



KETTLER

PREMIUM COMPUTER

Teil B: Computeranleitung — DEUTSCH

Part B: Computer instructions — ENGLISH

Partie B : Notice d'utilisation de l'ordinateur — FRANCAIS

Deel B: Computerhandleiding — NEDERLANDS

Parte B: Instrucciones del ordenador — ESPANOL

Parte B: Manuale d'uso del computer — ITALIANO

Update:

www.software.kettler.net

Table des matières

Démarrage

FONCTION DES TOUCHES	4
LE MENU DE DÉMARRAGE	5
CRÉER UN UTILISATEUR	6
LE MENU UTILISATEUR	7

Exercice

JE VEUX...	8
L'ÉCRAN D'EXERCICE	10
LE FEU DE SIGNALISATION DE POULS	11
LES MODES D'EXERCICE	11
EXERCICE LIBRE / DÉMARRAGE RAPIDE	12
EXERCICE DE CHALLENGE	12
EXERCICE HIT	12
COACHING IPN	13
EXERCICE BASÉ SUR LE POULS	14
LE CONFIGURATEUR D'EXERCICE	16
VORKONFIGURIERTE BEISPIELE	17
PROFILS	18
EXERCICE EN RÉSEAU	19

D'autres fonctions

MESURE DU POULS AU REPOS	20
MES RÉSULTATS	20
CONNEXIONS BLUETOOTH	21
MODE D'OBJET	21



BIENVENUE

Une très bonne décision !

Vous avez fait le bon choix ! C'est la conviction représentée par nos experts dans l'équipe de sport pour tous les produits de qualité KETTLER. C'est bien évidemment dans la nature de la chose et devrait être ainsi, mais il y a – malgré tout narcissisme ;-) surtout des raisons sérieuses : car notre standing pour les produits KETTLER est basé sur une fondation stable de :

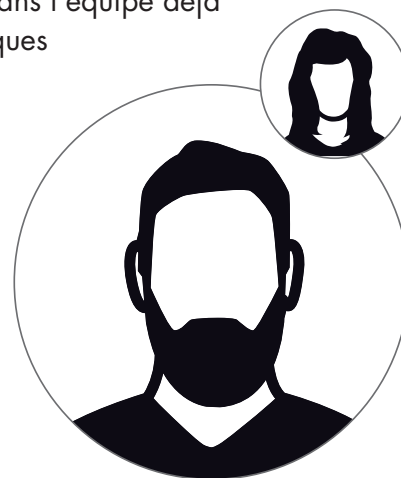
- Presque 70 ans d'expériences dans le domaine de la production d'aluminium et de plastique
- Une propre construction et développement
- Une propre production et assurance qualité
- Des matériaux soigneusement choisis et de qualité contrôlée
- Un réseau de recherche en coopération avec des instituts renommés

Beaucoup de nos produits sont fabriqués dans notre maison, du début jusqu'à la fin d'une chaîne de production. Les employés dans les usines travaillent dans l'équipe déjà pendant des nombreuses années. Ils ont des expériences techniques et sont formés à vérifier et à contrôler les propres étapes de production.

Maintenant, il ne reste plus que – commencer, devenir un adepte de KETTLER et atteindre très rapidement les buts sportifs !

Cordialement,

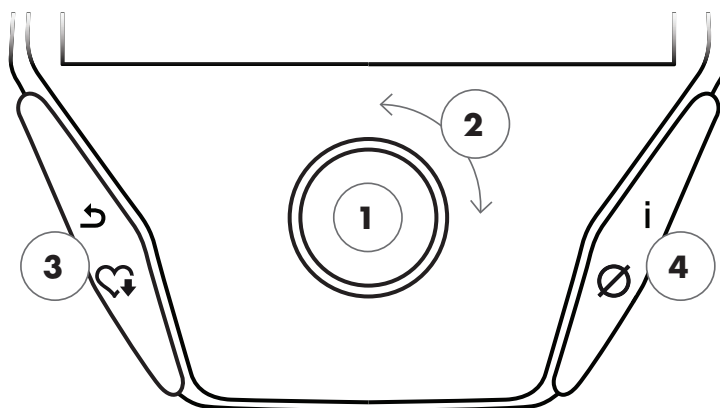
Votre équipe de sport KETTLER



Démarrage

FONCTION DES TOUCHES

L'ordinateur d'exercice dispose de trois touches : L'actuateur rotatif disposé au centre ainsi qu'une touche respective côté boîtier à droite et à gauche. Les fonctions suivantes sont affectées à ces touches :

**Dans l'affichage des menus**

Lors de l'activation de l'affichage, vous passez à l'affichage des menus. Ici vous pouvez procéder à des réglages des données d'utilisateur ou d'appareil, sélectionner un mode d'exercice ainsi que lire vos résultats d'exercice.

1 Appuyer sur l'actuateur rotatif

En appuyant sur la touche centrale, vous confirmez l'élément sélectionné. Vous passez au menu sélectionné ou à l'exercice sélectionné.

2 Tourner l'actuateur rotatif

Modifiez la sélection dans le menu respectif. La représentation sous forme semi-circulaire dans la partie inférieure de l'écran affiche des possibilités de sélection supplémentaires.

3 Touche gauche

Retournez dans le menu supérieur. Les modifications éventuellement effectuées ne sont pas enregistrées.

4 Touche droite

Appeler les informations contextuelles. La signification du menu est décrite en détails.

Dans l'affichage des exercices

Après la sélection d'un exercice, vous passez à l'affichage des exercices. Il vous présente toutes les valeurs d'exercice importantes ainsi que le profil d'exercice.

En appuyant sur la touche centrale, vous pouvez basculer entre les modes d'exercice AUTO et MANU. Cette fonction n'est pas disponible pour tous les exercices.

Modifiez la valeur cible Watt ou la résistance de pédalage (« la vitesse »).

Terminez l'exercice et démarrez la mesure du pouls de récupération. En appuyant encore une fois sur la touche, vous retournez à l'exercice.

