

DUNLOP



www-DKN-Technology.com



ALL RIGHTS RESERVED © / TM 2007

Garantía - Warranty - Garantie – Garantie – Garancia – Garanzia

Esta garantía cubre cualquier tipo reparación debida a un defecto de fábrica o ruptura, durante el primer año posterior a la compra del producto a un vendedor autorizado por **DKN-Technology**. En el caso de reclamación usando la garantía, **DKN-Technology** se reserva el derecho de decidir reparar la pieza defectuosa o de reemplazar el aparato totalmente. Los costes de transporte y costes del comerciante o lugar de trabajo deberán ser cubiertos por el propietario del aparato.

Para hacer una reclamación utilizando la garantía, presente el certificado de garantía en el establecimiento donde compró el aparato y allí se harán cargo de la reparación. Si el comerciante no pudiese hacerse cargo de la reparación, póngase en contacto con el importador nacional de **DKN-Technology**.

Esta garantía no cubre reparaciones debidas al desgaste ordinario o uso inadecuado del aparato, o por daños producidos por el comprador o terceros así como defectos debidos a circunstancias excepcionales. Esta garantía no cubre reclamaciones si se han llevado a cabo modificaciones en la construcción original del aparato o si se han utilizado piezas no originales de **DKN-Technology** para reparar el aparato. El fabricante no se hace responsable de pérdidas, daños o gastos debidos al empleo de este aparato.

Este aparato ha sido diseñado para uso exclusivo en el hogar. Uso indebido del aparato en un gimnasio o con otros fines comerciales exime al fabricante y sus representantes de cualquier tipo de responsabilidad y anula la garantía.

This guarantee covers all manufacturing and material flaws on **DKN-Technology** products purchased from an authorized **DKN-Technology** dealer for a period of two years from purchase.

If you wish to make a claim under the guarantee, **DKN-Technology** shall be entitled to repair or replace the defective unit or part at its discretion. The owner of the unit must pay for the transport costs and any dealer's workshop costs. To make a claim under the guarantee, take your guarantee card to your dealer. The dealer will then take the necessary action. If this is not possible, contact your national **DKN-Technology** importer.

The following are not covered by the guarantee : normal wear and tear and the consequences of improper treatment or damage caused by the purchaser or third persons and faults which are due to other circumstances. Claims may not be made under the guarantee if modifications have been made to the original construction or equipment or if **DKN-Technology** original parts were not used to repair the unit. In no event the manufacturer shall be liable for incidental or consequential losses, damages or expenses in connection with exercise products.

This exerciser has been designed for home use only. Professional use, commercial or use in gym centers, will automatically cancel the manufacturers' and/or importers' product liability.

Cette garantie couvre pendant deux ans toutes les vices de fabrication .

Dans cette période de garantie, nos revendeurs agréés **DKN-Technology**, vous accordent une solution afin de remettre votre appareil en état de fonctionnement. Nous fournissons gratuitement toutes les pièces dont vous auriez besoin lors de cette période, hors pièces d'usure normale ainsi que les conséquences d'une utilisation professionnel. Pour invoquer la garantie Il suffit de vous rendre à votre point de vente avec le certificat de garantie, ou le ticket de caisse. Notre revendeur fera alors le nécessaire. Si ce n'est pas possible, contactez l'importateur **DKN-Technology** national. Les frais transport sont toujours exclus de cette garantie.

Sont exclus de la garantie: l'usure normale, les conséquences d'un traitement impropre, les dommages causés par l'acheteur ou des tiers ainsi que les défauts imputables à des circonstances extérieures (humidité).

Par ailleurs, la garantie ne peut être invoquée lorsque des modifications ont été apportées à la construction ou à l'équipement d'origine de l'appareil ainsi que des pièces ayant été échangé ou remplacé par des pièces n'ayant rien à voir avec notre production.

Cet appareil doit être utilisé à domicile. S'il est utilisé en salle de gym, ou utilisation équivalente ou commercialement, l'importateur ou ses représentants, ne peuvent être rendus responsables quand aux lésions pouvant survenir à l'utilisateur ou aux dommages occasionnés à l'appareil.

Deze garantie geldt gedurende 2 jaar voor eender welke fabricagefout aan **DKN-Technology** producten die door een gemachtigd **DKN-Technology** handelaar werden verkocht. Wanneer de garantie wordt ingeroepen, heeft **DKN-Technology** de mogelijkheid om, naar eigen goeddunken, het defecte apparaat of het betreffende onderdeel te herstellen of te vervangen. De transportkosten en de eventuele handelaars en/of werkplaatskosten worden uitgesloten van deze garantie, en zijn dus voor rekening van de bezitter van het apparaat. Als U aanspraak wenst te maken op eventuele garantie, gaat U met het aankoopbewijs naar de verdeler waar U Uw apparaat heeft aangekocht. De handelaar zal dan het nodige doen. Is dit niet mogelijk, dan neemt U contact op met de nationale **DKN-Technology** -importeur. De garantie geldt niet voor: de normale slijtage, de gevolgen van een ondeskundige behandeling, de beschadiging door de koper of door derden, en defecten die aan extreme omstandigheden te wijten zijn.

De garantie kan ook niet worden ingeroepen wanneer de originele constructie of uitrusting werd gewijzigd, of wanneer geen originele **DKN-Technology** onderdelen voor de herstelling werden gebruikt. De fabrikant kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor schade, verlies of kosten, incidenteel noch gerelateerd, ten gevolge van gebruik van dit toestel.

Dit toestel is speciaal ontworpen voor thuisgebruik: indien dit toestel gebruikt wordt in een gymzaal of voor professioneel en/of commercieel gebruik, zijn de fabrikant en zijn vertegenwoordigers niet langer aansprakelijk voor eventuele ongevallen of schade toegebracht aan dit toestel, en vervalt elke garantie.

Esta garantia é válida durante os dois anos seguintes para qualquer manufactura e danos materiais de produtos de fitness **DKN-Technology** adquiridos a vendedores autorizados pela **DKN-Technology**. Se pretender efectuar uma reclamação durante o período de garantia, a **DKN-Technology** tem a responsabilidade de reparar ou substituir o aparelho/peça com anomalias, à sua discricção. Os custos de transporte e custos relacionados com o vendedor deverão ser suportados pelo proprietário do aparelho.

Se quiser utilizar os seus direitos de garantia, leve o seu certificado de garantia à loja onde adquiriu o seu aparelho. O vendedor local agirá em conformidade com a situação. Se não tiver essa possibilidade, contacte o seu importador nacional **DKN-Technology**.

A garantia não é válida para os seguintes casos: desgaste normal, consequências de utilização imprópria, danos causados pelo comprador do aparelho e defeitos devidos a circunstâncias excepcionais. Não se pode recorrer a esta garantia depois de terem sido efectuadas alterações à construção original, ou se não se tiver utilizado peças **DKN-Technology** em caso de reparação ou substituição de peças. O fabricante não pode ser responsabilizado por perdas acidentais ou consequenciais, danos ou despesas relacionadas com a utilização deste aparelho.

Este aparelho foi concebido especialmente e apenas para o uso em casa. Se utilizar este aparelho em ginásio ou para fins profissionais, o fabricante e os representantes não são responsáveis por eventuais acidentes ou por danos feitos ao aparelho.

La presente garanzia copre tutti i difetti di esecuzione e dei materiali dei prodotti **DKN-Technology** per il fitness acquistati presso un rivenditore **DKN-Technology** autorizzato, per un periodo di un anno dall'acquisto.

Qualora si intenda far eseguire un intervento in garanzia, **DKN-Technology** y avrà il diritto di riparare o sostituire l'unità o il componente difettoso a propria discrezione. Il proprietario dell'unità dovrà farsi carico dei costi di trasporto, nonché di eventuali costi di manodopera del rivenditore.

Per richiedere un intervento in garanzia, consegnare il certificato di garanzia al proprio rivenditore, il quale intraprenderà i passi necessari. Nel caso in cui ciò non sia possibile, rivolgersi al proprio importatore **DKN-Technology** nazionale.

La garanzia non copre quanto segue: normale usura e rottura e conseguenze di trattamento improprio o danno arrecato dall'acquirente o da terzi, nonché guasti dovuti ad altre circostanze. Non sarà possibile richiedere interventi in garanzia qualora siano state apportate modifiche alla struttura originale o all'attrezzatura, oppure nel caso in cui non siano stati utilizzati componenti originali **DKN-Technology** per riparare l'unità. Il produttore non sarà in alcun caso responsabile di perdite indirette o conseguenti, danni o spese in relazione ai prodotti fitness.

Questa pedana vibrante è stata progettata unicamente per uso domestico. Il suo utilizzo professionale, commerciale o in palestre esimerà automaticamente produttori e/o importatori dalla responsabilità sul prodotto.

Instrucciones de seguridad

Antes de empezar el entrenamiento en su aparato, por favor lea las instrucciones atentamente. Por favor, guardelas para información en caso de reparación o entrega de piezas componentes.

- Se han fabricado el aparato para utilización de casa y ensayado para un peso de 140 kg.
- Siga los fases de las instrucciones de montaje atentamente.
- Utilice solamente partes originales.
- Antes el montaje , controle si tiene una entrega completa utilizando la lista incluida.
- Para el montaje solamente emplee materiales adaptados y pregunte ayuda cuando necesario
- Humedos a causa de una corrosión posible
- Controle antes el primer entrenamiento y cada 1-2 meses que todos los elementos se conectan y están en buena condición
- Reemplace los componentes defectos inmediatamente y no utilice el aparato hasta la reparación.
- Para reparaciones , solamente utilice componentes originales.
- En caso de reparación, por favor pregunte ayuda a vuestro distribuidor
- No utilice detergentes agresivos
- Asegurese de que el entrenamiento solamente empieza despues un montaje y inspección
- Asegurese de la posición maxima de los partes ajustables
- El aparato ha sido ensayado para adultos. Asegurese de que los niños emplean este aparato bajo la supervisión de un adulto.
- Asegurese que los presentes son conscientes de problemas posibles p.e partes móviles durante el entrenamiento
- Por favor siga el consejo para un entrenamiento correcto

Consulte a su médico antes de comenzar con el programa de entrenamiento. Puede avisar el tipo de entrenamiento y el impacto.

- El manual puede ser utilizado solamente para información.
- No se pueden hacer responsable el suministrador de faltas eventuales o de cambios eventuales en las especificaciones técnicas.

Los datos son solamente indicativos y no pueden ser utilizados para fines médicos.

Safety Instructions

Before you start training on your exerciser, please read the instructions carefully. Be sure to keep the instructions for information, in case of repair and for spare part delivery.

- This exerciser is made for home use only and tested up to a max. body weight of 140 kg.
- Follow the steps of the assembly instructions carefully.
- Use only original parts as delivered.
- Before the assembly, be sure to check if delivery is complete by using the included parts-list.
- For assembly use only suitable tools and ask for assistance with assembly if necessary.
- Place the exerciser on an even, non-slippery surface. Because of possible corrosion, the usage of any exerciser in moist areas is not recommended.
- Check before the first training and every 1-2 months that all connecting elements are tight fitting and are in the correct condition. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair. For repairs, use only original spare parts.
- In case of repair please ask your dealer for advice
- Avoid the use of aggressive detergents when cleaning.
- Ensure that training starts only after correct assembly and inspection.
- For all adjustable parts be aware of the maximum positions to which they can be adjusted/tightened to.
- This exerciser is designed for adults. Please ensure that children use the exerciser only under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e. g. movable parts during training. Warning: incorrect/excessive training can cause health injuries.
- Please follow the advice for correct training as detailed in training instructions.

Consult your physician before starting with any exercise programme. He can advise on the kind of training and which impact is suitable.

- The owner's manual is only for customers' reference.
- The supplier can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

All data displayed are approximate guidance and cannot be used in any medical application.

Conseils de Sécurité

Veillez lire attentivement cette notice de conseils avant de débiter votre premier entraînement sur l'appareil. Conservez précieusement cette notice pour information, pour les travaux d'entretien ainsi que pour l'éventuelle commande de pièces de rechange.

- Suivre exactement la notice de montage de l'appareil. N'utilisez à cet effet que les pièces originales.
- Avant de procéder au montage, veuillez vérifier le contenu du carton.
- N'utilisez que des outils appropriés et faites-vous éventuellement aider par une deuxième personne lors du montage.
- Posez l'appareil sur un support plat et non glissant. L'utilisation prolongée de l'appareil dans des pièces humides est interdite afin d'éviter une possible corrosion.
- Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (tous les 1 ou 2 mois), veuillez vérifier que l'état de l'appareil est bon et que l'assemblage des pièces est solide.
- Pour l'entretien et les réparations, n'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Si des doutes ou des questions persistent, adressez-vous à votre revendeur spécialisé.
- Limites d'appareil: 140 kg.
- N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif et évitez de laisser pénétrer des liquides dans l'appareil.
- Assurez-vous que la mise en service n'ait lieu qu'après un montage conforme et une vérification de l'appareil.
- Tenez compte, pour les parties réglables, des positions maximales.
- L'appareil est conçu pour un entraînement d'adultes. Assurez-vous que les enfants ne puissent l'utiliser sans la surveillance d'adultes.
- Avertissez les personnes présentes des éventuels dangers, liés par exemple aux pièces détachables, lors des entraînements.
- Reportez-vous à la notice d'entraînement pour des conseils quant au contenu des entraînements.

Avant de démarrer l'entraînement, adressez-vous à votre médecin : il sera en mesure de vous indiquer quels types d'exercices vous conviennent, ainsi que le niveau de difficultés.

- Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur.
- Le fournisseur ne peut être tenu responsable d'éventuelles erreurs de traduction ou d'éventuelles modifications techniques du produit.

Les données sont indicatifs et ne peuvent être appliqués dans aucune utilisation medical.

Veiligheids richtlijnen

Lees aandachtig de handleiding alvorens u begint met de montage en het gebruik van dit toestel. Bewaar deze handleiding mocht U ooit informatie nodig hebben mbt tot onderhoud of reserve onderdelen.

- Dit toestel is speciaal ontworpen voor thuisgebruik. Gebruik enkel de originele onderdelen.
- Verifieer aan de hand van de onderdelenlijst of er geen onderdelen ontbreken of beschadigd zijn vooraleer de montage aan te vatten.
- Gebruik het juiste gereedschap, en vraag eventueel of iemand U kan helpen bij de montage.
- Plaats het apparaat op een vlakke droge ondergrond. Het gebruik van een fitnessapparaat in een vochtige omgeving raden we ten eerste af gezien het optreden van corrosie.
- Controleer alle moeren en bouten vooraleer U begint te oefenen. We raden U eveneens aan op regelmatige basis dit te blijven controleren.
- Gebruik enkel originele onderdelen voor het onderhoud en bij eventuele herstellingen.
- Raadpleeg Uw verdeler in geval van panne.
- Reinig Uw apparaat met een weinig vochtige doek. Vermijd het gebruik van detergents.
- Vergewis U ervan dat de montage compleet afgewerkt is conform deze handleiding vooraleer U begint te oefenen.
- Een aantal onderdelen zijn voorzien van regelbare posities naargelang de gebruiker: respecteer de opgegeven maxima.
- Dit toestel is ontworpen voor een probleemloos gebruik gedurende een lange periode, kijk alle bouten en moeren zorgvuldig na en geef de bewegende onderdelen regelmatig een smeerbeurt.
- Houd het toestel buiten het bereik van kinderen
- Draag geen losse kleding, deze kan verstrikt raken tussen de bewegende onderdelen
- Stop onmiddellijk met oefenen indien het volgende zich voordoet : misselijkheid, beven, gebrek aan adem, pijn in de borst of het hoofd.

- Oefen nooit 45 minuten voor u gaat eten en/of 1 uur na het eten.
- Gebruikerslimiet: 140 kg.

veranderingen in de technische specificaties.

Raadpleeg uw arts alvorens te starten met oefenen.

Deze gegevens zijn louter indicatief en mogen derhalve nooit aangewend worden bij medische doeleinden.

- Deze handleiding kan enkel gebruikt worden als leidraad.
- De leverancier kan niet verantwoordelijk gehouden worden voor eventuele fouten bij de vertaling noch voor eventuele

Norme di sicurezza

Prima di iniziare a usare vostro apparecchio, leggere attentamente le istruzioni.

Conservare le istruzioni per futura consultazione, in caso di interventi di riparazione e per richiedere i pezzi di ricambio.

