuveltraining waarin de intensiteitsniveaus geleidelijk tot één uiterste piek toenemen en dan weer geleidelijk afnemen.

**INTERVAL** is een heuveltraining waarin de intensiteitsniveaus toe- en afnemen. De hogere niveaus nemen geleidelijk toe tot een piek en nemen dan geleidelijk af.

**CASCADES** is een training met twee pieken waarin de intensiteitsniveaus geleidelijk toe- en afnemen.

**SNELHEIDSTRAINING** is een heuveltraining waarin het intensiteitsniveau zeer snel omschakelt tussen hoge en lage niveaus om een typische snelheidstraining te simuleren.

**WATT** richt zich op een arbeidsvermogen gelijk aan een bepaald aantal Watt. Als standaardinstelling is deze training uitgeschakeld. Zie hoofdstuk 5, *Optionele instellingen*, voor informatie over het beschikbaar maken van deze optie.

**METS** richt zich op een arbeidsvermogen gelijk aan een bepaald aantal METS. Als standaardinstelling is deze training uitgeschakeld. Zie hoofdstuk 5, *Optionele instellingen*, voor informatie over het beschikbaar maken van deze optie.

**AEROBICSTRAINER** is een training waarin op het BERICHTENCENTRUM prompts verschijnen die de gebruiker opdragen voortdurend tussen hoge en lage fietsnelheid af te wisselen. De snelheidsintervallen wisselen elkaar af in een patroon waarbij de intensiteit van de training eerst toeneemt en vervolgens afneemt.

**FIT TEST** biedt zes verschillende trainingen om uw cardiovasculaire conditie te meten vergeleken met leeftijdgenoten van hetzelfde geslacht.

**MILITAIRE CONDITIE TESTS** lijken op de FIT TEST training, maar deze programma's zijn gebaseerd op een specifiek vooraf vastgelegd protocol. De beschikbare test is:

- **AIR FORCE PHYSICAL READINESS TEST, PRT (FYSIEKE VAARDIGHEIDSTEST VAN DE LUCHTMACHT) - (AMERIKAANSE KRIJGSMACHT)**

## 4.2 TRAINING OP DE HOMETRAINER

Voor verschillende fietstrainingen zijn verschillende stappen bij het instellen nodig. Zie de tabel *Instellen van trainingen met de Lifecycle hometrainer* voor een snel overzicht van de stappen bij het opstellen van een trainingsprogramma. Dit hoofdstuk geeft details over de stappen zelf.

### EEN TRAINING BEGINNEN

**Zonder netwerk: begin alleen maar te fietsen om het bedieningspaneel** (alleen 93C) te activeren of begin te fietsen en druk op START om het bedieningspaneel te activeren. Op het BERICHTENCENTRUM verschijnt de prompt: "KIES TRAINING MET PIJLEN OF DRUK OP SNELSTART". Als er een ander bericht staat, moet u snel tweemaal op WISSEN drukken. De netwerkfunctie is alleen beschikbaar op model 93C.

**Met optioneel netwerk ingeschakeld** (alleen van toepassing op 93C): begin te fietsen en druk op START of begin alleen maar te fietsen om het bedieningspaneel te activeren. Op het BERICHTENCENTRUM verschijnt de prompt: "KIES TRAINING MET PIJLEN OF GEEF CODE MET ENTER-TOETS". Kies een training of log in op de trainingsdatabase van het netwerk en download de vooringestelde training. De netwerkfunctie is alleen beschikbaar op model 93C.

Om op het netwerk in te loggen, drukt u op ENTER en voert u vervolgens het ID-nummer van de gebruiker in met de PIJLTOETSEN.

## SNELSTART KIEZEN EN GEBRUIKEN

**SNELSTART** is de snelste manier om de training te beginnen, daar de stappen die nodig zijn voor het kiezen van een specifiek trainingsprogramma worden overgeslagen. Als op het **BERICHTENCENTRUM** een prompt verschijnt om een training te kiezen, drukt u op **SNELSTART**. De training begint op een intensiteitsniveau dat gelijk blijft, tenzij het met de hand wordt veranderd.

## EEN TRAINING KIEZEN

Voor **MANUEEL, VERRASSING, VETVERBRANDING, HEUVEL, CARDIO, HARTSLAG HEUVEL** (alleen 93C), **HARTSLAG INTERVAL** (alleen 93C), **EXTREME HARTSLAG** (alleen 93C) en **FIT TEST** (alleen 90C): Wanneer een prompt verschijnt om een training te kiezen, bladert u met de **PIJLTOETSEN** door de namen van de trainingen die op het **BERICHTENCENTRUM** verschijnen. Druk op **ENTER** wanneer het gewenste programma verschijnt.

Voor **WATT, METS, AEROBICSTRAINER, KILIMANDJARO, CASCADES, INTERVAL, SNELHEIDSTRaining, OM DE WERELD, HEUVELTJES, FIT TEST** en **MILITAIRE CONDITIETEST**: Deze trainingen zijn alleen beschikbaar op model 93C. Als op het **BERICHTENCENTRUM** een prompt verschijnt om een training te kiezen, drukt u op **TRAINING PLUS**. Op het **BERICHTENCENTRUM** verschijnt nu de naam van een van deze trainingen. Druk op **ENTER** om de weergegeven training te kiezen, of blijf op **TRAINING PLUS** drukken om de andere opties één voor één weer te geven en druk vervolgens op **ENTER** om de gewenste training te kiezen.

## LEEFTIJD INVOEREN

Wanneer op het **BERICHTENCENTRUM** een prompt verschijnt om uw leeftijd in te voeren, moet u de weergegeven leeftijd met de **PIJLTOETSEN** verhogen of verlagen tot de juiste waarde en op **ENTER** drukken. Trainingsprogramma's van Life Fitness hometrainers die een streefhartslagzone instellen, berekenen eerst de theoretische maximale hartslag<sup>†</sup> van de gebruiker door de leeftijd van de gebruiker af te trekken van het getal 220. De programma's berekenen vervolgens de streefzone als een percentage van het theoretische maximum.

## DUUR INVOEREN

Wanneer op het **BERICHTENCENTRUM** een prompt verschijnt om de duur in te voeren, moet u de weergegeven duur met de **PIJLTOETSEN** verhogen of verlagen tot de gewenste waarde en op **ENTER** drukken.

## INTENSITEITSNIVEAU KIEZEN EN AANPASSEN

Wanneer de desbetreffende prompt op het **BERICHTENCENTRUM** verschijnt, moet u de weergegeven waarde van het intensiteitsniveau of de streefhartslag\* met de **PIJLTOETSEN** verhogen of verlagen tot de gewenste waarde en op **ENTER** drukken. Pas het niveau tijdens de training aan zoals nodig of gewenst.

- **Intensiteitsniveau:** De Lifecycle hometrainer biedt een keuze van 20 intensiteitsniveaus. U ziet het intensiteitsniveau op het scherm **TRAININGSPROFIEL** als rijen lichtjes die in kolommen gerangschikt zijn. Het verdient aanbeveling eerst een laag intensiteitsniveau te kiezen. Naarmate uw fysieke conditie verbetert, kunt u hogere niveaus kiezen.
- **Streefhartslag:** De hometrainerprogramma's die de streefhartslag berekenen, baseren dit getal op de leeftijd van de gebruiker en het soort training. De gebruiker accepteert de hartslag of past hem aan bij het instellen van de training. Tijdens de training zelf leest het programma de via de Polar hartslagborstband overgezonden hartslag af en gebruikt het deze gegevens om de weerstand aan te passen. Wanneer de hartslag met de hand wordt verhoogd, neemt de intensiteit van de cardiovasculaire training toe.

<sup>†</sup> Dit komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

\* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum. Bijvoorbeeld: de SHS van een 40-jarige voor de **CARDIO** training is 144. De streefhartslag van deze training is 80 procent van het maximum, dus  $(220-40) \times 0,8 = 144$ .

## EEN TRAININGSMODUS KIEZEN

De Lifecycle hometrainer heeft twee trainingsmodi waarmee de trainingen op verschillende wijzen gevarieerd kunnen worden.

- **Fietsmodus:** Deze trainingsmodus geeft het gevoel dat men op een echte fiets rijdt. De snelheid waarmee de calorieën worden verbrand en de totale afgelegde afstand nemen automatisch toe naarmate de gebruiker sneller fietst. Deze modus kan gebruikt worden met iedere training behalve **VETVERBRANDING, CARDIO, HARTSLAG HEUVEL, HARTSLAG INTERVAL** en **EXTREME HARTSLAG**. Druk op FIETSMODUS om de fietsmodus te kiezen.
- **Modus Constant calorieën/uur:** In deze trainingsmodus kan de gebruiker het aantal per uur verbrande calorieën constant houden. Naarmate de fietssnelheid toeneemt, wordt het weerstandsniveau automatisch lager. Naarmate de fietssnelheid afneemt, wordt het weerstandsniveau automatisch hoger. Deze modus kan met alle trainingen worden gebruikt. Druk op CONSTANT CAL/U om deze modus te kiezen.

Wanneer de gebruiker tijdens het instellen **VETVERBRANDING, CARDIO, HARTSLAG HEUVEL, HARTSLAG INTERVAL** of **EXTREME HARTSLAG** kiest, is de standaardmodus Constant calorieën/uur. Bij alle andere trainingen is de Fietsmodus de standaard. De gebruiker kan een modus tijdens het samenstellen van een training of tijdens een training kiezen of veranderen.

### TIJDENS HET TRAINEN OP EEN ANDERE TRAINING OVSCHAKELLEN (ALLEEN 93C)

Het is mogelijk om tijdens een training op een ander trainingsprogramma over te schakelen. Na het overschakelen bewaart het bedieningspaneel alle voortgangsinformatie over de training vanaf het begin. Om de training tijdens het trainen te veranderen, drukt u herhaaldelijk op VERANDER TRAINING tot de gewenste andere training op het BERICHTENCENTRUM verschijnt. Druk vervolgens op ENTER.

### TRAININGEN ONDERBREKEN (ALLEEN 93C)

Om een training te onderbreken, stopt u met trappen. Ga weer trappen om verder te gaan met de training. De pauze kan 60 seconden duren, daarna wordt het bedieningspaneel automatisch uitgeschakeld.

### TRAININGEN ONDERBREKEN (ALLEEN 90C)

Om een training te onderbreken, drukt u op PAUZE waardoor het weerstandsniveau op bijna nul wordt gebracht. Druk weer op PAUZE of op ENTER om verder te gaan met de training. De gebruiker moet tijdens een pauze blijven fietsen om de huidige trainingsinformatie te behouden. Als de gebruiker met fietsen stopt, wordt de training automatisch beëindigd en gaat de informatie verloren.

### TRAININGEN VOORTIJDIG BEËINDIGEN

Om een training te beëindigen voordat de vooraf ingestelde duur verlopen is, drukt u eenmaal op WISSEN. Het BERICHTENCENTRUM geeft dan een overzicht van de training weer, dat de afgelegde afstand, het totaal aantal verbrande calorieën en andere gegevens omvat. Wanneer u nogmaals op WISSEN drukt, verschijnt het bericht: "KIES TRAINING MET PIJLEN OF DRUK OP SNELSTART" op het BERICHTENCENTRUM voor een nieuwe training.

## 4.3 TRAININGEN - BESCHRIJVING

### SNELSTART

**SNELSTART** is de snelste manier om de training te beginnen, daar de stappen die nodig zijn voor het kiezen van een specifiek trainingsprogramma worden overgeslagen. Het intensiteitsniveau van de training wordt automatisch ingesteld en blijft gelijk, tenzij het met de hand wordt veranderd. Om het niveau te veranderen drukt u op de PIJL OMHOOG of PIJL OMLAAG om een hoger of lager niveau in te voeren. Als de weergave van METS geactiveerd is, staat VOER GEWICHT IN op het BERICHTENCENTRUM; het gewicht is nodig om deze waarde te berekenen. Verhoog of verlaag het weergegeven gewicht met de PIJLTOETSEN tot de juiste waarde.



## VETVERBRANDING

Bij training voor **VETVERBRANDING** moet de hartslag van de gebruiker voor optimale resultaten op 65 procent van het theoretische maximum† blijven. Als de gebruiker tijdens de training geen Polar hartslagborstband draagt, staat er een hartje op het scherm TRAININGSPROFIEL. Het bedieningspaneel meet voortdurend de hartslag en geeft hem weer; het intensiteitsniveau van de Lifecycle hometrainer wordt automatisch bijgesteld om de streefwaarde\* te bereiken en te handhaven. Dit systeem voorkomt zowel over- als ondertraining; de aërobe voordelen van de training worden hierbij ten volle benut doordat het lichaamsvet als energiebron wordt gebruikt.

† Dit komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

\* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum. Bijvoorbeeld: de SHS van een 40-jarige voor de **VETVERBRANDING** training is 117. De streefhartslag van deze training is 65 procent van het maximum, dus  $(220-40) \times 0,65 = 117$ .

### INSTELLEN VAN TRAININGEN MET DE LIFECYCLE HOMETRAINER

#### SNELSTART

Druk op SNELSTART  
Begin de training

#### VERRASSING

Kies VERRASSING  
Voer duur in  
Kies niveau  
Begin de training

#### MANUEEL

Kies MANUEEL  
Voer duur in  
Kies niveau  
Begin de training

#### HEUVEL

Kies HEUVEL  
Voer duur in  
Kies niveau  
Begin de training

#### VETVERBRANDING\*

Kies VETVERBRANDING  
Voer duur in  
Voer leeftijd in  
Accepteer SHS\*\*  
Begin de training

#### CARDIO\*

Kies CARDIO  
Voer duur in  
Voer leeftijd in  
Accepteer SHS  
Begin de training

#### HARTSLAG HEUVEL

(alleen 93C)\*

Kies HS HEUVEL  
Voer duur in  
Voer leeftijd in  
Accepteer SHS  
Begin de training

#### HARTSLAG INTERVAL

(alleen 93C)\*

Kies HS INTERVAL  
Voer duur in  
Voer leeftijd in  
Accepteer SHS  
Begin de training

#### EXTREME HARTSLAG

(alleen 93C)\*

Kies EXTREME HS  
Voer duur in  
Voer leeftijd in  
Accepteer SHS  
Begin de training

#### WATT

(alleen 93C)

Druk herhaaldelijk op  
TRAINING PLUS totdat  
WATT verschijnt;  
druk op ENTER  
Voer duur in  
Voer streefwaarde van Watt in  
Begin de training

#### METS

(alleen 93C)

Druk herhaaldelijk op  
TRAINING PLUS totdat  
METS verschijnt;  
druk op ENTER  
Voer duur in  
Voer streefwaarde  
van METS in  
Begin de training

#### OM DE WERELD

(alleen 93C)

Druk herhaaldelijk op  
TRAINING PLUS totdat OM  
DE WERELD verschijnt;  
druk op ENTER  
Voer duur in  
Kies niveau  
Begin de training

#### KILIMANDJARO

(alleen 93C)

Druk herhaaldelijk op  
TRAINING PLUS totdat  
KILIMANDJARO verschijnt;  
druk op ENTER  
Voer duur in  
Kies niveau  
Begin de training

#### INTERVAL

(alleen 93C)

Druk herhaaldelijk op  
TRAINING PLUS totdat  
INTERVAL verschijnt;  
druk op ENTER  
Voer duur in  
Kies niveau  
Begin de training

#### CASCADES

(alleen 93C)

Druk herhaaldelijk op  
TRAINING PLUS totdat  
CASCADES verschijnt;  
druk op ENTER  
Voer duur in  
Kies niveau  
Begin de training

#### SNELHEIDSTRAINING

(alleen 93C)

Druk herhaaldelijk op  
TRAINING PLUS totdat  
SNELH-TRAINING  
verschijnt; druk op ENTER  
Voer duur in  
Kies niveau  
Begin de training

#### HEUVELTJES

(alleen 93C)

Druk herhaaldelijk op  
TRAINING PLUS totdat  
HEUVELTJES verschijnt;  
druk op ENTER  
Voer duur in  
Kies niveau  
Begin de training

#### AEROBICSTRAINER

(alleen 93C)

Druk herhaaldelijk op  
TRAINING PLUS totdat  
AEROBICSTRAINING  
verschijnt; druk op ENTER  
Voer duur in  
Kies niveau  
Begin de training

#### FIT TEST\*\*

Druk herhaaldelijk op  
PERSOONLIJKE TRAINER  
totdat FIT TEST verschijnt;  
druk op ENTER  
Voer gewicht in  
Voer leeftijd in  
Voer geslacht in  
Voer niveau in  
Begin de training

#### AIR FORCE PRT

Druk herhaaldelijk op  
PERSOONLIJKE TRAINER  
totdat AIR FORCE PRT  
verschijnt; druk op ENTER  
Voer gewicht in  
Voer lengte in  
Voer leeftijd in  
Voer geslacht in  
Beantwoord de prompt  
Begin de training

\* Bij deze training moet de gebruiker de telemetrieborstband dragen.

\*\* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum. De SHS van een 40-jarige voor de **CARDIO** training is 144. De streefhartslag van deze training is 80 procent van het maximum, dus  $(220-40) \times 0,8 = 144$ .

## CARDIO

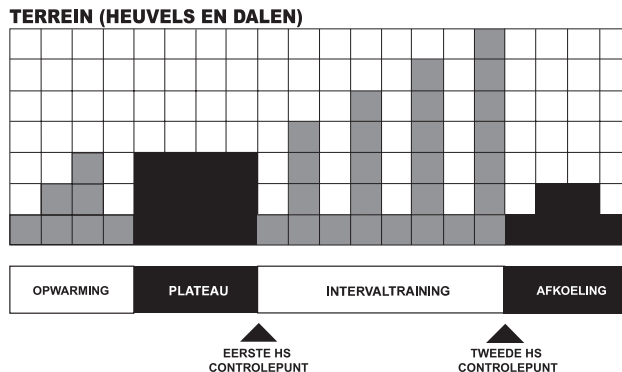
De **CARDIO** training is vrijwel identiek met **VETVERBRANDING**, maar de streefhartslag\* wordt berekend op 80 procent van het theoretisch maximum. De gebruiker draagt een borstband. De hogere streefhartslag bevordert cardiovasculaire vooruitgang omdat de hartspier zwaarder belast wordt.

## HEUVEL

De door Life Fitness gepatenteerde **HEUVEL** training biedt diverse configuraties voor intervaltraining. Intervallen zijn periodes van intensieve aërobe training met daartussen regelmatige periodes van minder intensieve training. Op het scherm TRAININGSPROFIEL worden hoge en lage intervallen weergegeven als kolommen van lichtjes, die er samen uitzien als heuvels en dalen. Het is wetenschappelijk aangetoond dat de computergestuurde intervaltraining grotere cardiorespiratoire vooruitgang bevordert dan training in een vast tempo.

Elke **HEUVEL** training doorloopt vier fasen, die elk een ander intensiteitsniveau hebben. Op het scherm TRAININGSPROFIEL wordt de voortgang van de fasen weergegeven, zoals te zien is in de tabel na deze beschrijvingen. De hartslag moet tijdens twee stadia in de training worden gemeten om de doeltreffendheid te kunnen beoordelen. Hiervoor moet u de Polar hartslagborstband dragen. Op het BERICHTENCENTRUM wordt tijdens een **HEUVEL** training geen verzoek om een hartslagmeting weergegeven.

- 1 **Opwarming** is een fase van lage, geleidelijk toenemende weerstand, waarin de hartslag tot de ondergrens van de streefzone komt en de ademhaling en bloedstroom naar werkende spieren toenemen.
- 2 In **Plateau** neemt de intensiteit iets toe en blijft deze constant zodat de hartslag tot de ondergrens van de streefzone komt. Controleer de hartslag aan het einde van deze fase.
- 3 **Intervaltraining** is een serie steeds steilere heuvels, afgewisseld door dalen om op adem te komen. De hartslag moet toenemen tot de bovengrens van de streefzone. Controleer de hartslag aan het einde van deze fase.
- 4 **Afkoeling** is een minder intense fase waarin het lichaam kan beginnen met de afvoer van melkzuur en andere bijproducten van training, die zich in de spieren ophopen en mede oorzaak van spierpijn zijn.



Elke kolom die u in het scherm TRAININGSPROFIEL en de bovenstaande tabel ziet, staat voor één interval. De totale duur van de training bepaalt de lengte van elk interval. Elke training bestaat uit 20 intervallen, dus de duur van een interval is gelijk aan de duur van de gehele training gedeeld door 20.

<sup>†</sup> Dit komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

\* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum. Bijvoorbeeld: de SHS van een 40-jarige voor de **CARDIO** training is 144. De streefhartslag van deze training is 80 procent van het maximum, dus  $(220-40) \times 0,8 = 144$ .

**1 tot 9 minuten:** Een training die minder dan 10 minuten duurt, is te kort voor het heuvelprogramma om alle vier de fasen goed te kunnen voltooien. Bij een dergelijke training condenseert het programma dus diverse stadia.