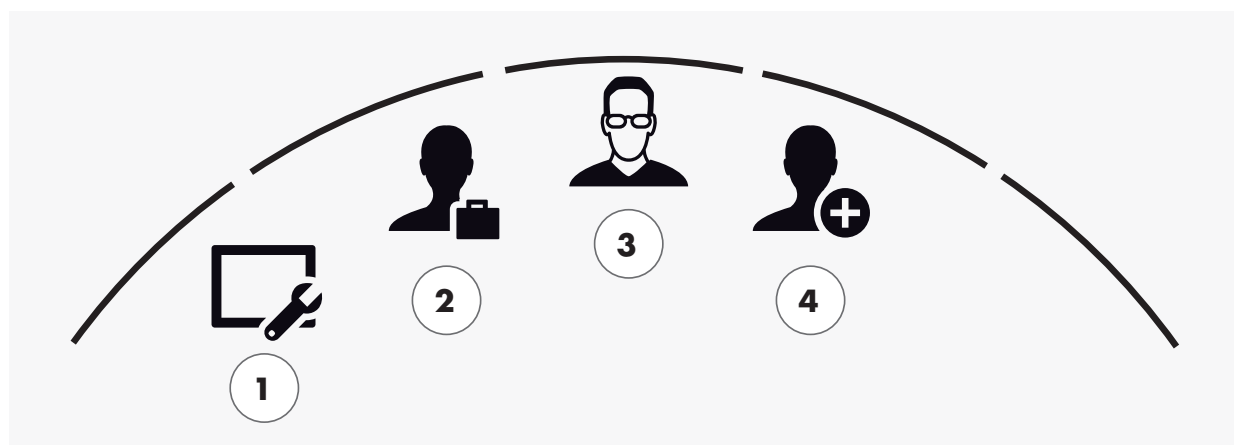
Affichage de valeurs moyennes. Par l'appui sur la touche, les valeurs moyennes sont affichées pendant quelques secondes.

LE MENU DE DÉMARRAGE

La sélection de l'utilisateur.

Lors du démarrage de l'appareil, vous passez au menu de démarrage après un mot de bienvenue. Dans ce menu, vous pouvez surtout sélectionner l'utilisateur pour le compte duquel l'exercice sera effectué. De plus, vous pouvez créer un nouvel utilisateur et procéder à des réglages de base pour les différents utilisateurs sous le point « Réglages d'appareil ».

Les menus en un coup d'œil (de gauche à droite) :



Le menu de démarrage

1 Réglages d'appareil

Dans ce menu, vous pouvez procéder à tous les réglages d'appareil pour les différents utilisateurs (p.ex. changement de langue de l'appareil, modification de l'unité de mesure etc.).



2 Utilisateur invité

L'utilisateur invité est un profil d'utilisateur préréglé. Il offre la possibilité de s'entraîner sans préréglage. Aucun résultat d'exercice n'est enregistré dans le profil d'utilisateur invité. De plus, il n'est pas possible d'effectuer des réglages personnels.



3 Utilisateurs créés individuellement (mention du nom)

A droite de l'utilisateur invité, jusqu'à 4 utilisateurs créés individuellement sont affichés. Ils sont conçus comme comptes d'utilisateur personnels pour les personnes s'entraînant régulièrement. Dans ce compte, il est possible d'effectuer des réglages personnels et d'enregistrer des résultats d'exercice personnels.



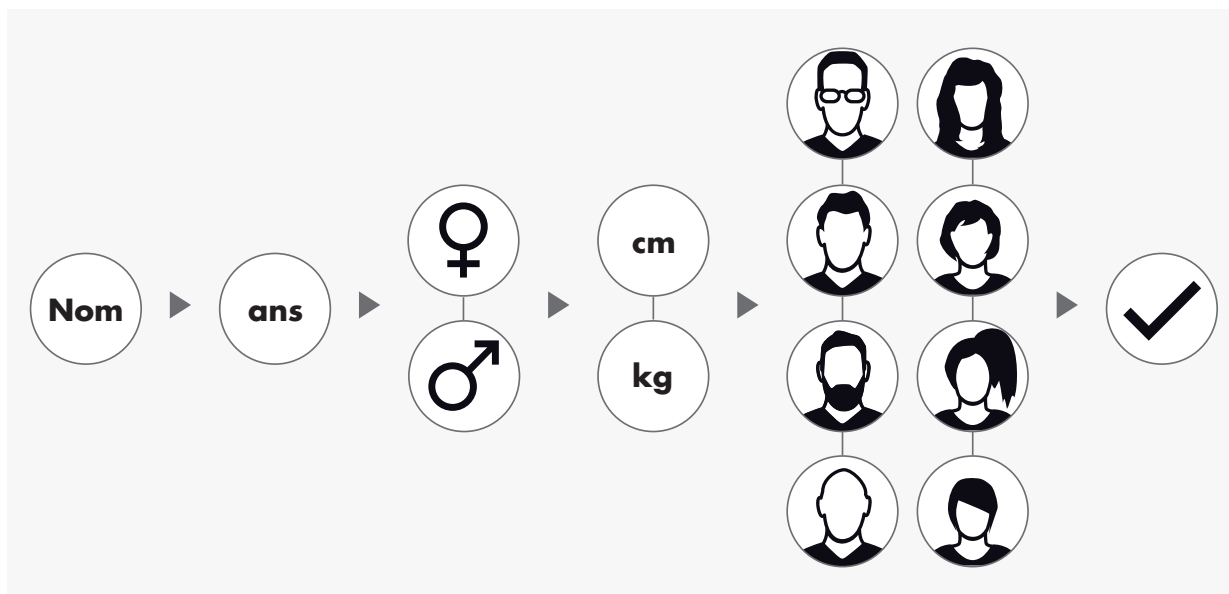
4 Créer un nouvel utilisateur

Ce menu permet de créer un nouvel utilisateur individuel. En sélectionnant ce menu, votre nom et votre âge sont demandés. De plus, l'utilisateur a le droit de choisir un visage de profil. Par la suite, le nouvel utilisateur est ajouté dans le menu de démarrage.



CRÉER UN UTILISATEUR

Rien de plus simple!



Sélectionnez le symbole à droite, 'Créer un nouvel utilisateur' dans le menu de démarrage et confirmez la sélection en appuyant sur l'actuateur rotatif.

1ère étape : Saisir le nom

Maintenant votre nom est demandé. Saisissez-le lettre après lettre et terminez la saisie en appuyant sur le crochet dans la sélection circulaire. En cas d'erreur de saisie, vous pouvez retourner à la dernière lettre avec la touche gauche.

2ème étape : Saisir les données

Répondez aux questions suivantes concernant votre âge, votre sexe, votre taille et votre poids. Ces données sont importantes pour calculer correctement les valeurs d'exercice et les zones cardiaques.

Note : Toutes les données personnelles peuvent également être modifiées après la création de l'utilisateur dans le menu utilisateur sous les réglages personnels.

3ème étape : Sélectionner une photo de profil

À la fin, sélectionnez une photo de profil. Vous trouverez cette photo de profil dorénavant dans le menu de démarrage comme caractéristique d'identification pour votre profil utilisateur personnel. Elle vous accompagnera à l'avenir lors de votre exercice.