- Il presente apparecchio è stato concepito esclusivamente per un uso domestico. Può sostenere un peso corporeo massimo di 140 kg.
- Seguite attentamente le istruzioni di ciascuna fase del montaggio.
- Utilizzate esclusivamente le parti originali fornite in dotazione.
- Prima del montaggio, controllate la lista degli accessori e assicuratevi che ci siano tutti.
- Per il montaggio, utilizzate solamente gli strumenti appropriati e fatevi aiutare da qualcuno in caso di necessità.
- Il Ministep deve essere posizionato su una superficie piatta e non scivolosa. Si sconsiglia l'utilizzo di qualsiasi apparecchio simile in posti umidi, che potrebbero causare problemi di corrosione.
- Controllate, prima di utilizzare l'apparecchio per la prima volta e ad intervalli regolari (ogni 1 o 2 mesi), che tutte le giunture siano ben strette ed in buone condizioni.
Sostituite immediatamente ogni pezzo difettoso e/o non utilizzate l'apparecchio prima che questo venga riparato.
Per le riparazioni, utilizzate solo pezzi di ricambio originali.
- In caso di riparazione, vi preghiamo di rivolgervi al vostro rivenditore.
- Quando pulite l'apparecchio, evitate l'uso di detersivi aggressivi e non fate penetrare liquidi al suo interno.
- Assicuratevi di iniziare l'allenamento solo dopo aver correttamente montato il Ministep ed aver controllato che tutto è come da istruzioni.
Per il posizionamento delle parti regolabili, non andate oltre i limiti massimi consentiti.
- Il presente apparecchio è stato concepito per gli adulti. Vi preghiamo di far sì che i bambini possano utilizzarlo solo in vostra presenza.
- Accertatevi che chi partecipa ai vostri allenamenti sia consapevole del fatto che alcune parti potrebbero staccarsi durante l'allenamento, provocando dei danni.

Attenzione: un allenamento sbagliato o eccessivo può causare danni alla salute.

- Per allenarvi nel modo corretto, potrete far riferimento alle istruzioni da noi fornite.

Rivolgersi al proprio medico prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizi. Egli sarà in grado di fornire consigli sul tipo di allenamento e gli effetti più idonei.

- Il manuale d'uso viene fornito unicamente quale materiale di consultazione per il cliente.
- Il fornitore non è in grado di prestare alcuna garanzia per quanto concerne l'assenza di errori di traduzione o causati da variazioni delle specifiche tecniche del prodotto.

Tutti i dati visualizzati sono approssimativi e orientativi. Non possono dunque essere utilizzati in alcun caso per scopi medici.

Instruções de Segurança

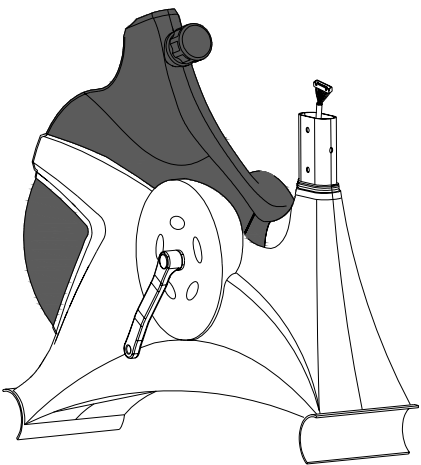
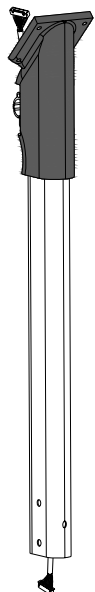
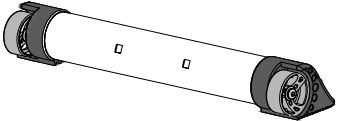

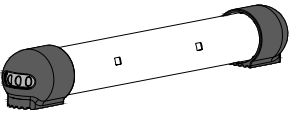

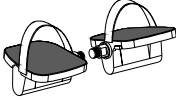
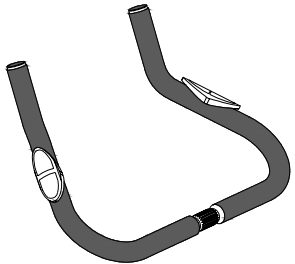







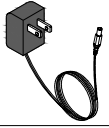










- Este aparelho foi fabricado para uso exclusivo em casa e testado para um peso de 140 kg.
- Siga atentamente as etapas das instruções de montagem.
- Utilize apenas peças originais.
- Antes da montagem, controle se tem o conjunto completo, utilizando a lista incluída.
- Para a montagem, utilize apenas materiais adequados e peça ajuda quando necessário
- Coloque o aparelho numa superfície regular e anti-derrapante. A sua utilização em áreas húmidas não é aconselhável, dada a possibilidade de corrosão.
- Certifique-se, antes do primeiro treino e cada 1-2 meses, que todos os elementos se encontram bem fixos e ligados e estão em boas condições.
- Substitua os elementos defeituosos imediatamente e não utilize o aparelho até este ser reparado.
- Para reparações, utilize somente peças e componentes originais.
- En caso de reparação, por favor questione o seu distribuidor.
- Não utilize detergentes agressivos.
- Assegure-se de que só inicia o treino após a correcta montagem e verificação da mesma.
- Assegure-se da posição máxima das partes ajustáveis.
- aparelho foi testado para adultos. Assegure-se de que as crianças o utilizam sob vigilância de um adulto.
- Assegure-se que os presentes têm consciência dos possíveis problemas, p.e., partes móveis durante o treino
- Por favor siga o conselho para um treino correcto.

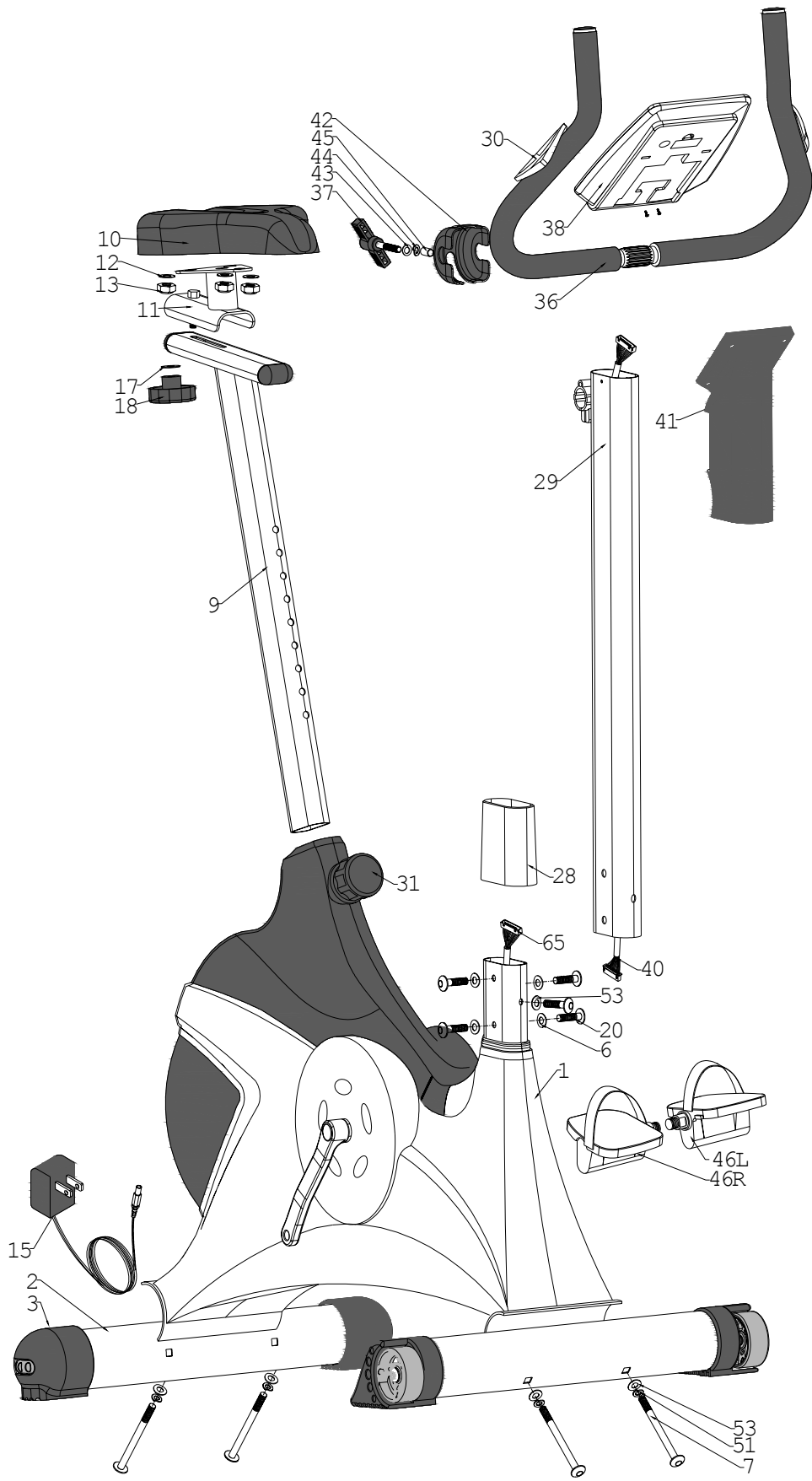
Consulte o seu médico antes de começar o programa de treino. Poderá aconselhá-lo acerca do tipo de treino e intensidade do mesmo.

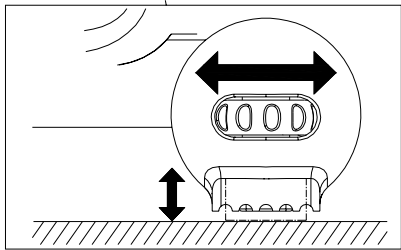
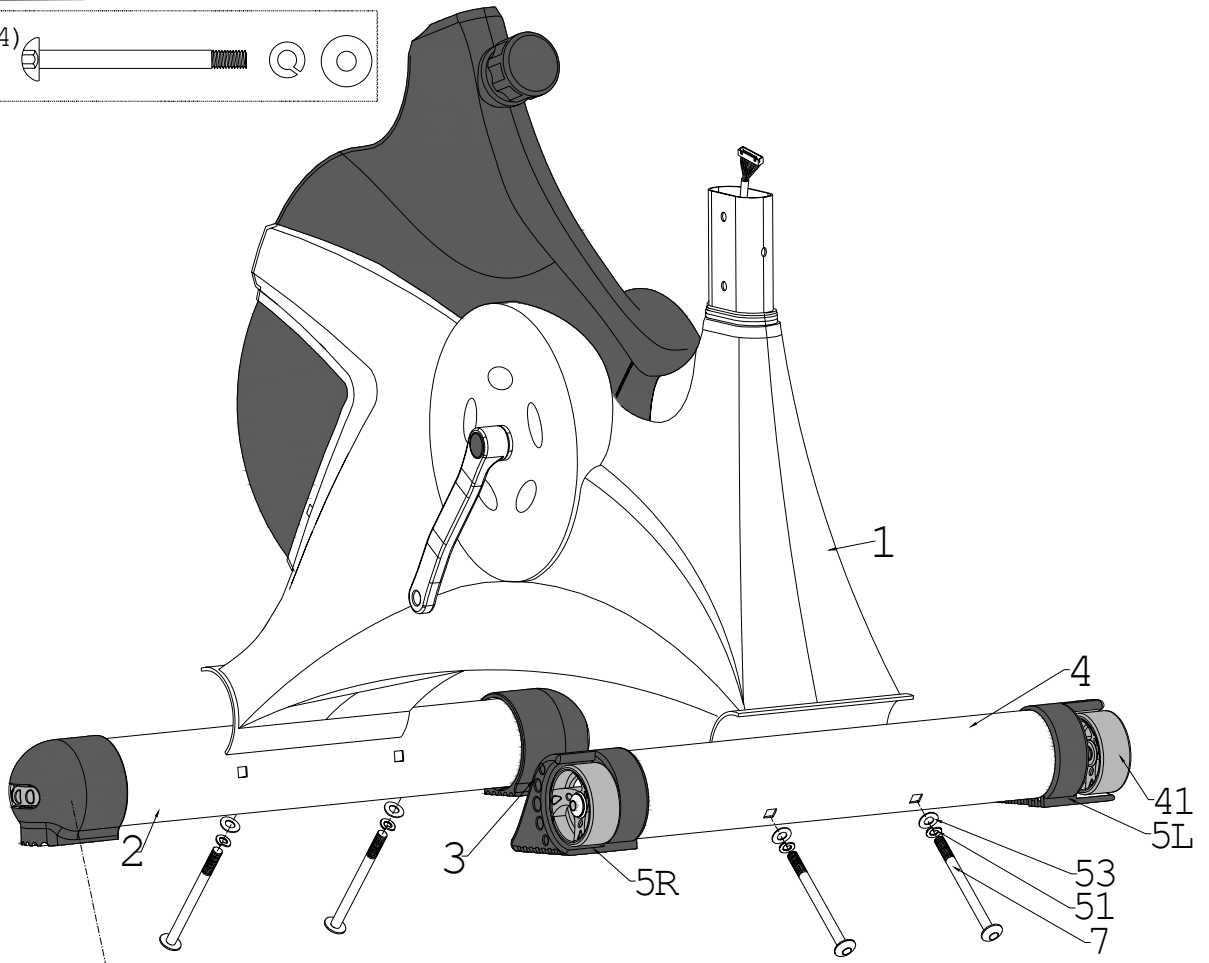
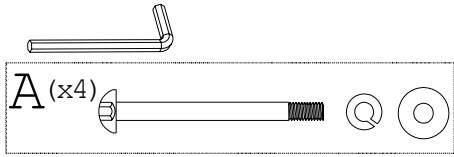
- O manual deve ser utilizado somente para obtenção de informação geral.
- Não se poderá responsabilizar o fornecedor por eventuais erros ocorridos devidos a alterações nas especificações técnicas.

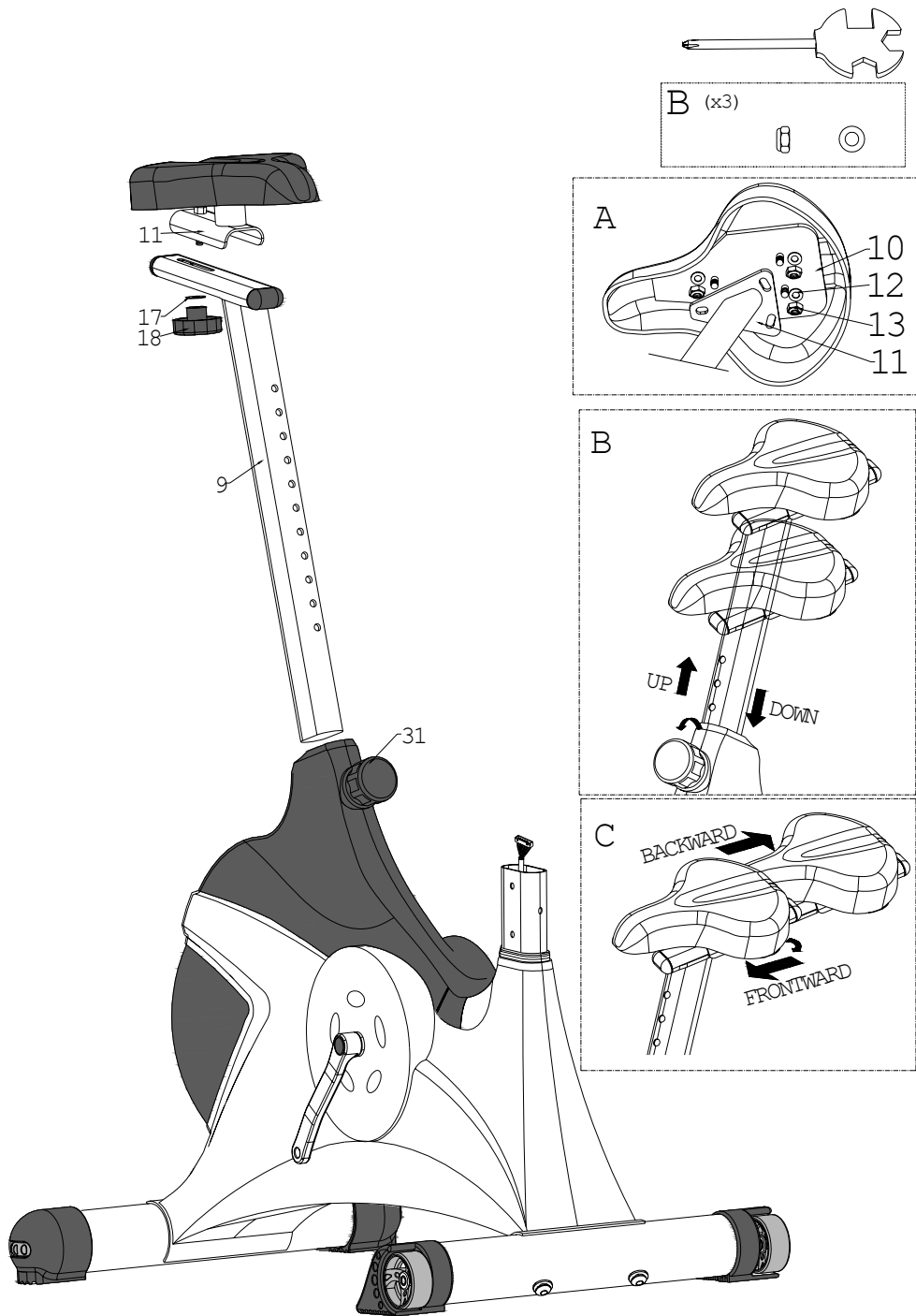
Os dados são meramente indicativos e não podem ser utilizados para fins médicos.

