

95Ci Lifecycle Heimtrainer

BENUTZERHANDBUCH

95Ci Lifecycle Defenfiets

GEbruikersHANDLEIDING

Cyclette verticale 95Ci

MANUALE DI FUNZIONAMENTO

FIRMENHAUPTSITZ

5100 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

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-A134

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

Abschnitt	Beschreibung	Seite
1.	Grundlegendes zu Sicherheit und Aufbau	5
1.1	Sicherheitsvorkehrungen	5
1.2	Aufbau	6
	Platzierung des Lifecycle® Heimtrainers // Stabilisierung des Lifecycle Heimtrainers // Einstellung der Sitzhöhe // Einstellung der Pedalschlaufen // Einschalten der Konsole // Verwendung der optionalen Stromversorgung // Fitness- und Entertainment-Anschlüsse	
2.	Display-Konsole	9
2.1	Konsole im Überblick	9
2.2	Beschreibung der Display-Konsole	10
2.3	Zubehörablage	13
3.	Pulsgesteuertes Training: Zone Training + Trainingsprogramm	14
3.1	Warum pulsgesteuertes Training?	14
3.2	Pulsmesssysteme	15
	Digitales Lifepulse™ Herzfrequenz-Überwachungssystem // Pulsmessung mit telemetrischem Brustgurtsystem Polar®	
4.	Trainingsprogramme	17
4.1	Programme im Überblick	17
4.2	Verwendung der Programme	18
	Beginn eines Trainingsprogramms // Auswahl und Verwendung von Quick Start // Auswahl eines // Trainingsprogramms // Lifecycle Heimtrainer - Trainingsprogramm Programmierungsschritte (Tabelle) // Eingabe des Alters // Eingabe der Trainingsdauer // Auswahl und Einstellung der Widerstandsstufe // Auswahl eines Zieltyps // Auswahl eines Trainingsmodus // Schneller Programmwechsel // Unterbrechen eines Trainingsprogramms // Vorzeitiges Beenden von Trainingsprogrammen	
4.3	Beschreibung der Programme	23
	Quick Start // Fettabbau // Cardio // Hügel // Zufall // Manuell // Herzfrequenz Hügel // Herzfrequenz Intervall // Intensive Herzfrequenz // Watts // METS // Aerobik-Trainer // Persönlicher-Trainer-Programm // Fitnessstest // Militärischer Fitnessstest (falls aktiviert) // Sechs voreingestellte Trainingsprogramme //	
5.	Optionale Einstellungen	33
5.1	Aufrufen und Verwendung der Funktion für optionale Einstellungen	33
	Auswahl der Benutzersprache	
5.2	Einstellung der Persönlicher-Trainer-Programme	35
	Erstellen eines Persönlicher Trainer-Programms	
6.	Wartung und Service	36
6.1	Tipps zur Wartung und Pflege	36
6.2	Wartungs- und Inspektionskalender	37
6.3	Tipps zur Problemlösung - Telemetrisches Brustgurtsystem Polar	37
	Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder nicht vorhanden // Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder äußerst hoch	
6.4	Fehlerbehebung der Lifepulse Handsensoren	37
6.5	Recycling der Batterie	38
6.6	Service und Reparatur	38
7.	Technische Daten	39
7.1	95Ci Lifecycle Heimtrainer	39

© 2005 Life Fitness®, eine Firma der Brunswick Corporation. Alle Rechte vorbehalten. Life Fitness, Life Cycle und Zone Training sind eingetragene Warenzeichen der Brunswick Corporation. Zone Training+, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, Extreme Heart Rate und Lifepulse 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:

95Ci

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

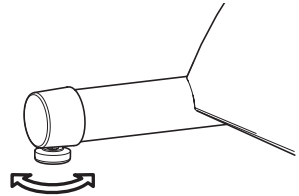
Vor dem Aufbau des Heimtrainers das gesamte Benutzerhandbuch lesen.

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.

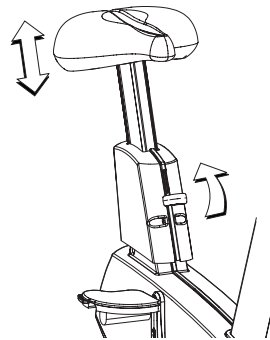
STABILISIERUNG DES LIFECYCLE HEIMTRAINERS

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.

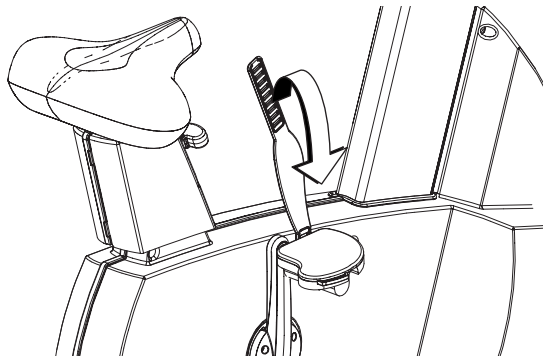
Die Sitzstange des Heimtrainers kann in Schritten von 1,25 cm eingestellt werden. Der gesamte Einstellungsbereich beträgt 33 cm. Insgesamt gibt es 26 mögliche Einstellpositionen.

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.

Die Sicherheitsschlaufen 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 Schlitze, und das „äußere“ Segment der Schlaufe hat eine Reihe von Schlitzten.

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 gewünschte 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.



EINSCHALTEN DER KONSOLE

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 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.

VERWENDUNG DER OPTIONALEN STROMVERSORGUNG

Der Lifecycle Heimtrainer ist mit einer optionalen Stromversorgungsfunktion ausgestattet, die die Speisung der Konsole durch eine externe Stromquelle ermöglicht. Dadurch muss der Benutzer die Pedale nicht ständig mit einer Mindestgeschwindigkeit treten, um die konstante Stromversorgung der Konsole zu gewährleisten. Mit Hilfe dieser Option können Benutzer, die den Heimtrainer für Reha-Trainingszwecke verwenden möchten, eine Pedalumdrehungsrate wählen, die unter dem Mindestwiderstand liegt, ohne dass die Stromversorgung der Konsole unterbrochen wird.

Diese Stromversorgungsoption erfordert die Bestellung eines optionalen Kits. Dieses Kit kann beim Life Fitness-Kundendienst bestellt werden. Siehe Abschnitt 6.6 *Service und Reparatur* bzgl. weiteren Informationen.

Der Stecker wird an der Vorderseite des Heimtrainers in der Nähe des Unterteilrahmens angeschlossen.

FITNESS- UND ENTERTAINMENT-ANSCHLÜSSE

Zwei vertauschbare Netzwerkanschlüsse ermöglichen die Verbindung des Lifecycle Heimtrainers mit einem Fitness-Entertainmentsystem und/oder -Netzwerk, wie z.B. dem interaktiven FitLinxx® Fitness-Netzwerk.

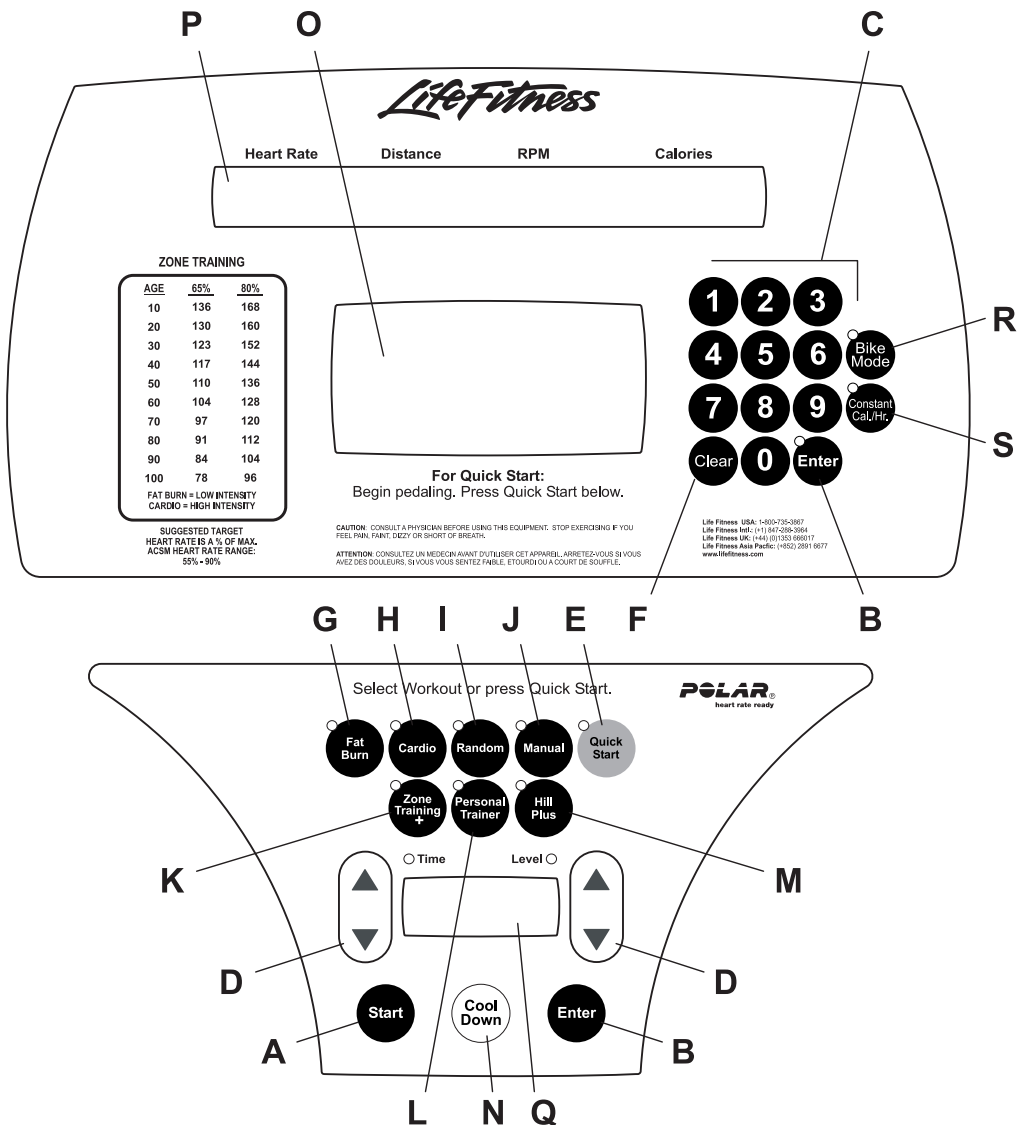
- **Fitness-Netzwerk:** Über den Netzwerkanschluss können Trainingsstatistiken von Benutzern von der Konsole an die Datenbank eines Fitness-Netzwerk oder extern gespeicherte Informationen, wie z.B. ein voreingestelltes Trainingsprogramm, an die Konsole übertragen werden. Siehe Abschnitt 4.2 *Verwendung der Programme* bzgl. Informationen über das Einchecken in ein Netzwerk.
- **Entertainment:** Über den Netzwerkanschluss kann die Konsole einen Drittpartei-Empfänger für ein Entertainmentsystem, wie z.B. Cardio Theater® oder BroadcastVision™, speisen.

Diese Anschlüsse befinden sich an der Rückseite der Konsole unter einer abnehmbaren Abdeckung. Die unsachgemäße Verwendung der 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.



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 drücken, um die Konsole für die Programmierung eines neuen Trainings zu aktivieren. Die Anzeigen der aktivierten Konsole leuchten auf und das Textfenster zeigt **PROGRAMM WÄHLEN ODER QUICK START DRÜCKEN** an. Wird 15 Sekunden lang 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** **NUMERISCHES Tastenfeld**: Diese Tasten verwenden, um Werte wie Trainingsdauer, Gewicht, Alter, Zielherzfrequenz und Widerstandsstufe einzugeben. Während des Trainings können die numerischen Tasten verwendet werden, um neue Widerstandsstufen einzugeben oder die Zielherzfrequenz in den Programmen **FETTABBAU**, **CARDIO**, **HERZFREQUENZ HÜGEL**, **HERZFREQUENZ INTERVALL** und **INTENSIVE HERZFREQUENZ** zu ändern. Die **PFEILTASTEN** haben eine ähnliche Funktion, mit dem Unterschied, dass sie Trainingsparameter schrittweise ändern.
- D** **PFEILTASTEN**: Auf beiden Seiten des **ZEIT/STUFE-FENSTERS** befinden sich ein **AUFWÄRTS-** und ein **ABWÄRTSPFEIL**. Beide Paare können beim Programmieren eines Trainings zum Ändern von auf der Konsole angezeigten Trainingsparametern, wie z.B. Dauer, Gewicht, Alter, Zielherzfrequenz und Widerstandsstufe, verwendet werden. Während eines Trainings werden durch Drücken der Pfeiltasten auf der **STUFEN**-Seite des Displays die Widerstandsstufen geändert. Durch Drücken der Pfeiltasten auf der **ZEIT**-Seite wird die Trainingsdauer erhöht oder verringert.
- E** **QUICK START**: Diese Taste drücken, um sofort mit einem Manuell-Programm zu beginnen, ohne dass ein Trainingsprogramm gewählt werden muss. Die **PFEILTASTEN** oder das **NUMERISCHE Tastenfeld** können während des Trainings verwendet werden, um die Widerstandsstufe oder Trainingsdauer nach Wunsch zu ändern.
- F** **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.
- G** **FETTABBAU**: Diese Taste drücken, um das **FETTABBAU**-Programm zu wählen. Dies ist ein Trainingsprogramm mit geringer Intensität, um den Abbau der Körperfettdepots zu fördern.
- H** **CARDIO**: Diese Taste drücken, um das **CARDIO**-Programm zu wählen. Dies ist ein intensiveres Trainingsprogramm für trainierte Benutzer, das verstärkt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit trainiert und den Fettabbau zusätzlich erhöht.
- I** **ZUFALL**: Diese Taste drücken, um das **ZUFALL**-Programm zu wählen. Dies ist ein Trainingsprogramm mit ständig wechselnden Widerstandsstufen, deren Ablauf und Folge unregelmäßig sind.
- J** **MANUELL**: Diese Taste drücken, um das **MANUELL**-Programm zu wählen, bei dem die Widerstandsstufe unverändert bleibt, wenn sie nicht manuell geändert wird.

K ZONE TRAINING+: Diese Taste drücken, um eines der Trainingsprogramme zu wählen, die bestimmte Herzfrequenzbereiche (Zonen) aufrecht erhalten, um optimale Trainingsresultate zu erzielen. Mit dieser Taste können folgende Trainingsprogramme aufgerufen werden:

- **HERZFREQUENZ HÜGEL**
- **HERZFREQUENZ INTERVALL**
- **INTENSIVE HERZFREQUENZ**
- **DAUER IN ZIELPULSZONE**
- **FETTABBAU**
(auch mit der FETTABBAU-Taste aufrufbar)
- **CARDIO** (auch mit der CARDIO-Taste aufrufbar)

L PERSÖNLICHER TRAINER: Diese Taste drücken, um zusätzliche Trainingsoptionen zu wählen; dazu gehören Trainingsprogramme, die von einem Fitnessclub-Trainer oder -Mitarbeiter konfiguriert wurden. Siehe Abschnitt 5 *Optionale Einstellungen* bzgl. Informationen über das Konfigurieren von individuellen **PERSÖNLICHER-TRAINER**-Programmen. Mit dieser Taste können folgende Trainingsprogramme und -ziele aufgerufen werden:

- **METS** (falls aktiviert)
- **WATTS** (falls aktiviert)
- **AEROBIK-TRAINER**
- **FIT TEST**
- **PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMME**
- **KALORIENZIEL**
- **ENTFERNUNGSZIEL**
- **AIR FORCE PRT** (falls aktiviert)

M HÜGEL PLUS: Diese Taste drücken, um die **HÜGEL PLUS**-Trainingsprogramme zu wählen, bei denen Widerstandsstufen nach voreingestellten Mustern zu- und abnehmen. Mit dieser Taste können folgende Trainingsprogramme aufgerufen werden:

- **HÜGEL**
- **UM DIE WELT**
- **KILIMANDSCHARO**
- **INTERVALL**
- **KASKADEN**
- **SPRINT-TRAINING**
- **VORGEBIRGE**

N 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.

O 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 eines pulsgesteuerten Trainings (**FETTABBAU, CARDIO, HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL** oder **INTENSIVE HERZFREQUENZ**), das die Verwendung eines Polar-kompatiblen Brustgurtes oder der Lifepulse Handsensoren erfordert, zeigt das PROGRAMMPROFILFENSTER ein blinkendes Herz-Symbol an, um das Herzfrequenzsignal des Benutzer anzufordern. Wenn die Konsole kein Signal erkennt, zeigt das TEXTFENSTER die Aufforderung **BENÖTIGT HERZFREQUENZ - HANDSENSOREN UMFASSEN ODER TELEMETRISCHEN BRUSTGURT TRAGEN** an. Wenn die Konsole das Signal nicht innerhalb von drei Minuten empfängt, wird das Trainingsprogramm automatisch in ein **MANUELLES** Programm umgewandelt.

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

- **Herzfrequenz:** die ermittelte Herzfrequenz, wenn der Benutzer den Polar-Brustgurt trägt oder die Lifepulse Handsensoren umfasst.
- **Entfernung:** die gesamte zurückgelegte Entfernung.
- **U/min (Umdrehungen pro Minute):** die Rate der Pedalumdrehungen.
- **Kalorien:** der Gesamtkalorienverbrauch seit Trainingsbeginn.

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 Stoffwechselzustand; 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.

Q STUFE/ZEIT-FENSTER: Dieses Fenster zeigt die programmierte Widerstandsstufe und die abgelaufene Zeit seit Trainingsbeginn an.

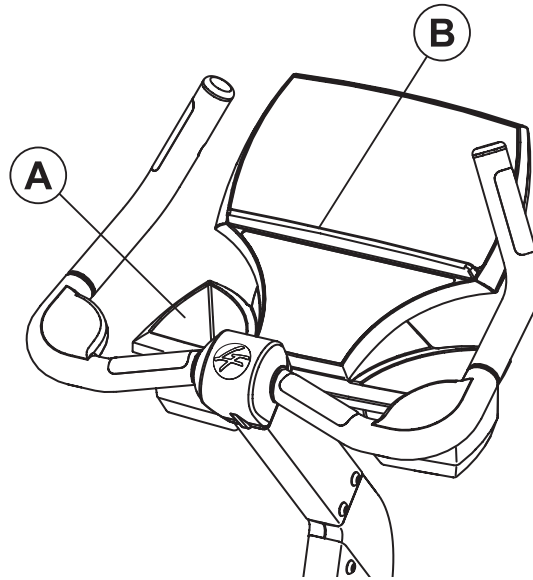
R HEIMTRAINER-MODUS: Diese Taste drücken, um den Heimtrainer-Trainingsmodus zu aktivieren. In diesem Modus nehmen Kalorienverbrauch und Gesamtentfernung automatisch zu, je schneller der Benutzer in die Pedale tritt.