4ème étape : Terminer

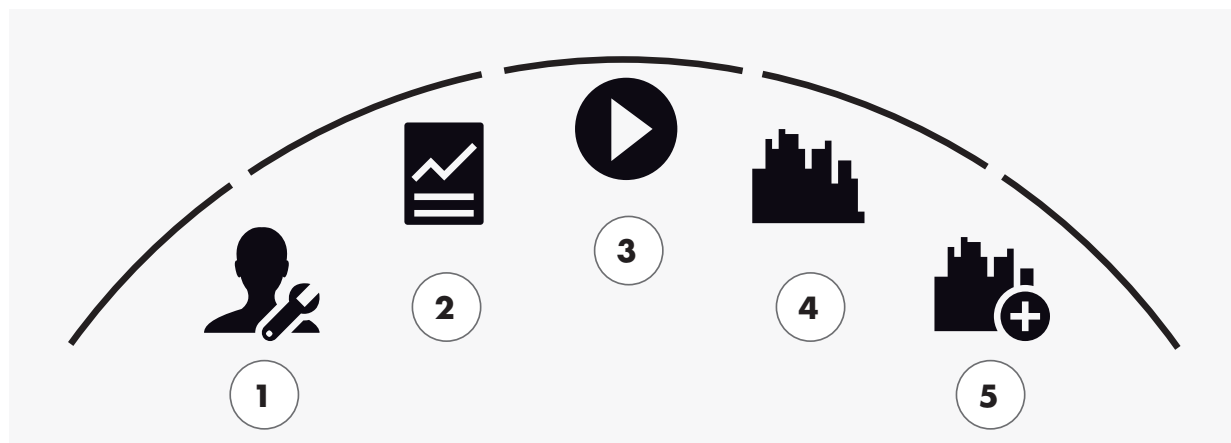
Après la sélection de la photo de profil, la création du profil utilisateur est terminée et vous retournez dans le menu de démarrage.

Note : Il est possible de créer quatre utilisateurs individuels au maximum. Si tous les quatre utilisateurs sont créés, le symbole, 'Créer un nouvel utilisateur' n'est plus affiché. Dans ce cas, il faut tout d'abord supprimer un utilisateur individuel avant de pouvoir créer un autre utilisateur.

LE MENU UTILISATEUR

Votre espace personnel.

Si vous avez sélectionné un utilisateur individuel, vous passez dans le menu utilisateur de cette personne. Dans cet affichage, presque tout est centré sur l'exercice personnel. Le menu utilisateur de l'utilisateur invité contient uniquement les trois éléments à droite.



Le menu utilisateur

Les menus d'un coup d'œil (de gauche à droite) :

1 Réglages personnels

Dans ce menu, vous pouvez effectuer tous les réglages spécifiques de l'utilisateur (p.ex. modification de l'âge). Les modifications dans ce menu n'ont aucune influence sur les données des autres utilisateurs.



2 Mes résultats

Sous, Mes résultats', vous pouvez lire l'ensemble des résultats obtenus ainsi que le résultat du dernier exercice.



3 Mon dernier exercice

Avec la sélection de ce menu, vous passez directement à l'exercice démarré en dernier lieu. Ce menu est toujours présélectionné lorsqu'on passe au menu utilisateur. Ainsi, vous n'êtes plus qu'à un clic du dernier exercice.



4 Ma liste d'exercices

Dans la sélection de derrière, vous trouverez tous les exercices enregistrés sur l'appareil. Les différentes formes d'exercice sont décrites au chapitre « Exercice » sur les pages suivantes.



5 Configurateur d'exercice

À l'aide du configurateur d'exercice, vous créez en toute simplicité un nouvel exercice individuel en quatre étapes successives. Vous trouverez des informations détaillées sur ce sujet au chapitre « Le configurateur d'exercice » à la page 18.

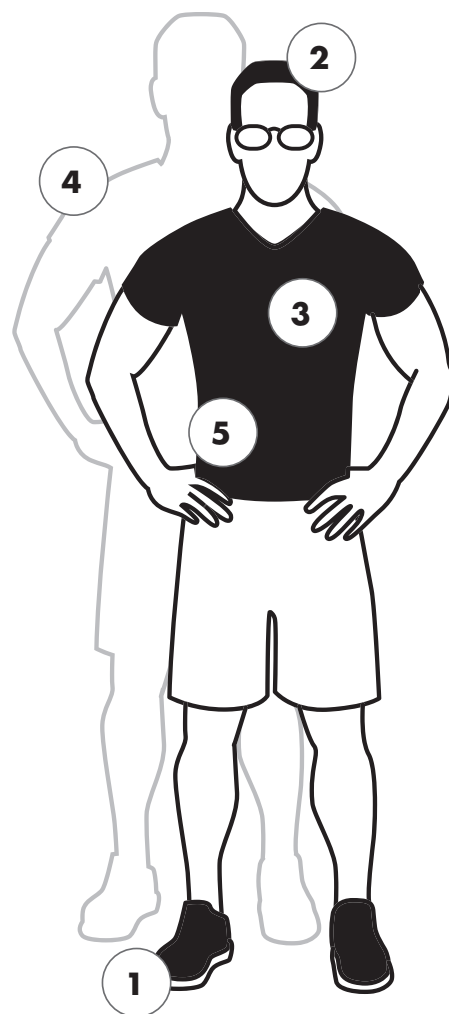


exercice

JE VEUX...

...un exercice qui convient
exactement à mes besoins !

Il y a de nombreuses bonnes raisons pour un
exercice physique – et encore bien plus de
concepts d'exercice. Il n'est donc pas diffi-
cile de s'y perdre. Sur cette page double,
nous illustrons les exercices les plus effi-
caces pour votre but d'exercice personnel.



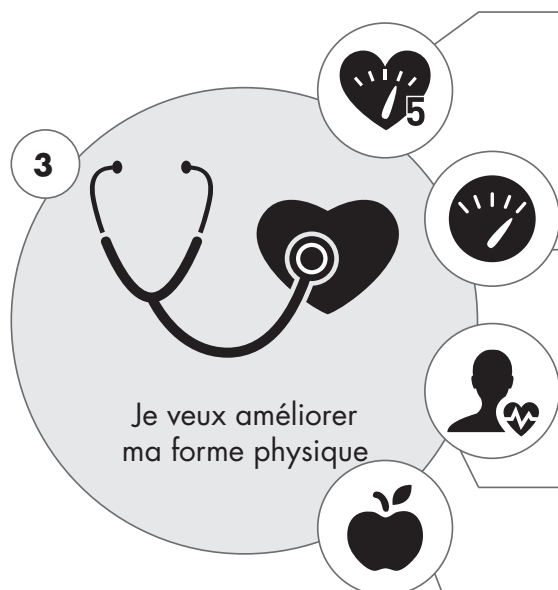
Exercice libre/Démarrage rapide P.12
Démarrez votre exercice sans prééglages.



Exercice de challenge P. 12
Engagez-vous dans un concours. Entraînez -vous
contre votre meilleur temps et passez le premier
la ligne d'arrivée.

KETT MAPS P.19
L'appli rend tout possible : S'entraîner dans la salle
de séjour – sur les plus belles routes du monde.

