

95Xi Ganzkörpertrainer

BENÜTZERHANDBUCH

95Xi Total Body Trainer

GEbruikersHANDLEIDING

Body Trainer completo 95Xi

MANUALE DI FUNZIONAMENTO



LifeFitness

FIRMENHAUPTSITZ

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

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

LIFE FITNESS BENELUX NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIEN
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 AUSTRIA

Vertriebs-GmbH
Hinschiggasse 1
1100 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 San Pieretto
37010 AFFI (Verona)
ITALIEN
Telefon: (+39) 045.7238204
Telefax: (+39) 045.7238197

LIFE FITNESS LATIN AMERICA und CARIBBEAN

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

LIFE FITNESS UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
GROSSBRITANNIEN
Telefon: (+44) 1.353.666.017
Telefax: (+44) 1.353.666.018

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

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 Ganzkörpertrainers // Stabilisierung des Ganzkörpertrainers //	
	Prüfung der Stromversorgung // Fitness- und Entertainment-Anschlüsse	
2.	Display-Konsole	7
2.1	Konsole im Überblick	7
2.2	Beschreibung der Display-Konsole	7
2.3	Zubehörablage / Leseständer	10
3.	Pulsgesteuertes Training: Zone Training + Trainingsprogramm	11
3.1	Warum pulsgesteuertes Training?	11
3.2	Pulsmesssysteme	12
	Digitales Lifepulse™ Herzfrequenz-Überwachungssystem //	
	Pulsmessung mit telemetrischem Brustgurtsystem Polar®	
4.	Trainingsprogramme	14
4.1	Programme im Überblick	14
4.2	Verwendung der Programme	15
	Beginn eines Trainings // Auswahl und Verwendung von Quick Start //	
	Auswahl eines Trainingsprogramms // Eingabe des Gewichts // 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 // Ganzkörpertrainer -	
	Trainingsprogramm-Programmierungsschritte (Tabelle)	
4.3	Beschreibung der Programme	20
	Quick Start // Manuell // Zufall // Fettabbau // Cardio // Hügel // Sechs voreingestellte //	
	Trainingsprogramme // Herzfrequenz Hügel // Herzfrequenz Intervall //	
	Intensive Herzfrequenz // Cross-Train-Aerobic // Cross-Train-Wechsel // Fitnesstest	
4.4	Persönlicher-Trainer-Programme	30
	Verwendung von Persönlicher-Trainer-Programmen //	
	Erstellen eines Persönlicher-Trainer-Programms	
5.	Optionale Einstellungen	31
5.1	Aufrufen und Verwendung der Funktion für optionale Einstellungen	31
	Auswahl der Benutzersprache	
6.	Wartung und Service	33
6.1	Tipps zur Wartung und Pflege	33
6.2	Wartungs- und Inspektionskalender	34
6.3	Tipps zur Problemlösung - Telemetrisches Brustgurtsystem Polar®	34
	Herzfrequenzanzeige fehlerhaft, nicht vorhanden oder äußerst hoch	
6.4	Fehlerbehebung der Lifepulse Handsensoren	35
6.5	Service und Reparatur	35
7.	Technische Daten	36
7.1	Life Fitness 95Xi Fit Stride Ganzkörpertrainer	36

© 2004 Life Fitness, eine Firma der Brunswick Corporation. Alle Rechte vorbehalten. Life Fitness, Heart Rate Zone Training und Lifepulse sind eingetragene Warenzeichen der Brunswick Corporation. Fit Stride, Heart Rate Zone Training+, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval und Extreme Heart Rate sind Warenzeichen der Brunswick Corporation. Polar ist ein eingetragenes Warenzeichen von Polar Electro Inc. Cardio Theater ist ein eingetragenes Warenzeichen der Cardio Theater Holdings. FitLinxx ist ein eingetragenes Warenzeichen der Integrated Fitness Corp. Jegliche Verwendung dieser Warenzeichen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Life Fitness oder den entsprechenden Partnerfirmen ist untersagt.

Dieses Benutzerhandbuch beschreibt die Funktionen des
Life Fitness Fit Stride™ **95Xi** Ganzkörpertrainers

Produktspezifische Merkmale sind im Abschnitt „Technische Daten“
dieses Handbuchs beschrieben.

Zweckbestimmung: Der Life Fitness Fit Stride Ganzkörpertrainer ist ein Trainingsgerät, das elliptische Pedalumdrungen geringer Belastungsintensität mit Drück- und Zugbewegungen der Arme kombiniert, um ein schnelles und effektives Ganzkörpertraining zu erreichen.



ACHTUNG: 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.

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.

- Wenn dieses Life Fitness Gerät nicht richtig funktioniert, nachdem es fallengelassen oder beschädigt wurde bzw. Teile des Geräts mit Wasser in Berührung gekommen sind, wenden Sie sich bitte an den Life Fitness-Kundendienst.
- Die Hinweise auf dem Display befolgen, um die korrekte Bedienung des Geräts zu gewährleisten.
- Die Benutzung durch Kinder, invalide oder behinderte Personen muss von sorgfältiger Aufsicht begleitet werden.
- Das Gerät nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit benutzen.
- Life Fitness Produkte nicht benutzen, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Dafür sorgen, dass keine Flusen, Haare oder Staub die Lüftungsöffnungen blockieren.
- Keine Gegenstände in Geräteöffnungen stecken. Sollte etwas in eine Öffnung fallen, den Gegenstand vorsichtig entfernen. Falls das nicht gelingt, an Ihren Life Fitness-Kundendienst wenden.
- Keine 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.
- Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fernhalten.
- Niemals barfuß trainieren.
- Gerät während des Betriebs niemals auf die Seite kippen.
- Hinter und um den Life Fitness Ganzkörpertrainer herum ausreichend Freiraum lassen. Vor dem Ganzkörpertrainer mindestens 30 Zentimeter Platz lassen.
- Vorsichtig auf- und absteigen. Zur Stabilisierung am Handlauf festhalten. Während des Trainings die Trainingsstangen umfassen.
- Ganzkörpertrainer niemals mit dem Rücken zur Konsole benutzen.
- Nicht auf die Pedalabdeckungen oder das Motorgehäuse stellen oder setzen.

DIESES HANDBUCH ZUR SPÄTEREN REFERENZ AUFBEWAHREN.

1.2 AUFBAU

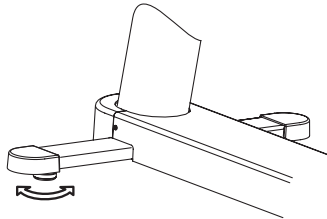
Vor Aufbau des Ganzkörpertrainers das Benutzerhandbuch sorgfältig lesen.

PLATZIERUNG DES GANZKÖRPERTRAINERS

Den Ganzkörpertrainer unter Einhaltung aller in Abschnitt 1.1 aufgeführten Sicherheitsvorkehrungen zum Aufstellungsort bringen. Die erforderliche Stellfläche den *Technischen Daten* in Abschnitt 7 entnehmen. Vor dem Ganzkörpertrainer mindestens 30 Zentimeter Freiraum lassen, damit die Bewegung der Pedale nicht behindert wird. Das Aufsteigen auf den Ganzkörpertrainer muss problemlos von der Seite aus möglich sein.

STABILISIERUNG DES GANZKÖRPERTRAINERS

Den Ganzkörpertrainer nach dem Aufbau hin- und herbewegen, um ihn auf Stabilität zu prüfen. Sollte das Gerät auch nur etwas wackeln, muss es stabilisiert werden. Die vorderen Einstellfüße prüfen, um festzustellen, welcher Fuß nicht vollständig auf dem Boden aufliegt. Diesen Fuß durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn auf den Boden absenken. Die Stabilität erneut prüfen und die Einstellung ggf. wiederholen, bis das Wackeln aufhört. **Die endgültige Einstellung durch Festziehen der Kontermutter gegen die Stabilisatorstange mit Hilfe eines 17-mm-Maulschlüssels fixieren.**



PRÜFUNG DER STROMVERSORUNG

Die Konsole wird von einem wiederaufladbaren 6-Volt-Akku gespeist. Den Akku durch Drücken der START-Taste prüfen. Die Konsole muss aufleuchten, und das TEXTFENSTER muss eine Aufforderung zur Programmierung eines Trainingsprogramms anzeigen. Andernfalls auf den Ganzkörpertrainer aufsteigen und mit dem Treten beginnen. Die Konsole muss dann aufleuchten und die Programmierung eines Trainings ermöglichen. Zum Aufladen der Batterie die Pedale während eines Trainings 10 bis 20 Minuten lang mit mindestens 2,4 km/h treten. Anschließend bleibt der Akku durch die Pedalumdrehungen während des Trainings geladen. Wenn die Konsole weiterhin nicht aufleuchtet, wenden Sie sich bitte an den Life Fitness-Kundendienst. Siehe Abschnitt 6.5 *Service und Reparatur* bzgl. weiteren Informationen.

ANSCHLUSS AN EIN FITNESS- UND ENTERTAINMENT-NETZWERK

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

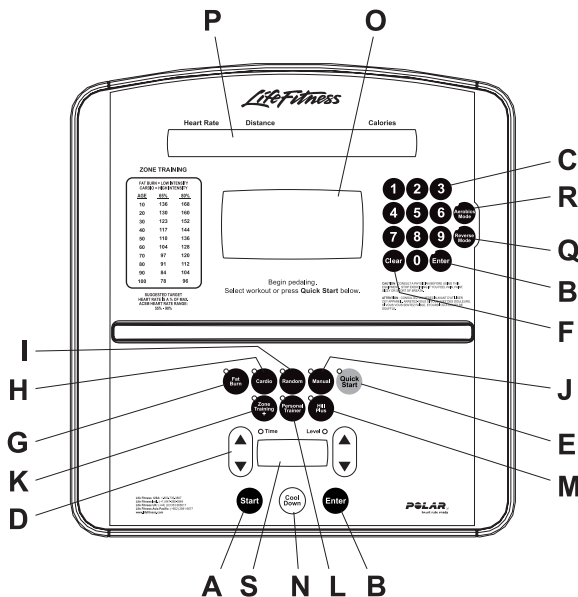
- **Fitness-Netzwerk:** Über den Netzwerkanschluss können Trainingsstatistiken von Benutzern von der Konsole an die Datenbank eines Fitness-Netzwerk oder extern gespeicherte Informationen, wie z.B. ein voreingestelltes Trainingsprogramm, an die Konsole übertragen werden. Siehe Abschnitt 4.2 *Verwendung 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 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. 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. Wenn 15 Sekunden lang keine Taste gedrückt wird und der Benutzer die Pedale nicht betätigt, wird die Konsole wieder abgeschaltet.

HINWEIS: Die automatische Startfunktion des Ganzkörpertrainers aktiviert die Konsole außerdem, wenn der Benutzer einfach mit dem Treten der Pedale beginnt.

- B** **EINGABE**: Diese Taste nach Eingabe jedes Werts, wie z.B. Gewicht oder Trainingsdauer, drücken, wenn die entsprechende Aufforderung im Display der Konsole erscheint.

* 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: $(220-40) * 0,80 = 144$.

- 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 um 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 befindet sich ein Paar AUF- und ABWÄRTS-Pfeile. Beim Programmieren eines Trainings wird eines dieser Tastenpaare zum Ändern von auf der Konsole angezeigten Trainingsparametern, wie z.B. Dauer, Gewicht, Alter, Zielherzfrequenz* und Belastungsintensität, verwendet. Durch Drücken der PFEILTASTEN auf der rechten Seite (STUFE) des Displays während eines Trainings wird die Zielherzfrequenz für die Programme **FETTABBAU**, **CARDIO**, **HERZFREQUENZ HÜGEL**, **HERZFREQUENZ INTERVALL** und **INTENSIVE HERZFREQUENZ** bzw. die Belastungsintensität für andere Trainingsprogramme geändert. Durch Drücken der PFEILTASTEN auf der linken Seite (ZEIT) 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 Belastungsintensität 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 Trainingsprogramm mit höherer Intensität 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 Trainingsprogrammen. Mit dieser Taste können folgende Trainingsprogramme und -ziele aufgerufen werden:
- **CROSS-TRAIN-AEROBIC**
 - **CROSS-TRAIN-WECHSEL**
 - **PERSÖNLICHER TRAINER (1-6)**
 - **KALORIENZIEL**
 - **ENTFERNUNGSZIEL**

* 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: $(220-40) * 0,80 = 144$.

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. Die Taste COOLDOWN an einem beliebigen Zeitpunkt während eines Trainings drücken, um den Cooldown-Modus (Abkühlung) sofort aufzurufen. 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 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 ersten Spalte links neben dem Fenster ist proportional zur derzeitigen Belastungsintensität.

Während der pulsgesteuerten Trainingsprogramme **FETTABBAU, CARDIO, HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL** oder **INTENSIVE HERZFREQUENZ**, die die Verwendung eines telemetrischen Polar[®]-Brustgurt oder der Lifepulse Handsensoren erfordern, 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 Brustgurt trägt oder die Lifepulse Handsensoren umfasst.
- **Entfernung:** die zurückgelegte Gesamtdistanz in Kilometer.
- **Geschwindigkeit:** die Geschwindigkeit oder Rate der Pedalumdrehungen in Kilometern pro Stunde (oder Meilen pro Stunde).
- **Kalorien:** der Gesamtkalorienverbrauch seit Trainingsbeginn.

Wenn die Konsole entsprechend programmiert ist, zeigt das TEXTFENSTER einige oder alle der folgenden drei Werte an, wenn sich die Widerstandsstufe während des Trainings ändert:

- **Kalorien pro Stunde:** die Rate des Kalorienverbrauchs pro Stunde.
- **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.

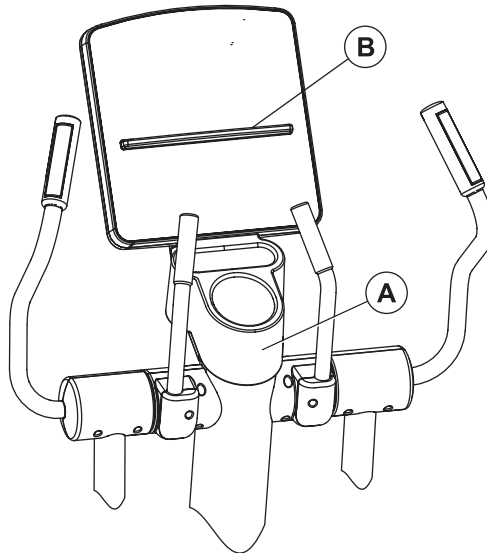
Q AEROBIC-MODUS: Diese Taste drücken, um einen Trainingsmodus zu aktivieren, der den Benutzer über das TEXTFENSTER animiert, den Trainingsschwerpunkt immer wieder zu wechseln und unterschiedliche Muskelgruppen zu belasten. Dieser Modus kann mit allen Trainingsprogrammen außer **Fettabbau, Cardio, Herzfrequenz Hügel, Herzfrequenz Intervall** oder **Intensive Herzfrequenz** verwendet werden.

- R WECHSEL-MODUS:** Diese Taste drücken, um einen Trainingsmodus zu aktivieren, der abwechselnd fünf Minuten Vorwärtsbewegung mit zwei Minuten Rückwärtsbewegung kombiniert. Sie kann mit einem beliebigen Trainingsprogramm außer den pulsgesteuerten Zone Training+ Programmen verwendet werden.
- S STUFE/ZEIT-FENSTER:** Dieses Fenster zeigt die programmierte Widerstandsstufe und die abgelaufene Zeit seit Trainingsbeginn an.

Weitere Informationen über den Aerobic- und Wechsel-Modus sind unter *Auswahl eines Trainingsmodus* in Abschnitt 4.2 *Verwendung der Programme* zu finden.

2.3 ZUBEHÖRABLAGE / LESESTÄNDER

Die Zubehörablage (A) ist am Sockel der Konsole montiert und ermöglicht die 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 eine Zeitschrift.



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 Erhöhung 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 Ganzkörpertrainer bietet entsprechend konzeptionierte Herzfrequenz-Trainingsprogramme zur Auswahl: **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 kontinuierlich umfassen oder den telemetrischen Polar®-Brustgurt tragen, damit der integrierte Computer die Herzfrequenz während des Trainings überwachen kann. Die Widerstandsstufe wird automatisch vom Computer variiert, um die Zielherzfrequenz* im definierten Bereich zu halten. Zum Ändern der Zielherzfrequenz während des Trainings die STUFE-Pfeiltasten verwenden.

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

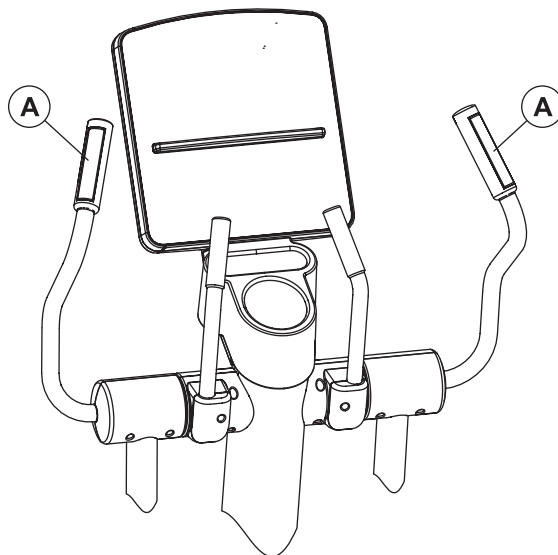
3.2 PULSMESSSYSTEME

DIGITALES LIFE PULSE™ HERZFREQUENZ-ÜBERWACHUNGSSYSTEM

Die patentierten Life Pulse Handsensoren bilden das integrierte Herzfrequenz-Überwachungssystem des Ganzkörpertrainers. Um möglichst genaue Anzeigewerte zu erhalten, während des Trainings:

- die Sensoren (A) fest umfassen.
- jeden Sensor am vertikalen Mittelpunkt umfassen.
- die Sensoren nach Trainingsbeginn nicht loslassen.

Die Konsole zeigt die Herzfrequenz 10 bis 40 Sekunden nach dem Umfassen der Handsensoren an.



PULSMESSUNG MIT TELEMETRISCHEM BRUSTGURTSYSTEM POLAR®

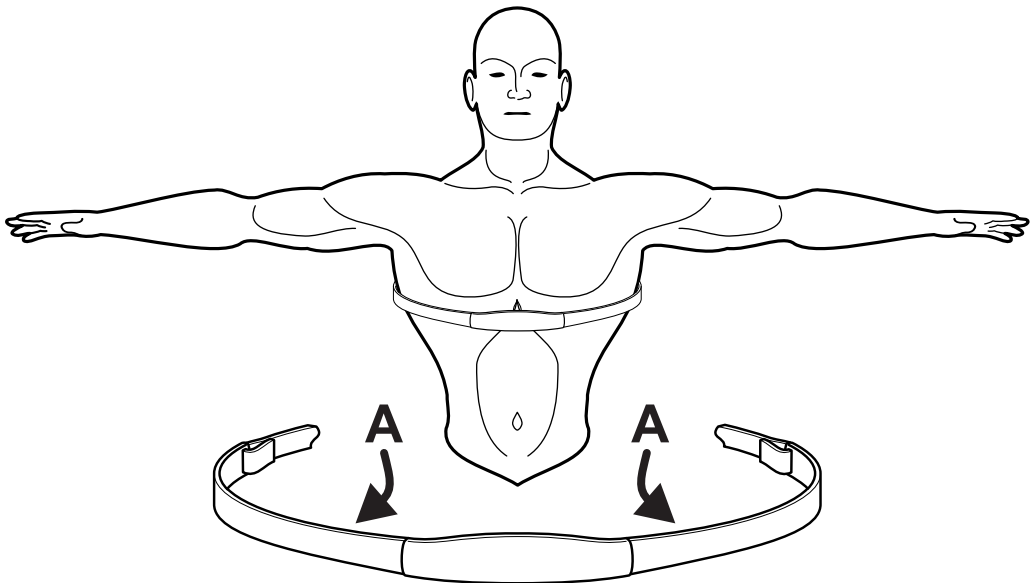
Der Ganzkörpertrainer ist mit Polar®-Telemetrie ausgestattet. Bei diesem Herzfrequenz-Überwachungssystem übertragen Elektroden, die auf der Haut aufliegen, Herzfrequenzsignale an die Konsole des Ganzkörpertrainers. Diese Elektroden sind an einem Brustgurt angebracht, den der Benutzer während des Trainings trägt. Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten. Er kann beim Life Fitness-Kundendienst bestellt werden. Siehe Abschnitt 6.5 *Service und Reparatur*.