S 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. 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 Leistungsfähigkeit. 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%

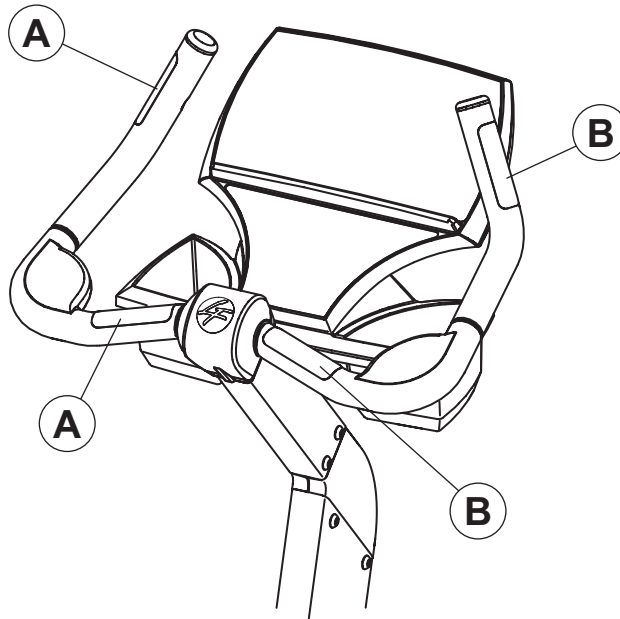
Der Lifecycle Heimtrainer bietet daher fünf exklusive Trainingsprogramme, die die Vorteile des pulsgesteuerten Trainings nutzen: **FETTABBAU**, **CARDIO**, **HERZFREQUENZ HÜGEL**, **HERZFREQUENZ INTERVALL** und **INTENSIVE HERZFREQUENZ**. Die Option „Dauer in Zielpulszone“, eine weitere Funktion des pulsgesteuerten Trainings, erweitert diese Trainingsprogramme durch Einstellung einer bestimmten Zeitdauer innerhalb der Zielzone als ein Trainingsziel. Detaillierte Informationen über diese Trainingsprogramme sowie die Option „Dauer in Zielpulszone“ sind im Abschnitt 4 *Trainingsprogramme* zu finden.

Bei diesen Trainingsprogrammen muss der Benutzer die Lifepulse Handsensoren umfassen oder den telemetrischen Polar-Brustgurt tragen, damit der integrierte Computer des Heimtrainers die Herzfrequenz überwachen kann. Die Widerstandsstufe wird automatisch vom Computer variiert, um die Zielherzfrequenz im definierten Bereich zu halten. Zum Ändern der Zielherzfrequenz während des Trainings, Umschalten zwischen diesen Programmen oder Eingeben einer neuen Zielherzfrequenz das NUMERISCHE Tastenfeld verwenden.

3.2 PULSMESSSYSTEME

DIGITALES LIFE PULSE™ HERZFREQUENZ-ÜBERWACHUNGSSYSTEM

Die patentierten Lifepulse Handsensoren bilden das integrierte Herzfrequenz-Überwachungssystem des Life Fitness Lifecycle Heimtrainers. Der Benutzer muss zwei der vier Sensoren (A und B), die in den Haltegriffen integriert sind, während des Trainings umfassen. Die Griffe fest umfassen, um genaue Werte zu erhalten. Die Konsole zeigt dann nach 10 bis 40 Sekunden die Herzfrequenz an.



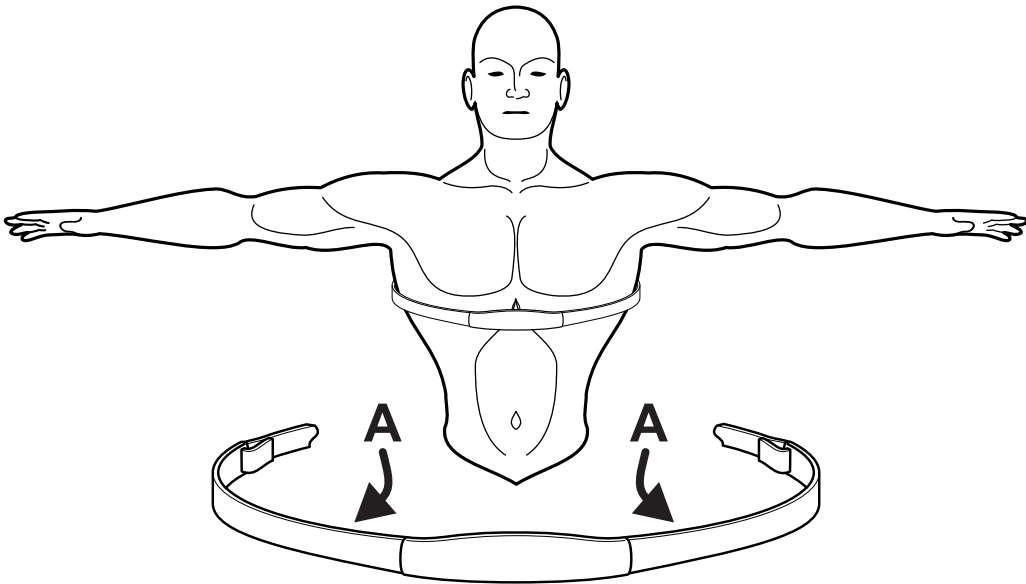
PULSMESSUNG MIT TELEMETRISCHEM BRUSTGURTSYSTEM POLAR®

Der Lifecycle Heimtrainer ist mit Polar-Telemetrie ausgestattet. 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 6.6 *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.

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.

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.

FETTABBAU ist ein Trainingsprogramm mit geringer Intensität, um den Abbau der Körperfettdepots zu fördern. Der Benutzer muss einen telemetrischen Polar-Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das Trainingsprogramm passt die Widerstandsstufe automatisch an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 65 % des theoretischen Maximums[†] 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 einen telemetrischen Polar-Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das Trainingsprogramm passt die Widerstandsstufe automatisch an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 80 % des theoretischen Maximums[†] liegt.

Die folgenden drei Trainingsprogramme werden durch Drücken der Taste ZONE TRAINING+ aufgerufen :

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.

Die folgenden sieben Trainingsprogramme werden durch Drücken der Taste HÜGEL PLUS aufgerufen :

Fkombiniert, wodurch eine besonders schnelle Steigerung der kardiovaskulären Leistungsfähigkeit erreicht wird.

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.

KILIMANDSCHARO ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem die Belastungsstufen 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.

[†] 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 **HERZFREQUENZ HÜGEL** eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,80 = 144$.

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.

Die folgenden Trainingsprogramme werden durch Drücken der Taste PERSÖNLICHER TRAINER

aufgerufen :

PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMME können von autorisierten Mitarbeitern erstellt werden. Siehe Abschnitt 5.2 *Einstellung der Persönlicher-Trainer-Programme*.

FIT TEST bewertet die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit im Vergleich zu anderen Benutzern in der gleichen Alters- und Geschlechtskategorie.

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)**

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 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.

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

Training ohne Netzwerkanschluss: 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 WÄHLEN ODER QUICK START DRÜCKEN. Andernfalls die LÖSCHEN-Taste zweimal schnell hintereinander drücken.

Training mit optionalem Netzwerkanschluss: 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 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.

Zum Einchecken in das Netzwerk die EINGABETASTE drücken und die Codenummer des Benutzers mit dem NUMERISCHEN Tastenfeld 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, FETTABBAU, CARDIO** und **ZUFALL**: Wenn die Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms erscheint, die Taste mit dem Namen des gewünschten Programms drücken.

Für **HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL** und **INTENSIVE HERZFREQUENZ**: Wenn die Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms im TEXTFENSTER erscheint, die Taste **ZONE TRAINING+** drücken. Das TEXTFENSTER zeigt dann den Namen eines dieser Trainingsprogramme an. Die **EINGABETASTE** drücken, um das angezeigte Programm zu wählen, oder die Taste **ZONE TRAINING+** weiter drücken, um andere Optionen anzuzeigen und dann die **EINGABETASTE** drücken, um das gewünschte Trainingsprogramm zu wählen.

LIFECYCLE HEIMTRAINER - TRAININGSPROGRAMM-PROGRAMMIERUNGSSCHRITTE

QUICK START

QUICK START drücken
Training beginnen

ZUFALL

ZUFALL drücken
Zeit eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

MANUELL

MANUELL drücken
Zeit eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

HÜGEL

HÜGEL PLUS mehrmals drücken, bis HÜGEL erscheint; anschließend die **EINGABETASTE** drücken
Zeit eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

FETTABBAU*

FETTABBAU drücken
Zeit eingeben
Alter eingeben
ZHF** akzeptieren
Training beginnen

CARDIO*

CARDIO drücken
Zeit eingeben
Alter eingeben
ZHF akzeptieren
Training beginnen

HERZFREQUENZ HÜGEL*

ZONE TRAINING+ mehrmals drücken, bis HF HÜGEL erscheint; anschließend die **EINGABETASTE** drücken
Zeit eingeben
Alter eingeben
ZHF akzeptieren
Training beginnen

HERZFREQUENZ INTERVALL*

ZONE TRAINING+ mehrmals drücken, bis HF INTERVALL erscheint; anschließend die **EINGABETASTE** drücken
Zeit eingeben
Alter eingeben
ZHF akzeptieren
Training beginnen

INTENSIVE HERZFREQUENZ*

ZONE TRAINING+ mehrmals drücken, bis INTENSIVE HF erscheint; anschließend die **EINGABETASTE** drücken
Zeit eingeben
Alter eingeben
ZHF akzeptieren
Training beginnen

WATTS

PERSÖNLICHER TRAINER mehrmals drücken, bis WATTS erscheint; anschließend die **EINGABETASTE** drücken
Zeit eingeben
Watt-Zielwert eingeben
Training beginnen

METS

PERSÖNLICHER TRAINER mehrmals drücken, bis METS erscheint; anschließend die **EINGABETASTE** drücken
Zeit eingeben
MET-Zielwert eingeben
Training beginnen

UM DIE WELT

HÜGEL PLUS mehrmals drücken, bis UM DIE WELT erscheint; anschließend die **EINGABETASTE** drücken
Zeit eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

KILIMANDSCHARO

HÜGEL PLUS mehrmals drücken, bis KILIMANDSCHARO erscheint; anschließend die **EINGABETASTE** drücken
Zeit eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

INTERVALL

HÜGEL PLUS mehrmals drücken, bis INTERVALL erscheint; anschließend die **EINGABETASTE** drücken
Zeit eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

KASKADEN

HÜGEL PLUS mehrmals drücken, bis KASKADEN erscheint; anschließend die **EINGABETASTE** drücken
Zeit eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

SPRINT-TRAINING

HÜGEL PLUS mehrmals drücken, bis SPRINT-TRAINING erscheint; anschließend die **EINGABETASTE** drücken
Zeit eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

VORBERGIRGE

HÜGEL PLUS mehrmals drücken, bis VORBERGIRGE erscheint; anschließend die **EINGABETASTE** drücken
Zeit eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMME

PERSÖNLICHER TRAINER mehrmals drücken, bis PERSÖNLICHER TRAINER erscheint; anschließend die **EINGABETASTE** drücken
Die gewünschte Programmnummer (1-6) eingeben und anschließend die **EINGABETASTE** drücken.
Training beginnen

AEROBIK-TRAINER

PERSÖNLICHER TRAINER 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 oder die Lifepulse Handsensoren umfassen.

** 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: $(220-40) * 0,65 = 117$.

Für **WATTS, METS, KALORIENZIEL, ENTFERNUNGSZIEL, AEROBIK-TRAINER, FIT TEST, MILITÄRISCHER FITNESSTEST** und **PERSÖNLICHER TRAINER**: Wenn die Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms im TEXTFENSTER erscheint, die Taste PERSÖNLICHER TRAINER drücken. Das TEXTFENSTER zeigt den Namen eines Trainingsprogramms an. Die EINGABETASTE drücken, um das angezeigte Programm zu wählen oder die Taste PERSÖNLICHER TRAINER weiter drücken, um die anderen Optionen schrittweise zu durchlaufen. Die EINGABETASTE drücken, wenn das gewünschte Trainingsprogramm angezeigt wird.

Für **HÜGEL, UM DIE WELT, KILIMANDSCHARO, INTERVALL, KASKADEN, SPRINT-TRAINING** und **VORGEIRGE**: Wenn die Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms im TEXTFENSTER erscheint, die HÜGEL PLUS-Taste drücken. Das TEXTFENSTER zeigt dann den Namen eines dieser Trainingsprogramme an. Die EINGABETASTE drücken, um das angezeigte Programm zu wählen, oder die HÜGEL PLUS-Taste weiter drücken, um andere Optionen anzuzeigen und dann die EINGABETASTE drücken, um das gewünschte Programm zu wählen.

EINGABE DES ALTERS

Wenn die Aufforderung zur Eingabe des Alters im TEXTFENSTER erscheint, die PFEILTASTEN verwenden, um den angezeigten Wert zu erhöhen oder zu verringern bzw. das richtige Alter mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben. Anschließend die EINGABETASTE drücken.

Trainingsprogramme von Lifecycle Heimtrainern, die eine Zielherzfrequenzzone einstellen, berechnen zunächst das theoretische Maximum[†] 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 zu erhöhen oder zu verringern bzw. die gewünschte Trainingsdauer mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben. 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 den gewünschten Widerstand oder die gewünschte Zielherzfrequenz* zu erhöhen oder zu verringern bzw. den gewünschten Wert mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben. Anschließend die EINGABETASTE drücken. Den Widerstand während des Trainings je nach Bedarf einstellen.

- Widerstandsstufe: Der Lifecycle Heimtrainer bietet 25 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, 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 Brustgurt oder von den Lifepulse Handsensoren an das Programm gesendet. Die Konsole verwendet diese Daten zum Variieren des Widerstands. Die manuelle Erhöhung der Zielherzfrequenz erhöht die Intensität des kardiovaskulären Ausdauertrainings.

[†] 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 ZIELTYP

Trainingsprogramme können so programmiert werden, dass sie ein bestimmtes Ziel verfolgen:

- Kalorien
- Entfernung
- Dauer in Zielpulszone

Die Funktion **Kalorienziel** dient zur Gewichtskontrolle und -reduktion. Der Benutzer stellt das Kalorienziel während der Programmierung des Trainings ein. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase und wird danach beendet. Zur Verwendung dieser Funktion:

1. Die Taste **PERSÖNLICHER TRAINER** drücken, wenn die Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms erscheint.
2. Die Taste **PERSÖNLICHER TRAINER** weiter drücken, bis **KALORIENZIEL** im **TEXTFENSTER** erscheint.
3. Die **EINGABETASTE** drücken.
4. Den gewünschten Wert für das Kalorienziel eingeben.
5. Das Trainingsprogramm **ZUFALL, MANUELL** oder **HÜGEL** wählen.
6. Die Programmierungsschritte für das gewählte Trainingsprogramm ausführen.
7. Das Training beginnen.

Die Funktion **Entfernungsziel** dient zur Verbesserung der Kondition. Der Benutzer stellt das Entfernungsziel während der Programmierung des Trainings ein. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase und wird danach beendet. Zur Verwendung dieser Funktion:

1. Die Taste **PERSÖNLICHER TRAINER** drücken, wenn die Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms erscheint.
2. Die Taste **PERSÖNLICHER TRAINER** weiter drücken, bis **ENTFERNUNGSZIEL** im **TEXTFENSTER** erscheint.
3. Die **EINGABETASTE** drücken.
4. Den gewünschten Wert für das Entfernungsziel eingeben.
5. Das Trainingsprogramm **ZUFALL, MANUELL** oder **HÜGEL** wählen.
6. Die Programmierungsschritte für das gewählte Trainingsprogramm ausführen.
7. Das Training beginnen.

Das Programm **Dauer in Zielpulszone** erweitert die Trainingsprogramme **FETTABBAU, CARDIO, HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL** und **INTENSIVE HERZFREQUENZ** durch Einstellung einer bestimmten Zeitdauer innerhalb der Zielzone* als ein Trainingsziel. Dieses Programm ändert den Widerstand automatisch, um ein Tempo aufrecht zu erhalten, mit dem das Ziel innerhalb dieser Zeit erreicht wird. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase. Zur Verwendung dieser Funktion:

1. Die Taste **ZONE TRAINING+** drücken, wenn die Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms erscheint.
2. Die Taste **ZONE TRAINING+** weiter drücken, bis **DAUER IN ZIELPULSZONE** im **TEXTFENSTER** erscheint.
3. Die **EINGABETASTE** drücken.
4. Die Dauer für die Zeit in der Zielpulszone eingeben.

* 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: $(220-40) * 0,65 = 117$.

5. Eines der Trainingsprogramme **FETTABBAU, CARDIO, HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL** oder **INTENSIVE HERZFREQUENZ** wählen.
6. Das Alter eingeben.
7. Die im **TEXTFENSTER** angezeigte Zielherzfrequenz* bestätigen oder ändern.
8. Das Training beginnen.

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

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 Programmen einfach die Taste für das neue Trainingsprogramm drücken.

UNTERBRECHEN EINES TRAININGSPROGRAMMS

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.

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 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 bzw. eine höhere oder niedrigere Stufe mit dem NUMERISCHEN Tastenfeld eingeben. Wenn die METS-Anzeige aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die Aufforderung GEWICHT EINGEBEN an, da das Gewicht zur Berechnung dieses Wertes erforderlich ist. Die PFEILTASTEN verwenden, um den angezeigten Wert auf das richtige Gewicht zu erhöhen oder zu verringern bzw. das Gewicht mit dem NUMERISCHEN Tastenfeld eingeben.

FETTABBAU

Das Trainingsprogramm **FETTABBAU** ist so aufgebaut, dass es die Herzfrequenz eines Benutzers bei 65 % des theoretischen Maximums[†] aufrecht erhält, um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen. Während dieses Trainings trägt der Benutzer einen telemetrischen Polar-Brustgurt oder umfasst die Lifepulse Handsensoren. Wenn der Benutzer keinen Brustgurt trägt, zeigt das PROGRAMMPROFILFENSTER ein Herz-Symbol und das TEXTFENSTER eine Aufforderung zum Umfassen der Sensoren 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.

CARDIO

Die Funktionsweise des Trainingsprogramms **CARDIO** entspricht dem **FETTABBAU**-Programm. Die Zielherzfrequenz im Cardio-Programm liegt jedoch bei 80 % des theoretischen Maximums. Der Benutzer trägt einen Polar-Brustgurt oder umfasst die Lifepulse Handsensoren. Die höhere Zielfrequenz fördert 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 diese 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.

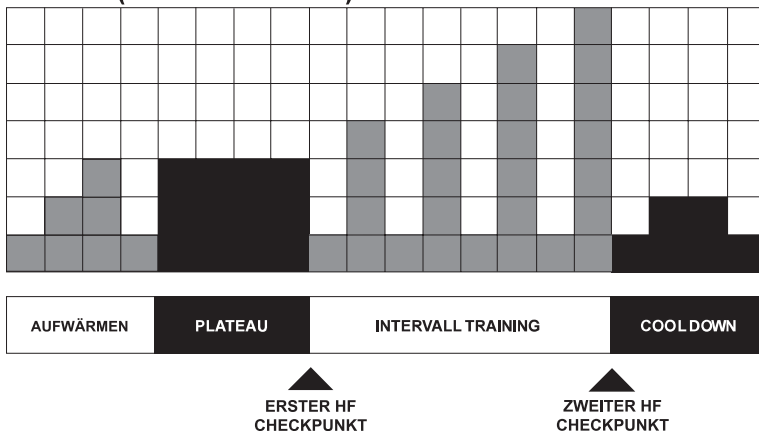
Jedes Trainingsprogramm **HÜGEL** durchläuft vier Phasen, wobei jede Phase eine unterschiedliche Widerstandsstufe aufweist. Das PROGRAMMPROFILFENSTER zeigt den Verlauf dieser Phasen an (siehe Abbildung im Anschluss an die folgende Beschreibung). Wie in der Beschreibung unten erwähnt, sollte die Herzfrequenz an zwei Stufen des Trainings gemessen werden, um seine Wirksamkeit einzuschätzen. Der Benutzer muss hierfür einen telemetrischen Polar-Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen. 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.

