



# YOUR TRAINING COMMUNITY



# YOUR TRAINING SOFTWARE



# MANUAL



MADE IN GERMANY

# RACER S

docu 3380b/0513

## INHALTSVERZEICHNIS

|                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| INFORMATIONEN   ANZEIGEN              | S. 4  |
| BEDIENUNG   TASTENFUNKTIONEN          | S. 5  |
| INBETRIEBNAHME DES GERÄTES            | S. 6  |
| EINSTELLEN VON ZIELWERTEN             | S. 6  |
| TRAINING                              | S. 6  |
| S-FIT TECHNOLOGY                      | S. 8  |
| GRUNDLAGEN FÜR<br>EFFEKTIVES TRAINING | S. 10 |

## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

zum ersten Ergometer-Bike, das Sie wirklich versteht. Mit dem KETTLER RACER S haben Sie eines der modernsten Trainings-systeme erworben, welches Trainingskompetenz mit wegwei-send einfacher Bedienung verbindet. So einfach, dass Sie diese Bedienungsanleitung für Ihr Training eigentlich gar nicht brau-chen. Allerdings empfehlen wir, sich für diese Kurzanleitung ein paar Minuten Zeit zu nehmen, schon allein um mehr über die Möglichkeiten der neuen S-Fit Technologie und unsere Trainings-Community KETTFIT zu erfahren.

Und wenn Sie Ihren neuen KETTLER RACER S dann zum ersten Mal mit Ihrem Smartphone verbinden, betreten Sie eine neue Welt der Home-Fitness – **smart training, simply fit.**



**GOLD FÜR DEN KETTLER RACER S**  
ISPO Award Gold Winner 2013

## SICHERHEITSHINWEISE

### Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

Die Aufstellung des Trainingsgerätes muss auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.

Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.

Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.

Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.

Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.

Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.

### Zu Ihrer Sicherheit:

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

## DAS NEUE COCKPIT DES RACER S

Genial einfach! Dank des neuen Glasdisplays mit innovativem Touchscreen erfolgt die Bedienung des RACER S absolut intuitiv und selbsterklärend.



Display Erklärung

### INFORMATIONEN | ANZEIGEN


**125** Kombi-Anzeige für Leistung [Watt]  
und Trittfrequenz [u/m]


**122** Kombi-Anzeige für Puls [bei angelegtem Brustgurt]  
und Trainingszeit [Anzeige in Minuten]


Öko Modus [nach 10 Minuten Standby Modus]

 Standby Modus [nach 10 Minuten Inaktivität]

 Trainingsbereitschaft


 Trainingsunterbrechung


 Training ohne  
Smartphone-Steuerung


 Training über  
Smartphone-Steuerung oder  
Trainingssoftware WORLD TOURS





## BEDIENUNG | TASTENFUNKTIONEN


- 


Einstellen eines Zielpulses vorm Training und Festsetzen des aktuellen Pulswertes (Gerät regelt Widerstand automatisch für Training im gewählten Pulsbereich)  
 [nicht verfügbar = nicht sichtbar]  
 [Verstellung/Übernahme = leuchtet hell + blinkt]  
 [aktiv = leuchtet rot]
- 


Auswahl Zeitanzeige [aktiv = leuchtet hell]
- 

Auswahl Pulsanzeige [aktiv = leuchtet]  
 [nicht verfügbar = nicht sichtbar]
- 

Auswahl Leistungsanzeige [aktiv = leuchtet hell + blinkt]  
 Auswahl Stufen „L“ [aktiv = leuchtet]
- 

Auswahl Trittfrequenzanzeige [aktiv = leuchtet]
- 

Verringern ausgewählter Zielwerte in kleinen Schritten
- 

Steigerung ausgewählter Zielwerte in kleinen Schritten
- 

Dreh-Regler für Steigern oder Verringern ausgewählter Zielwerte in großen Schritten.



## INBETRIEBNAHME DES GERÄTES



STANDBY MODUS



PUSH → ANZEIGE AKTIV

[Trainingsbereitschaft mit 25 WATT Mindestleistung]

Sie können jetzt mit dem Training starten [losfahren] oder vorher Zielwerte eingeben [Trainingsvorgaben].

## EINSTELLEN VON ZIELWERTEN

**LEISTUNG** [Drehzahlunabhängiges Training]

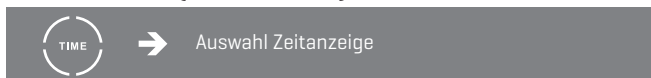


**STUFEN** [Drehzahlabhängiges Training]



**HINWEIS:** Im Training wird nach Änderung der Stufe „L“ die Leistung angezeigt. Unter 25 Watt nur die Stufe. Ein Wechsel von Stufen auf Leistung ist durch erneutes Drücken der WATT-Taste möglich.

**TRAININGSZEIT [COUNT DOWN]**



*Hinweis: Bei Training ohne Zeitvorgabe läuft die Zeitanzeige im Count Up Modus!*

## TRAININGSPULS

Pulssignal [Brustgurt] → leuchtet



## TRAINING

**START / FORTSETZEN**



**VERSTELLEN LEISTUNG**



**WECHSEL ANZEIGE ALLE 5 SEK.**



## PULSEHOLD MODUS



Pulswert wird durch Leistungsanpassung gehalten.

## STOP / UNTERBRECHUNG

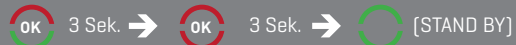


ZEIT BLEIBT STEHEN

## PULSSTEUERUNG (nur im drehzahlunabhängigen Training möglich)

Bleibt das Pulssignal aus, wird die Pulssteuerung verlassen und die Leistung heruntergeregt. Drücken der Verstelltasten stoppt das Herunterregeln.