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

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

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

HINWEIS: Wenn die Lifepulse Handsensoren umfasst werden, während der Benutzer den Brustgurt trägt, und wenn die von den Sensoren gesendeten Signale gültig sind, verwendet der integrierte Computer die Sensorsignale anstelle der Brustgurtsignale zur Berechnung der Herzfrequenz.



4 TRAININGSPROGRAMME

4.1 PROGRAMME IM ÜBERBLICK

Dieser Abschnitt listet die vorprogrammierten Trainingsprogramme des Ganzkörpertrainers 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.

MANUELL ist ein Trainingsprogramm, bei dem sich die Widerstandsstufe nicht automatisch ändert. Es wird mit der MANUELL-Taste aufgerufen.

ZUFALL ist ein Intervalltrainingsprogramm mit ständig wechselnden Widerstandsstufen, deren Ablauf und Folge unregelmäßig sind. Es wird mit der ZUFALL-Taste aufgerufen.

FETTABBAU ist ein Trainingsprogramm mit geringer Intensität, das den Abbau der Körperfettdepots fördert. Der Benutzer muss einen telemetrischen 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. Es wird mit der FETTABBAU-Taste aufgerufen.

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 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. Es wird mit der CARDIO-Taste aufgerufen.

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

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

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

INTENSIVE HERZFREQUENZ wechselt so schnell wie möglich zwischen zwei Zielherzfrequenzen. Der Effekt ist ähnlich wie beim Sprinten. Der Benutzer muss die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen oder einen telemetrischen Brustgurt tragen.

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

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

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

† 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 Belastungsintensität allmählich zu- und abnimmt.

VORGEBIRGE 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 langsam einem Gipfelpunkt und nehmen dann allmählich ab.

KILIMANDSCHARO ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem der Widerstand allmählich zunimmt, einen Gipfelpunkt erreicht und anschließend allmählich abnimmt.

SPRINT-TRAINING ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem die Belastungsintensität 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:

CROSS-TRAIN-AEROBIC simuliert ein Training unter Anleitung eines persönlichen Trainers. Der Benutzer wird über das **TEXTFENSTER** zu verschiedenen Zeitpunkten ausdrücklich zum Drücken oder Ziehen der Trainingsstangen, zum schwerpunktmäßigen Training des Ganzkörpers oder der unteren Extremitäten, zum Wechseln der Geschwindigkeit und zum Umkehren der Trittrichtung aufgefordert. Das Ziel dieses vielseitigen Trainingsprogramms ist ein maximaler Cross-Training-Effekt.

CROSS-TRAIN-WECHSEL kombiniert abwechselnd fünf Minuten Vorwärtsbewegung mit zwei Minuten Rückwärtsbewegung, um durch Beanspruchung unterschiedlicher Muskelgruppen ein effektives Cross-Training zu erzielen.

PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMME sind individuelle Intervall- oder pulsgesteuerte Trainingsprogramme, die von persönlichen Trainern oder anderen autorisierten Fitnessclub-Mitarbeitern erstellt werden. Es können bis zu sechs verschiedene Trainingsprogramme erstellt und im Computer des Ganzkörpertrainers gespeichert werden. Weitere Informationen sind in Abschnitt 4.4 *Persönlicher-Trainer-Programme* zu finden.

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

4.2 VERWENDUNG DER PROGRAMME

Dieser Abschnitt enthält detaillierte Informationen über die Programmierung und Verwendung von Trainingsprogrammen. Die Tabelle am Ende des Abschnitts enthält eine Übersicht der Programmierungsschritte.

BEGINN EINES TRAININGS

Zum Aufsteigen auf den Ganzkörpertrainer die Handgriffe umfassen und vorsichtig auf die Pedale steigen. Zum Absteigen die Handgriffe umfasst halten und von den Pedalen absteigen. Anschließend die Handgriffe loslassen.

Bei Modellen ohne Netzwerkanschluss die **START**-Taste drücken oder mit dem Treten beginnen, um die Konsole zu aktivieren. Das **TEXTFENSTER** zeigt **PROGRAMM WÄHLEN ODER EINGABETASTE DRÜCKEN, UM ZU BEGINNEN** an. Wird eine andere Meldung angezeigt, die **LÖSCHEN**-Taste zweimal schnell hintereinander drücken.

Bei Modellen mit Netzwerkanschluss die **START**-Taste drücken oder mit dem Treten beginnen, um die Konsole zu aktivieren. Das **TEXTFENSTER** zeigt **PROGRAMM WÄHLEN ODER CODE MIT DER EINGABETASTE EINGEBEN** an. Entweder ein Trainingsprogramm entsprechend der folgenden Beschreibung wählen oder in die vernetzte Fitness-Datenbank einchecken und anschließend ein Trainingsprogramm wählen. Zum Einchecken in das Netzwerk 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. Nach 12 Sekunden zeigt das **TEXTFENSTER** eine Aufforderung zur Eingabe des Gewichts an, das der Computer zur Berechnung der Gesamtkalorien benötigt.

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 der verfügbaren pulsgesteuerten Trainingsprogramme an. Die EINGABETASTE drücken, um das angezeigte Programm zu wählen oder die Taste ZONE TRAINING+ weiter drücken, um die anderen Optionen schrittweise zu durchlaufen. Die EINGABETASTE drücken, wenn das gewünschte Trainingsprogramm angezeigt wird.

Für **CROSS-TRAIN-WECHSEL, CROSS-TRAIN-AEROBIC** 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. Nachdem ein Trainingsprogramm konfiguriert und gespeichert wurde, sind für **PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMME** keine weiteren Programmierungsschritte mehr erforderlich. Weitere Informationen sind in Abschnitt 4.4 *Persönlicher-Trainer-Programme* zu finden.

Für **HÜGEL, UM DIE WELT, VORGEBIRGE, INTERVALL, KILIMANDSCHARO, KASKADEN** und **SPRINT-TRAINING**: 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 Taste HÜGEL PLUS weiter drücken, um die anderen Optionen schrittweise zu durchlaufen. Die EINGABETASTE drücken, wenn das gewünschte Trainingsprogramm angezeigt wird.

EINGABE DES GEWICHTS

Wenn die Aufforderung zur Eingabe des Gewichts im TEXTFENSTER erscheint, die PFEILTASTEN verwenden, um den angezeigten Wert zu erhöhen oder zu verringern (bzw. das richtige Gewicht mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben). Anschließend die EINGABETASTE drücken. Das vorgegebene Gewicht beträgt 68 kg. Der integrierte Computer berechnet den Gesamtkalorienverbrauch mit Hilfe des eingegebenen Gewichts und der Pedalumdrehungsgeschwindigkeit.

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 Ganzkörpertrainern, die die Zielherzfrequenzzone* verwenden, berechnen zunächst das theoretische Maximum[†] der Herzfrequenz, indem sie das Alter des Benutzers von der Ziffer 220 subtrahieren. 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.

[†] 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: $(220-40) * 0,80 = 144$.

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 Ganzkörpertrainer bietet 25 Widerstandsstufen. Der Widerstand ist von der Geschwindigkeit unabhängig. Die Widerstandsstufe erscheint im PROGRAMMPROFILFENSTER als Lichtpunktreihe. Es wird empfohlen, das Training mit einer niedrigen Widerstandsstufe zu beginnen. Die Widerstandsstufen können dann mit zunehmender Kondition erhöht werden.
- Zielherzfrequenz: Programme, die die 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.

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. Anschließend die EINGABETASTE drücken.
3. Den gewünschten Wert für das Kalorienziel eingeben.
4. Ein Trainingsprogramm auswählen.
5. Die Programmierungsschritte für das gewählte Trainingsprogramm ausführen.
6. 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. Ein Trainingsprogramm auswählen.
6. Die Programmierungsschritte für das gewählte Trainingsprogramm ausführen.
7. Das Training beginnen.

* 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: $(220-40) * 0,80 = 144$.

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. Anschließend die EINGABETASTE drücken.
3. Gewicht eingeben.
4. Die Dauer für die Zeit in der Zielpulszone eingeben.
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 Ganzkörpertrainers bieten die Möglichkeit, das Training abwechslungsreicher zu gestalten.

- **Aerobic-Modus:** Dieser Modus simuliert ein Training unter Anleitung eines Trainers. Bei diesem Trainingsmodus wird der Benutzer über das TEXTFENSTER animiert, den Trainingsschwerpunkt immer wieder zu wechseln und unterschiedliche Muskelgruppen wie obere und untere Extremitäten im Training zu belasten. Diese Funktion kann mit allen Trainingsprogrammen (außer Fettabbau, Cardio, Herzfrequenz Hügel, Herzfrequenz Intervall oder Intensive Herzfrequenz) verwendet werden. Zur Auswahl dieses Modus die Taste AEROBIC-MODUS drücken.
- **Wechsel-Modus:** Dieser Trainingsmodus wechselt kontinuierlich zwischen fünf Minuten Vorwärtsbewegung und zwei Minuten Rückwärtsbewegung, um unterschiedliche Beinmuskeln zu trainieren. Diese Funktion kann mit allen Trainingsprogrammen (außer Fettabbau, Cardio, Herzfrequenz Hügel, Herzfrequenz Intervall oder Intensive Herzfrequenz) verwendet werden. Zur Auswahl dieses Modus die Taste WECHSEL-MODUS drücken.

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. Diese Funktion ist für alle Trainingsprogramme außer Um die Welt, Kilimandscharo, Intervall, Kaskaden, Sprint-Training, Vorgebirge und Persönlicher Trainer verfügbar.

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.

* 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: $(220-40) * 0,80 = 144$.

GANZKÖRPERTRAINER - TRAININGSPROGRAMM-PROGRAMMIERUNGSSCHRITTE

QUICK START

QUICK START drücken
Training beginnen

MANUELL

MANUELL drücken
Gewicht eingeben
Zeit*** eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

ZUFALL

ZUFALL drücken
Gewicht eingeben
Zeit*** eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

FETTABBAU*

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

CARDIO*

CARDIO drücken
Gewicht eingeben
Zeit*** eingeben
Alter eingeben
ZHF akzeptieren
Training beginnen

HERZFREQUENZ HÜGEL*

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

HERZFREQUENZ INTERVALL*

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

INTENSIVE HERZFREQUENZ*

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

HÜGEL

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

UM DIE WELT

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

KASKADEN

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

VORGEBIRGE

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

INTERVALL

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

KILIMANDSCHARO

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

SPRINT-TRAINING

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

CROSS-TRAIN-WECHSEL

PERSÖNLICHER TRAINER mehrmals drücken, bis X-TRAIN-WECHSEL erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Zeit*** eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

CROSS-TRAIN-AEROBIC

PERSÖNLICHER TRAINER mehrmals drücken, bis X-TRAIN-AEROBIC erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Zeit*** eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMME

PERSÖNLICHER TRAINER mehrmals drücken, bis die Nummer des gewünschten PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMMS erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
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

* 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: $(220-40) \cdot 0,65 = 117$. Wenn das TEXTFENSTER eine Zielherzfrequenz anzeigt, kann sie vom Benutzer durch Drücken der EINGABETASTE bestätigt oder mit den STUFE-Pfeiltasten geändert und anschließend durch Drücken der EINGABETASTE bestätigt werden.

*** Bei Verwendung eines Kalorien- oder Entfernungsziels zeigt das TEXTFENSTER keine Aufforderung zur Eingabe einer Trainingsdauer (Zeit) an.

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 STUFE-Pfeiltasten drücken bzw. eine höhere oder niedrigere Stufe mit dem NUMERISCHEN Tastenfeld eingeben. Nach 12 Sekunden zeigt das TEXTFENSTER die Aufforderung GEWICHT EINGEBEN an. Der Computer benötigt das Gewicht zur Berechnung der Gesamtkalorien. Die PFEILTASTEN verwenden, um den angezeigten Wert auf das richtige Gewicht zu erhöhen oder zu verringern bzw. das Gewicht mit dem NUMERISCHEN Tastenfeld eingeben.

MANUELL

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

ZUFALL

Das Programm ZUFALL stellt ein immer wieder neues Gelände aus unterschiedlich intensiven Trainingsintervallen zusammen. Dadurch stehen über eine Million Kombinationen zur Verfügung. Da die Belastungsintensität im ZUFALL Programm durchschnittlich höher ist als im HÜGEL-Programm, sollte eine um ein bis zwei Stufen niedrigere Widerstandsstufe als im HÜGEL-Programm gewählt werden.

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. Hierzu trägt der Benutzer einen telemetrischen 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 die Widerstandsstufe des Ganzkörpertrainers 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. Wie beim FETTABBAU muss der Benutzer auch beim CARDIO-Training einen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren umfassen. Die höhere Zielfrequenz fordert die Herzmuskulatur stärker, um den Schwerpunkt auf den kardiovaskulären Trainingseffekt zu legen.

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

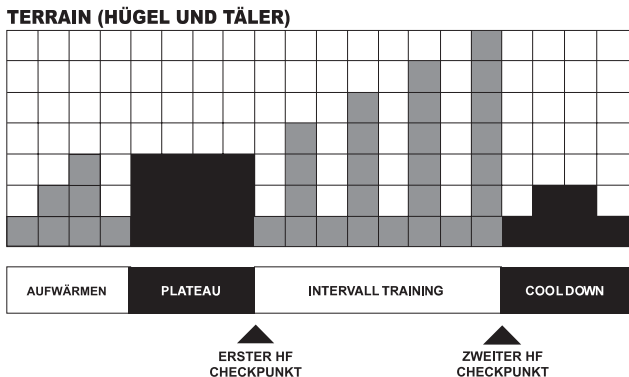
* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm FETTABBAU eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,65 = 117$.

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 Schwierigkeitsstufe 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 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.
- 3 **Intervalltraining** ist eine Reihe von zunehmend steileren Hügeln, die jeweils durch ein Tal (oder eine Erholungsperiode) unterbrochen werden. Die Herzfrequenz sollte bis zum oberen Bereich der Zielherzfrequenzzone ansteigen. Die Herzfrequenz am Ende dieser Phase überprüfen.
- 4 **Cooldown** ist eine Phase mit geringer Intensität, die den Abtransport von Milchsäure und anderen Stoffwechselendprodukten, die sich während der sportlichen Aktivität in den Muskeln ansammeln und Muskelkater verursachen, aus dem Körper unterstützt.



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

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

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

SECHS VOREINGESTELLTE TRAININGSPROGRAMME

UM DIE WELT, KASKADEN, VORGEBIRGE, 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 Widerstandsstufen Szenen aus verschiedenen geografischen Gebieten ähneln.

KASKADEN ist ein Trainingsprogramm mit zwei Gipfeln, bei dem die Belastungsintensität allmählich zu- und abnimmt.

VORGEBIRGE 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 langsam einem Gipfelpunkt und nehmen dann allmählich ab.

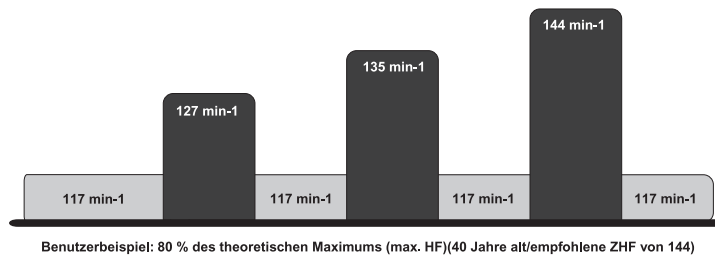
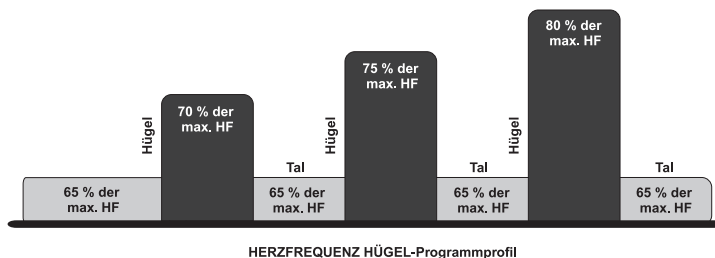
KILIMANDSCHARO ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem der Widerstand allmählich zunimmt, einen Gipfelpunkt erreicht und anschließend allmählich abnimmt.

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

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 Cross-Trainer automatisch in den Pausenmodus über. Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht. Der Benutzer muss während des Trainings einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren umfassen.

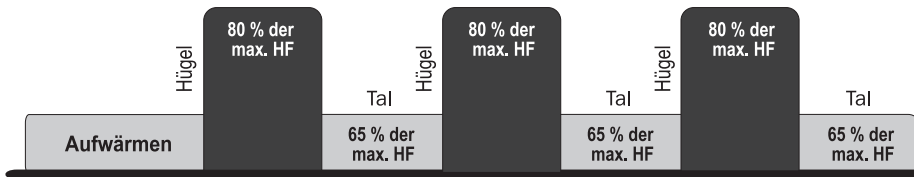


[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* 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 Cross-Trainer automatisch in den Pausenmodus über. Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht. Der Benutzer muss während des Trainings einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren umfassen.



HERZFREQUENZ INTERVALL-Programmprofil



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

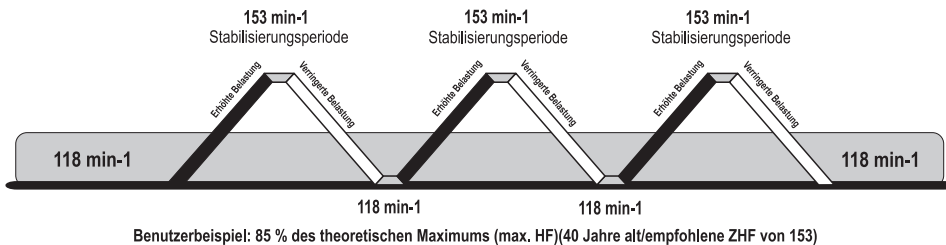
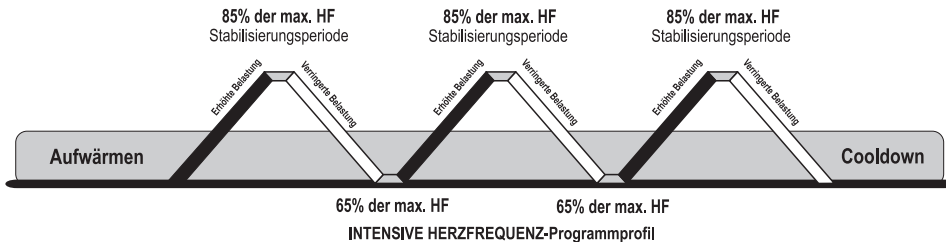
[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

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

INTENSIVE HERZFREQUENZ

Dieses intensive, vielseitige Trainingsprogramm wird verwendet, um erfahreneren Benutzern beim Überwinden von Konditionsplateaus 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: $(220-40) * 0,85 = 153$.

CROSS-TRAIN-AEROBIC

Während dieses Trainings zeigt das TEXTFENSTER Anweisungen an, um den Schwerpunkt auf das Training unterschiedlicher Muskelgruppen zu legen. Für das Training von oberen Extremitäten und Rumpf zeigt das TEXTFENSTER zu verschiedenen Zeitpunkten eine Anweisung an, den Trainingsschwerpunkt auf das Ziehen und Drücken der Trainingsstangen zu legen. Für das Training der unteren Extremitäten zeigt das TEXTFENSTER eine Instruktion an, die Hände auf den stationären Handläufen ruhen zu lassen, wodurch der Trainingsschwerpunkt auf die Beine verlagert wird. Das Programm wechselt außerdem zwischen Vorwärts- und Rückwärtsbewegung sowie unterschiedlichen Geschwindigkeiten.