[†] 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: $(220-40) * 0,65 = 117$.

- 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.

TERRAIN (HÜGEL UND TÄLER)



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 jedes Intervalls der gesamten Trainingsdauer dividiert durch 20.

1 bis 9 Minuten (nur bei aktivierter Stromversorgungsoption verfügbar; siehe *Verwendung der optionalen Stromversorgung* in Abschnitt 1.2). 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 zehnmütigen 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.

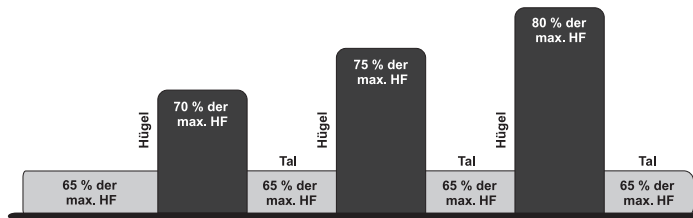
MANUELL

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

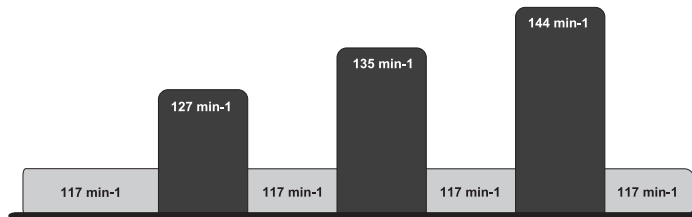
HERZFREQUENZ HÜGEL

Dieses Programm kombiniert das standardmäßige **HÜGEL**-Programmprofil mit dem Konzept des Herzfrequenz-Zonentrainings. Die standardmäßige Zielherzfrequenz* beträgt 80 % des theoretischen Maximums[†] (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.



HERZFREQUENZ HÜGEL-Programmprofil



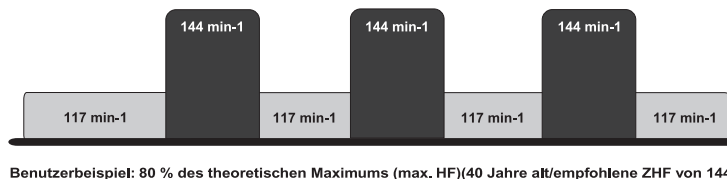
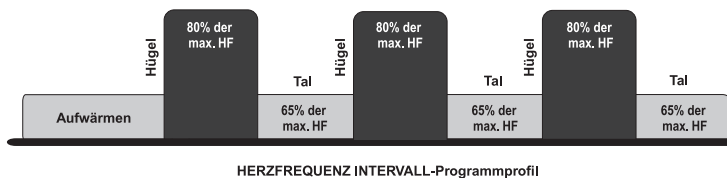
Benutzerbeispiel: 80 % des theoretischen Maximums (max. HF)(40 Jahre alt/empfohlene ZHF von 144)

[†] 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

Dieses Programm kombiniert ebenfalls das standardmäßige **HÜGEL**-Programmprofil mit dem Konzept des Herzfrequenz-Zonentrainings. Die standardmäßige Zielherzfrequenz* beträgt 80 % des theoretischen Maximums[†] (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[†] 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.



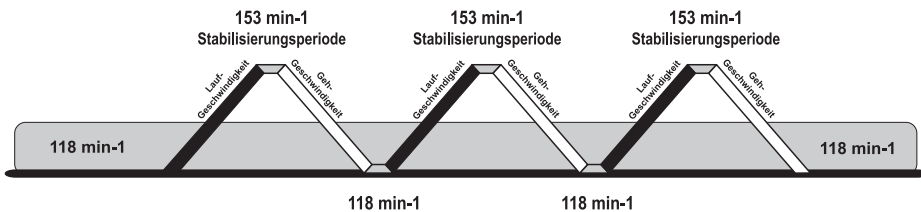
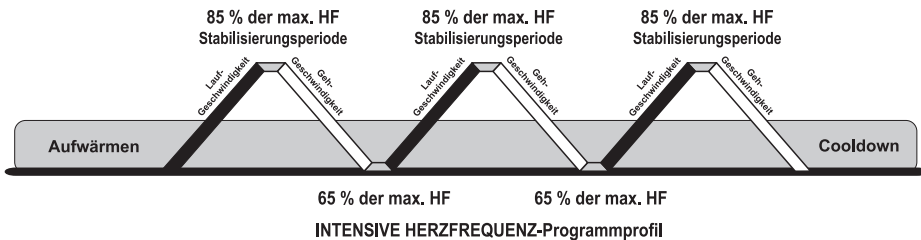
[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* 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

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.



† 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

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.

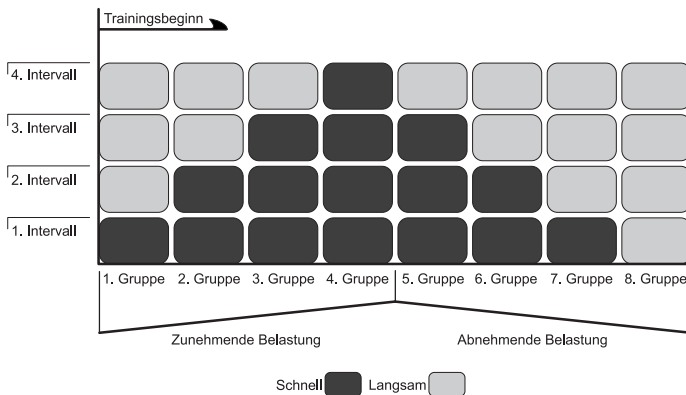
METS

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

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.

PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMME

Fitnessclub-Manager und andere autorisierte Mitarbeiter können pulsgesteuerte und Hügel-Programme mit individuellen Intervallkonfigurationen erstellen. Informationen über diese Trainingsprogramme sind bei Fitnessclub-Mitarbeitern erhältlich. Zur Auswahl dieser Programme die Taste PERSÖNLICHER TRAINER drücken. Wenn die entsprechende Aufforderung im TEXTFENSTER erscheint, die Ziffer des gewünschten Trainingsprogramms mit dem NUMERISCHEN Tastenfeld eingeben. Anschließend die EINGABETASTE drücken und das Training beginnen. Siehe Abschnitt 5.2 *Einstellung der Persönlicher-Trainer-Programme*.

FITNESSTEST

Das Fitnessstest-Trainingsprogramm ist eine weitere exklusive Funktion dieses vielseitigen Heimtrainers. Der Fitnessstest bewertet die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und kann dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle vier bis sechs Wochen zu überprüfen. Der Benutzer muss bei Aufforderung die Handsensoren umfassen oder den telemetrischen Brustgurt tragen, da die Berechnung des Testergebnisses auf dem 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 Fitnessstest dient zur Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂ = 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 VO₂ max-Wert als Maßstab für die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Die ermittelten VO₂ 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 VO₂ max-Wert ein als beim Gehen/Laufen auf einem Laufband, Steigen auf einem Stepper oder Training auf einem Cross-Trainer. Diese höhere Erschöpfungsrate entspricht den niedrigeren VO₂ max-Ergebnissen.

Zum Programmieren des Fitnessstests:

- Mit dem Treten beginnen.
- Die Taste PERSÖNLICHER TRAINER mehrmals drücken, bis die Option FIT TEST im Textfenster erscheint. Die EINGABETASTE drücken, um den FITNESSSTEST auszuwählen.
- Im Textfenster erscheint eine Aufforderung zur Eingabe des Gewichts des Benutzers (GEWICHT EINGEBEN). Das Gewicht mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben oder 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 dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben oder 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 Fitnesssteststufen auswählen. Die entsprechende Stufe mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben oder mit den AUF/AB-Pfeiltasten auswählen.

Nach Ablauf des fünfminütigen FITNESSSTESTS 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 Fitnessstests verwendet werden. Der Fitnessstest 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:

Untere Hälfte des Bereichs	Obere Hälfte des Bereichs
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 minus 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 FITNESSTEST

Der 95Ci Heimtrainer bietet einen Air Force Physical Readiness Test (PRT). Dieser Test ist dem Fitnesstest-Trainingsprogramm ähnlich, hat jedoch kein voreingestelltes Zeitziel. Der Air Force PRT ist über die Persönlicher-Trainer-Trainingsprogramme aufrufbar.

Zum Aufrufen des Air Force PRT:

- Die Taste PERSÖNLICHER TRAINER 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 dem NUMERISCHEN TASTENFELD 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 228 cm mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD 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 dem NUMERISCHEN TASTENFELD 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

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 Taste „5“ auf dem NUMERISCHEN Tastenfeld 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 die PFEILTASTE drücken, um den gewünschten Wert einzustellen, oder das NUMERISCHE Tastenfeld verwenden. Den neuen Wert oder die neue Einstellung mit der EINGABETASTE wählen.

Zum Verlassen der optionalen Einstellungen die LÖSCHEN-Taste mehrmals drücken, bis PROGRAMM 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.

5.2 EINSTELLUNG DER PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMME

Fitnessclub-Manager und andere autorisierte Mitarbeiter können mit Hilfe der Display-Konsole bis zu sechs individuelle Trainingsprogramme für den Lifecycle Heimtrainer einstellen. Optionen umfassen pulsgesteuerte und Hügel-Programme mit individuellen Intervallen.

Intervallherzfrequenz: Der Trainer kann ein Programm konfigurieren, dass für jedes Intervall eine andere Zielherzfrequenz einstellt und den Widerstand entsprechend der Herzfrequenz des Benutzers anpasst.

Hügel: Der Trainer kann ein individuelles Hügel-Programm konfigurieren, das für jedes Intervall eine andere Belastungsstufe vorgibt.

Nachdem **PERSÖNLICHER-TRAINER**-Programme erstellt wurden, können sie mit der Taste PERSÖNLICHER TRAINER aufgerufen werden. Jedes Trainingsprogramm wird durch eine Ziffer von 1 bis 6 identifiziert. Siehe Abschnitt 4 *Trainingsprogramme*.

ERSTELLEN EINES PERSÖNLICHER TRAINER-PROGRAMMS

Die Taste COOLDOWN bei aktivierter Konsole gedrückt halten und gleichzeitig die Taste PERSÖNLICHER TRAINER drücken.

Die Option PERSÖNLICHE-TRAINER-PROGRAMME - DATENEINGABE mit den PFEILTASTEN auswählen und anschließend die EINGABETASTE drücken. (Wenn die andere Option PERSÖNLICHE-TRAINER-PROGRAMME LÖSCHEN gewählt wird, löscht der Computer die Programmierungsdaten für alle PERSÖNLICHER-TRAINER-Programme, und das TEXTFENSTER zeigt **PERSÖNLICHE-TRAINER-PROGRAMME GELÖSCHT** an. Im Anschluss zeigt das TEXTFENSTER die Meldung PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMME - DATENEINGABE an.)

Eine Ziffer von 1 bis 6 wählen, um das neue Trainingsprogramm zu identifizieren. Hierzu das NUMERISCHE Tastenfeld oder die PFEILTASTEN verwenden. Anschließend die EINGABETASTE drücken.

Wenn für diese Ziffer bereits ein **PERSÖNLICHER-TRAINER**-Programm erstellt wurde, zeigt das TEXTFENSTER eine Aufforderung an, das Trainingsprogramm entweder zu ändern oder eine andere Ziffer zu wählen. Durch Drücken der LÖSCHEN-Taste werden früher erstellte Programme überschrieben, damit für diese Ziffer ein neues Trainingsprogramm erstellt werden kann. Durch Drücken der EINGABETASTE wird die Ziffer übersprungen und eine neue Ziffer aufgerufen.

Wenn für eine gewählte Ziffer noch kein **PERSÖNLICHER-TRAINER**-Programm erstellt wurde, zeigt das TEXTFENSTER die Aufforderung ERSTELLUNG VON PERSÖNLICHEN-TRAINER-PROGRAMMEN BEGINNEN an.

Das TEXTFENSTER zeigt dann eine Aufforderung zur Eingabe der Gesamtdauer für das Trainingsprogramm an. Die Trainingsdauer mit dem NUMERISCHEN Tastenfeld eingeben und die EINGABETASTE drücken.

Das TEXTFENSTER zeigt dann eine Eingabeaufforderung zur Auswahl der Art des Trainings an. Die Optionen sind ZIELHERZFREQUENZ (IN %) und WIDERSTANDSSTUFE. Die zweite Art wird für individuelle Hügel-Programme verwendet. Die PFEILTASTEN verwenden, um zwischen den Optionen umzuschalten, und eine der Optionen mit der EINGABETASTE bestätigen.

Das TEXTFENSTER zeigt eine Aufforderung zur Auswahl einer Zielherzfrequenz oder einer Widerstandsstufe an. Dies ist von der Art des gewählten Trainings abhängig. Hierzu die PFEILTASTEN oder das NUMERISCHE Tastenfeld verwenden. Ein **PERSÖNLICHER-TRAINER**-Programm besteht aus 30 Intervallen, so dass die Länge jedes Intervalls der Trainingsdauer dividiert durch 30 entspricht. Nach Eingabe des Wertes die EINGABETASTE drücken. Diese Schrittfolge für alle weiteren 29 Intervalle wiederholen. Zur Verwendung des vorhergehenden Wertes für das aktuelle Intervall einfach die EINGABETASTE drücken.

Am Ende aller Programmierungsschritte zeigt das TEXTFENSTER die Meldung PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMME ERSTELLT an. Anschließend zeigt das TEXTFENSTER die Aufforderung PROGRAMM WÄHLEN ODER QUICK START DRÜCKEN an. Das neue **PERSÖNLICHER-TRAINER**-Programm kann dann verwendet werden.

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.

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
Display-Konsole	R	I		
Konsolen-Befestigungsschrauben			I	
Ablage	R	I		
Rahmen	R			I
Kunststoffgehäuse	R	I		
Pedale und Schlaufen	R	I		

LEGENDE: R = Reinigen; I = Inspizieren

6.3 TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG - TELEMETRISCHES BRUSTGURTSYSTEM POLAR

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 6.6 *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 FEHLERBEHEBUNG DER LIFE PULSE HANDSENSOREN

Bei fehlerhafter oder fehlender Herzfrequenzanzeige folgendermaßen vorgehen:

- Feuchte Hände abtrocknen, um Abrutschen zu verhindern.
- Beide Sensoren umfassen (ein Sensor pro Hand).
- Die Sensoren fest umfassen.
- Konstanten Druck auf die Sensoren ausüben.

6.5 RECYCLING DER BATTERIE

Bevor dieses Life Fitness-Produkt am Ende seiner Nutzungsdauer entsorgt wird, muss die wiederaufladbare Batterie ausgebaut und recycelt werden. Bei Verwendung einer optionalen externen Stromversorgung muss diese vor dem Ausbau der Batterie abgeklemmt 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.

6.6 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 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) 93.672.467

7 TECHNISCHE DATEN

7.1 95Ci LIFECYCLE HEIMTRAINER

Zweckbestimmung:	Starke Beanspruchung in kommerziellen Betrieben
Maximales Benutzergewicht:	181 kg
KONSOLE:	
Design:	Numerisches Tastenfeld und 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 ZEIT/STUFE-FENSTER
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), Um die Welt, Vorgebirge, Kilimandscharo, Intervall, Kaskaden, Sprint-Training, Fitnesstest, Militärischer Fitnesstest (falls aktiviert)
Pulsmesssystem:	Polar-kompatible telemetrische Herzfrequenzsteuerung Lifepulse Handsensoren Telemetrischer Polar-Brustgurt (optional)
Widerstandsstufen:	25
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:	49 kg
VERSANDABMESSUNGEN:	
Länge:	122 cm
Breite:	56 cm
Höhe:	94 cm
Gewicht:	61 kg

95Ci Lifecycle Defenfiets

GEBRUIKERSHANDLEIDING



LifeFitness

CORPORATE HEADQUARTERS

5100 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

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

Dückergrasse 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-A134

1/05

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 pedaalriemen // Opstarten van het bedieningspaneel van de fiets // De optie Hulpstroom // Fitness- en entertainmentnetwerk	
2.	Het bedieningspaneel	9
2.1	Bedieningspaneel - Overzicht	9
2.2	Bedieningspaneel - Beschrijving	10
2.3	De accessoirehouder	13
3.	Hartslagzonetraining	14
3.1	Waarom hartslagzonetraining?	14
3.2	Hartslagmeting	15
	Het Lifepulse™ digitale hartslagmeetsysteem // De Polar® telemetrie-hartslagborstband	
4.	De trainingen	17
4.1	Trainingen - Overzicht	17
4.2	Training op de hometrainer	18
	Een training beginnen // Snelstart kiezen en gebruiken // Een training kiezen // Instellen van trainingen met de Lifecycle hometrainer (tabel) // Leeftijd invoeren // Duur invoeren // Intensiteitsniveau kiezen en aanpassen // Soort doel kiezen // Een trainingsmodus kiezen // Tijdens het trainen op een andere training overschakelen // Trainingen onderbreken // Trainingen voortijdig beëindigen	
4.3	Trainingen - Beschrijving	23
}	Snelstart // Vetverbranding // Cardio // Heuvel // Verrassing // Manueel // Hartslag Heuvel training // Hartslag Interval training // Extreme Hartslag training // Watt // METS // Aerobicstrainer // Persoonlijke trainer-training // Fit Test // Aanbevolen inspanningsniveaus van het Fit Test programma // Militaire conditietest (indien geactiveerd) // Zes vooringestelde trainingen	
5.	Optionele instellingen	33
5.1	De functie Optionele instellingen starten en gebruiken	33
	Gebruikerstaal kiezen	
5.2	Info over Persoonlijke trainer-trainingen	35
	Een Persoonlijke trainer-training samenstellen	
6.	Onderhoud en technische gegevens	36
6.1	Tips voor preventief onderhoud	36
6.2	Schema voor preventief onderhoud	37
6.3	Problemen met de Polar hartslagborstband	37
	De hartslagmeting is onregelmatig of volledig afwezig // De hartslagmeting is onregelmatig of uiterst hoog	
6.4	Problemen met de Lifepulse sensors	37
6.5	Recyclen van de batterij	38
6.6	Productservice	38
7.	Specificaties	39
7.1	Specificaties van de 95Ci Lifecycle hometrainer	39

© 2005 Life Fitness®, ee3n afdeling van Brunswick Corporation. Alle rechten voorbehouden. Life Fitness, Life Cycle en Zone Training zijn gedeponeerde handelsmerken van Brunswick Corporation. Zone Training+, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, Extreme Heart Rate en Lifepulse 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:

95Ci

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

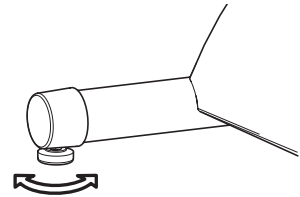
Neem de gebruikershandleiding volledig door voordat u de Lifecycle hometrainer installeert.