## BEENDIGUNG



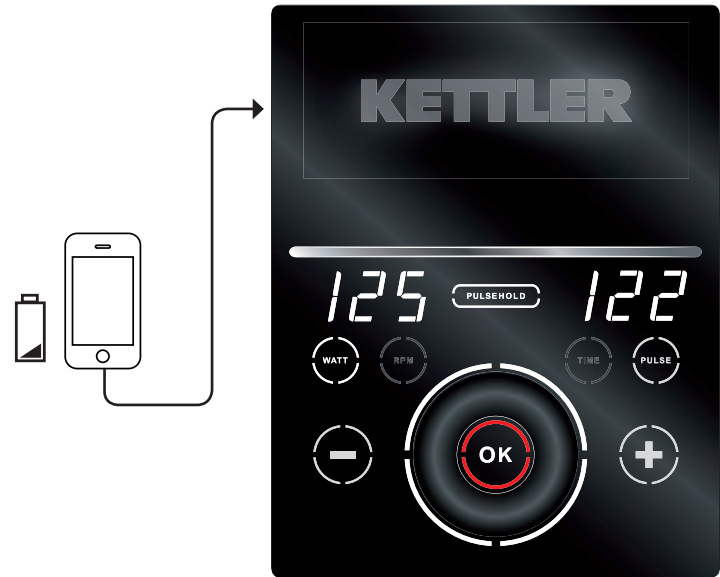
## BLUETOOTH VERBINDUNG



Nach dem Aufblinken der Balken in der rechten Digitalanzeige ist das Gerät für 2 Min. bereit zur Bluetooth-Verbindung mit Smartphone oder PC/Notebook.

Danach muss sie erneut gestartet werden.

## USB TYP A LADEBUCHSE



5V Ausgangsspannung/ 1000 mA max.

# S-FIT TECHNOLOGY



Die S-FIT Technologie verbindet den RACER S optional mit Ihrem Smartphone. Einfach die kostenlose KETTLER S-FIT APP laden und loslegen. Rennen fahren, nach Programm trainieren oder ganz einfach einen Burger abtrainieren. Trainingsdokumentation und Coaching bieten wir auf unserem Trainings- und Gesundheitsportal [www.kettfit.com](http://www.kettfit.com).

Die KETTLER S-FIT APP ist optimiert für:

- Samsung Galaxy S2 | Samsung Galaxy S3



Die KETTLER S-FIT APP unterstützt:

- iPhone 4S, iPhone 4, iPhone 3GS



Apple and the Apple iPhone are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.

"Made for iPhone" mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPhone, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPhone may affect wireless performance.

Smartphone

KETTLER S-FIT APP







### Challenge

Im CHALLENGE-Modus stehen realistische Trainingsrouten mit unterschiedlichen Geländeprofilen zur Verfügung. Ambitionierte Sportler können sich mittels Ghost-Funktion in drei verschiedenen Schwierigkeitsgraden auf virtuellen Strecken messen und erleben so echte Wettkampfatmosphäre im heimischen Wohnzimmer.

### Expert

Der EXPERT-Modus liefert eine detaillierte Aufzeichnung aller trainingsrelevanten Daten. So haben Leistungssportler ihre Tritt-, Puls- und Herzfrequenz, die zurückgelegte Strecke oder die genaue Geschwindigkeit stets im Blick und können die vordefinierten Programme noch professioneller absolvieren. Die Auswertung erfolgt über die Online-Trainingscommunity KETTFIT.

### Fun

Im FUN-Modus geht es Burger, Pizza oder Cola an den Kragen. Vor allem fitnessorientierte Sportler, die in kurzer Zeit ein effektives Workout absolvieren möchten, haben in diesem Modus die Möglichkeit anhand verschiedener Lebensmittel Kalorien abzutrainieren. Der Spaß am Training steht dabei ganz klar im Vordergrund. So können die erbrachten Leistungen nicht nur mit dem eigenen KETTFIT-Account synchronisiert, sondern auch via Facebook mit Freunden geteilt werden.

## GRUNDLAGEN FÜR EFFEKTIVES TRAINING

Sportmedizin und Trainingswissenschaft nutzen die Fahrrad-Ergometrie u.a. zur Überprüfung der Funktionsfähigkeit von Herz, Kreislauf und Atmungssystem. Ob Ihr Training nach einigen Wochen die gewünschten Auswirkungen erzielt hat, können Sie folgendermaßen feststellen:

1. Sie schaffen eine bestimmte Ausdauerleistung mit einer geringeren Herzfrequenz als vorher
2. Sie halten eine bestimmte Ausdauerleistung mit derselben Herzfrequenz über eine längere Zeit durch
3. Sie erholen sich nach einer bestimmten Ausdauerleistung schneller als vorher.

### RICHTWERTE FÜR DAS AUSDAUERTRAINING

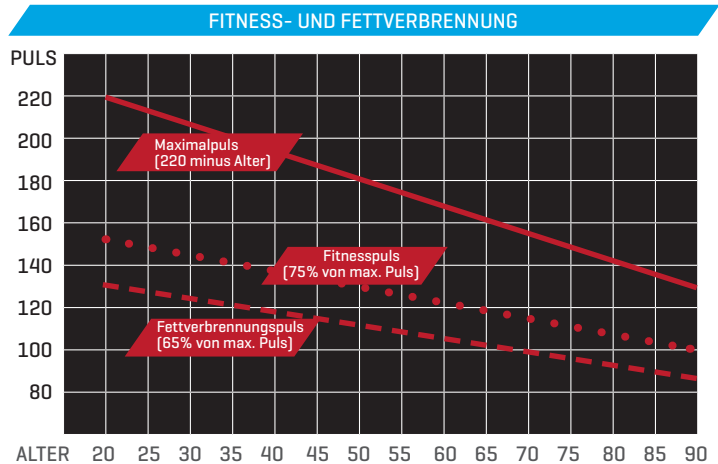
**Maximalpuls:** Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig. Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschläge minus Lebensalter.