**10 tot 19 minuten:** De duur van de intervallen is aanvankelijk op 30 seconden ingesteld voor een training van 10 minuten. Voor elke minuut die de gebruiker tijdens de training toevoegt, neemt elk interval met drie seconden toe. Een training van 15 minuten bestaat uit 20 intervallen van elk 45 seconden.

**20 tot 99 minuten:** Alle intervallen duren 60 seconden. Als de gebruiker minuten aan de vooraf ingestelde duur toevoegt terwijl de training aan de gang is, voegt het programma heuvels en dalen toe die identiek zijn met de eerste acht intervallen van de intervaltrainingsfase. Dit patroon wordt herhaald totdat de training voltooid is.

## **VERRASSING**

Het programma **VERRASSING** maakt een terrein van heuvels en dalen dat bij elke training varieert. Er zijn meer dan een miljoen verschillende patronen mogelijk.

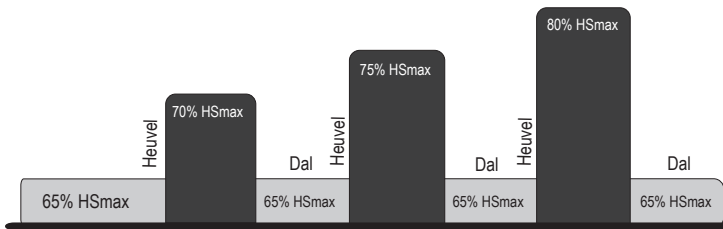
## **MANUEEL**

Het programma **MANUEEL** stelt een intensiteitsniveau in dat niet automatisch verandert. Tijdens de training kan het intensiteitsniveau naar wens worden verhoogd of verlaagd met de pijltoetsen.

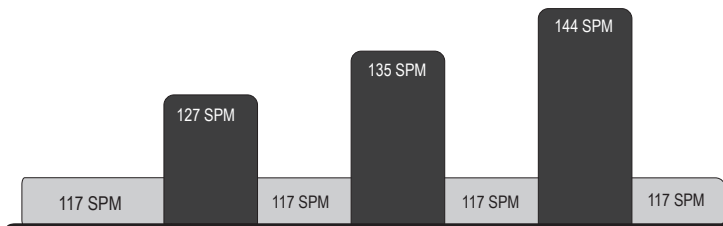
## HARTSLAG HEUVEL (ALLEEN 93C)

Dit programma combineert het standaard **HEUVEL** trainingsprofiel met het concept van Hartslagzonetraining. De standaard streefhartslag\* wordt berekend als 80 procent van het theoretische maximum† (HSmax), maar de gebruiker kan de streefhartslag tijdens het opstellen van de training veranderen. Alle heuvels en dalen zijn percentages van HSmax. De training bestaat uit drie heuvels die gericht zijn op drie streefhartslagen: De eerste heuvel brengt de hartslag tot 70 procent van HSmax. De tweede heuvel voert de hartslag op tot 75 procent van HSmax. De derde heuvel komt overeen met de streefhartslag en brengt de hartslag tot 80 procent van HSmax. Het dal is altijd 65 procent van HSmax.

Na een standaard opwarmperiode van drie minuten gaat de training naar de eerste heuvel en de streefhartslag. Wanneer de gebruiker 70 procent van HSmax bereikt, gaat de heuvel nog een minuut door. Wanneer de minuut voorbij is, gaat het niveau omlaag tot een dal. Wanneer de hartslag van de gebruiker tot 65 procent van HSmax is gedaald, gaat het dal nog een minuut door. Dan begint de volgende heuvel met de bijbehorende streefhartslag. Wanneer de gebruiker het derde heuvel/dal-paar heeft voltooid, gaat het programma terug naar de eerste heuvel en wordt de cyclus herhaald voor de lengte van de ingestelde duur. Aan het einde van de duur gaat de training over tot een afkoelingsfase. Als de hartslag meer dan 45 seconden lang boven het theoretische maximum komt, gaat de hometrainer automatisch naar de pauzmodus. Het programma gaat pas naar een nieuwe streefhartslag wanneer de gebruiker de huidige streefwaarde bereikt.



Trainingsprofiel HARTSLAG HEUVEL



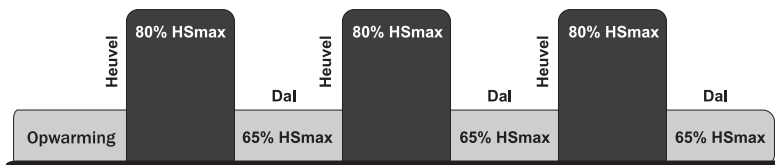
Voorbeeld van een gebruiker: 80 procent van theoretisch maximum (HSmax) (40 jaar oud / aanbevolen SPM 144)

\* Dit komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

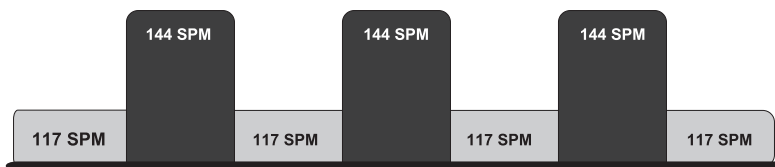
\* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum (HSmax). De aanbevolen SHS van een 40-jarige voor de HARTSLAG HEUVEL training is 144, of 80 procent van het maximum, dus de vergelijking is  $(220-40) \times 0,8=144$ .

## HARTSLAG INTERVAL (ALLEEN 93C)

Ook dit programma combineert het standaard **HEUVEL** trainingsprofiel met het concept van Hartslagzonetraining. De standaard streefhartslag\* wordt berekend als 80 procent van het theoretische maximum† (HSmax), maar de gebruiker kan de streefhartslag tijdens het opstellen van de training veranderen. Deze training schakelt tussen een heuvel, die de hartslag tot de streefwaarde van 80 procent van HSmax brengt, en een dal, dat de hartslag tot 65 procent van HSmax verlaagt. Na een standaard opwarmperiode van drie minuten gaat de training naar de eerste heuvel en de streefhartslag. Wanneer de streefwaarde is bereikt, gaat de heuvel nog drie minuten door. Dan gaat het niveau omlaag in een dal. Wanneer 65 procent van HSmax is bereikt, gaat het dal drie minuten door, waarna de volgende heuvel begint. Het aantal heuvels en dalen binnen de duur wordt bepaald door de conditie van de gebruiker. Aan het einde van de duur gaat de training over tot een afkoelingsfase. Als de hartslag meer dan 45 seconden lang boven het theoretische maximum† komt, gaat de hometrainer automatisch naar de pauzmodus. Het programma gaat pas naar een nieuwe streefhartslag wanneer de gebruiker de huidige streefwaarde bereikt.



HARTSLAG INTERVAL Trainingsprofiel



Voorbeeld van een gebruiker: 80 procent van theoretisch maximum (HSmax) (40 jaar oud / aanbevolen SPM 144)

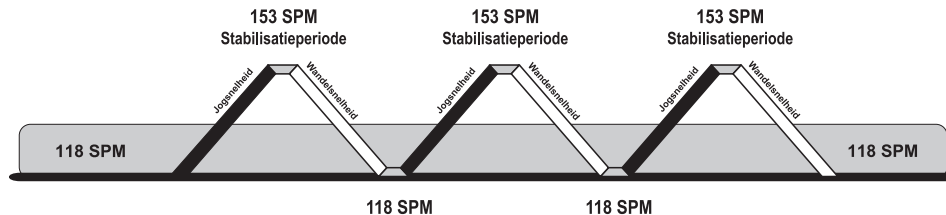
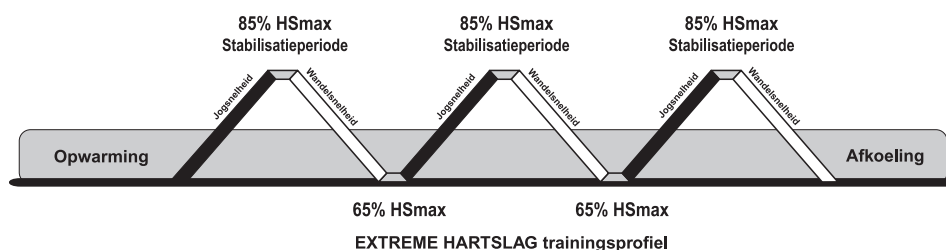
† Dit komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

\* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum (HSmax). De aanbevolen SHS van een 40-jarige voor de HARTSLAG INTERVAL training is 144, of 80 procent van het maximum, dus  $(220-40) \times 0,8=144$ .

## EXTREME HARTSLAG (ALLEEN 93C)

Deze intense, gevarieerde training is bedoeld om meer ervaren gebruikers te helpen plateaus van conditieverbetering te doorbreken. De training wisselt zo snel mogelijk af tussen twee streefhartslagen\*. Dit geeft het effect van sprinten. De gebruiker moet gedurende de gehele training een hartslagborstband dragen of de Lifepulse™ sensors vasthouden.

Bij het samenstellen van de training voert de gebruiker een streefhartslag in. Na een standaard opwarmperiode van drie minuten neemt de intensiteit toe totdat de gebruiker de streefhartslag van 85 procent van het theoretische maximum† (HSmax) bereikt. Die streefhartslag wordt gedurende een stabilisatieperiode gehandhaafd. Daarna neemt de intensiteit af. Wanneer de hartslag tot 65 procent van HSmax is gedaald, wordt deze gedurende een stabilisatieperiode gehandhaafd. Het programma herhaalt de afwisseling van intensiteitsniveaus en zet dit patroon tijdens de hele duur voort. Het programma gaat pas naar een nieuwe streefhartslag wanneer de gebruiker de huidige streefwaarde bereikt.



Voorbeeld van een gebruiker: 85 procent van theoretisch maximum (HSmax) (40 jaar oud / aanbevolen SPM 153)

† Dit komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

\* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum (HSmax). Bijvoorbeeld: de aanbevolen SHS van een 40-jarige voor de EXTREME HARTSLAG training is 153. De streefhartslag van het trainingsprogramma is 85 procent van het maximum, dus  $(220-40) \times 0,85 = 153$ .

## WATT (ALLEEN 93C)

Deze training richt zich op een arbeidsvermogen gelijk aan een bepaald aantal watt. Een watt is een vermogens eenheid die de hoeveelheid mechanische arbeid meet die nodig is om een toestel, zoals een Lifecycle hometrainer, te bedienen. Dit is ongeveer gelijk aan 0,25 calorieën per uur. Het trainingsprogramma verandert het intensiteitsniveau automatisch om het juiste arbeidsvermogen te handhaven. Als standaardinstelling is deze training uitgeschakeld. Zie hoofdstuk 5, *Optionele instellingen*, voor informatie over het beschikbaar maken van deze optie.

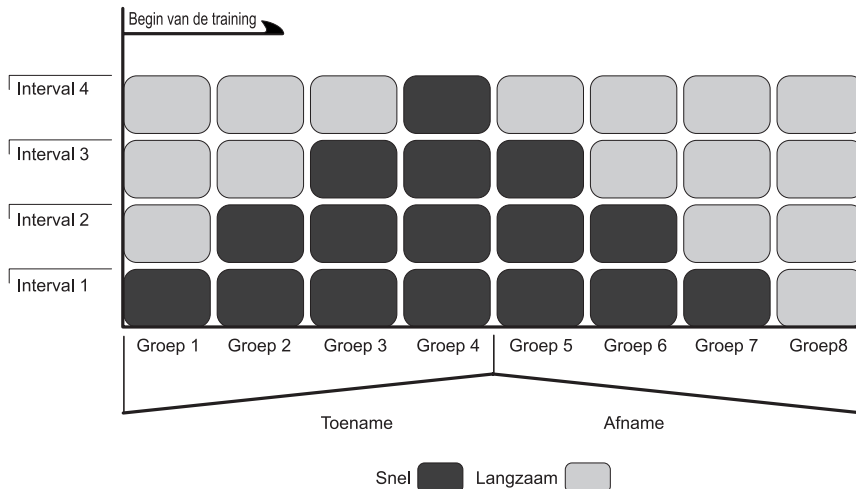
## METS (ALLEEN 93C)

Deze training richt zich op een arbeidsvermogen gelijk aan een bepaald aantal METS. Een MET is een maateenheid waarmee het metabolische vermogen (zuurstofverbruik per eenheid lichaamsgewicht) dat nodig is om een taak uit te voeren, wordt uitgedrukt. Eén MET is ongeveer gelijk aan de stofwisseling van een persoon die zit en ontspannen is. Als standaardinstelling is deze training uitgeschakeld. Zie hoofdstuk 5, *Optionele instellingen*, voor informatie over het beschikbaar maken van deze optie.

## AEROBICSTRAINER (ALLEEN 93C)

Bij deze training verschijnen voortdurend prompts op het BERICHTENCENTRUM die de gebruiker opdragen tussen hoge en lage fietssnelheid af te wisselen. Deze snelheidsintervallen wisselen elkaar af in een patroon waarbij de intensiteit van de training eerst toeneemt en vervolgens afneemt.

De training bestaat uit 32 intervallen, die in groepen van vier verdeeld zijn. In de eerste groep vindt de gebruiker één snel interval gevolgd door drie langzame intervallen. De tweede groep heeft twee snelle intervallen gevolgd door twee langzame intervallen. De derde groep heeft drie snelle intervallen gevolgd door één langzaam interval. De vierde groep, het meest intensieve punt van de training, heeft vier snelle intervallen. Hierna neemt de intensiteit van de training af, en de training eindigt met een groep van vier achtereenvolgende langzame intervallen. Zie de onderstaande tabel:



De lengte van de intervallen hangt af van de door de gebruiker gekozen trainingsduur.

## FIT TEST

Het programma Fit Test is een ander exclusief kenmerk van deze veelzijdige Lifecycle hometrainer. De training Fit Test meet de cardiovasculaire conditie en kan gebruikt worden om elke vier tot zes weken de vooruitgang van het uithoudingsvermogen te meten. De gebruiker moet een hartslagborstband dragen, daar de testscore berekend wordt op basis van een hartslagmeting. De duur van de training is vijf minuten op het gekozen weerstandsniveau. Onmiddellijk daarna meet het bedieningspaneel de hartslag van de gebruiker, berekent een conditiescore en geeft de score weer op het BERICHTENCENTRUM.

De Fit Test wordt beschouwd als een submax VO<sub>2</sub> (zuurstofvolume) test. Hij meet hoe goed het hart de werkende spieren van zuurstofrijk bloed voorziet, en hoe efficiënt die spieren zuurstof uit het bloed opnemen. Artsen en fysiologen beschouwen deze test in het algemeen als een goede meting van aërobe capaciteit. Houd er rekening mee dat de geschatte VO<sub>2</sub> max-scores op een stationaire hometrainer 10 tot 15 procent lager zijn dan op andere cardiovasculaire apparatuur van Life Fitness. Een stationaire fiets veroorzaakt meer geïsoleerde vermoeidheid van de dijspieren vergeleken met wandelen/rennen op de een loopband, trappen op een stepper of het gebruiken van een cross-trainer. Deze grotere vermoeidheid komt overeen met lagere geschatte VO<sub>2</sub> max-scores.

De Fit Test instellen:

- Begin te fietsen.
- Druk herhaaldelijk op de knop TRAINING PLUS (93C) of gebruik de PIJLEN OMHOOG/OMLAAG totdat de optie FIT TEST op het berichtencentrum verschijnt. Druk op ENTER om de optie FIT TEST te kiezen.
- Het berichtencentrum geeft een prompt weer voor het gewicht van de gebruiker (VOER GEWICHT IN). Voer uw gewicht in met de PIJLEN OMHOOG/OMLAAG. Druk op ENTER om het gewicht te accepteren.
- Het berichtencentrum geeft nu een prompt weer voor de leeftijd van de gebruiker (VOER LEEFTIJD IN). Voer uw leeftijd in met de PIJLEN OMHOOG/OMLAAG. Druk op ENTER om de leeftijd te accepteren.
- Het berichtencentrum geeft nu een prompt weer voor het geslacht van de gebruiker (KIES GESLACHT). Kies een geslacht met de PIJLEN OMHOOG/OMLAAG. Druk op ENTER om het gekozen geslacht te accepteren.
- Het berichtencentrum geeft nu een prompt weer voor het trainingsniveau (KIES NIVEAU). Raadpleeg de volgende tabel met aanbevolen Fit Test niveaus voor een geschikt inspanningsniveau gebaseerd op uw leeftijd, geslacht en activiteitsniveau. Voer het overeenkomstige niveau in met de PIJLEN OMHOOG/OMLAAG.

Nadat de FIT TEST van vijf minuten is voltooid, wordt een FIT TEST score weergegeven.

### AANBEVOLEN INSPANNINGSNIVEAUS VAN HET FIT TEST PROGRAMMA

	Inactief	Actief	Zeer actief
Fit Test niveau voor fiets	L4-6 man	L5-10 man	L8-14 man
	L2-4 vrouw	L3-7 vrouw	L6-10 vrouw

De aanbevolen inspanningsniveaus moeten gebruikt worden als richtlijn voor het instellen van het Fit Test programma. Het doel is om de hartslag van de gebruikers te verhogen tot een niveau dat tussen 60%-85% van hun theoretische maximale hartslag is (220-leeftijd).



Binnen elk aanbevolen bereik kunnen deze verdere richtlijnen worden gebruikt:

Onderste helft van bereik	Bovenste helft van bereik
hogere leeftijd	lagere leeftijd
lager gewicht	hoger gewicht*
korter	langer

\* In gevallen van zeer hoog gewicht de onderste helft van het bereik gebruiken

De computer accepteert geen:

- hartslag van minder dan 52 of meer dan 200 slagen per minuut
- lichaamsgewicht van minder dan 34 kg of meer dan 182 kg
- leeftijd onder de 10 of boven de 99 jaar
- gegevens die het menselijk vermogen overschrijden

Vergissingen bij het invoeren van gegevens voor de Fit Test kunt u corrigeren door op WISSEN te drukken, de juiste informatie in te voeren en op ENTER te drukken.

Het is belangrijk dat u de Fit Test steeds onder soortgelijke omstandigheden uitvoert. Uw hartslag hangt af van vele factoren, zoals:

- hoe lang u de vorige nacht hebt geslapen (minstens zeven uur wordt aanbevolen)
- het tijdstip van de dag
- hoe lang geleden u gegeten hebt (twee tot vier uur wachten na de laatste maaltijd wordt aanbevolen)
- hoe lang geleden u een cafeïnehoudende drank of alcohol hebt gedronken of een sigaret hebt gerookt (minstens vier uur wachten wordt aanbevolen)
- hoe lang geleden u voor het laatst getraind hebt (minstens zes uur wachten wordt aanbevolen)

Voor het nauwkeurigste resultaat moet u de Fit Test op drie achtereenvolgende dagen uitvoeren en het gemiddelde van de drie scores nemen.

**OPMERKING:** *Om een goede Fit Test score te krijgen, moet u bij de training binnen een hartslagzone blijven die 60 tot 85 procent van het theoretische maximum is. Deze hartslag komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.*

De onderstaande tabellen geven Fit Test scores.

#### RELATIEF CONDITIENIVEAU VOOR MANNEN

Mannen	Geschatte VO2 Max (ml/kg/min) per leeftijdscategorie				
Niveau	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	52+	51+	48+	45+	42+
Uitstekend	50-51	48-50	46-47	42-44	39-41
Zeer goed	47-49	45-47	43-45	40-41	36-38
Boven gemiddelde	44-46	42-44	40-42	37-39	33-35
Gemiddeld	41-43	39-41	37-39	34-36	30-32
Onder gemiddelde	38-40	36-38	34-36	31-33	27-29
Laag	35-37	33-35	31-33	28-30	24-26
Zeer laag	<35	<33	<31	<28	<24

#### RELATIEF CONDITIENIVEAU VOOR VROUWEN

Vrouwen	Geschatte VO2 Max (ml/kg/min) per leeftijdscategorie				
Niveau	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	44+	42+	39+	35+	34+
Uitstekend	42-43	40-41	37-38	33-34	32-33
Zeer goed	39-41	37-39	35-36	31-32	30-31
Boven gemiddelde	37-38	35-36	32-34	29-30	28-29
Gemiddeld	34-36	32-34	30-31	27-28	25-27
Onder gemiddelde	31-33	29-31	27-29	25-26	23-24
Laag	28-30	27-28	25-26	22-24	20-22
Zeer laag	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness heeft deze conditieschaal ontwikkeld gebaseerd op de distributie (percentielen) van VO2 max waarnaar verwezen wordt in de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine (6th Ed. 2000). Hij is bedoeld om een kwalitatieve beschrijving te geven van de geschatte VO2 max van een gebruiker, en om het aanvankelijke conditieniveau te beoordelen en verbetering te volgen.