Zehn Sekunden nach Aufforderung des Benutzers zum Wechseln der Pedaldrehrichtung erzeugt das Programm einen „Bremswiderstand“, d.h. einen so hohen Widerstandswert, dass der Benutzer zum Unterbrechen der Pedalbewegung gezwungen wird. Nachdem die Pedale zum Stillstand gekommen sind, wird das Training wieder mit dem normalen Widerstandswert aufgenommen. Die Höhe des Bremswiderstands ist von der Pedalumdrehungsgeschwindigkeit des Benutzers abhängig. Wenn der Benutzer mit einer Pedalumdrehungsrate von mindestens 10,0 km/h trainiert, erzeugt das Programm den maximalen Bremswiderstand. Wenn der Benutzer mit einer Rate unter 10,0 km/h trainiert, erzeugt das Programm 92 % des maximalen Bremswiderstands.

CROSS-TRAIN-AEROBIC ist ein Trainingsprogramm mit konstantem Widerstand. Für ein ähnliches Training mit wechselndem Widerstand kann der Benutzer jedoch ein beliebiges Trainingsprogramm (außer Fettabbau, Cardio, Herzfrequenz Hügel, Herzfrequenz Intervall oder Intensive Herzfrequenz) wählen und dann die Taste AEROBIC-MODUS drücken.

CROSS-TRAIN-WECHSEL

Während dieses Trainings zeigt das TEXTFENSTER abwechselnde Anweisungen an, eine fünfminütige Vorwärtsbewegung mit einer zweiminütigen Rückwärtsbewegung zu kombinieren. Diese Funktion legt den Schwerpunkt auf verschiedene Beinmuskeln. Zehn Sekunden nach Aufforderung des Benutzers zum Wechseln der Pedaldrehrichtung erzeugt das Programm einen „Bremswiderstand“, d.h. einen so hohen Widerstandswert, dass der Benutzer zum Unterbrechen der Pedalbewegung gezwungen wird. Nachdem die Pedale zum Stillstand gekommen sind, wird das Training wieder mit dem normalen Widerstandswert aufgenommen. Die Höhe des Bremswiderstands ist von der GESCHWINDIGKEIT der Pedalumdrehungen des Benutzers abhängig. Wenn der Benutzer mit einer Pedalumdrehungsrate von mindestens 10,0 km/h trainiert, erzeugt das Programm den maximalen Bremswiderstand. Wenn der Benutzer mit einer Rate unter 10,0 km/h trainiert, erzeugt das Programm 92 % des maximalen Bremswiderstands.

CROSS-TRAIN-WECHSEL ist ein Trainingsprogramm mit konstantem Widerstand. Für ein ähnliches Training mit wechselndem Widerstand kann der Benutzer jedoch ein beliebiges Trainingsprogramm (außer Fettabbau, Cardio, Herzfrequenz Hügel, Herzfrequenz, Intervall oder Intensive Herzfrequenz) wählen und dann die Taste WECHSEL-MODUS drücken.

FITNESSTEST

Das Fitnessstest-Trainingsprogramm des Ganzkörpertrainers ist eine weitere exklusive Funktion dieses vielseitigen Cross-Trainers. 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 Lifepulse Handensoren umfassen oder den telemetrischen Brustgurt tragen, da die Berechnung des Testergebnisses auf dem Herzfrequenzwert basiert. Die Trainingsdauer beträgt fünf Minuten bei einer 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.

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.
- Während des Tests erscheint eine Meldung im TEXTFENSTER, die den Benutzer zum Aufrechterhalten einer Pedalumdrehungsrate zwischen 50-60 U/min auffordert (entspricht 6,7-8,8 km/h). Der Benutzer muss diese Geschwindigkeit während der fünfminütigen Testdauer aufrecht erhalten. Wenn die Pedalumdrehungsrate von 50-60 U/min 16 Sekunden lang unterschritten wird, wird der Fitnessstest automatisch abgebrochen.

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

FITNESSTEST-TRAININGSPROGRAMM - EMPFOHLENE BELASTUNGSSTUFEN

	Inaktiv	Aktiv	Sehr aktiv
Cross-Trainer-Fitnessstufe	L2-4 Männer	L3-10 Männer	L7-15 Männer
	L1-2 Frauen	L2-5 Frauen	L3-10 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[†] zu erhöhen.

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

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
- Zeit seit der letzten Mahlzeit (Empfehlung: sollte zwei bis vier Stunden zurückliegen)
- Zeit seit dem letzten Koffein-, Alkohol- oder Nikotingenuss (Empfehlung: sollte mindestens vier Stunden zurückliegen)
- Zeit seit dem letzten Training (Empfehlung: mindestens sechs Stunden Pause)

Für ein möglich exaktes Fitnessstestergebnis sollte der Test an drei aufeinanderfolgenden Tagen ausgeführt und der Mittelwert der drei Ergebnisse als Maßstab genommen 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 Fitnesstests.

RELATIVE KONDITION - 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 KONDITION - 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

4.4 PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMME

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

Intervallherzfrequenz: Der Trainer kann ein Programm konfigurieren, das 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.

VERWENDUNG VON PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMMEN

Nachdem **PERSÖNLICHER-TRAINER**-Programme erstellt wurden, können sie mit der Taste **PERSÖNLICHER TRAINER** aufgerufen werden. Jedes individuelle Trainingsprogramm ist durch eine Ziffer von 1 bis 6 identifiziert. 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.

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. Das neue **PERSÖNLICHER-TRAINER**-Programm kann dann verwendet werden.

Die **EINGABETASTE** drücken, um ein anderes Trainingsprogramm zu konfigurieren. **ODER** Die **LÖSCHEN**-Taste drücken. Das **TEXTFENSTER** zeigt dann die Aufforderung **PROGRAMM WÄHLEN ODER QUICK START DRÜCKEN** an.

* 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: $(220-40) * 0,80 = 144$.

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 Ganzkörpertrainers zu aktivieren oder zu deaktivieren.

OPTIONALE EINSTELLUNGEN		
Einstellung	Standardwert	Beschreibung
MAX. TRAININGSDAUER	60 Minuten	Dies ist die maximale Dauer eines Trainingsprogramms. Der Wert kann zwischen 10 und 99 liegen.
US/METRISCHE EINHEITEN	METRISCH	Diese Option bestimmt, welche Einheit für die Eingabe des Gewichts und die gemessene Entfernung verwendet wird.
WATT-ANZEIGE AKTIVIEREN/DEAKTIVIEREN	DEAKTIVIERT	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.
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.

Zum Aufrufen der optionalen Einstellungen bei eingeschaltetem Gerät die Taste „5“ gedrückt halten und die LÖSCHEN-Taste zweimal 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 NACH OBEN oder NACH UNTEN drücken, bis der gewünschte Wert angezeigt wird. Den neuen Wert oder die neue Einstellung mit der EINGABETASTE wählen. Zum Verlassen der optionalen Einstellungen die LÖSCHEN-Taste mehrmals drücken, bis PROGRAMM WÄHLEN ODER QUICK START DRÜCKEN im TEXTFENSTER erscheint.

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, Niederländisch, Spanisch, Portugiesisch und Türkisch.

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

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

6 WARTUNG UND SERVICE

6.1 TIPPS ZUR WARTUNG UND PFLEGE

Technologie, Elektronik und Mechanik des Ganzkörpertrainers 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. Ganzkörpertrainer 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 Ganzkörpertrainers sicher:

- Ganzkörpertrainer an einem kühlen, trockenen Standort aufstellen.
- Pedaloberflächen regelmäßig reinigen.
- Fingerabdrücke und Schweißränder stets von der Konsole abwischen.
- Ein Baumwolltuch mit Wasser und Reinigungsmittel befeuchten und den Ganzkörpertrainer damit abreiben. Papierhandtücher usw. können Kratzer hinterlassen. Keine scharfen Reinigungsmittel verwenden.
- Lange Fingernägel können die Konsole beschädigen oder verkratzen; mit den Fingerkuppen auf die Tasten drücken.
- Gehäuse und Trainingsstangen 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 abwischen.

6.2 WARTUNGS- UND INSPEKTIONSKALENDER

Folgende Routearbeiten in den angegebenen Zeitabständen durchführen:

TEIL	WÖCHENTLICH	MONATLICH	ZWEIMAL JÄHRLICH	JÄHRLICH
Display-Konsole	Reinigen	Inspizieren		
Konsolen- Befestigungsschrauben			Inspizieren	
Ablage	Reinigen	Inspizieren		
Rahmen	Reinigen			Inspizieren
Kunststoffgehäuse	Reinigen	Inspizieren		

6.3 TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG - TELEMETRISCHES BRUSTGURTSYSTEM POLAR®

HERZFREQUENZANZEIGE FEHLERHAFT, NICHT VORHANDEN ODER ÄUSSERST HOCH

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder nicht vorhanden	Brustgurtelektroden nicht feucht genug.	Die Brustgurtelektroden befeuchten (siehe Abschnitt 3.2).
	Brustgurtelektroden liegen nicht flach auf der Haut auf.	Sicherstellen, dass die Brustgurtelektroden flach auf der Haut aufliegen (siehe Abschnitt 3.2)
	Brustgurtelektroden verschmutzt.	Den Brustgurtsender mit milder Seifenlauge reinigen.
	Brustgurtsender mehr als 1 Meter vom Herzfrequenzempfänger entfernt.	Darauf achten, dass der Abstand zwischen Brustgurtsender und Herzfrequenzempfänger maximal einen Meter beträgt.
	Brustgurtbatterie leer.	Zum Austausch des Brustgurtes an den Life Fitness-Kundendienst* wenden.
Abnormal hohe Herzfrequenzanzeigen	Elektromagnetische Störungen durch Fernsehgeräte und/oder Antennen.	Den Cross-Trainer schrittweise von der potenziellen Störungsquelle weg bewegen bzw. die Störungsquelle schrittweise vom Cross-Trainer weg bewegen, bis die Herzfrequenzwerte richtig angezeigt werden.
	Elektromagnetische Störungen durch Handys.	
	Elektromagnetische Störungen durch Computer.	
	Elektromagnetische Störungen durch Fahrzeuge.	
	Elektromagnetische Störungen durch Hochspannungsleitungen.	
	Elektromagnetische Störungen durch motorbetriebene Fitnessgeräte.	
	Elektromagnetische Störungen durch einen anderen Brustgurtsender innerhalb von 1 Meter.	

6.4 FEHLERBEHEBUNG DER LIFE PULSE HANDSENSOREN

Bei fehlerhafter oder fehlender Herzfrequenzanzeige folgendermaßen vorgehen:

- Die Hände ggf. abtrocknen, um Abrutschen zu verhindern.
- Alle vier Sensoren an der Vorder- und Hinterseite der Handgriffe umfassen.
- Die Sensoren fest umfassen.
- Konstanten Druck auf die Sensoren ausüben.

6.5 SERVICE UND REPARATUR

1. Störungssymptom verifizieren und relevante Stellen im Benutzerhandbuch nachlesen. Häufig sind Probleme auf mangelnde Vertrautheit mit den Programmen und der Bedienung des Geräts zurückzuführen.
2. Die Seriennummer notieren. Die Nummer befindet sich auf einer Plakette am hinteren Ende des Geräts und besteht aus drei Buchstaben gefolgt von sechs Ziffern.
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) 1353.665.507
Telefax: (+44) 1353.666.719

Life Fitness Atlantic BV (Europa, Mittlerer Osten und Afrika, außer lokale Life Fitness-Büros)

Life Fitness Benelux
Telefon: (+31) 180.646.666
Telefax: (+31) 180.646.699

Life Fitness Italia S.R.L.
Telefon: 800.438.836
Telefax: (+39) 0457.238.197

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

Life Fitness Asia Pacific Ltd (Asien und Australien, außer lokale Life Fitness-Büros)
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 do Brazil
Telefon: (+55) 11.4193.8282
Telefax: (+55) 11.4193.8283

Life Fitness Japan
Telefon: (+81) 3.3359.4309
Telefax: (+81) 3.3359.4307

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

7 TECHNISCHE DATEN

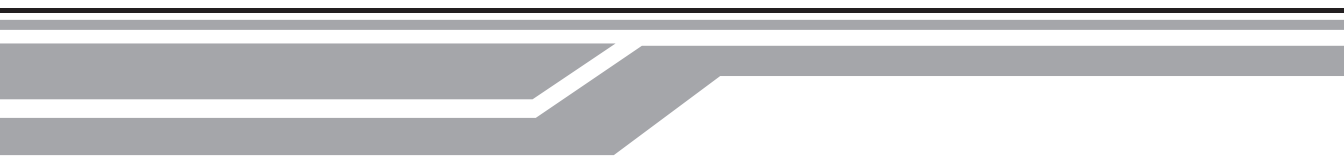
7.1 LIFE FITNESS 95Xi FIT STRIDETM GANZKÖRPERTRAINER

Zweckbestimmung:	Starke Beanspruchung in kommerziellen Betrieben
Maximales Benutzergewicht:	160 kg
Elektrikanforderungen:	Keine (ohne Stromzufuhr)
Konsole:	
Design:	Textfenster mit numerischem Tastenfeld und Pfeiltasten
Anzeigen:	Abgelaufene Zeit, Pedalumdrehungsgeschwindigkeit, Widerstandsstufe, Kalorien, Herzfrequenz, Entfernung, Kalorienverbrauch pro Stunde (falls aktiviert), Watts (falls aktiviert) und METS (falls aktiviert)
Trainingsbilanz:	Gesamttrainingsdauer, Gesamtkalorien, Gesamtentfernung
Buchstabengröße:	1,37 Zentimeter
Trainingsprogramme und Ziele:	Manuell, Zufall, Hügel, Cross-Train-Aerobic, Cross-Train-Wechsel, Fettabbau, Cardio, Herzfrequenz Hügel, Herzfrequenz Intervall, Intensive Herzfrequenz, Um die Welt, Kaskaden, Vorgebirge, Kilimandscharo, Intervall, Sprint-Training, Persönlicher Trainer (insg. 6), Ziel für Dauer in Zielpulszone, Kalorienziel, Entfernungsziel, Quick Start
Cross-Training-Varianten:	Aerobic- und Wechsel-Modus bei allen Trainingsprogrammen außer Fettabbau, Cardio, Herzfrequenz Hügel, Herzfrequenz Intervall und Intensive Herzfrequenz
Pulsmesssystem:	Polar® kompatible telemetrische Herzfrequenzsteuerung Lifepulse Handsensoren Telemetrischer Polar®-Brustgurt: optional
Widerstandsstufen:	25 (von der Geschwindigkeit unabhängig)
Pedalumdrehungsbereich:	2,4 km/h bis 23,0 km/h
Antriebssystem:	Riemen/Lichtmaschine
Zubehörablage:	Standard
Integrierter Leseständer:	Standard
Farbe:	Silber mit grauen Akzenten
GERÄTEABMESSUNGEN:	
Länge:	215 cm
Breite:	67 cm
Höhe:	162,5 cm
Gewicht:	130 kg
VERSANDABMESSUNGEN:	
Länge:	217,8 cm
Breite:	75,6 cm
Höhe:	128,9 cm
Gewicht:	176,9 kg

Genauigkeitstest nach EN 957-9 Klasse A: Die mechanische Eingangsleistung wurde durch Anschluss eines Cross-Trainers an eine Vorrichtung gemessen, die aus einem Motor und Getriebe mit angeschlossenen Drehmomentsensor, Verstärker und Anzeige-Display bestand. Für den Test wurde der Pedalhebel von einer Seite des Cross-Trainers entfernt und die Testvorrichtung anstelle des Pedalhebels an die Kurbelachse angeschlossen. Die Drehmoment-Messwerte wurden mit und ohne auf der anderen Seite des Cross-Trainers installiertem Pedalhebel aufgenommen, um den Wert des gemessenen Drehmoments zu bestimmen, der zur Kompensierung des fehlenden Pedalhebels erforderlich ist. Die mechanische Eingangsleistung und die Abweichung von der angezeigten Leistung wurden auf Basis des gemessenen Drehmoments und der gemessenen Geschwindigkeit berechnet. Auf Stufe 12 und bei einer konstanten Pedalumdrehungsrate von 65 U/min wurden 133 Watt Leistung angezeigt, wobei die Abweichung von der auf der Testvorrichtung gemessenen Eingangsleistung 8,71 % betrug. Auf Stufe 12 und bei einer konstanten Pedalumdrehungsrate von 75 U/min wurden 153 Watt Leistung angezeigt, wobei die Abweichung von der gemessenen Eingangsleistung 6,16 % betrug.

95Xi Total Body Trainer

G E B R U I K E R S H A N D L E I D I N G



LifeFitness

CORPORATE HEADQUARTERS

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

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
Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NEDERLAND
Telefoon: (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699

LIFE FITNESS BENELUX NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIË
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 AUSTRIA

Vertriebs GmbH
Hintschiggasse 1
1100 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 San Pieretto
37010 AFFI (Verona)
ITALIË
Telefoon: (+39) 045.7238204
FAX: (+39) 045.7238197

LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN

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

LIFE FITNESS UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
VERENIGD KONINKRIJK
Telefoon: (+44) 1.353.666.017
FAX: (+44) 1.353.666.018

LIFE FITNESS JAPAN

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokio
Japan 151-0051
Telefoon: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.430

Alvorens dit toestel 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 Life Fitness® Fit Stride Total Body Trainer // Stabiliseren van de Total Body Trainer // Batterijlading controleren // Fitness- en entertainmentnetwerk	
2.	Het bedieningspaneel	7
2.1	Bedieningspaneel - Overzicht	7
2.2	Bedieningspaneel - Beschrijving	7
2.3	De accessoirehouder / Het leesrek	10
3.	Hartslagzonetraining	11
3.1	Waarom hartslagzonetraining?	11
3.2	Hartslagmeting	12
	Het Lifepulse™ digitale hartslagmeetsysteem // De Polar® telemetrie-hartslagborstband	
4.	De trainingen	14
4.1	Trainingen - Overzicht	14
4.2	Training op de Total Body Trainer	15
	Snelstart kiezen en gebruiken // Een training kiezen // Gewicht invoeren // Leeftijd invoeren // Duur invoeren // Weerstandsniveau kiezen en aanpassen // Soort doel kiezen // Een trainingsmodus kiezen // Tijdens het trainen op een andere training overschakelen // Trainingen onderbreken // Trainingen voortijdig beëindigen // Stappen bij het instellen van trainingen met de Total Body Trainer (tabel)	
4.3	Trainingen - Beschrijving	20
	Snelstart // Manueel // Verrassing // Vetverbranding // Cardio // Heuvel // Zes vooringestelde trainingen // Hartslag Heuvel training // Hartslag Interval training // Extreme Hartslag training // Cross-Train Aerobics // Cross-Train Achterwaarts // Fit Test	
4.4	Persoonlijke trainer-trainingen	30
	Persoonlijke trainer-trainingen gebruiken // Een persoonlijke trainer-training samenstellen	
5.	Optionele instellingen	31
5.1	De functie Optionele instellingen starten en gebruiken	31
	Gebruikerstaal kiezen	
6.	Onderhoud en technische gegevens	33
6.1	Tips voor preventief onderhoud	33
6.2	Schema voor preventief onderhoud	34
6.3	Problemen met de Polar® hartslagborstband	34
	De hartslagmeting is onregelmatig, volledig afwezig of abnormaal hoog	
6.4	Problemen met de Lifepulse-sensors	35
6.5	Productservice	35
7.	Specificaties	36
7.1	Specificaties van de Life Fitness 95Xi Fit Stride Total Body Trainer	36

© 2004 Life Fitness, een afdeling van Brunswick Corporation. Alle rechten voorbehouden. Life Fitness, Heart Rate Zone Training en Lifepulse zijn gedeponeerde handelsmerken van Brunswick Corporation. Fit Stride, Heart Rate Zone Training+, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval en Extreme Heart Rate zijn handelsmerken van Brunswick Corporation. Polar is een gedeponeerde handelsmerk van Polar Electro, Inc. Cardio Theater is een gedeponeerde handelsmerk van Cardio Theater Holdings. FitLinxx is een gedeponeerde handelsmerk van Integrated Fitness Corp. Gebruik van deze handelsmerken zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Life Fitness of de betreffende bedrijven is verboden.

Deze gebruikershandleiding beschrijft de functies van de
Life Fitness Fit Stride™ **95Xi** Total Body Trainer

Zie “Specificaties” in deze handleiding voor productgebonden kenmerken.