**BEISPIEL:** Alter 50 Jahre >  $220 - 50 = 170$  Puls/min.

### BELASTUNGSINTENSITÄT

**Belastungspuls:** Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% [vgl. Diagramm] der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht. In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.

### PULSDIAGRAMM



### **BELASTUNGSUMFANG**

Die Belastung für Ihr Ausdauertraining sollte grundsätzlich zunächst über den Belastungsumfang erhöht werden, z.B. wird täglich statt 10 Minuten 20 Minuten oder statt wöchentlich 2x, 3x trainiert.

Die Watt-Leistung sollten Sie so wählen, dass Sie die Muskelbeanspruchung über einen längeren Zeitraum hinweg durchhalten können. Empfohlen werden Trittfrequenzen zwischen 60 und 80 Umdrehungen pro Minute [RPM].

### **WARM-UP**

Zu Beginn jeder Trainingseinheit sollten Sie sich 3-5 Minuten mit langsam ansteigender Belastung ein- bzw. warmfahren, um Ihren Kreislauf und Ihre Muskulatur anzuregen.

### **COOL-DOWN**

Genauso wichtig ist das sogenannte "Abwärmen". Nach jedem Training sollten Sie noch ca. 2-3 Minuten gegen geringen Widerstand weitertreten.

Für detaillierte Trainingsprogramme und Trainingsentertainment empfehlen wir:

**[kettfit.com](http://kettfit.com)**

**KETTLER S-FIT APP**

**KETTLER World Tours 2.0 Trainingssoftware**

## TABLE OF CONTENTS

INFORMATION | DISPLAYS P. 14

CONTROL UNIT | KEY FUNCTIONS P. 15

STARTING UP THE EQUIPMENT P. 16

SETTING TARGETS P. 16

TRAINING | TRAINING SOFTWARE P. 17

S-FIT TECHNOLOGY P. 18

PRINCIPLES FOR EFFECTIVE TRAINING P. 20

## CONGRATULATIONS

Welcome to the first exercise bike that really understands you. With the KETTLER RACER S you have purchased one of the most modern training systems, which combines training expertise with ground-breaking ease of use. It's so simple that you actually don't really need these operating instructions for your workout. We do recommend, however, that you take a few minutes for these short instructions, if only to find out more about the possibilities of the new S-FIT technology and our KETTFIT training community.

And when you connect your new KETTLER RACER S to your smartphone for the first time, you enter a whole new world of home fitness – **smart training, simply fit.**



GOLD FOR THE KETTLER RACER S  
ISPO Award Gold Winner 2013

## SAFETY GUIDELINES

**Please adhere to the following for your own safety:**

The exercise equipment must be set up on a firm, level surface.

Before being used for the first time and then after approx. 6 days of operation the connections should be checked to ensure they are secure.

When using the equipment, always follow these instructions to avoid injury through incorrect or excessive usage.

The installation of the equipment in humid environments for long periods of time is not recommended, due to the build-up of rust which could result from this.

Check regularly that the equipment is functioning properly and that it is in good condition.

The user is responsible for carrying out correct and regular safety checks on the equipment.

Defective or damaged parts must be replaced immediately.

Only use parts that are manufactured and supplied by KETTLER.

**For your safety:**

Before beginning any exercise programme, check with your doctor if your health will allow you to exercise using this machine. The doctor's findings should be the basis for your exercise programme. Overexertion or the wrong kind of exercise can lead to health problems.


## THE NEW RACER S COCKPIT


Ingeniously simple! Thanks to the new glass display with innovative touch-screen, the control of the RACER S is totally intuitive and ingeniously simple.



Display explanation


### INFORMATION | DISPLAYS


 Twin display for performance [watts] and step frequency [rpm]


 Twin display for heart rate [when wearing chest strap] and workout time [display in minutes]


Eco mode [standby mode after 10 minutes]

 Standby mode

 Training mode


 Training interruption


 Training without smartphone control


 Training via smartphone control or WORLD TOURS training software





## CONTROL UNIT | KEY FUNCTIONS


- 


Setting the target heart rate before training and establishing the actual heart rate [equipment automatically controls the resistance for training within the chosen heart rate range]  
[not available = not visible]  
[setting/accepted = lights up + is flashing]  
[active = lights up red]
- 


Time display selected [active = lights up]
- 

Heart rate display selected [active = lights up]  
[not available = not visible]
- 

Selection output display [active = lights up + is flashing]  
Selection Step „L“ [active = lights up]
- 

Step frequency display selected [active = lights up]
- 

Reduces selected targets in small steps
- 


Increases selected targets in small steps
- 

Dial control for increasing or reducing targets in small steps



## STARTING UP THE EQUIPMENT



PUSH  → ACTIVE DISPLAY  
[Training standby with 25 watts minimum capacity.  
You can now begin training [start riding] or enter targets beforehand [training default settings].

## SETTING TARGETS

### OUTPUT [rpm-independent training]

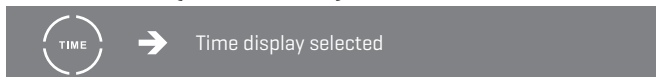


### STEPS [rpm-dependent training]




NOTE: During training, the output is displayed after changing step "L". Under 25 watts only the step is displayed. It is possible to change from steps to output by pressing the WATT button again.

### TRAINING TIME [COUNT DOWN]



*Note: When training without time default settings, the time display runs in count up mode!*

## TRAINING HEART RATE

Pulse signal  [Chest strap] →  lights up



## TRAINING

### START / CONTINUE



### ADJUST PERFORMANCE



### CHANGE DISPLAY EVERY 5 SECONDS





## PULSEHOLD MODE



Heart rate is held by adjusting performance.

## STOP / INTERRUPTION



TIME STOPS

## PULSE CONTROL (only in rpm-independent training)

If there is no pulse signal, the system cancels pulse control and the output is down-regulated. Pressing the adjustment buttons stops the down regulation.