## MILITAIRE CONDITIETEST (ALLEEN 93C)

De 93C hometrainer heeft een Air Force Physical Readiness Test, PRT (fysieke vaardigheidstest van de luchtmacht). Deze test lijkt op de Fit Test training, maar heeft geen vooraf ingestelde streefduur. De Air Force PRT bevindt zich in de Training Plus trainingen.

Een Air Force PRT beginnen:

- Druk herhaaldelijk op Training Plus totdat de Air Force PRT op het berichtencentrum verschijnt en druk op ENTER om de optie Air Force PRT te kiezen.
- Het berichtencentrum geeft een prompt weer voor het gewicht van de gebruiker (VOER GEWICHT IN). Voer met de PIJLEN OMHOOG/OMLAAG een gewicht tussen 34 en 181 kg in. Druk op ENTER om het gewicht te accepteren.
- Het berichtencentrum geeft nu een prompt weer voor de lengte van de gebruiker (VOER LENGTE IN). Voer met de PIJLEN OMHOOG/OMLAAG een lengte tussen 91 en 229 cm in. Druk op ENTER om de lengte te accepteren.
- Het berichtencentrum geeft nu een prompt weer voor de leeftijd van de gebruiker (VOER LEEFTIJD IN). Voer met de PIJLEN OMHOOG/OMLAAG een leeftijd tussen 17 en 70 jaar in. Druk op ENTER om de leeftijd te accepteren.
- Het berichtencentrum geeft nu een prompt weer voor het geslacht van de gebruiker (KIES GESLACHT). Kies een geslacht met de PIJLEN OMHOOG/OMLAAG. Druk op ENTER om het gekozen geslacht te accepteren.
- Het berichtencentrum geeft nu een prompt weer voor het conditieniveau van de gebruiker ("Do you participate in Aerobic Activity at least 20 minutes per session 3+ times per week" - Doet u driemaal per week of vaker minstens 20 minuten lang aërobische activiteiten). Kies 'JA' of 'NEE' met de PIJLEN OMHOOG/OMLAAG. Druk op ENTER om de keuze te accepteren.

De Air Force PRT begint nadat de gebruiker het conditieniveau heeft uitgekozen en op ENTER heeft gedrukt. Tijdens de PRT moet de gebruiker op 50-80 RPM blijven. Als de gebruiker bij het fietsen buiten deze waarden komt, verschijnt een waarschuwingsbericht. Als de gebruiker meer dan 10 seconden lang buiten deze waarden blijft, wordt de test beëindigd. Als de hartslag van de gebruiker boven 85% van het theoretische maximum komt, wordt de test ook beëindigd. Bij de Air Force PRT moet de hartslag van de gebruiker gedurende de gehele test gecontroleerd worden. De hartslag wordt elke minuut geregistreerd, en als er geen hartslag wordt waargenomen, wordt de test beëindigd. De PRT begint met een opwarmperiode van 2 minuten. Na deze opwarmperiode wordt de aanvankelijke wattage ingesteld op basis van de ingevoerde gegevens van de gebruiker. De PRT controleert dan de hartslag van de gebruiker en bepaalt of er meer weerstand nodig is. Na 6 minuten op een constant wattage probeert de hometrainer een score te berekenen.

## ZES VOORINGESTELDE TRAININGEN (ALLEEN 93C)

**OM DE WERELD, CASCADES, HEUVELTJES, INTERVAL, KILIMANDJARO** en **SNELHEIDSTRAINING** zijn varianten van de **HEUVEL** training. Deze trainingen kunnen niet tijdens de training worden veranderd.

**OM DE WERELD** is een intervaltraining waarin de heuvels op scènes uit verschillende geografische gebieden lijken.

**CASCADES** is een training met twee pieken waarin de intensiteitsniveaus geleidelijk toe- en afnemen.

**HEUVELTJES** is een training met lage intensiteitsniveaus met gloeiende heuvels.

**INTERVAL** is een heuveltraining waarin de intensiteitsniveaus toe- en afnemen. De hogere niveaus nemen geleidelijk toe tot een piek en nemen dan geleidelijk af.

**KILIMANDJARO** is een heuveltraining waarin de intensiteitsniveaus geleidelijk tot één uiterste piek toenemen en dan weer geleidelijk afnemen.

**SNELHEIDSTRAINING** is een heuveltraining waarin het intensiteitsniveau zeer snel omschakelt tussen hoge en lage niveaus om een typische snelheidstraining te simuleren.

# 5 OPTIONELE INSTELLINGEN

## 5.1 DE FUNCTIE OPTIONELE INSTELLINGEN STARTEN EN GEBRUIKEN

Managers van fitnessclubs en andere bevoegde personen kunnen de functie 'Optionele instellingen' gebruiken om standaardinstellingen te veranderen of om bepaalde trainingen of schermen op het bedieningspaneel van de fiets te activeren of te deactiveren.

Om de Optionele instellingen te starten terwijl het toestel is ingeschakeld, houdt u de PIJL OMHOOG ingedrukt en drukt u tweemaal op WISSEN en dan op ENTER. Op het BERICHTENCENTRUM verschijnt OPTIONELE INSTELLINGEN en vervolgens de eerste configuratie-optie. U kunt voorwaarts door de opties bladeren met de toets ENTER, of achterwaarts met de toets WISSEN. Voor elke functie of instelling geeft het BERICHTENCENTRUM de standaardinstelling weer. Om de standaardinstelling te wijzigen, drukt u op een PIJLTOETS voor de gewenste waarde. Druk op ENTER om de nieuwe waarde of instelling te kiezen.

Om 'Optionele instellingen' af te sluiten, drukt u herhaaldelijk op WISSEN totdat op het BERICHTENCENTRUM het bericht "KIES TRAINING MET PIJLEN OF DRUK OP SNELSTART" verschijnt.

OPTIONELE INSTELLINGEN		
Instelling	Standaardwaarde	Beschrijving
MAX TRAININGSDUUR	60 minuten	Dit is de langst mogelijke duur voor een training. De waarde kan variëren tussen 1 en 99.
ENGELSE/METRIEKE EENHEDEN	ENGELS	Deze optie bepaalt welke maateenheden door trainingsprogramma's worden gebruikt.
WEERGAVE WATT AAN/UIT	AAN	Als deze optie is ingeschakeld, geeft het BERICHTENCENTRUM het equivalent in watt van het fietstempo weer.
WEERGAVE METS AAN/UIT DISABLE	UIT	Als deze optie is ingeschakeld, geeft het BERICHTENCENTRUM het equivalent in METS van het fietstempo weer.
WATT PROGRAMMA AAN/UIT	UIT	Als deze optie geactiveerd is, wordt het Watt programma een beschikbare training op de fiets.
METS PROGRAMMA AAN/UIT	UIT	Als deze optie geactiveerd is, wordt het METS programma een beschikbare training op de fiets.
WEERGAVE CAL/U AAN/UIT	UIT	Als deze optie is ingeschakeld, geeft het BERICHTENCENTRUM het aantal tijdens de training verbrande calorieën per uur weer.
GEBRUIKERSTAAL KIEZEN	UIT	Als deze optie geactiveerd is, kan de gebruiker een taal kiezen om gedurende de training te gebruiken. Zie het onderwerp <i>Gebruikerstaal kiezen</i> in dit hoofdstuk.

## GEBRUIKERSTAAL KIEZEN

Als deze optie geactiveerd is, kan de gebruiker de taal voor interactie met het toestel tijdens de training kiezen.

**Om de optie te gebruiken**, moet Gebruikerstaal kiezen geactiveerd worden (zie hieronder).

Begin te trappen. Op het bedieningspaneel verschijnt het bericht "KIES TAAL MET PIJLEN". De gebruiker kan met behulp van een van de pijltoetsen uit een lijst met beschikbare talen kiezen. Druk op Invoeren wanneer de gewenste taal verschijnt om die taal te kiezen. De training kan nu beginnen met de gekozen taal. Het is niet nodig om een taal te kiezen om een training te beginnen. U hoeft alleen op Snelstart te drukken om een training te beginnen of op een van de programmeertoetsen om een training in de standaardtaal te gaan programmeren.

De gebruiker kan uit de volgende talen kiezen:

Engels, Duits, Frans, Italiaans, Nederlands, Spaans, Portugees en Turks.

Japans is alleen beschikbaar als het toestel een CCD-bedieningspaneel heeft.

**Om de optie Gebruikerstaal kiezen te activeren**, moet u naar de Optionele instellingen gaan (zie hoofdstuk 5.1). U kunt voorwaarts door de opties bladeren met de toets INVOEREN, of achterwaarts met de toets WISSEN totdat TAALKEUZE verschijnt. Wanneer TAALKEUZE op het berichtencentrum verschijnt, drukt u op een van de pijlen OMHOOG/OMLAAG om de modus op UIT of AAN te zetten.

# 6 ONDERHOUD EN TECHNISCHE GEGEVENS

## 6.1 TIPS VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

De Lifecycle hometrainer berust op de technische bekwaamheid van Life Fitness en is een van de sterkste en meest probleemloze trainingstoestellen die op dit moment verkrijgbaar zijn. Commerciële Life Fitness producten zijn duurzaam gebleken in fitnessclubs, universiteiten en militaire instellingen overal ter wereld. Dezelfde technologie, technische bekwaamheid en betrouwbaarheid liggen ten grondslag aan de Lifecycle hometrainer.

**OPMERKING:** *De veiligheid van de apparaten kan alleen gehandhaafd blijven als ze regelmatig op beschadiging en slijtage worden gecontroleerd. Stel de apparaten buiten gebruik totdat defecte onderdelen gerepareerd of vervangen zijn. Let vooral op onderdelen die slijtagegevoelig zijn, zoals aangegeven in het Schema voor preventief onderhoud. Zie hoofdstuk 6.2.*

De volgende tips voor preventief onderhoud zullen ervoor zorgen dat de Life Fitness hometrainer optimaal blijft werken:

- Zet de fiets op een koele, droge plaats.
- Zorg dat de pedaalriemen goed bevestigd zijn wanneer u de fiets gebruikt.
- Houd het bedieningspaneel vrij van vingerafdrukken en zout van zweet.
- Maak de fiets schoon met een **100% katoenen doek**, licht bevochtigd met water en een zacht vloeibaar wasmiddel. Andere stoffen, ook papier van een keukenrol, kunnen krassen veroorzaken.  
**Gebruik geen ammonia of zuurhoudende reinigingsmiddelen.**
- Lange nagels kunnen het oppervlak van het bedieningspaneel beschadigen of krassen; zorg dat uw nagels het bedieningspaneel niet raken als u op de keuzeknoppen drukt.
- Maak de behuizing regelmatig grondig schoon.

**OPMERKING:** *Voor het schoonmaken van het toestel worden een niet-schurend reinigingsmiddel en een zachte katoenen doek aanbevolen. Nooit mag een reinigingsmiddel direct op enig deel van de apparatuur worden aangebracht; gebruik een niet-schurend reinigingsmiddel op een zachte doek en veeg het toestel daarmee schoon.*

## 6.2 SCHEMA VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

Volg het onderstaande schema om de juiste werking van het toestel te verzekeren.

Volg het onderstaande schema om de juiste werking van het toestel te verzekeren.				
ITEM	WEKELIJKS	MAANDELIJKS	HALFJAARLIJKS	JAARLIJKS
<i>Bedieningspaneel</i>	C	I		
<i>Montagebouten bedieningspaneel</i>			I	
<i>Accessoirehouder</i>	C	I		
<i>Frame</i>	C			I
<i>Plastic afdekkappen</i>	C	I		
<i>Pedalen en riemen</i>	C	I		

SLEUTEL: C=Reinigen; I=Inspecteren

## 6.3 PROBLEMEN MET DE HARTSLAGBORSTBAND

### DE HARTSLAGMETING IS ONREGELMATIG OF VOLLEDIG AFWEZIG

- Bevochtig de elektroden opnieuw. Zie hoofdstuk 3.2, *Hartslagmeting*, voor bijzonderheden. De elektroden moeten vochtig blijven om de hartslag nauwkeurig te kunnen opvangen en verzenden.
- Controleer of de elektroden plat op de huid liggen.
- Was de bandzender regelmatig met zacht zeepsop.
- Controleer of de borstbandzender op minder dan een meter afstand van de hartslagontvanger is.
- De borstband werkt op batterijen en houdt op met werken wanneer de batterij leeg is. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness voor instructies over het vervangen van de borstband. Zie hoofdstuk 6.5, *Productservice*.

### DE HARTSLAGMETING IS ONREGELMATIG OF UITERST HOOG

Als de borstband wordt gedragen bij bronnen van elektromagnetische signalen, kunnen deze signalen sterk genoeg zijn om de hartslagmeting te beïnvloeden. Mogelijke bronnen zijn:

- Televisies en/of antennes, mobiele telefoons, computers, auto's, hoogspanningsleidingen en trainingstoestellen met motoraandrijving.
- Een andere hartslagzender op een afstand van minder dan een meter kan ook abnormale hartslagmetingen veroorzaken.

## 6.4 RECYCLEN VAN DE BATTERIJ (ALLEEN 93C)

Wanneer dit Life Fitness product aan het einde van zijn nuttige levensduur wordt afgevoerd, moet de oplaadbare batterij eerst worden verwijderd en gerecycled. Verwijder de crank van het rechter pedaal en de beschermkap om de batterij te kunnen bereiken. Koppel de kabel los en verwijder de twee schroeven waarmee de batterij aan de steun vastzit om de batterij te verwijderen.

## 6.5 PRODUCTSERVICE

1. Verifieer het symptoom en lees de bedieningsinstructies door. Het probleem kan zijn dat u niet vertrouwd bent met het toestel en zijn functies en trainingen.
2. Zoek het serienummer van het toestel op en noteer het. Dit nummer bestaat uit drie letters gevolgd door zes cijfers. Het serienummerplaatje bevindt zich op de voorste stabilisatiestang aan de onderkant van het toestel.
3. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness via het web op: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) of bel de dichtstbijzijnde klantendienst van Life Fitness:

Voor productservice binnen de VS en Canada:

Telefoon: (+1) 847.451.0036  
FAX: (+1) 847.288.3702  
Kosteloos telefoonnummer: 800.351.3737

Voor internationale productservice:

*Life Fitness Europe GmbH*  
Telefoon: (+49) 089.317.751.66  
FAX: (+49) 089.317.751.38

*Life Fitness (UK) LTD*  
Telefoon: (+44) 1353.665507  
FAX: (+44) 1353.666018

*Life Fitness Atlantic BV*  
*Life Fitness Benelux*  
Telefoon: (+32) 03.644.44.88  
FAX: (+32) 03.644.24.80  
Telefoon: (+32) 87.300.942  
FAX: (+32) 87.300.943

*Life Fitness Italia S.R.L.*  
Telefoon: (+39) 0472.835.470  
FAX: (+39) 0472.833.150  
Kosteloos telefoonnummer: 800.438836

*Life Fitness Vertriebs GmbH*  
Telefoon: (+43) 1615.7198  
FAX: (+43) 1615.7198.20

*Life Fitness Asia Pacific Ltd*  
Telefoon: (+852) 2891.6677  
FAX: (+852) 2575.6001

*Life Fitness Latin America  
and Caribbean*  
Telefoon: (+1) 847.288.3964  
FAX: (+1) 847.288.3886

*Life Fitness Brazil*  
Telefoon: (+55) 11.7295.2217  
FAX: (+55) 11.7295.2218

*Life Fitness Japan*  
Telefoon: (+81) 3.3359.4306  
FAX: (+81) 3.3359.4307

*Life Fitness Iberia*  
Telefoon: (+34) 93.672.4660  
FAX: (+34) 93.672.4670



# 7 SPECIFICATIES

## 7.1 SPECIFICATIES VAN DE 93C LIFECYCLE HOMETRAINER

Beoogd gebruik:	Zwaar/commercieel
Maximumgewicht gebruiker:	149 kg
<b>BEDIENINGSPANEEL:</b>	
Type:	Pijltoetsen
Weergaven:	BERICHTENCENTRUM met hartslag, afstand, omwentelingen per minuut (RPM), calorieën, calorieën per uur (indien geactiveerd), Watt (indien geactiveerd) en METS (indien geactiveerd)
<b>TRAININGSPROFIEL</b>	
Overzichten:	Totale verlopen tijd van de training, totaal verbrande calorieën, totale afstand
Grootte van tekens:	13,7 mm
Trainingen:	Snelstart, Vetverbranding, Cardio, Manueel, Verrassing, Heuvel, Hartslag Heuvel, Hartslag Interval, Extreme Hartslag, Watt (indien geactiveerd), METS (indien geactiveerd), Kilimandjaro, Cascades, Snelheidstraining, Interval, Heuveltjes, Om de wereld, Fit Test, Militaire conditietest (indien geactiveerd)
Hartslagmonitor:	Polar telemetrie-hartslagmeetsysteem Polar hartslagborstband (optioneel)
Intensiteitsniveaus:	20
Afmetingen van pedalen:	127 mm x 140 mm
Type aandrijving:	Riem/dynamo
Accessoirehouder:	Standaard
Kleur:	Grijs / zilverkleurig
<b>AFMETINGEN, GEMONTEERD:</b>	
Lengte:	122 cm
Breedte:	61 cm
Hoogte:	137 cm
Gewicht:	40 kg
<b>TRANSPORTAFMETINGEN:</b>	
Lengte:	122 cm
Breedte:	56 cm
Hoogte:	94 cm
Gewicht:	59 kg

## 7.2 SPECIFICATIES VAN DE 90C LIFECYCLE HOMETRAINER

Beoogd gebruik:	Zwaar/commercieel
Maximumgewicht gebruiker:	149 kg
<b>BEDIENINGSPANEEL:</b>	
Type:	Pijltoetsen
Weergaven:	BERICHTENCENTRUM met hartslag, afstand, omwentelingen per minuut (RPM), calorieën, calorieën per uur (indien geactiveerd), Watt (indien geactiveerd) en METS (indien geactiveerd)
<b>TRAININGSPROFIEL</b>	
Overzichten:	Totale verlopen tijd van de training, totaal verbrande calorieën, totale afstand
Grootte van tekens:	13,7 mm
Trainingen:	Snelstart, Vetverbranding, Cardio, Manueel, Verrassing, Heuvel, Fit Test
Hartslagmonitor:	Polar telemetrie-hartslagmeetsysteem (optioneel in de VS) Polar hartslagborstband (optioneel)
Intensiteitsniveaus:	20
Afmetingen van pedalen:	127 mm x 140 mm
Type aandrijving:	Riem/dynamo
Accessoirehouder:	Optioneel
Kleur:	Grijs / zilverkleurig
<b>AFMETINGEN, GEMONTEERD:</b>	
Lengte:	122 cm
Breedte:	61 cm
Hoogte:	137 cm
Gewicht:	40 kg
<b>TRANSPORTAFMETINGEN:</b>	
Lengte:	122 cm
Breedte:	56 cm
Hoogte:	94 cm
Gewicht:	46,6 kg

---

# ***Cyclette verticale 93C, 90C***

MANUALE DI FUNZIONAMENTO

---



*LifeFitness*

## **SEDE PRINCIPALE**

5100 North River Road  
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.  
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703  
800.735.3867 (Numero verde per U.S.A. e Canada)

[www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## **SEDI INTERNAZIONALI**

### **LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD**

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONG KONG  
Telefono: (+852) 2891.6677  
FAX: (+852) 2575.6001

### **LIFE FITNESS ATLANTIC BV**

**LIFE FITNESS BENELUX**  
Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAESI BASSI  
Telefono: (+31) 180.646.666  
FAX: (+31) 180.646.699  
Telefono: (+32) 87.300.942  
FAX: (+32) 87.300.943

### **LIFE FITNESS DO BRAZIL**

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478  
Alphaville, Barueri, SP  
06465-140  
BRASILE  
Telephone: (+55) 11.4193.8282  
FAX: (+55) 11.4193.8283

### **LIFE FITNESS VERTRIEBS GMBH**

Dückerstraße 7-9/3/36  
1220 Vienna  
AUSTRIA  
Telefono: (+43) 1.61.57.198  
FAX: (+43) 1.61.57.198.20

### **LIFE FITNESS IBERIA**

Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12  
08620 Sant Vicenç dels Horts  
(Barcellona)  
SPAGNA  
Telefono: (+34) 93.672.4660  
Fax: (+34) 93.672.4670

### **LIFE FITNESS EUROPA GMBH**

Siemensstrasse 3  
85716 Unterschleissheim  
GERMANIA  
Telefono: (+49) 89.31.77.51.0  
FAX: (+49) 89.31.77.51.99

### **LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.**

Via Vittorio Veneto, 57/A  
39042 Bressanone (BZ)  
ITALIA  
Telefono: (+39) 0472.835.470  
FAX: (+39) 0472.833.150

### **LIFE FITNESS AMERICA LATINA e CARAIBI**

10601 West Belmont Avenue  
Franklin Park, Illinois 60131  
U.S.A.  
Telefono: (+1) 847.288.3300  
FAX: (+1) 847.288.3762

### **LIFE FITNESS UK LTD**

Queen Adelaide  
Ely, Cambs CB7 4UB  
REGNO UNITO  
Telefono: (+44) 1353.666017  
FAX: (+44) 1353.666018

### **LIFE FITNESS GIAPPONE**

Nippon Brunswick Bldg., #8F  
5-27-7 Sendagaya  
Shibuya-Ku, Tokyo  
GIAPPONE 151-0051  
Telefono: (+81) 3.3359.4309  
FAX: (+81) 3.3359.4307

M051-00K63-A138

01/05

Prima di utilizzare questo prodotto si raccomanda di leggere PER INTERO questo manuale di funzionamento e TUTTE le istruzioni di installazione.