Doelverklaring: De Life Fitness Fit Stride Total Body Trainer is een trainingstoestel dat een ellipsvormige fietsbeweging met lage impact combineert met een duw/trekbeweging van de armen en zo een efficiënte, effectieve training voor het gehele lichaam verschaft.



LET OP: 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.

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.

- Als een Life Fitness toestel niet goed werkt nadat het gevallen, beschadigd of zelfs gedeeltelijk in water ondergedompeld is, neem dan contact op met de klantendienst van Life Fitness voor assistentie.
- Volg altijd de instructies die op het bedieningspaneel worden aangegeven.
- Nauw toezicht is geboden wanneer het toestel door kinderen of gehandicapten wordt gebruikt.
- Gebruik dit toestel niet buiten, naast zwembaden of in ruimtes met een hoge vochtigheidsgraad.
- Gebruik het Life Fitness toestel nooit als de luchtgaten geblokkeerd zijn. Zorg dat de luchtgaten vrij zijn van pluizen, haar of ander verstoppend materiaal.
- Steek niets in de openingen van dit toestel. Als iets in het toestel valt, moet u het er voorzichtig uithalen. 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. Bekers met een deksel worden aanbevolen.
- 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.
- Houd losse kleding, veters en handdoeken uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Train niet blootsvoets op dit toestel.
- Kantel het toestel niet terwijl het gebruikt wordt.
- Houd de ruimte rondom het Life Fitness toestel vrij van obstakels, met inbegrip van muren en meubilair. Zorg ervoor dat u vóór de Total Body Trainer ten minste 30 cm vrijlaat.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de Total Body Trainer. Gebruik de vaste handgreep voor extra houvast. Houd bij het trainen de bewegende armen vast.
- Gebruik de Total Body Trainer nooit terwijl u achterstevoren zit.
- Ga niet op de beschermkappen van de pedaalstangen of de motorbehuizing staan of zitten.

HOUD DEZE INSTRUCTIES BIJ DE HAND.

1.2 INSTALLATIE

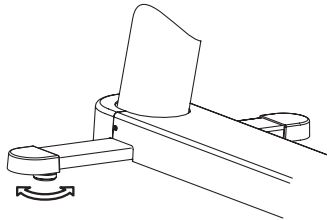
Lees de gebruikershandleiding voordat u de Total Body Trainer gaat installeren.

PLAATSING VAN DE TOTAL BODY TRAINER

Volg alle veiligheidsinstructies van hoofdstuk 1.1 op en breng de Total Body Trainer naar de plaats waar hij gebruikt gaat worden. Zie hoofdstuk 7, *Specificaties*, voor het benodigde vloerooppervlak. Laat 30 cm vóór de Total Body Trainer vrij om ruimte voor de bewegende stangen van de pedalen te laten. U moet gemakkelijk vanaf de zijkant op de Total Body Trainer kunnen stappen.

STABILISEREN VAN DE TOTAL BODY TRAINER

Probeer de Total Body Trainer 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. Controleer de stelvoetjes aan de voorkant om te zien welk pootje niet helemaal op de vloer rust. Draai het pootje naar links om het omlaag te brengen. Controleer de stabiliteit nogmaals en stel het pootje zo nodig bij totdat de Total Body Trainer stabiel is en niet meer beweegt. **Vergrendel de afstelling door de conramoer met een steeksleutel van 17mm tegen de stabilisatiestang te draaien.**



BATTERIJLADING CONTROLEREN

Het bedieningspaneel werkt op een oplaadbare batterij van 6 volt. Controleer de batterij door op START te drukken. Het bedieningspaneel moet verlicht worden en op het BERICHTENCENTRUM moet een prompt verschijnen om een training in te stellen. Als dit niet gebeurt, moet u op de Total Body Trainer stappen en beginnen te trappen. Het bedieningspaneel moet dan verlicht worden zodat u een training kunt programmeren. Oefen gedurende een training 10 à 20 minuten met 2,4 km/u of sneller om de batterij op te laden. Daarna blijft de batterij opgeladen door de beweging van de pedalen tijdens de training. Als het bedieningspaneel nog steeds niet verlicht wordt, neem dan contact op met de klantendienst van Life Fitness. Zie hoofdstuk 6.5, *Productservice*, voor meer informatie.

FITNESS- EN ENTERTAINMENTNETWERK

Met twee onderling verwisselbare netwerkpoorten kan de Total Body Trainer worden aangesloten op een fitness-entertainmentstelsel en/of een netwerk zoals het FitLinxx™ interactieve fitnessnetwerk.

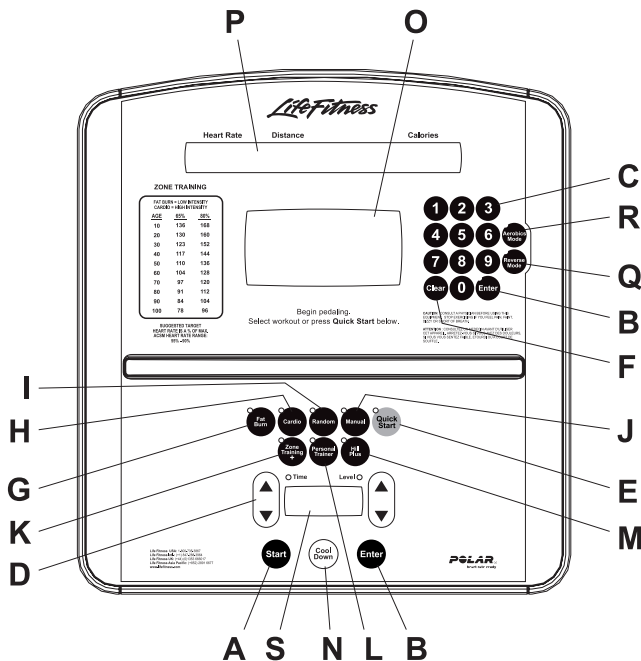
- **Fitnessnetwerk:** Met de netwerkaansluiting kunt u via het bedieningspaneel gegevens van gebruikerstrainingen naar de database van een fitnessnetwerk uploaden en op afstand opgeslagen informatie, zoals een vooraf ingesteld trainingsprogramma, downloaden. Zie hoofdstuk 4.2, *Training op de Total Body Trainer*, 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 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 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 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 en de gebruiker ophoudt met trappen, wordt het bedieningspaneel weer uitgeschakeld.

OPMERKING: De functie AutoStart van de Total Body Trainer activeert het bedieningspaneel ook wanneer de gebruiker op de pedalen stapt en begint te trappen.

- B** **ENTER:** Druk op deze toets nadat u een waarde, zoals gewicht of trainingsduur, hebt ingevoerd wanneer de berichten op het bedieningspaneel hierom vragen.

* 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 $(220-40) \times 0,8 = 144$.

- 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 tijdens een training op de pijlen aan de rechterkant (NIVEAU) van het scherm wordt gedrukt, verandert de streefhartslag voor de trainingen voor **VETVERBRANDING, CARDIO, HARTSLAG HEUVEL, HARTSLAG INTERVAL** en **EXTREME HARTSLAG** of verandert het intensiteitsniveau voor andere trainingen. Als u op de pijlen aan de linkerkant (DUUR) 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 staf lid van de fitnessclub zijn ontworpen. Zie hoofdstuk 5, *Optionele instellingen*, voor informatie over het ontwerpen van aangepaste trainingen. Met deze toets hebt u toegang tot de volgende trainingen en doelen:
- **CROSS-TRAIN AEROBICS**
 - **CROSS-TRAIN ACHTERWAARTS**
 - **PERSOONLIJKE TRAINER (1-6)**
 - **DOEL: CALORIEËN**
 - **DOEL: AFSTAND**

* 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 $(220-40) \times 0,8 = 144$.

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**
- **KILIMANJARO**
- **INTERVAL**
- **CASCADES**
- **SNELHEIDSTRAINING**
- **HEUVELTJES**

N AFKOELING: Trainingsprogramma's eindigen automatisch met de afkoelingsmodus, die het intensiteitsniveau verlaagt. Druk op elk gewenst moment tijdens de training op AFKOELING om onmiddellijk op de afkoelingsmodus over te gaan. 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. 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 in het venster 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 borstband draagt of de Lifepulse-sensors vasthoudt.
- **Afstand:** de totale afgelegde afstand in kilometers (of mijlen).
- **Snelheid:** de trapsnelheid in kilometer per uur (of mijlen).
- **Calorieën:** het aantal sinds het begin van de training verbrande calorieën.

Als het BERICHTENCENTRUM hiervoor geprogrammeerd is, worden één of meer van de volgende drie waarden weergegeven wanneer het intensiteitsniveau tijdens de training verandert:

- **Calorieën per uur:** het aantal per uur verbrande calorieën.
- **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.

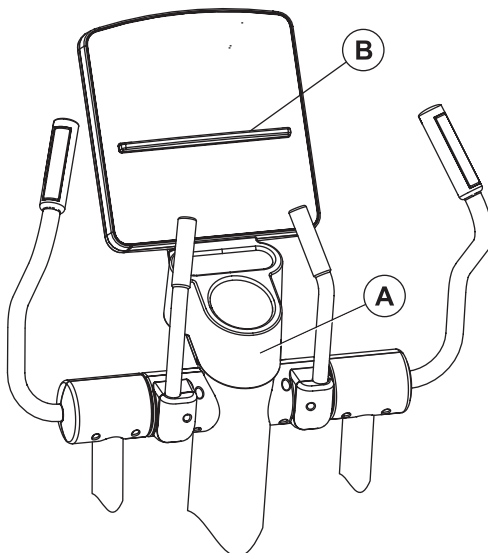
Q AEROBICSMODUS: Druk op deze toets om een trainingsmodus te activeren waarin het BERICHTENCENTRUM prompts weergeeft om de belasting te variëren en verschillende spiergroepen tijdens de training te benadrukken. Deze modus kan bij iedere training gebruikt worden, behalve **Vetverbranding, Cardio, Hartslag Heuvel, Hartslag Interval** of **Extreme Hartslag**.

- R** ACHTERWAARTS: Druk op deze toets om een trainingsmodus te activeren waarbij vijf minuten voorwaartse beweging wordt afgewisseld met twee minuten achterwaartse beweging. Deze modus kan met elke training worden gebruikt behalve met de Hartslagzonetrainingen+.
- S** SCHERM NIVEAU/DUUR: Dit scherm geeft het geprogrammeerde intensiteitsniveau en de sinds het begin van het programma verlopen tijd weer.

Zie het onderwerp *Een trainingsmodus kiezen* in hoofdstuk 4.2, *Training op de Total Body Trainer*, voor meer informatie over de modi Aerobics en Achterwaarts.

2.3 DE ACCESSOIREHOUDER / HET LEESREK

De accessoirehouder (A), die zich bij de onderkant van het bedieningspaneel bevindt, heeft 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		
CARDIO = HOGE INTENSITEIT		
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 Total Body Trainer heeft 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 voortdurend vast of draag de Polar® hartslagborstband zodat de ingebouwde computer de hartslag tijdens de training kan meten. De computer stelt het weerstandsniveau automatisch bij om de streefhartslag*, gebaseerd op de werkelijke hartslag, te handhaven. De streefhartslag kan tijdens de training veranderd worden met de NIVEAUIJLTOETSEN.

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

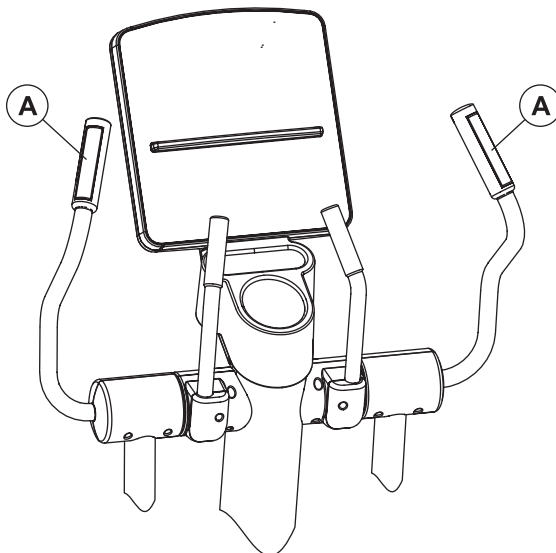
3.2 HARTSLAGMETING

HET LIFE PULSE™ DIGITALE HARTSLAGMEETSISTEEM

De gepatenteerde Lifepulse-sensors vormen het ingebouwde hartslagmeetsysteem van de Total Body Trainer. Voor een zo nauwkeurig mogelijke meting tijdens een training:

- Houd de sensors (A) stevig vast.
- Houd elke sensor halverwege (verticaal) vast.
- Houd de handen stil en op hun plaats.

De hartslag verschijnt op het bedieningspaneel binnen 10 tot 40 seconden nadat de gebruiker de sensors heeft vastgepakt.



DE POLAR® TELEMETRIE-HARTSLAGBORSTBAND

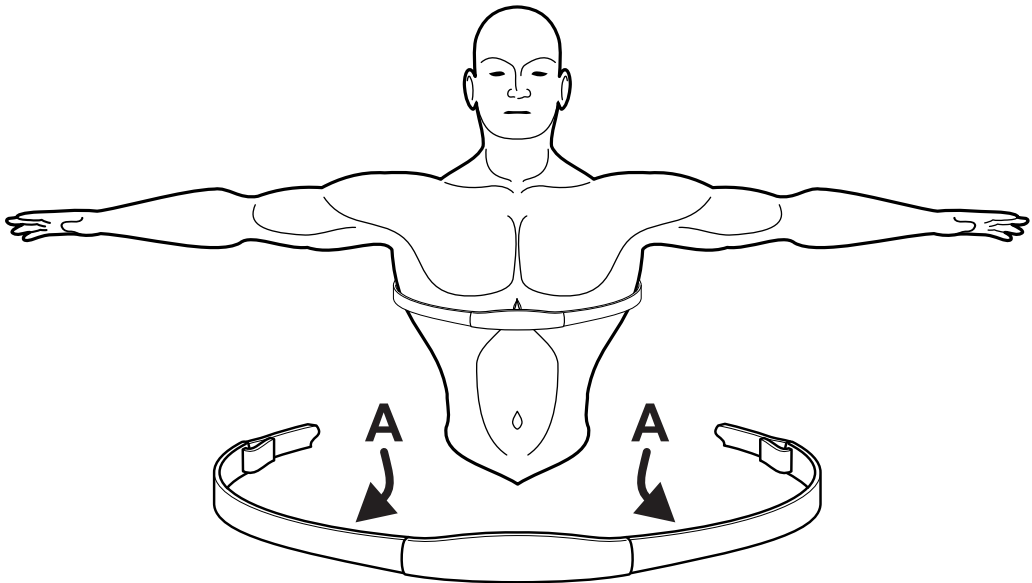
De Total Body Trainer is uitgerust met het Polar® systeem voor hartslagmeting waarbij op de huid gedrukte elektroden hartslagsignalen naar het bedieningspaneel overbrengen. Deze elektroden zijn bevestigd aan een borstband die de gebruiker tijdens de training draagt. De borstband is optioneel. Neem contact 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.

OPMERKING: Als de Lifepulse-sensors worden vastgepakt terwijl de borstband wordt gedragen, en als de signalen van de sensors geldig zijn, gebruikt de ingebouwde computer de sensorsignalen om de hartslag te berekenen in plaats van de signalen die met de borstband worden overgezonden.



4 DE TRAININGEN

4.1 TRAININGEN - OVERZICHT

In dit hoofdstuk vindt u de voorgeprogrammeerde trainingen voor de Total Body Trainer. Zie hoofdstuk 4.2, *Training op de Total Body Trainer*, 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.

MANUEEL is een training waarbij het intensiteitsniveau niet automatisch verandert. De toets MANUEEL geeft hier toegang toe.

VERRASSING is een intervaltraining met voortdurend veranderende intensiteitsniveaus zonder regelmaat in patroon of voortgang. De toets VERRASSING geeft hier toegang toe.

VETVERBRANDING is een weinig intensieve training om de vetreserves van het lichaam te verbranden. De gebruiker moet een 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. De toets VETVERBRANDING geeft hier toegang toe.

CARDIO is een intensievere training voor fittere gebruikers, met nadruk op cardiovasculaire voordelen en maximale vetverbranding. De gebruiker moet een 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. De toets CARDIO geeft hier toegang toe.

Wanneer u op Zone Training+ drukt, krijgt u toegang tot de volgende trainingen:

HARTSLAG HEUVEL brengt de gebruiker langs drie verschillende heuvels gebaseerd op de streefhartslag*. De gebruiker moet de Lifepulse-sensors voortdurend vasthouden of een hartslagborstband dragen.

HARTSLAG INTERVAL wisselt af tussen een heuvel en een dal gebaseerd op de streefhartslag. De gebruiker moet de Lifepulse-sensors voortdurend vasthouden of een hartslagborstband dragen.

EXTREME HARTSLAG wisselt zo snel mogelijk af tussen twee streefhartslagen. Dit geeft het effect van sprinten. De gebruiker moet de Lifepulse-sensors voortdurend vasthouden of een hartslagborstband dragen.

Wanneer u op HEUVEL PLUS drukt, krijgt u toegang tot de volgende 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.

† 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 $(220-40) \times 0,8 = 144$.

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

HEUVELTJES is een training met lage intensiteitsniveaus en 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.

KILIMANJARO 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.

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

CROSS-TRAIN AEROBICS geeft het gevoel dat men met een persoonlijke trainer werkt. Het **BERICHTENCENTRUM** geeft op verschillende momenten prompts weer om duwen, trekken, gehele lichaam, onderlichaam, verandering van snelheid en voorwaartse/achterwaartse beweging te benadrukken. Deze veelzijdige training biedt het maximale voordeel van cross-training.

CROSS-TRAIN ACHTERWAARTS wisselt voortdurend af tussen vijf minuten voorwaartse beweging en twee minuten achterwaartse beweging voor cross-training van verschillende spiergroepen.

PERSOONLIJKE TRAINER-TRAININGEN zijn aangepaste interval- of hartslagtrainingen die door persoonlijke trainers of andere bevoegde stafleden van de fitnessclub samengesteld kunnen worden. Er kunnen maximaal zes verschillende trainingen worden geprogrammeerd en in de computer van de Total Body Trainer worden opgeslagen. Zie hoofdstuk 4.4, *Persoonlijke trainer-trainingen*, voor uitvoerige informatie.

FIT TEST vergelijkt uw cardiovasculaire conditie met leeftijdgenoten van hetzelfde geslacht.

4.2 TRAINING OP DE TOTAL BODY TRAINER

Dit hoofdstuk geeft gedetailleerde informatie over het instellen en gebruiken van trainingen. Zie de tabel aan het einde van het hoofdstuk voor een beknopt overzicht van de betreffende stappen.

EEN TRAINING BEGINNEN

Om op te stappen, pakt u de handgrepen van de Total Body Trainer vast en stapt u voorzichtig op de pedalen. Om af te stappen, blijft u de handgrepen vasthouden terwijl u van de pedalen stapt. Laat de handgrepen daarna los.

Zonder netwerk: druk op **START** of begin te trappen om het bedieningspaneel te activeren. Op het **BERICHTENCENTRUM** staat "KIES TRAINING OF DRUK OP ENTER OM TE BEGINNEN". Als er een ander bericht staat, moet u snel tweemaal op **WISSEN** drukken.

Met optioneel netwerk ingeschakeld: druk op **START** of begin te trappen om het bedieningspaneel te activeren. Op het **BERICHTENCENTRUM** staat "KIES TRAINING OF GEEF CODE MET ENTER-TOETS". Kies een training zoals hieronder beschreven, of log in op de trainingsdatabase van het netwerk en kies vervolgens een training. Om op het netwerk in te loggen, 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. Na 12 seconden verschijnt op het **BERICHTENCENTRUM** een prompt om het gewicht in te voeren, dat de computer nodig heeft om het totaal aantal verbrande calorieën te berekenen.

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 de zonetrainingen. 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. Druk op ENTER om de gewenste training te kiezen.

Voor **CROSS-TRAIN ACHTERWAARTS, CROSS-TRAIN AEROBICS** en **PEROONLIJKE 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. Als een training voor PERSOONLIJKE TRAINER-TRAININGEN eenmaal is geconfigureerd en opgeslagen, hoeft verder niets te worden ingesteld. Zie hoofdstuk 4.4, Persoonlijke trainer-trainingen, voor uitvoerige informatie.