KETTLER WORLD TOURS P.19
Le logiciel d'ordinateur avec des distances réa-
listes en vidéo et des courses en ligne fascinantes.



Exercice dans la zone jaune P.14

Lorsque l'écran est allumé en jaune, vous vous entraînez dans la zone de fitness. Grâce à la fonction de feu de signalisation de pouls, vous gardez une vue d'ensemble.

Exercice HIT P. 12

Le turbo pour votre exercice. 5 intervalles hautement intenses amélioreront votre système cardio-vasculaire et stimuleront la combustion des graisses.

Coaching IPN P.13

Laissez vous coacher par notre entraîneur dans l'appareil. Vous obtenez un exercice individualisé.

30 min. de remise en forme P.14

L'exercice de 30 minutes dans la zone de fitness. Le programme s'adapte à votre pouls.



Coaching IPN P. 13

Laissez-vous coacher par votre entraîneur dans l'appareil. Vous obtenez un exercice sur mesure.

Exercice dans la zone verte P.14

Lorsque l'écran est allumé en vert, vous vous entraînez dans la zone de combustion des graisses. Grâce à la fonction de feu de signalisation de pouls, vous gardez une vue d'ensemble.



Exercice HIT P. 12

Le turbo pour votre exercice. 5 intervalles hautement intenses amélioreront votre système cardio-vasculaire et stimuleront la combustion des graisses.

Coaching IPN P.13

Lorsque l'écran est allumé en jaune, vous vous entraînez dans la zone de fitness. Grâce à la fonction de feu de signalisation de pouls, vous gardez une vue d'ensemble.

30 min. de combustion des graisses P.14

L'exercice de 30 minutes dans la zone de combustion des graisses. Le programme s'adapte à votre pouls.

L'ÉCRAN D'EXERCICE

Garder toutes les valeurs d'exercice à l'œil.

Après la sélection d'un exercice, vous passez à l'affichage des exercices. Celui-ci vous fournit les informations suivantes :



1 Le champ d'information dans le coin supérieur gauche

Cet affichage vous montre les informations de base relatives à l'exercice. Les indications actuelles sont affichées sur fond blanc.

2 La représentation en matrice dans le coin supérieur droit :

La matrice montre le profil d'exercice de l'exercice respectif. Plus les barres individuelles sont hautes, plus les efforts sont intenses à ce moment d'exercice. La position actuelle est représentée par la barre blanche.

3 Les valeurs du volume d'exercice

Au-dessous du champ d'information et de la matrice de profil d'exercice, vous trouverez les informations de volume d'exercice relatives à la consommation d'énergie, au temps et à la distance.

Note : Vous pouvez modifier les unités de mesure pour la distance et la consommation d'énergie. Sous, Menu de démarrage > Réglages d'appareil > Unités de mesure' vous choisissez entre kilomètres et miles. Chaque utilisateur peut changer entre kilojoules et kilocalories dans les réglages personnels de son menu d'exercice.

4 Les valeurs d'intensité d'exercice

La fréquence cardiaque (avec symbole de cœur), la cadence (rpm), la vitesse (km/h ou mph) ainsi que la puissance en watts actuellement pédalée (watts). Ces valeurs signalent l'intensité de votre exercice au moment actuel. Lorsque vous appuyez sur la touche droite pendant votre exercice, les valeurs moyennes de l'exercice sont affichées pour ces quatre données.

LE FEU DE SIGNALISATION DE POULS

Affectation colorée des zones cardiaques

Pendant l'exercice, l'ordinateur d'exercice classe votre fréquence cardiaque dans une des cinq zones cardiaques. Chaque zone cardiaque est caractérisée par sa propre couleur accentuée. Pour recevoir plus d'informations sur l'exercice par zone cardiaque, veuillez vous référer à la page 14.

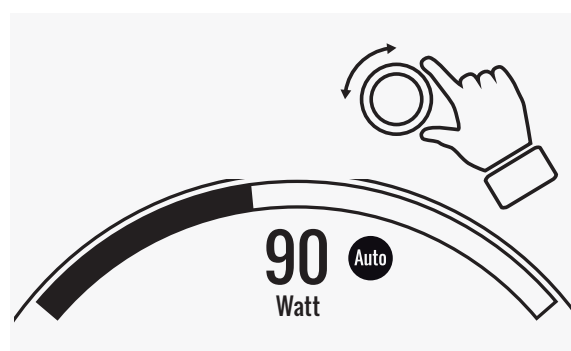
LES MODES D'EXERCICE

Les vrais ergomètres Kettler avec les modes AUTO et MANU.

Mode AUTO (indépendant du nombre de tours)

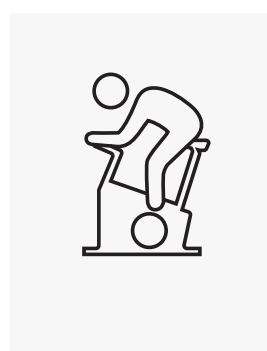


Dans ce mode, vous fixez la puissance cible en watts. En tournant le actuateur rotatif, vous pouvez modifier cette valeur cible en watts. Le système d'ergomètre permet de calculer à partir de la valeur cible en watts et de la cadence actuelle la résistance de freinage nécessaire pour la valeur cible et la modifie immédiatement en cas de changement de la cadence. Ainsi, vous pouvez être sûr de vous entraîner toujours avec la puissance en watts fixée.



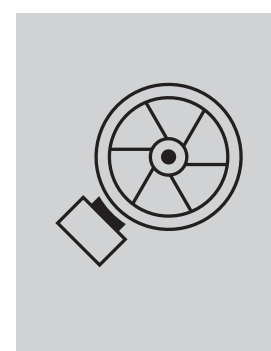
Valeur cible en watts

+



Cadence

>

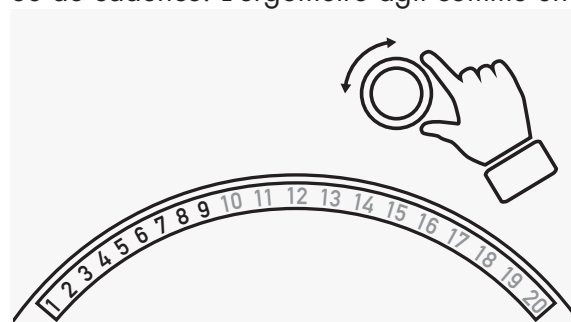


Résistance de freinage

Mode MANU (dépendant du nombre de tours)

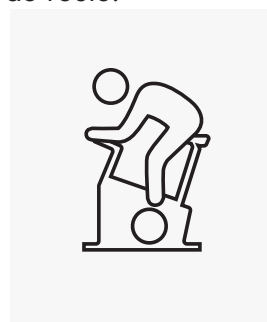


Avec le mode MANU, vous sélectionnez une résistance de freinage (« une vitesse »). Cette résistance reste constante indépendamment de votre cadence. La puissance en watts est le résultat et varie en cas de changement de vitesses ou de cadence. L'ergomètre agit comme un vélo de route.