## END



## BLUETOOTH CONNECTION



After the bar graph in the right digital display begins flashing, the unit is ready for Bluetooth connection to a smartphone or PC/notebook for 2 minutes.

After this, it must be restarted.

## USB TYPE A CHARGING SOCKET



5V output voltage / 1000 mA max.

# S-FIT TECHNOLOGY



S-FIT technology connects the RACER S to your smartphone. Simply load the free KETTLER S-FIT APP and off you go. Take part in races, workout based on a programme or simply work off your last burger. We offer you training documentation and coaching on our training and health website [www.kettfit.com](http://www.kettfit.com)

The KETTLER S-FIT APP is suitable for:  
· Samsung Galaxy S2 | Samsung Galaxy S3



The KETTLER S-FIT APP is suitable for:  
· iPhone 4S, iPhone 4, iPhone 3GS



Apple and the Apple iPhone are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.

"Made for iPhone" mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPhone, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPhone may affect wireless performance.

Smartphone

KETTLER S-FIT APP





### Challenge

In the CHALLENGE mode, there are realistic training routes with different terrain profiles. As an additional feature, committed athletes can use the Ghost function to compete on three different difficulty levels of virtual routes, experiencing a realistic competitive atmosphere in their own living room.

### Expert

The EXPERT mode provides a detailed record of all important training data. As a result, competitive athletes can always keep an eye on their pedal, pulse and heart rate, the distance covered and their exact speed, and they can complete the predefined programme more professionally. The evaluation occurs via the KETTFIT online training community.

### Fun

In the FUN mode, burgers, pizza and cola don't stand a chance. In particular, fitness-oriented athletes who want to quickly complete an effective workout have the chance in this mode to exercise away calories from various foods. Fun with training is a clear priority. You can not only synchronise your performance with your own KETTFIT account, but you can also share the results with friends on Facebook.

## PRINCIPLES FOR EFFECTIVE TRAINING

The exercise bike uses sports medicine and exercise science amongst other things to check the functional ability of the heart, circulation and breathing systems.

To check if, after several weeks of training, you have achieved the desired effects you can observe the following:

1. You are able to complete a predetermined endurance session at a lower heart rate than before.
2. You are able to maintain a predetermined endurance session at the same heart rate for a longer time.
3. You recover from a predetermined endurance session more quickly than before.

### CORRECT VALUES FOR ENDURANCE TRAINING

**Maximum heart rate:** Maximum effort is understood to mean achieving the individual maximum heart rate. The maximum achievable heart frequency is dependent on age.

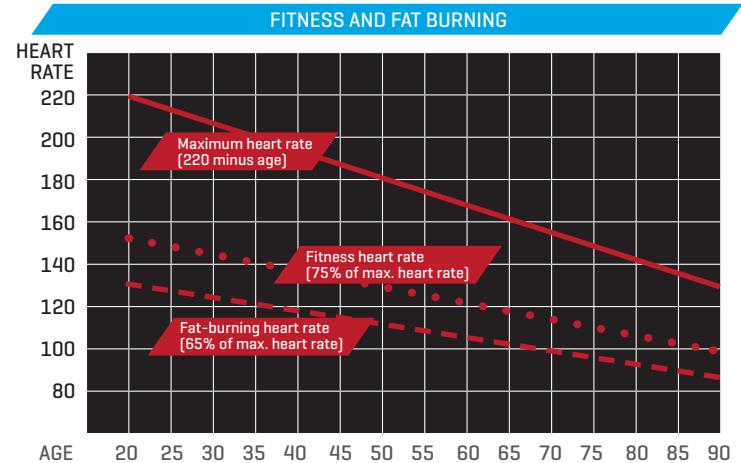
The following rule of thumb applies here: the maximum heart rate per minute corresponds to 220 heartbeats minus age.

FOR EXAMPLE: at 50 years old >  $220 - 50 = 170$  bpm.

### EXERCISE INTENSITY

**Aerobic heart rate:** the optimum exercise intensity is when 65-75% (see diagram) of the individual heart / circulation power is reached. This value changes according to age.

### HEART RATE DIAGRAM



### AMOUNT OF EXERCISE

As a rule of thumb, your endurance training should be increased through the scope of exertion, e.g. instead of doing 10 minutes per day, you should do 20, or instead of training weekly you should train 2 or 3 times per week.

You should select a watt power level that lets you train your muscles over an extended period of time.

Peddalling frequencies between 60 and 80 rpm are recommended.

### WARM-UP

At the beginning of each workout, you should warm up with 3-5 minutes of slowly increasing exercise in order to stimulate circulation and your muscles.

### COOL-DOWN

This is just as important as the so-called warm up. After each session you should spend approx. 2-3 minutes pedalling in the opposite direction.

For detailed training programmes and entertainment we recommend:

[kettfit.com](http://kettfit.com)

KETTLER S-FIT APP

KETTLER World Tours 2.0 Training software

## TABLE DES MATIÈRES

|   |       |
|---|-------|
| INFORMATIONS   AFFICHAGES                 | P. 24 |
| FONCTIONNEMENT   FONCTIONS<br>DES TOUCHES | P. 25 |
| MISE EN SERVICE DE L'APPAREIL             | P. 26 |
| RÉGLAGE DES VALEURS CIBLES                | P. 26 |
| ENTRAÎNEMENT                              | P. 26 |
| S-FIT TECHNOLOGY                          | P. 28 |
| BASES D'UN ENTRAÎNEMENT<br>EFFECTIF       | P. 30 |

## FÉLICITATIONS

pour l'acquisition du premier vélo ergomètre qui vous comprend vraiment. Avec le KETTLER RACER S, vous avez acquis un des systèmes d'entraînement les plus modernes qui allie la compétence d'entraînement à une manipulation simple prometteuse. Si simple que vous n'avez quasiment pas besoin de ces instructions de service pour votre entraînement. Nous vous recommandons cependant de consacrer quelques minutes de votre temps à ces instructions succinctes, ne serait-ce que pour en apprendre davantage au sujet des possibilités de la nouvelle technologie S-Fit et de notre communauté d'entraînement KETTFIT.