L'osservanza di queste raccomandazioni consente di approntare l'apparecchiatura rapidamente e fornire istruzioni agli altri utenti per l'uso corretto e sicuro del prodotto.

Avviso FCC - Possibili interferenze radiotelevisive

**NOTA:** *questo apparecchio è stato collaudato ed è risultato conforme ai limiti per i dispositivi digitali di classe A, ai sensi dell'articolo 15 del regolamento FCC. Tali limiti sono stati stabiliti per fornire protezione ragionevole contro eventuali interferenze dannose durante l'utilizzo dell'apparecchio in ambienti commerciali. Questo apparecchio genera, utilizza e può irradiare energia di radiofrequenza e pertanto, se non viene installato ed utilizzato conformemente a quanto indicato nel presente manuale, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. L'utilizzo di questo apparecchio in aree residenziali può causare interferenze dannose, nel qual caso l'utente è tenuto ad eliminare l'interferenza a proprie spese.*

Classe S (Studio): uso professionale e/o commerciale.



**AVVERTENZA:** qualsiasi cambiamento o modifica apportato/a a questo apparecchio potrebbe invalidare la garanzia del prodotto.

Qualsiasi intervento di manutenzione, tranne le operazioni di pulizia e di manutenzione per l'uso, deve essere effettuato da un tecnico autorizzato. Non vi sono componenti riparabili dall'utente.

# INDICE

<b>Sezione</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Pagina</b>
1.	Operazioni preliminari	5
1.1	Importanti istruzioni di sicurezza	5
1.2	Installazione	6
	Collocamento della cyclette Lifecycle® // Come stabilizzare la cyclette Lifecycle //	
	Regolazione del sedile // Regolazione delle cinghie dei pedali // Avvio della console //	
	Collegamento in rete per allenamenti e programmi di intrattenimento	
2.	La console	9
2.1	Descrizione generale della console	9
2.2	Descrizione dei comandi della console	10
2.3	Il porta accessori	12
3.	Esercizio Heart Rate Zone Training®	13
3.1	Benefici dell'esercizio Heart Rate Zone Training	13
3.2	Monitoraggio della frequenza cardiaca	14
	La fascia toracica di monitoraggio telemetrico della frequenza cardiaca Polar®	
4.	Gli allenamenti	15
4.1	Descrizione generale degli allenamenti	15
4.2	Criteri di selezione degli allenamenti	16
	Come iniziare un allenamento // Selezione e uso dell'opzione Avvio rapido //	
	Selezione di un allenamento // Immissione dell'età // Immissione del tempo //	
	Selezione e regolazione del livello di intensità // Selezione di una modalità	
	di allenamento // Cambio di allenamento durante un esercizio // Interruzione	
	temporanea di un allenamento // Conclusione anticipata di un allenamento	
4.3	Descrizione di ciascun tipo di allenamento	18
	Avvio rapido // Consumo grassi // Procedure di impostazione degli allenamenti sulla	
	cyclette Lifecycle (tabella) // Cardio // Collinare // Casuale // Manuale // Allenamento	
	Heart Rate Hill™ // Allenamento Heart Rate Interval™ // Allenamento Extreme Heart	
	Rate™ // Watt // METs // Trainer aerobico // Sei allenamenti preimpostati // Fit Test //	
	Test di preparazione fisica per personale militare (solo 93C)	
5.	Impostazioni opzionali	30
5.1	Immissione e utilizzo delle impostazioni opzionali	30
	Selezione lingua utente	
6.	Manutenzione e dati tecnici	32
6.1	Suggerimenti per la manutenzione preventiva	32
6.2	Programma di manutenzione preventiva	33
6.3	Risoluzione dei problemi relativi alla fascia toracica Polar	33
	Frequenza cardiaca irregolare o assente //	
	Frequenza cardiaca irregolare o estremamente elevata	
6.4	Riciclaggio delle batterie (solo modello 93C)	34
6.5	Come ottenere assistenza tecnica	34
7.	Caratteristiche tecniche	35
7.1	Caratteristiche tecniche della cyclette Lifecycle 93C	35
7.2	Caratteristiche tecniche della cyclette Lifecycle 90C	36

© 2005 Life Fitness®, una divisione della Brunswick Corporation. Tutti i diritti riservati. Life Fitness, Lifecycle e Zone Training sono marchi registrati della Brunswick Corporation. Zone Training+, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval e Extreme Heart Rate sono marchi commerciali della Brunswick Corporation. Polar è un marchio registrato della Polar Electro, Inc. Cardio Theater è un marchio registrato della Cardio Theater Holdings. FitLinxx è un marchio registrato della Integrated Fitness Corp. È vietato qualsiasi uso dei suddetti marchi commerciali senza previo consenso scritto della Life Fitness o delle rispettive società titolari.

Il presente manuale descrive il funzionamento dei seguenti prodotti:

Cyclette Life Fitness Lifecycle®

**93C**

**90C**

Per le caratteristiche specifiche del prodotto, vedere la sezione 7, intitolata *Caratteristiche tecniche*, nel presente manuale.

Uso previsto: la cyclette Life Fitness Lifecycle è un attrezzo ginnico che simula il movimento di una bicicletta a varie velocità e livelli di resistenza diversi.



Un uso scorretto o eccessivo dell'apparecchiatura può provocare traumi e lesioni. Life Fitness raccomanda CALDAMENTE di sottoporsi ad una visita medica completa prima di intraprendere un programma di attività fisica, in particolare in caso di predisposizione genetica all'alta pressione cardiaca e a malattie cardiovascolari, o se l'utente ha un'età superiore a 45 anni, fuma, ha un alto livello di colesterolo, è obeso o non ha effettuato alcuna attività fisica regolare nel corso dell'ultimo anno. Life Fitness raccomanda inoltre di consultare un allenatore professionista circa l'uso corretto di questo prodotto.

Se in qualsiasi momento durante l'utilizzo dell'apparecchio si avvertono vertigini, capogiro, dolore o mancanza di respiro, interrompere immediatamente l'attività.

# 1 OPERAZIONI PRELIMINARI

## 1.1 IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA



**AVVERTENZA DI SICUREZZA:** l'apparecchio può essere considerato sicuro soltanto se sottoposto ad ispezioni regolari. Per dettagli in merito, vedere la voce **Manutenzione preventiva**.

- La cyclette Life Fitness Lifecycle deve essere utilizzata esclusivamente come indicato nel presente manuale.
- Se questa cyclette Lifecycle non funziona correttamente perché è stata lasciata cadere, danneggiata o immersa anche parzialmente in acqua, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
- Non lasciare che altre persone interferiscano con l'utente o con la cyclette nel corso di una sessione di allenamento.
- Affinché il prodotto funzioni correttamente, seguire sempre le istruzioni fornite sulla console.
- L'utilizzo della cyclette Lifecycle da parte di bambini o di invalidi deve essere effettuato sotto stretto controllo.
- Non utilizzare la cyclette Lifecycle all'aperto, in prossimità di piscine o in aree altamente umide.
- Non inserire oggetti in alcuna apertura della cyclette Lifecycle. Se un oggetto cade all'interno, recuperarlo con cautela quando la cyclette non è in uso. Se non si riesce ad accedere all'oggetto, contattare un servizio assistenza clienti Life Fitness.
- Non poggiare mai bottiglie contenenti liquidi direttamente sul prodotto, tranne in un apposito contenitore nel porta accessori. Le bottiglie/i contenitori di bevande devono essere tappati.
- Indossare scarpe con suola di gomma o ad alta trazione. Non usare scarpe con tacchi o soles di cuoio, con tacchetti o chiodate. Assicurarsi che nelle soles non sia infilata della ghiaia.
- Non utilizzare la cyclette Lifecycle a piedi nudi.
- Mantenere indumenti sciolti, lacci da scarpe ed asciugamani lontano dalle parti mobili.
- Durante il funzionamento della cyclette, non toccare le parti interne o il lato inferiore, né coricarla su un lato.
- Mantenere l'area circostante la cyclette Lifecycle sgombra di ostacoli, compresi mobili e pareti. Assicurarsi che vi sia almeno un metro di spazio libero dietro la cyclette.
- Salire e scendere dalla cyclette Lifecycle sempre con cautela.
- Non utilizzare mai la cyclette Lifecycle stando rivolti all'indietro.

**CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI PER EVENTUALE RIFERIMENTO FUTURO.**



## 1.2 INSTALLAZIONE

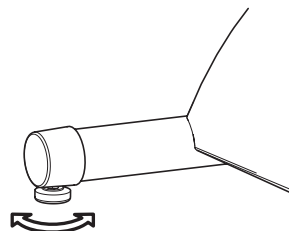
Leggere interamente il manuale di funzionamento prima di usare la cyclette Lifecycle.

### COLLOCAMENTO DELLA CYCLETTE LIFECYCLE®

Dopo aver seguito tutte le istruzioni di sicurezza fornite alla sezione 1.1, posizionare la cyclette nel luogo in cui si intende utilizzarla. Per le dimensioni del luogo di installazione, consultare la sezione 7, intitolata *Caratteristiche tecniche*. Lasciare una distanza laterale di 20-30 centimetri tra la cyclette ed eventuali oggetti o pareti. Sui lati anteriore e posteriore, lasciare una distanza di un metro tra la cyclette ed eventuali oggetti o pareti.

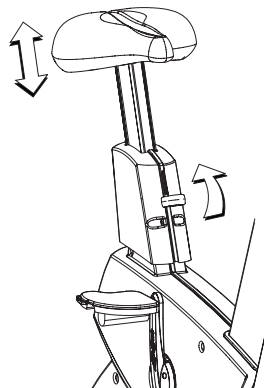
### COME STABILIZZARE LA CYCLETTE LIFECYCLE

Dopo aver posizionato la cyclette come desiderato, verificare che sia stabile tentando di dondolarla lateralmente. Se si nota anche un leggero dondolio, occorre livellare l'unità. Controllare quale piedino di livellamento non aderisce perfettamente al pavimento. Allentare il controdado con una chiave da 9/16 di pollice e ruotare il piedino mal regolato per abbassarlo. Verificare che la cyclette sia stabile e, se necessario, regolare nuovamente i piedini di livellamento fino a che l'unità non dondoli più. Una volta regolati, bloccare i piedini in posizione serrando i relativi controdadi contro la barra stabilizzatrice.



### REGOLAZIONE DEL SEDILE

Per pedalare correttamente sulla cyclette Lifecycle, è importante che il sedile sia regolato ad un'altezza ottimale. Se si pedala con il sedile troppo basso, si possono sforzare eccessivamente le ginocchia e i quadricipiti. Pedalare con il sedile troppo alto può essere nocivo per piedi, caviglie, anche e ginocchia. Per determinare se occorre o meno regolare il sedile, sedersi sopra e poggiare le piante dei piedi sui pedali. Quando il pedale si trova nel punto di rotazione più basso, il ginocchio deve essere leggermente piegato. Si deve poter pedalare senza tendere completamente le gambe o spostarsi sul sedile.



La cyclette è dotata di un sistema di regolazione verticale del sedile a ingranaggio che consente di cambiare l'altezza del sedile in modo rapido, facile e sicuro.

Per alzare il sedile, sollevarsi in modo da non pesare in alcun modo sul sedile, o scendere dalla cyclette. Alzare quindi il sedile all'altezza desiderata e bloccarlo in posizione. Controllare l'altezza del sedile ed effettuare una nuova regolazione se necessario.

Per abbassare il sedile, scendere dalla cyclette e reggendo il sedile, tirare la leva sul lato anteriore della colonna di supporto del sedile per sbloccarla, far scorrere il sedile all'altezza desiderata e rilasciare la leva per bloccare la colonna in posizione. Controllare l'altezza del sedile ed effettuare una nuova regolazione se necessario.



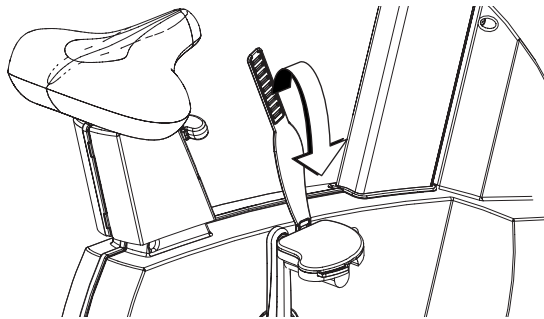
**AVVERTENZA: se si utilizza il meccanismo di regolazione dell'altezza per cambiare l'altezza del sedile quando è già parzialmente sollevato, occorre sorreggere il sedile per evitare che si sviti completamente e cada.**

La colonna di supporto del sedile può essere regolata fino ad un massimo di 32,5 cm in entrambe le direzioni, ad incrementi di 12 mm. Il sedile può essere regolato a 26 altezze diverse.

## REGOLAZIONE DELLE CINGHIE DEI PEDALI

Le cinghie dei pedali servono a non far scivolare le scarpe dai pedali durante l'allenamento. Le cinghie non devono stringere eccessivamente, solo quanto basta a impedire che le scarpe scivolino mentre si pedala. L'utente deve controllare ed eventualmente regolare le cinghie prima di iniziare l'allenamento.

**Modello 93C:** Le cinghie di sicurezza dei pedali della cyclette Lifecycle possono essere regolate per adattarle ad una vasta gamma di misure di scarpe. Le cinghie sono tenute in posizione da due pomelli ad entrambi i lati di ciascun pedale. Il pomello interno è rivolto lateralmente, ossia in direzione della cyclette. Il pomello esterno è rivolto verso il basso. I lati delle cinghie sono perforati con più buchi nei quali devono inserirsi i pomelli senza che vi sia alcun gioco. Sul lato interno di ciascuna cinghia vi sono due fori e sul lato esterno vi è una serie di fori. Per stringere o allentare una cinghia, afferrarla per l'estremità esterna e tirarla in direzione opposta al pomello per sganciarla. Estrarre la cinghia facendola passare attraverso la parte esterna del pedale. Poggiare il piede sul pedale e avvolgere la cinghia sul piede per determinare la lunghezza giusta. Inserire la cinghia sul pedale facendola passare attraverso la parte esterna, fissarla sotto il pedale, scegliere il buco corrispondente alla lunghezza misurata e infilare il pomello attraverso il buco. Quando il pomello si inserisce correttamente e la cinghia rimane bloccata in posizione deve udirsi un clic.



**Modello 90C:** I pedali della cyclette Lifecycle sono provvisti di cinghie con fessure sia sul lato interno che su quello esterno. Le cinghie sono tenute in posizione da due pomelli ad entrambi i lati di ciascun pedale. Per stringere o allentare una cinghia, afferrarla per l'estremità esterna e tirarla in direzione opposta al pomello per sganciarla. Poggiare il piede sul pedale e avvolgere la cinghia sul piede per determinare la lunghezza giusta. Scegliere il buco corrispondente alla lunghezza misurata e infilare il pomello attraverso il buco. Quando il pomello si inserisce correttamente e la cinghia rimane bloccata in posizione deve udirsi un clic.

## AVVIO DELLA CONSOLE

**Modello 93C:** Quando l'utente inizia a pedalare sulla cyclette Lifecycle, la funzione di avvio automatico aziona la console, di conseguenza il display si illumina e il CENTRO MESSAGGI visualizza la seguente scritta: "SELEZIONARE UN ALLENAMENTO USANDO I TASTI-FRECCIA O PREMERE AVVIO RAPIDO". Se l'utente non effettua alcuna selezione entro 20 secondi, si avvia automaticamente un allenamento **MANUALE**. Per informazioni sull'impostazione degli allenamenti, consultare la sezione 4.2, intitolata *Gli allenamenti*. Se l'utente smette di pedalare per oltre 15 secondi, la console si spegne.

In alternativa, l'utente può iniziare a pedalare ad una velocità predeterminata e premere il tasto AVVIO per azionare la console.

**Modello 90C:** Quando l'utente inizia a pedalare sulla cyclette reclinabile Lifecycle alla velocità prestabilita e preme il tasto AVVIO, la console si accende, il display si illumina e il CENTRO MESSAGGI visualizza la seguente scritta: "SELEZIONARE UN ALLENAMENTO USANDO I TASTI-FRECCIA O PREMERE AVVIO RAPIDO". Se l'utente non effettua alcuna selezione entro 20 secondi, si avvia automaticamente un allenamento **MANUALE**. Per informazioni sull'impostazione degli allenamenti, consultare la sezione 4.2, intitolata *Gli allenamenti*. Se l'utente smette di pedalare, la console si spegne.

## COLLEGAMENTO IN RETE PER ALLENAMENTI E PROGRAMMI DI INTRATTENIMENTO

Questa funzione è opzionale sul modello 93C. La cyclette è dotata di due porte di rete intercambiabili che consentono di effettuare una connessione tra l'unità Lifecycle e un personal trainer virtuale e/o una rete di fitness virtuale, come ad esempio FitLinxx®.

- **Allenamenti con collegamento in rete:** la connessione in rete consente alla console di inviare le statistiche relative all'allenamento svolto dall'utente al database della rete di allenamento o di scaricare informazioni memorizzate a distanza, come ad esempio un programma di allenamento preimpostato. Per istruzioni sull'accesso alla rete, vedere la sezione 4.2, intitolata *Utilizzo degli allenamenti*. Per ordinare il kit, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness. Vedere la sezione 6.5, intitolata *Come ottenere assistenza*.
- **Intrattenimento:** la connessione in rete consente alla console di attivare un ricevitore di terze parti per l'uso di un sistema di intrattenimento, quali ad esempio Cardio Theater® e BroadcastVision™, durante gli allenamenti. Per attivare questa funzione, occorre acquistare e installare un kit di aggiornamento. Per ordinare il kit, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness. Vedere la sezione 6.5, intitolata *Come ottenere assistenza*.

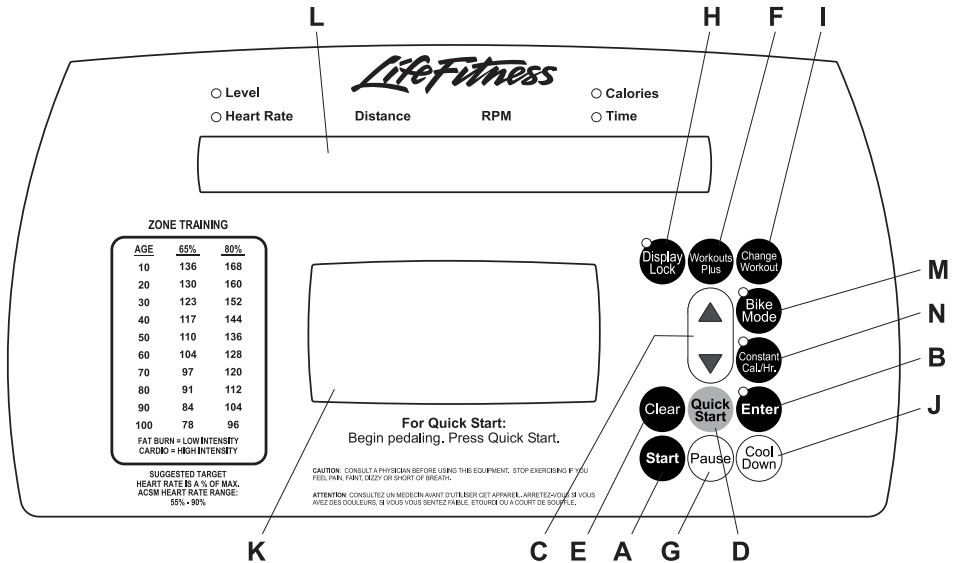
Qualsiasi uso delle porte per scopi diversi da quello a cui sono destinate può rendere nulla la garanzia.