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.

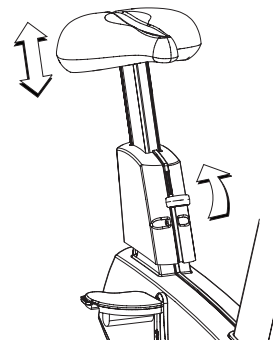
STABILISEREN VAN DE LIFECYCLE HOMETRAINER

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 dijspieren 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.

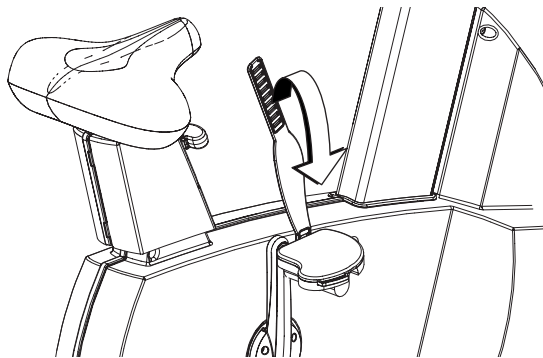
De zadelbuis van de fiets kan worden bijgesteld in stappen van 1,25 cm binnen een bereik van 33 cm. Er zijn in totaal 26 hoogte-instellingen mogelijk.

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.

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 lossler 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 gewenste 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.



OPSTARTEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VAN DE FIETS

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 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.

DE OPTIE HULPSTROOM

De optionele hulpstroomfunctie van de Lifecycle hometrainer maakt het mogelijk het bedieningspaneel op een externe voedingsbron te laten werken, zodat u niet met minimumsnelheid hoeft te fietsen om het bedieningspaneel constant van voeding te voorzien. Met deze optie kunnen degenen die de fiets willen gebruiken voor revalidatieoefeningen onder de minimumsnelheid fietsen zonder dat de stroom naar het bedieningspaneel uitvalt.

Om de hulpstroomfunctie te activeren hebt u een als optie verkrijgbare set nodig. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness om de set te bestellen. Zie hoofdstuk 6.6, *Productservice*, voor meer informatie.

De stekker wordt aan de voorkant van de frame, bij het onderstel, op de fiets aangesloten.

FITNESS- EN ENTERTAINMENTNETWERK

Met twee onderling verwisselbare netwerkpoorten kan de Lifecycle hometrainer worden aangesloten op een fitness-entertainmentstelsel en/of een netwerk zoals het FitLinxx® interactieve fitnessnetwerk.

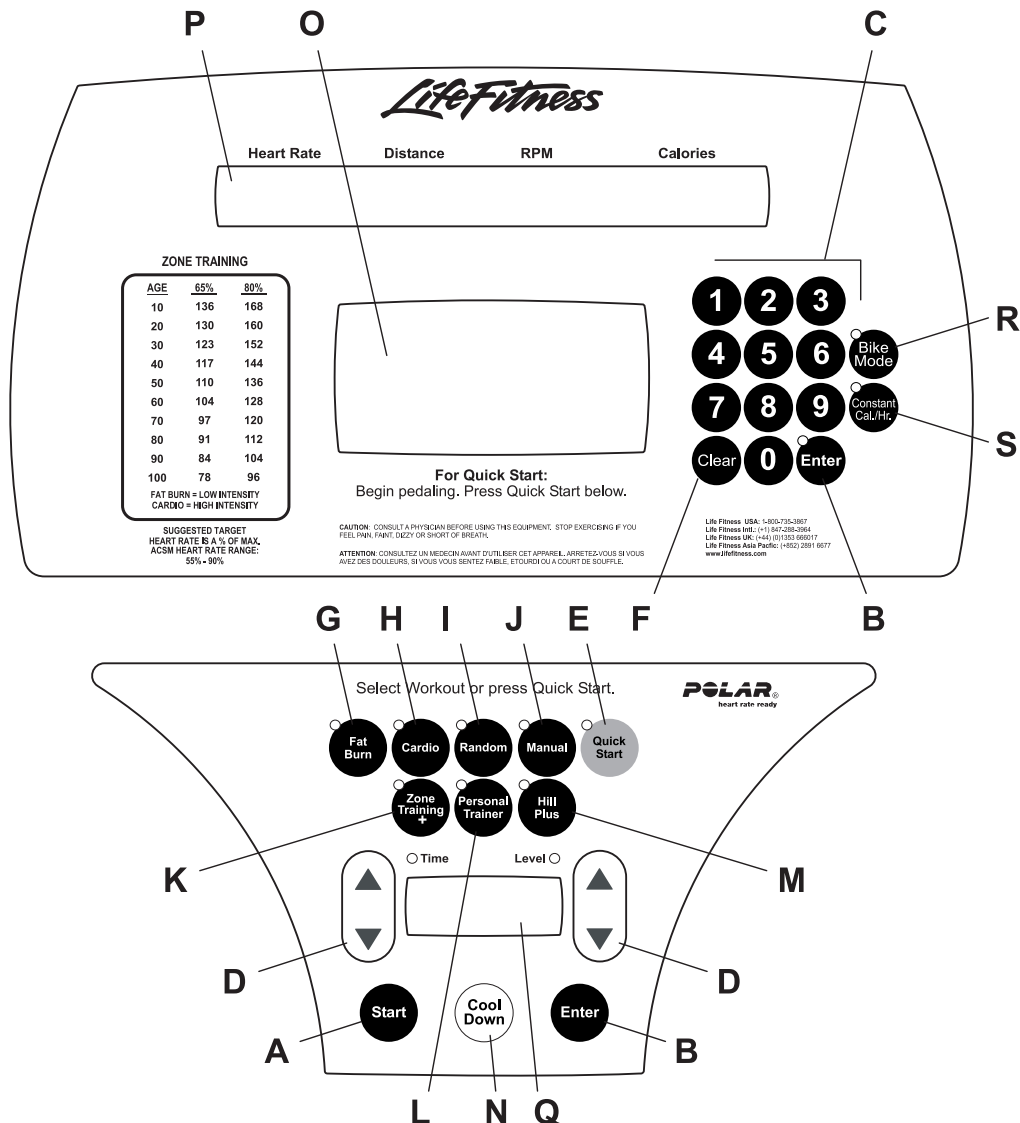
- **Fitnessnetwerk:** Met de netwerkaansluiting kunt u via het bedieningspaneel gegevens van gebruikerstrainingen naar de database van een fitnessnetwerk uploaden en op afstand opgeslagen informatie, zoals een vooraf ingesteld trainingsprogramma, downloaden. Zie hoofdstuk 4.2, *Training op de hometrainer*, voor informatie over het inloggen op een netwerk.
- **Entertainment:** Via de netwerkaansluiting kan een externe ontvanger op het bedieningspaneel worden aangesloten voor gebruik met een dienst zoals het Cardio Theater® of BroadcastVision™ entertainmentstelsel.

Deze poorten bevinden zich aan de achterkant van het bedieningspaneel van de fiets, onder een afneembare afdekkap. Wanneer de 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.



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 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 OF DRUK OP SNELSTART**. Als er niet binnen 15 seconden 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** **NUMERIEK toetsenbord:** Met deze toetsen kunt u waarden invoeren, zoals de duur van de training, gewicht, leeftijd, streefhartslag en intensiteitsniveau. Terwijl een training aan de gang is, kunnen de numerieke toetsen gebruikt worden om nieuwe intensiteitsniveaus in te stellen of de streefhartslag te veranderen in de trainingen voor **VETVERBRANDING, CARDIO, HARTSLAG HEUVEL, HARTSLAG INTERVAL** en **EXTREME HARTSLAG**. De PIJLTOETSEN hebben een soortgelijke functie, maar zij veranderen de trainingsparameters met één increment.
- D** **PIJLTOETSEN:** Een paar pijlen, **OMOOG** en **OMLAAG**, bevindt zich aan weerskanten van het **SCHERM DUUR/NIVEAU**. Met een van beide paren pijlen kunt u bij het instellen van een training de op het bedieningspaneel weergegeven trainingsparameters, zoals de duur van de training, gewicht, leeftijd, streefhartslag en intensiteitsniveau, veranderen. Als u tijdens een training op de pijlen aan de **NIVEAU** kant van het scherm drukt, veranderen de intensiteitsniveaus. Als u op de pijlen aan de **DUUR** kant drukt, wordt de duur van de training verlengd of verkort.
- E** **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** of het **NUMERIEKE toetsenbord**.
- F** **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.
- G** **VETVERBRANDING:** Druk op deze toets om het programma **VETVERBRANDING** te kiezen, een weinig intensieve training voor het verbranden van vet.
- H** **CARDIO:** Druk op deze toets om het programma **CARDIO** te kiezen, een intensievere training voor fittere gebruikers, met nadruk op cardiovasculaire voordelen en maximale vetverbranding.
- I** **VERRASSING:** Druk op deze toets om het programma **VERRASSING** te kiezen, een training met voortdurend veranderende intensiteitsniveaus zonder regelmaat in patroon of voortgang.
- J** **MANUEEL:** Druk op deze toets om het programma **MANUEEL** te kiezen, waarin het intensiteitsniveau gelijk blijft tenzij het met de hand wordt veranderd.

- K** ZONE TRAINING+: Druk op deze toets om een van de trainingen te kiezen die gericht zijn op specifieke bereiken of zones, om een hartslag te handhaven waarbij optimale trainingsresultaten worden behaald. Met deze toets hebt u toegang tot de volgende opties:
- **HARTSLAG HEUVEL**
 - **HARTSLAG INTERVAL**
 - **EXTREME HARTSLAG**
 - **DOEL: DUUR BINNEN ZONE**
 - **VETVERBRANDING**
(ook bereikbaar met de toets VETVERBRANDING)
 - **CARDIO** (ook bereikbaar met de toets CARDIO)
- L** PERSOONLIJKE TRAINER: Druk op deze toets voor aanvullende trainingsopties, inclusief aangepaste trainingen die door een trainer of staflid van de fitnessclub zijn ontworpen. Zie hoofdstuk 5, *Optionele instellingen*, voor informatie over het ontwerpen van aangepaste **PERSOONLIJKE TRAINER**-trainingen. Met deze toets hebt u toegang tot de volgende trainingen en doelen:
- **METS** (indien geactiveerd)
 - **WATT** (indien geactiveerd)
 - **AEROBICSTRAINER**
 - **FIT TEST**
 - **PERSOONLIJKE TRAINER-TRAININGEN**
 - **DOEL: CALORIEËN**
 - **DOEL: AFSTAND**
 - **AIR FORCE PRT** (indien geactiveerd)
- M** HEUVEL PLUS: Druk op deze toets om de **HEUVEL PLUS** trainingen te kiezen, waarin de intensiteitsniveaus met vastgestelde patronen toe- en afnemen. Met deze toets hebt u toegang tot de volgende trainingen:
- **HEUVEL**
 - **OM DE WERELD**
 - **KILIMANDJARO**
 - **INTERVAL**
 - **CASCADES**
 - **SNELHEIDSTRaining**
 - **HEUVELTJES**
- N** 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.
- O** Het 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 of de Lifepulse sensors gedragen moeten worden, staat op het scherm TRAININGSPROFIEL een knipperend hartje om het hartslagsignaal van de gebruiker te vragen. Als het bedieningspaneel geen signaal waarneemt, verschijnt op het BERICHTENCENTRUM de prompt "HARTSLAG NODIG - PLAATS HANDEN OP SENSORS OF GEBRUIK TELEMETRIEBAND". Als het bedieningspaneel het signaal niet binnen drie minuten krijgt, wordt de training automatisch omgezet in een **MANUEEL** programma.

- P** **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:
- **Hartslag:** de waargenomen hartslag als de gebruiker de Polar hartslagborstband draagt of de Lifepulse sensors vasthoudt.
 - **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.

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.

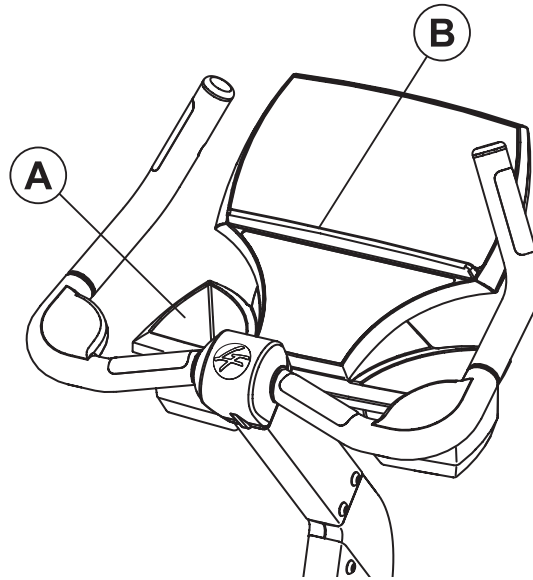
Zie hoofdstuk 5, *Optionele instellingen*, voor informatie over het activeren van het BERICHTENCENTRUM om deze aanvullende instellingen weer te geven.

- Q** **SCHERM NIVEAU/DUUR:** Dit scherm geeft het geprogrammeerde intensiteitsniveau en de sinds het begin van het programma verlopen tijd weer.
- R** **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.
- S** **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 cal/u.

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. 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 fitnesstrainer te raadplegen voor het bepalen van specifieke fitnessdoelen en het opstellen van een trainingsprogramma.

ZONE TRAINING		
VETVERBRANDING = LAGE INTENSITEIT <input type="checkbox"/>		
CARDIO = HOGE INTENSITEIT <input type="checkbox"/>		
LEEFTIJD	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

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

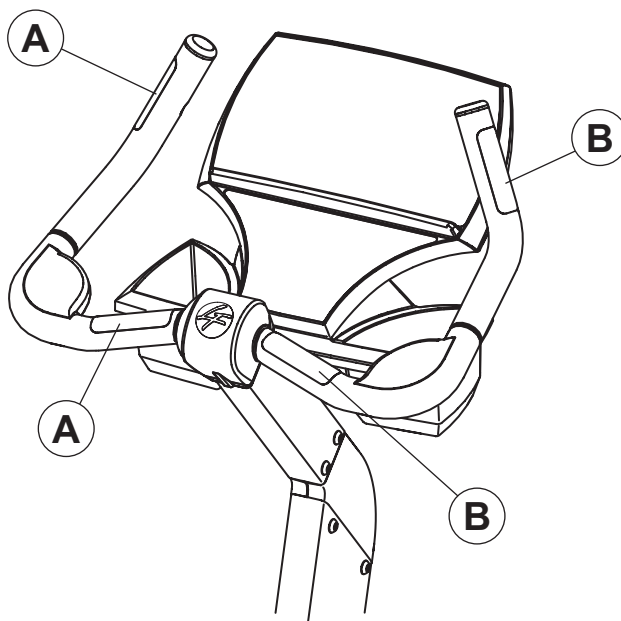
De Lifecycle hometrainer heeft vijf exclusieve trainingen die de voordelen van hartslagzonetraining ten volle benutten: **VETVERBRANDING**, **CARDIO**, **HARTSLAG HEUVEL**, **HARTSLAG INTERVAL** en **EXTREME HARTSLAG**. De optie 'Doel: duur binnen zone', ook een functie van hartslagzonetraining, versterkt deze trainingen door de duur waarin de hartslag binnen de streefzone moet blijven als trainingsdoel te stellen. Zie hoofdstuk 4, *De trainingen*, voor uitvoerige informatie over de trainingen en over de optie Doel: duur binnen zone.

Houd tijdens deze trainingen de Lifepulse sensors vast of draag de Polar hartslagborstband zodat de ingebouwde computer van de fiets de hartslag kan meten. De computer stelt het weerstandsniveau automatisch bij om de streefhartslag, gebaseerd op de werkelijke hartslag, te handhaven. Om de streefhartslag tijdens een training te veranderen, kunt u tussen deze programma's omschakelen, of een nieuwe streefhartslag invoeren met het NUMERIEKE toetsenbord.

3.2 HARTSLAGMETING

HET LIFEPULSE™ DIGITALE HARTSLAGMEETSISTEEM

De gepatenteerde Lifepulse sensors zijn het ingebouwde systeem voor hartslagmeting van de Life Fitness Lifecycle hometrainer. Pak tijdens de training twee van de vier sensors (A en B) vast die zich in de handvatten bevinden. Een comfortabele greep geeft een nauwkeurige meting. Het bedieningspaneel geeft de hartslag na 10 tot 40 seconden weer.



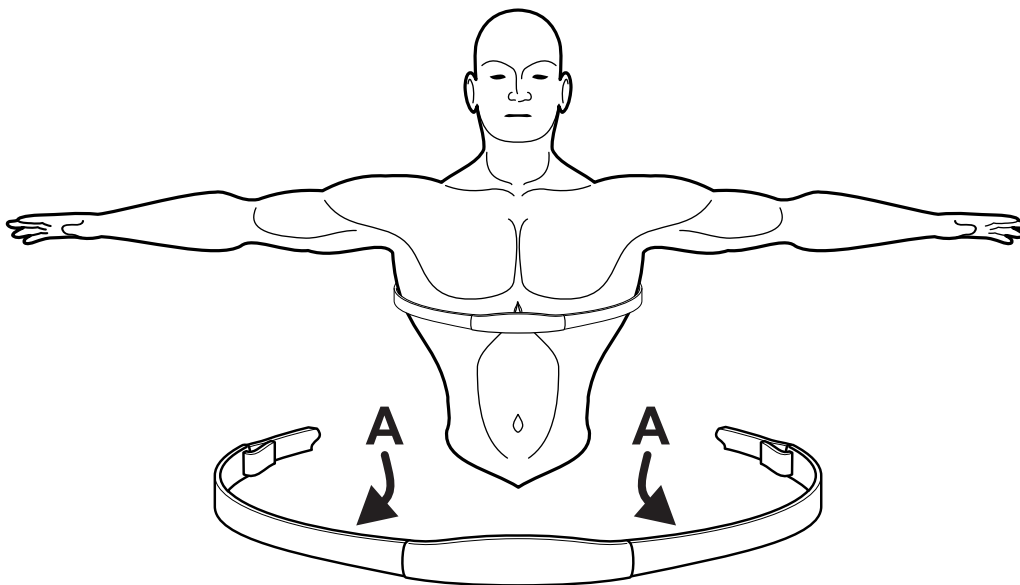
DE POLAR® TELEMETRIE-HARTSLAGBORSTBAND

De Lifecycle hometrainer is uitgerust met Polar telemetrie, 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. Bevochtig 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 bevochtig 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.


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.

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

MANUEEL is een training waarbij het intensiteitsniveau niet automatisch verandert.

VETVERBRANDING is een weinig intensieve training om de vetreserves van het lichaam te verbranden. De gebruiker moet een Polar hartslagborstband dragen of de Lifepulse sensors voortdurend vasthouden. Het trainingsprogramma stelt het intensiteitsniveau automatisch bij, gebaseerd op de werkelijke hartslag, om deze op 65 procent van het theoretische maximum* 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 of de Lifepulse sensors voortdurend vasthouden. Het trainingsprogramma stelt het intensiteitsniveau automatisch bij, gebaseerd op de werkelijke hartslag, om deze op 80 procent van het theoretische maximum te handhaven.

Wanneer u op ZONE TRAINING+ drukt, krijgt u toegang tot de volgende drie trainingen :

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.