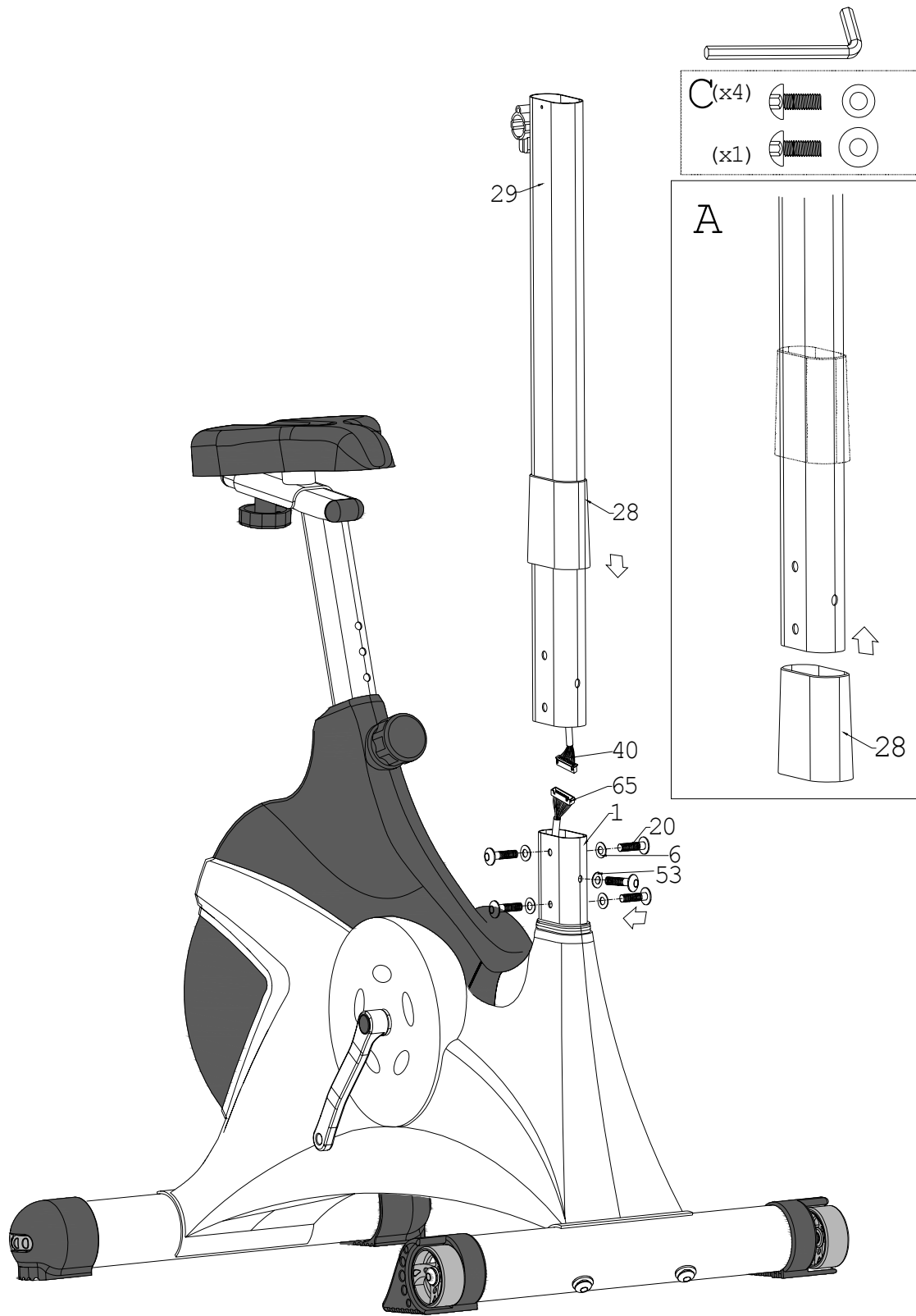
**Instrucciones de montaje- Assembly instructions - Notice de montage
Montage instructies - Istruzioni per il montaggio - Manual a montagem**

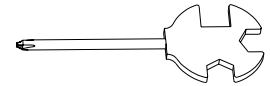
 <p>1</p> <p>x1</p>				 <p>29</p> <p>x1</p>							
 <p>4</p> <p>x1</p>		 <p>28</p> <p>x1</p>		<p>46L&R</p>							
 <p>2</p> <p>x1</p>		 <p>42</p> <p>x1</p>		 <p>x1</p>							
 <p>36</p> <p>x1</p>				 <p>45</p> <p>x1</p>		 <p>11</p> <p>x1</p>					
				 <p>44</p> <p>x1</p>		 <p>9</p> <p>x1</p>					
				 <p>43</p> <p>x1</p>							
				 <p>37</p> <p>x1</p>							
 <p>38</p> <p>x1</p>		 <p>15</p> <p>x1</p>		 <p>10</p> <p>x1</p>							
		 <p>18</p> <p>x1</p>									
 <p>7</p>	 <p>20</p>	<p>M8*1.25*90L</p> <p>x4</p>	<p>x5</p>	 <p>53</p>	 <p>6</p>	<p>⊙ D22*D8.5*1.5T</p> <p>x5</p>	<p>x4</p>	 <p>51</p>	 <p>17</p>	<p>⊙ D15.4*D8.2*2T</p> <p>x4</p>	<p>⊙ D28*D8.5*2T</p> <p>x1</p>
 <p>x2</p>		 <p>x1</p>									



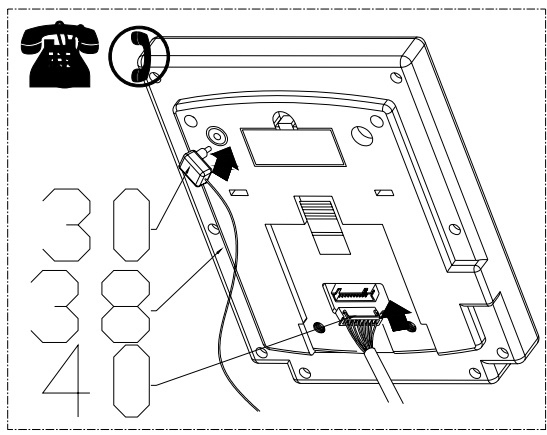
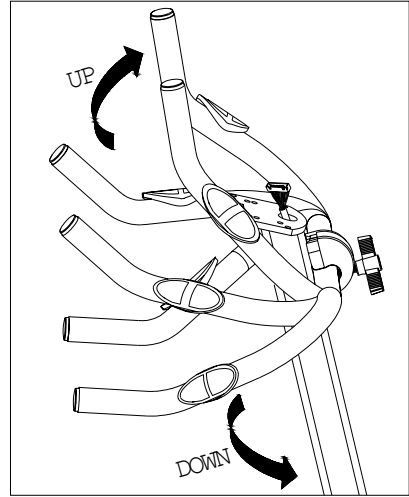
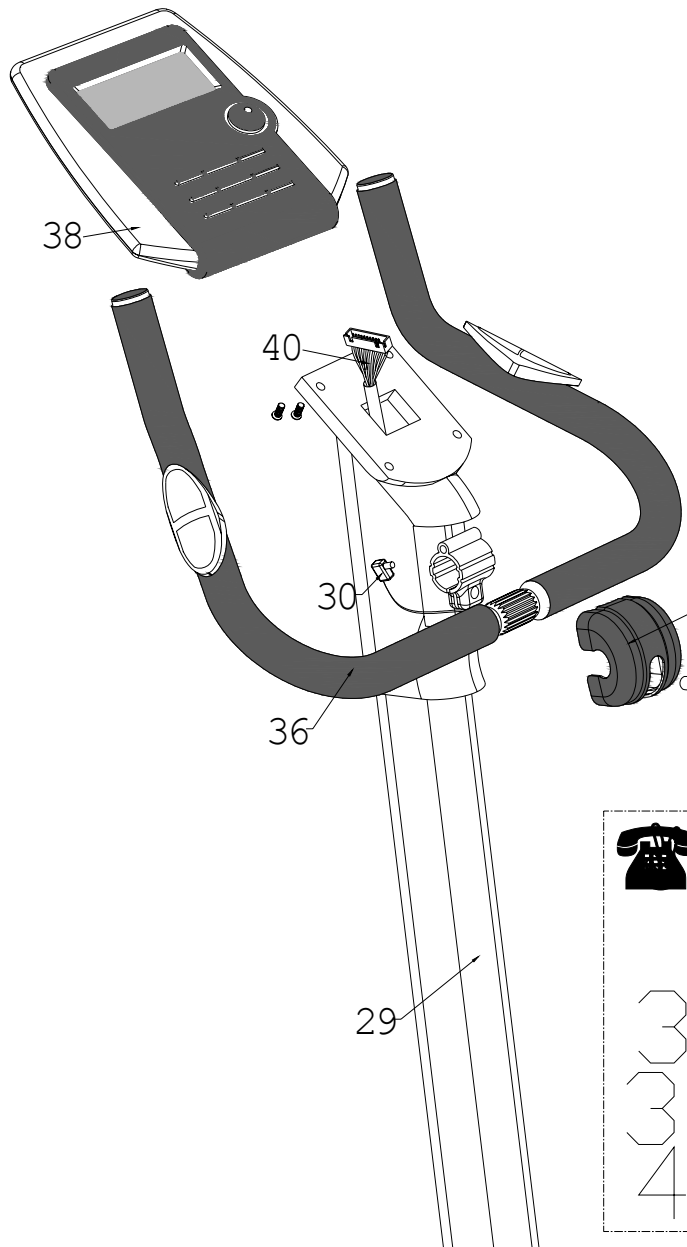


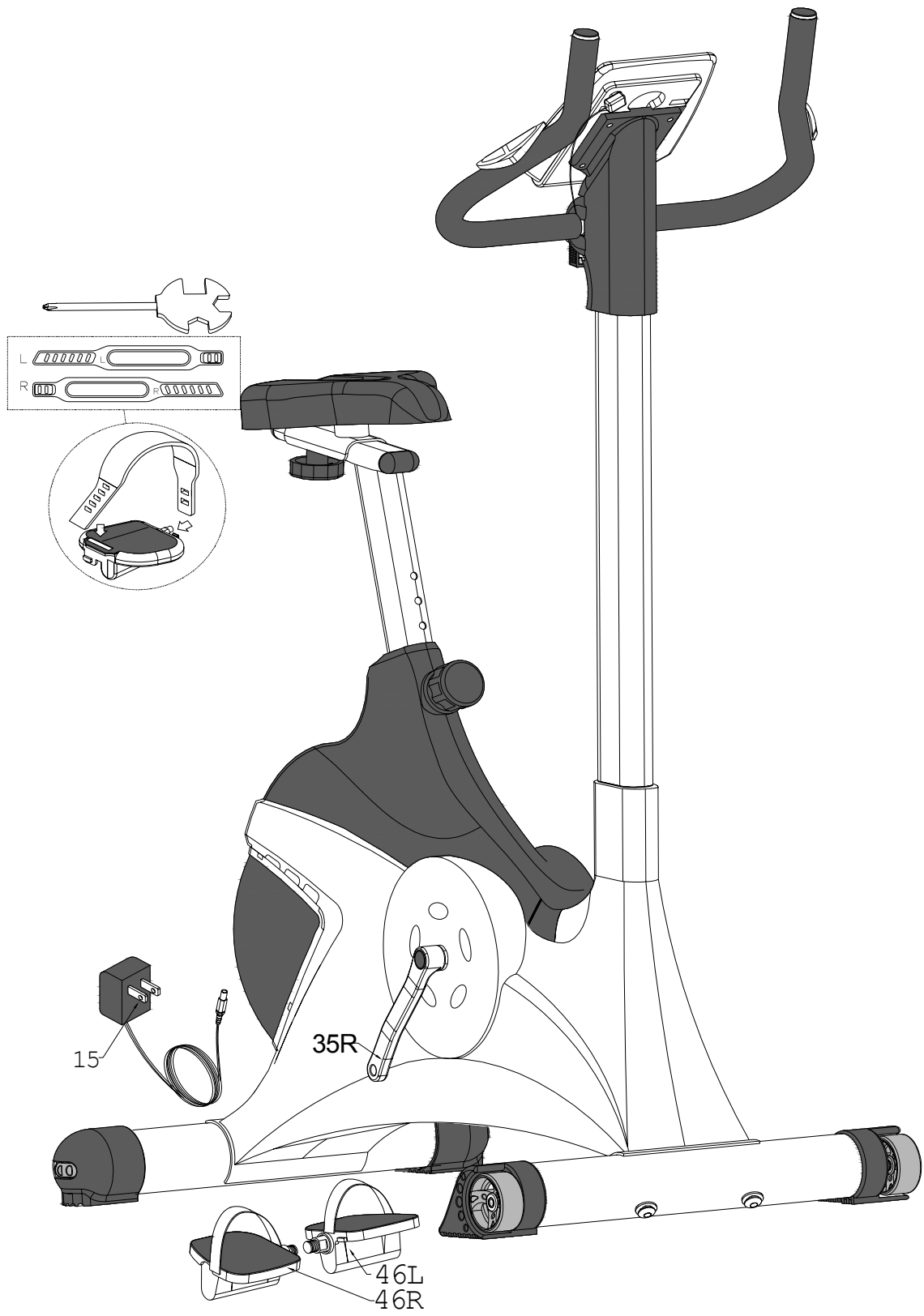


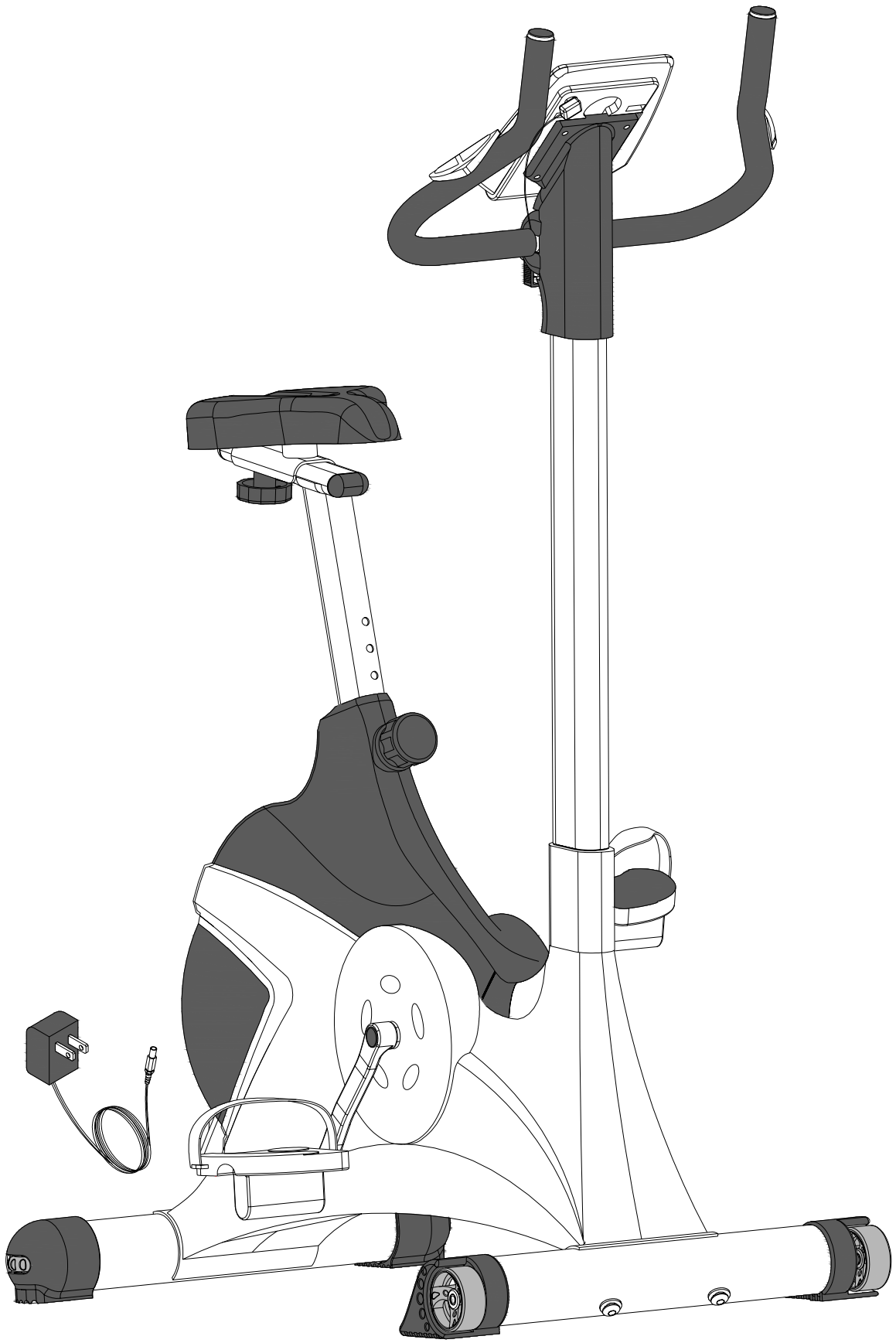




E (x2)
M5*10L









Operacion

Despues de haber conectado la ficha de contacto y /o despues de haber aprietando cualquier boton , la pantalla brillara para algunos segundos indicando la figura 78 , mostrando U1 que representa el consumidor 1. Eses ordenador tiene una memoria de 9 usuarios. Utilice el boton 'UP' para seleccionar 'U2' hasta el 'U9'. Emplee el boton 'ENTER' para validar.