# 2 LA CONSOLE

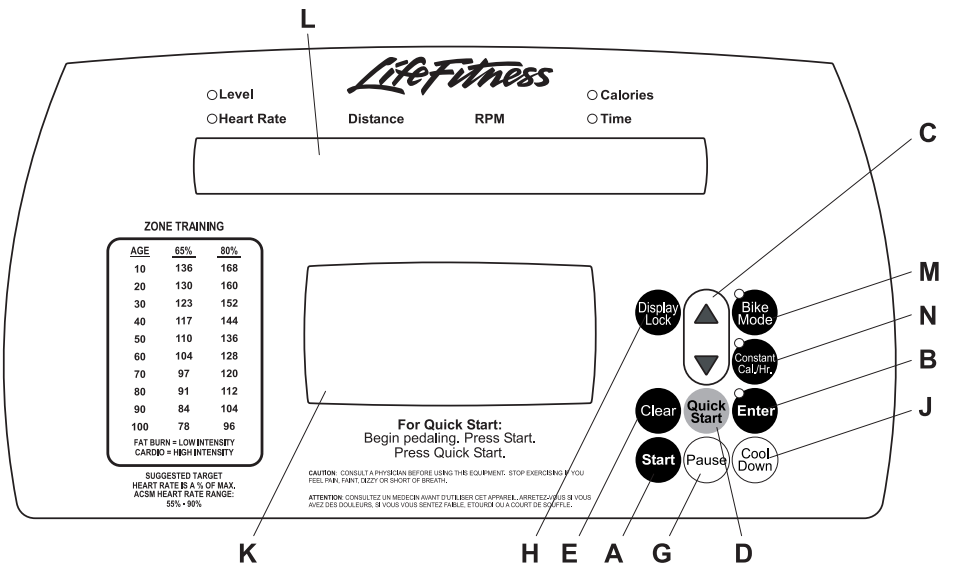
## 2.1 DESCRIZIONE GENERALE DELLA CONSOLE

La console computerizzata della cyclette Lifecycle consente all'utente di personalizzare l'allenamento in base alle proprie capacità fisiche ed ai propri obiettivi, nonché di monitorare i propri progressi. Con questa console di facile utilizzo, l'utente può tenere sempre sotto controllo la propria attività fisica, da un allenamento all'altro.

Display della console della cyclette 93C



Display della console della cyclette 90C



## 2.2 DESCRIZIONE DEI COMANDI DELLA CONSOLE

In questa sezione sono elencate e descritte le funzioni corrispondenti ai tasti e alle finestre della console della cyclette Lifecycle. Per informazioni dettagliate sull'impostazione degli allenamenti mediante la console, vedere la sezione 4, intitolata *Gli allenamenti*.

- A** **AVVIO:** Iniziare a pedalare sulla 90C e premere questo tasto per attivare la console al fine di programmare un nuovo allenamento. Una volta attivata, la console si illumina e visualizza la scritta "SELEZIONARE ALLENAMENTO USANDO I TASTI-FRECCIA O PREMERE AVVIO RAPIDO". Se non viene premuto alcun tasto, la console si spegne nuovamente.
- NOTA:** *la console può essere attivata anche mediante la funzione di avvio automatico AutoStart quando l'utente poggia i piedi sui pedali. Vedere "Avvio della console", alla sezione 1.*
- B** **INVIO:** questo tasto viene premuto dopo l'immissione di ciascun valore, come ad esempio il peso o la durata di un allenamento, e quando sulla console appare un messaggio che chiede di premere Invio.
- C** **Tasti FRECCIA:** questi tasti servono ad impostare o selezionare un allenamento, o a cambiare i parametri relativi agli allenamenti visualizzati sulla console, come ad esempio la durata di un allenamento, il peso e l'età dell'utente, la frequenza cardiaca obiettivo e il livello di intensità. Durante l'allenamento, si possono premere questi tasti per cambiare il livello di intensità.
- D** **AVVIO RAPIDO:** premere questo tasto per iniziare immediatamente un allenamento manuale senza dover selezionare un programma di allenamento. Una volta iniziato l'allenamento, si possono usare i TASTI-FRECCIA per cambiare il livello di intensità o la durata dell'allenamento, se desiderato.
- E** **AZZERARE:** se durante la programmazione di un allenamento si immettono dati errati, come ad esempio il peso o l'età, si possono cancellare premendo questo tasto prima di premere il tasto INVIO. Se si preme AZZERARE durante un allenamento, l'esercizio viene immediatamente interrotto e il CENTRO MESSAGGI visualizza un sommario dell'allenamento compiuto fino a tale momento, comprendente il tempo trascorso, la distanza totale percorsa e il totale delle calorie bruciate. Se si preme AZZERARE una seconda volta, il CENTRO MESSAGGI chiede all'utente di impostare un nuovo allenamento.
- F** **ALLENAMENTI PLUS (solo modelli 93C):** Se si preme questo tasto quando l'allenamento è in corso, si può selezionare uno dei seguenti programmi: **WATT**, **METS** o **TRAINER AEROBICO**, oppure uno dei sei allenamenti collinari preconfigurati, come ad esempio **KILIMANJARO**, **FIT TEST** e **TEST DI PREPARAZIONE FISICA PER PERSONALE MILITARE**.
- G** **PAUSA:** se si preme questo tasto viene interrotto l'allenamento in corso. Per riprendere l'allenamento, premere nuovamente il tasto PAUSA. Per ulteriori informazioni in merito, vedere *Interruzione temporanea di un allenamento* alla sezione 4.2, intitolata *Criteri di selezione degli allenamenti*.
- H** **BLOCCO DISPLAY:** Durante gli allenamenti, in una finestra del CENTRO MESSAGGI si visualizzano alternativamente il numero di CALORIE bruciate e il TEMPO trascorso. Se si preme il tasto BLOCCO DISPLAY quando il CENTRO MESSAGGI visualizza una di tali statistiche, il CENTRO MESSAGGI continua a visualizzare costantemente per il resto dell'allenamento la statistica visualizzata al momento in cui è stato premuto il tasto. Se si preme BLOCCO DISPLAY una seconda volta, il CENTRO MESSAGGI riprende a visualizzare alternativamente le due statistiche.
- I** **CAMBIO ALLENAMENTO (solo modelli 93C):** se si preme questo tasto durante un allenamento, si passa ad un altro programma.
- J** **DEFATICAMENTO:** gli allenamenti terminano automaticamente nella modalità Defaticamento, che riduce il livello di intensità. Si tratta di una fase di allenamento a bassa intensità che consente al corpo di eliminare l'acido lattico ed altri sottoprodotti che durante l'allenamento si accumulano nei muscoli e contribuiscono all'indolenzimento degli stessi. Si può premere il tasto DEFATICAMENTO in qualsiasi momento durante un allenamento per passare immediatamente alla modalità Defaticamento. La console regola automaticamente il livello di defaticamento di ogni allenamento in base alla forma fisica dell'utente.

**K** SCHERMATA PROFILO ALLENAMENTO: questa schermata visualizza colonne luminose che rappresentano il livello di intensità dell'allenamento in corso. L'altezza della colonna luminosa all'estrema sinistra è proporzionale al livello di intensità corrente.

Durante gli allenamenti **CONSUMO GRASSI, CARDIO, HEART RATE HILL, HEART RATE INTERVAL** e **EXTREME HEART RATE**, che richiedono l'uso della fascia toracica Polar, la finestra PROFILO ALLENAMENTO visualizza il simbolo del cuore per richiedere il segnale della frequenza cardiaca dell'utente. Se la console non rileva alcun segnale, il CENTRO MESSAGGI visualizza la scritta "NECESSARIA FREQUENZA CARDIACA - USARE FASCIA TELEMETRICA". Se la console non riceve alcun segnale entro tre minuti, l'allenamento in corso diventa automaticamente un programma **MANUALE**.

**L** CENTRO MESSAGGI: in questa schermata vengono visualizzate istruzioni dettagliate per l'impostazione degli allenamenti. Durante gli allenamenti, il centro messaggi visualizza le seguenti statistiche:

- **Livello:** si tratta del livello di intensità selezionato, che viene visualizzato alternativamente alla **frequenza cardiaca**.
- **Frequenza cardiaca:** la frequenza cardiaca rilevata quando l'utente indossa la fascia toracica Polar; visualizzata alternativamente al **livello**.
- **Distanza:** la distanza totale percorsa.
- **Giri/min. (giri al minuto):** la velocità con cui l'utente pedala.
- **Calorie:** il numero di calorie bruciate dall'inizio dell'allenamento; visualizzato alternativamente al **tempo**.
- **Tempo:** il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento; visualizzato alternativamente alle **calorie**.

Se è stato appositamente programmato, il CENTRO MESSAGGI visualizza altri valori ogni volta che il livello di intensità cambia durante un allenamento:

- **Calorie all'ora:** la quantità di calorie bruciate all'ora.  
OPPURE
- **Watt:** il livello di sforzo compiuto dall'utente espresso in watt. I watt sono l'unità di misura della potenza, o l'espressione meccanica del lavoro.
- **METs:** il livello di sforzo compiuto dall'utente espresso in MET. I METS esprimono il lavoro compiuto dal corpo umano a riposo, o l'equivalente metabolico; un MET equivale circa al metabolismo di una persona a riposo.

Per informazioni su come visualizzare queste statistiche aggiuntive sul CENTRO MESSAGGI, vedere la sezione 5, intitolata *Impostazioni opzionali*.

**M** MODALITÀ BICICLETTA: premere questo tasto per attivare la modalità di allenamento Bicicletta; quando tale modalità è attivata, la percentuale di calorie bruciate e la distanza totale percorsa aumentano automaticamente quando l'utente pedala più velocemente.

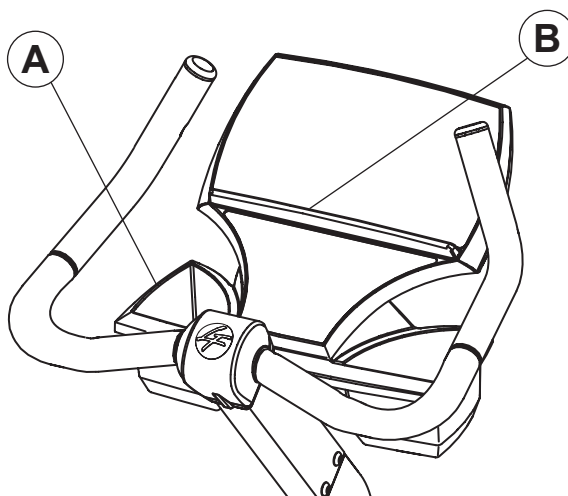
**N** CAL./ORA COSTANTI: premere questo tasto per attivare la modalità di allenamento alternativa, che consente all'utente di mantenere costante la quantità di calorie bruciate all'ora.

Per ulteriori informazioni sulle modalità Bicicletta e Calorie/ora costanti, vedere *Selezione di una modalità di allenamento* alla sezione 4.2, intitolata *Criteri di selezione degli allenamenti*.

## 2.3 IL PORTA ACCESSORI

Il porta accessori (A), montato presso la base della console, è composto da due contenitori nei quali si possono inserire bottiglie, stereo portatili o telefoni cellulari. Il porta accessori viene fornito in dotazione con il modello 93C ed è opzionale per il modello 90C. Per ordinarlo, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness. Vedere la sezione 6.5, intitolata *Come ottenere assistenza*.

Inoltre, alla base del pannello superiore della console si trova un leggìo incorporato (B) che fornisce un comodo appoggio per libri o riviste.



# 3 ESERCIZIO HEART RATE ZONE TRAINING®

## 3.1 BENEFICI DELL'ESERCIZIO HEART RATE ZONE TRAINING

La ricerca dimostra che il mantenimento di una determinata frequenza cardiaca durante l'allenamento è il modo ideale di monitorare l'intensità dell'allenamento e di ottenere risultati ottimali. L'allenamento Life Fitness Heart Rate Zone Training adotta questo tipo di approccio.

La funzione "Zone Training" identifica l'intervallo di frequenza cardiaca ottimale di ciascun utente per il consumo di grassi o per il miglioramento delle condizioni cardiovascolari. L'intervallo di valori compresi in tale zona varia a seconda dell'allenamento selezionato.

*NOTA: per la definizione di obiettivi di fitness specifici e la pianificazione di un programma di allenamento, si raccomanda di consultare un allenatore.*

ALLENAMENTO A ZONE			
CONSUMO GRASSI = BASSA INTENSITÀ			
CARDIO = ALTA INTENSITÀ			
ETÀ	65%	80%	
10	136	168	
20	130	160	
30	123	152	
40	117	144	
50	110	136	
60	104	128	
70	97	120	
80	91	112	
90	84	104	
100	78	96	

FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO  
CONSIGLIATA COME % DELL'INTERVALLO  
MASSIMO RACCOMANDATO DALL'ACSM  
PER LA FREQUENZA CARDIACA:  
55% - 90%

La cyclette Lifecycle consente di eseguire allenamenti esclusivi, appositamente concepiti per trarre massimo vantaggio dall'esercizio Heart Rate Zone Training®: **CONSUMO GRASSI, CARDIO, HEART RATE HILL** (solo modello 93C), **HEART RATE INTERVAL** (solo modello 93C) e **EXTREME HEART RATE** (solo modello 93C). Come indicato alla sezione 4, "Gli allenamenti," ogni allenamento offre benefici diversi.

Per attivare il monitoraggio della frequenza cardiaca mediante il computer incorporato della cyclette, occorre indossare la fascia toracica Polar opzionale durante l'allenamento. Il computer regola automaticamente il livello di resistenza per mantenere la frequenza cardiaca obiettivo\* in base alla frequenza cardiaca effettiva. Per cambiare la frequenza cardiaca obiettivo durante un allenamento, usare i tasti-freccia.

\*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento **CARDIO** è 144 e l'obiettivo dell'allenamento **CARDIO** è l'80 per cento del valore massimo, l'equazione da eseguire è:  $(220-40) \times 0,80 = 144$ .



## 3.2 MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA

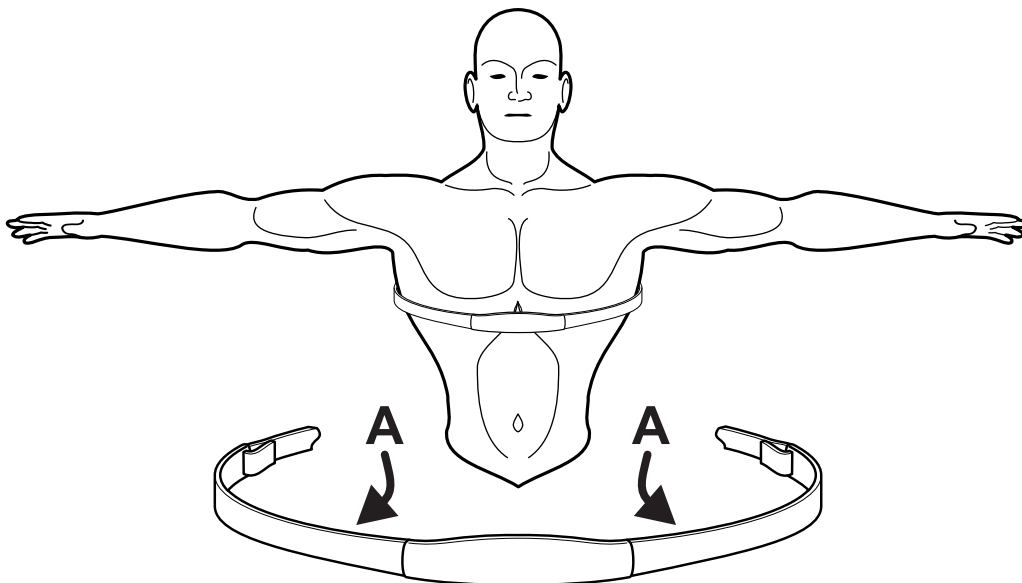
### LA FASCIA TORACICA DI MONITORAGGIO TELEMETRICO DELLA FREQUENZA CARDIACA POLAR®

La cyclette Lifecycle è dotata di un sistema Polar di monitoraggio telemetrico della frequenza cardiaca (opzionale sul modello 90C USA) mediante degli elettrodi che aderiscono alla cute dell'utente e trasmettono alla console i segnali relativi alla frequenza. Gli elettrodi sono fissati alla fascia toracica indossata dall'utente durante l'allenamento. La fascia toracica è un accessorio opzionale. Per ordinarla, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness. Vedere la sezione 6.5, intitolata *Come ottenere assistenza*.

Per il posizionamento corretto della fascia, vedere lo schema sottostante. Gli elettrodi (A), che consistono nelle due superfici scanalate poste sotto la fascia toracica, devono rimanere bagnati per poter trasmettere accuratamente gli impulsi elettrici del cuore al ricevitore. Occorre pertanto inumidire gli elettrodi. Posizionare quindi la fascia nel punto più alto possibile sotto i muscoli del torace. La fascia deve essere aderente, ma comoda abbastanza da consentire di respirare normalmente.

Affinché la fascia trasmittente legga in modo corretto la frequenza cardiaca, gli elettrodi devono essere a contatto diretto con la cute. Tuttavia, funziona correttamente anche attraverso uno strato sottile di indumenti bagnati.

Se è necessario umettare nuovamente gli elettrodi della fascia toracica, per farlo afferrare la parte centrale della fascia, allontanarla dal torace, esporre i due elettrodi e bagnarli.



# 4 GLI ALLENAMENTI

## 4.1 DESCRIZIONE GENERALE DEGLI ALLENAMENTI

In questa sezione vengono descritti gli allenamenti preprogrammati per la cyclette Lifecycle. Per informazioni specifiche su questi allenamenti, consultare la sezione 4.2, intitolata *Gli allenamenti*. Ai seguenti allenamenti si accede premendo i tasti-freccia:

**AVVIO RAPIDO** è il modo più rapido di iniziare ad allenarsi, poiché consente di saltare la procedura di selezione di un programma di allenamento specifico. Quando viene premuto il tasto QUICK START, ha inizio un allenamento a livello costante. Durante questo allenamento, il livello di intensità non cambia automaticamente.

**COLLINARE** - si tratta di un allenamento a intervalli di efficacia provata, che alterna colline ed avvallamenti con livelli di intensità diversi consentendo di ottenere ottimi risultati cardiovascolari in breve tempo.

**CONSUMO GRASSI** è un allenamento a bassa intensità che consente di bruciare le riserve di grasso dell'organismo. Per questo esercizio, l'utente deve indossare una fascia toracica Polar. Il programma regola automaticamente il livello di intensità in base alla frequenza cardiaca effettiva per mantenere la frequenza al 65 per cento del valore massimo teorico\*.

L'allenamento **CARDIO** è un esercizio ad intensità più elevata per utenti allenati che ha per obiettivo i benefici cardiovascolari e un consumo ottimale di grassi. Per questo esercizio, l'utente deve indossare una fascia toracica Polar. Il programma regola automaticamente il livello di intensità in base alla frequenza cardiaca effettiva per mantenere la frequenza all'80 per cento del valore massimo teorico.

L'allenamento **CASUALE** è un esercizio a intervalli durante il quale il livello di intensità cambia costantemente senza alcuno schema ripetitivo fisso.

**MANUALE** è un allenamento che non prevede alcun cambiamento automatico del livello di intensità.

**HEART RATE HILL™** consiste in tre colline con parametri variabili in base alla frequenza cardiaca obiettivo\*. L'utente deve indossare la fascia toracica o afferrare i sensori Lifepulse™ per l'intera durata dell'allenamento.

**HEART RATE INTERVAL™** alterna colline e avvallamenti con parametri variabili in base alla frequenza cardiaca obiettivo\*. L'utente deve indossare la fascia toracica o afferrare i sensori Lifepulse™ per l'intera durata dell'allenamento.

**EXTREME HEART RATE™** è un allenamento intensivo per utenti esperti. È concepito per far aumentare e abbassare la frequenza cardiaca il più rapidamente possibile. L'utente deve indossare la fascia toracica o afferrare i sensori Lifepulse™ per l'intera durata dell'allenamento.

*Sul modello 93C, per accedere agli allenamenti seguenti occorre premere il tasto **WORKOUTS PLUS*** 

**GIRO DEL MONDO** - allenamento a intervalli con colline rappresentanti scene di aree geografiche diverse.

**DOSSI** - questo allenamento presenta una serie di dossi a basso livello di intensità.

**KILIMANJARO** - allenamento collinare con livelli di intensità ad aumento graduale fino a raggiungere un picco, per poi declinare gradatamente.

\* Secondo le "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l'età della persona a 220.

\*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento **CARDIO** è 144 e l'obiettivo dell'allenamento **CARDIO** è l'80 per cento del valore massimo, l'equazione da eseguire è:  $(220-40) \times 0,80 = 144$ .

**A INTERVALLI** - si tratta di un allenamento collinare con livelli di intensità crescenti e calanti. I livelli di maggior intensità raggiungono gradatamente un picco, quindi declinano gradatamente.

**DOPPIO PICCO** - allenamento a doppio picco con livelli di intensità che aumentano e diminuiscono gradatamente.

**ALLENAMENTO VELOCITÀ** - si tratta di un allenamento collinare con un rapido alternarsi di livelli di intensità alti e bassi che simulano un tipico allenamento in velocità.