Wanneer u op HEUVEL PLUS drukt, krijgt u toegang tot de volgende zeven trainingen :

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

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.

* 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 **HARTSLAG HEUVEL** 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.

Wanneer u op **PERSOONLIJKE TRAINER** drukt, krijgt u toegang tot de volgende trainingen :

PERSOONLIJKE TRAINER-TRAININGEN kunnen door bevoegd personeel worden samengesteld. Zie hoofdstuk 5.2, *Info over Persoonlijke trainer-trainingen*.

FIT TEST vergelijkt uw cardiovasculaire conditie 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 FYSIEKE VAARDIGHEIDSTEST**
(*PHYSICAL READINESS TEST, PRT*) - (*AMERIKAANSE KRIJGSMACHT*)

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 fietssnelheid af te wisselen. De snelheidsintervallen wisselen elkaar af in een patroon waarbij de intensiteit van de training eerst toeneemt en vervolgens afneemt.

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 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 OF DRUK OP SNELSTART”. Als er een ander bericht staat, moet u snel tweemaal op **WISSEN** drukken.

Met optioneel netwerk geactiveerd: 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 OF GEEF CODE MET ENTER-TOETS”. Kies een training of log in op de trainingsdatabase van het netwerk en download de vooringestelde training.

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

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, VETVERBRANDING, CARDIO** en **VERRASSING**: Wanneer u een prompt ziet om een training te kiezen, drukt u op de toets met de naam van de gewenste training.

Voor **HARTSLAG HEUVEL, HARTSLAG INTERVAL** en **EXTREME HARTSLAG**: Als op het **BERICHTENCENTRUM** een prompt verschijnt om een training te kiezen, drukt u op **ZONE TRAINING+**. Op het **BERICHTENCENTRUM** verschijnt nu de naam van een van deze trainingen. Druk op **ENTER** om de weergegeven training te kiezen, of blijf op **ZONE TRAINING+** drukken om de andere opties één voor één weer te geven en druk vervolgens op **ENTER** om de gewenste training te kiezen.

INSTELLEN VAN TRAININGEN MET DE LIFECYCLE HOMETRAINER

SNELSTART

Druk op SNELSTART
Begin de training

VERRASSING

Druk op VERRASSING
Voer duur in
Kies niveau
Begin de training

MANUEEL

Druk op MANUEEL
Voer duur in
Kies niveau
Begin de training

HEUVEL

Druk herhaaldelijk op
HEUVEL PLUS en
druk op ENTER wanneer
HEUVEL verschijnt
Voer duur in
Kies niveau
Begin de training

VETVERBRANDING*

Druk op VETVERBRANDING
Voer duur in
Voer leeftijd in
Accepteer SHS**
Begin de training

CARDIO*

Druk op CARDIO
Voer duur in
Voer leeftijd in
Accepteer SHS
Begin de training

HARTSLAG HEUVEL*

Druk herhaaldelijk op
ZONETRAINING + totdat
HS HEUVEL verschijnt;
druk op ENTER
Voer duur in
Voer leeftijd in
Accepteer SHS
Begin de training

HARTSLAG INTERVAL*

Druk herhaaldelijk op ZONE
TRAINING+ totdat HS
INTERVAL verschijnt;
druk op ENTER
Voer duur in
Voer leeftijd in
Accepteer SHS
Begin de training

EXTREME HARTSLAG*

Druk herhaaldelijk op ZONE
TRAINING+ totdat
EXTREME HS verschijnt;
druk op ENTER
Voer duur in
Voer leeftijd in
Accepteer SHS
Begin de training

WATT

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

METS

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

OM DE WERELD

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

KILIMANDJARO

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

INTERVAL

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

CASCADES

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

SNELHEIDSTRAINING

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

HEUVELTJES

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

PERSOONLIJKE TRAINER- TRAININGEN

Druk herhaaldelijk op
PERSOONLIJKE TRAINER
totdat PERSOONLIJKE
TRAINER verschijnt;
druk op ENTER
Kies het gewenste
trainingsnummer, van 1
tot 6; druk op ENTER
Begin de training

AEROBICSTRAINER

Druk herhaaldelijk op
PERSOONLIJKE TRAINER
totdat AEROBICSTRAINER
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 Polar hartslagborstband dragen of de Lifepulse sensors vasthouden.

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

Voor **WATT, METS, DOEL: CALORIEËN, DOEL: AFSTAND, AEROBICSTRAINER, FIT TEST, MILITAIRE CONDITIE TEST** en **PERSOONLIJKE TRAINER-TRAININGEN**: Als op het **BERICHTENCENTRUM** een prompt verschijnt om een training te kiezen, drukt u op **PERSOONLIJKE TRAINER**. Op het **BERICHTENCENTRUM** verschijnt de naam van een training. Druk op **ENTER** om de weergegeven training te kiezen, of blijf op **PERSOONLIJKE TRAINER** drukken om de andere opties één voor één weer te geven. Druk op **ENTER** om de gewenste training te kiezen.

Voor **HEUVEL, OM DE WERELD, KILIMANDJARO, INTERVAL, CASCADES, SNELHEIDSTRAINING** en **HEUVELTJES**: Als op het **BERICHTENCENTRUM** een prompt verschijnt om een training te kiezen, drukt u op **HEUVEL 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 **HEUVEL PLUS** drukken om de andere opties één voor één weer te geven en druk vervolgens op **ENTER** om het gewenste programma 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, of de juiste waarde met het **NUMERIEKE TOETSENBORD** invoeren, en op **ENTER** drukken.

Trainingsprogramma's van Life Fitness hometrainers die een streefhartslagzone instellen, berekenen eerst de theoretische maximale hartslag[†] 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 een duur in te voeren, moet u de weergegeven duur met de **PIJLTOETSEN** verhogen of verlagen tot de gewenste waarde, of de gewenste waarde met het **NUMERIEKE TOETSENBORD** invoeren, 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, of de gewenste waarde invoeren met het **NUMERIEKE toetsenbord**, en op **ENTER** drukken. Pas het niveau tijdens de training aan zoals nodig of gewenst.

- **Intensiteitsniveau**: De Lifecycle hometrainer biedt een keuze van 25 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 programma'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 hartslag af, die via de Polar hartslagborstband of de Lifepulse sensors is overgezonden, en gebruikt deze gegevens om de weerstand aan te passen. Wanneer de hartslag met de hand wordt verhoogd, neemt de intensiteit van de cardiovasculaire training toe.

[†] 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 $(220-40) \times 0,8 = 144$.

SOORT DOEL KIEZEN

Trainingen kunnen geprogrammeerd worden om bepaalde soorten doelen te bereiken:

- Calorieën
- Afstand
- Duur binnen zone

De functie **Doel: calorieën** dient om gewichtsverlies en gewichtsbeheersing te bevorderen. De gebruiker stelt een doel voor calorieën tijdens het instellen van de training. Als het doel bereikt is, gaat de training automatisch over op een afkoelingsfase en eindigt daarna. Ga als volgt te werk:

1. Druk op **PERSOONLIJKE TRAINER** wanneer een prompt verschijnt om een training te kiezen.
2. Blijf op **PERSOONLIJKE TRAINER** drukken totdat “DOEL: CALORIEËN” op het **BERICHTENCENTRUM** verschijnt.
3. Druk op **ENTER**.
4. Voer de waarde van het gewenste doel voor calorieën in.
5. Kies de training **VERRASSING, MANUEEL** of **HEUVEL**.
6. Voer de stappen voor het instellen van de gekozen training uit.
7. Begin de training.

De functie **Doel: afstand** dient om het uithoudingsvermogen op te bouwen. De gebruiker stelt een afstandsdoel tijdens het instellen van de training. Als het doel bereikt is, gaat de training automatisch over op een afkoelingsfase en eindigt daarna. Ga als volgt te werk:

1. Druk op **PERSOONLIJKE TRAINER** wanneer een prompt verschijnt om een training te kiezen.
2. Blijf op **PERSOONLIJKE TRAINER** drukken totdat “DOEL: AFSTAND” op het **BERICHTENCENTRUM** verschijnt.
3. Druk op **ENTER**.
4. Voer de waarde van het gewenste afstandsdoel in.
5. Kies de training **VERRASSING, MANUEEL** of **HEUVEL**.
6. Voer de stappen voor het samenstellen van de gekozen training uit.
7. Begin de training.

Het programma **Doel: duur binnen zone** versterkt de trainingen voor **VETVERBRANDING, CARDIO, HARTSLAG HEUVEL, HARTSLAG INTERVAL** en **EXTREME HARTSLAG** door de duur waarin de hartslag binnen de streefzone* moet blijven als trainingsdoel te stellen. Het programma wijzigt de weerstand automatisch om een tempo te handhaven waarbij het doel binnen de betreffende duur bereikt zal worden. Als het doel bereikt is, gaat de training automatisch over op een afkoelingsfase. Ga als volgt te werk om de functie 'Doel: duur binnen zone' te gebruiken:

1. Druk op **ZONE TRAINING+** wanneer een prompt verschijnt om een training te kiezen.
2. Blijf op **ZONE TRAINING+** drukken totdat “DOEL: DUUR BINNEN ZONE” op het **BERICHTENCENTRUM** verschijnt.
3. Druk op **ENTER**.
4. Kies de duur waarin de hartslag binnen de zone moet blijven.

* *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 $(220-40) \times 0,65 = 117$.*

5. Kies een training voor **VETVERBRANDING, CARDIO, HARTSLAG HEUVEL, HARTSLAG INTERVAL** of **EXTREME HARTSLAG**.
6. Voer de leeftijd in.
7. Accepteer of verander de streefhartslag* die op het **BERICHTENCENTRUM** verschijnt.
8. Begin de training.

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 samenstellen een training voor **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 Overschakelen

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. Druk op de toets voor de gewenste nieuwe training om tijdens het trainen op een andere training over te gaan.

TRAININGEN ONDERBREKEN

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 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 OF DRUK OP Snelstart" op het **BERICHTENCENTRUM** voor een nieuwe training.

* 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 $(220-40) \times 0,65 = 117$.

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 OMLAAG of gebruikt u het NUMERIEKE toetsenbord 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, of voer het gewicht in met het NUMERIEKE toetsenbord.

VETVERBRANDING

Bij training voor **VETVERBRANDING** moet de hartslag van de gebruiker voor optimale resultaten op 65 procent van het theoretische maximum[†] blijven. Bij deze training draagt de gebruiker een Polar hartslagborstband, of pakt de gebruiker de Lifepulse sensors vast. Als de gebruiker geen borstband draagt, staat op het scherm TRAININGSPROFIEL een hartje en op het BERICHTENCENTRUM staat een prompt om de sensors vast te pakken. 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.

CARDIO

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

HEUVEL

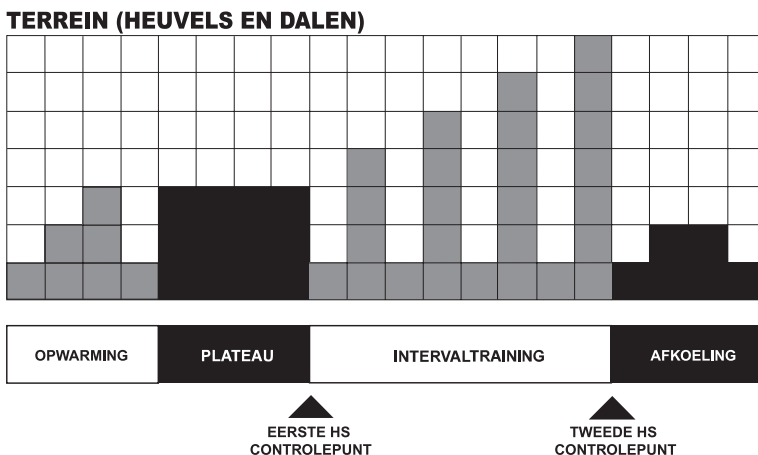
De door Life Fitness gepatenteerde **HEUVEL** training biedt diverse configuraties voor intervaltraining. Intervallen zijn periodes van intensieve aërobe training met daartussen regelmatige periodes van minder intensieve training. Op het scherm TRAININGSPROFIEL worden deze hoge en lage intervallen weergegeven 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 deze fasen weergegeven, zoals te zien is in de tabel na de onderstaande beschrijvingen. Zoals blijkt uit de beschrijvingen moet de hartslag tijdens twee stadia in de training worden gemeten om de doeltreffendheid te kunnen beoordelen. Hiervoor moet u de Polar hartslagborstband dragen of de Lifepulse sensors voortdurend vasthouden. 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.

* 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 $(220-40) \times 0,65 = 117$.

- 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 elk interval is gelijk aan de duur van de gehele training gedeeld door 20.

1 tot 9 minuten (alleen beschikbaar als de optie Hulpstroom geactiveerd is. Zie *De optie Hulpstroom* in hoofdstuk 1.2.): 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.

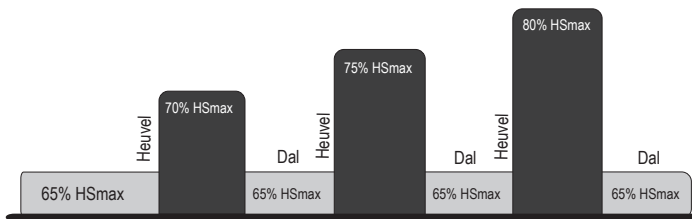
MANUEEL

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.

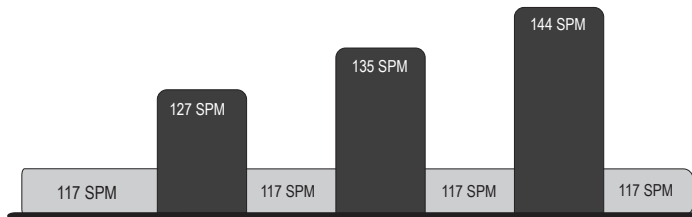
HARTSLAG HEUVEL

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 pauzemodus. Het programma gaat pas naar een nieuwe streefhartslag wanneer de gebruiker de huidige streefwaarde bereikt.



Trainingsprofiel HARTSLAG HEUVEL



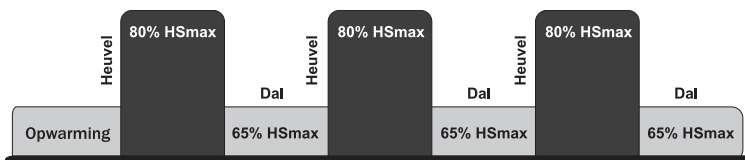
Voorbeeld van een gebruiker: 80 procent van theoretisch maximum (HSmax) (40 jaar oud / aanbevolen SPM 144)

† 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.

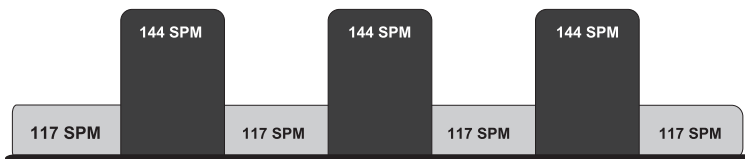
* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum (HSmax). De aanbevolen SHS van een 40-jarige voor de HARTSLAG HEUVEL training is 144, of 80 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,8=144$.

HARTSLAG INTERVAL

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 pauzemodus. 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)

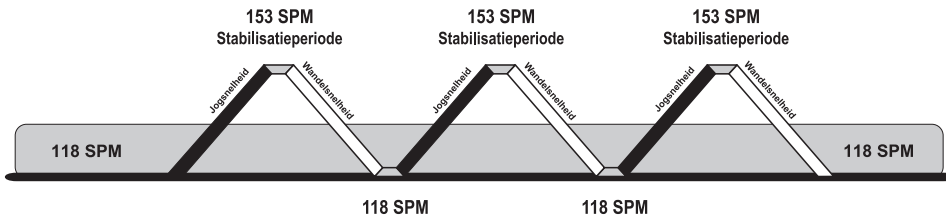
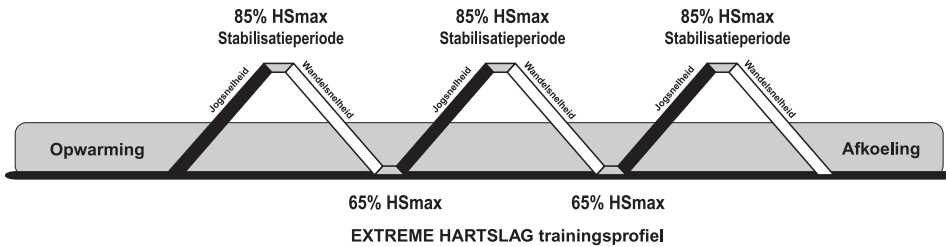
† Dit komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

* 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

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 sprints. 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.



† 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

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.

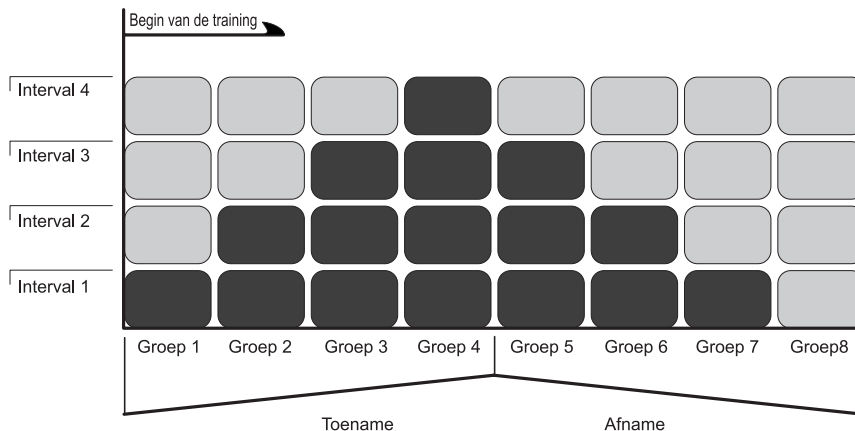
METS

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

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.

PERSOONLIJKE TRAINER-TRAININGEN

Hartslag- en heuveltrainingen met aangepaste intervallen kunnen worden samengesteld door de managers van fitnessclubs of ander bevoegd personeel. Raadpleeg een staf lid van de fitnessclub voor informatie over deze trainingen. Druk op de toets **PERSOONLIJKE TRAINER** om deze trainingen te kiezen. Druk op het **NUMERIEKE** toetsenbord op het nummer dat met de gewenste training overeenkomt wanneer op het **BERICHTENCENTRUM** een prompt verschijnt. Druk vervolgens op **ENTER** en begin met de training. Zie hoofdstuk 5.2, *Info over Persoonlijke trainer-trainingen*.

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 de handsensors vasthouden wanneer hiervoor een prompt verschijnt of 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 VO₂ (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 VO₂ 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 VO₂ max-scores.

De Fit Test instellen:

- Begin te fietsen.
- Druk herhaaldelijk op de knop **PERSOONLIJKE TRAINER** 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 **NUMERIEKE TOETSEN** of **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 **NUMERIEKE TOETSEN** of **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 **NUMERIEKE TOETSEN** of 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 CONDITIETESTS

De 95Ci hometrainer heeft een Air Force Physical Readiness Test, PRT (fysieke conditietest 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 Persoonlijke trainer-trainingen.