Et lorsque vous raccorderez pour la première fois votre KETTLER RACER S à votre smartphone, vous pénétrerez dans un nouveau monde Home Fitness – **smart training, simply fit.**



L'OR POUR LE KETTLER RACER S  
ISPO Award Gold Winner 2013

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

**Veillez prendre note des indications suivantes pour votre sécurité personnelle :**

L'installation de l'appareil d'entraînement doit s'effectuer sur un sol approprié et stable.

Avant la première mise en service et en outre après env. 6 jours de fonctionnement, vérifiez que tous les éléments de jonction sont bien fixés.

Afin d'éviter des blessures liées à une sollicitation inappropriée ou à une surcharge, veuillez lire le mode d'emploi avant de vous servir de l'appareil d'entraînement.

Il est déconseillé de placer l'appareil dans une pièce humide en raison des risques de rouille à long terme.

Veillez vérifier régulièrement si votre appareil d'entraînement fonctionne correctement et s'il est en bon état.

Les contrôles techniques de sécurité incombent à l'utilisateur de l'appareil et doivent être effectués régulièrement et correctement.

Les éléments défectueux ou endommagés doivent être immédiatement remplacés.

Utilisez uniquement des pièces de remplacement originales de la marque KETTLER.

Il est interdit d'utiliser l'appareil tant qu'il n'a pas été remis en état.

Le maintien du niveau de sécurité de l'appareil est conditionné par le contrôle régulier de l'absence de dommage et d'usure.

### Pour votre sécurité :

avant toute utilisation de l'appareil, veuillez-vous assurer auprès de votre médecin traitant que vous ne présentez aucune contre-indication pour l'utiliser. Les résultats médicaux devraient servir de base de référence pour établir votre programme d'entraînement. Un entraînement inadapté ou excessif peut s'avérer dangereux pour votre santé.

## LE NOUVEAU COCKPIT DU RACER S

Simplicité géniale ! Grâce au nouvel affichage en verre à écran tactile innovateur, l'utilisation du RACER S a lieu de manière absolument intuitive et explicite.



Explication affichage

### INFORMATIONS | AFFICHAGES

**125** Affichage combiné pour puissance [watt] et fréquence du pédalage [tr/min]

**122** Affichage combiné pour le pouls [avec utilisation de la ceinture pectorale] et durée d'entraînement [affichage en minutes]

Mode éco (après 10 minutes de Mode veille)



Mode veille



Mode entraînement



Interruption d'entraînement



Entraînement sans commande smartphone





Entraînement via commande smartphone ou logiciel d'entraînement WORLD TOURS








## FONCTIONNEMENT | FONCTIONS DES TOUCHES


- 


Réglage d'un pouls cible avant l'entraînement et détermination de la valeur pouls actuelle (l'appareil règle la résistance automatiquement pour l'entraînement dans la plage de pouls choisie)  
[pas disponible = pas visible]  
[Modification/Prise en charge = allumé + clignote]  
[actif = lumière rouge]
- 


Sélection affichage temps [actif = allumé et clair]
- 

Sélection affichage pouls [actif = allumé]  
[pas disponible = pas visible]
- 

Sélection affichage de performance [actif = allumé + clignote]  
Sélection palier „L” [actif = allumé]
- 

Sélection affichage de la fréquence de pédalage  
[actif = allumé]
- 

Réduire les valeurs cibles sélectionnées par petits pas
- 


Augmenter les valeurs cibles sélectionnées par petits pas
- 

Régulateur rotatif pour l'augmentation ou la réduction à grands pas des valeurs cibles sélectionnées.



## MISE EN SERVICE DE L'APPAREIL



PUSH  → AFFICHAGE ACTIF  
[État d'entraînement avec puissance minimale de 25 WATTS. Vous pouvez maintenant commencer l'entraînement (démarrer) ou entrer auparavant les valeurs cibles (paramètres d'entraînement).]

## RÉGLAGE DE VALEURS CIBLES

PERFORMANCE [Entraînement indépendant de la vitesse de rotation]



PALIER [Entraînement indépendant de la vitesse de rotation]



REMARQUE: au cours de l'entraînement, la performance est affichée après modification du palier „L“. Uniquement ce palier en dessous de 25 watts. Pour passer du mode palier au mode performance, appuyer à nouveau sur la touche WATT.

DURÉE D'ENTRAÎNEMENT [COUNT DOWN]



Remarque : pendant l'entraînement sans paramètre temps, l'affichage temps a lieu en mode Count Up !

## POULS D'ENTRAÎNEMENT

Signal pouls  [ceinture pectorale] →  est allumé



## ENTRAÎNEMENT

START / POURSUITE



RÉGLAGE PUISSANCE



CHANGEMENT AFFICHAGE TOUTES LES 5 SEC.



## PULSEHOLD MODUS



La valeur du pouls est maintenue par adaptation de la puissance.

## STOP / INTERRUPTION



LE TEMPS S'ARRÊTE

**CONTRÔLE DU POULS** [uniquement possible lors d'un entraînement indépendant de la vitesse de rotation] Lorsqu'aucun pouls n'est mesuré, le contrôle du pouls est abandonné et la performance réduite. Appuyer sur les touches de réglage pour interrompre la réduction de la puissance.