**WATT** - l'obiettivo di questo allenamento consiste nel compiere uno sforzo pari ad un determinato numero di watt. Per impostazione predefinita, questa opzione è disattivata. Per informazioni sull'attivazione, vedere la sezione 5, *Impostazioni opzionali*.

**MET** - l'obiettivo di questo allenamento consiste nel compiere uno sforzo equivalente ad un determinato numero di MET. Per impostazione predefinita, questa opzione è disattivata. Per informazioni sull'attivazione, vedere la sezione 5, *Impostazioni opzionali*.

**TRAINER AEROBICO** - durante questo allenamento il CENTRO MESSAGGI richiede all'utente di alternare costantemente un ritmo di pedalata veloce ad un ritmo lento. Le diverse velocità di pedalata si alternano nel corso dell'allenamento in modo da favorire un livello di intensità dapprima crescente, poi decrescente.

Il **FIT TEST** comprende sei diversi allenamenti atti alla misurazione delle condizioni cardiovascolari e al loro confronto con quelle di altri utenti della stessa età e sesso.

Il **TEST DI PREPARAZIONE FISICA PER PERSONALE MILITARE** è simile all'allenamento FIT TEST ma si basa su un programma con un protocollo predefinito. Il test disponibile è:

- **IL TEST DI FORMA FISICA PRT PER L'AVIAZIONE - (FORZE ARMATE USA)**

## 4.2 CRITERI DI SELEZIONE DEGLI ALLENAMENTI

I vari allenamenti effettuabili con la cyclette richiedono procedure di impostazione diverse. Per una descrizione rapida delle modalità di impostazione dei programmi di allenamento, consultare la tabella intitolata "*Procedure di impostazione degli allenamenti sulla cyclette Lifecycle*". In questa sezione sono inoltre fornite ulteriori informazioni sulle varie procedure di impostazione.

### COME INIZIARE UN ALLENAMENTO

**Se il kit per il collegamento in rete non è installato**, iniziare a pedalare per attivare la console (solo modello 93C); sugli altri modelli, per attivare la console iniziare a pedalare e premere AVVIO. Il CENTRO MESSAGGI visualizza: SELEZIONARE ALLENAMENTO USANDO I TASTI-FRECCIA O PREMERE AVVIO RAPIDO. Se appare un messaggio diverso, premere due volte rapidamente il tasto AZZERARE. L'opzione di collegamento in rete è disponibile soltanto sul modello 93C.

**Se il kit opzionale per il collegamento in rete è installato** (solo modello 93C), iniziare a pedalare premendo AVVIO, o pedalare soltanto per attivare la console. Il CENTRO MESSAGGI visualizza: "SELEZIONARE ALLENAMENTO USANDO I TASTI-FRECCIA O IMMETTERE IL PROPRIO ID USANDO IL TASTO INVIO". Selezionare un allenamento o accedere al database della rete e scaricare un allenamento preimpostato. L'opzione di collegamento in rete è disponibile soltanto sul modello 93C.

Per accedere alla rete, premere INVIO e digitare il proprio ID utente usando i tasti FRECCIA.

## SELEZIONE E USO DELL'OPZIONE AVVIO RAPIDO

**AVVIO RAPIDO** è il modo più rapido di iniziare ad allenarsi, poiché consente di saltare la procedura di selezione di un programma di allenamento specifico. Quando il CENTRO MESSAGGI richiede di selezionare un allenamento, premere il tasto **AVVIO RAPIDO**. Il livello di intensità iniziale rimane invariato tranne qualora lo si cambi manualmente.

## SELEZIONE DI UN ALLENAMENTO

Per selezionare gli allenamenti **MANUALE, CASUALE, CONSUMO GRASSI, COLLINARE, CARDIO, HEART RATE HILL** (solo modello 93C), **HEART RATE INTERVAL** (solo modello 93C), **EXTREME HEART RATE** (solo modello 93C) e **FIT TEST** (solo modello 90C): quando il CENTRO MESSAGGI richiede di selezionare un allenamento, passare in rassegna l'elenco degli allenamenti usando i tasti-freccia. Quando appare il programma desiderato, premere **INVIO**.

Per gli allenamenti **WATT, METS, TRAINER AEROBICO, KILIMANJARO, DOPPIO PICCO, A INTERVALLI, ALLENAMENTO DI VELOCITÀ, GIRO DEL MONDO, DOSSI, FIT TEST** e **TEST DI PREPARAZIONE FISICA PER PERSONALE MILITARE**. Questi allenamenti sono disponibili esclusivamente sul modello 93C. Quando il CENTRO MESSAGGI richiede di selezionare un allenamento, premere il tasto **ALLENAMENTI PLUS**. Il CENTRO MESSAGGI visualizzerà il nome di uno degli allenamenti disponibili. Premere **INVIO** per selezionare l'allenamento visualizzato o continuare a premere il tasto **ALLENAMENTI PLUS** per visualizzare le altre opzioni e premere **INVIO** quando appare l'allenamento desiderato.

## IMMISSIONE DELL'ETÀ

Quando il CENTRO MESSAGGI richiede di immettere la propria età, usare i tasti-freccia per aumentare o diminuire l'età visualizzata fino a ottenere il valore giusto, quindi premere **INVIO**. I programmi disponibili sulla cyclette Lifecycle che prevedono una frequenza cardiaca obiettivo calcolano dapprima la frequenza cardiaca massima teorica dell'utente<sup>†</sup> sottraendo l'età dell'utente a 220. Tali programmi calcolano quindi l'intervallo della frequenza obiettivo come percentuale del valore massimo teorico.

## IMMISSIONE DEL TEMPO

Quando il CENTRO MESSAGGI richiede di immettere il tempo, usare i tasti-freccia per aumentare o diminuire il tempo visualizzato fino a ottenere il valore giusto, quindi premere **INVIO**.

## SELEZIONE E REGOLAZIONE DEL LIVELLO DI INTENSITÀ

Quando viene richiesto dal CENTRO MESSAGGI, usare i tasti-freccia per aumentare o diminuire il livello di intensità o la frequenza cardiaca obiettivo\* visualizzato/a fino a ottenere il valore desiderato, quindi premere **INVIO**. Durante l'allenamento si può regolare il livello come desiderato.

- Livello di intensità: la cyclette Lifecycle consente di selezionare tra 20 livelli di intensità. Il livello di intensità appare nella finestra **PROFILO ALLENAMENTO** ed è rappresentato da una serie di colonne luminose. Si raccomanda di selezionare inizialmente un livello di intensità basso. Man mano che la propria forma fisica migliora, si può selezionare un livello più alto.
- Frequenza cardiaca obiettivo: i programmi per cyclette forniscono il valore della frequenza cardiaca obiettivo, che viene calcolato in base all'età dell'utente e al tipo di allenamento. L'utente può accettare la frequenza indicata dal programma o modificarla durante l'impostazione dell'allenamento. Nel corso dell'allenamento, il programma rileva la frequenza cardiaca che viene trasmessa dalla fascia toracica Polar e utilizza i dati che riceve per regolare il livello di resistenza. Aumentando manualmente la frequenza cardiaca, si accresce l'intensità dell'esercizio cardiovascolare.

<sup>†</sup> Secondo le "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l'età della persona a 220.

\*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento **CARDIO** è 144 e l'obiettivo dell'allenamento **CARDIO** è l'80 per cento del valore massimo, l'equazione da eseguire è:  $(220-40) \times 0,80 = 144$ .

## SELEZIONE DI UNA MODALITÀ DI ALLENAMENTO

La cyclette Lifecycle consente di selezionare tra due modalità di allenamento per variare ulteriormente gli esercizi.

- **Modalità Bicicletta:** questa modalità simula la corsa in bicicletta. La quantità di calorie bruciate e la distanza totale percorsa aumentano automaticamente man mano che si aumenta la velocità con cui si pedala. Questa modalità può essere usata con qualsiasi allenamento tranne **CONSUMO GRASSI, CARDIO, HEART RATE HILL, HEART RATE INTERVAL** e **EXTREME HEART RATE**. Per selezionarla, premere il tasto MODALITÀ BICICLETTA.
- **Modalità Calorie costanti all'ora:** selezionare questa opzione per mantenere costante la quantità di calorie bruciate all'ora. Il livello di resistenza diminuisce automaticamente man mano che aumenta la velocità della pedalata. Il livello di resistenza aumenta automaticamente man mano che diminuisce la velocità della pedalata. Questa modalità è disponibile per qualsiasi allenamento. Per selezionarla, premere il tasto CAL./H COSTANTI.

Se durante la fase di impostazione l'utente seleziona uno dei seguenti allenamenti: **CONSUMO GRASSI, CARDIO, HEART RATE HILL, HEART RATE INTERVAL**, o **EXTREME HEART RATE**, la modalità predefinita è Calorie all'ora costanti. Per tutti gli altri allenamenti, la modalità predefinita è Bicicletta. L'utente può selezionare o cambiare la modalità di allenamento sia durante l'impostazione dell'allenamento che nel corso dell'allenamento stesso.

### CAMBIO DI ALLENAMENTO DURANTE UN ESERCIZIO (SOLO MODELLO 93C)

È possibile cambiare esercizio nel corso di un allenamento. Quando si cambia allenamento, la console memorizza tutti i dati fin dall'inizio del nuovo allenamento. Per cambiare programma nel corso di un allenamento, premere ripetutamente il tasto CAMBIO ALLENAMENTO fino a che sul CENTRO MESSAGGI si visualizzi l'allenamento desiderato. Premere quindi INVIO.

### INTERRUZIONE TEMPORANEA DI UN ALLENAMENTO (SOLO MODELLO 93C)

Per interrompere temporaneamente un allenamento, basta smettere di pedalare. Per riprendere l'allenamento, ricominciare a pedalare. La durata di una pausa è di 60 secondi, dopodiché la console si spegne automaticamente.

### INTERRUZIONE TEMPORANEA DI UN ALLENAMENTO (SOLO MODELLO 90C)

Per interrompere temporaneamente un allenamento, premere il tasto PAUSA, che azzerà il livello di resistenza. Per riprendere l'allenamento, premere nuovamente il tasto PAUSA oppure il tasto INVIO. Perché i dati immessi all'inizio dell'allenamento interrotto non vengano annullati, l'utente deve continuare a pedalare anche durante la pausa. Se l'utente smette di pedalare, l'allenamento termina automaticamente e tutti i dati immessi prima di iniziare l'esercizio vengono persi.

### CONCLUSIONE ANTICIPATA DI UN ALLENAMENTO

Per terminare un allenamento prima del tempo, premere ANNULLARE una sola volta. Il CENTRO MESSAGGI visualizzerà un sommario dell'allenamento compiuto indicante la distanza percorsa, il totale delle calorie bruciate ed altre statistiche. Se si preme ANNULLARE una seconda volta, il CENTRO MESSAGGI visualizza la scritta "SELEZIONARE ALLENAMENTO USANDO I TASTI-FRECCIA O PREMERE AVVIO RAPIDO" per poter iniziare un nuovo allenamento.

## 4.3 DESCRIZIONE DI CIASCUN TIPO DI ALLENAMENTO

### AVVIO RAPIDO

**AVVIO RAPIDO** è il modo più rapido di iniziare ad allenarsi, poiché consente di saltare la procedura di selezione di un programma di allenamento specifico. Il livello di intensità dell'allenamento è impostato automaticamente e rimane invariato tranne qualora non sia cambiato manualmente. Per cambiare il livello di intensità, premere i tasti-freccia SU o GIÙ per immettere un livello più alto o più basso. Se l'opzione METS è attivata, il CENTRO MESSAGGI richiede di IMMETTERE IL PESO, che è necessario per il calcolo del valore MET. Aumentare o diminuire il peso visualizzato premendo i tasti-freccia fino a ottenere il valore giusto.

## CONSUMO GRASSI

L'allenamento **CONSUMO GRASSI** è concepito per mantenere la frequenza cardiaca dell'utente al 65 per cento del massimo teorico<sup>†</sup> per risultati ottimali. Se l'utente non indossa una fascia toracica Polar durante l'allenamento, nella finestra **PROFILO ALLENAMENTO** si visualizza il simbolo del cuore. La console monitora e visualizza continuamente la frequenza cardiaca, regolando il livello di intensità dell'allenamento in modo da raggiungere e mantenere la frequenza obiettivo\*. Questo sistema elimina la possibilità di allenarsi eccessivamente o insufficientemente, ottimizzando nel contempo i benefici aerobici poiché utilizza le riserve di grasso dell'organismo come carburante.

<sup>†</sup> Secondo le "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l'età della persona a 220.

\*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento **CONSUMO GRASSI** è 117 e l'obiettivo dell'allenamento è il 65 per cento del valore massimo, l'equazione da eseguire è:  $(220-40) \times 0,65=117$ .

### IMPOSTAZIONE DEGLI ALLENAMENTI SULLA CYCLETTE LIFECYCLE

#### AVVIO RAPIDO

Premere **AVVIO RAPIDO**  
Iniziare l'allenamento

#### CASUALE

Selezionare **CASUALE**  
Immettere il tempo desiderato (durata)  
Selezionare un livello  
Iniziare l'allenamento

#### MANUALE

Selezionare **MANUALE**  
Immettere il tempo desiderato (durata)  
Selezionare un livello  
Iniziare l'allenamento

#### COLLINARE

Selezionare **COLLINARE**  
Immettere il tempo desiderato (durata)  
Selezionare un livello  
Iniziare l'allenamento

#### CONSUMO GRASSI\*

Selezionare **CONSUMO GRASSI**  
Immettere il tempo desiderato (durata)  
Immettere la propria età  
Accettare la frequenza cardiaca obiettivo\*\*  
Iniziare l'allenamento

#### CARDIO\*

Selezionare **CARDIO**  
Immettere il tempo desiderato (durata)  
Immettere la propria età  
Accettare la frequenza cardiaca obiettivo  
Iniziare l'allenamento

#### FR. C. COLLINARE

(solo modello 93C)\*  
Selezionare **HR HILL**  
Immettere il tempo desiderato (durata)  
Immettere la propria età  
Accettare la frequenza cardiaca obiettivo  
Iniziare l'allenamento

#### HEART RATE INTERVAL

(solo modello 93C)\*  
Selezionare **HR INTERVAL**  
Immettere il tempo desiderato (durata)  
Immettere la propria età  
Accettare la frequenza cardiaca obiettivo  
Iniziare l'allenamento

#### EXTREME HEART RATE

(solo modello 93C)\*  
Selezionare **FR. CARD. ESTREMA**  
Immettere il tempo desiderato (durata)  
Immettere la propria età  
Accettare la frequenza cardiaca obiettivo  
Iniziare l'allenamento

#### WATT

(solo modello 93C)  
Premere ripetutamente **ALLENAMENTI PLUS** fino a che appaia **WATT**, quindi premere **INVIO**  
Immettere il tempo desiderato (durata)  
Immettere il valore obiettivo espresso in watt  
Iniziare l'allenamento

#### METS

(solo modello 93C)  
Premere ripetutamente **ALLENAMENTI PLUS** fino a che appaia **MET**, quindi premere **INVIO**  
Immettere il tempo desiderato (durata)  
Immettere il valore obiettivo espresso in MET  
Iniziare l'allenamento

#### GIRO DEL MONDO

(solo modello 93C)  
Premere ripetutamente **ALLENAMENTI PLUS** fino a che appaia la scritta **GIRO DEL MONDO**, quindi premere **INVIO**  
Immettere il tempo desiderato (durata)  
Selezionare un livello  
Iniziare l'allenamento

#### KILIMANJARO

(solo modello 93C)  
Premere ripetutamente **ALLENAMENTI PLUS** fino a che appaia **KILIMANJARO**, quindi premere **INVIO**  
Immettere il tempo desiderato (durata)  
Selezionare un livello  
Iniziare l'allenamento

#### A INTERVALLI

(solo modello 93C)  
Premere ripetutamente **ALLENAMENTI PLUS** fino a che appaia **A INTERVALLI**, quindi premere **INVIO**  
Immettere il tempo desiderato (durata)  
Selezionare un livello  
Iniziare l'allenamento

#### DOBPIO PICCO

(solo modello 93C)  
Premere ripetutamente **ALLENAMENTI PLUS** fino a che appaia **DOBPIO PICCO**, quindi premere **INVIO**  
Immettere il tempo desiderato (durata)  
Selezionare un livello  
Iniziare l'allenamento

#### ALLENAMENTO VELOCITÀ

(solo modello 93C)  
Premere ripetutamente **ALLENAMENTI PLUS** fino a che appaia la scritta **ALLENAMENTO VELOCITÀ**, quindi premere **INVIO**  
Immettere il tempo desiderato (durata)  
Selezionare un livello  
Iniziare l'allenamento

#### DOSSI

(solo modello 93C)  
Premere ripetutamente **ALLENAMENTI PLUS** fino a che appaia la scritta **DOSSI**, quindi premere **INVIO**  
Immettere il tempo desiderato (durata)  
Selezionare un livello  
Iniziare l'allenamento

#### TRAINER AEROBICO

(solo modello 93C)  
Premere ripetutamente **ALLENAMENTI PLUS** fino a che appaia la scritta **TRAINER AEROBICO**, quindi premere **INVIO**  
Immettere il tempo desiderato (durata)  
Selezionare un livello  
Iniziare l'allenamento

#### FIT TEST\*\*

Premere ripetutamente **PERSONAL TRAINER** finché appare **FIT TEST**, quindi premere **INVIO**  
Immettere il proprio peso  
Immettere la propria età  
Immettere il proprio sesso  
Immettere il livello  
Iniziare l'allenamento

#### PRT AVIAZIONE

Premere ripetutamente **PERSONAL TRAINER** fino a che appaia **PRT AVIAZIONE**, quindi premere **INVIO**  
Immettere il proprio peso  
Immettere la propria altezza  
Immettere la propria età  
Immettere il proprio sesso  
Rispondere alla domanda  
Iniziare l'allenamento

\*Durante questo allenamento l'utente deve indossare la fascia toracica telemetrica.

\*\*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento **CARDIO** è 144 e l'obiettivo dell'allenamento **CARDIO** è l'80 per cento del valore massimo, l'equazione da eseguire è:  $(220-40) \times 0,80=144$ .

## CARDIO

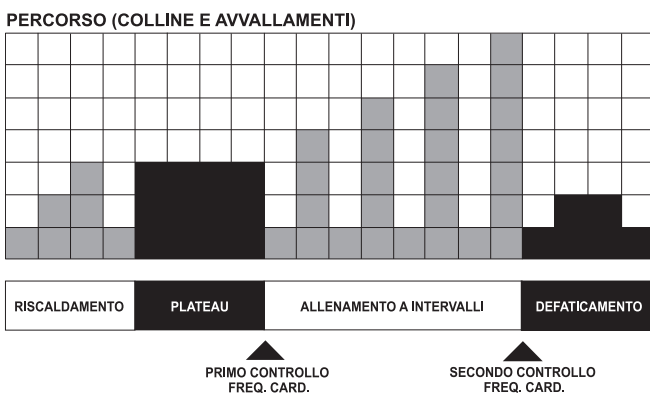
L'allenamento **CARDIO** è praticamente identico a **CONSUMO GRASSI**; tuttavia la frequenza cardiaca obiettivo\* è calcolata all'80 per cento del massimo teorico†. Per questo esercizio, l'utente deve indossare una fascia toracica. L'obiettivo più elevato favorisce un miglioramento cardiovascolare poiché pone un maggior carico sul muscolo cardiaco.

## COLLINARE

L'allenamento **COLLINARE** brevettato da Life Fitness offre svariate configurazioni di esercizi ad intervalli. Gli intervalli consistono in periodi di attività aerobica intensa intercalati da periodi regolari di allenamento a bassa intensità. La schermata **PROFILO ALLENAMENTO** rappresenta gli intervalli alti e bassi come colonne luminose che, visualizzate in sequenza, hanno l'aspetto di colline e avvallamenti. È scientificamente dimostrato che gli allenamenti ad intervalli computerizzati stimolano l'attività cardiorespiratoria maggiormente degli esercizi ad andatura regolare.

L'allenamento **COLLINARE** consiste in quattro fasi, ognuna con livelli di intensità diversi. La schermata **PROFILO ALLENAMENTO** visualizza il progresso di ogni fase, come indicato nella tabella riportata in calce alle descrizioni seguenti. Le frequenza cardiaca deve essere misurata due volte durante l'allenamento al fine di verificare l'efficacia dell'esercizio. A tal scopo, occorre indossare la fascia toracica Polar. Notare che il **CENTRO MESSAGGI** non richiede il valore della frequenza cardiaca durante l'allenamento **COLLINARE**.