Een Air Force PRT beginnen:

- Druk herhaaldelijk op Persoonlijke trainer 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 NUMERIEKE TOETSEN 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 NUMERIEKE TOETSEN 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 NUMERIEKE TOETSEN 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

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 glooiende 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 'Optionele instellingen' te starten terwijl het toestel is ingeschakeld, houdt u de toets "5" op het NUMERIEKE toetsenbord ingedrukt, 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 de PIJLTOETS voor de gewenste waarde, of gebruikt u het NUMERIEKE toetsenbord. Druk op ENTER om de nieuwe waarde of instelling te kiezen.

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

5.2 INFO OVER PERSOONLIJKE TRAINER-TRAININGEN

Managers van fitnessclubs en andere bevoegde personen kunnen met behulp van het bedieningspaneel maximaal zes aangepaste trainingen voor de Lifecycle hometrainer samenstellen. De opties omvatten hartslag- en heuveltrainingen met aangepaste intervallen.

Interval Hartslag: De trainer kan een training ontwerpen waarbij voor elk interval een verschillende streefhartslag wordt ingesteld en de weerstand aan de hartslag van de gebruiker wordt aangepast.

Heuvel: De trainer kan een aangepaste heuveltraining samenstellen waarbij voor elk interval een verschillend intensiteitsniveau wordt ingesteld.

Wanneer PERSOONLIJKE TRAINER-trainingen zijn samengesteld, kunnen de gebruikers deze bereiken via de toets PERSOONLIJKE TRAINER. Elke training heeft een nummer, van 1 tot 6. Zie hoofdstuk 4, *De trainingen*.

EEN PERSOONLIJKE TRAINER-TRAINING SAMENSTELLEN

Houd de knop AFKOELING ingedrukt en druk tegelijkertijd op PERSOONLIJKE TRAINER wanneer het bedieningspaneel geactiveerd is.

Blader met de PIJLTOETSEN naar “INVOER PERSOONLIJKE TRAINER-TRAINING”, kies deze optie en druk op ENTER. (Als de andere optie, “WIS PERSOONLIJKE TRAINER-TRAININGEN”, gekozen wordt, wist de computer de informatie over de instelling van alle **PERSOONLIJKE TRAINER**-trainingen, en verschijnt “PERSOONLIJKE TRAINER-TRAININGEN GEWIST” op het BERICHTENCENTRUM. Vervolgens verschijnt “INVOER PERSOONLIJKE TRAINER-TRAINING” op het BERICHTENCENTRUM.)

Kies een nummer van 1-6 om een nieuwe training aan te geven. Gebruik het NUMERIEKE toetsenbord of de PIJLTOETSEN. Druk vervolgens op ENTER.

Als er al een **PERSOONLIJKE TRAINER**-training voor dat nummer bestaat, verschijnt op het BERICHTENCENTRUM automatisch het verzoek om de training te wijzigen of naar een ander nummer te gaan. Als u op WISSEN drukt, wordt de eerder gemaakte training overgeschreven, zodat een nieuwe training voor dat nummer gemaakt kan worden. Wanneer u op ENTER drukt, slaat u het nummer over en gaat u naar een ander nummer.

Als er nog geen **PERSOONLIJKE TRAINER**-training voor een gekozen nummer bestaat, verschijnt op het BERICHTENCENTRUM de prompt “BEGIN MET MAKEN VAN PERSOONLIJKE TRAINER-TRAINING”.

Op het BERICHTENCENTRUM verschijnt een prompt om een duur voor de gehele training in te voeren. Voer een duur in met het NUMERIEKE toetsenbord en druk op ENTER.

Op het BERICHTENCENTRUM verschijnt een prompt om het soort training te kiezen. De opties zijn “PERCENTAGE STREEFHARTSLAG” en “NIVEAU”. Deze laatste is voor aangepaste heuveltrainingen. Ga met de PIJLTOETSEN heen en weer tussen de opties en druk op ENTER om er een te kiezen.

Op het BERICHTENCENTRUM verschijnt een prompt om een streefhartslag of een intensiteitsniveau voor het eerste interval te kiezen, afhankelijk van het soort training dat in een eerdere stap was gekozen. Gebruik de PIJLTOETSEN of het NUMERIEKE toetsenbord. Een **PERSOONLIJKE TRAINER**-training bestaat uit 30 intervallen, dus de lengte van elk interval is gelijk aan de trainingsduur gedeeld door 30. Druk op ENTER nadat u de waarde hebt ingevoerd. Herhaal deze serie stappen voor elk van de volgende 29 intervallen. Om de voorafgaande waarde voor het actuele interval te houden, drukt u op ENTER.

Aan het einde van deze instelling verschijnt het bericht “PERSOONLIJKE TRAINER-TRAINING VOLTOOID” op het BERICHTENCENTRUM. Daarna verschijnt “KIES TRAINING OF DRUK OP SNELSTART” op het BERICHTENCENTRUM. De nieuwe **PERSOONLIJKE TRAINER**-training is klaar voor gebruik.

6 ONDERHOUD EN TECHNISCHE GEGEVENS

6.1 TIPS VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

De Life Fitness 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 Life Fitness 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.*

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 POLAR 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 6.6, *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 PROBLEMEN MET DE LIFEPULSE SENSORS

Ga als volgt te werk als de hartslagmeting onregelmatig is of ontbreekt:

- Droog vochtige handen om slippen te voorkomen.
- Plaats uw handen op beide sensors, één in elke hand.
- Houd de sensors stevig vast.
- Oefen constante druk uit rondom de sensors.

6.5 RECYCLEN VAN DE BATTERIJ

Wanneer dit Life Fitness product aan het einde van zijn nuttige levensduur wordt afgevoerd, moet de oplaadbare batterij eerst worden verwijderd en gerecycled. Als een optionele externe voedingsbron aanwezig is, moet deze worden losgekoppeld voordat de batterij wordt verwijderd. 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.

6.6 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 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 95Ci LIFECYCLE HOMETRAINER

Beoogd gebruik:	Zwaar/commercieel
Maximumgewicht gebruiker:	181 kg
BEDIENINGSPANEEL:	
Type:	Numeriek toetsenbord en pijltoetsen
Weergaven:	BERICHTENCENTRUM met hartslag, afstand, omwentelingen per minuut (RPM), calorieën, calorieën per uur (indien geactiveerd), Watt (indien geactiveerd) en METS (indien geactiveerd) TRAININGSPROFIEL SCHERM DUUR/NIVEAU
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), Om de wereld, Heuveltjes, Kilimandjaro, Interval, Cascades, Snelheidstraining, Fit Test, Militaire conditietest (indien geactiveerd)
Hartslagmonitor:	Polar telemetrie-hartslagmeetsysteem Lifepulse sensors Polar hartslagborstband (optioneel)
Intensiteitsniveaus:	25
Afmetingen van pedalen:	127 mm x 140 mm
Type aandrijving:	Riem/dynamo
Accessoirehouder:	Standaard
Kleur:	Grijs / zilverkleurig
AFMETINGEN, GEMONTEERD:	
Lengte:	122 cm
Breedte:	61 cm
Hoogte:	137 cm
Gewicht:	49 kg
TRANSPORTAFMETINGEN:	
Lengte:	122 cm
Breedte:	56 cm
Hoogte:	94 cm
Gewicht:	61 kg

Cyclette verticale 95Ci

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

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
Telefono: (+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-A134

1/05

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

Sezione	Descrizione	Pagina
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 //	
	Utilizzo dell'opzione alimentazione ausiliaria // 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	13
3.	Esercizio Heart Rate Zone Training®	14
3.1	Benefici dell'esercizio Heart Rate Zone Training	14
3.2	Monitoraggio della frequenza cardiaca	15
	Il Sistema di monitoraggio digitale della frequenza cardiaca Lifepulse™ //	
	La fascia toracica di monitoraggio telemetrico della frequenza cardiaca Polar®	
4.	Gli allenamenti	17
4.1	Descrizione generale degli allenamenti	17
4.2	Criteri di selezione degli allenamenti	18
	Come iniziare un allenamento // Selezione di Avvio rapido // Selezione di un allenamento // Procedure di impostazione degli allenamenti sulla cyclette Lifecycle (tabella) // Immissione dell'età // Immissione del tempo // Selezione e regolazione del livello di intensità // Selezione di un obiettivo // 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	23
	Avvio rapido // Consumo grassi // Collinare // Casuale // Manuale // Heart Rate Hill™ // Heart Rate Interval™ // Extreme Heart Rate™ // Watt // METs // Trainer aerobico //	
	Allenamento Personal Trainer // Fit Test // Livelli di sforzo consigliati per il Fit Test //	
	Test di forma fisica per personale militare // Sei allenamenti preimpostati	
5.	Impostazioni opzionali	33
5.1	Immissione e utilizzo delle impostazioni opzionali	33
	Selezione lingua utente	
5.2	Gli allenamenti Personal Trainer	35
	Come creare un allenamento Personal Trainer	
6.	Manutenzione e dati tecnici	36
6.1	Suggerimenti per la manutenzione preventiva	36
6.2	Programma di manutenzione preventiva	37
6.3	Risoluzione dei problemi relativi alla fascia toracica Polar	37
	I valori della frequenza cardiaca vengono letti in modo irregolare o sono completamente assenti //	
	Frequenza cardiaca irregolare o estremamente elevata	
6.4	Risoluzione dei problemi relativi ai sensori Lifepulse	37
6.5	Riciclaggio delle batterie	38
6.6	Come ottenere assistenza tecnica	38
7.	Caratteristiche tecniche	39
7.1	Caratteristiche tecniche della cyclette Lifecycle 95Ci	39

© 2005 Life Fitness®, una divisione della Brunswick Corporation. Tutti i diritti riservati. Life Fitness, Life Cycle e Zone Training sono marchi registrati della Brunswick Corporation. Zone Training+, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, Extreme Heart Rate e Lifepulse 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®

95Ci

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 il 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 caricarla 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

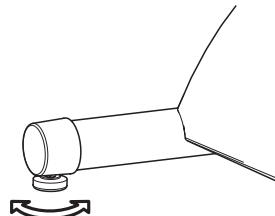
Leggere interamente il manuale di funzionamento prima di usare la cyclette Lifecycle.

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.

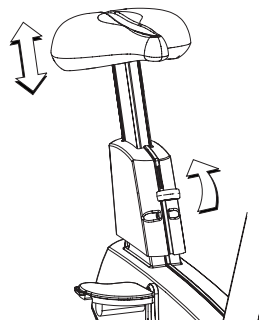
COME STABILIZZARE LA CYCLETTE LIFECYCLE

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.

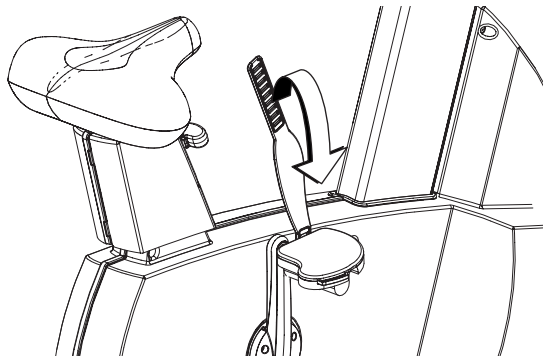
La colonna di supporto del sedile può essere regolata fino ad un massimo di 33 cm in entrambe le direzioni, ad incrementi di 12 mm. Il sedile può essere regolato a 26 altezze diverse.

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.

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 proteso 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 buchi e sul lato esterno vi è una serie di buchi.

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 necessaria. 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.



AVVIO DELLA CONSOLE

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 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.

UTILIZZO DELL'OPZIONE ALIMENTAZIONE AUSILIARIA

La funzione opzionale di alimentazione ausiliaria della cyclette Lifecycle consente di alimentare la console mediante una fonte di elettricità esterna, eliminando così la necessità di pedalare a velocità minima per erogare alimentazione costante alla console. Grazie a questa opzione, gli utenti che utilizzano la cyclette a scopo di riabilitazione possono pedalare ad una velocità inferiore al livello minimo senza che la console si disattivi.

Per attivare la funzione di alimentazione ausiliaria è necessario un kit opzionale. Per ordinare il kit, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness. Per istruzioni dettagliate in merito, vedere la sezione 6.6, intitolata *Come ottenere assistenza*.

Il connettore dell'alimentatore si inserisce sul lato anteriore dell'intelaiatura della cyclette, in prossimità della base.

COLLEGAMENTO IN RETE PER ALLENAMENTI E PROGRAMMI DI INTRATTENIMENTO

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®.

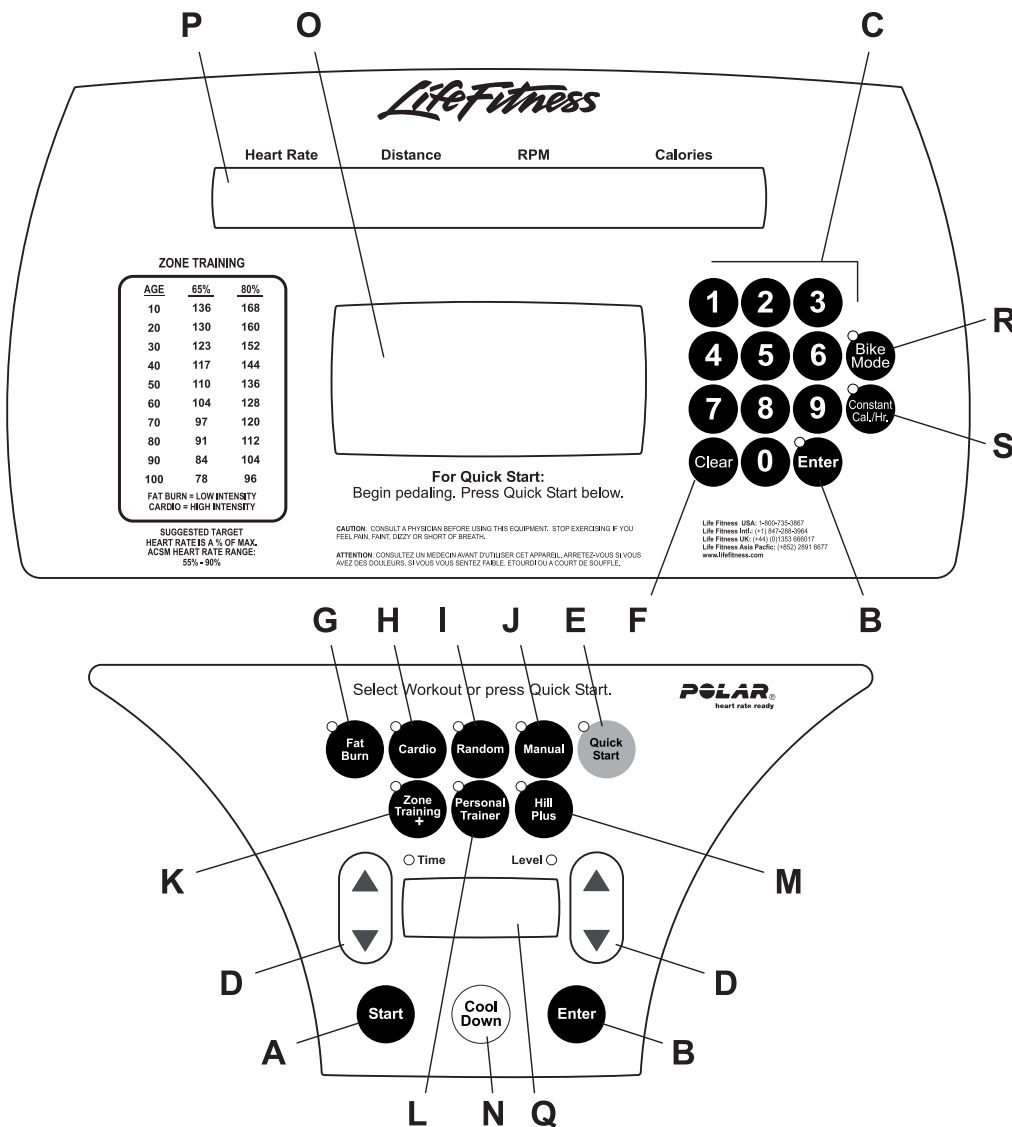
- **Allenamenti con collegamento in rete:** la connessione in rete consente alla console di inviare le statistiche relative all'allenamento svolto dall'utente al database della rete di allenamento o di scaricare informazioni memorizzate a distanza, come ad esempio un programma di allenamento preimpostato. Per istruzioni sull'accesso alla rete, vedere la sezione 4.2, intitolata *Utilizzo degli allenamenti*.
- **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.

Le porte per la connessione di rete sono situate sul retro della console e sono protette da un coperchio rimovibile. Qualsiasi uso delle porte per scopi diversi da quello al quale sono destinate può rendere nulla la garanzia del prodotto.

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.



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**: 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 O PREMERE AVVIO RAPIDO". Se non viene premuto alcun tasto per 15 secondi, 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** **Tastierino NUMERICO**: viene usato per l'immissione di valori quali la durata dell'allenamento, il peso e l'età dell'utente, la frequenza cardiaca obiettivo e il livello di intensità. Nel corso degli allenamenti **CONSUMO GRASSI**, **CARDIO**, **HEART RATE HILL**, **HEART RATE INTERVAL** e **EXTREME HEART RATE**, si può usare il tastierino numerico per impostare un nuovo livello di intensità o cambiare la frequenza cardiaca obiettivo. I tasti **FRECCIA** funzionano in modo analogo, ma consentono di cambiare i parametri degli allenamenti in incrementi singoli.
- D** **Tasti FRECCIA**: si tratta di una freccia **SU** e una freccia **GIÙ** situate a entrambi i lati della finestra indicante il **TEMPO/il LIVELLO**. Quando si imposta un allenamento, si possono utilizzare queste due coppie di frecce per 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. Se si premono i tasti-freccia situati sul lato **LIVELLO** del display durante un allenamento, cambia il livello di intensità. Se si premono i tasti-freccia situati sul lato **TEMPO**, aumenta o diminuisce la durata dell'allenamento.
- E** **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** o il tastierino **NUMERICO** per cambiare il livello di intensità o la durata dell'allenamento, se desiderato.
- F** **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.
- G** **CONSUMO GRASSI**: premere questo tasto per selezionare il programma **CONSUMO GRASSI**, che consiste in un allenamento a bassa intensità concepito per bruciare grasso.
- H** **CARDIO**: premere questo tasto per selezionare il programma **CARDIO**, un esercizio ad intensità più elevata per utenti allenati che ha per obiettivo i benefici cardiovascolari e un consumo ottimale di grassi.
- I** **CASUALE**: premere questo tasto per selezionare il programma **CASUALE**, un allenamento a intervalli durante il quale il livello di intensità cambia costantemente senza alcuno schema ripetitivo fisso.
- J** **MANUALE**: premere questo tasto per selezionare il programma **MANUALE**, un allenamento durante il quale il livello di intensità rimane sempre costante tranne qualora non venga cambiato manualmente.