Voor **HEUVEL, OM DE WERELD, HEUVELTJES, INTERVAL, KILIMANJARO, CASCADES** en **SNELHEIDSTRAINING**: 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. Druk op ENTER om het gewenste programma te kiezen.

GEWICHT INVOEREN

Wanneer op het BERICHTENCENTRUM een prompt verschijnt om uw gewicht in te voeren, moet u het weergegeven gewicht met de pijltoetsen verhogen of verlagen tot de juiste waarde, of de juiste waarde met het numerieke toetsenbord invoeren, en op ENTER drukken. Het standaardgewicht is 68 kg. De ingebouwde computer berekent hoeveel calorieën verbranden en hoe snel dit gebeurt aan de hand van het ingevoerde gewicht en de trapsnelheid.

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 de Total Body Trainer 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.

[†] 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 $(220-40) \times 0,8 = 144$.

HET WEERSTANDSNIVEAU 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.

- Weerstandsniveau: De Total Body Trainer biedt een keuze uit 25 weerstandsniveaus. De weerstand is onafhankelijk van de snelheid. U ziet het weerstandsniveau in 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 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.

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. Druk vervolgens op ENTER.
3. Voer de waarde van het gewenste doel voor calorieën in.
4. Kies een training.
5. Voer de stappen voor het instellen van de gekozen training uit.
6. 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 een training.
6. Voer de stappen voor het instellen van de gekozen training uit.
7. Begin de training.

* 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 $(220-40) \times 0,8 = 144$.

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. Druk vervolgens op ENTER.
3. Voer het gewicht in.
4. Kies de duur waarin de hartslag binnen de zone moet blijven.
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 Total Body Trainer heeft twee trainingsmodi waarmee de trainingen op verschillende wijzen gevarieerd kunnen worden.

- **Aerobicsmodus:** Deze trainingsmodus geeft het gevoel dat men met een trainer werkt. Gedurende de gehele training geeft het BERICHTENCENTRUM prompts weer om de belasting te variëren en verschillende spiergroepen te benadrukken, zoals boven- en onderlichaam. Deze functie kan bij iedere training gebruikt worden (behalve Vetverbranding, Cardio, Hartslag Heuvel, Hartslag Interval of Extreme Hartslag). Druk op AEROBICS MODUS om deze modus te kiezen.
- **Achterwaarts:** Deze trainingsmodus wisselt voortdurend af tussen vijf minuten voorwaartse beweging en twee minuten achterwaartse beweging, om verschillende beenspieren te trainen. Deze functie kan bij iedere training gebruikt worden (behalve Vetverbranding, Cardio, Hartslag Heuvel, Hartslag Interval of Extreme Hartslag). Druk op ACHTERWAARTS om deze modus te kiezen.

TIJDENS HET TRAINEN OP EEN ANDERE TRAINING OVSCHAKELLEN

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. Deze functie is beschikbaar voor alle trainingen behalve Om de Wereld, Kilimanjaro, Interval, Cascades, Snelheidstraining, Heuveltjes en Persoonlijke Trainer.

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.

* 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 $(220-40) \times 0,8 = 144$.

INSTELLEN VAN TRAININGEN MET DE TOTAL BODY TRAINER

SNELSTART

Druk op SNELSTART
Begin de training

MANUEEL

Druk op MANUEEL
Voer gewicht in
Voer duur in***
Voer leeftijd in
Kies niveau
Begin de training

VERRASSING

Druk op VERRASSING
Voer gewicht in
Voer duur in***
Kies niveau
Begin de training

VETVERBRANDING*

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

CARDIO*

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

HARTSLAG HEUVEL*

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

HEUVEL

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

OM DE WERELD

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

CASCADES

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

HEUVELTJES

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

INTERVAL

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

KILIMANJARO

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

SNELHEIDSTRAINING

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

CROSS-TRAIN ACHTERWAARTS

Druk herhaaldelijk op
PERSOONLIJKE
TRAINER totdat X-TRAIN
ACHTERW verschijnt;
druk op ENTER
Voer gewicht in
Voer duur in***
Kies niveau
Begin de training

CROSS-TRAIN AEROBICS

Druk herhaaldelijk op
PERSOONLIJKE
TRAINER totdat X-TRAIN
AEROBICS verschijnt;
druk op ENTER
Voer gewicht in
Voer duur in***
Kies niveau
Begin de training

PERSOONLIJKE TRAINER- TRAININGEN

Druk herhaaldelijk
op PERSOONLIJKE
TRAINER totdat
PERSOONLIJKE
TRAINER-TRAINING
verschijnt; druk op ENTER
Voer gewicht in
Begin de training

FIT TEST**

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

* Bij deze training moet de gebruiker de telemetrieborstband dragen of de Lifepulse-sensors vasthouden.

** 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 $(220-40) \times 0,65 = 117$. Wanneer het BERICHTENCENTRUM een streefhartslag weergeeft, kunt u deze accepteren door op ENTER te drukken, of de waarde met de NIVEAUIJLTOETSEN veranderen en vervolgens op ENTER drukken.

*** Als een streefwaarde voor calorieën of afstand wordt gebruikt, verschijnt geen prompt voor de duur op het BERICHTENCENTRUM.

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.

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 **NIVEAUIJLTOETSEN** of gebruikt u het **NUMERIEKE TOETSENBORD** om een hoger of lager niveau in te voeren. Wanneer de training 12 seconden aan de gang is, verschijnt op het **BERICHTENCENTRUM** de prompt “**VOER GEWICHT IN**”, daar de computer dat nodig heeft om het totaal aantal calorieën te berekenen. Verhoog of verlaag het weergegeven gewicht met de **PIJLTOETSEN** tot de juiste waarde (of voer het gewicht in met het **NUMERIEKE** toetsenbord).

MANUELE TRAINING

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**.

VERRASSING TRAINING

Het programma **VERRASSING** maakt een terrein van heuvels en dalen dat bij elke training varieert. Er zijn meer dan een miljoen verschillende patronen mogelijk. Omdat de trainingsniveaus in deze training hoger zijn dan in de **HEUVEL** training, verdient het aanbeveling om de **VERRASSING** training één of twee niveaus lager in te stellen dan het niveau dat u gewoonlijk voor de **HEUVEL** training zou kiezen.

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 borstband of houdt 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 **Total Body Trainer** 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. Net zoals bij **VETVERBRANDING** draagt de gebruiker een borstband, of houdt hij de **Lifepulse**-sensors vast, tijdens de gehele **CARDIO** training. De hogere streefhartslag bevordert cardiovasculaire vooruitgang omdat de hartspier zwaarder belast wordt.

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

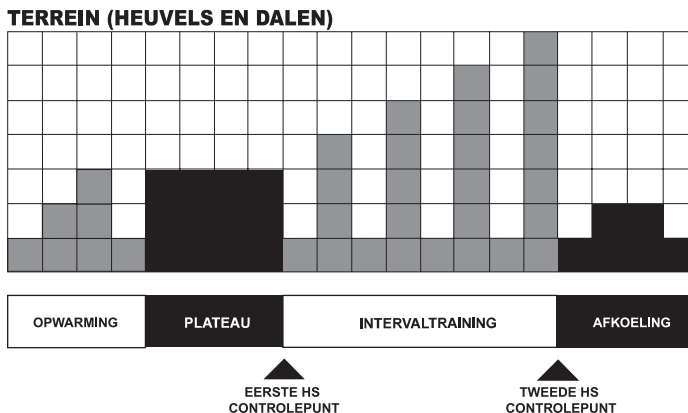
* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum. Bijvoorbeeld: de SHS van een 40-jarige voor de **VETVERBRANDING** training is 117. De streefhartslag van deze training is 65 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,65 = 117$.

HEUVEL

De door Life Fitness gepatenteerde heuveltraining 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 borstband 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.
- 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.

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.

ZES VOORINGESTELDE TRAININGEN

OM DE WERELD, CASCADES, HEUVELTJES, INTERVAL, KILIMANJARO 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 en 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.

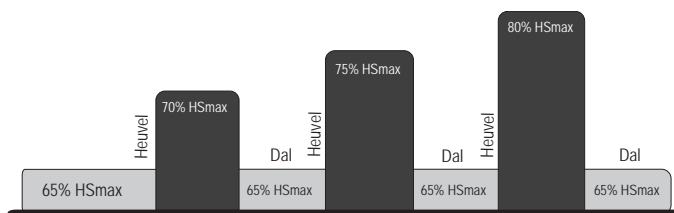
KILIMANJARO is een heuveltraining waarin de intensiteitsniveaus geleidelijk tot één uiterste piek toenemen en dan weer geleidelijk afnemen.

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

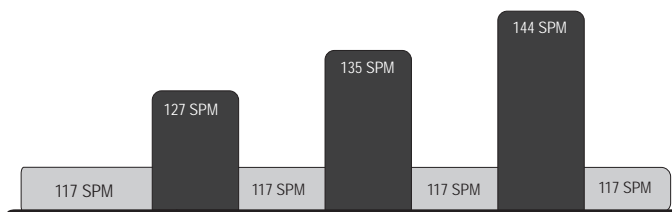
HARTSLAG HEUVEL

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 cross-trainer automatisch naar de pauzmodus. Het programma gaat pas naar een nieuwe streefhartslag wanneer de gebruiker de huidige streefwaarde bereikt. De gebruiker moet gedurende de gehele training een hartslagborstband dragen of de Lifepulse-sensors vasthouden.



Trainingsprofiel HARTSLAG HEUVEL



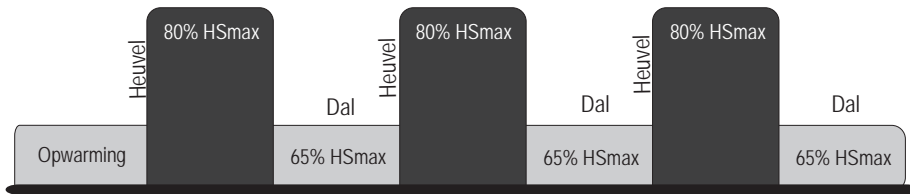
Voorbeeld van een gebruiker: 80 procent van theoretisch maximum (HSmax) (40 jaar oud / aanbevolen SPM 144)

† 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.

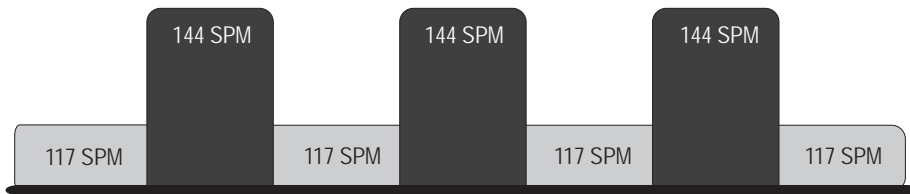
* Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum (HSmax). De aanbevolen SHS van een 40-jarige voor de HARTSLAG HEUVEL training is 144, of 80 procent van het maximum, dus $(220-40) \times 0,8 = 144$.

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 cross-trainer automatisch naar de pauzmodus. Het programma gaat pas naar een nieuwe streefhartslag wanneer de gebruiker de huidige streefwaarde bereikt. De gebruiker moet gedurende de gehele training een hartslagborstband dragen of de Lifepulse-sensors vasthouden.



Trainingsprofiel HARTSLAG INTERVAL



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

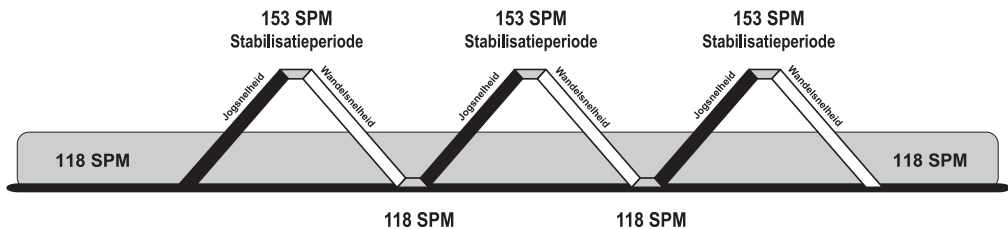
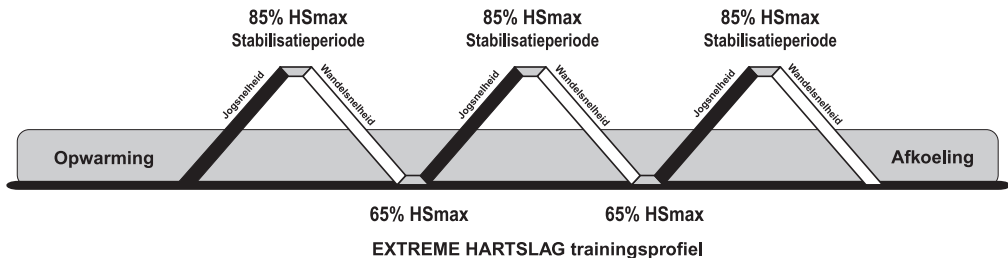
† Dit komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.

* 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 $(220-40) \times 0,85 = 153$.

CROSS-TRAIN AEROBICS

Gedurende deze training geeft het BERICHTENCENTRUM prompts weer om verschillende spiergroepen te benadrukken. Om de spieren van het bovenlichaam te benadrukken, geeft het BERICHTENCENTRUM van tijd tot tijd prompts weer om u te concentreren op het duwen en trekken aan de bewegende armen. Om de nadruk te leggen op de spieren van het onderlichaam, geeft het BERICHTENCENTRUM prompts weer om de handen op de vaste handgreep te plaatsen, zodat de benen al het werk doen. Het programma wisselt ook af tussen beweging vooruit en achteruit en verschillende snelheden.

Tien seconden nadat de gebruiker een prompt krijgt om de traprichting te veranderen, wordt "remweerstand" geboden, d.w.z. een hoog weerstandsniveau dat de gebruiker in feite dwingt om met trappen te stoppen. Wanneer de gebruiker stopt met trappen, hervat de training het normale weerstandsniveau. Het werkelijke remweerstandsniveau hangt af van de trapsnelheid van de gebruiker. Als de gebruiker trapt met een snelheid van of boven 10,0 km/u, wordt het maximale remweerstandsniveau geboden. Als de gebruiker met een snelheid van minder dan 10,0 km/u trapt, is het weerstandsniveau 92 procent van het maximum.

CROSS-TRAIN AEROBICS is een training met constante weerstand. Voor een soortgelijke training met variabele weerstand kan de gebruiker echter iedere training behalve Vetverbranding, Cardio, Hartslag Heuvel, Hartslag Interval en Extreme Hartslag starten en vervolgens op AEROBICS MODUS drukken.

CROSS-TRAIN ACHTERWAARTS

Tijdens deze training geeft het BERICHTENCENTRUM om beurten prompts weer om vijf minuten lang vooruit te trappen en dan twee minuten achteruit. Deze functie legt de nadruk afwisselend op verschillende beenspieren. Tien seconden nadat de gebruiker een prompt krijgt om de traprichting te veranderen, wordt "remweerstand" geboden, d.w.z. een hoog weerstandsniveau dat de gebruiker in feite dwingt om met trappen te stoppen. Wanneer de gebruiker stopt met trappen, hervat de training het normale weerstandsniveau. Het werkelijke remweerstandsniveau hangt af van de SNELHEID waarmee de gebruiker trapt. Als de gebruiker trapt met een snelheid van of boven 10,0 km/u, wordt het maximale remweerstandsniveau geboden. Als de gebruiker met een snelheid van minder dan 10,0 km/u trapt, is het weerstandsniveau 92 procent van het maximum.

CROSS-TRAIN ACHTERWAARTS is een training met constante weerstand. Voor een soortgelijke training met variabele weerstand kan de gebruiker echter iedere training behalve Vetverbranding, Cardio, Hartslag Heuvel, Hartslag Interval en Extreme Hartslag starten en vervolgens op ACHTERWAARTS drukken.

FIT TEST

Het programma Fit Test van de Total Body Trainer is een ander exclusief kenmerk van deze veelzijdige cross-trainer. 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 Lifepulse-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.

De Fit Test instellen:

- Begin te trappen.
- Druk herhaaldelijk op **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**.
- Naarmate de test voortgaat, verschijnt een bericht dat de gebruiker vraagt een traptempo tussen 50 en 60 rpm (gelijk aan 6,7 - 8,8 km/u) aan te houden. De gebruiker moet dit tempo gedurende de 5 minuten durende test aanhouden. Als na 16 seconden geen snelheid van 50-60 rpm wordt aangehouden, wordt de fit test automatisch beëindigd.

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 cross-trainer	L2-4 man	L3-10 man	L7-15 man
	L1-2 vrouw	L2-5 vrouw	L3-10 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.

[†] 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.

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.

4.4 PERSOONLIJKE TRAINER-TRAININGEN

Managers van fitnessclubs en andere bevoegde personen kunnen met behulp van het bedieningspaneel maximaal zes aangepaste trainingen voor de Total Body Trainer 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.

PERSOONLIJKE TRAINER-TRAININGEN GEBRUIKEN

Wanneer **PERSOONLIJKE TRAINER**-trainingen zijn samengesteld, kunnen de gebruikers deze bereiken via de toets **PERSOONLIJKE TRAINER**. Elke aangepaste training heeft een nummer, van 1 tot 6. Druk op **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.

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**. De nieuwe **PERSOONLIJKE TRAINER**-training is klaar voor gebruik.

Druk op **ENTER** om een andere training in te stellen. OF

Druk op **WISSEN**. Op het **BERICHTENCENTRUM** verschijnt "KIES TRAINING OF DRUK OP SNELSTART".

* 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 $(220-40) \times 0,8 = 144$.

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 Total Body Trainer te activeren of te deactiveren.

OPTIONELE INSTELLINGEN		
Instelling	Standaardwaarde	Beschrijving
MAX TRAININGSDUUR	60 minuten	Dit is de langst mogelijke duur voor een training. De waarde kan variëren tussen 10 en 99.
ENGELSE/METRIEKE EENHEDEN	ENGELS	Deze optie bepaalt welke eenheden voor het invoeren van gewicht en meten van afstand worden gebruikt.
WEERGAVE WATT AAN/UIT	UIT	Als deze optie is ingeschakeld, geeft het BERICHTENCENTRUM het equivalent in Watt van het traptempo weer.
WEERGAVE METS AAN/UIT	UIT	Als deze optie is ingeschakeld, geeft het BERICHTENCENTRUM het equivalent in METS van het traptempo weer.
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.

Om de Optionele instellingen te starten terwijl het toestel is ingeschakeld, houdt u de 5-toets ingedrukt en drukt u tweemaal op WISSEN. 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 PIJL OMHOOG of PIJL OMLAAG voor de gewenste waarde. Druk op ENTER om de nieuwe waarde of instelling te kiezen. Om Optionele instellingen af te sluiten, drukt u herhaaldelijk op WISSEN totdat "KIES TRAINING OF DRUK OP SNELSTART" op het BERICHTENCENTRUM verschijnt.

GEBRUIKERSTAAL KIEZEN

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

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

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

De gebruiker kan uit de volgende talen kiezen:

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

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

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

6 ONDERHOUD EN TECHNISCHE GEGEVENS

6.1 TIPS VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

De Total Body Trainer 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 Total Body Trainer.