- 1 **Riscaldamento** è una fase di resistenza che parte da un livello basso e aumenta gradatamente fino a portare la frequenza cardiaca al livello inferiore dell'intervallo obiettivo, aumentando la respirazione e il flusso sanguigno ai muscoli sotto sforzo.
- 2 **Plateau** aumenta leggermente l'intensità e la mantiene regolare al fine di portare la frequenza cardiaca entro il limite inferiore della gamma di frequenza obiettivo. Al termine di questa fase, controllare la frequenza cardiaca.
- 3 **Allenamento a intervalli**: consiste in una serie di colline sempre più ripide, alternate con avvallamenti o periodi di recupero. La frequenza cardiaca dovrebbe raggiungere il limite massimo dell'intervallo di frequenza obiettivo. Al termine di questa fase, controllare la frequenza cardiaca.
- 4 **Defaticamento**: è una fase a bassa intensità che consente al corpo di eliminare l'acido lattico ed altri sottoprodotti che si accumulano nei muscoli e contribuiscono al loro indolenzimento.



Come si può vedere nella finestra **PROFILO ALLENAMENTO** e nella tabella sopra, ogni colonna rappresenta un intervallo. La durata totale dell'allenamento determina la lunghezza di ciascun intervallo. Ogni allenamento consiste in 20 intervalli, pertanto la durata di un intervallo equivale alla durata dell'intero allenamento divisa per 20.

† Secondo le "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l'età della persona a 220.

\*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento **CARDIO** è 144 e l'obiettivo dell'allenamento **CARDIO** è l'80 per cento del valore massimo, l'equazione da eseguire è:  $(220-40) \times 0,80 = 144$ .

**Da 1 a 9 minuti:** se viene selezionata una durata inferiore a 10 minuti, il programma COLLINARE non ha tempo sufficiente per completare adeguatamente tutte e quattro le fasi. Di conseguenza, l'allenamento viene condensato in vari stadi.

**Da 10 a 19 minuti:** per un allenamento di 10 minuti, la durata di ciascun intervallo viene inizialmente impostata a 30 secondi. Ciascun intervallo viene incrementato di tre secondi per ogni minuto di esercizio in più aggiunto dall'utente nel corso dell'allenamento. Un allenamento di 15 minuti consiste in 20 intervalli di 45 secondi ciascuno.

**Da 20 a 99 minuti:** tutti gli intervalli durano 60 secondi. Se durante l'allenamento l'utente incrementa la durata preimpostata, il programma aggiunge ulteriori colline ed avvallamenti identici ai primi otto intervalli della fase di allenamento a intervalli. Questa sequenza viene ripetuta fino al termine dell'allenamento.

## **CASUALE**

Il programma **CASUALE** crea un percorso di colline e avvallamenti che varia ad ogni allenamento. Esiste oltre un milione di sequenze possibili.

## **MANUALE**

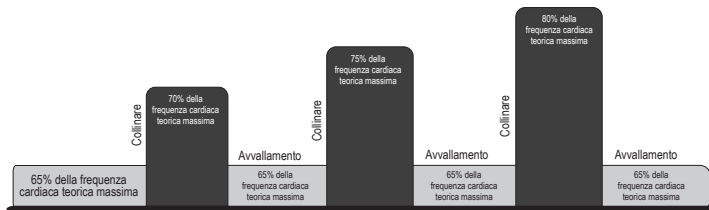
Il programma **MANUALE** utilizza un livello di intensità preimpostato che non varia automaticamente. Il livello di intensità può essere aumentato o diminuito come desiderato durante l'allenamento premendo i tasti-freccia.



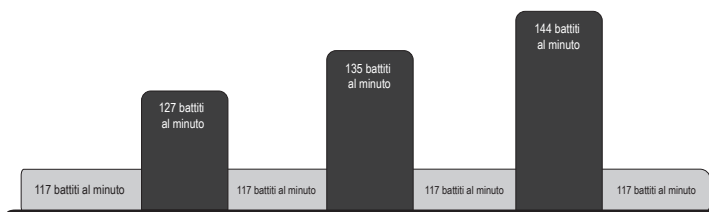
## HEART RATE HILL™ (SOLO MODELLO 93C)

Questo programma coniuga il profilo standard dell'allenamento **COLLINARE** con il concetto dell'allenamento Heart Rate Zone Training. La frequenza cardiaca obiettivo predefinita\* viene calcolata come 80 percento del massimo teorico†, tuttavia l'utente ha la facoltà di regolarla durante l'impostazione iniziale dell'allenamento. Tutte le colline e gli avvallamenti sono espressi in percentuali della frequenza cardiaca massima teorica. Questo allenamento consiste in tre colline con tre obiettivi di frequenza cardiaca diversi: la prima collina porta la frequenza cardiaca al 70 percento della frequenza cardiaca massima teorica. La seconda collina aumenta la frequenza cardiaca al 75 percento del valore massimo teorico. La terza collina raggiunge la frequenza cardiaca obiettivo portandola all'80 percento di quella massima teorica. Gli avvallamenti sono sempre impostati sul 65 percento della frequenza massima teorica.

Dopo tre minuti di riscaldamento, l'esercizio procede con la prima collina e la prima frequenza cardiaca obiettivo. Quando l'utente raggiunge il 70 percento della frequenza massima teorica, la collina continua per un minuto. Allo scadere del minuto, inizia l'avvallamento. Quando la frequenza cardiaca dell'utente scende al 65 percento della frequenza massima teorica, l'avvallamento continua per un minuto. Iniziano quindi la collina successiva e la frequenza cardiaca corrispondente. Una volta completati la terza collina e il terzo avvallamento, il programma ritorna alla prima collina e ripete il ciclo per la durata dell'allenamento. Al termine della durata impostata, inizia la fase di defaticamento. Se la frequenza cardiaca supera il massimo teorico per più di 45 secondi, la cyclette entra automaticamente nella modalità di pausa. Il programma non passa ad un'altra frequenza cardiaca fino a quando l'utente non raggiunge l'obiettivo corrente.



Profilo esercizio HEART RATE HILL



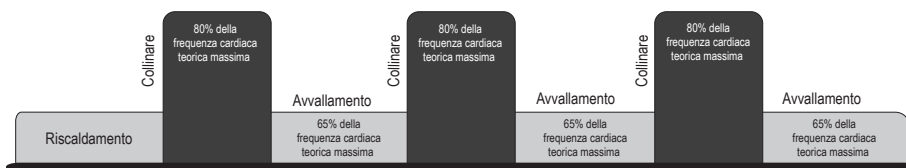
Esempio: 80 percento del massimo teorico (età utente 40 anni / 144 battiti al minuto raccomandata)

† Secondo le "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l'età della persona a 220.

\* La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento HEART RATE HILL è 144 e l'obiettivo dell'allenamento è l'80 percento del valore massimo, l'equazione da eseguire è:  $(220-40) \times 0,80 = 144$ .

## HEART RATE INTERVAL™ (SOLO MODELLO 93C)

Anche questo programma coniuga il profilo standard dell'allenamento **COLLINARE** con il concetto dell'allenamento Heart Rate Zone Training. La frequenza cardiaca obiettivo predefinita\* viene calcolata come 80 percento del massimo teorico†, tuttavia l'utente ha la facoltà di regolarla durante l'impostazione iniziale dell'allenamento. Questo allenamento alterna le colline, che portano la frequenza cardiaca alla frequenza obiettivo pari all'80 percento di quella massima teorica, agli avvallamenti, che abbassano la frequenza cardiaca al 65 percento della frequenza massima teorica. Dopo tre minuti di riscaldamento, l'esercizio procede con la prima collina e la prima frequenza cardiaca obiettivo. Una volta raggiunto l'obiettivo, la collina continua per tre minuti. Dopo i tre minuti, inizia l'avvallamento. Quando viene raggiunta una frequenza pari al 65 percento di quella massima teorica, l'avvallamento continua per tre minuti, poi ricomincia la collina successiva. Il numero di colline e di avvallamenti che si incontrano durante l'esercizio dipende dal livello di preparazione fisica dell'utente. Al termine della durata impostata, inizia la fase di defaticamento. Se la frequenza cardiaca supera il massimo teorico per più di 45 secondi, la cyclette entra automaticamente nella modalità di pausa. Il programma non passa ad un'altra frequenza cardiaca fino a quando l'utente non raggiunge l'obiettivo corrente.



Profilo esercizio HEART RATE INTERVAL



Esempio: 80 percento del massimo teorico (età utente 40 anni / 144 battiti al minuto raccomandata)

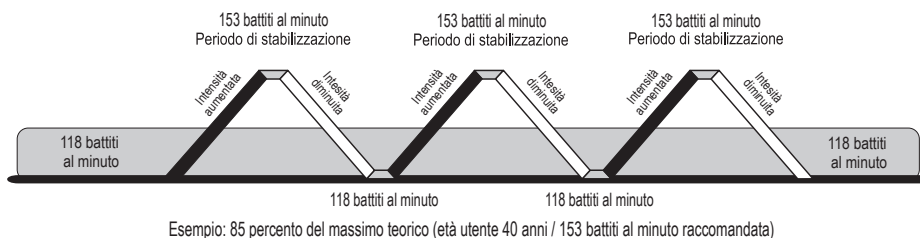
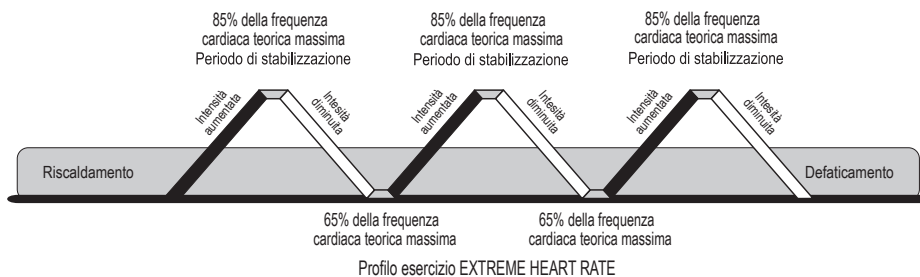
† Secondo le "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l'età della persona a 220.

\* La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento HEART RATE INTERVAL è 144 e l'obiettivo dell'allenamento è l'80 percento del valore massimo, l'equazione da eseguire è:  $(220-40) \times 0,80 = 144$ .

## EXTREME HEART RATE™ (SOLO MODELLO 93C)

Si tratta di un allenamento intenso e variato, concepito per utenti esperti che desiderano accrescere ulteriormente il proprio livello di preparazione fisica. Questo esercizio alterna due frequenze cardiache obiettivo\* il più rapidamente possibile. L'effetto è simile a quello che si ottiene con la corsa di velocità su percorso breve. L'utente deve indossare una fascia toracica o afferrare i sensori Lifepulse™ per l'intera durata dell'allenamento.

L'utente immette la frequenza cardiaca obiettivo durante l'impostazione dell'allenamento. Dopo la fase di riscaldamento che dura tre minuti, l'intensità dell'allenamento aumenta gradatamente fino a che l'utente raggiunge l'85 percento del valore massimo teorico†. La frequenza cardiaca viene mantenuta per un periodo di stabilizzazione. Dopodiché, il livello di intensità inizia a diminuire. Quando la frequenza cardiaca scende al 65 percento della frequenza massima teorica, viene mantenuta a tale livello per un periodo di stabilizzazione. Il programma ripete alternativamente i livelli di intensità per l'intera durata dell'allenamento. Il programma non passa ad un'altra frequenza cardiaca fino a quando l'utente non raggiunge l'obiettivo corrente.



† Secondo le "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l'età della persona a 220.

\* La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento EXTREME HEART RATE™ è 153 e l'obiettivo dell'allenamento è lo standard 85 percento del valore massimo, l'equazione da eseguire è:  $(220-40) \times 0,85 = 153$ .

## WATT (SOLO MODELLO 93C)

L'obiettivo di questo allenamento consiste nel compiere uno sforzo pari ad un determinato numero di watt. Il watt è l'unità di misura del lavoro meccanico necessario per azionare un dispositivo, come ad esempio la cyclette Lifecycle. Corrisponde approssimativamente a 0,25 calorie all'ora. Il programma di allenamento modifica automaticamente il livello di intensità per mantenere costante lo sforzo compiuto. Per impostazione predefinita, questa opzione è disattivata. Per informazioni sull'attivazione, vedere la sezione 5, *Impostazioni opzionali*.

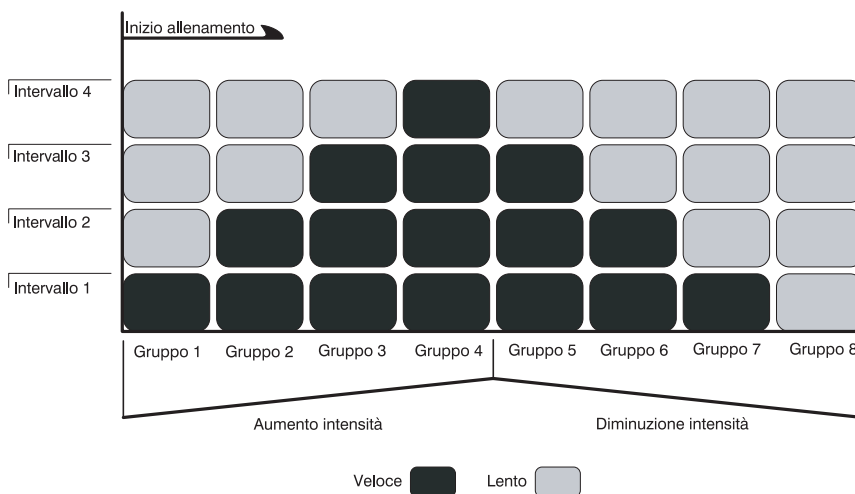
## METS (SOLO MODELLO 93C)

L'obiettivo di questo allenamento consiste nel compiere uno sforzo pari ad un determinato numero di MET. Il MET è l'unità di misura usata per esprimere la quantità metabolica di lavoro compiuto (consumo di ossigeno per unità di peso corporeo) per eseguire un determinato compito. Un MET corrisponde approssimativamente al metabolismo di una persona seduta a riposo. Per impostazione predefinita, questa opzione è disattivata. Per informazioni sull'attivazione, vedere la sezione 5, *Impostazioni opzionali*.

## TRAINER AEROBICO (SOLO MODELLO 93C)

Durante questo allenamento il CENTRO MESSAGGI richiede all'utente di alternare costantemente un ritmo di pedalata veloce ad un ritmo lento. Le diverse velocità di pedalata si alternano nel corso dell'allenamento in modo da favorire un livello di intensità dapprima crescente, poi decrescente.

Questo allenamento consiste in 32 intervalli divisi in gruppi di quattro. Il primo gruppo è costituito da un intervallo veloce seguito da tre intervalli lenti. Il secondo gruppo consiste in due intervalli veloci seguiti da due intervalli lenti. Il terzo gruppo consiste in tre intervalli veloci seguiti da un intervallo lento. Il quarto gruppo, che costituisce la fase più intensa dell'allenamento, è composto da quattro intervalli veloci. Dopodiché, l'intensità diminuisce e l'allenamento si conclude con un gruppo di quattro intervalli lenti consecutivi. Vedere la tabella sottostante:



La lunghezza degli intervalli dipende dalla durata dell'allenamento selezionata dall'utente.

## FIT TEST

Il test di forma fisica per la cyclette Lifecycle costituisce una tra le tante opzioni esclusive di questa versatile apparecchiatura. L'allenamento FIT TEST misura le condizioni cardiovascolari e pertanto può essere utilizzato per monitorare l'aumento della resistenza ogni 4-6 settimane. L'utente deve sempre indossare la fascia toracica perché i calcoli dei risultati dei test sono basati sulla lettura della frequenza cardiaca. La durata dell'allenamento è di cinque minuti al livello di resistenza selezionato. Subito dopo, la console legge la frequenza cardiaca dell'utente, calcola il risultato del test e lo visualizza nel CENTRO MESSAGGI.

Il FIT TEST è considerato un test VO<sub>2</sub> (volume di ossigeno) sottomassimale. Questo test misura l'efficienza con cui il cuore eroga sangue ossigenato ai muscoli sotto esercizio e l'efficienza con cui tali muscoli ricevono ossigeno dal sangue. I medici ed i fisiologi che prescrivono gli allenamenti considerano questo test un buon metodo di misurazione della capacità aerobica. Si noti che i valori VO<sub>2</sub> massimi stimati per le cyclette stazionarie sono dal 10 al 15 per cento inferiori a quelli ottenuti con altre apparecchiature cardiovascolari Life Fitness. L'allenamento su cyclette comporta una percentuale superiore di affaticamento muscolare dei quadricipiti in confronto al cammino / alla corsa su pedana, all'uso dello stepper o del cross-trainer. La maggiore percentuale di affaticamento corrisponde a livelli inferiori dei valori VO<sub>2</sub> massimi stimati.

Per impostare il Fit Test:

- iniziare a pedalare.
- Premere ripetutamente il pulsante ALLENAMENTI PLUS (solo modello 93C) o utilizzare I TASTI FRECCIA SU/GIÙ (solo modello 90C) sino a che l'opzione FIT TEST venga visualizzata nel centro messaggi. Premere INVIO per selezionare l'opzione FIT TEST.
- Il centro messaggi richiederà di immettere il proprio peso (DIGITARE PESO). Immettere il proprio peso utilizzando i tasti-freccia SU/GIÙ. Premere INVIO per confermare il peso digitato.
- Il centro messaggi richiederà di immettere la propria età (DIGITARE ETÀ). Immettere il proprio peso utilizzando i tasti-freccia SU/GIÙ. Premere INVIO per confermare l'età digitata.
- Il centro messaggi richiederà di immettere il proprio sesso (DIGITARE SESSO). Selezionare il proprio sesso usando i tasti-freccia SU/GIÙ. Premere INVIO per confermare il sesso selezionato.
- Il centro messaggi richiederà di selezionare un livello di allenamento (DIGITARE LIVELLO). Consultare la tabella seguente per selezionare il livello di allenamento raccomandato in base alla propria età, al proprio sesso e alla forma fisica. Immettere il livello desiderato utilizzando i tasti-freccia SU/GIÙ.

Il FIT TEST dura cinque minuti; una volta terminato, il sistema visualizza il risultato ottenuto.

### LIVELLI DI SFORZO CONSIGLIATI PER IL FIT TEST

	<b>Utente inattivo</b>	<b>Utente attivo</b>	<b>Utente molto attivo</b>
Livello Fit Test su cyclette	L4-6 uomini	L5-10 uomini	L8-14 uomini
	L2-4 donne	L3-7 donne	L6-10 donne

I livelli di sforzo consigliati devono essere usati come linea di condotta per l'impostazione del Fit Test. L'obiettivo è di portare la frequenza cardiaca dell'utente ad un livello compreso tra il 60% e l'85% della frequenza massima teorica dell'utente stesso (220 - età utente).

Per ogni livello consigliato, si possono utilizzare anche le linee di condotta che seguono.

<b>Metà inferiore livello</b>	<b>Metà superiore livello</b>
età più elevata	età più bassa
peso più basso	peso più alto*
statura più bassa	statura più alta

\* in caso di peso eccessivo, utilizzare la metà inferiore del livello raccomandato

Il computer non accetta:

- frequenze cardiache inferiori a 52 o superiori a 200 battiti al minuto
- pesi corporei inferiori a 34 kg o superiori a 182 kg
- età inferiore a 10 o superiore a 99 anni
- qualsiasi tipo di dato superiore al potenziale umano

Per correggere eventuali errori commessi durante l'immissione dei dati per il FIT TEST, premere AZZERARE, immettere i dati corretti, quindi premere INVIO.

È importante che il FIT TEST venga eseguito ogni volta in condizioni analoghe. La frequenza cardiaca è influenzata da molti fattori, tra i quali:

- le ore di sonno della notte precedente (si raccomandano almeno sette ore di riposo)
- l'ora del giorno
- il tempo trascorso dall'ultimo pasto (si raccomanda di far trascorrere da due a quattro ore)
- il tempo trascorso dall'ultima volta che si sono bevute bevande contenenti caffeina o alcool, o si è fumato (si raccomanda di far trascorrere almeno quattro ore)
- il tempo trascorso dall'ultimo allenamento (si raccomanda di attendere almeno sei ore)

Per risultati accurati, si dovrebbe eseguire il FIT TEST per tre giorni consecutivi e calcolare la media dei tre risultati ottenuti.

**NOTA:** *per ottenere un risultato Fit Test corretto, l'allenamento deve essere effettuato ad un intervallo di frequenza cardiaca compreso tra il 60 e l'85 percento della frequenza cardiaca massima teorica. La frequenza cardiaca massima teorica è stabilita nelle "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, sottraendo l'età della persona a 220.*

Nella tabella seguente sono elencati i risultati del FIT TEST.