Résistance de freinage/ « vitesse »

+



Cadence

>



Valeur de watt

EXERCICE LIBRE / DÉMARRAGE RAPIDE

Commencer sans faire des préréglages.



Description de l'exercice

Il n'y a pas d'indications pour cet exercice. En tournant l'actuateur rotatif central, vous changez la résistance de freinage et ainsi l'intensité d'exercice. En appuyant sur l'actuateur rotatif, vous changez entre le mode AUTO et MANU. Dans la représentation en matrice, aucun profil d'exercice n'est déposé.

EXERCICE DE CHALLENGE

Engagez-vous dans un concours. Entraînez-vous contre votre meilleur temps et passez le premier la ligne d'arrivée.



Description de l'exercice

L'exercice de challenge est un concours sur une distance que vous avez fixée. Vous pédalez en mode MANU avec changement de vitesse. Un changement au mode AUTO n'est pas possible. En haut à gauche de l'écran, vous trouvez une représentation de position de vous et de votre adversaire virtuel au lieu de la matrice de profil. Ici vous pouvez voir qui tient le haut du pavé en ce moment.

Dans votre premier exercice de challenge, vous vous affrontez contre un adversaire virtuel. Pour les prochains exercices, vous vous affrontez contre votre dernier temps ou meilleur temps en exercice de challenge. Vous pouvez modifier la distance de course et puis lancer un nouveau démarrage contre l'adversaire virtuel.

EXERCICE HIT

L'exercice turbo pour votre système cardio-vasculaire.



Contexte du point de vue de la science sportive

Ce programme de 20 minutes avec cinq intervalles à haute intensité améliorera votre système cardio-vasculaire, augmentera l'absorption d'oxygène et diminuera les lipides sanguins. Avec chaque exercice, vous vous engagez activement pour votre santé. Selon les études scientifiques, déjà une séance HIT par semaine a un effet positif sur votre système cardio-vasculaire. En même temps, vous brûlez beaucoup de calories de manière efficace. KETTLER recommande une séance d'exercice HIT par semaine en supplément de votre exercice régulier.

Note : Avant votre premier exercice HIT, consultez votre médecin si cette forme d'exercice est appropriée pour vous.

Description de l'exercice

L'exercice HIT est un exercice de 20 minutes dont l'accent est mis sur cinq intervalles à haute intensité. Il comprend une phase de préchauffage, les 5 intervalles avec les phases de récupération intermédiaires ainsi qu'une phase de récupération active à la fin de l'exercice. Dans toutes les phases d'exercice, il n'y a pas d'indications d'intensité depuis le programme. Dans les phases de préchauffage et de récupération, vous sélectionnez une intensité de bien-être correspondant à votre niveau de forme physique actuelle. Pendant les intervalles, vous êtes demandé à atteindre votre maximum de puissance personnel. Sélectionnez déjà au préalable une vitesse convenable. Pendant les intervalles, il y a un changement d'écran. Un nombre de points d'intervalle vous est affiché. Le nombre de points se calcule des tours de pédale pendant l'intervalle ainsi que d'un

pré-facteur pour la résistance de freinage réglé. Le but consiste à atteindre le nombre de points d'intervalle total le plus haut possible pendant les 5 intervalles.

Dans les intervalles, une résistance de freinage constante est nécessaire. Pour cette raison, l'exercice n'est proposé qu'en mode MANU.

COACHING IPN

Entraînez-vous selon votre plan d'exercice individuel. Le programme IPN offre des programmes d'exercice personnalisés pour votre niveau de forme physique actuelle.



Contexte du point de vue de la science sportive

Le programme IPN vous offre un plan d'exercice adapté à votre but d'exercice personnel et votre niveau de forme physique personnel. Dans un test de forme physique réalisé automatiquement, votre forme personnelle est tout d'abord évaluée. Sur la base du déroulement du test, un plan d'exercice avec 24 séances est calculé et un programme est mis à votre disposition. Vous pouvez vous entraîner dans ces exercices pendant les prochaines semaines et vous pouvez être sûr de vous entraîner de manière particulièrement efficace par rapport à votre but d'exercice. Deux buts d'exercice alternatifs sont disponibles : D'une part l'accent sur l'amélioration de la ligne, d'autre part l'accent sur l'amélioration de la forme physique.

Contexte : Le programme a été développé en collaboration avec l'Institut für Prävention und Nachsorge (institut de prévention et de suivi médical) en Cologne. Le nom programme IPN est déduit du nom de l'institut.

Description de l'exercice

Avant de commencer l'exercice, vous devez passer le test de forme physique. Sélectionnez l'élément Coaching IPN dans la liste d'exercices de votre utilisateur : Test de forme physique. En sélectionnant le test de forme physique, vous êtes tenu de répondre tout d'abord à cinq questions importantes pour le design du test. Puis vous passez au test forme physique.

Note : Dans le cadre des questions posées, votre pouls au repos est également demandé. Mesurez-le après quelque temps sans tout effort physique. Dans l'idéal, le matin avant de se lever en percevant le pouls sur une artère.

Le test consiste de 5 niveaux à 3 minutes au maximum, la puissance à fournir augmentant niveau par niveau. Ainsi, le test devient de plus en plus pénible à partir d'un effort modéré et il faut s'attendre à une augmentation continue de votre pouls. De vos informations personnelles, une valeur de pouls cible est déterminée dont l'atteinte dans le test est d'une importance centrale : Le test finit à la fin du niveau d'effort dans lequel la valeur de pouls cible est dépassée. Veillez à garder une cadence entre 60 et 80 RPM pendant le test. Sur l'écran, un résultat de test sous forme de points vous est affiché à la fin du test. Cette valeur (maximum : 100 points) peut être comparée avec les résultats de test ultérieurs et vous montre votre développement de forme physique personnel.

Note : KETTLER recommande pendant l'exercice IPN ainsi que pendant tous les exercices ultérieurs l'utilisation d'une sangle de poitrine. Cette forme de mesure de pouls est plus exacte que la mesure par les capteurs du guidon et fournit des résultats de test d'une meilleure qualité.

Sur la base des données de test enregistrées, votre plan d'exercice personnel peut être développé. Après avoir passé le test avec succès, la sélection du but d'exercice vous est proposée : Vous pouvez entre les buts d'exercice Amélioration de la ligne et Amélioration de la forme.

Note : Vous trouverez des informations détaillées sur cette sélection et le contexte du point de vue de la science sportive au paragraphe, Exercice base sur le pouls' de cette notice.