- K ZONE TRAINING+:** premere questo tasto per selezionare uno degli allenamenti che hanno come obiettivo intervalli di frequenza cardiaca specifici al fine di garantire risultati cardiovascolari ottimali. Questo tasto consente di accedere alle seguenti opzioni:
- **HEART RATE HILL**
 - **HEART RATE INTERVAL**
 - **EXTREME HEART RATE**
 - **TEMPO DI PERMANENZA IN FREQ. CARD. OBIETTIVO**
 - **CONSUMO GRASSI** (accessibile anche mediante il tasto CONSUMO GRASSI)
 - **CARDIO** (accessibile anche mediante il tasto CARDIO)
- L PERSONAL TRAINER:** premere questo tasto per selezionare ulteriori opzioni, compresi allenamenti personalizzati appositamente concepiti da allenatori o da istruttori di fitness club. Per informazioni sulla creazione di allenamenti personalizzati **PERSONAL TRAINER**, vedere la sezione 5, intitolata *Impostazioni opzionali*. Questo tasto consente di accedere ai seguenti allenamenti e obiettivi:
- **METS** (se attivato)
 - **WATT** (se attivato)
 - **TRAINER AEROBICO**
 - **FIT TEST**
 - **ALLENAMENTI PERSONAL TRAINER**
 - **CALORIE OBIETTIVO**
 - **DISTANZA OBIETTIVO**
 - **PRT AVIAZIONE** (se attivato)
- M HILL PLUS:** premere questo tasto per selezionare gli allenamenti **HILL PLUS**, durante i quali il livello di intensità aumenta e diminuisce secondo criteri prestabiliti. Questo tasto consente di accedere ai seguenti allenamenti:
- **COLLINARE**
 - **GIRO DEL MONDO**
 - **KILIMANJARO**
 - **A INTERVALLI**
 - **DOPPIO PICCO**
 - **ALLENAMENTO DI VELOCITÀ**
 - **DOSSI**
- N 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.
- O 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 o dei sensori Lifepulse, la finestra PROFILO ALLENAMENTO visualizza il simbolo lampeggiante 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 - POSIZIONARE LE MANI SUI SENSORI O USARE LA FASCIA TELEMETRICA". Se la console non riceve alcun segnale entro tre minuti, l'allenamento in corso diventa automaticamente un programma **MANUALE**.

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

- **Frequenza cardiaca:** la frequenza cardiaca rilevata quando l'utente indossa la fascia toracica Polar o posiziona le mani sui sensori Lifepulse.
- **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.

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 il capitolo 5, intitolato *Impostazioni opzionali*.

Q SCHERMATA LIVELLO/TEMPO: questa finestra visualizza il livello di intensità programmato e il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento.

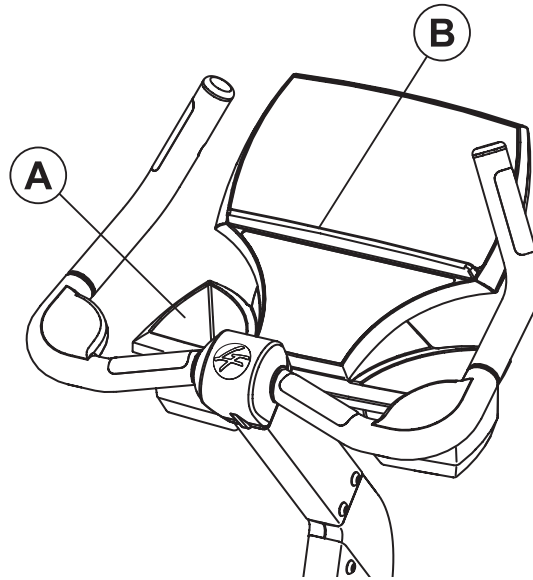
R MODALITÀ BICICLETTA: premere questo tasto per attivare la modalità di allenamento Bicicletta; quando tale modalità è attivata, la percentuale di calorie bruciate e la distanza totale percorsa aumentano automaticamente quando l'utente pedala più velocemente.

S 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 consolle, è composto da due contenitori nei quali si possono inserire bottiglie, stereo portatili o telefoni cellulari. Inoltre, alla base del pannello superiore della consolle si trova un leggio 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%

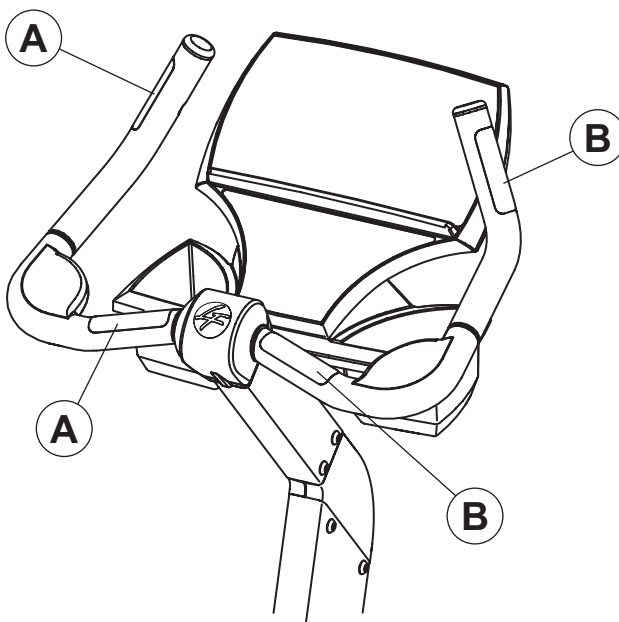
La cyclette Lifecycle consente di eseguire cinque allenamenti esclusivi, appositamente concepiti per trarre massimo vantaggio dall'esercizio Heart Rate Zone Training: **CONSUMO GRASSI, CARDIO, HEART RATE HILL, HEART RATE INTERVAL** e **EXTREME HEART RATE**. L'opzione Time in Zone Goal, che costituisce una funzione dell'allenamento Heart Rate Zone Training, accresce l'efficacia di tali allenamenti perché imposta un tempo minimo per il quale la frequenza cardiaca dell'utente deve rimanere nell'intervallo di valori obiettivo. Per informazioni specifiche su questi allenamenti e sull'opzione Time in Zone Goal, consultare la sezione 4, intitolata *Gli allenamenti*.

Per attivare il monitoraggio della frequenza cardiaca mediante il computer incorporato, occorre afferrare i sensori Lifepulse o indossare una fascia toracica Polar 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, passare da un programma all'altro, o immettere una nuova frequenza obiettivo usando il tastierino NUMERICO.

3.2 MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA

IL SISTEMA DI MONITORAGGIO DIGITALE DELLA FREQUENZA CARDIACA LIFEPULSE™

I sensori brevettati Lifepulse costituiscono un sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca incorporato nella cyclette Life Fitness Lifecycle. Durante l'allenamento, l'utente deve posizionare le mani sui manubri e afferrare due dei quattro sensori (A e B) incorporati. Affinché la lettura della frequenza cardiaca sia accurata, occorre avere una salda presa sui sensori, ma non stringere eccessivamente. Il valore della frequenza cardiaca si visualizza sulla console entro 10 - 40 secondi.



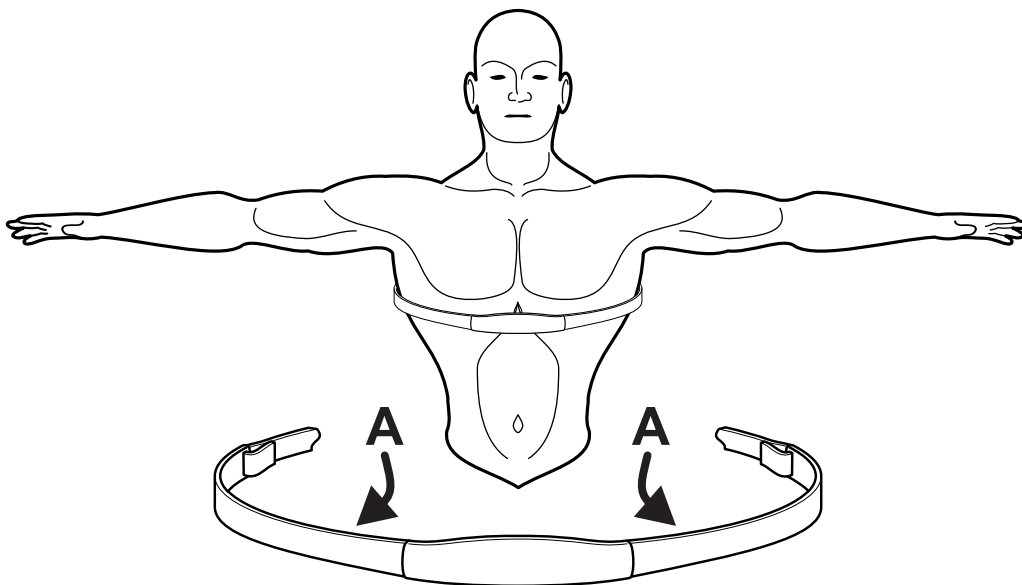
LA FASCIA TORACICA DI MONITORAGGIO TELEMETRICO DELLA FREQUENZA CARDIACA POLAR®

La cyclette Lifecycle è dotata di un sistema Polar® di monitoraggio telemetrico della frequenza cardiaca mediante degli elettrodi che aderiscono alla cute dell'utente e trasmettono alla console della cyclette 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 6.6, 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*.

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.

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.

CONSUMO GRASSI è un allenamento a bassa intensità che consente di bruciare le riserve di grasso dell'organismo. L'utente deve indossare la fascia toracica Polar o afferrare i sensori Lifepulse per l'intera durata dell'allenamento. 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. L'utente deve indossare la fascia toracica Polar o afferrare i sensori Lifepulse per l'intera durata dell'allenamento. 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[†].

Per accedere ai tre allenamenti seguenti occorre premere il tasto ZONE TRAINING+  :

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.

Per accedere ai sette allenamenti seguenti occorre premere il tasto HILL PLUS  :

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.

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 **HEART RATE HILL** è 144 e l'obiettivo dell'allenamento è l'80 per cento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: $(220-40) * 0,80 = 144$.

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.

Per accedere agli allenamenti seguenti occorre premere il tasto PERSONAL TRAINER :

Gli allenamenti **PERSONAL TRAINER** possono essere creati soltanto dal personale autorizzato. Vedere la sezione 5.2, intitolata *Gli allenamenti Personal Trainer*.

II FIT TEST misura le condizioni cardiovascolari dell'utente confrontandole con quelle di altre persone della stessa età e dello stesso sesso.

IL TEST DI PREPARAZIONE FISICA PER PERSONALE MILITARE è simile al FIT TEST, ma è basato su un protocollo specifico predefinito. Su questa cyclette è disponibile il seguente test:

- **TEST DI FORMA FISICA (PHYSICAL READINESS TEST, O PRT) PER L'AVIAZIONE - (FORZE ARMATE U.S.A.)**

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*.

METS - 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.

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 e premere AVVIO, o iniziare soltanto a pedalare per attivare la console. Il CENTRO MESSAGGI visualizza: "SELEZIONARE ALLENAMENTO O PREMERE AVVIO RAPIDO" Se appare un messaggio diverso, premere due volte rapidamente il tasto AZZERARE.

Se il kit per il collegamento in rete è installato, iniziare a pedalare e premere AVVIO, o iniziare soltanto a pedalare per attivare la console. Il CENTRO MESSAGGI visualizza: "SELEZIONARE ALLENAMENTO O IMMETTERE IL PROPRIO ID USANDO IL TASTO INVIO". Selezionare un allenamento o accedere al database della rete e scaricare un allenamento preimpostato.

Per accedere alla rete, premere INVIO e digitare il proprio ID utente usando il TASTIERINO NUMERICO.

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 gli allenamenti **MANUALE, CONSUMO GRASSI, CARDIO** e **CASUALE**: quando la console richiede di selezionare un allenamento, premere il tasto contrassegnato con il nome dell'allenamento che si desidera effettuare.

Per gli allenamenti **HEART RATE HILL, HEART RATE INTERVAL** e **EXTREME HEART RATE**: quando il CENTRO MESSAGGI richiede di selezionare un allenamento, premere il tasto ZONE TRAINING+. Il CENTRO MESSAGGI visualizzerà il nome di uno degli allenamenti disponibili. Premere INVIO per selezionare l'allenamento visualizzato o continuare a premere il tasto ZONE TRAINING+ per visualizzare le altre opzioni e premere INVIO quando appare l'allenamento desiderato.

PROCEDURA DI IMPOSTAZIONE DEGLI ALLENAMENTI SULLA CYCLETTE LIFECYCLE

AVVIO RAPIDO

Premere **AVVIO RAPIDO**
Iniziare l'allenamento

CASUALE

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

MANUALE

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

COLLINARE

Premere **HILL PLUS** fino a che appaia **COLLINARE**, quindi premere **INVIO**
Immettere il tempo desiderato (durata)
Selezionare un livello
Iniziare l'allenamento

CONSUMO GRASSI*

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

CARDIO*

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

HEART RATE HILL*

Premere ripetutamente **ZONE TRAINING+** fino a che appaia la scritta **HR HILL**, quindi premere **INVIO**
Immettere il tempo desiderato (durata)
Immettere la propria età
Accettare la frequenza cardiaca obiettivo
Iniziare l'allenamento

HEART RATE INTERVAL*

Premere ripetutamente **ZONE TRAINING+** fino a che appaia la scritta **HR INTERVAL**, quindi premere **INVIO**
Immettere il tempo desiderato (durata)
Immettere la propria età
Accettare la frequenza cardiaca obiettivo
Iniziare l'allenamento

EXTREME HEART RATE*

Premere ripetutamente **ZONE TRAINING+** fino a che appaia la scritta **EXTREME HR**, quindi premere **INVIO**
Immettere il tempo desiderato (durata)
Immettere la propria età
Accettare la frequenza cardiaca obiettivo
Iniziare l'allenamento

WATT

Premere ripetutamente **PERSONAL TRAINER** fino a che appaia **WATT**, quindi premere **INVIO**
Immettere il tempo desiderato (durata)
Immettere il valore obiettivo espresso in watt
Iniziare l'allenamento

METS

Premere ripetutamente **PERSONAL TRAINER** fino a che appaia **METS**, quindi premere **INVIO**
Immettere il tempo desiderato (durata)
Immettere il valore obiettivo espresso in **METS**
Iniziare l'allenamento

GIRO DEL MONDO

Premere ripetutamente **HILL 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

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

A INTERVALLI

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

DOPPIO PICCO

Premere ripetutamente **HILL PLUS** fino a che appaia **DOPPIO PICCO**, quindi premere **INVIO**
Immettere il tempo desiderato (durata)
Selezionare un livello
Iniziare l'allenamento

ALLENAMENTO VELOCITÀ

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

DOSSI

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

ALLENAMENTI PERSONAL TRAINER

Premere ripetutamente **PERSONAL TRAINER** fino a che appaia **PERSONAL TRAINER**, quindi premere **INVIO**
Selezionare il numero corrispondente all'allenamento desiderato (da 1 a 6) e premere **INVIO**
Iniziare l'allenamento

TRAINER AEROBICO

Premere ripetutamente **PERSONAL TRAINER** fino a che appaia **TRAINER AEROBICO**, quindi premere **INVIO**
Immettere il tempo desiderato (durata)
Selezionare un livello
Iniziare l'allenamento

FIT TEST**

Premere ripetutamente **PERSONAL TRAINER** finché appaia la scritta **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** finché appaia la scritta **PRT AVIAZIONE**, quindi premere **INVIO**
Immettere il proprio peso
Immettere la propria altezza
Immettere la propria età
Immettere il proprio sesso
Rispondere alle richieste che si visualizzano su schermo
Iniziare l'allenamento

*Durante questo allenamento l'utente deve indossare la fascia toracica Polar o afferrare i sensori Lifepulse.

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: $(220-40) * 0,65=117$.

Per gli allenamenti **WATTS, METS, CALORIE OBIETTIVO, DISTANZA OBIETTIVO, TRAINER AEROBICO, FIT TEST, TEST DI FORMA FISICA PER IL PERSONALE MILITARE e PERSONAL TRAINER**: quando il CENTRO MESSAGGI richiede di selezionare un allenamento, premere il tasto PERSONAL TRAINER. Sul CENTRO MESSAGGI si visualizzerà il nome dell'allenamento selezionato. Premere INVIO per selezionare l'allenamento visualizzato o continuare a premere il tasto PERSONAL TRAINER per visualizzare le altre opzioni. Premere INVIO per selezionare l'allenamento desiderato.

Per gli allenamenti **COLLINARE, GIRO DEL MONDO, KILIMANJARO, A INTERVALLI, DOPPIO PICCO, ALLENAMENTO VELOCITÀ e DOSSI**: quando il CENTRO MESSAGGI richiede di selezionare un allenamento, premere il tasto HILL 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 HILL 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 raggiungere il valore giusto, oppure digitare la propria età usando il TASTIERINO NUMERICO, quindi premere INVIO.

I programmi disponibili sulla cyclette Lifecycle che prevedono una frequenza cardiaca obiettivo calcolano dapprima la frequenza cardiaca massima teorica dell'utente[†] 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 raggiungere il valore giusto, oppure digitare il tempo desiderato usando il TASTIERINO NUMERICO, 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, oppure digitare il livello desiderato usando il TASTIERINO NUMERICO, quindi premere INVIO. Durante l'allenamento si può regolare il livello come desiderato.

- Livello di intensità: la cyclette Lifecycle consente di selezionare tra 25 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: alcuni programmi 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 o dai sensori Lifepulse e utilizza i dati che riceve per regolare il livello di resistenza. Aumentando manualmente la frequenza cardiaca, si accresce l'intensità dell'esercizio cardiovascolare.

[†] 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: $(220-40) * 0,80=144$.

SELEZIONE DI UN OBIETTIVO

Gli allenamenti possono essere programmati in base a determinati obiettivi:

- Calorie
- Distanza
- Tempo di permanenza nell'intervallo di valori obiettivo

L'obiettivo **Calorie** è concepito per favorire la perdita di peso e mantenere il proprio peso sotto controllo. L'utente deve immettere il valore corrispondente alle calorie che desidera bruciare durante l'impostazione dell'allenamento. Una volta raggiunto il valore obiettivo, inizia la fase di defaticamento, dopo la quale finisce l'esercizio. Per utilizzare questa funzione:

1. Premere il tasto PERSONAL TRAINER quando la console richiede di selezionare un allenamento.
2. Continuare a tenere premuto il tasto PERSONAL TRAINER fino a che sul CENTRO MESSAGGI si visualizza la scritta "CALORIE OBIETTIVO".
3. Premere INVIO.
4. Immettere il valore corrispondente alle calorie che si desiderano bruciare.
5. Selezionare l'allenamento **CASUALE, MANUALE** o **COLLINARE**.
6. Completare la procedura di impostazione dell'allenamento selezionato.
7. Iniziare l'allenamento.

L'obiettivo **Distanza** è concepito per accrescere la resistenza dell'utente. Durante l'impostazione dell'allenamento, l'utente deve immettere il valore corrispondente alla distanza che desidera percorrere. Una volta raggiunto il valore obiettivo, inizia la fase di defaticamento, dopo la quale finisce l'esercizio. Per usare questa funzione:

1. Premere il tasto PERSONAL TRAINER quando la console richiede di selezionare un allenamento.
2. Continuare a tenere premuto il tasto PERSONAL TRAINER fino a che sul CENTRO MESSAGGI viene visualizzata la scritta "DISTANZA OBIETTIVO".
3. Premere INVIO.
4. Immettere il valore corrispondente alla distanza che si desidera percorrere.
5. Selezionare l'allenamento **CASUALE, MANUALE** o **COLLINARE**.
6. Completare la procedura di impostazione dell'allenamento selezionato.
7. Iniziare l'allenamento.