## QUITTER



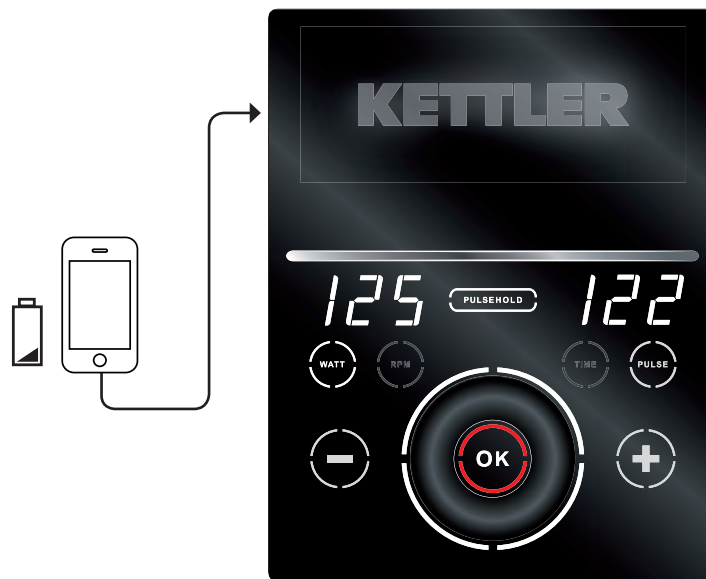
## CONNEXION BLUETOOTH



Après le clignotement des barrettes dans l'affichage numérique de droite, l'appareil est prêt pendant 2 minutes pour une connexion Bluetooth avec le smartphone ou le PC/ordinateur portable.

Après, il faut de nouveau démarrer la connexion Bluetooth.

## PRISE DE CHARGE USB A



Tension de sortie 5V / 1000 mA max.

# S-FIT TECHNOLOGY



La technologie S-FIT raccorde en option le RACER S à votre smartphone. Il suffit tout simplement de charger l'APP gratuite KETTLER S-FIT et de s'en servir. Faire la course, s'entraîner en fonction du programme ou tout simplement brûler les calories de son dernier burger. Nous vous proposons documentation d'entraînement et coaching sur notre portail d'entraînement et de santé [www.kettfit.com](http://www.kettfit.com).

L'APP KETTLER S-FIT est optimisée pour :

- Samsung Galaxy S2 | Samsung Galaxy S3



L'APP KETTLER S-FIT assiste :

- iPhone 4S, iPhone 4, iPhone 3GS



Apple and the Apple iPhone are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.

"Made for iPhone" mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPhone, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPhone may affect wireless performance.

Smartphone

KETTLER S-FIT APP





### Challenge

Le mode CHALLENGE propose des itinéraires d'entraînement réalistes avec différents profils de terrain. Grâce à la fonction Ghost, les sportifs ambitieux peuvent se mesurer sur des trajets virtuels avec trois degrés de difficulté différents, et faire l'expérience d'une véritable atmosphère de compétition dans leur salon.

### Expert

Le mode EXPERT fournit le détail de toutes les données importantes pour l'entraînement. Cela permet aux athlètes de compétition de voir à tout moment leur fréquence de pédalage, leur pouls, leur fréquence cardiaque, le trajet parcouru et leur vitesse exacte, et d'effectuer les programmes prédéfinis de manière encore plus professionnelle. L'analyse se fait via la communauté d'entraînement KETTFIT en ligne.

### Fun

Le mode FUN s'attaque aux burgers, pizza et Coca-Cola. Avec ce mode, les sportifs orientés fitness qui recherchent un entraînement court et efficace ont tout particulièrement la possibilité de perdre des calories sur la base d'aliments divers. Ici, le plaisir lié à l'entraînement est clairement mis au premier plan. Les performances fournies peuvent ainsi non seulement être synchronisées avec le propre compte KETTFIT, mais elles peuvent aussi être partagées avec des amis via Facebook.

## BASES D'UN ENTRAÎNEMENT EFFECTIF

La médecine sportive et les sciences de l'entraînement utilisent, entre autres, l'ergométrie sur vélo pour contrôler la capacité de fonctionnement du système cardio-vasculaire et du système respiratoire.

Vous pouvez constater de la manière suivante si votre entraînement a atteint les effets souhaités après quelques semaines :

1. Vous atteignez une performance d'endurance donnée avec une fréquence cardiaque moins élevée qu'auparavant
2. Vous maintenez une performance d'endurance donnée avec la même fréquence cardiaque pendant un temps plus long
3. Vous récupérez plus rapidement qu'auparavant après une performance cardio-vasculaire donnée.

### VALEURS INDICATIVES POUR L'ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE

**Pouls maximal** : on entend par surcharge maximale le fait d'atteindre le pouls maximal individuel. La fréquence cardiaque maximale pouvant être atteinte dépend de l'âge.

On applique la règle de base dans ce cas : la fréquence cardiaque maximale par minute correspond à 220 pulsations moins l'âge.

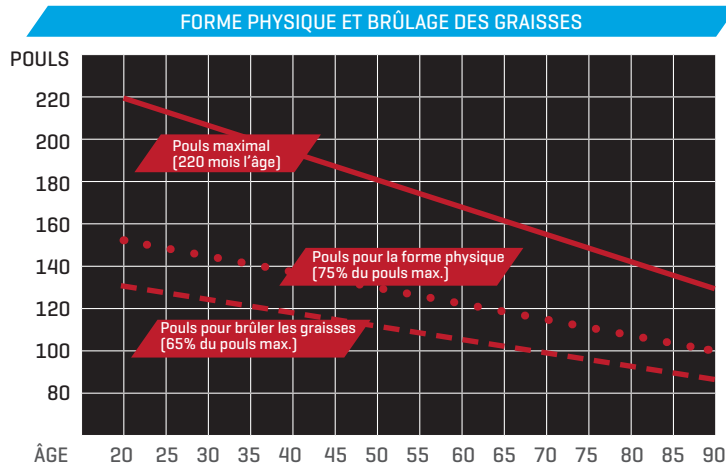
PAR EXEMPLE : âge 50 ans >  $220 - 50 = 170$  pulsations / min.