La pantalla indicara 'P' (pausa) ' PROGRAM', 'USUARIO', y TARGET HR . Emplee boton 'UP' para seleccionar el programa . Emplee boton 'ENTER' para confirmar la seleccion.

Botones de funcion

- ENTER** Con ese boton puede seleccionar las funciones en la pantalla.
- ST/STOP** Los datos entrados para tiempo , distancia, y consumo de calorías.
- RECOVERY** Apriete ese botón para función recuperación des pues el ejercicio. Despues el ejercicio, mientras el LCD es siempre activa, apriete el boton de recuperacion y tenga los dos sensores. El ordenador se apaga para 60 segundos despues vuestro level de recuperacion sera indicado, nivel 1 hasta 6. Nivel 1 quiere decir reuperacion rapido, level 6 recuperacion lento
- BODY FAT** Grasa corporal: entrar valor personal. Ponga los dos brazos enfrente y tome firmemente el censor del pulso para 15 segundos y el valor de la grasa corporal aparecerá en la pantalla Body

Fat. Visto que la estructura de grasa del hombre y mujer es diferente, el alcance es también diferente. Controle la lista de referencia como debajo.

- RESET** Para quitar la pantalla y todos los datos, apriete 3 segundos. Para quitar la pantalla y los datos, apriete 4 segundos
- UP** Para seleccionar foncion arriba.
- DOWN** Para seleccionar foncion abajo.

Descripcion funciones

Time:

Selecciona la funcion tiempo aprietando el boton ENTER. Entra el level en minutos aprietando el boton up/down.

Distance:

Selecciona funcion distancia aprietando el boton ENTER. Entra level en km aprietando el boton up/down.

Calories:

Selecciona funcion consomacion aprietando el boton ENTER . Entra el level en cal aprietando el boton up/down

Speed:

Selecciona funcion velocidad aprietando el boton ENTER.

Rpm:

Selecciona funcion Rpm aprietando el boton ENTER.

Pulse:

Tenga firmemente los dos sensores en el mango . Vuestro latido de corazon actual sera indicado entre de 30 segundos hasta 1 minuto. Una cifra estable exige de tener los dos sensores firmemente.

Vuestro ordenador es compatible con el Chest Transmitter opcional para registracion del latido de corazon integrado sin hilo. Pongase en contacto con vuestro distribuidor o viste nuestro website www.DKN-Technology.com, o pide mas informacion: info@design.be

Valor de funciones

Velocidad RPM	Pantalla	Preprogramacion
Tiempo	0.0 - 99.9 km/h	No
Distancia	20 - 999 rpm	No
Watt	00.00 - 99.59 min	01.00 - 99.00 min
Calorias	0.00 - 99.99 km	0.5 - 99.50 km
Muneca	0 - 999 watts	0 - 350 watts

Recuperación	0 - 9999 cal	0 - 9999 cal
Velocidad	30 - 240 bpm	30 - 240 bpm
RPM	F1 - F6	No

Entrenamiento en mode MANUAL

- Selecciona 'MANUAL', utilice 'UP' y 'DOWN' boton para ajustar el nivel de cargar (este ergometer ofre 16 niveles) confirmar aprietando 'ENTER'.
- TIEMPO: Utilice 'UP' y 'DOWN' para confirmar tiempo, confirme seleccion aprietando 'ENTER'. Cuando no tiene la intencion de confirmar el tiempo de ejercicio, simplemente apriete 'ENTER'.
- DISTANCIA : utilice 'UP ' et DOWN para confirmar distancia, confirme seleccion aprietando 'ENTER'. Cuando no tiene la distancia de confirmar el ejercicio, apriete ENTER.
- CALORIAS: utilice 'UP' et 'DOWN boton para confirmar la consommation de calorías , confirme seleccion aprietando 'ENTER'. Cuando no tiene la intencion de confirmar la consommation de calorías, apriete 'ENTER'.
- WATT: utilice 'UP' et 'DOWN ' boton para confirmar watts, confirmar seleccion aprietando 'ENTER'. Entrar 'WATTS' en aprietando el boton up/down. Tension sera controlado por golpe actual Watt. Cuando la cifra esta bajo la muñeca, la resistencia sera ajustado un nivel cada 30 segundos hasta el nivel maximo de 16. Cuando la figura del golpe de watt alcanzado el valor, la resistencia sera ajustado con un nivel. Cuando hay overspec el nivel sera ajustado con un level y sera ajustado hasta abajo cada 15 segundos hasta el golpe de watt ha alcanzado el objeto de la muñeca. Cuando no tiene la intencion de confirmar Watts, apriete 'ENTER'.
- MUÑECA: utilice ' UP' et 'DOWN' boton para confirmar el nivel de corazon maximum, confirma seleccion por aprietando 'ENTER'. Cuando no tiene la intencion de confirmar un nivel de corazon, simplemente apriete 'ENTER' , el monitor mostrara el valor actual del corazon.
- Empiece el ejercicio aprietando el boton ST/STOP.

Entrenamiento en mode PROGRAM

- Selecciona 'PROGRAM', utilice 'UP' y 'DOWN' para seleccionar 1 hasta 12, confirmando la seleccion aprietando 'MODE'.
- Apriete 'ENTER' de nuevo y confirme 'TIME, DISTANCE, CALORIES PULSE. Siga el procedimiento como descrito arriba en el mode manual. En mode program 'WATT', no se puede preprogramado.
- Cuando no quiere instituir valores, apriete directamente en ST/STOP para comenzar con el ejercicio.

Entrenamiento en USER mode

- Selecciona 'USER', institua vuestro propio programa por los botones 'UP' y 'DOWN' (16 niveles y 16 segmentos). Confirme en cada segmento por 'ENTER'

- Apriete ST/STOP para comenzar a ejercer. Cuando quiere instituir valores personales , apriete de nuevo en ST/STOP , la pantalla indica la representacion P y TIME. Siga el procedimiento como arriba en la funcion manual.
- Apriete ST/STOP para empezar a ejercer.

Entrenamiento en TARGET H.R. mode

- Selecciona 'TARGET HR y programe vuestra edad por botones 'UP' y 'DOWN'.
- Apriete despues 'ENTER' y 55 % brilla. Utilice los botones 'UP' y 'DOWN' para hacer vuestra seleccion entre 55, 75, 90 % o THR, confirme vuestra seleccion por 'ENTER'.
- Cuando selecciona 55, 75 o 90 % , 'TIME' brilla. Siga despues el procedimiento como arriba para entrar valores personalizados.
- Cuando selecciona THR, brilla 100%, utilice 'UP' y 'DOWN' para instituir vuestro nivel del latido del corazon.
- Confirme vuestra seleccion por 'ENTER'.
- Apriete ST/STOP para empezar a ejercer.
- Entrar la zona en Bpm (golpes pro minuto) aprietando el boton up/down. Tension sera controlado por golpe actual del corazon. Cuando la cifra esta bajo la muñeca, la resistencia sera ajustado un nivel cada 30 segundos hasta el nivel maximo de 16. Cuando la figura del golpe de corazon ha alcanzado la pulsa, la resistencia sera ajustado con un nivel. Cuando hay overspec el nivel sera ajustado con un level y sera ajustado hasta abajo cada 15 segundos hasta el golpe de corazon ha alcanzado el objeto de la muñeca.

Apriete 'STOP' para seleccionar la funcion de base (P brilla). Apriete 'RESET' y institua vuestra seleccion por 'UP' y 'DOWN'.

La pantalla cierra automaticamente despues 4 minutos de non actividad

Instrucciones de entrenamiento

Avisé vuestro medico antes de empezar el entrenamiento, seguramente cuando no ha hecho esfuerzos fisicos y para evitar riesgos eventuales.

Para obtener una mejora de vuestra condición, los aspectos siguientes tienen que ser seguidos:

Intensidad

Para obtener un resultado maximo, Usted tiene que elegir la intensidad exacta

Latido de corazón maximo = 220 - Edad

Durante el entrenamiento, vuestro latido de corazón debe encontrarse entre 60%-85% de vuestro latido de corazón maximo. Vease el cuadro incluido para determinar vuestros valores personales de

entrenamiento. Cuando empieza con el entrenamiento, tiene que cuidar que vuestro latido de corazón sera 70% de vuestro latido de corazón durante las primeras semanas. Gradualmente Usted puede aumentar vuestro latido de corazón hasta 85% de vuestro latido de corazón máximo.

**Este es un valor de orientación personal .
Consulte vuestro medico para aviso
profesional antes de adaptar vuestro programa
de recuperacion del latido de corazon**

Combustión de grasa

El cuerpo empieza con la combustión de la grasa al 65% del latido de corazón máximo. Para obtener el máximo de combustión de grasa , se aconseja de tener vuestro latido de corazón entre 70%-80% del latido de corazón max. El entrenamiento máximo consiste de 3 entrenamientos por semana con una duración de 30 minutos.

Por ejemplo :

Usted tiene la edad de 52 años y quiere empezar ejercer.

Máximo latido de corazón= $220-52$ (edad)=168 /min /min)

Mínimo latido de corazón= $168 \times 0.7 = 117$ /min

Más alto latido de corazón =143 /min

Durante las primeras semanas , se aconseja de empezar con un latido de corazón de 117, y aumentar hacia 143.

En un nivel de entrenamiento mejorado, Usted puede aumentar el latido de corazón hasta 70%-80% de vuestro latido de corazón máximo.

Este puede obtenerlo aumentando la resistencia, biciclado más rápido o aumentando el periodo de entrenamiento.

Organización de entrenamiento

Recalentamiento

Antes de empezar con entrenar , Usted tiene que hacer un recalentamiento de 5-10 minutos.

Usted puede hacer ejercicios o biclcar un poco con resistencia baja.

Programa de calentamiento de DKN

El entrenamiento de Estiramientos o de "flexibilidad" es vital para un estado físico en forma y saludable. Entrenando su cuerpo para que sea más flexible mejorará la circulación y contribuirá a mantener ágiles sus músculos. El programa de Entrenamiento de Estiramientos de DKN la ayuda a conseguir esa forma flexible y tonificada. Si nunca antes se ha dedicado a hacer estiramientos, empiece haciendo estiramientos muy suaves y vaya incrementando la longitud y el tiempo de cada estiramiento a medida que va adquiriendo mayor flexibilidad. Con la variada oferta de artículos de fitness de DKN siempre encontrará el producto que mejor se adapte a su nivel de forma.

Antes del ejercicio asegúrese de que hace un calentamiento completo para protegerse de lesiones y estar bien preparado para la actividad que va a desarrollar. Calíntese durante 8-10 minutos caminando o tratando suavemente sin moverse del sitio o utilizando una cinta de correr, una bicicleta estática o un strider de DKN. Procure incluir algunos movimientos iguales a los que hará en el ejercicio principal y mantenga una intensidad baja o moderada, no illegando en ningún momento a sentir fatiga. Antes de iniciar el ejercicio principal haga estiramientos de los músculos más contraídos. La duración del calentamiento dependerá de la intensidad del ejercicio principal así como de su estado de forma.

En un nivel de entrenamiento mejorado , Usted puede aumentar el latido de corazón hasta 70%-80% de vuestro latido de corazón máximo.

Este puede obtenerlo aumentando la resistencia , biciclado más rápido o aumentando el periodo de entrenamiento.

Entrenamiento

Durante el entrenamiento mismo , Usted tiene que perseguir un latido de corazón de 70% -85% de vuestro latido de corazón máximo.

Usted puede determinar la duración del ejercicio por la regla siguiente:

Entrenamiento diario : 10min por sesión

2-3x por semana 30min por sesión

1-2x por semana 60min por sesión

Enfriamiento

Para empezar con el enfriamiento de los musculos , le aconsejamos de reducir la intensidad de los ejercicios durante los 5 o 10 minutos. Stretchen pueden ayudar para evitar el dolor a los musculo.

Exito

Después un periodo corto de ejercer regularmente , Usted observará que tiene que aumentar la resistencia constantemente para obtener un latido de corazón optimal.

Las sesiones de entrenamiento se facilitarán y Usted se sentará muy sano para alcanzar esto , Usted tiene que motivar su mismo a ejercer regularmente.

Elige horas fijas para ejercer y no empieza a ejercer agresivamente.

Una expresión vieja se dice :

"Lo más difícil de un entrenamiento es de comenzar a entrenar"

Le deseamos mucho gusto y éxito con vuestro entrenador.

Los datos son solamente indicativos y no pueden ser utilizados para fines médicos y paramédicos.

Leyendo el latido de corazón por mediante de este ordenador es un valor aproximativo y no puede ser utilizado en una terapia cardiológica.

Operating Instructions Computer



Operating Instructions Computer

Switch on

After connecting the power adapter and/or after pressing any button the display will be blinking for some seconds showing the figure 78, then displaying "U1", which stands for user 1. This computer has a 9 users memory feature. Use button "UP" to select "U2 up to U9". Use button "ENTER" to exit user set-up.

Next the display shows "P"(pause), "PROGRAM", "USER" and "TARGET H.R.". Use button "UP" to select the appropriate program. Use button "ENTER" to confirm selection.

Function buttons

- ENTER** Press to select any function to be displayed on the main screen.
- ST/STOP** To start or stop the exercise program.
- RECOVERY** Press this button for recovery function: After exercising, while the LCD is still active, press recovery button, and hold both sensors (or wear the chest transmitter) The computer will run a time down for 60 seconds, after which your recovery rate will be displayed, grades 1 up to 6. Level 1 featuring fast recovery, level 6 slow recovery.
- BODY FAT** Enter your personal data
Put both hands straight and hold the grip pulse sensor for about 15 seconds and your Body Fat Value will be displayed in the Body Fat window. Since male and female fat structure is different,

the evaluation should also be different. Check the reference list shown below.

- RESET** To clear the display and reset all data. Press for 3 seconds to clear all data, the display will show 'U1'. Press for 1 second to clear last single entry or one single display.
- UP** To select upward function.
- DOWN** To select downward function

Function description

Time:

Displays time function by pressing the ENTER button (marking – flashes in "TIME" lcd window). For countdown enter rate in minutes by pressing the up/down button.

Distance:

Displays distance function by pressing the ENTER button (marking – flashes in "DISTANCE" lcd window). For countdown enter rate in km by pressing the up/down button.

Calories:

Displays calorieburn function by pressing the ENTER button (marking – flashes in "CALORIE" lcd window). For countdown enter rate by pressing the up/down button.

Speed:

Displays speed function by pressing the ENTER button (marking – flashes in "SPEED" lcd window).

Rpm:

Displays Rpm function by pressing the ENTER button (marking – flashes in "RPM" lcd window.)

Watt:

Displays power value function by pressing the ENTER button (marking – flashes in "WATT" lcd window.)

Pulse:

Hold firmly both sensors on the handgrip (please wipe sensors and hands before starting measuring your pulse) or apply optional cheststrap (moisten slightly the contacts of the strap). Your current heart rate will be displayed within 30 seconds up to one minute. A stable figure requires to hold both sensors firmly.