Maintenant, la phase de test IPN a été achevée avec succès. Dans la liste d'exercices de votre utilisateur, le premier exercice du plan d'exercice apparaît sous la désignation IPN Coaching 1/24. En sélectionnant un exercice IPN, vous pouvez tout d'abord fixer la durée d'exercice. La durée d'exercice de la séance d'exercice respectivement recommandée est pré-réglée. En fonction du temps disponible et de la motivation, cette durée toutefois peut être adaptée. Après la fixation de la durée, vous démarrez l'exercice.

Les programmes d'exercice IPN sont personnalisés. Vous n'êtes pas obligé de faire des réglages sur l'ordinateur pendant l'exercice. Pendant l'exercice, le programme évalue continuellement votre pouls et pilote votre intensité d'exercice par changement automatique des valeurs Watt cibles. De plus, des plages de cadence pour des sections individuelles de votre exercice vous sont recommandées. Vous le reconnaissez aux marquages blancs dans la barre d'intensité au-dessus de la valeur de cadence. Restez si possible toujours dans cette plage définie entre les marqueurs. Un exercice peut être composé de plusieurs modules d'une intensité de différents niveaux. Outre les phases intenses, il y a également des phases pour le repos actif. Vous reconnaissez les phases de repos aux faibles valeurs Watt cibles (p.ex. 25 Watts).

Note : Les exercices d'un plan d'exercice IPN sont basés les uns sur les autres. Vous êtes obligé d'effectuer tout d'abord un exercice IPN complet avant que l'ordinateur vous propose la séance consécutive.

KETTLER recommande 2-3 séances d'exercice par semaine pour vous permettre de passer un cycle d'exercice IPN pendant une durée de 8 – 12 semaines. Après un cycle d'exercice, un nouveau test doit être passé. Note : Vous pouvez réinitialiser un plan d'exercice IPN déjà commencé sous les réglages personnels de votre utilisateur. Dans ce cas, les séances déjà réalisées seront supprimées. Vous redémarrerez par le test de forme physique.

EXERCICE BASÉ SUR LE POULS

Écoutez votre pouls – cela rendra votre exercice plus efficace.

Contexte du point de vue de la science sportive

En principe, le corps humain dispose de deux sources d'énergie. Il brûle les graisses et les hydrates de carbone. Pendant une activité physique normale et un exercice léger, le corps se trouve en mode de combustion des graisses. Avec l'augmentation des efforts et ainsi de la fréquence cardiaque, le corps modifiera le rapport des sources d'énergie et brûlera essentiellement les hydrates de carbone. Ce phénomène fait de la fréquence cardiaque un indicateur important : Elle fournit des renseignements sur la source d'énergie dont le corps se sert actuellement. Pendant l'exercice dans les zones cardiaques inférieures « bleu » et « vert », le corps est en mode de combustion des graisses. C'est idéal pour les personnes souhaitant perdre quelques kilos. Pendant l'exercice dans les zones cardiaques supérieures (jaune, orange et rouge), le réservoir des hydrates de carbone est surtout utilisé comme source d'énergie. L'exercice dans ces zones cardiaques stimulera le système cardio-vasculaire et améliorera la forme physique.

Description de l'exercice

Avec les fonctions et exercices suivants, KETTLER offre une surveillance du pouls :

1 Feu de signalisation de pouls

Indépendamment de l'exercice sélectionné, vous pouvez vous faire afficher la zone cardiaque par la fonction de feu de signalisation de pouls. La fonction de feu de signalisation de pouls changera la couleur de l'écran d'exercice en fonction de la zone cardiaque. Ainsi vous pouvez voir dans quelle zone cardiaque vous vous trouvez actuellement. Les couleurs sont affectées comme suit :



Zone cardiaque	Désignation	Zones cardiaques
Zone cardiaque 5 – Rouge	Plage maximale	91–100%
Zone cardiaque 4 – Orange	Endurance intense	81–90%
Zone cardiaque 3 – Jaune	Endurance	71–80%
Zone cardiaque 2 – Vert	Combustion des graisses	61–70%
Zone cardiaque 1 – Bleu	Préchauffage / Récupération	Jusqu'à 60%

Entraînez-vous dans la zone cardiaque qui est la plus efficace pour votre but d'exercice personnel. KETTLER recommande un exercice dans la zone cardiaque verte pour la combustion des graisses et un exercice dans la zone jaune pour améliorer l'endurance. Les sportifs ambitieux font usage de la gamme complète des zones cardiaques pour un exercice optimal dans le cadre d'un plan d'exercice.

Note : En état de livraison, le feu de signalisation de pouls est activé. La pouls maximal servant de valeur de départ pour déterminer le pouls est calculé selon la formule suivante : $\text{Pouls maximal} = 220 - \text{âge}$. Si vous avez déterminé des zones cardiaques individuelles p.ex. dans le cadre d'un diagnostic de performance, vous pouvez les saisir à fréquence exacte dans l'ordinateur. Vous trouverez cette fonction sous Réglages personnels > Réglages du pouls. Vous y pouvez également désactiver le feu de signalisation de pouls.

2 Exercice basé sur le pouls (exercice HRC)



Lors de l'exercice basé sur le pouls, vous spécifiez le pouls cible ou une courbe d'évolution du pouls pour votre exercice. L'appareil de sport KETTLER règle automatiquement la résistance de freinage de sorte que vous atteignez et maintenez la valeur cible actuelle. Grâce à cette fonction, l'exercice dans la zone cardiaque cible désirée est particulièrement confortable. Les exercices basés sur le pouls sont les suivants:

1. La séance d'exercice « 30 min. de combustion de graisse » (symbole de flamme) pendant laquelle le pouls cible est dans la plage verte de combustion de graisse.
2. La séance d'exercice « 30 min. de remise en forme », (symbole de pomme) qui est régulée sur la plage d'endurance jaune.
3. Tous les exercices préinstallés avec symbole de cœur.

En outre, vous pouvez créer d'autres séances d'exercice dans le configurateur d'exercice. La dernière fonction est décrite en détail au chapitre « Configurateur d'exercice ».

Note : A l'entrée dans l'exercice basé sur le pouls, le programme démarre à une valeur de WATT prédéfinie. En fonction du niveau de forme physique personnel, la valeur de pouls cible ainsi peut être obtenue trop vite ou trop lentement. Dans ce cas, vous pouvez modifier la valeur de Watt initiale sous Menu utilisateur > Réglages personnels > Réglages du pouls > Niveau initial HRC.