### INTENSITÉ DE LA CHARGE

**Pouls de charge** : l'intensité de charge optimale est atteinte à 65–75% [voir le graphique] de la performance cardiovasculaire individuelle.

Cette valeur se modifie avec l'âge.

### DIAGRAMME DU POULS



### ÉTENDUE DE LA CHARGE

Pour commencer, l'effort pour votre entraînement d'endurance devrait être augmenté au-delà de l'étendue de l'effort, c'est-à-dire 20 minutes par jour au lieu de 10, ou 3x par semaine au lieu de 2x.

Il convient de sélectionner la puissance en watts de manière à tenir en sollicitant vos muscles sur une période relativement longue.

La fréquence de pédalage recommandée se situe entre 60 et 80 tr/min [RPM].

### WARM-UP

Au début de chaque unité d'entraînement, il convient de pédaler pendant 3 à 5 minutes pour s'échauffer en accélérant lentement afin de booster votre rythme cardio-vasculaire et vos muscles.

### COOL-DOWN

De la même manière, le « ralentissement » est important. Après chaque entraînement, [après / sans récupération], il convient de continuer à pédaler pendant encore 2 à 3 minutes avec une faible résistance.

Pour des programmes d'entraînement détaillés et un divertissement d'entraînement, nous recommandons :

[kettfit.com](http://kettfit.com)

APP KETTLER S-FIT

Logiciel d'entraînement Kettler World Tours 2.0

## INHOUDSOPGAVE

INFORMATIE | WEERGAVEN blz. 34

BEDIENING | TOETSFUNCTIES blz. 35

INWERKINGSTELLING VAN  
HET TOESTEL blz. 36

INSTELLEN VAN DOELWAARDEN blz. 36

TRAINING blz. 36

S-FIT TECHNOLOGY blz. 38

BASISPRINCIPES VOOR  
DOELTREFFENDE TRAINING blz. 40

## HARTELIJK GEFELICITEERD

met de eerste ergometerbike die u werkelijk begrijpt. Met de KETTLER RACER S hebt u zich een van de modernste trainings-systemen aangeschaft, dat trainingscompetentie combineert met een toonaangevend eenvoudige bediening. Zo eenvoudig dat u deze gebruikshandleiding eigenlijk helemaal niet nodig hebt voor uw training. Wij raden u echter aan een paar minuten de tijd te nemen, alleen al om meer te weten te komen over de mogelijkheden van de nieuwe S-Fit-technologie en onze trainings-community KETTFIT.

En wanneer u dan voor het eerst uw KETTLER RACER S met uw smartphone verbindt, betreedt u een nieuwe wereld van de home fitness — **smart training, simply fit.**



GOUD VOOR DE KETTLER RACER S  
ISPO Award Gold Winner 2013



## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

**Neem voor uw eigen veiligheid de volgende punten in acht:**

De opstelling van het trainingstoestel moet op een daartoe geschikte, vaste ondergrond geschieden.

Vóór de eerste inwerkingstelling en bijkomend na ongeveer 6 dagen gebruik moet gecontroleerd worden of de verbindingen goed vastzitten.

Ter voorkoming van letsels ten gevolge van verkeerde belasting of overbelasting mag het trainingstoestel enkel volgens de handleiding gebruikt worden.

Opstelling van het toestel in vochtige ruimten strekt op den duur niet tot aanbeveling, wegens de daarmee samenhangende vorming van roest.

Vergewis u regelmatig van het goede functioneren en de ordentelijke toestand van het trainingstoestel.

De veiligheidstechnische controles behoren tot de plichten van de bediener en moeten regelmatig en naar behoren uitgevoerd worden.

Defecte of beschadigde onderdelen moeten onverwijld vervangen worden.

Gebruik enkel originele vervangingsonderdelen van KETTLER.

Totdat het toestel gerepareerd is, mag het niet gebruikt worden.

Het veiligheidsniveau van het toestel kan slechts gehandhaafd worden met dien verstande dat het toestel regelmatig gecontroleerd wordt op schade en slijtage.

### **Voor uw veiligheid:**

Laat u vóór aanvang van de training inlichten door uw huisarts of u qua gezondheid geschikt bent voor de training met dit toestel. Het doktersadvies dient de basis te vormen voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Verkeerde of overmatige training kan tot gezondheidsschade leiden.

## DE NIEUWE COCKPIT VAN DE RACER S

Gewoonweg geniaal! Dankzij het nieuwe glazen display met innovatief aanraakscherm gebeurt de bediening van de RACER S intuïtief en vanzelfsprekend.



Displayverklaring

### INFORMATIE | WEERGAVEN

125

Combiweergave voor vermogen [watt] en trapfrequentie [rpm]

122

Combiweergave voor polsslag [met aangebrachte borstriem] en trainingstijd [weergave in minuten]

Eco-modus [na 10 minuten stand-bymodus]



Stand-bymodus [na 10 minuten inactiviteit]



Trainingsmodus



Trainingsonderbreking




Training zonder smartphonebesturing





Training via smartphonebesturing of trainingssoftware WORLD TOURS





## BEDIENING | TOETSFUNCTIES


- 


Instellen van een doelpolsslag vóór de training en vastleggen van de actuele polswaarde (toestel regelt weerstand automatisch voor training in het gekozen polsslagbereik) [niet beschikbaar = niet zichtbaar] [verstelling/overname = brandt helder + knippert] [actief = brandt rood]
- 


Selectie tijdweergave [actief = brandt helder]
- 

Selectie polsslagweergave [actief = brandt] [niet beschikbaar = niet zichtbaar]
- 

Selectie vermogensweergave [actief = brandt helder + knippert]  
Selectie niveau "L" [actief = brandt]
- 

Selectie trapfrequentieweergave [actief = brandt]
- 

Verlagen van geselecteerde doelwaarden in kleine stappen
- 

Verhogen van geselecteerde doelwaarden in kleine stappen
- 


Draairegelaar voor verhogen of verlagen van geselecteerde doelwaarden in grote stappen



## INWERKINGSTELLING VAN HET TOESTEL



STAND-BY MODUS

PUSH  → WEERGAVE ACTIEF  
[Trainingsgereedheid met 25 watt minimaal vermogen.  
U kunt nu met de training beginnen (vertrekken) of van tevoren doelwaarden invoeren (trainingsopgaven)..