Your computer is compatible with the optional Chest Transmitter (ref 20073), for integrated wireless heart rate registration. Contact your dealer, visit our website www.DKN-Technology.com, or ask for more information: info@ds-design.be

Function value range

Functions	Display Range	Preset Range
Speed	0.0 - 99.9 km/h	None
RPM	20 - 999 rpm	None
Time	00.00 - 99.59 min	01.00 - 99.00 min
Distance	0.00 - 99.99 km	0.5 - 99.50 km
Watt	0 - 999 watts	0 - 350 watts
Calories	0 - 9999 cal	0 - 9999 cal
Pulse	30 - 240 bpm	30 - 240 bpm
Recovery	F1 - F6	None

Training in MANUAL mode

- Select "MANUAL", use "UP" and "DOWN" button to adjust the load level (this ergometer offers 16 levels), confirm selection by pressing "ENTER".
- "TIME" flashes: use "UP" and "DOWN" button to set exercise time, confirm selection by pressing "ENTER". If you do not intend setting exercise time, simply press "ENTER".
- "DISTANCE" flashes: use "UP" and "DOWN" button to set distance, confirm selection by pressing "ENTER". If you do not intend setting exercise distance, simply press "ENTER".
- "CALORIES" flashes: use "UP" and "DOWN" button to set calorie consumption, confirm selection by pressing "ENTER". If you do not intend setting calorie consumption, simply press "ENTER".
- "WATT" flashes: use "UP" and "DOWN" button to set target watts, confirm selection by pressing "ENTER". The tension difficulty will be auto-adjusted according to the Watt figure. If the figure is under the target value, the tension difficulty will be up-adjusted one level every 30 seconds, up to the maximum level 16. As soon as you achieved the set value, tension difficulty will be down adjusted one level immediately. In case of overspec the level will be down adjusted one level immediately, and keep down-adjusting each 15 seconds until you reach the preset value. If you do not intend setting Watts, simply press "ENTER".
- "PULSE" flashes: use "UP" and "DOWN" button to set maximum heart rate, confirm selection by pressing "MODE". If you do not intend setting a heart rate level, simply press "ENTER", the monitor will display current heart rate value.
- Start exercising by pressing the "ST/STOP" button.

Training in PROGRAM mode

- Select "PROGRAM", use "UP" and "DOWN" button to select profile 1 to 12, confirm selection by pressing "ENTER".
- Press "ENTER" again, and set target value for 'TIME, DISTANCE, CALORIES AND PULSE'. Follow the procedure as described above in manual mode. In program mode "WATT" cannot be preset.
- If you do not intend setting any target value, start exercising by pressing the "ST/STOP" button.

Training in USER mode

- Select "USER", use "UP" and "DOWN" button to set up your own profile (this ergometer offers 16 load levels and 16 load segments).
- In each segment confirm your load settings by pressing "ENTER".
- Start exercising directly by pressing the "ST/STOP" button, or if you intend to set personal target values, press the "ST/STOP" button once again. "P" and "TIME" are flashing. Follow the procedure as described above in manual mode for presetting target values.
- Start exercising by pressing the "ST/STOP" button.

Training in TARGET H.R. mode

- Select "TARGET H.R.", use "UP" and "DOWN" button to enter your age.
- Press "ENTER", "55%" is flashing. Use "UP" and "DOWN" button to select 55, 75, 90 or THR. Confirm your selection by pressing "MODE".
- If you selected 55, 75 or 90%, "TIME" is flashing: follow the procedure as described above in manual mode for presetting target values.
- If you selected THR, "100" is flashing: use "UP" and "DOWN" button to set target heart rate.
- Confirm your selection by pressing "ENTER".
- Start exercising by pressing the "ST/STOP" button.
- Upon entering rate in Bpm (Beats per minute) the load tension will be controlled by current heart rate. The resistance will be auto-adjusted according to current heart rate figure. If your heart rate figure is under the target pulse, the tension will be up-adjusted one level every 30 seconds, up to the maximum level 16. As soon as your heart rate figure has achieved the target pulse, tension will be down adjusted one level immediately. In case of overspec the level will be down adjusted one level immediately, and keep down-adjusting each 15 seconds until your heart rate figure has achieved the target pulse.

To reselect initial mode push "STOP" (LCD shows "P" in top left). Press "RESET" and use "UP" and "DOWN" button to select another program mode.

The display will shut down automatically after 4 minutes of non-activity.

Training Instructions

If you have not been physically active for a long period of time and also to avoid health risks you should consult your general physician before starting to exercise.

To achieve a considerable improvement of your physical resistance and your health, some aspects of how to achieve the most efficient training should be followed:

Intensity

To achieve maximum results the right intensity has to be chosen. The heart rate is used as guideline. As a rule of thumb the following formula is commonly used:

$$\text{Maximum pulse rate} = 220 - \text{Age}$$

While exercising the pulse rate should always be between 60% - 85% of the maximum pulse rate.

For your personal training rates please see the attached pulse rate chart.

When starting to exercise you should keep your rate at 70% of your maximum pulse rate in the first couple of weeks.

With increasing improvement of fitness the pulse rate should be slowly increased to 85% of your maximum pulse rate.

This is a personal orientation value. Consult your physician for professional advice before adapting a heart rate recovery program.

Fat burning

The body starts to burn fat at approx. 65% of the maximum pulse rate.

To reach an optimum at burning rate, it is advisable to keep the pulse rate between 70% – 80% of the maximum pulse rate.

The optimum training amount consists of three workouts per week 30 minutes each.

Example:

You are 52 years of age and would like to start exercising.

Maximum pulse rate = $220 - 52(\text{age}) = 168$ pulse/min

Minimum pulse rate = $168 \times 0.7 = 117$ pulse/min

Highest pulse rate = $168 \times 0.85 = 143$ pulse/min

During the first weeks it is advisable to start with a pulse rate of 117, afterwards increase it to 143.

With increasing improvement of fitness the training Intensity should be increased to 70% - 85% of your maximum pulse rate.

This can be done by increasing the pedalling resistance, by using a higher pedalling frequency or with longer training periods.

Training Organisation

Warm-up

Before every training session you should warm-up for 5-10 minutes.

Some stretching and pedalling with low pedalling resistance will get you started.

Dkn warming-up program

Stretch or flexibility training is vital for a fit and healthy physique. By training your body to become more supple, you will improve circulation and help keep your muscles mobile. The Dkn warming-up programme allows you to achieve a supple and well-toned form. If you have not focused on stretch training before, start with gentle stretches and increase the length or time of the stretch as you become more flexible over time. With a wide variety of fitness items throughout the Dkn range, you will always find a product to match your fitness level.

Prior to exercise, make sure you warm up thoroughly to protect against injury and prepare yourself for the activity to come. Warm up for 8 to 10 minutes by walking or jogging lightly on the spot or use a Dkn treadmill, bike or elliptical strider. Try to include some similar movements that make up your workout, include stretches to target your tighter muscles. The duration of the warm up activity will depend on the intensity of your workout as well as your own fitness level.

Work-out

During the actual training a rate of 70% -85% of the maximum pulse rate should be chosen.

The time-length of your work out can be calculated with the following rule of thumb:

daily work-out: approx. 10 min. per unit

2-3 x per week: approx. 30 min. per unit

1-2 x per week: approx. 60 min. per unit

Cool down

To introduce an effective cool-down of the muscles and the metabolism the intensity should be drastically decreased during the last 5 – 10 minutes.

Stretching is also helpful for the prevention of muscle ache.

Success

Even after a short period of regular exercises you will realise that you constantly have to increase the pedalling resistance to reach your optimum pulse rate. The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day.

For this achievement you should motivate yourself to exercise regularly. Choose fixed hours for your work out and do not start training too aggressively.

An old saying amongst sportsmen says:

"The most difficult thing about training is to start it."

Wishing you lots of fun and success with your exerciser.

All data displayed are approximate guidance and cannot be used in any medical application.

Heart rate displayed is an approximate read-out, and may not be used as guidance in any cardio-vascular related medical or paramedical program.

Instructions d'utilisation de l'ordinateur



une valeur de masse grasseuse (la votre !!!) s'affichera coté gauche du compteur.

En fonction de la synthèse de vos résultats et des données entrées précédemment, une des figurines ci-dessous affichera une indication lumineuse et vous permettra de choisir et d'adapter un des programmes intégrés.

RESET Presser trois secondes ce bouton pour mettre à zéro toutes les données. Presser ce bouton une seconde pour mettre à zéro la dernière fonction affichée.

UP Permet d'entrer les données de manière croissante.

DOWN Permet d'entrer les données de manière décroissante.

Fonctions de l'ordinateur

Mise en marche

Connectez la prise ou appuyez sur n'importe quel bouton et l'écran affichera pendant quelques secondes le chiffre 78, ensuite "U1" (utilisateur 1). Sélectionnez "U1 à U9" avec "UP", puis valider avec ENTER.

Maintenant l'écran affichera "P (pause), PROGRAM, USER, et TARGET.H.R.". Sélectionner le program avec "UP", puis valider avec ENTER.

Touches des fonctions

ENTER Permet de sélectionner la fonction à afficher sur l'écran principal.

ST/STOP Début ou fin de l'entraînement.

RECOVERY Après votre entraînement, cette fonction vous indique votre capacité à récupérer, il faut mettre les mains sur les sensors pendant le décompte de 60 secondes (ou porter la ceinture télémétrie), ensuite le compteur vous indique une valeur allant de 1 à 6. Le niveau 1 correspond à une récupération rapide et le niveau 6 à une récupération lente.

BODY FAT Programme d'évaluation de la masse corporelle. Entrer les valeurs personnelles. Mettre vos paumes des mains sur les sensors intégrés (capteurs cardiaques) pendant environ 15 secondes et

Déscriptions des fonctions

Time:

Avec la touche ENTER, sélectionner la fonction TIME qui clignotera puis entrer le temps de travail désiré avec les touches UP et DOWN, puis valider avec la touche ENTER.

Distance:

Lorsque la fonction DISTANCE clignote, sélectionner la distance à parcourir avec les touches UP et DOWN, puis valider avec la touche ENTER.

Calories:

Lorsque la fonction CALORIES clignote, sélectionner les calories à dépenser avec les touches UP et DOWN, puis valider avec la touche ENTER.

Speed:

Lorsque la fonction SPEED clignote, sélectionner la vitesse souhaitée avec les touches UP et DOWN, puis valider avec ENTER.

Rpm:

Lorsque la fonction RPM clignote, sélectionner les tours par minutes à effectuer avec les touches UP et DOWN.

Watt:

Lorsque la fonction WATT clignote, sélectionner l'énergie à produire avec les touches UP et DOWN.

Pulse:

Tenez fermement chaque sensor sur le guidon, ou portez la ceinture télémétrique (essayer les sensors et les mains avant de commencer à mesurer votre fréquence cardiaque). Vos pulsations apparaîtront au bout de trente secondes. Une position stable est nécessaire lorsque vous maintenez les sensors.

Votre ordinateur est compatible avec l'option de télémétrie (ref 20073), pour enregistrer votre fréquence cardiaque sans fil. Contactez votre revendeur, visitez nos sites www.DKN-Technology.fr ou posez-nous vos questions sur info@dkn.fr

Valeurs des fonctions

Fonctions	Ecran	Préprogrammation
Vitesse	0.0 - 99.9 km/h	-
TPM	20 - 999 rpm	N-
Temps	00.00 - 99.59 min	01.00 - 99.00 min
Distance	0.00 - 99.99 km	0.5 - 99.50 km
Watt	0 - 999 watts	0 - 350 watts
Calories	0 - 9999 cal	0 - 9999 cal
Pulsations	30 - 240 bpm	30 - 240 bpm
Récupération F1 - F6		-

Entraînement en mode MANUEL

- Sélectionner "MANUAL" avec les touches UP et DOWN afin de programmer la résistance (16 niveaux de difficultés) puis valider avec "ENTER".
- La fonction TIME clignote, sélectionner le temps de travail souhaité avec les touches UP et DOWN, puis valider avec la touche ENTER.
- La fonction DISTANCE clignote, sélectionner la distance à parcourir avec les touches UP et DOWN puis valider avec la touche ENTER.
- La fonction CALORIES clignote, sélectionner les calories à dépenser avec les touches UP et DOWN puis valider avec la touche ENTER.
- La fonction WATT clignote, sélectionner l'énergie à produire pendant l'effort avec les touches UP et DOWN puis valider avec la touche ENTER. La résistance s'adaptera automatiquement en fonction de la valeur introduite (par intervalle de 30 secondes). Si vous dépassez cette valeur, la résistance sera automatiquement corrigée par intervalle de 15 secondes. Dans le cas où vous dépassez la valeur introduite, une alarme vous le signalera. Si cette situation dure plus de 3 minutes, l'ordinateur arrêtera l'exercice, et le niveau 1 sera activé.
- La fonction PULSE clignote, sélectionner la zone cible à ne pas dépasser avec les touches UP et DOWN puis valider avec la touche ENTER.
- Démarrer l'entraînement avec la touche ST/STOP.

Entraînement en mode PROGRAMME

- Sélectionnez "PROGRAM" avec les touches UP et DOWN afin de sélectionner un profil d'exercice de 1 à 12, puis valider le profil choisi avec la touche ENTER.
- Appuyer à nouveau sur la touche ENTER puis programmer "TIME, DISTANCE, CALORIES et PULSE" avec les touches UP/DOWN et ENTER, comme indiqué ci-dessus. La fonction WATT ne peut-être programmé dans ce type d'entraînement.

- Démarrer l'entraînement avec la touche ST/STOP.

Entraînement en MODE USER

- Vous pouvez personnaliser la courbe d'entraînement c'est-à-dire que point par point vous configurez votre parcours avec UP/DOWN puis ENTER (16 niveaux, 16 segments)
- Appuyer sur la touche ST/STOP afin de démarrer l'exercice, appuyer à nouveau sur la touche ST/STOP, les fonctions P (pause) et TIME clignoteront puis programmer comme mentionné ci-dessus. Si aucune programmation n'est faite, l'écran affichera les valeurs actuelles.
- Démarrer l'entraînement avec la touche ST/STOP.

Entraînement en mode TARGET H.R.

- En utilisant la touche TARGET HR après validation avec la touche "ENTER", vous sélectionnez d'abord l'âge de l'utilisateur avec "UP/DOWN" puis valider avec "ENTER"
- Ensuite "55%" clignotera, et vous sélectionnez le taux d'entraînement cardiaque souhaité (la fréquence cardiaque idéale par âge est programmée) 55%, 75%, 90% ou THR.
- Si vous sélectionnez un pourcentage, la fonction TIME clignotera puis programmer comme mentionné ci-dessus.
- En cas de sélection THR la fréquence cardiaque est définie par l'utilisateur avec les touches UP et DOWN.
- Valider avec la touche ENTER.
- Démarrer l'entraînement avec la touche ST/STOP.
- Entrer la zone cible de fréquence cardiaque à ne pas dépasser avec les touches UP et DOWN. La résistance s'adaptera automatiquement en fonction de la valeur introduite (par intervalle de 30 secondes). Si vous dépassez cette valeur, la résistance sera automatiquement corrigée par intervalle de 15 secondes. Dans le cas où vous dépassez la fréquence cardiaque sélectionnée, une alarme vous le signalera. Si cette situation dure plus de 3 minutes, l'ordinateur arrêtera l'exercice, et le niveau 1 sera activé.

Appuyer sur la touche ST/STOP afin d'activer la fonction initiale ("P" clignotera), appuyer sur la touche RESET puis utiliser les touches UP ou DOWN afin de sélectionner une autre fonction.

L'écran s'éteindra automatiquement après quatre minutes d'inactivité.

L'entraînement d'endurance, comment cela fonctionne-t-il ?

Dans le cas où vous n'auriez pas pratiqué de sport depuis longtemps, veuillez consulter votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement.

De toutes les capacités motrices force, endurance, souplesse, rapidité, coordination que nous pouvons améliorer par une activité sportive, l'endurance est à première vue la moins spectaculaire. Du point de vue de son action sur la santé, elle mérite pourtant la première place.

En effet, elle présente de nombreux avantages, surtout dans le domaine de la prévention.

Un entraînement régulier d'endurance, adapté à chacun, a de multiples effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire :

- Diminution du rythme cardiaque grâce à l'augmentation du volume de sang expulsé par battement cardiaque.
- Augmentation du volume et du poids du cœur
- Efficacité accrue des enzymes aérobies
- Amélioration du système coronarien
- Diminution d'environ 50% du risque d'infarctus
- Baisse du taux des « hormones de stress »
- Baisse du taux de cholestérol.
- Parfaitement adapté aux personnes qui ont des problèmes articulaires ou un excès de poids

D'autres exemples moins impressionnants pourraient être ajoutés à cette liste.

Quel médicament possède une efficacité comparable sans avoir d'effets secondaires ?