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 Total Body Trainer optimaal blijft werken:

- Zet de Total Body Trainer op een koele, droge plaats.
- Maak de bovenkant van de pedalen regelmatig schoon.
- Houd het bedieningspaneel vrij van vingerafdrukken en zout van zweet.
- Maak de Total Body Trainer 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, chloor 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 en de bewegende armen 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 PREVENTIEF ONDERHOUDSSCHEMA

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

ITEM	WEKELIJKS	MAANDELIJKS	HALFJAARLIJKS	JAARLIJKS
Bedieningspaneel	Schoonmaken	Inspecteren		
Montagebouten bedieningspaneel			Inspecteren	
Accessoirehouder	Schoonmaken	Inspecteren		
Frame	Schoonmaken			Inspecteren
Plastic afdekkappen	Schoonmaken	Inspecteren		

6.3 PROBLEMEN MET DE POLAR® HARTSLAGBORSTBAND

DE HARTSLAGMETING IS ONREGELMATIG, VOLLEDIG AFWEZIG OF ABNORMAAL HOOG

Storing	Mogelijke oorzaak	Maatregel
De hartslagmeting is onregelmatig of volledig afwezig	De elektroden van de bandzender zijn niet nat genoeg om nauwkeurige hartslagwaarden te registreren.	Maak de elektroden van de bandzender nat (zie hoofdstuk 3.2).
	De elektroden van de bandzender liggen niet plat op de huid.	Controleer of de elektroden van de bandzender plat op de huid liggen (zie hoofdstuk 3.2).
	De bandzender moet schoongemaakt worden.	Was de bandzender met zacht zeepsop.
	De bandzender is niet op minder dan een meter afstand van de hartslagontvanger.	Controleer of de borstbandzender op minder dan een meter afstand van de hartslagontvanger is.
	De batterij van de borstband is leeg.	Neem contact op met de klantendienst* van Life Fitness voor instructies over het vervangen van de borstband.
Abnormaal hoge hartslagwaarden	Elektromagnetische storing door televisies en/of antennes.	Verplaats de cross-trainer enkele centimeters van de mogelijke oorzaak vandaan, of verplaats de mogelijke oorzaak enkele centimeters van de cross-trainer, totdat de hartslagwaarden juist zijn.
	Elektromagnetische storing door mobiele telefoons.	
	Elektromagnetische storing door computers.	
	Elektromagnetische storing door auto's.	
	Elektromagnetische storing door hoogspanningsleidingen.	
	Elektromagnetische storing door een motor aangedreven trainingstoestellen.	
	Elektromagnetische storing door een andere hartslagzender op minder dan een meter afstand.	

6.4 PROBLEMEN MET DE LIFEPULSE-SENSORS

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

- Droog uw handen zo nodig om slippen te voorkomen.
- Plaats uw handen op alle vier de sensors die zich voor en achter op de handgrepen bevinden.
- Houd de sensors stevig vast.
- Oefen constante druk uit rondom de sensors.

6.5 PRODUCTSERVICE

1. Verifieer het symptoom en lees de bedieningsinstructies door. Het probleem kan zijn dat u niet vertrouwd bent met het toestel en zijn functies en trainingen.
2. Zoek het serienummerplaatje op, dat zich aan de achterkant van het toestel bevindt. Noteer het serienummer, dat bestaat uit drie letters gevolgd door zes cijfers.
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) 1353.665.507

FAX: (+44) 1353.666.719

Life Fitness Atlantic BV

*(Europa, Midden-Oosten en Afrika,
behalve plaatselijke Life Fitness-kantoren)*

Life Fitness Benelux

Telefoon: (+31) 180.646.666

FAX: (+31) 180.646.699

Life Fitness Italia S.R.L.

Telefoon: 800.438.836

FAX: (+39) 0457.238.197

Life Fitness Austria Vertriebs GmbH

Telefoon: (+43) 1615.7198

FAX: (+43) 1615.7198.20

*Life Fitness Asia Pacific Ltd (Azië en Australië,
behalve plaatselijke Life Fitness-kantoren)*

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 do Brazil

Telefoon: (+55) 11.4193.8282

FAX: (+55) 11.4193.8283

Life Fitness Japan

Telefoon: (+81) 3.3359.4309

FAX: (+81) 3.3359.4307

Life Fitness Iberia (Spanje)

Telefoon: (+34) 93.672.4660

FAX: (+34) 93.672.4670

7 SPECIFICATIES

7.1 LIFE FITNESS 95XI FIT STRIDETM TOTAL BODY TRAINER

Beoogd gebruik:	Zwaar/commercieel
Maximumgewicht gebruiker:	160 kg
Elektrische vereisten:	Geen
Bedieningspaneel:	
Type:	Berichtencentrum met numeriek toetsenbord en pijltoetsen
Weergaven:	Verlopen tijd, snelheid, niveau, calorieën, hartslag, afstand, verbrande calorieën per uur (indien geactiveerd), METS (indien geactiveerd) en watt (indien geactiveerd)
Overzichten:	Totale verlopen tijd van de training, totaal verbrande calorieën, totale afstand
Grootte van tekens:	13,7 mm
Trainingen en doelen:	Manueel, Verrassing, Heuvel, Cross-Train Aerobics, Cross-Train Achterwaarts, Vetverbranding, Cardio, Hartslag Heuvel, Hartslag Interval, Extreme Hartslag, Om de wereld, Cascades, Heuveltjes, Kilimanjaro, Interval, Snelheidstraining, Persoonlijke trainer-trainingen (6 mogelijkheden), Doel: duur binnen zone, Doel: calorieën, Doel: afstand, Snelstart
Modi:	Aerobics en Achterwaarts tijdens alle trainingen behalve Vetverbranding, Cardio, Hartslag Heuvel, Hartslag Interval en Extreme Hartslag
Hartslagmonitor:	Polar® telemetrie-hartslagmeetsysteem Lifepulse-sensors Polar® hartslagborstband: optioneel
Weerstandsniveaus:	25 (onafhankelijk van de snelheid)
Snelheidsbereik pedalen:	2,4 km/u-23,0 km/u
Type aandrijving:	Riem/dynamo
Accessoirehouder:	Standaard
Ingebouwd leesrek:	Standaard
Kleur:	Zilverkleurig met grijze accenten

FYSIEKE AFMETINGEN:

Lengte:	215 cm
Breedte:	67 cm
Hoogte:	162,5 cm
Gewicht:	130 kg

TRANSPORTAFMETINGEN:

Lengte:	217,8 cm
Breedte:	75,6 cm
Hoogte:	128,9 cm
Gewicht:	176,9 kg

Vol EN 957-9 klasse A nauwkeurigheidstests werd het toegevoerde mechanische vermogen gemeten door een cross-trainer aan te sluiten op een toestel bestaande uit een motor en tandwielkast met daaraan bevestigd een koppelmvormer, versterker en afleesdisplay. De tests werden uitgevoerd door de pedaalstang van de ene kant van de cross-trainer te verwijderen en het testtoestel in plaats van de pedaalstang op de trapas aan te sluiten. Koppelmelingen werden uitgevoerd met en zonder geïnstalleerde pedaalstang aan de andere kant van de cross-trainer om de hoeveelheid gemeten koppel te berekenen die nodig is om de ontbrekende pedaalstang te compenseren. Uit de gemeten waarden van koppel en snelheid werden het toegevoerde mechanische vermogen en de afwijking van het weergegeven vermogen berekend. Op niveau 12 en bij een constante 65 RPM was het weergegeven wattage 133 watt, met een afwijking van 8,71% van het op de testapparatuur gemeten toegevoerde vermogen. Op niveau 12 en bij een constante 75 RPM was het weergegeven wattage 153 watt, met een afwijking van 6,16% van het gemeten toegevoerde vermogen.

Body Trainer completo 95Xi

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)

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

LIFE FITNESS BENELUX NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
Belgio
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 AUSTRIA

Vertriebs GmbH
Dückerstraße 7-9/3/36
1100 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 EUROPE 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 San Pieretto
37010 AFFI (VR)
ITALIA
Telefono: (+39) 045.7238204
FAX: (+39) 045.7238197

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) 1.353.666.017
FAX: (+44) 1.353.666.018

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

Prima di usare questo prodotto, è estremamente importante leggere **INTERAMENTE** il presente manuale di funzionamento e **TUTTE** le istruzioni sull'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 del Body Trainer completo Life Fitness® Fit Stride // Come stabilizzare il Body Trainer completo // Erogazione dell'alimentazione - Verifica // Collegamento in rete per allenamenti e programmi di intrattenimento	
2.	La console	7
2.1	Descrizione generale della console	7
2.2	Descrizione dei comandi della console	7
2.3	Porta accessori/Leggio	10
3.	Esercizio Heart Rate Zone Training	11
3.1	Benefici dell'esercizio Heart Rate Zone Training	11
3.2	Monitoraggio della frequenza cardiaca	12
	Il Sistema di monitoraggio digitale della frequenza cardiaca Lifepulse™ // La fascia toracica di monitoraggio cardiaco // Polar	
4.	Gli allenamenti	14
4.1	Descrizione generale degli allenamenti	14
4.2	Criteri di selezione degli allenamenti	15
	Per iniziare un allenamento // Selezione e uso dell'opzione Avvio rapido // Selezione di un allenamento // Immissione del peso // Immissione dell'età // Immissione del tempo // Selezione e regolazione del livello di resistenza // 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	
	Procedura di impostazione degli allenamenti sul Body Trainer completo (tabella)	
4.3	Descrizione di ciascun tipo di allenamento	20
	Avvio rapido // Manuale // Casuale // Consumo grassi // Cardio // Collinare // Sei allenamenti preimpostati // Allenamento Heart Rate Hill™ // Allenamento Heart Rate Interval™ // Allenamento Extreme Heart Rate™ // Cross-Train aerobico // Cross-Train in senso inverso // Fit Test	
4.4	Allenamenti Personal Trainer	30
	Utilizzo degli Allenamenti Personal Trainer // Creazione di un Allenamento Personal Trainer	
5.	Impostazioni opzionali	31
5.1	Immissione e utilizzo delle impostazioni opzionali	31
	Selezione lingua utente	
6.	Manutenzione e dati tecnici	32
6.1	Consigli per la manutenzione preventiva	32
6.2	Programma di manutenzione preventiva	33
6.3	Risoluzione dei problemi relativi alla fascia toracica Polar®	33
	I valori della frequenza cardiaca vengono letti in modo irregolare, sono completamente assenti o insolitamente elevati	
6.4	Risoluzione dei problemi relativi ai sensori Lifepulse	34
6.5	Come ottenere assistenza tecnica	34
7.	Caratteristiche tecniche	35
7.1	Caratteristiche tecniche del Body trainer completo 95Xi	36

© 2004 Life Fitness, una divisione della Brunswick Corporation. Tutti i diritti riservati. Life Fitness, Heart Rate Zone Training e Lifepulse sono marchi registrati della Brunswick Corporation. Fit Stride, Heart Rate Zone Training+, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval e Extreme Heart Rate sono marchi commerciali della Brunswick Corporation. Polar è un marchio registrato della Polar Electro, Inc. Cardio Theater è un marchio registrato della Cardio Theater Holdings. Fitlinxx è un marchio registrato della Integrated Fitness Corp. È vietato qualsiasi uso dei suddetti marchi commerciali senza previo consenso scritto della Life Fitness o delle rispettive società titolari.

In questo manuale sono descritte le modalità di funzionamento del body trainer completo
Life Fitness Fit Stride™ 95Xi

Per le caratteristiche specifiche di ciascun prodotto, vedere la sezione
“Caratteristiche tecniche” nel presente manuale.

Uso previsto: il body trainer completo è un attrezzo ginnico che consente di allenare in modo efficiente ed efficace l'intero corpo poiché integra la pedalata ellittica a basso impatto con il movimento di trazione/spinta degli arti superiori.



AVVERTENZA: 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 età superiore a 45 anni, fuma, ha un alto livello di colesterolo, è obeso o non ha svolto alcuna attività fisica regolare nel corso dell'ultimo anno.

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

1

ISTRUZIONI 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.

- Se questo prodotto Life Fitness non funziona correttamente perché è stato lasciato cadere, danneggiato o immerso anche parzialmente in acqua, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
- Affinché il prodotto funzioni correttamente, seguire sempre le istruzioni fornite sulla console.
- Se il prodotto viene utilizzato da bambini, invalidi o handicappati, è necessaria un'attenta supervisione.
- Non utilizzare questo prodotto all'aperto, in prossimità di piscine o in aree altamente umide.
- Non utilizzare mai alcun prodotto Life Fitness se le bocchette per l'aria sono bloccate. Mantenere le bocchette per l'aria libere da polvere, lanugine, capelli o altro materiale ostruente.
- Non inserire oggetti nelle bocchette. Se un oggetto vi cade dentro, recuperarlo con cautela. Se non si riesce ad accedere all'oggetto, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
- Non poggiare mai bevande di qualsiasi tipo direttamente sul prodotto, tranne in un apposito contenitore nel porta accessori. Si raccomanda di utilizzare contenitori con coperchio.
- Indossare scarpe con suola di gomma o ad alta trazione. Non usare scarpe con tacchi, soles di cuoio, con tacchetti o chiodate. Assicurarsi che nelle soles non sia infilata della ghiaia.
- Mantenere indumenti, lacci di scarpe ed asciugamani lontano dalle parti mobili.
- Non utilizzare questo prodotto a piedi nudi.
- Non appoggiare su un lato l'unità quando è in funzione.
- Mantenere l'area circostante il prodotto Life Fitness sgombra di ostacoli, compresi mobili e pareti. Assicurarsi che vi siano almeno 30 cm di spazio libero davanti al body trainer completo.
- Scendere e salire dal body trainer completo con cautela. Utilizzare il manubrio stazionario ogniqualvolta si desidera maggior stabilità. Durante l'allenamento, reggersi ai corrimano mobili.
- Non utilizzare mai il body trainer completo stando rivolti all'indietro.
- Non sostare né sedersi sulle protezioni delle leve a pedale o sull'alloggiamento del motore.

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI PER EVENTUALE RIFERIMENTO FUTURO.

1.2 INSTALLAZIONE

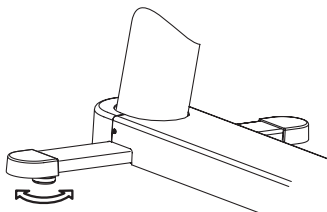
Prima di installare il body trainer completo, leggere il manuale per l'uso.

COLLOCAMENTO DEL BODY TRAINER COMPLETO

Dopo aver seguito tutte le istruzioni di sicurezza fornite alla sezione 1.1, posizionare il body trainer completo nel luogo in cui si intende utilizzarlo. Per le dimensioni del luogo di installazione, consultare la sezione 7, intitolata *Caratteristiche tecniche*. Lasciare 30 cm di spazio davanti al body trainer completo per non intralciare il movimento delle leve a pedale. Il body trainer completo può essere montato facilmente da un lato.

COME STABILIZZARE IL BODY TRAINER COMPLETO

Dopo aver posizionato il body trainer completo come desiderato, verificare che sia stabile tentando di dondolarlo. Se si nota anche un leggero dondolio, occorre livellare l'unità. Controllare quale dei piedini di livellamento anteriori non aderisce perfettamente al pavimento. Ruotare il piedino mal regolato in senso antiorario per abbassarlo. Ricontrollare la stabilità del body trainer completo e regolare nuovamente i piedini fino a che l'unità sia stabile e non dondoli più. **Una volta regolati, bloccare i piedini in posizione serrando i relativi controdadi contro la barra stabilizzatrice con una chiave da 17 mm.**



EROGAZIONE DELL'ALIMENTAZIONE - VERIFICA

La console del body trainer è alimentata da una batteria ricaricabile da 6 volt. Controllare se la batteria funziona premendo il tasto AVVIO. La console deve illuminarsi e il CENTRO MESSAGGI deve visualizzare un messaggio che chiede di impostare un allenamento. Se la console non si illumina e il centro messaggi non visualizza il messaggio, salire sul body trainer completo e iniziare a pedalare. A tal punto, la console dovrebbe illuminarsi e dovrebbe essere possibile programmare un allenamento. Pedalare per 10 - 20 minuti a 2,4 km/h o più velocemente per caricare la batteria. Dopodiché, basta continuare a pedalare durante l'allenamento per mantenere carica la batteria. Se la console continua a rimanere spenta, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness. Per istruzioni dettagliate in merito, vedere la sezione 6.5, intitolata *Come ottenere assistenza*.

COLLEGAMENTO IN RETE PER ALLENAMENTI E PROGRAMMI DI INTRATTENIMENTO

Il body trainer completo è dotato di due porte di rete intercambiabili che consentono di effettuare una connessione tra l'unità e un personal trainer virtuale e/o una rete di fitness virtuale, come ad esempio FitLinxx™.

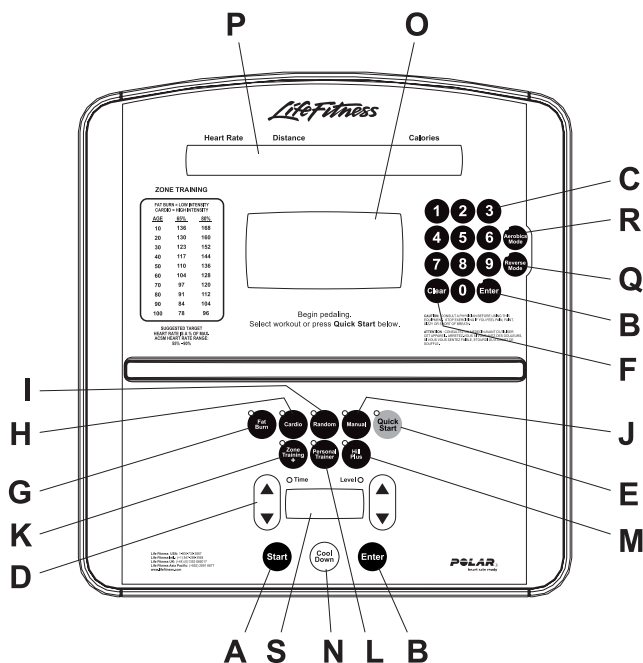
- **Allenamenti con collegamento in rete:** la connessione in rete consente alla console di inviare le statistiche relative all'allenamento svolto dall'utente al database della rete di allenamento o di scaricare informazioni memorizzate a distanza, come ad esempio un programma di allenamento preimpostato. 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 a cui sono destinate può rendere nulla la garanzia del prodotto.

2 LA CONSOLE

2.1 DESCRIZIONE GENERALE DELLA CONSOLE

La console computerizzata 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. 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 e l'utente smette di pedalare, la console si spegne nuovamente.

NOTA: la console può essere attivata anche mediante la funzione AutoStart del body trainer completo quando l'utente inizia a pedalare.

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.

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

- 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 ai lati della finestra indicante l'ORA/il LIVELLO. Per impostare un allenamento, si possono utilizzare questi due set 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. Si possono usare i tasti-freccia sul lato destro (LIVELLO) del display per cambiare la frequenza cardiaca obiettivo nel corso degli allenamenti **CONSUMO GRASSI, CARDIO, HEART RATE HILL, HEART RATE INTERVAL** e **EXTREME HEART RATE**, o per cambiare il livello di intensità nel corso di qualsiasi altro allenamento. Se si premono i tasti-freccia situati sul lato sinistro (ORA), 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:
- **FR. C. COLLINARE**
 - **TEMPO DI PERMANENZA IN FREQ. CARD. OBIETTIV**
 - **HEART RATE INTERVAL**
 - **CONSUMO GRASSI** (accessibile anche mediante il tasto CON)
 - **EXTREME HEART RATE**
 - **CARDIO** (accessibile anche mediante il tasto CARDI)
- 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, vedere la sezione 5, intitolata *Impostazioni opzionali*. Questo tasto consente di accedere ai seguenti allenamenti e obiettivi:
- **CROSS-TRAIN AEROBICO**
 - **CALORIE OBIETTIVO**
 - **CROSS-TRAIN IN SENSO INVERSO**
 - **DISTANZA 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 **CARDIO** è 144 e l'obiettivo dell'allenamento è l'80 per cento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: $(220-40) \cdot 0,80=144$.

- **PERSONAL TRAINER (1- 6)**

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 VELOCITÀ**
- **DOSSI**

N DEFATICAMENTO: gli allenamenti terminano automaticamente nella modalità Defaticamento, che riduce il livello di intensità. Si può premere il tasto DEFATICAMENTO in qualsiasi momento durante un allenamento per passare immediatamente alla modalità Defaticamento. 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. 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 o posiziona le mani sui sensori Lifepulse.
- **Distanza:** la distanza totale percorsa in miglia (o chilometri, se sono attivate le unità metriche).
- **Velocità:** la velocità con cui si pedala espressa in miglia all'ora (o in chilometri all'ora).
- **Calorie:** il numero di calorie bruciate dall'inizio dell'allenamento.