#### PUNTEGGIO MEDIO RELATIVO PER GLI UOMINI

<b>Uomini</b>	<b>VO2 massimo stimato (ml/kg/min) per categoria di età</b>				
<b>Punteggio</b>	<b>20-29</b>	<b>30-39</b>	<b>40-49</b>	<b>50-59</b>	<b>60+</b>
Ottimale	52+	51+	48+	45+	42+
Eccellente	50-51	48-50	46-47	42-44	39-41
Molto alto	47-49	45-47	43-45	40-41	36-38
Sopra la media	44-46	42-44	40-42	37-39	33-35
Nella media	41-43	39-41	37-39	34-36	30-32
Sotto la media	38-40	36-38	34-36	31-33	27-29
Basso	35-37	33-35	31-33	28-30	24-26
Molto basso	<35	<33	<31	<28	<24

#### PUNTEGGIO MEDIO RELATIVO PER LE DONNE

<b>Donne</b>	<b>VO2 massimo stimato (ml/kg/min) per categoria di età</b>				
<b>Punteggio</b>	<b>20-29</b>	<b>30-39</b>	<b>40-49</b>	<b>50-59</b>	<b>60+</b>
Ottimale	44+	42+	39+	35+	34+
Eccellente	42-43	40-41	37-38	33-34	32-33
Molto alto	39-41	37-39	35-36	31-32	30-31
Sopra la media	37-38	35-36	32-34	29-30	28-29
Nella media	34-36	32-34	30-31	27-28	25-27
Sotto la media	31-33	29-31	27-29	25-26	23-24
Basso	28-30	27-28	25-26	22-24	20-22
Molto basso	<28	<27	<25	<22	<20

La Life Fitness ha redatto questa tabella di punteggi in base alle distribuzioni in percentuale dei valori VO2 massimi indicate nelle "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine (sesta edizione 2000). È stata concepita per fornire una descrizione qualitativa del valore VO2 massimo stimato dell'utente, per valutarne il livello di forma fisica iniziale e per monitorarne i progressi.

## TEST DI FORMA FISICA PER PERSONALE MILITARE (SOLO MODELLO 93C)

La cyclette modello 93C consente di eseguire il test di forma fisica PRT per l'aviazione. Questo test è simile all'allenamento FIT TEST, ma non ha una distanza obiettivo prefissata. Il test PRT Aviazione è compreso nel gruppo di allenamenti Plus.

Per iniziare un allenamento PRT Aviazione:

- Premere ripetutamente il pulsante ALLENAMENTI PLUS fino a che sul centro messaggi appaia PRT Aviazione e premere INVIO per selezionare l'opzione PRT Aviazione.
- Il centro messaggi richiederà di immettere il proprio peso (DIGITARE PESO). Immettere un peso compreso tra 34 e 181 kg usando i TASTI FRECCIA SU/GIÙ. Premere INVIO per confermare il peso digitato.
- Il centro messaggi richiederà di immettere la propria altezza (DIGITARE ALTEZZA). Immettere un'altezza compresa tra 91 e 229 cm usando i tasti FRECCIA SU/GIÙ. Premere INVIO per confermare l'altezza digitata.
- Il centro messaggi richiederà di immettere la propria età (DIGITARE ETÀ). Immettere un'età compresa tra 17 e 70 anni usando i TASTI FRECCIA SU/GIÙ. Premere INVIO per confermare l'età digitata.
- Il centro messaggi richiederà di immettere il proprio sesso (DIGITARE SESSO). Selezionare il proprio sesso usando i TASTI FRECCIA SU/GIÙ. Premere INVIO per confermare il sesso selezionato.
- Il centro messaggi richiede quindi di immettere il livello di forma fisica dell'utente ("Effettua attività aerobica della durata di almeno 20 minuti 3 volte alla settimana?"). Rispondere "SI" o "NO" usando i TASTI FRECCIA SU/GIÙ. Premere INVIO per confermare la selezione effettuata.

Il test PRT Aviazione inizia non appena l'utente seleziona il proprio livello di forma fisica e preme INVIO. Durante il test PRT l'utente deve mantenere una velocità compresa tra 50 e 80 giri/min. Se l'utente pedala troppo velocemente o lentamente, viene visualizzata un'avvertenza. Se l'utente continua a pedalare oltre i limiti consentiti per oltre 20 secondi, il test viene interrotto. Il test viene interrotto anche se la frequenza cardiaca dell'utente è superiore all'85% della frequenza cardiaca massima teorica. È necessario che il sistema rilevi la frequenza cardiaca dell'utente per l'intera durata del test PRT Aviazione. La frequenza cardiaca viene registrata ogni minuto e se il sistema non la rileva, il test si interrompe. L'allenamento PRT inizia con una fase di riscaldamento della durata di 2 minuti. Al termine di tale fase, viene impostato un valore in watt iniziale calcolato in base ai dati immessi dall'utente. Il test PRT controlla quindi la frequenza cardiaca dell'utente e determina se aumentare o meno il livello di resistenza. Dopo 6 minuti ad un livello watt costante, la cyclette calcola il punteggio raggiunto.

## SEI ALLENAMENTI PREIMPOSTATI (SOLO MODELLO 93C)

Gli allenamenti **GIRO DEL MONDO, DOPPIO PICCO, DOSSI, A INTERVALLI, KILIMANJARO** e **ALLENAMENTO VELOCITÀ** sono varianti del programma **COLLINARE**. Tali allenamenti non possono essere cambiati quando un esercizio è già in corso.

**GIRO DEL MONDO** - allenamento a intervalli con colline rappresentanti scene di aree geografiche diverse.

**DOPPIO PICCO** - allenamento a doppio picco con livelli di intensità che aumentano e diminuiscono gradatamente.

**DOSSI** - questo allenamento presenta una serie di dossi a basso livello di intensità.

**A INTERVALLI** - si tratta di un allenamento collinare con livelli di intensità crescenti e calanti. I livelli di maggior intensità raggiungono gradatamente un picco, quindi declinano gradatamente.

**KILIMANJARO** - allenamento collinare con livelli di intensità ad aumento graduale fino a raggiungere un picco, per poi declinare gradatamente.

**ALLENAMENTO VELOCITÀ** - si tratta di un allenamento collinare con un rapido alternarsi di livelli di intensità alti e bassi che simulano un tipico allenamento in velocità.



# 5 IMPOSTAZIONI OPZIONALI

## 5.1 IMMISSIONE E UTILIZZO DELLE IMPOSTAZIONI OPZIONALI

La funzione Impostazioni opzionali può essere utilizzata soltanto dai manager dei Fitness Club e dal personale autorizzato per modificare le impostazioni predefinite o per attivare/disattivare determinati programmi o display sulla console della cyclette.

Per accedere alle impostazioni opzionali occorre premere due volte il tasto ANNULLARE tenendo contemporaneamente premuto il tasto-FRECCIA SU, quindi premere INVIO. Sul CENTRO MESSAGGI si visualizzerà la scritta IMPOSTAZIONI OPZIONALI e apparirà la prima opzione di configurazione. Per far scorrere in avanti l'elenco delle opzioni disponibili, usare il tasto INVIO; per far scorrere l'elenco all'indietro, usare il tasto ANNULLARE. Per ogni funzione o opzione, il CENTRO MESSAGGI visualizza l'impostazione predefinita. Per cambiare l'impostazione predefinita, premere un tasto-freccia fino ad ottenere il valore desiderato. Premere quindi INVIO per selezionare il nuovo valore.

Per uscire dalle impostazioni opzionali, premere ripetutamente il tasto ANNULLARE fino a che il CENTRO MESSAGGI visualizza la scritta "SELEZIONARE ALLENAMENTO USANDO I TASTI-FRECCIA O PREMERE AVVIO RAPIDO".

IMPOSTAZIONI OPZIONALI		
Impostazione	Valore predefinito	Descrizione
DURATA MAX ALLENAMENTO	60 minuti	Questa è la durata massima consentita per un allenamento. Si può selezionare un valore compreso tra 1 e 99.
UNITÀ DI MISURA ANGLOSASSONI/METRICHE	ANGLOSASSONI	Questa opzione si riferisce all'unità di misura del peso dell'utente utilizzata dai programmi di allenamento.
VISUALIZZAZIONE WATT ATTIVARE/DISATTIVARE	ATTIVATA	Se questa opzione è attivata, il CENTRO MESSAGGI visualizza l'equivalente in Watt della velocità con cui l'utente pedala.
VISUALIZZAZIONE MET ATTIVARE/DISATTIVARE	DISATTIVATA	Se questa opzione è attivata, il CENTRO MESSAGGI visualizza l'equivalente in MET della velocità con cui l'utente pedala.
PROGRAMMA WATT ATTIVARE/DISATTIVARE	DISATTIVATA	Se questa opzione è attivata, il programma Watt diventa disponibile.
PROGRAMMA MET ATTIVARE/DISATTIVARE	DISATTIVATA	Se questa opzione è attivata, il programma MET diventa disponibile.
DISPLAY CAL/H ATTIVARE/DISATTIVARE	DISATTIVATA	Se questa opzione è attivata, il CENTRO MESSAGGI visualizza il numero di calorie bruciate all'ora dall'utente.
SELEZIONE LINGUA UTENTE	DISATTIVATA	Se attivata, questa opzione consente agli utenti la possibilità di selezionare la lingua da utilizzare durante l'allenamento. Vedere <i>Selezione lingua utente</i> in questa sezione.

## SELEZIONE LINGUA UTENTE

Se attivata, questa opzione consente agli utenti di selezionare la lingua impiegata per l'interazione con l'apparecchio durante un allenamento.

**Per utilizzare questa opzione**, attivare la Selezione lingua utente (vedere sotto).

Iniziare a pedalare. La console visualizza il messaggio "SELEZIONARE LA LINGUA UTILIZZANDO I TASTI FRECCIA". L'utente può effettuare la selezione in un elenco di lingue disponibili utilizzando i tasti freccia. Per selezionarla, premere INVIO quando appare la lingua desiderata. A questo punto è possibile avviare un allenamento che utilizzi la lingua selezionata. Non è necessario selezionare una lingua per iniziare l'allenamento. Per avviare un allenamento con una lingua predefinita, premere semplicemente il tasto AVVIO RAPIDO.

L'utente può selezionare una delle seguenti lingue:

inglese, tedesco, francese, italiano, olandese, spagnolo, portoghese e turco.

Il giapponese è disponibile sulle apparecchiature dotate di una console CCD.

**Per attivare l'opzione Selezione lingua utente**, accedere alle Impostazioni opzionali (vedere la sezione 5.1). Per far scorrere in avanti l'elenco delle opzioni disponibili, usare il tasto INVIO; per far scorrere l'elenco all'indietro, usare il tasto ANNULLARE fino a che appaia SEL LINGUA.

Quando viene visualizzato SEL LINGUA sul centro messaggi, premere un tasto freccia SU/GIÙ per attivare o disattivare l'opzione come desiderato.

# 6 MANUTENZIONE E DATI TECNICI

## 6.1 SUGGERIMENTI PER LA MANUTENZIONE PREVENTIVA

La cyclette Lifecycle è stata realizzata con la massima competenza tecnica, offre affidabilità poiché reca il nome Life Fitness, ed è una delle attrezzature per esercizi aerobici più resistenti e sicure disponibili attualmente sul mercato. La durevolezza dei prodotti Life Fitness ad uso commerciale è stata ampiamente dimostrata in Fitness club, istituti universitari e infrastrutture militari in ogni parte del mondo. Le cyclette Lifecycle sono state realizzate con la stessa tecnologia, competenza tecnica e affidabilità.

**NOTA:** *l'apparecchio può essere considerato sicuro soltanto se sottoposto ad ispezioni regolari. L'apparecchio deve rimanere inutilizzato in caso sia necessario riparare o sostituire parti difettose. Tenere sotto particolare controllo i componenti soggetti a logorio, come indicato nel programma di manutenzione preventiva. Vedere la sezione 6.2.*

I seguenti suggerimenti di manutenzione preventiva servono a garantire il funzionamento ottimale della cyclette Lifecycle:

- Posizionare la cyclette in un luogo fresco e asciutto.
- Durante l'uso della cyclette le cinghie dei pedali devono essere sempre allacciate.
- Mantenere la console priva di impronte digitali e depositi salini dovuti al sudore.
- Pulire la cyclette con un panno di **puro cotone** inumidito di acqua e sapone liquido non abrasivo. Altri tessuti, comprese le carte assorbenti, potrebbero graffiare la superficie.  
**Non usare ammoniaca o detersivi a base di acidi.**
- Le unghie lunghe possono danneggiare o graffiare la superficie della console; per premere i pulsanti della console usare i polpastrelli.
- Pulire regolarmente e accuratamente l'involucro della cyclette.

**NOTA:** *per la pulizia delle parti esterne, si raccomanda di usare un detersivo non abrasivo e un panno morbido di cotone. Non applicare mai direttamente il prodotto detersivo all'apparecchio; versare il detersivo sul panno morbido e passare il panno sulla cyclette.*

## 6.2 PROGRAMMA DI MANUTENZIONE PREVENTIVA

Per garantire il funzionamento corretto del prodotto, osservare il seguente programma.

Per garantire il funzionamento corretto del prodotto, osservare il seguente programma.				
COMPONENTE	SETTIMANALE	MENSILE	SEMESTRALE	ANNUALE
Console	P	I		
Bulloni di montaggio console			I	
Porta accessori	P	I		
Telaio	P			I
Rivestimenti di plastica	P	I		
Pedali e cinghie	P	I		

LEGENDA: P=Pulire; I=Ispezionare

## 6.3 RISOLUZIONE DEI PROBLEMI RELATIVI ALLA FASCIA TORACICA PER LA FREQUENZA CARDIACA

### I VALORI DELLA FREQUENZA CARDIACA VENGONO LETTI IN MODO IRREGOLARE O SONO COMPLETAMENTE ASSENTI

- Ripetere la procedura di umettaggio degli elettrodi. Per istruzioni dettagliate, vedere la sezione 3.2, intitolata *Monitoraggio della frequenza cardiaca*. Affinché possano rilevare e trasmettere frequenze cardiache accurate, gli elettrodi devono essere bagnati.
- Assicurarsi che gli elettrodi aderiscano bene alla cute.
- Lavare regolarmente il trasmettitore della fascia con acqua e sapone neutro .
- Assicurarsi che il trasmettitore della fascia si trovi entro un (1) metro dal ricevitore della frequenza cardiaca.
- La fascia toracica è alimentata a batteria e può quindi smettere di funzionare. Per istruzioni sulla sostituzione della fascia toracica, contattare il centro assistenza clienti Life Fitness. Vedere la sezione 6.5, intitolata *Come ottenere assistenza*.

### FREQUENZA CARDIACA IRREGOLARE O ESTREMAMENTE ELEVATA

Se la fascia toracica viene indossata in prossimità di fonti di segnali elettromagnetici, l'intensità dei segnali potrebbe essere tale da alterare i valori della frequenza cardiaca. Le possibili fonti di segnali elettromagnetici sono:

- Televisori e/o antenne, telefoni cellulari, computer, automobili, linee elettriche ad alta tensione ed apparecchiature per allenamento azionate a motore.
- La presenza di un altro trasmettitore di frequenza cardiaca entro un metro di distanza può altresì causare letture inaccurate dei valori della frequenza cardiaca

## 6.4 RICICLAGGIO DELLE BATTERIE (SOLO MODELLO 93C)

Al termine della vita utile di questo prodotto Life Fitness, prima di procedere allo smaltimento occorre rimuovere e riciclare la batteria ricaricabile. Per accedere alla batteria, rimuovere la leva e la protezione del pedale destro. Per estrarre la batteria, scollegare il cavo e rimuovere le due viti che fissano la batteria al supporto.

## 6.5 COME OTTENERE ASSISTENZA TECNICA

1. Verificare l'esistenza del problema e rivedere le istruzioni di funzionamento. Il problema potrebbe essere causato da mancanza di familiarità con il prodotto, con le sue caratteristiche e con i programmi di allenamento.
2. Individuare e annotare il numero di serie della cyclette. Il numero di serie è composto da tre lettere seguite da sei numeri. La targhetta recante il numero di serie è situata sullo stabilizzatore anteriore, alla base della cyclette.
3. Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness via Internet all'indirizzo: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com), o telefonare al servizio assistenza clienti Life Fitness più vicino:

Per assistenza negli Stati Uniti e in Canada:

Telefono: (+1) 847.451.0036  
FAX: (+1) 847.288.3702  
Numero verde: 800.351.3737

Per assistenza tecnica internazionale:

*Life Fitness Europa GmbH*  
Telefono: (+49) 089.317.751.66  
FAX: (+49) 089.317.751.38

*Life Fitness (UK) LTD*  
Telefono: (+44) 1353.665507  
FAX: (+44) 1353.666018

*Life Fitness Atlantic BV*  
*Life Fitness Benelux*  
Telefono: (+32) 03.644.44.88  
FAX: (+32) 03.644.24.80  
Telefono: (+32) 87.300.942  
FAX: (+32) 87.300.943

*Life Fitness Italia S.R.L.*  
Telefono: (+39) 0472.835.470  
FAX: (+39) 0472.833.150  
Numero verde: 800.438836

*Life Fitness Vertriebs GmbH*  
Telefono: (+43) 1615.7198  
FAX: (+43) 1615.7198.20

*Life Fitness Asia Pacific Ltd*  
Telefono: (+852) 2891.6677  
FAX: (+852) 2575.6001

*Life Fitness America Latina  
e Caraibi*  
Telefono: (+1) 847.288.3964  
FAX: (+1) 847.288.3886

*Life Fitness Brasile*  
Telefono: (+55) 11.7295.2217  
FAX: (+55) 11.7295.2218

*Life Fitness Giappone*  
Telefono: (+81) 3.3359.4306  
FAX: (+81) 3.3359.4307

*Life Fitness Iberia*  
Telefono: (+34) 93.672.4660  
FAX: (+34) 93.672.4670

# 7 CARATTERISTICHE TECNICHE

## 7.1 CARATTERISTICHE TECNICHE DELLA CYCLETTE LIFECYCLE 93C

Uso previsto:	Pesante/Commerciale
Peso massimo utente:	149 chilogrammi
CONSOLE:	
Tipo:	Tasti-freccia
Visualizza:	CENTRO MESSAGGI indicante frequenza cardiaca, distanza, giri al minuto (giri/min.), calorie, calorie all'ora (se l'opzione è attivata), Watt (se l'opzione è attivata) e MET (se l'opzione è attivata)
	PROFILO ALLENAMENTO
Sommari:	Totale tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento, totale calorie bruciate, distanza totale
Dimensioni caratteri:	13,7 mm
Allenamenti:	Avvio Rapido, Consumo Grassi, Cardio, Manuale, Casuale, Collinare, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, Extreme Heart Rate, Watt (se l'opzione è attivata), METS (se l'opzione è attivata), Kilimanjaro, Dossi, Allenamento di velocità, A intervalli, Doppio picco, Giro del mondo, Fit Test, Test di forma fisica per personale militare (se attivato)
Monitoraggio frequenza cardiaca:	Sistema di monitoraggio telemetrico della frequenza cardiaca Polar Fascia toracica Polar (opzionale)
Livelli di intensità:	20
Dimensioni pedali:	127 x 140 millimetri
Tipo di trasmissione:	a cinghia/alternatore
Porta accessori:	Standard
Colore:	Grigio / Argento
DIMENSIONI DEL PRODOTTO ASSEMBLATO:	
Lunghezza:	122 centimetri
Larghezza:	61 centimetri
Altezza:	137 centimetri
Peso:	40 chilogrammi
DIMENSIONI IMBALLAGGIO:	
Lunghezza:	122 centimetri
Larghezza:	56 centimetri
Altezza:	94 centimetri
Peso:	59 chilogrammi

## 7.2 CARATTERISTICHE TECNICHE DELLA CYCLETTE LIFECYCLE 90C

Uso previsto:	Pesante/Commerciale
Peso massimo utente:	149 chilogrammi
CONSOLE:	
Tipo:	Tasti-freccia
Visualizza:	CENTRO MESSAGGI indicante frequenza cardiaca, distanza, giri al minuto (giri/min.), calorie, calorie all'ora (se l'opzione è attivata), Watt (se l'opzione è attivata) e MET (se l'opzione è attivata) PROFILO ALLENAMENTO
Sommari:	Totale tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento, totale calorie bruciate, distanza totale
Dimensioni caratteri:	13,7 mm
Allenamenti:	Avvio rapido, Consumo grassi, Cardio, Manuale, Casuale, Collinare, Fit Test
Monitoraggio frequenza cardiaca:	Sistema di monitoraggio telemetrico della frequenza cardiaca Polar (opzionale negli USA) Fascia toracica Polar (opzionale)
Livelli di intensità:	20
Dimensioni pedali:	127 x 140 millimetri
Tipo di trasmissione:	a cinghia/alternatore
Porta accessori:	opzionale
Colore:	Grigio / Argento
<b>DIMENSIONI DEL PRODOTTO ASSEMBLATO:</b>	
Lunghezza:	122 centimetri
Larghezza:	61 centimetri
Altezza:	137 centimetri
Peso:	40 chilogrammi
<b>DIMENSIONI IMBALLAGGIO:</b>	
Lunghezza:	122 centimetri
Larghezza:	56 centimetri
Altezza:	94 centimetri
Peso:	46,6 chilogrammi