En dépit de ses avantages généralement admis, l'entraînement d'endurance est négligé. Une des raisons les plus fréquentes pour lesquelles de nombreuses personnes renoncent à s'entraîner régulièrement après une brève période d'essai est l'augmentation trop rapide de l'intensité des exercices qui, la plupart du temps, n'a pas été programmée. Le plus souvent, c'est par exemple, le désir d'améliorer sa silhouette qui incite à pratiquer la course, la natation, le vélo, ou d'autres sports.

Si l'on se fixe un parcours dont il faudra à tout prix venir à bout, cela aboutit souvent au surentraînement.

Au début, il est conseillé de diviser la séance d'entraînement en trois périodes de courte durée, plutôt d'effectuer une séance continue et très longue. Entre chaque période, vous pourrez soit vous reposer. Lorsque vous aurez acquis davantage d'expérience et d'endurance, renoncez progressivement à ces phases de récupérations et augmentez par paliers la durée de chaque période d'entraînement.

En règle générale, tous ceux qui ont commencé un programme bien conçu pour améliorer leur capacité cardiovasculaire sont enthousiasmés par les résultats obtenus.

Règle d'or du travail de l'endurance

Chauffez-vous toujours avant votre séance d'entraînement et récupérez après

Entraînez vous au moins deux fois par semaine, de préférence trois fois.

Pendant l'entraînement, respectez une fréquence (= rythme) cardiaque correspondant à votre âge et à votre condition physique (voir tableau ci-après) N'augmentez pas l'effort ou la résistance de force que lorsque vous serez prêt, à la fois physiquement et psychologiquement.

Augmentez d'abord la durée de l'effort et, ensuite seulement, son intensité, mesurée selon la fréquence cardiaque.

Prévoyez des séances d'entraînement d'autant plus courtes que le sport choisi mobilise un plus grand nombre de muscles, et inversement.

Pratiquez un entraînement diversifié (travail d'haltères, travail au sol pour solliciter les abdos, obliques, fessiers etc.) pour éviter une fatigue prématurée.

Boire régulièrement et suffisamment, à compenser en temps voulu les pertes de liquide.

Pensez à vous équiper d'un équipement vestimentaire de bonne qualité

N'oubliez jamais que le mouvement doit vous procurer du plaisir.

Programme d'entraînement

Pour améliorer les capacités d'aérobie en faisant des programmes cardio il faut utiliser les méthodes d'entraînement d'endurance.

Commencez votre séance d'entraînement par deux unités de 15 à 20 minutes par semaine.

Dès que vous venez facilement à bout du parcours d'entraînement que vous vous êtes fixé, vous pouvez passer de deux à trois unités hebdomadaires.

Essayez ensuite d'augmenter la longueur du parcours d'entraînement, tout en veillant à ce que le rythme cardiaque reste le même: il faut une longue période d'entraînement pour passer par paliers du niveau du débutant à celui de sportif confirmé.

Tout au long de cette période, respectez ce principe fondamental : augmentez d'abord le nombre d'unités d'entraînement hebdomadaires, puis la durée de chaque unité et ensuite seulement l'intensité de résistance de l'effort.

L'organisation d'une unité, ou séance, d'entraînement se divise en trois parties.

Phase d'échauffement

Un démenager progressif prépare le sportif au véritable effort. Pendant la période d'échauffement il faut par conséquent travailler avec un rythme cardiaque moins élevé que pendant la phase d'entraînement principale. Pour surveiller votre rythme cardiaque toléré (calculé à partir de la fréquence cardiaque maximale, FC_{MAX}) pendant l'entraînement utilisez les sensors intégrés fournis sur l'ensemble de la gamme cardio DKN/DKN ou la ceinture télémétrique optionnelle.

Phase d'entraînement.

La structure de la phase d'effort dépend de l'endurance du sportif amateur ou confirmé et de l'objectif qu'il s'est fixé.

C'est en fonction de cet objectif que seront déterminées les méthodes d'entraînement et l'intensité de l'effort.

Récupération

Dans le domaine du travail cardiovasculaire, la phase de récupération est caractérisée par un ralentissement progressif, pendant lequel le rythme cardiaque se maintiendra nettement au dessous des valeurs atteintes pendant l'effort. Enfin, chaque unité d'entraînement devra se terminer par des exercices d'assouplissement.

Periode d'entrainement à l'endurance

Le sportif amateur tirera profit de certains principes fondamentaux appliqués dans l'organisation de l'entraînement du sportif de haut niveau.

Tandis qu'en musculation, le poids et le nombre de répétitions susceptibles d'être effectuées servent à mesurer le degré de fatigue ; les sports d'endurance disposent d'un paramètre bien plus parlant : la fréquence cardiaque.

Avant de faire des recommandations concrètes concernant l'entraînement cardio, il est important de connaître la fréquence cardiaque maximale.

D'un point de vue arithmétique, on calcule la fréquence cardiaque maximale en appliquant la formule suivante:

$$\text{FCMAX} = 220 \text{ moins l'age}$$

Le rythme cardiaque optimal en fonction de l'age se situe entre **70% et 85%** de la fréquence cardiaque maximale atteinte pendant votre séance d'entraînement du système cardio-vasculaire, et de **60% à 70%** pour un entraînement du métabolisme. Dans le travail cardio, on distingue diverses méthodes de travail:

- **Entraînement continu**
- **Travail par intervalles**
- **Entraînement répété**
- **Entraînement à la compétition**

Dans le cadre d'un entraînement amateur et de loisir, on utilise surtout l'entraînement continu et, dans certaines limites, le travail par intervalles. Concernant l'entraînement répété et la préparation à la compétition exigeant des efforts extrêmement intenses, ils ne sont guère recommandés aux sportifs amateurs.

La méthode d'entraînement continu se caractérise par un travail s'étalant sur une longue durée, sans interruption de l'effort.

La plupart des sportifs amateurs y ont recours plus ou moins automatiquement. On obtiendra de bons résultats quand le niveau de l'effort correspond au rythme cardiaque optimal pour une tranche d'age.

En ce qui concerne le travail par intervalles, on programme une série de phase de travail et phases de relaxation.

Les phases de relaxation sont des bons moments de repos partiel.

Dans les clubs de fitness, cet entraînement se pratique à l'aide de programmes cycliques que l'on recommande surtout aux sportifs de bon niveau comme complément à la méthode de l'entraînement continu.

Etant donné qu'en sports d'endurance, la méthode de la performance continue représente entre 80 % et 90%, le sportif amateur devra aussi lui accorder la priorité.

Un vieil adage sportif assure :

"Le plus dur dans l'entraînement, c'est de s'y mettre"

Nous vous souhaitons beaucoup de motivation et de réussite avec votre appareil.

Les données sont indicatives et ne peuvent être adaptées lors d'une utilisation médicale.

La fréquence cardiaque enregistrée est une valeur approximative. Elle n'est pas conforme aux normes dans le cadre d'un programme de rééducation cardio vasculaire.



Uw lichaamsvet waarde zal worden weergegeven in het BODY FAT scherm. Tegelijkertijd zal ook links op het computerpaneel worden aangegeven in welke categorie u zich bevindt wat betreft uw gewicht (ondergewicht – normaal gewicht – overgewicht – zwaarlijvigheid). Daar de vetstructuur bij man en vrouw verschillend zijn, zal de evaluatie dit ook zijn. Zie bijgaande referentielijst.

RESET

Om het scherm te wissen en alle waarden te herleiden naar nul. Druk gedurende 3 seconden om alle waarden te wissen. Druk gedurende 1 seconde om de laatste ingegeven waarde te wissen of één enkel scherm.

UP

Selecteert de opwaardse functie

DOWN

Selecteert de neerwaardse functie

Functie omschrijving

Time:

Duw op de "ENTER" toets, en de oefentijd wordt weergegeven. Chronofunctie instellen met intervals van een minuut via UP/DOWN toets.

Distance:

Duw op de "ENTER" toets, en de afstand wordt weergegeven. Af te leggen afstand instellen met intervals van één Km via UP/DOWN toets.

Calories:

Duw op de "ENTER" toets, en de calorieconsumptie wordt weergegeven. Gewenste calorieconsumptie instellen via UP/DOWN toets.

Speed:

Duw op de "ENTER" toets, en de snelheidsweergave wordt weergegeven.

RPM:

Duw op de "ENTER" toets, en het aantal omwentelingen per minuut wordt weergegeven.

Watt:

Duw op de "ENTER" toets, en het aantal Watt wordt weergegeven.

Pulse:

Druk op de mode-toets om de hartslagfunctie te selecteren (het scherm 'pulse' flikkert). Hou beide sensoren op het stuur stevig vast (droog eerst handen en sensoren met een handdoek) of draag de optionele hartslagzender (Bevochtig de contactpunten lichtjes). Let wel: een stabiele meting gebeurt enkel wanneer beide sensoren gelijktijdig worden vastgehouden. Na verloop van 30 seconden tot 1 minuut wordt de hartslag weergegeven op het scherm.

Werking computer

Inschakelen

Nadat u de netstroomadapter heeft aangesloten, en/of nadat u op eender welke toets heeft gedruwd, wordt gedurende enkele seconden het getal 78 weergegeven, en vervolgens "U"1 (gebruiker 1). Stel "U1 t/m U9" in via de toets "UP", en bevestig de instelling via de toets "ENTER".

Het scherm toont vervolgens "P(pauze) MANUAL, PROGRAM, USER en TARGET H.R.". Maak uw selectie via de toets "UP", en bevestig de instelling via de toets "ENTER".

FUNCTIE TOETS

- | | |
|-----------------|---|
| ENTER | Om de verschillende functies te selecteren. |
| ST/STOP | Om een oefensessie aan te vangen of stop te zetten. |
| RECOVERY | Weergave van de hartslagrecuperatie. Duw op deze knop na het beëindigen van de trainingssessie, en hou vervolgens beide sensoren stevig vast, of draag de optionele hartslagzender. Na verloop van 60 seconden wordt de recovery rate weergegeven met symbool F1 t/m F6. F1 duidt op een snelle recuperatie; F6 op een trage recuperatie. |
| BODY FAT | Bij het kiezen van deze functie dient u uw persoonlijke gegevens in te brengen. Houdt vervolgens beide handgrip sensoren vast gedurende 15 seconden. |

Deze computer is compatibel met de optionele hartslagzender (ref 20073), voor geïntegreerde draadloze hartslagregistratie. Contacteer uw verdeler, of bezoek onze website www.DKN-Technology.Com, of voor verdere informatie: info@ds-design.be.

Funcitie waarden

Funcitie	Weergave scherm	Instelbaar
Snelheid	0.0 - 99.9 km/h	Geen
TPM	20 - 999 rpm	Geen
Tijd	00.00 - 99.59 min	01.00 - 99.00 min
Afstand	0.00 - 99.99 km	0.5 - 99.50 km
Watt	0 - 999 watts	0 - 350 watts
Kalorie	0 - 9999 cal	0 - 9999 cal
Hartslag	30 - 240 bpm	30 - 240 bpm
Recuperatie F1 - F6		Geen

Training in functie MANUAL

- Selecteer "MANUAL", stel de weerstand in via de "UP" en "DOWN" toetsen, bevestig uw selectie via "ENTER" (deze computer biedt 16 weerstandsniveaus).
- "TIME" licht op, stel de gewenste oefentijd in via de "UP" en "DOWN" toetsen, bevestig uw selectie via "ENTER". Wenst u geen waarde in te stellen, druk dan direct op "ENTER".
- "DISTANCE" licht op, stel de gewenste afstand in via de "UP" en "DOWN" toetsen, bevestig uw selectie via "ENTER". Wenst u geen waarde in te stellen, druk dan direct op "ENTER".
- "CALORIES" licht op, stel het gewenste kalorieverbruik in via de "UP" en "DOWN" toetsen, bevestig uw selectie via "ENTER". Wenst u geen waarde in te stellen, druk dan direct op "ENTER".
- "WATT" licht op, stel het gewenste aantal in via de "UP" en "DOWN" toetsen, bevestig uw selectie via "ENTER". Wanneer een energieniveau is ingesteld wordt de weerstand automatisch geregeld met een interval van 30 seconden, in functie van het aantal gegenereerde Watt. In geval van een te hoge waarde, zal de weerstand verminderd worden in functie van de ingestelde waarde, met intervals van 15 seconden. Wenst u geen waarde in te stellen, druk dan direct op "ENTER".
- "PULSE" licht op, stel het gewenste hartslagniveau in via de "UP" en "DOWN" toetsen, bevestig uw selectie via "ENTER". Wenst u geen waarde in te stellen, druk dan direct op "ENTER".
- Druk op "ST/STOP" om de oefening aan te vatten.

Training in functie PROGRAM

- Selecteer "PROGRAM", stel profiel 1 tot 12 in via de "UP" en "DOWN" toetsen, bevestig uw selectie via "ENTER".
- Druk opnieuw "ENTER" en stel waarden in voor "TIME, DISTANCE, CALORIES en PULSE". Volg daartoe de procedure zoals hierboven beschreven in de functie manual. Let wel, in de functie program kan "WATT" niet voorgeprogrammeerd worden.

- Wenst u geen waarden in te stellen, druk dan direct op "ST/STOP" om de oefening aan te vatten.

Training in functie USER

- Selecteer "USER", stel uw gepersonaliseerd profiel in via de "UP" en "DOWN" toetsen (16 niveaus en 16 segmenten). Bevestig uw instelling in elk segment via "ENTER".
- Druk op "ST/STOP" om de oefening onmiddellijk aan te vatten. Wenst u gepersonaliseerde waarden in te geven druk dan nogmaals op "ST/STOP", het scherm geeft volgende weergave "P" en "TIME". Volg vervolgens de procedure zoals hierboven beschreven in de functie manual.
- Druk op "ST/STOP" om te beginnen met oefenen.

Training in functie TARGET H.R.

- Selecteer "TARGET H.R.", en programmeer uw leeftijd via de "UP" en "DOWN" toetsen.
- Druk vervolgens op "ENTER", en 55% flinkt. Gebruik de "UP" en "DOWN" toetsen om uw selectie te maken tussen 55, 75, 90% of THR, bevestig uw selectie via "ENTER".
- Als u 55, 75 of 90% selecteert licht "TIME" op. Volg vervolgens de procedure zoals hierboven beschreven om gepersonaliseerde waarden in te geven.
- Als u THR selecteert licht "100%" op, gebruik de "UP" en "DOWN" toetsen om een hartslagniveau in te stellen.
- Bevestig uw selectie via "ENTER"
- Druk op "ST/STOP" om te beginnen met oefenen.
- Wanneer een hartslagritme is ingesteld wordt de weerstand automatisch geregeld met een interval van 30 seconden, in functie van de hartslag. In geval van een te hoge waarde, zal de weerstand verminderd worden in functie van de ingestelde waarde, met intervals van 15 seconden.

Druk op "STOP" om een andere basisfunctie te selecteren("P" licht op). Druk vervolgens "RESET" en stel uw selectie in via de "UP" en "DOWN" toetsen.

Het scherm is voorzien van een "Auto Power Off" functie, na 4 minuten non-activiteit.

Training Instructies

Raadpleeg uw huisarts alvorens u start met oefenen, zeker wanneer u gedurende een langere periode geen fysieke inspanningen heeft geleverd en om eventuele risico's te vermijden.

Om een aanzienlijke verbetering van uw fysieke conditie te bekomen, dienen volgende aspecten te worden gevolgd :

Intensiteit

Om een maximum resultaat te bekomen moet de juiste intensiteit worden gekozen.

De hartslag wordt hierbij gebruikt als leidraad.
U kan volgende formule gebruiken :

Maximum hartslag = 220 - leeftijd

Terwijl u oefent moet uw hartslag zich tussen 60% - 85% bevinden van uw maximum hartslag.
Zie ingesloten tabel om uw persoonlijke trainingswaarden te bepalen.

Wanneer u start met oefenen, moet u ervoor zorgen dat uw hartslag 70% bedraagt van uw max. hartslag gedurende de eerste weken.
Geleidelijk aan kan u de hartslag verhogen tot 85% van de max. hartslag.

Deze waarde is zeer persoonlijk. Raadpleeg uw arts voor professioneel advies alvorens u start met een hartslagrecuperatie programma.

Vet verbranding

Het lichaam start met de verbranding van vet bij 65% van de max. hartslag.
Om een maximum aan vetverbranding te verkrijgen, is het aangeraden om uw hartslag tussen 70% - 80% van de max. hartslag te houden.
De optimale training bestaat uit 3 workouts per week met een duur van 30 minuten elk.

Voorbeeld :

U bent 52 jaar en wil beginnen met oefenen.