Se è stato appositamente programmato, il CENTRO MESSAGGI visualizza uno o tutti e tre i seguenti valori ogni volta che il livello di intensità cambia durante un allenamento:

- **Calorie all'ora:** la quantità di calorie bruciate all'ora.
- **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.
- **MET:** il livello di sforzo compiuto dall'utente espresso in MET. I MET 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 MODALITÀ AEROBICA: premere questo tasto per attivare una modalità di allenamento durante la quale il CENTRO MESSAGGI richiede di variare il carico di lavoro consentendo in tal modo di esercitare gruppi muscolari diversi nel corso dell'allenamento. Può essere usato con qualsiasi allenamento tranne **Consumo**

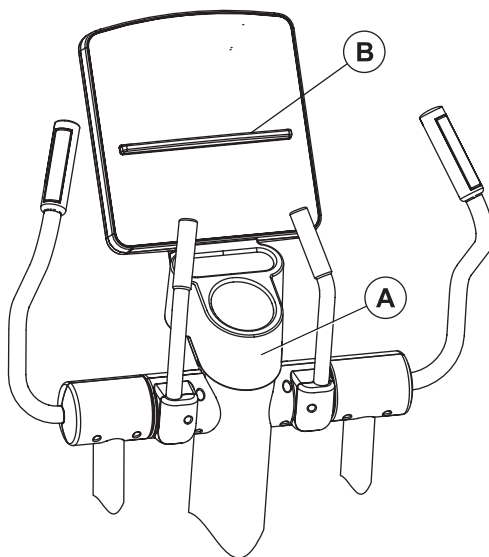
grassi, Cardio, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval e Extreme Heart Rate.

- R** MODALITÀ IN SENSO INVERSO: premendo questo tasto si attiva una modalità di allenamento che alterna cinque minuti di movimento in avanti con due minuti di movimento all'indietro. Tale modalità può essere utilizzata con qualsiasi allenamento eccetto con gli esercizi Heart Rate Zone Training+.
- S** SCHERMATA LIVELLO/TEMPO: questa finestra visualizza il livello di intensità programmato e il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento.

Per ulteriori informazioni sulle modalità Aerobica e In senso inverso, vedere *Selezione di una modalità di allenamento* alla sezione 4.2, intitolata *Criteri di selezione degli allenamenti*.

2.3 PORTA ACCESSORI/LEGGÌO

Il porta accessori (A), montato presso la base della console, è composto da contenitori nei quali si possono inserire bottiglie, stereo portatili o telefoni cellulari. Inoltre, alla base del pannello superiore della console 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%

Il body trainer completo 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'intero allenamento. Il computer regola automaticamente il livello di resistenza per mantenere la frequenza cardiaca obiettivo* in base alla frequenza cardiaca effettiva. Per cambiare la frequenza cardiaca obiettivo durante un allenamento, usare i tasti-freccia corrispondenti al LIVELLO.

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

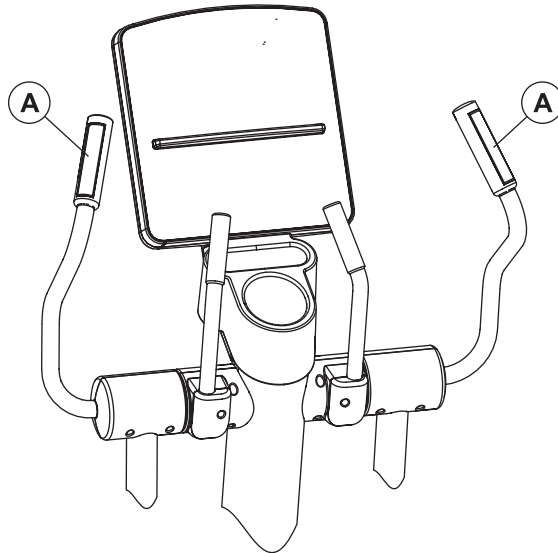
3.2 MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA

IL SISTEMA DI MONITORAGGIO DIGITALE DELLA FREQUENZA CARDIACA LIFEPUULSE™

I sensori brevettati Lifepulse costituiscono un sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca incorporato nel body trainer completo. Affinché la lettura della frequenza cardiaca rilevata durante l'allenamento sia accurata:

- Afferrare saldamente i sensori (A).
- Posizionare le mani al centro di ogni sensore in senso verticale.
- Mantenere le mani ferme sui sensori.

Una volta afferrati i sensori, la console visualizza la frequenza cardiaca entro 10-40 secondi.



LA FASCIA TORACICA DI MONITORAGGIO TELEMETRICO DELLA FREQUENZA CARDIACA POLAR®

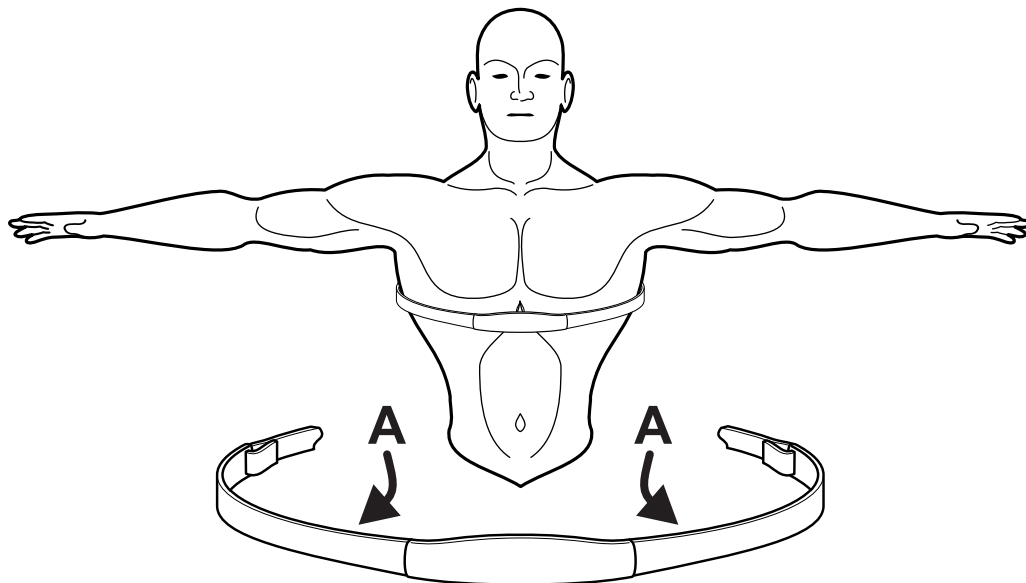
Il body trainer completo è dotato di un sistema Polar® di monitoraggio della frequenza cardiaca mediante degli elettrodi che aderiscono alla cute dell'utente e trasmettono alla console i segnali relativi alla frequenza. Gli elettrodi sono fissati alla fascia toracica indossata dall'utente durante l'allenamento. La fascia toracica è un accessorio opzionale. Per ordinarla, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness. Vedere la sezione 6.5, intitolata *Come ottenere assistenza*.

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

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

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

NOTA: se si afferrano i sensori Lifepulse mentre si indossa la fascia toracica e i sensori trasmettono segnali validi, il computer incorporato calcola la frequenza cardiaca utilizzando i segnali ricevuti dai sensori anziché quelli trasmessi dalla fascia toracica.



4 GLI ALLENAMENTI

4.1 DESCRIZIONE GENERALE DEGLI ALLENAMENTI

In questa sezione vengono descritti gli allenamenti preprogrammati per il body trainer completo. 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 AVVIO RAPIDO, ha inizio un allenamento a livello costante. Durante questo allenamento, il livello di intensità non cambia automaticamente.

MANUALE è un allenamento che non prevede alcun cambiamento automatico del livello di intensità. Per accedervi, premere il tasto MANUALE.

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

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 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 percento del valore massimo teorico[†]. Per accedervi, premere il tasto CONSUMO GRASSI.

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 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 percento del valore massimo teorico. Per accedervi, premere il tasto CARDIO.

Per accedere agli 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 - 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 la fascia toracica o afferrare i sensori Lifepulse per l'intera durata dell'allenamento.

Per accedere agli 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.

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

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

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.

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

CROSS-TRAIN AEROBICO - questo programma simula l'allenamento eseguito con un personal trainer. Durante questo allenamento, il CENTRO MESSAGGI richiede di effettuare selezioni diverse al fine di esercitare alternativamente l'intero corpo o la parte inferiore del corpo, oppure di porre maggior enfasi su determinati movimenti come la trazione, la spinta, i cambiamenti di velocità, il movimento in avanti o all'indietro. Si tratta di un allenamento versatile che ottimizza tutti i benefici del cross-training.

CROSS-TRAIN IN SENSO INVERSO - questo allenamento alterna cinque minuti di movimento in avanti con due minuti di movimento all'indietro per consentire il cross-training di vari gruppi muscolari.

Gli ALLENAMENTI PERSONAL TRAINER sono esercizi personalizzati a intervalli o focalizzati sulla frequenza cardiaca che possono essere creati dagli allenatori o dal personale autorizzato dei Fitness Club. Si possono programmare fino a sei allenamenti personalizzati, che possono essere memorizzati nel computer del body trainer completo. Per ulteriori informazioni su questi allenamenti, consultare la sezione 4.4, intitolata *Gli allenamenti Personal Trainer*.

FIT TEST misura le condizioni cardiovascolari dell'utente in confronto a quelle di altri utenti della stessa età e dello stesso sesso.

4.2 SELEZIONE DEGLI ALLENAMENTI

In questa sezione vengono fornite informazioni dettagliate sull'impostazione e l'utilizzo degli allenamenti. Per una guida di riferimento rapido, consultare la tabella in fondo a questa sezione.

COME INIZIARE UN ALLENAMENTO

Per montare sul body trainer completo, afferrare le impugnature e salire sui pedali. Per smontare, scendere dai pedali continuando ad afferrare le impugnature. Una volta scesi, lasciare le impugnature.

Senza collegamento in rete: premere AVVIO o iniziare a pedalare per attivare la console. Il CENTRO MESSAGGI visualizzerà il seguente messaggio: "SELEZIONARE UN ALLENAMENTO O PREMERE INVIO PER INIZIARE". Se appare un messaggio diverso, premere due volte rapidamente il tasto AZZERARE.

Se il collegamento in rete è attivato, premere AVVIO o iniziare a pedalare per attivare la console. Il CENTRO MESSAGGI visualizzerà il seguente messaggio: "SELEZIONARE UN ALLENAMENTO O DIGITARE IL PROPRIO ID USANDO IL TASTO INVIO". Selezionare un allenamento nel modo sotto descritto o accedere al database in rete e selezionare un allenamento. Per accedere alla rete, 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. Dopo 12 secondi, il CENTRO MESSAGGI chiede di immettere il peso dell'utente, che il computer utilizza per calcolare le calorie bruciate.

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 Zone Training disponibili. Premere INVIO per selezionare l'allenamento visualizzato o continuare a premere il tasto Zone Training+ per visualizzare le altre opzioni. Premere INVIO per selezionare l'allenamento desiderato.

Per gli allenamenti **CROSS-TRAIN IN SENSO INVERSO, CROSS-TRAIN AEROBICA 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 **PERSONAL TRAINER**, dopo aver configurato e salvato un allenamento non è più necessario fare altre operazioni. Per ulteriori informazioni su questi allenamenti, consultare la sezione 4.4, intitolata *Gli allenamenti Personal Trainer*.

Per gli allenamenti **COLLINARE, GIRO DEL MONDO, DOSSI, A INTERVALLI, KILIMANJARO, DOPPIO PICCO e ALLENAMENTO VELOCITÀ**: 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. Premere INVIO per selezionare il programma desiderato.

IMMISSIONE DEL PESO

Quando il CENTRO MESSAGGI richiede di immettere il proprio peso, usare i TASTI-FRECCIA per aumentare o diminuire il peso visualizzato fino a raggiungere il valore giusto (oppure digitare il proprio peso usando il TASTIERINO NUMERICO), quindi premere INVIO. Il peso predefinito è 68 chili. Il computer incorporato calcola il numero e la percentuale di calorie bruciate utilizzando il peso immesso e la velocità con cui si pedala.

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 per il body trainer completo 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 (DURATA ALLENAMENTO)

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.

[†] 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: $(220-40) * 0,80=144$.

SELEZIONE E REGOLAZIONE DEL LIVELLO DI RESISTENZA

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 resistenza: il body trainer completo consente di selezionare tra 25 livelli di resistenza. La resistenza è indipendente dalla velocità. Il livello di resistenza 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 allenamenti programmati nel body trainer completo 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 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.

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". Premere quindi INVIO.
3. Immettere il valore corrispondente alle calorie che si desiderano bruciare.
4. Selezionare un allenamento
5. Completare la procedura di impostazione dell'allenamento selezionato.
6. 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 un allenamento.
6. Completare la procedura di impostazione dell'allenamento selezionato.
7. Iniziare l'allenamento.

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: $(220-40) * 0,80=144$.*

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". Premere quindi INVIO.
3. Immettere il proprio peso
4. Selezionare il periodo di tempo per il quale si desidera rimanere nell'intervallo di frequenza cardiaca obiettivo.
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 annullare la frequenza cardiaca obiettivo visualizzata dal CENTRO MESSAGGI.
8. Iniziare l'allenamento.

SELEZIONE DI UNA MODALITÀ DI ALLENAMENTO

Il body trainer completo consente di selezionare due modalità di allenamento diverse per variare ulteriormente gli esercizi.

- **Modalità Aerobica:** questa modalità simula l'allenamento eseguito con un personal trainer. Nel corso dell'intero allenamento, il CENTRO MESSAGGI richiede di variare il carico di lavoro per esercitare gruppi muscolari diversi, come ad esempio quelli della parte superiore o inferiore del corpo. Questa funzione 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 AEROBICA.
- **Modalità in senso inverso:** questa modalità alterna ripetutamente cinque minuti di movimento in avanti e due minuti di movimento all'indietro per esercitare i vari muscoli della gamba. Questa funzione 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 IN SENSO INVERSO.

CAMBIO DI ESERCIZIO DURANTE UN ALLENAMENTO

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. Questa funzione è disponibile per tutti gli allenamenti tranne Giro del mondo, Kilimanjaro, A intervalli, Doppio picco, Allenamento velocità, Dossi e gli allenamenti Personal Trainer.

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.

*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: $(220-40) \times 0,80=144$.

IMPOSTAZIONE DEGLI ALLENAMENTI SUL BODY TRAINER

AVVIO RAPIDO

Premere **AVVIO RAPIDO**
Iniziare l'allenamento

MANUALE

Premere **MANUALE**
Immettere il proprio peso
Immettere
il tempo desiderato***
Selezionare un livello
Iniziare l'allenamento

CASUALE

Premere **CASUALE**
Immettere il proprio peso
Immettere
il tempo desiderato***
Selezionare un livello
Iniziare l'allenamento

CONSUMO GRASSI*

Premere
CONSUMO GRASSI
Immettere il proprio peso
Immettere
il tempo desiderato***
Immettere la propria età
Accettare la frequenza
cardiaca obiettivo**
Iniziare l'allenamento

CARDIO*

Premere **CARDIO**
Immettere il proprio peso
Immettere
il tempo desiderato***
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 proprio peso
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 proprio peso
Immettere
il tempo desiderato***
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 proprio peso
Immettere
il tempo desiderato***
Immettere la propria età
Accettare la frequenza
cardiaca obiettivo
Iniziare l'allenamento

COLLINARE

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

GIRO DEL MONDO

Premere ripetutamente
HILL PLUS fino a che
appaia la scritta
GIRO DEL MONDO,
quindi premere **INVIO**
Immettere il proprio peso
Immettere
il tempo desiderato***
Selezionare un livello
Iniziare l'allenamento

DOPPIO PICCO

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

DOSSI

Premere ripetutamente
HILL PLUS fino
a che appaia **Dossi**,
quindi premere **INVIO**
Immettere il proprio peso
Immettere
il tempo desiderato***
Selezionare un livello
Iniziare l'allenamento

A INTERVALLI

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

KILIMANJARO

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

CROSS-TRAIN IN SENSO INVERSO

Premere ripetutamente
PERSONAL TRAINER
fino a che appaia
X-TRAIN IN SENSO
INVERSO, quindi
premere **INVIO**
Immettere il proprio peso
Immettere
il tempo desiderato***
Selezionare un livello
Iniziare l'allenamento

CROSS-TRAIN AEROBICO

Premere ripetutamente
PERSONAL TRAINER
fino a che appaia
X-TRAIN AEROBICA;
quindi premere **INVIO**
Immettere il proprio peso
Immettere
il tempo desiderato***
Selezionare un livello
Iniziare l'allenamento

ALLENAMENTI

PERSONAL TRAINER

Premere ripetutamente
PERSONAL TRAINER
fino a che appaia il
numero corrispondente
ad un allenamento
PERSONAL TRAINER,
quindi premere **INVIO**
Immettere il proprio peso
Iniziare l'allenamento

FIT TEST**

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

*Durante questo allenamento l'utente deve indossare la fascia toracica telemetrica 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 **CONSUMO GRASSI** è il 65 per cento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: $(220-40) \times 0,65=117$. Quando il **CENTRO MESSAGGI** visualizza la frequenza cardiaca, si può accettare il valore indicato premendo **INVIO** o lo si può cambiare usando i tasti-freccia corrispondenti al **LIVELLO** e premendo **INVIO** una volta ottenuto il valore desiderato.

*** Se si immette un obiettivo calorie o distanza, il **CENTRO MESSAGGI** non richiede di digitare il tempo desiderato.

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 corrispondenti al **LIVELLO** o usando il **TASTIERINO NUMERICO**. Dopo i primi 12 secondi di allenamento, il **CENTRO MESSAGGI** visualizza la scritta "DIGITARE PESO", perché il computer necessita di tale dato per il calcolo delle calorie. 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**.

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**.

CASUALE

Il programma **CASUALE** crea un percorso di colline e avvallamenti che varia ad ogni allenamento. Esiste oltre un milione di sequenze possibili. Poiché i livelli di questo allenamento sono più intensi di quelli del programma **COLLINARE**, si raccomanda di impostare l'allenamento **CASUALE** uno o due livelli più bassi rispetto al livello solitamente selezionato per l'allenamento **COLLINARE**.

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 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 del body trainer completo 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.

CARDIO

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

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

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

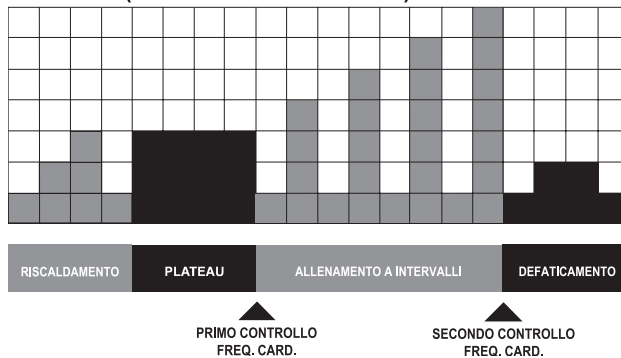
COLLINARE

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

L'allenamento **COLLINARE** consiste in quattro fasi, 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 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.
- 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 all'indolenzimento degli stessi.

PERCORSO (COLLINE E AVVALLAMENTI)



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 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.

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.

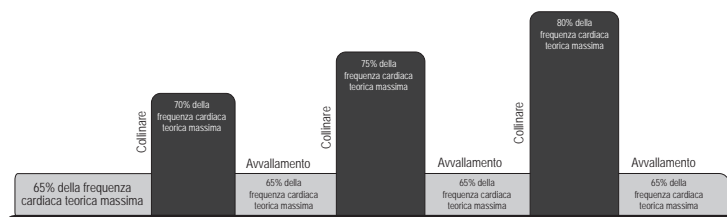
KILIMANJARO - allenamento collinare con livelli di intensità ad aumento graduale fino a raggiungere un picco, per poi declinare gradatamente.

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.

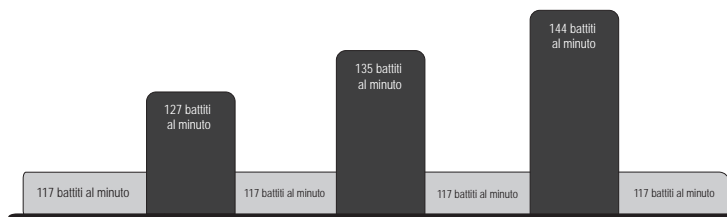
HEART RATE HILL™

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, il cross-trainer 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. L'utente deve indossare una fascia toracica o afferrare i sensori Lifepulse per l'intera durata dell'allenamento.