L'exercice basé sur le pouls exige la mesure constante du pouls. La meilleure qualité de mesure et constance est offerte par une détermination du pouls par la sangle de poitrine. Pour cette raison, Kettler recommande l'utilisation d'une sangle de poitrine pour tous les exercices basés sur le pouls. Une alternative à la mesure par sangle de poitrine est la mesure par les capteurs du guidon. Ces capteurs peuvent être fixés à la position de poignée désirée à droite et à gauche du guidon. Mettez toujours les mains autour des deux capteurs en exerçant une force normale. Dès que le pouls est pris, le cœur à côté de l'affichage du pouls clignote. Merci de prendre en compte que la méthode de mesure peut être perturbée par un mouvement, la sueur ou le frottement. Si aucun signal de pulsation ne peut être constaté pendant un exercice basé sur le pouls, la résistance de freinage descend au réglage minimal.

LE CONFIGURATEUR D'EXERCICE

Créez votre exercice préféré individuel – tout simplement en 4 étapes.



Contexte du point de vue de la science sportive

Le configurateur d'exercice vous permet d'apporter votre concept d'exercice personnel ou votre plan d'exercice personnel.

Description de l'exercice

Dans le menu utilisateur, vous trouverez le configurateur d'exercice tout à droite. En le sélectionnant, vous passez au menu de configuration composé de 4 étapes. La somme des 4 possibilités de sélection donne votre exercice individuel. L'ordre est le suivant :

1ère étape : Sélectionnez votre but d'exercice personnel

Quel but voulez-vous atteindre pendant l'exercice ? Vous pouvez choisir parmi 3 alternatives :



S'entraîner pendant un certain temps



Parcourir une certaine distance (en kilomètres ou miles)



Perdre une certaine valeur d'énergie (en kcal ou kjoule)

2ème étape : Déterminez l'unité de ce but d'exercice

P.ex. 30:00 minutes, 10 kilomètres ou 500 kcal

3ème étape : Déterminez le mode d'exercice

Lors d'un exercice, l'effort d'exercice indiqué peut varier. Cela est représenté sous forme d'une graphique dans la matrice d'exercice comme profil d'exercice. La signification des barres à différentes hauteurs dans le profil d'exercice dépend du mode d'exercice. Vous avez également 3 possibilités de sélection :



Mode Manu : La hauteur de la barre décrit la hauteur de la résistance de freinage (« de la vitesse »). Vous vous entraînez en mode MANU (voir chapitre « Les modes d'exercice », page 11)



Mode Auto : La hauteur des barres décrit la valeur de watt à accomplir. Vous vous entraînez en mode AUTO (voir chapitre « Les modes d'exercice », page 11)



Mode pouls : La hauteur des barres décrit le pouls cible à atteindre. Vous vous entraînez sur la base du pouls (voir chapitre « Exercice basé sur le pouls », page 14)

4ème étape : Sélectionnez ou créer votre profil d'exercice

A la fin, vous sélectionnez dans la quatrième étape le profil d'exercice souhaité pour votre exercice. Dans un exercice plat par exemple la valeur cible ne change pas pendant l'exercice. D'autres profils d'exercice offrent des changements modérés jusqu'à exigeants.



Si vous passez tout à droite dans le menu de sélection, vous pouvez créer un profil entièrement personnalisé dans une étape supplémentaire.

Note : Le profil détermine la largeur de variation des efforts physiques pendant l'exercice. Vous déterminez pendant la séance d'exercice si l'exercice s'effectuera à un niveau d'intensité élevé ou faible. En tournant l'actuateur rotatif, vous déplacez l'ensemble du profil vers le haut ou vers le bas.

A la fin de la configuration, l'exercice est enregistré dans la liste d'exercices (exception : utilisateur invité). Dans ce cas, le nom de l'exercice configuré dans la liste d'exercices est composé comme suit :

- A gauche du nom de l'exercice apparaît le symbole pour le mode d'exercice (AUTO, MANU ou POULS) qui est fixé en étape 3.
- Le nom de l'exercice commence par le but d'exercice personnel (p.ex. 30,00 minutes, 10 kilomètres ou 500 kcal) des étapes 1 et 2.
- Ce procédé se termine par le nom de profil, déterminé en étape 4.

Note : Dans la liste d'exercices, il y a quelques exercices qui sont déjà préinstallés avec la logique de nom du configurateur d'exercice. Ils ont pour but de faciliter l'entrée dans l'exercice, mais ils peuvent encore être complétés ou remplacés par vos propres configurations. La liste d'exercices elle-même a la logique de tri d'une liste de favoris. Ce que vous exercez régulièrement ou ce qui a été ajoutée récemment est indiqué plus haut. Les configurations que vous n'avez pas exercées pour une plus longue durée glissent vers le bas ou le cas échéant sont supprimées de la liste. Mais ne vous inquiétez pas : Seuls les exercices qui en cas de doute peuvent être rétablis de manière facile dans le configurateur sont supprimés de la liste.

Exemples préconfigurés :



200 kcal Flat Course



40 min The Alpine Pass



10 km Valley Trail



250 kcal Rolling Hills



25 min Interval



20 km in The Mountains



17 km Pyramide



Min Valley Trail

PROFILS

Étape plate ou arrivée au sommet : Avec ces profils d'exercice, il y en a pour tous les goûts.

Flat Course

Sur cette distance entièrement plate, il n'y a pas de modifications du dénivelé. L'exercice s'effectuera donc pendant toute la durée avec le même effort d'exercice.



Valley Trail

Comme sur un sentier dans la vallée, vous pouvez prendre votre temps. De temps en temps, il y a de petits dénivelés. Il ne faut toutefois pas s'attendre à des montées fatigantes.



Rolling Hills

Un tour à travers d'une chaîne de collines vous attend. Des montées modérées alternent avec des phases d'effort diminuant.



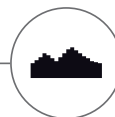
In the Mountains

Le profil d'exercice vous envoie dans les montagnes. Les montées plus longues et intenses exigent le maximum de votre forme physique. Si vous arrivez au sommet, l'effort diminue comme lors d'une descente.



The Alpine Pass

Le col alpin est un profil de montagne exigeant réservé aux pros. Une montée raide avec une courte phase de récupération après le sommet situé en amont vous attend. Après l'escalade du sommet principal, l'effort diminue en continu.



Pyramide

Cet exercice classique est absolument exigeant : L'effort augmente en permanence et ne permet pas de récupération. Après l'escalade du sommet de la pyramide, l'effort reste sur un niveau élevé.



Interval

Un exercice fractionné exigeant. Les phases d'effort et de récupération alternent en permanence. Utilisez les phases de récupération pour vous régénérer.



Individual

Comme profil individuel, vous pouvez enregistrer votre distance personnelle. De petites collines ou de montées raides – vous avez le choix.



EXERCICE EN RÉSEAU

Pour tous ceux qui sont à la recherche d'une motivation d'exercice particulière.