Maximum hartslag = $220 - 52$ (leeftijd) = 168 hartslag/min

Minimum hartslag = $168 \times 0.7 = 117$ hartslag/min

Hoogste hartslag = $168 \times 0.85 = 143$ hartslag/min

Gedurende de eerste weken is het aan te raden te starten met een hartslag van 117, en daarna verhogen tot 143.

Bij een verbeterd trainingsniveau kan u de hartslag geleidelijk verhogen tot 70% - 80% van de max. hartslag.

Dit kan u bekomen door de weerstand te verhogen, door sneller te gaan fietsen of de duur van de trainingsperiode te verhogen.

Training Organisatie

Opwarming

Voor u start met oefenen dient u elke keer een opwarming te houden van 5-10 minuten.

U kan stretch-oefeningen doen of een beetje fietsen met een lage weerstand.

DKN warming-up programma

Stretch- of flexibiliteitstraining is vitaal voor een gezonde en fitte lichaamsbouw. Door uw lichaam te trainen zal de bloedcirculatie verbeteren en dat zal de spieren beweeglijk houden. Het DKN warming-up programma zal bijdragen tot het ontwikkelen van een lenige en krachtige lichaamsvorm.

Als u zich nooit eerder heeft verdiept in een goede warming-up, begin dan vooral kalm met rustige

rekoefeningen en neem de tijd om langzaam aan leniger te worden. Met de uitgebreide artikelen die worden aangeboden in het DKNgamma, zal u altijd een produkt vinden dat voldoet aan uw eigen fitnessniveau.

Zorg ervoor dat u, om blessures te voorkomen, zich langzaam opwarmt. Tijdens de warming-up bereidt u zich vast voor op de oefeningen die u wilt doen. Begin de warming-up door 8 tot 10 minuten te joggen. U kan hiervoor ook gebruik maken van een DKN loopband, een DKN hometrainer of een DKN strider. Probeer een aantal van dezelfde oefeningen toe te voegen aan de workout maar houd de intensiteit laag, zodat u zich niet vermoeid gaat voelen. Voordat u nu aan de hoofdoefeningen gaat beginnen, rekt u de stijvere spieren. De duur van de warming up is afhankelijk van uw fitnessniveau en de mate van de intensiteit van uw workout.

Work-out:

Tijdens de training zelf moet u een hartslag nastreven van 70%-85% van uw max. hartslag.

U kan de duur van het oefenen bepalen aan de hand van volgende regel :

Dagelijkse work-out: ongeveer 10 min. per sessie
2-3 x per week: ongeveer 30 min. per sessie
1-2 x per week: ongeveer 60 min. per sessie

Afkoeling:

Om de afkoeling van de spieren te beginnen, raden we u aan de intensiteit van het oefenen drastisch te verminderen gedurende de laatste 5 à 10 minuten. Stretchen kan ook helpen om spierpijn te vermijden.

Succes

Zelfs na een korte periode van regelmatig oefenen, zal u merken dat u de weerstand voortdurend moet verhogen om een optimale hartslag te bekomen. De trainingssessies zullen steeds gemakkelijker worden en u zal zich een stuk fitter voelen.

Om dit te bereiken moet u zichzelf motiveren om regelmatig te oefenen.

Kies vaste uren om te oefenen en start niet te agressief met oefenen.

Een oud gezegde onder sportmensen luidt :

"Het moeilijkste aan een training is beginnen met trainen"

We wensen u veel plezier en succes met uw toestel.

Deze gegevens zijn louter indicatief en mogen niet aangewend worden voor medische noch paramedische doeleinden.

Hartslaglezing via deze computer is een benaderende niet geijkte waarde, en mag niet als leidraad aangewend worden in een cardio-gerelateerde therapie.

Istruzioni per l'uso del computer



Avvio

Collegare la presa ed il display visualizzerà per alcuni secondi il numero 78, programmare quindi User. Inserire U1-U9 utilizzando i tasti UP e DOWN quindi convalidare con ENTER. Programmare la data e l'ora procedendo allo stesso modo.

Ora sul display appare MANUAL, PROGRAM, USER o TARGET.H.R. Selezionare program con Up/Down, quindi convalidare con ENTER.

Tasti di funzione

ENTER	Consente di selezionare la funzione da visualizzare nel display principale.
ST/STOP	Inizio o fine dell'allenamento.
RECOVERY	Dopo l'allenamento, questa funzione indica la capacità dell'utente di recuperare. L'utente deve mettere le mani sui sensori durante il conto alla rovescia di 60 secondi (oppure deve indossare la cintura di telemetria), il contatore indicherà quindi un valore che va da 1 a 6. Il livello 1 corrisponde ad un recupero rapido ed il livello 6 ad un recupero lento.
RESET	Premere per tre secondi questo pulsante per azzerare tutti i dati. Premere questo pulsante per un secondo per azzerare l'ultima funzione visualizzata.
UP	Consente di inserire i dati in modo crescente.

DOWN Consente di inserire i dati in modo decrescente.

Descrizione delle funzioni

Time:

Con il tasto ENTER, selezionare la funzione TIME che lampeggerà, inserire quindi il tempo di allenamento desiderato con i tasti UP e DOWN e convalidare con il tasto ENTER.

Distance:

Quando la funzione DISTANCE lampeggia, selezionare la distanza da percorrere con i tasti UP e DOWN, quindi convalidare con il tasto ENTER.

Calories:

Quando la funzione CALORIES lampeggia, selezionare le calorie da spendere con i tasti UP e DOWN, quindi convalidare con il tasto ENTER.

Speed:

Quando la funzione SPEED lampeggia, selezionare la velocità desiderata con i tasti UP e DOWN, quindi convalidare con ENTER.

Rpm:

Quando la funzione RPM lampeggia, selezionare i giri al minuto da effettuare tramite i tasti UP e DOWN.

Watt:

Quando la funzione WATT lampeggia, selezionare l'energia da produrre con i tasti UP e DOWN.

Pulse:

Tenere fermamente tutti i sensori sul manubrio oppure utilizzare la cintura telemetrica (asciugare i sensori e le mani prima di iniziare a misurare la frequenza cardiaca). Le pulsazioni appariranno dopo trenta secondi. Mentre si tengono i sensori, occorre avere una posizione stabile.

Il computer è compatibile con l'optional di telemetria (ref 20073), per salvare la frequenza cardiaca senza filo. Rivolgersi al proprio rivenditore oppure visitare i nostri siti www.DKN-Technology.it, oppure ancora porre le proprie domande in info@mheurope.net.

Valori delle funzioni

Funzioni	Display	Preprogrammazione
Velocità	0.0 - 99.9 km/h	-
Giri al minuto	20 - 999 rpm	N-
Tempo	00.00 - 99.59 min	01.00 - 99.00 min
Distanza	0.00 - 99.99 km	0.5 - 99.50 km
Watt	0 - 999 watt	0 - 350 watt
Calorie	0 - 9999 cal	0 - 9999 cal
Pulsazioni	30 - 240 bpm	30 - 240 bpm

Allenamento in modo MANUALE

- Selezionare "MANUAL" con i tasti UP e DOWN in modo tale da programmare la resistenza (16 livelli di difficoltà), quindi convalidare con il tasto 'ENTER'.
- La funzione TIME lampeggia, selezionare il tempo di allenamento desiderato con i tasti UP e DOWN, quindi convalidare con il tasto ENTER.
- La funzione DISTANCE lampeggia, selezionare la distanza da percorrere con i tasti UP e DOWN, quindi convalidare con il tasto ENTER.
- La funzione CALORIES lampeggia, selezionare le calorie da spendere con i tasti UP e DOWN, quindi convalidare con il tasto ENTER.
- La funzione WATT lampeggia, selezionare l'energia da produrre durante lo sforzo con i tasti UP e DOWN quindi convalidare con il tasto ENTER. La resistenza si adatterà automaticamente a seconda del valore inserito (per intervalli di 30 secondi). Se si supera questo valore, la resistenza sarà corretta automaticamente per intervalli di 15 secondi. Nel caso in cui si supera il valore inserito, un segnale acustico lo segnalerà. Se questa situazione dura più di 3 minuti, il computer fermerà l'esercizio e sarà attivato il livello 1.
- La funzione PULSE lampeggia, selezionare la zona obiettivo da non superare con i tasti UP e DOWN, quindi convalidare con il tasto ENTER.
- Avviare l'allenamento con il tasto ST/STOP.

Allenamento in modo PROGRAMMA

- Selezionare "PROGRAM" con i tasti UP e DOWN per visualizzare i profili degli esercizi da 1 a 12, quindi convalidare il profilo scelto con il tasto ENTER.
- Premere nuovamente il tasto ENTER quindi programmare "TIME, DISTANCE, CALORIES e PULSE" con i tasti UP/DOWN ed ENTER, come precedentemente indicato. Per questo tipo di allenamento, la funzione WATT non può essere programmata.
- Avviare l'allenamento con il tasto ST/STOP.

Allenamento in MODO USER

- Si può personalizzare la curva di allenamento: cioè si configura punto per punto il proprio percorso

tramite i tasti UP/DOWN, quindi si convalida con ENTER (16 livelli, 16 segmenti)

- Premere il tasto ST/STOP per avviare l'esercizio, premere nuovamente il tasto ST/STOP, le funzioni P (pausa) e TIME lampeggeranno, quindi programmare come precedentemente indicato. Se non viene effettuata nessuna programmazione, il display visualizzerà i valori attuali.
- Avviare l'allenamento con il tasto ST/STOP.

Allenamento in modo TARGET H.R.

- Se si utilizza il tasto TARGET HR dopo convalida con il tasto "ENTER", selezionare prima l'età dell'utente con "UP/DOWN" quindi convalidare con "ENTER"
- Il valore "55%" lampeggerà, selezionare il tasso di allenamento cardiaco desiderato (la frequenza cardiaca ideale per età è programmata) 55%, 75%, 90% o THR.
- Se si opta per una percentuale, la funzione TIME lampeggerà, programmare quindi come precedentemente indicato.
- Se si seleziona THR, la frequenza cardiaca è definita dall'utente con i tasti UP e DOWN.
- Convalidare con il tasto ENTER.
- Avviare l'allenamento con il tasto ST/STOP. Inserire la zona obiettivo di frequenza cardiaca da non superare con i tasti UP e DOWN. La resistenza si adatterà automaticamente a seconda del valore inserito (per intervalli di 30 secondi). Se si supera questo valore, la resistenza sarà corretta automaticamente per intervalli di 15 secondi. Nel caso in cui si supera la frequenza cardiaca selezionata, un segnale acustico lo segnalerà. Se questa situazione dura più di 3 minuti, il computer fermerà l'esercizio e sarà attivato il livello 1.

Premere il tasto ST/STOP per attivare la funzione iniziale ("P" lampeggerà), premere il tasto RESET quindi utilizzare i tasti UP o DOWN per selezionare un'altra funzione.

Istruzioni di allenamento

Se non si è stati fisicamente attivi per un lungo periodo e per evitare di correre rischi per la salute, rivolgersi al proprio medico curante prima di iniziare l'allenamento.

Per ottenere un notevole miglioramento della propria resistenza fisica e del proprio stato di salute, occorre tener presenti alcuni aspetti, in maniera da programmare l'allenamento più efficace.

Intensità:

Per ottenere i massimi risultati, è necessario scegliere la giusta intensità. Come riferimento utilizzare le pulsazioni cardiache.

Generalmente si utilizza la seguente formula:

Massime pulsazioni = 220 – età

Durante l'allenamento, le pulsazioni dovranno sempre restare entro il 60% - 85% della soglia massima prevista.

Per stabilire le proprie pulsazioni in allenamento, consultare lo schema allegato.

All'inizio dell'allenamento, mantenere le pulsazioni al 70% della propria soglia massima per le prime due settimane.

Man mano che migliora la condizione fisica, le pulsazioni potranno essere progressivamente portate all'85% della soglia massima.

Combustione dei grassi:

Il corpo inizia a bruciare grassi circa al 65% della soglia massima delle pulsazioni.

Per bruciare i grassi in maniera ottimale, è consigliabile mantenere le pulsazioni al 70% - 80% della soglia massima prevista.

L'allenamento ottimale consiste in tre sessioni alla settimana, di 30 minuti ciascuna.

Esempio:

Un cinquantaduenne intende iniziare l'allenamento.

Pulsazioni massime = $220 - 52(\text{età}) = 168$

pulsazioni/min

Soglia minima = $168 \times 0,7 = 117$ pulsazioni/min

Soglia massima = $168 \times 0,85 = 143$ pulsazioni/min

Durante la prima settimana è consigliabile iniziare con 117 pulsazioni, portandole poi a 143.

Man mano che migliora la condizione fisica, aumentare l'intensità dell'allenamento giungendo al 70% - 85% della propria soglia massima.

Ciò può essere ottenuto aumentando la resistenza al pedalamento, utilizzando una frequenza di pedalamento superiore o prolungando le sessioni di allenamento.

Organizzazione dell'allenamento

Riscaldamento

Prima di ogni sessione di allenamento riscaldarsi per 5-10 minuti facendo stretching e pedalando con una resistenza ridotta.

Programma di riscaldamento DKN

Un riscaldamento basato sullo stretching (miglioramento della flessibilità) è fondamentale per una buona condizione fisica e un buono stato di salute. Allenando il proprio corpo a diventare più flessibile, si migliora la circolazione e si mantengono attivi i muscoli. Il programma di riscaldamento DKN permette di ottenere al tempo stesso flessibilità e tonicità.

Se non si è mai fatto stretching prima, iniziare con lievi stiramenti, quindi aumentare la lunghezza o la durata dello stiramento man mano che col tempo si diventa più flessibili.

Grazie alla varietà di prodotti per il fitness offerta dalla linea DKN, si troverà sempre un prodotto che corrisponde al proprio livello di preparazione fisica. Prima dell'allenamento, riscaldarsi accuratamente per evitare lesioni e prepararsi all'attività successiva. Riscaldarsi per 8-10 minuti camminando o correndo sul posto, oppure utilizzare un tappeto per jogging DKN, una bicicletta o uno strider ellittico. Cercare di includere alcuni movimenti analoghi a quelli compiuti durante le sessioni di allenamento, compresi esercizi di stretching per rilassare i muscoli maggiormente in tensione. La durata del riscaldamento dipende dall'intensità della successiva sessione e dalla propria condizione fisica.

Sessioni

Durante l'allenamento vero e proprio, mantenere un numero di pulsazioni pari al 70% -85% della soglia massima.

In generale, calcolare la durata di una sessione nel seguente modo:

sessioni giornaliere: circa 10 min. per sessione

2-3 sessioni x settimana: circa 30 min. per sessione

1-2 sessioni x settimana: circa 60 min. per sessione

Raffreddamento

Per ottenere un raffreddamento efficace dei muscoli e del metabolismo, ridurre notevolmente l'intensità durante gli ultimi 5 - 10 minuti di allenamento.

Per evitare dolori muscolari è anche utile lo stretching.

Risultati

Anche dopo un breve periodo di allenamento regolare, ci si renderà conto che per ottenere il numero ottimale di pulsazioni occorre aumentare la resistenza al pedalamento.

Le sessioni di allenamento risulteranno sempre più leggere e ci si sentirà in una condizione decisamente migliore durante l'intera giornata.

Per ottenere tali risultati occorre trovare valide motivazioni per allenarsi con regolarità. Scegliere orari fissi per le sessioni e non iniziare in maniera troppo aggressiva.

Un vecchio detto in voga tra gli sportivi afferma: *"La cosa più difficile dell'allenamento è iniziare"*.

Auguriamo a tutti gli utilizzatori dei prodotti di trarre piacere e ottimi risultati dal loro utilizzo.

Tutti i dati visualizzati sono approssimativi e orientativi. Non possono dunque essere utilizzati in alcun caso per scopi medici.

Il valore visualizzato per le pulsazioni è frutto di una lettura approssimativa e non può essere utilizzato come indicazione per alcun programma medico o paramedico di miglioramento cardiovascolare.



Instruções de utilização do Computador

Ligar

Depois de ligar o adaptador de rede e/ou depois de pressionar um botão qualquer, o ecrã pisca por alguns segundos mostrando a figura 78 e depois "U1", que simboliza o utilizador 1. Este computador tem uma capacidade de memória para 4 utilizadores. Use o botão "UP" para seleccionar "U2 a U9". Use o botão "ENTER" para sair da configuração do utilizador.

Depois o ecrã mostra "P" (pausa), "PROGRAM", "USER" e "TARGET H.R.". Use o botão "UP" para seleccionar o programa desejado. Use o botão "ENTER" para confirmar a selecção.