Profilo esercizio HEART RATE HILL



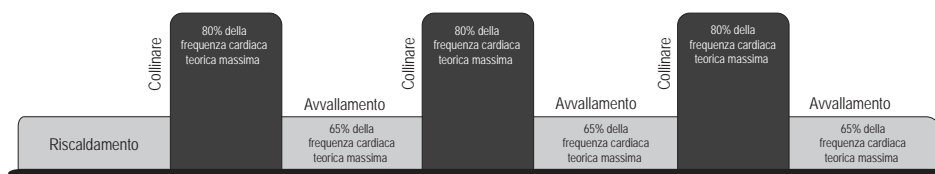
Esempio: 80 percento del massimo teorico (età utente 40 anni / 144 battiti al minuto raccomandata)

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

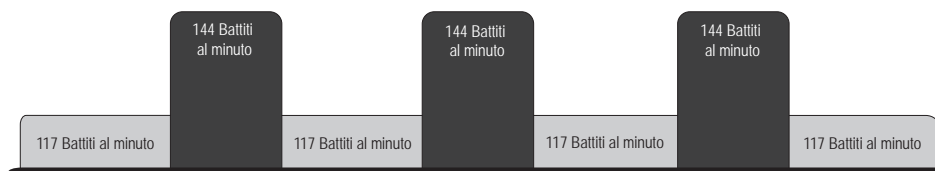
*La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento HEART RATE HILL è 144 e l'obiettivo dell'allenamento è l'80 percento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: $(220-40) * 0,80=144$.

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 regolarla durante l'impostazione iniziale dell'allenamento. Questo allenamento alterna le colline, che portano la frequenza cardiaca alla frequenza obiettivo pari all'80 percento di quella massima teorica, agli avvallamenti, che abbassano la frequenza cardiaca al 65 percento della frequenza massima teorica. Dopo tre minuti di riscaldamento, l'esercizio procede con la prima collina e la prima frequenza cardiaca obiettivo. Una volta raggiunto l'obiettivo, la collina continua per tre minuti. Dopo i tre minuti, inizia l'avvallamento. Quando viene raggiunta una frequenza pari al 65 percento di quella massima teorica, l'avvallamento continua per tre minuti, poi ricomincia la collina successiva. Il numero di colline e di avvallamenti che si incontrano durante l'esercizio dipende dal livello di preparazione fisica dell'utente. Al termine della durata impostata, inizia la fase di defaticamento. Se la frequenza cardiaca supera il massimo teorico[†] per più di 45 secondi, il cross-trainer 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. L'utente deve indossare una fascia toracica o afferrare i sensori Lifepulse per l'intera durata dell'allenamento.



Profilo esercizio HEART RATE INTERVAL



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

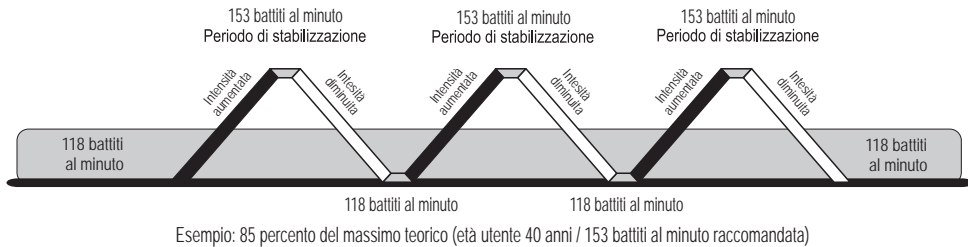
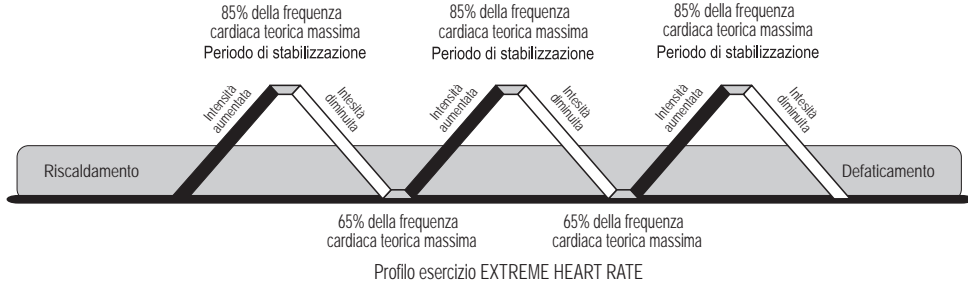
[†] Secondo le "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l'età della persona a 220.

*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: $(220-40) \times 0,80 = 144$.

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 l'85 per cento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: $(220-40) \times 0,85=153$.

CROSS-TRAIN AEROBICO

Durante questo allenamento, il CENTRO MESSAGGI richiede di effettuare varie selezioni allo scopo di esercitare alternativamente vari gruppi muscolari. Per esercitare maggiormente i muscoli della parte superiore del corpo, il CENTRO MESSAGGI richiede di effettuare movimenti di spinta e di trazione avvalendosi dei braccioli mobili. Per esercitare maggiormente i muscoli della parte inferiore del corpo, il CENTRO MESSAGGI richiede di lasciare le mani a riposo sul manubrio stazionario affinché tutto il lavoro sia compiuto dalle gambe. Questo programma alterna inoltre il movimento in avanti con quello all'indietro a velocità variabile.

Dieci secondi dopo che viene richiesto all'utente di cambiare la direzione della pedalata, il programma esercita una "resistenza frenante", ossia un livello di resistenza elevato, per forzare l'utente a smettere di pedalare. Non appena l'utente smette di pedalare, l'allenamento riprende al normale livello di resistenza. Il livello effettivo della resistenza frenante dipende dalla velocità alla quale si pedala. Se l'utente pedala ad una velocità pari o superiore a 10,0 km/h, l'allenamento esercita il livello massimo di resistenza frenante. Se l'utente pedala ad una velocità inferiore a 10,0 km/h, viene applicato il 92 per cento del livello massimo.

CROSS-TRAIN AEROBICO è un allenamento a resistenza costante. Tuttavia, se si desidera effettuare questo esercizio con un livello di resistenza variabile, si può selezionare qualsiasi altro allenamento tranne Consumo grassi, Cardio, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval e Extreme Heart Rate e poi premere il tasto MODALITÀ AEROBICA.

CROSS-TRAIN IN SENSO INVERSO

Durante questo allenamento, il CENTRO MESSAGGI richiede di pedalare alternativamente in avanti per cinque minuti e all'indietro per due minuti. Questo programma consente di esercitare i vari muscoli delle gambe. Dieci secondi dopo che viene richiesto all'utente di cambiare la direzione della pedalata, il programma esercita una "resistenza frenante", ossia un livello di resistenza elevato, per forzare l'utente a smettere di pedalare. Non appena l'utente smette di pedalare, l'allenamento riprende al normale livello di resistenza. Il livello effettivo della resistenza frenante dipende dalla VELOCITÀ alla quale si pedala. Se l'utente pedala ad una velocità pari o superiore a 10,0 km/h, l'allenamento esercita il livello massimo di resistenza frenante. Se l'utente pedala ad una velocità inferiore a 10,0 km/h, viene applicato il 92 per cento del livello massimo.

CROSS-TRAIN IN SENSO INVERSO è un allenamento a resistenza costante. Tuttavia, se si desidera effettuare questo esercizio con un livello di resistenza variabile, si può selezionare qualsiasi altro allenamento tranne Consumo grassi, Cardio, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval e Extreme Heart Rate e poi premere il tasto MODALITÀ IN SENSO INVERSO.

FIT TEST

Il programma Fit Test del body trainer completo è una delle tante funzioni esclusive di questo versatile cross-trainer. L'allenamento FIT TEST misura le condizioni cardiovascolari e pertanto può essere utilizzato per monitorare l'aumento della resistenza ogni 4-6 settimane. L'utente deve sempre afferrare saldamente i sensori Lifepulse 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.

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 (DIGITARE SESSO). Selezionare il proprio sesso usando i tasti-freccia SU/GIÙ. Premere INVIO per confermare il sesso selezionato.
- Il centro messaggi richiederà di selezionare un livello di allenamento (DIGITARE LIVELLO). Consultare la tabella seguente per selezionare il livello di allenamento raccomandato in base alla propria età, al proprio sesso e alla forma fisica. Immettere il livello desiderato usando il TASTIERINO NUMERICO o i tasti-freccia SU/GIÙ.
- Nel corso del test, appare un messaggio che chiede all'utente di mantenere un'andatura compresa tra 50 e 60 (equivalente a 6,7-8,8 km/h). L'utente deve mantenere questa andatura per i 5 minuti di durata del test. Se l'utente non mantiene una velocità compresa tra 50 e 60 per oltre 16 secondi, il Fit Test si interrompe automaticamente.

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 cross-trainer	L2-4 uomini	L3-10 uomini	L7-15 uomini
	L1-2 donne	L2-5 donne	L3-10 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.

[†] 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.

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 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 esercizio fisico (si raccomanda di attendere almeno sei ore)

Per ottenere risultati della massima accuratezza, eseguire il Fit Test per tre giorni consecutivi e calcolare la media dei tre punteggi 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
Sopra la media	44-46	42-44	40-42	37-39	33-35
Nella media	41-43	39-41	37-39	34-36	30-32
Sotto la media	38-40	36-38	34-36	31-33	27-29
Basso	35-37	33-35	31-33	28-30	24-26
Molto basso	<35	<33	<31	<28	<24

PUNTEGGIO MEDIO RELATIVO PER LE DONNE

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
Sotto la media	31-33	29-31	27-29	25-26	23-24
Basso	28-30	27-28	25-26	22-24	20-22
Molto basso	<28	<27	<25	<22	<20

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

4.4 ALLENAMENTI PERSONAL TRAINER

I manager dei Fitness Club ed il personale appositamente autorizzato possono creare fino a sei allenamenti personalizzati per ogni body trainer usando la 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.

SELEZIONE DEGLI ALLENAMENTI PERSONAL TRAINER

Una volta creati 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. Per selezionare uno di questi allenamenti, 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.

CREAZIONE DI 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 MESSAGGI** 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" A questo punto, si può iniziare ad usare il nuovo allenamento **PERSONAL TRAINER**.

Per impostare un altro allenamento, premere il tasto **INVIO**. **OPPURE**

Premere il tasto **AZZERARE**. Sul **CENTRO MESSAGGI** apparirà la scritta "SELEZIONARE ALLENAMENTO O PREMERE AVVIO RAPIDO".

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 è l'80 per cento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: $(220-40) \cdot 0,80=144$.*

5 IMPOSTAZIONI OPZIONALI

5.1 IMMISSIONE E UTILIZZO DELLE IMPOSTAZIONI OPZIONALI

La funzione Impostazioni opzionali può essere utilizzata dai manager dei Fitness Club e dal personale autorizzato per cambiare le impostazioni predefinite e per attivare o disattivare determinati allenamenti o messaggi visualizzati sulla console del body trainer completo.

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 10 e 99.
UNITÀ DI MISURA ANGLOSASSONI / METRICHE	ANGLOSASSONI	Questa opzione si riferisce alle unità di misura utilizzate per il peso dell'utente e per la distanza percorsa.
VISUALIZZAZIONE WATT ATTIVARE/ DISATTIVARE	DISATTIVATA	Se questa opzione è attivata, il CENTRO MESSAGGI visualizza l'equivalente in Watt della velocità con cui l'utente pedala.
VISUALIZZAZIONE MET ATTIVARE/ DISATTIVARE	DISATTIVATA	Se questa opzione è attivata, il CENTRO MESSAGGI visualizza l'equivalente in MET della velocità con cui l'utente pedala.
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.

Per accedere alle impostazioni opzionali occorre premere due volte il tasto ANNULLARE tenendo contemporaneamente premuto il tasto 5. 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. 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".

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.

6 MANUTENZIONE E DATI TECNICI

6.1 SUGGERIMENTI PER LA MANUTENZIONE PREVENTIVA

Il body trainer completo è stato realizzato 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. I body trainer completi sono stati realizzati 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 del body trainer completo:

- Posizionare il body trainer completo in un luogo fresco e asciutto.
- Pulire regolarmente la superficie dei pedali.
- Mantenere la console priva di impronte digitali e depositi salini dovuti al sudore.
- Pulire il body trainer con un panno di puro cotone inumidito di acqua e sapone liquido detergente non abrasivo. Altri tessuti, comprese le carte assorbenti, potrebbero graffiare la superficie. Non utilizzare detersivi a base di ammoniacca, cloro o 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'alloggiamento e i braccioli mobili.



NOTA: per la pulizia delle parti esterne, si raccomanda di usare un detergente non abrasivo e un panno morbido di cotone. Non applicare mai direttamente il prodotto detergente all'apparecchio ed asciugare sempre l'unità dopo averla pulita.

6.2 PROGRAMMA DI MANUTENZIONE PREVENTIVA

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

COMPONENTE	SETTIMANALE	MENSILE	SEMESTRALE	ANNUALE
<i>Console</i>	<i>Pulire</i>	<i>Ispezionare</i>		
<i>Bulloni di montaggio console</i>			<i>Ispezionare</i>	
<i>Porta accessori</i>	<i>Pulire</i>	<i>Ispezionare</i>		
<i>Telaio</i>	<i>Pulire</i>			<i>Ispezionare</i>
<i>Rivestimenti di plastica</i>	<i>Pulire</i>	<i>Ispezionare</i>		

6.3 RISOLUZIONE DEI PROBLEMI RELATIVI ALLA FASCIA TORACICA POLAR®

I VALORI DELLA FREQUENZA CARDIACA VENGONO LETTI IN MODO IRREGOLARE, SONO COMPLETAMENTE ASSENTI O INSOLITAMENTE ELEVATI

Malfunzionamento	Probabile causa	Azione correttiva
Frequenza cardiaca irregolare o assente	Gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica non sono bagnati a sufficienza per poter rilevare la frequenza cardiaca con accuratezza.	Umettare gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica (vedere la sezione 3.2).
	Gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica non aderiscono perfettamente alla cute.	Assicurarsi che gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica aderiscano perfettamente alla cute (vedere la sezione 3.2).
	Il trasmettitore della fascia toracica necessita di pulizia.	Lavare il trasmettitore della fascia toracica con sapone neutro ed acqua.
	Il trasmettitore della fascia toracica è ubicato a oltre un metro dal ricevitore della frequenza cardiaca.	Assicurarsi che il trasmettitore della fascia si trovi entro un (1) metro dal ricevitore della frequenza cardiaca.
	La batteria della fascia toracica è scarica.	Per istruzioni sulla sostituzione della fascia toracica, contattare il centro assistenza clienti Life Fitness*.
Frequenza cardiaca insolitamente elevata	Interferenza elettromagnetica proveniente da apparecchi televisivi e/o antenne.	Allontanare il cross-trainer dalla probabile causa, o allontanare la causa dell'interferenza dal cross-trainer fino a che i valori della frequenza cardiaca siano accurati.
	Interferenza elettromagnetica proveniente da telefoni cellulari.	
	Interferenza elettromagnetica proveniente da computer.	
	Interferenza elettromagnetica proveniente da automobili.	
	Interferenza elettromagnetica proveniente da cavi ad alta tensione.	
	Interferenza elettromagnetica proveniente da apparecchiature da palestra azionate a motore.	
	Interferenza elettromagnetica proveniente da un altro trasmettitore di frequenza cardiaca ubicato a meno di un metro.	

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, se necessario, per evitare che non abbiano buona presa.
- Posizionare le mani sui quattro sensori situati sui lati anteriore e posteriore delle impugnature.
- Afferrare saldamente i sensori.
- Applicare pressione costante sui sensori.

6.5 COME OTTENERE ASSISTENZA TECNICA

1. Verificare l'esistenza del problema e rivedere le istruzioni di funzionamento. Il problema potrebbe essere causato da mancanza di familiarità con il prodotto, con le sue caratteristiche e con i programmi di allenamento.
2. Individuare la targhetta recante il numero di serie, situata all'estremità posteriore dell'unità. Annotare il numero di serie, che è composto da tre lettere seguite da sei cifre.
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) 1353.665.507
FAX: (+44) 1353.666.719

Life Fitness Atlantic BV (Europa, Medio Oriente e Africa, eccetto le sedi Life Fitness locali)
Life Fitness Benelux
Telefono: (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699

Life Fitness Italia S.R.L.
Telefono: 800.438.836
FAX: (+39) 0457.238.197

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

Life Fitness Asia Pacific Ltd (Asia e Australia, eccetto le sedi Life Fitness locali)
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) 11.4193.8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

Life Fitness Giappone
Telefono: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

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

7 CARATTERISTICHE TECNICHE

7.1 BODY TRAINER COMPLETO LIFE FITNESS 95Xi FIT STRIDETM

Usò previsto:	Pesante/Commerciale
Peso massimo utente:	160 chilogrammi
Requisiti di alimentazione:	Nessuno
Console:	
Tipo:	centro messaggi con tastierino numerico e tasti-freccia
Visualizza:	tempo trascorso, velocità, livello, calorie, frequenza cardiaca, distanza, calorie bruciate all'ora (se la relativa opzione è attivata), MET (se l'opzione è attivata) e Watt (se l'opzione è attivata)
Sommari:	Totale tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento, totale calorie bruciate, distanza totale
Dimensioni caratteri:	13,7 mm
Allenamenti e obiettivi:	Manuale, Casuale, Collinare, Cross-train Aerobico, Cross-train in senso inverso, Consumo grassi, Cardio, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, Extreme Heart Rate, Giro del mondo, Doppio picco, Dossi, Kilimanjaro, Allenamento di velocità, Allenamenti Personal Trainer (6 programmabili), Tempo di permanenza in frequenza cardiaca obiettivo, Calorie obiettivo, Distanza obiettivo e Avvio rapido
Modalità:	Aerobica e In senso inverso disponibili durante tutti gli allenamenti tranne Consumo grassi, Cardio, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval e Extreme Heart Rate
Monitoraggio	
frequenza cardiaca:	Sistema di monitoraggio telemetrico della frequenza cardiaca Polar® Sensori Lifepulse Fascia toracica Polar®: opzionale
Livelli di resistenza:	25 (indipendente dalla velocità)
Gamma velocità pedali:	2,4 km/h-23,0 km/h
Tipo di trasmissione:	a cinghia/alternatore
Porta accessori:	Standard
Leggìo integrato:	Standard
Colore:	Argento con riporti in grigio
DIMENSIONI FISICHE:	
Lunghezza:	215 centimetri
Larghezza:	67 centimetri
Altezza:	162,5 centimetri
Peso:	130 chilogrammi
DIMENSIONI IMBALLAGGIO:	
Lunghezza:	217,8 centimetri
Larghezza:	75,6 centimetri
Altezza:	128,9 centimetri
Peso:	176,9 chilogrammi

Per il test di accuratezza EN 957-9 classe A, è stata misurata la potenza meccanica in ingresso collegando un cross-trainer ad un motore con scatola ingranaggi e ad un trasduttore di coppia, un amplificatore e un display. Il test è stato eseguito rimuovendo la leva a pedale da un lato del cross trainer e collegando l'attrezzatura per il test all'asse di azionamento meccanico al posto della leva a pedale. Le misure di coppia sono state prese con e senza la leva a pedale installata sull'altro lato del cross-trainer, in modo tale da determinare il livello di coppia necessario per compensare la mancanza della leva a pedale. Dalla misurazione della coppia e della velocità sono state calcolate la potenza meccanica in ingresso e la varianza rispetto alla potenza visualizzata. A livello 12 con una velocità costante di 65 giri/minuto, il valore in Watt visualizzato era di 133, con una varianza dello 8,71% rispetto alla potenza in ingresso misurata sull'attrezzatura per il test. A livello 12 con una velocità costante di 75 giri/minuto, il valore in Watt visualizzato era di 153, con una varianza dello 6,16% rispetto alla potenza in ingresso misurata sull'attrezzatura per il test.



M051-00K62-A109

Life Fitness World Headquarters
5100 North River Road
Schiller Park, IL 60176