Utilisation de l'appli KETTMAPS



Avec KETTMAPS, vous chargez de nombreuses distances réalistes en vidéo sur votre smartphone ou tablette comme motivation d'exercice. Plusieurs distances sont déjà disponibles dans la version de base gratuite. Contre des faibles frais mensuels, vous avez un accès complet à la base de données comprenant plusieurs milliers de distances. Vous pouvez également charger vos propres vidéos de distance et les ajouter à la base de données. La connexion se fait soit par Bluetooth, soit par la caméra frontale de votre smartphone ou tablette qui est en mesure de lire votre vitesse.

Utilisation de KETTLER WORLD TOURS



Ce logiciel disponible en option est incontournable pour tous les pratiquants de fitness ambitieux. Avec ce logiciel, vous enregistrez des tours à l'extérieur par le smartphone ou l'appareil GPS et vous les retracez ultérieurement avec votre appareil de fitness KETTLER sur les cartes 3D.

Ce logiciel vous permet de faire des exercices à l'intérieur lorsqu'il y a de la neige, une tempête ou de la pluie à l'extérieur et vous pouvez vous sentir comme sur votre propre tour d'exercice. De plus, vous pouvez faire les plus belles distances du monde moyennant les vidéos réalistes et surmonter l'un ou l'autre montagne de la Tour de France. Mais ne vous inquiétez pas: Tous les amateurs de vélo qui ne sont pas des pros peuvent réduire la puissance de freinage de ces étapes de montagne si bien que même un débutant réussira à les surmonter. En outre, il y a également le mode en ligne avec des courses en ligne avec lequel vous pouvez planifier et mener à bien des compétitions virtuelles avec d'autres utilisateurs via le portail Internet www.kettlerworldtours.de.

D'autres fonctions

MESURE DU POULS AU REPOS

A quelle vitesse votre pouls se repose-t-il après l'effort ?



La mesure du pouls au repos est un instrument éprouvé pour évaluer votre forme physique. Plus le pouls diminue après un effort d'exercice pour passer au pouls normal, meilleure est votre forme physique. La mesure du pouls au repos KETTLER évalue la diminution du pouls pendant un test d'une minute et donnera une note scolaire (1.0 = très bien 6.0 = insuffisant).

A partir de cet exercice, vous pouvez démarrer la mesure du pouls au repos en appuyant sur la touche gauche. Lors du démarrage du test, la première valeur de pouls est prise et affichée immédiatement. En même temps, un compte à rebours de 60 secondes est lancé. Utilisez ce temps pour vous reposer et ne continuez pas votre exercice. Avec l'expiration du compte à rebours, la deuxième valeur de pouls est saisie et la note pour le test de pouls au repos est affichée.

Le test devrait être lancé à partir d'un effort intense. Veuillez renoncer à mesurer le pouls au repos à la fin de l'exercice, car cette mesure falsifierait le résultat.

MES RÉSULTATS

Votre mémoire d'exercices personnelle dans l'appareil.



Chaque utilisateur créé individuellement a la possibilité de consulter sous 'Mes résultats' ses résultats d'exercice personnels.

Sous la rubrique 'Mon dernier exercice', vous pouvez consulter le résultat de la séance d'exercice effectuée auparavant.



Dans le menu 'Mon volume d'exercice', vous pouvez regarder l'ensemble de vos résultats. Outre les valeurs du volume total et de l'intensité moyenne, les résultats actuels du test IPN, exercice HIT etc. sont affichés.

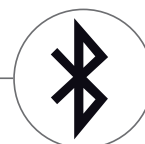


Avec le troisième menu sélectionnable 'Réinitialiser le volume d'exercice', les données de la rubrique 'Mon volume d'exercice' peuvent être remises à zéro.



CONNEXIONS BLUETOOTH

Pour la connexion avec la sangle de poitrine, la tablette ou l'ordinateur.



Établir la connexion avec la sangle de poitrine

Vous pouvez coupler l'ordinateur d'exercice KETTLER avec la sangle de poitrine compatible Bluetooth pour surveiller la fréquence cardiaque. La connexion est établie sous le menu de démarrage > Réglages d'appareil > Menu Bluetooth. Dans le menu Bluetooth, la ligne supérieure de la fonction Bluetooth doit être activée. Sélectionnez également 'Sangle de poitrine' dans la ligne en dessous comme mode actif. Dans la troisième ligne s'effectueront la sélection et le couplage de la sangle de poitrine. En sélectionnant cette ligne, vous passez à la liste des sangles de poitrine déjà couplées et disponibles. Les sangles de poitrine disponibles sont marquées en bleu. Ici vous devez sélectionner la sangle de poitrine désirée et la connecter dans le menu de contexte suivant. Si plusieurs utilisateurs s'entraînent avec plusieurs sangles de poitrine sur l'appareil de sport, il faut toujours activer la sangle de poitrine respective comme décrit ci-dessus.

Note : L'appareil de sport ne peut être connecté qu'avec des sangles de poitrine compatibles Bluetooth. En sélectionnant la sangle de poitrine, veillez à ce que celle-ci supporte le standard Bluetooth Low Energie ou Bluetooth Smart. Les sangles de poitrine avec la technologie 5kHz (p.ex. Polar T34) ne permettent pas une connexion.

Établir une connexion avec le smartphone, la tablette ou l'ordinateur

L'appareil de sport KETTLER peut être connecté avec des smartphones, tablettes ou ordinateurs par Bluetooth, ce qui permet un exercice avec des applis variées ou le logiciel KETTLER WORLD TOURS. La connexion est établie sous le menu de démarrage > Réglages d'appareil > Menu Bluetooth. Dans le menu Bluetooth, la ligne supérieure de la fonction Bluetooth doit être activée. Sélectionnez également 'Appli/Ordinateur' dans la ligne en dessous comme mode actif. Dans la troisième ligne, le nom de votre appareil de sport KETTLER apparaît maintenant. Lors de la sélection du nom, vous avez la possibilité de l'éditer. La poursuite du couplage s'effectue dans le menu Bluetooth de l'appareil à coupler. Lorsqu'il existe un couplage avec un smartphone, une tablette ou un ordinateur, l'écran d'exercice de l'appareil n'est affiché que de manière réduite.

MODE D'OBJET

Variante de logiciel sur mesure pour l'utilisation dans les salles de fitness publiques.

Si vous installez l'appareil Kettler dans une salle de fitness à accès public, nous vous recommandons d'activer le mode d'objet. Celui-ci réduit le volume de fonctions et les formes d'exercice sur toutes les offres raisonnables lors d'une utilisation unique de l'appareil de sport (p.ex. Comme hôte d'un hôtel). De plus, les menus de réglage sont désactivés si bien qu'aucun réglage ne soit possible. Dans le mode d'objet, vous ne pouvez pas non plus enregistrer des données personnelles ainsi que des résultats d'exercice.

Activez le mode d'objet dans le menu de démarrage sous Réglages d'appareil. Vous êtes invité à appuyer simultanément sur toutes les trois touches. En appuyant sur la même combinaison des touches, vous retournez en cas de besoin en mode normal.