Teclas de função

- ENTER** Pressione para seleccionar uma função a ser exibida no ecrã principal.
- ST/STOP** Para começar ou parar o programa de treino.
- RECOVERY** Pressione o botão para esta função de recuperação. Depois de exercitar, quando o LCD continua a ser activo, pressione o botão de recuperação e mantenha pressionados os dois sensores (ou usa o transmissor torácico). O computador esperará por 60 segundos, depois dos quais a taxa de recuperação é exibida indo de graus 1 a 6. Nível 1 aponta para uma rápida recuperação, nível 6 para uma lenta recuperação.

RESET Para apagar o ecrã e restaurar todos os dados. Pressione por 3 segundos para apagar todos os dados, o ecrã exibirá 'U1'. Pressione por 1 segundo para apagar a última e única entrada ou uma única exibição.

UP Para seleccionar a função para cima.

DOWN Para seleccionar a função para baixo

Descrição das funções

Tempo:

Exibe a função Tempo pressionando o botão ENTER (o sinal – pisca na janela LCD "TIME". Para uma contagem decrescente introduza o valor em minutos pressionando o botão UP/DOWN.

Distância:

Exibe a função da distância pressionando o botão ENTER (o sinal – pisca na janela LCD "DISTANCE"). Para uma contagem decrescente introduza o valor em minutos pressionando o botão UP/DOWN.

Calorias:

Exibe a função das calorias queimadas pressionando o botão MODE (o sinal – pisca na janela LCD "CALORIE"). Para uma contagem decrescente introduza o valor em minutos pressionando o botão UP/DOWN.

Velocidade:

Mostra a função da velocidade pressionando o botão ENTER (o sinal – pisca na janela LCD "SPEED").

Rpm (cadência):

Mostra a função Rpm pressionando o botão ENTER (o sinal – pisca na janela LCD "RPM")

Watt:

Exibe a função da potência pressionando o botão ENTER (o sinal – pisca na janela LCD "WATT".)

Pulso:

Segure firmemente ambos os sensores na pega (faça o favor de limpar o sensores e as mãos antes de começar a medir o pulso) ou use a cinta torácica opcional (molhe ligeiramente os contactos da cinta). A sua frequência cardíaca actual será exibida dentro de 30 segundos até a um minuto. É necessário que segure firmemente ambos os sensores para obter um valor estável.

O seu computador é compatível com o Transmissor Torácico opcional (Ref. 20073), para um registo da frequência cardíaca integrado e sem fios. Contacte com o seu distribuidor ou visite a nossa página web www.DKN-Technology.com ou peça mais informações: info@ds-design.be.

Escalas dos valores das funções

Funções	Escala mostrada	Escala de programação
Velocidade	0.0 - 99.9 km/h	Nenhuma
RPM	20 - 999 rpm	Nenhuma
Tempo	00.00 - 99.59 min	01.00 - 99.00 min
Distância	0.00 - 99.99 km	0.5 - 99.50 km
Watt	0 - 999 watts	0 - 350 watts
Calorias	0 - 9999 cal	0 - 9999 cal
Pulso	30 - 240 bpm	30 - 240 bpm
Recuperação F1 - F6		Nenhuma

Treino em modo MANUAL

- Selecione “MANUAL”, use “UP” e “DOWN” para ajustar o nível de carga (este ergómetro proporciona 16 níveis), confirme a selecção pressionando “ENTER”.
- “TIME” está a piscar: use os botões “UP” e “ENTER” para introduzir o tempo de treino, confirme a selecção pressionando “ENTER”. Se não quiser programar o tempo de treino, basta pressionar “ENTER”.
- “DISTANCE” está a piscar: use os botões “UP” e “DOWN” para introduzir a distância, confirme a selecção pressionando “ENTER”. Se não quiser programar a distância de treino, basta pressionar “ENTER”.
- “CALORIES” está a piscar, use os botões “UP” e “DOWN” para introduzir o consumo de calorias, confirme a selecção pressionando “ENTER”. Se não quiser programar o consumo de calorias, basta pressionar “ENTER”.
- “WATT” está a piscar: use os botões “UP” e “DOWN” para programar os watts desejados, confirme a selecção pressionando “ENTER”. Introduza um valor em watts, pressionando o botão UP/DOWN. A tensão de carga será controlada pela actual valor. A dificuldade da tensão será automaticamente ajustada de acordo com a sua actual valor em watts. Se a sua valor cair sob o pulso alvo, a dificuldade da tensão será ajustada um nível para cima cada 30 segundos, até ao nível máximo 16. Assim que o valor alvo for atingido, a dificuldade da tensão será imediatamente ajustada um nível para baixo. Em caso de uma valor em cima do valor programado, o nível será imediatamente ajustado um nível para baixo e continuará a ser ajustado para baixo até que a sua valor tenha atingido o watts alvo. Se não quiser programar os Watts, basta pressionar “ENTER”.
- “PULSE” está a piscar: use os botões “UP” e “DOWN” para programar a frequência cardíaca máxima, confirme a selecção pressionando “ENTER”. Se não quiser programar a frequência cardíaca, basta pressionar “ENTER”, o ecrã mostrará a actual frequência cardíaca.
- Começa a exercitar pressionando o botão “ST/STOP”.

Treino no modo PROGRAM

- Selecione “PROGRAM”, use os botões “UP” e “DOWN” para seleccionar perfil 1 a 12, confirme a selecção pressionando “ENTER”.
- Volte a pressionar “ENTER” e programe o valor de referência para ‘TIME, DISTANCE, CALORIES E PULSE’. Siga o procedimento como descrito acima no modo manual. No modo de programação é impossível programar “WATT”.
- Se não quiser programar nenhum valor de referência, começa a treinar pressionando o botão “ST/STOP”.

Treino no modo USER

- Selecione “USER”, use os botões “UP” e “DOWN” para configurar o seu próprio perfil (este ergómetro oferece 16 níveis de carga e 16 segmentos de carga).
- Em cada segmento confirme os seus valores de carga programados pressionando “ENTER”.
- Comece a treinar directamente pressionando o botão “ST/STOP”, ou se quiser programar valores de referência pessoal, volte a pressionar “ST/STOP”. “P” e “TIME” estão a piscar. Siga o procedimento como descrito acima no modo manual para programar os valores de referência.
- Comece a treinar pressionando o botão “ST/STOP”.
- Introduza um valor em Bpm (Beats per minute – Pulsações por Minuto) pressionando o botão UP/DOWN, A tensão de carga será controlada pela actual frequência cardíaca. A dificuldade da tensão será automaticamente ajustada de acordo com a sua actual frequência cardíaca. Se a sua frequência cardíaca cair sob o pulso alvo, a dificuldade da tensão será ajustada um nível para cima cada 30 segundos, até ao nível máximo 16. Assim que o pulso alvo for atingido, a dificuldade da tensão será imediatamente ajustada um nível para baixo. Em caso de uma frequência cardíaca em cima do valor programado, o nível será imediatamente ajustado um nível para baixo e continuará a ser ajustado para baixo até que a sua frequência cardíaca tenha atingido o pulso alvo.

Treino no modo TARGET H.R.

- Selecione “TARGET H.R.”, use os botões “UP” e “DOWN” para introduzir a sua idade.
- Pressione “ENTER”, “55%” está a piscar. Use os botões “UP” e “DOWN” para seleccionar 55, 75, 90 ou THR. Confirme a sua selecção pressionando “ENTER”.
- Se tiver seleccionado 55, 75 ou 90%, “TIME” está a piscar: siga o procedimento acima descrito no modo manual para programar os valores de referência.
- Se tiver seleccionado THR, “100” está a piscar: use “UP” e “DOWN” para programar a sua frequência cardíaca.
- Confirme a sua selecção pressionando “ENTER”.
- Comece a treinar pressionando o botão “ST/STOP”.

Para voltar a seleccionar o modo inicial, pressione "STOP" (o LCD mostra "P" no canto superior esquerdo). Pressione "RESET" e use os botões "UP" e "DOWN" para seleccionar outro modo de programação.

O ecrã apagará automaticamente depois de uma inactividade de 4 minutos.

Manual de Instruções de Treino

Consulte o seu médico antes de iniciar o treino para evitar quaisquer riscos, especialmente depois de um longo período de inactividade física.

Para melhorar consideravelmente a sua resistência física e a sua saúde, deverá ter em conta os seguintes aspectos:

Intensidade

Para obter o máximo resultado, deverá ser escolhida a intensidade certa do seu treino. A fórmula abaixo é geralmente utilizada para este cálculo.

Batimento cardíaco máximo = 220 - Idade

Durante o treino, o seu batimento cardíaco deve ter um valor situado entre 60%-85% do seu batimento cardíaco máximo.

Para determinar os seus valores pessoais de treino, consulte o quadro de batimento cardíacos em anexo. Quando inicia o treino, certifique-se de que o seu batimento cardíaco tem um valor de 70% do seu batimento cardíaco máximo durante as primeiras semanas.

Pode aumentar gradualmente o seu batimento cardíaco até 85% do batimento cardíaco máximo.

Este é um valor pessoal de orientação. Consulte o seu médico para um conselho profissional antes de ajustar o seu programa de recuperação do batimento cardíaco.

Combustão de calorias

O corpo inicia a combustão da gordura a 65% do batimento cardíaco máximo.

Para o máximo de combustão de gorduras, aconselha-se a manter o seu batido de coração entre 70%-80% do batimento cardíaco máximo.

O treino máximo consiste em 3 treinos por semana com uma duração de 30 minutos.

Por exemplo:

Você tem a idade de 52 anos e quer iniciar a prática de exercício físico.

Batimento cardíaco máximo = $220 - 52$ (idade) = 168 /min /min)

Batimento cardíaco mínimo = $168 \times 0.7 = 117$ /min

Batimento cardíaco mais elevado = 143 /min

Durante as primeiras semanas, aconselha-se a começar com um batimento cardíaco de 117, e aumentar até 143.

Num nível treino melhorado, pode aumentar o batimento cardíaco até 70%-80% do seu batimento cardíaco máximo.

Este valor pode ser obtido pelo aumento da resistência dos pedais ou pelo aumento do período de treino.

Organização de treino

Aquecimento

Antes de cada sessão de treino, deve fazer um aquecimento de 5-10 minutos.

Pode fazer alongamentos ou pedalar um pouco com a resistência em nível baixo.

Programa de aquecimento de DKN

O treino de "flexibilidade" é vital para uma condição física em forma e saudável. Através do treino do seu corpo para o tornar mais flexível, melhorará a circulação e contribuirá para a agilidade dos seus músculos. O programa de Treino de Alongamentos DKN vai ajudá-lo a conseguir essa forma flexível e tonificada. Se nunca se dedicou a fazer alongamentos, comece por alongamentos muito suaves e vá incrementando a amplitude e o tempo de cada alongamento à medida que vai adquirindo maior flexibilidade. Com a oferta diversificada de artigos de fitness DKN, encontrará sempre o produto que melhor se adapta ao seu nível de forma.

Antes do exercício, assegure-se de que faz um aquecimento completo para se proteger de lesões e estar bem preparado para a actividade que vai realizar. Faça um aquecimento durante 8-10 minutos, caminhando ou saltitando suavemente sem mover-se do sítio ou utilizando uma corda, uma bicicleta estática ou uma elíptica DKN. Procure incluir alguns movimentos semelhantes aos que farão parte do exercício principal e mantenha uma intensidade baixa ou moderada, sem nunca chegar a sentir fadiga. Antes de iniciar o exercício principal, faça aquecimentos dos músculos mais contraídos. A duração do aquecimento dependerá da intensidade do exercício principal assim como do seu estado de forma.

Num nível de treino melhorado, pode aumentar o batimento cardíaco até 70%-80% do seu batimento cardíaco máximo.

Este pode ser obtido aumentando a resistência dos pedais, pedalando mais rápido ou aumentando o período de treino.

Treino

Durante o treino em si, deve manter um batimento cardíaco de 70%-85% do seu batimento cardíaco máximo.

Pode determinar a duração do exercício pela seguinte regra:

Treino diário : 10 minutos por sessão

2-3x por semana 30min por sessão

1-2x por semana 60min por sessão

Arrefecimento

Para iniciar o arrefecimento dos músculos, aconselhamo-lo a reduzir a intensidade dos exercícios durante 5 ou 10 minutos. Os alongamentos podem ajudar a evitar a dor dos músculos.

Êxito

Mesmo após um período curto de exercícios regulares, observará que deve aumentar constantemente a resistência para obter um batimento cardíaco óptimo. As sessões de treino tornar-se-ão sucessivamente mais fáceis e sentir-se-á muito mais saudável durante o seu dia a dia normal. Deve motivar-se a si próprio para a prática regular de exercício.

Escolha horas fixas para praticar exercício e não inicie o treino de uma maneira agressiva.

Existe um ditado velho que diz:

“A parte mais difícil do treino é a sua iniciação”

Fazemos votos para que se divirta muito e para que tenha sucesso com o seu aparelho de exercícios!

Os dados são meramente indicativos e não podem ser utilizados para fins médicos e paramédicos.

A leitura do batimento cardíaco através do computador é um valor aproximado e não pode ser utilizado com orientação em qualquer terapia cardiológica.

El manual puede ser utilizado solamente para información

No se pueden hacer responsable el suministrador de faltas eventuales o de cambios eventuales en las especificaciones técnicas.

The owner's manual is only for customers' reference.

The supplier can not guarantee for mistakes occurring due to translation or changes in technical specifications of the product.

Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur.

Le fournisseur ne peut être tenu responsable d'éventuelles erreurs de traduction ou d'éventuelles modifications techniques du produit.

Deze handleiding kan enkel gebruikt worden als leidraad.

De fabrikant kan niet verantwoordelijk gehouden worden voor eventuele fouten bij de vertaling noch voor eventuele veranderingen in de technische specificaties.

Il manuale d'uso hdi informare il consumatore. Il fornitore sarà ritenuto indenne da qualsiasi responsabilità derivante da eventuali errori di traduzione o modifiche tecniche del prodotto.

O manual pode ser utilizado somente para informação.

Não se pode responsabilizar o fornecedor por eventuais falhas ou alterações nas especificações técnicas.

ALL RIGHTS RESERVED. © / TM 2006

Ds-Design
Zwaarveld 58
9220 Hamme
Belgium

www.dkn-lifestyle.com

**Entrenamiento del pulso - Training du poulse - Pulse Training
Hartslag training - Batimento cardíaco**

AGE	FC MAX/min.	60% FC MAX/min.	65% FC MAX/min.	70% FC MAX/min.	75% FC MAX/min.	80% FC MAX/min.	85% FC MAX/min.
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

NIVEAU DEBUTANT			
	1ère à 4ème semaine	5ème à 8ème semaine	9ème à 12ème semaine
Fréquence cardiaque d'entraînement	60-70% de la FC MAX	60-70% de la FC MAX	60-70% de la FC MAX
Durée de l'entraînement par séance	15-20 minutes	20-30 minutes	30-45 minutes
Séances d'entraînement par semaine	2	2-3	3

NIVEAU INTERMEDIAIRE			
	1ère à 4ème semaine	5ème à 8ème semaine	9ème à 12ème semaine
Fréquence cardiaque d'entraînement	60-75% de la FC MAX	60-75% de la FC MAX	60-75% de la FC MAX
Durée de l'entraînement par séance	20-30 minutes	30-45 minutes	45-60 minutes
Séances d'entraînement par semaine	2-3	3	3

NIVEAU CONFIRME			
	1ère à 4ème semaine	5ème à 8ème semaine	9ème à 12ème semaine
Fréquence cardiaque d'entraînement	70-85% de la FC MAX	70-85% de la FC MAX	70-85% de la FC MAX
Durée de l'entraînement par séance	30-45 minutes	40-60 minutes	> 60 minutes
Séances d'entraînement par semaine	3	3-4	3-4



***El manual puede ser utilizado solamente para información
No se pueden hacer responsable el suministrador de faltas eventuales o de cambios eventuales en las especificaciones técnicas.***

***The owner's manual is only for customers' reference.
The supplier can not guarantee for mistakes occurring due to translation or changes in technical specifications of the product.***

***Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur.
Le fournisseur ne peut être tenu responsable d'éventuelles erreurs de traduction ou d'éventuelles modifications techniques du produit.***

***Deze handleiding kan enkel gebruikt worden als leidraad.
De fabrikant kan niet verantwoordelijk gehouden worden voor eventuele fouten bij de vertaling noch voor eventuele veranderingen in de technische specificaties.***

***Il manuale d'uso hdi informare il consumatore.
Il fornitore sarà ritenuto indenne da qualsiasi responsabilità derivante da eventuali errori di traduzione o modifiche tecniche del prodotto.***

***O manual pode ser utilizado somente para informação.
Não se pode responsabilizar o fornecedor por eventuais falhas ou alterações nas especificações técnicas.***

ALL RIGHTS RESERVED. © / TM 2006

**Ds-Design
Zwaarveld 58
9220 Hamme
Belgium**

www.DKN-Technology.com