Il programma **Tempo di permanenza in freq. card. obiettivo** accresce l'efficacia degli allenamenti **CONSUMO GRASSI, CARDIO, HEART RATE HILL, HEART RATE INTERVAL** e **EXTREME HEART RATE** perché imposta un tempo minimo per il quale la frequenza cardiaca dell'utente deve rimanere nell'intervallo di valori obiettivo*. Il programma modifica automaticamente la resistenza per mantenere l'andatura dell'utente ad un livello tale da poter raggiungere l'obiettivo prestabilito entro l'intervallo di tempo selezionato. Una volta conseguito l'obiettivo, inizia automaticamente la fase di defaticamento. Per utilizzare la funzione Tempo di permanenza in freq. card. obiettivo:

1. Premere il tasto ZONE TRAINING+ quando la console richiede di selezionare un allenamento.
2. Continuare a tenere premuto il tasto ZONE TRAINING+ fino a che sul CENTRO MESSAGGI si visualizza la scritta "TEMPO DI PERMANENZA IN FREQ. CARD. OBIETTIVO".
3. Premere INVIO.
4. Selezionare il periodo di tempo per il quale si desidera rimanere nell'intervallo di frequenza cardiaca obiettivo.

*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: $(220-40) * 0,65=117$.

5. Selezionare uno dei seguenti allenamenti: **CONSUMO GRASSI, CARDIO, HEART RATE HILL, HEART RATE INTERVAL** o **EXTREME HEART RATE**.
6. Immettere la propria età.
7. Accettare o cambiare la frequenza cardiaca obiettivo* visualizzata dal CENTRO MESSAGGI.
8. Iniziare l'allenamento.

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

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 esercizio quando si è già cominciato un allenamento, premere il tasto cambio allenamento e selezionare un nuovo allenamento.

INTERRUZIONE TEMPORANEA DI UN ALLENAMENTO

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.

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 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, immettere un livello più alto o più basso premendo i tasti-freccia SU o GIÙ o usando il tastierino numerico. Se l'opzione METS è attivata, il CENTRO MESSAGGI richiede di immettere il peso, che è necessario per il calcolo del valore METS. Aumentare o diminuire il peso visualizzato premendo i tasti-freccia fino a ottenere il valore giusto, o immettere il proprio peso usando il tastierino numerico.

CONSUMO GRASSI

L'allenamento **CONSUMO GRASSI** è concepito per mantenere la frequenza cardiaca dell'utente al 65 per cento del massimo teorico[†] per risultati ottimali. L'utente deve indossare la fascia toracica Polar o afferrare i sensori Lifepulse per l'intera durata dell'allenamento. Se l'utente non indossa la fascia toracica, la schermata PROFILO ALLENAMENTO visualizza il simbolo del cuore e sul CENTRO MESSAGGI appare un messaggio che chiede di afferrare i sensori. 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.

COLLINARE

L'allenamento **CARDIO** è praticamente identico a **CONSUMO GRASSI**; tuttavia la frequenza cardiaca obiettivo è calcolata all'80 per cento del massimo teorico. L'utente deve indossare una fascia toracica o afferrare i sensori Lifepulse per l'intera durata dell'esercizio. Una frequenza cardiaca obiettivo elevata ottimizza i risultati cardiovascolari poiché pone un maggior carico di lavoro sul muscolo cardiaco.

HILL

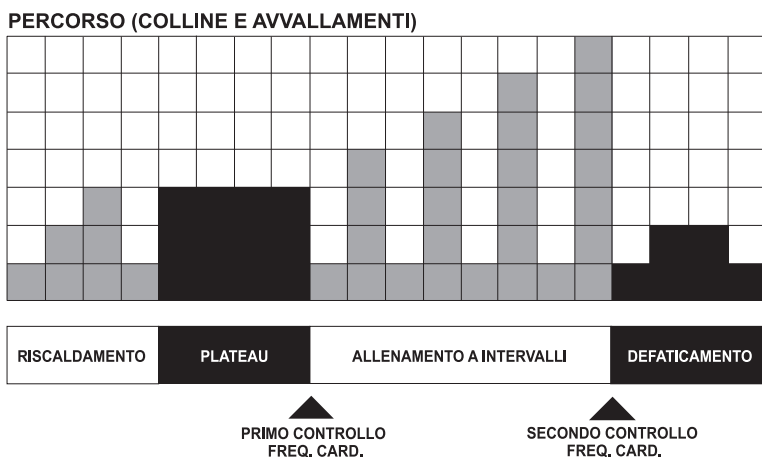
L'allenamento **COLLINARE** brevettato da Life Fitness offre svariate configurazioni di esercizi ad intervalli. Gli intervalli consistono in periodi di attività aerobica intensa intercalati da periodi regolari di allenamento a bassa intensità. La schermata PROFILO ALLENAMENTO rappresenta gli intervalli 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, 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. Come indicato nelle descrizioni, la frequenza cardiaca deve essere misurata a due intervalli durante l'allenamento al fine di verificare l'efficacia dell'esercizio. Pertanto, l'utente deve indossare la fascia toracica Polar o afferrare i sensori Lifepulse per l'intera durata dell'allenamento. 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.

*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: $(220-40) * 0,65=117$.

- 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.

Da 1 a 9 minuti (disponibile soltanto se è attivata l'opzione Alimentazione ausiliaria. Vedere *Utilizzo dell'opzione Alimentazione ausiliaria* alla sezione 1.2.): 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.

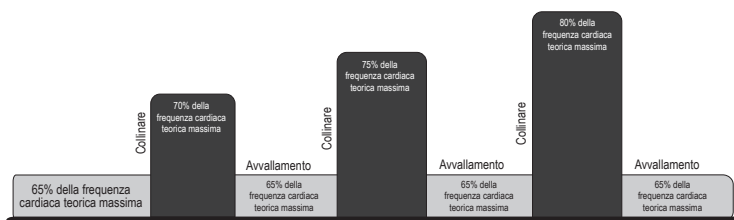
MANUALE

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.

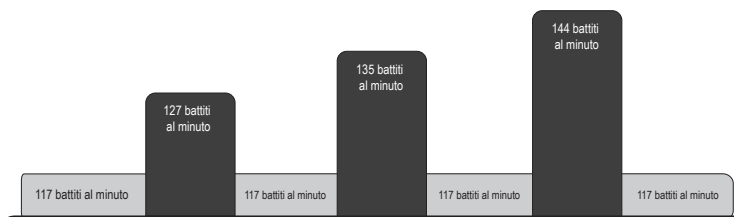
HEART RATE HILL™

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



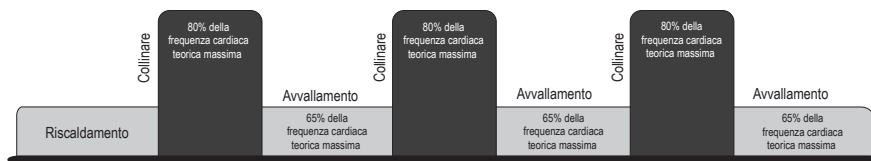
Esempio: 80 percento del massimo teorico (età utente 40 anni / 144 battiti al minuto raccomandata)

† 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, ovvero l'80 percento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: $(220-40) * 0,80 = 144$.

HEART RATE INTERVAL™

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 regolarmela 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)

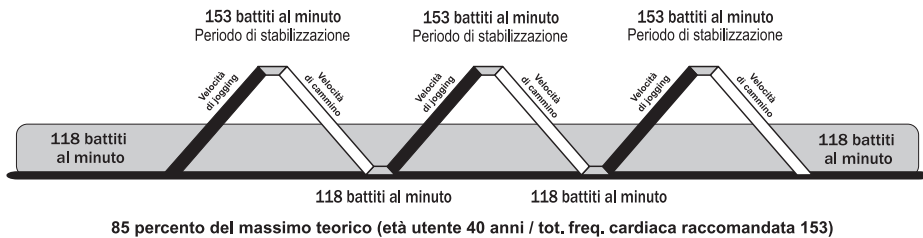
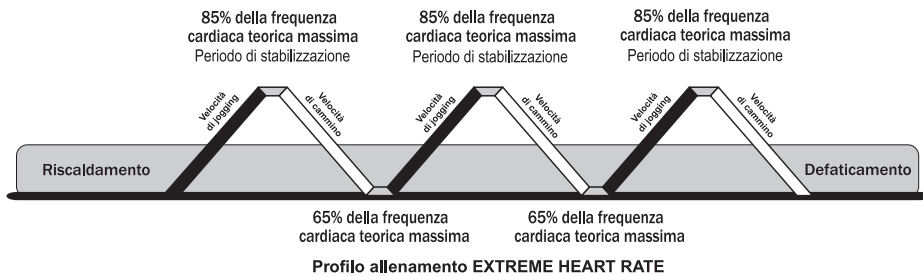
† Secondo le "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l'età della persona a 220.

*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 ovvero l'80 percento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: $(220-40) * 0,80 = 144$.

EXTREME HEART RATE™

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 di tre minuti, l'intensità dell'allenamento aumenta gradatamente fino a che l'utente raggiunge l'85 per cento 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 per cento 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 per cento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: $(220-40) * 0,85 = 153$.

WATT

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*.

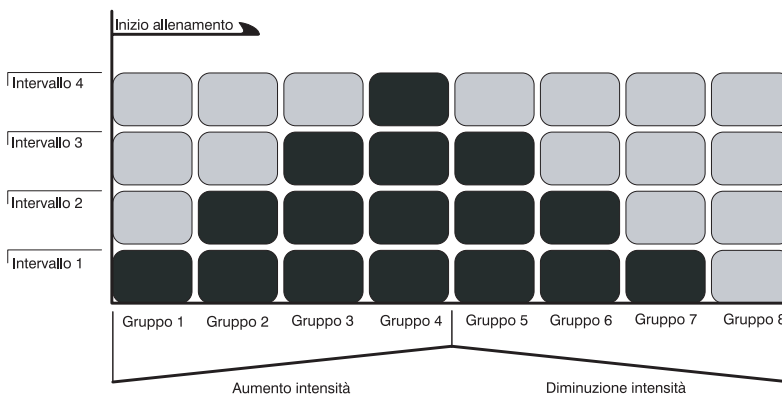
METS

L'obiettivo di questo allenamento consiste nel compiere uno sforzo pari ad un determinato numero di METS. 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

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.

ALLENAMENTI PERSONAL TRAINER

I manager dei fitness club ed il personale autorizzato possono creare allenamenti collinari e a intervalli personalizzati per ottimizzare la frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni sugli allenamenti personalizzati, rivolgersi al personale del proprio fitness club. Per selezionare un allenamento personalizzato, premere il tasto PERSONAL TRAINER. Quando lo richiede il CENTRO MESSAGGI, premere il numero corrispondente all'allenamento desiderato usando il tastierino NUMERICO. Premere quindi INVIO e iniziare l'allenamento. Vedere la sezione 5.2, intitolata *Gli allenamenti Personal Trainer*.

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 quattro-sei settimane. L'utente deve sempre afferrare saldamente i sensori o indossare la fascia toracica quando lo richiede il sistema, 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 VO₂ (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 VO₂ massimi stimati per le cyclette stazionarie sono dal 10 al 15 per cento inferiori a quelli ottenuti con altre attrezzature 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 VO₂ massimi stimati.

Per impostare il Fit Test:

- Iniziare a pedalare.
- Premere ripetutamente il pulsante PERSONAL TRAINER fino a che sul centro messaggi appaia l'opzione FIT TEST. Premere INVIO per selezionare l'opzione FIT TEST.
- Il centro messaggi richiederà di immettere il proprio peso (DIGITARE PESO). Immettere il proprio peso usando il TASTIERINO NUMERICO o i tasti-freccia SU/GIÙ. Premere INVIO per confermare il peso digitato.
- Il centro messaggi richiederà di immettere la propria età (DIGITARE ETÀ). Immettere la propria età usando il TASTIERINO NUMERICO o i tasti-freccia SU/GIÙ. Premere INVIO per confermare l'età digitata.
- Il centro messaggi richiederà di immettere il proprio sesso (SELEZIONARE 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 usando il TASTIERINO NUMERICO o 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

	Utente inattivo	Utente attivo	Utente molto attivo
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 seguenti linee di condotta:

Metà inferiore livello	Metà superiore livello
età più elevata	età più giovane
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 per eccesso o per difetto 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 bevanda consumata contenente caffeina o alcool o dall'ultima sigaretta fumata (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 per cento 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

Uomini	VO2 massimo stimato (ml/kg/min) per categoria di età				
Punteggio	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
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
Superiore alla 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

Donne	VO2 massimo stimato (ml/kg/min) per categoria di età				
Punteggio	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
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
Inferiore alla 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

La cyclette modello 95Ci consente di eseguire il test di forma fisica PRT per l'aviazione. Questo test è simile all'allenamento FIT TEST, ma non ha una durata obiettivo prefissata. Il test PRT Aviazione è compreso nel gruppo di allenamenti Personal Trainer.

Per iniziare un test PRT Aviazione:

- Premere ripetutamente il pulsante PERSONAL TRAINER 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 il TASTIERINO NUMERICO. 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 il TASTIERINO NUMERICO. 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 il TASTIERINO NUMERICO. 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 "SÌ" 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, si visualizza un'avvertenza. Se l'utente continua a pedalare oltre i limiti consentiti per oltre 10 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 monitora 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

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 “5”, poi 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 il tasto-freccia SU o GIÙ fino ad ottenere il valore desiderato oppure usare il tastierino numerico. 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 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 METs 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 frecce. 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. Non appena si visualizza SEL LINGUA sul centro messaggi, premere un tasto-freccia SU/GIÙ per attivare o disattivare l'opzione come desiderato.

5.2 GLI ALLENAMENTI PERSONAL TRAINER

I manager dei Fitness Club ed il personale appositamente autorizzato possono creare fino a sei allenamenti personalizzati per ogni cyclette Lifecycle usando le opzioni della console. Tra i vari allenamenti personalizzabili, vi sono anche il programma collinare e Heart Rate Interval.

Heart Rate Interval: l'allenatore può creare un allenamento con una frequenza cardiaca obiettivo diversa per ciascun intervallo e regolare il livello di resistenza in funzione della frequenza cardiaca dell'utente.

Collinare: l'allenatore può creare un allenamento collinare personalizzato impostando un diverso livello di intensità per ogni intervallo.

Una volta che il personale addetto ha creato gli allenamenti **PERSONAL TRAINER**, gli utenti possono accedervi premendo il tasto PERSONAL TRAINER. Ogni allenamento è identificato da un numero corrispondente, compreso tra 1 e 6. Vedere la sezione 4, intitolata *Gli allenamenti*.

COME CREARE UN ALLENAMENTO PERSONAL TRAINER

Una volta attivata la console, premere il tasto PERSONAL TRAINER tenendo contemporaneamente premuto il tasto DEFATICAMENTO.

Premere i tasti-freccia fino a visualizzare l'opzione "IMMISSIONE ALLENAMENTO PERSONAL TRAINER"; selezionarla e premere INVIO. (Se si seleziona l'opzione alternativa, "CANCELLARE ALLENAMENTI PERSONAL TRAINER", il computer elimina tutte le informazioni relative all'impostazione degli allenamenti **PERSONAL TRAINER** e il CENTRO MESSAGG visualizza la scritta "ALLENAMENTI PERSONAL TRAINER CANCELLATI". Dopodiché, appare la scritta "IMMISSIONE ALLENAMENTO PERSONAL TRAINER").

Selezionare un numero compreso tra 1 e 6 da assegnare all'allenamento che si intende creare. Si possono utilizzare indifferentemente il tastierino numerico o i tasti-freccia. Premere quindi INVIO.

Se è già stato creato un allenamento **PERSONAL TRAINER** corrispondente al numero selezionato, il CENTRO MESSAGGI chiede di modificare l'allenamento precedentemente creato o di selezionare un altro numero. Se si preme il tasto ANNULLARE si sovrascrive l'allenamento precedentemente creato e se ne può creare uno nuovo con lo stesso numero. Se si preme INVIO, viene ignorato il numero selezionato e si passa ad un altro numero.

Se non è stato creato alcun allenamento **PERSONAL TRAINER** corrispondente al numero selezionato, il CENTRO MESSAGGI visualizza la scritta "INIZIARE A CREARE L'ALLENAMENTO PERSONAL TRAINER".

Il CENTRO MESSAGGI richiede quindi di immettere la durata dell'intero allenamento. Immettere la durata desiderata usando il tastierino numerico e premere INVIO.

Il CENTRO MESSAGGI chiederà di selezionare un tipo di allenamento. Le opzioni disponibili sono: "PERCENTUALE FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO" o "LIVELLO". La seconda opzione è per gli allenamenti collinari personalizzati. Usare i tasti freccia per far scorrere le opzioni disponibili e premere INVIO per selezionarne una.

Il CENTRO MESSAGGI chiede quindi di selezionare una frequenza cardiaca obiettivo o un livello di intensità per il primo intervallo, a seconda del tipo di allenamento selezionato in precedenza. Si possono utilizzare indifferentemente il tastierino numerico o i tasti-freccia. Ogni allenamento **PERSONAL TRAINER** consiste in 30 intervalli, pertanto la durata di ciascun intervallo equivale alla durata dell'intero allenamento divisa per 30. Immettere il valore desiderato e premere INVIO. Ripetere la procedura per i 29 intervalli successivi. Per mantenere il valore dell'intervallo precedente anche per l'intervallo corrente, premere INVIO.

Una volta terminata l'impostazione dell'allenamento, il CENTRO MESSAGGI visualizza "ALLENAMENTO PERSONAL TRAINER COMPLETATO". e poi la scritta "SELEZIONARE ALLENAMENTO O PREMERE AVVIO RAPIDO". A questo punto, si può iniziare ad usare il nuovo allenamento **PERSONAL TRAINER**.

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.*

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 POLAR

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 6.6, 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 RISOLUZIONE DEI PROBLEMI RELATIVI AI SENSORI LIFE PULSE

Se la frequenza cardiaca è irregolare o non è presente, eseguire le seguenti operazioni:

- Asciugarsi le mani perché abbiano buona presa.
- Poggiare ciascuna mano su un sensore.
- Afferrare saldamente i sensori.
- Applicare pressione costante sui sensori.

6.5 RICICLAGGIO DELLE BATTERIE

Al termine della vita utile di questo prodotto Life Fitness, prima di procedere allo smaltimento occorre rimuovere e riciclare la batteria ricaricabile. Se il prodotto è collegato ad un alimentatore esterno opzionale, occorre scollegare l'alimentatore prima di rimuovere la batteria. 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.

6.6 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, 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 95Ci

Uso previsto:	Pesante/Commerciale
Peso massimo utente:	181 chilogrammi
CONSOLE:	
Tipo:	Tastierino numerico e 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 SCHERMATA LIVELLO/TEMP
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), Giro del mondo, Doppio picco, Kilimanjaro, A intervalli, Dossi, Allenamento di velocità, Fit Test, Test di forma fisica per personale militare (se attivato)
Monitoraggio frequenza cardiaca:	Sistema di monitoraggio telemetrico della frequenza cardiaca Polar Sensori Lifepulse Fascia toracica Polar (opzionale)
Livelli di intensità:	25
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:	49 chilogrammi
DIMENSIONI IMBALLAGGIO:	
Lunghezza:	122 centimetri
Larghezza:	56 centimetri
Altezza:	94 centimetri
Peso:	61 chilogrammi