## INSTELLEN VAN DOELWAARDEN

VERMOGEN [toerentalafhankelijke training]

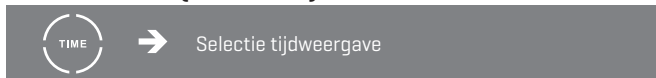


NIVEAUS [toerentalafhankelijke training]



OPMERKING: tijdens de training wordt na wijziging van het niveau "L" het vermogen weergegeven. Onder 25 watt alleen het niveau. Een wisselen van niveau naar vermogen is door opnieuw indrukken van de WATT-toets mogelijk.

TRAININGSTIJD [AFTELLING]



*Opmerking: bij training zonder tijdopgave loopt de tijdweergave in de modus 'omhoog tellen'!*

## TRAININGSPOLSSLAG

Polsslagsignaal  [borstriem] →  brandt

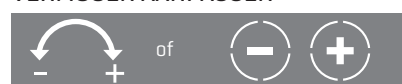


## TRAINING

START / VOORTZETTING



VERMOGEN AANPASSEN



WEERGAVE OM DE 5 SEC. WISSELEN



## PULSEHOLD MODUS



Polsslagwaarde wordt gehandhaafd door vermogensaanpassing.

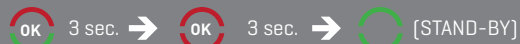
## STOP / ONDERBREKING



TIJD BLIJFT STILSTAAN

**POLSSLAGSTURING** (alleen in de toerentalonafhankelijke training mogelijk) Blijft het polsslagsignaal weg, dan wordt de polsslagsturing verlaten en het vermogen verlaagd. Het verlagen van het vermogen wordt gestopt door indrukken van de insteltoetsen.

## BEËINDIGING



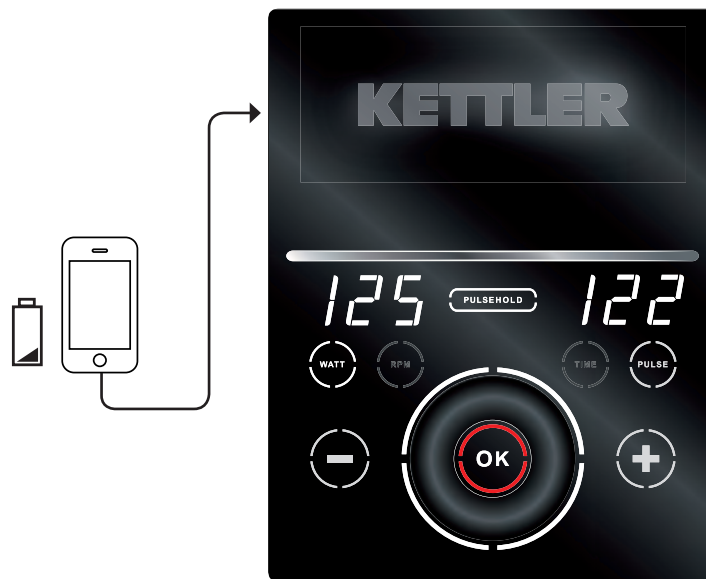
## BLUETOOTH-VERBINDING



Na het oplichten van de balken in het rechter digitale display is het toestel gedurende 2 min. gereed voor Bluetooth-verbinding met smartphone of PC/Notebook.

Daarna moet de Bluetooth-verbinding opnieuw worden gestart.

## USB A-LAADBUS



5 V-uitvoerspanning / 1000 mA max.

# S-FIT TECHNOLOGY



De S-FIT-technologie verbindt de RACER S optioneel met uw smartphone. Gewoon de gratis KETTLER S-FIT APP laden en erop los trappen. Een wielervedstrijd rijden, volgens een programma trainen of er heel easy een hamburger aftrainen. Trainingsdocumentatie en coaching bieden wij aan op ons trainings- en gezondheidsportaal [www.kettfit.com](http://www.kettfit.com).

De KETTLER S-FIT APP is geoptimaliseerd voor:

- Samsung Galaxy S2 | Samsung Galaxy S3



De KETTLER S-FIT APP ondersteunt:

- iPhone 4S, iPhone 4, iPhone 3GS



Apple and the Apple iPhone are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.

"Made for iPhone" mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPhone, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPhone may affect wireless performance.

Smartphone

KETTLER S-FIT APP





### Challenge

In de CHALLENGE-modus staan realistische trainingsroutes met verschillende terreinprofielen ter beschikking. Met behulp van de ghost-functie kunnen sporters met ambitie zichzelf in drie verschillende moeilijkheidsgraden op virtuele trajecten meten en beleven op die manier echte wedstrijdatmosfera thuis in de woonkamer.

### Expert

De EXPERT-modus levert een gedetailleerde notering van alle relevante gegevens van de training. Zo hebben competitiesporters hun trap-, polsslag- en hartfrequentie, het afgelegde traject of de exacte snelheid altijd in het oog en kunnen ze de ingestelde programma's nog professioneler afwerken. De online-trainingscommunity KETTFIT voert dan de evaluatie uit.

### Fun

In de FUN-modus worden hamburger, pizza en cola bij de kraag gevat. Vooral fitnessgeoriënteerde sporters die binnen een korte tijd een effectieve workout willen beleven, hebben in deze modus de mogelijkheid aan de hand van verschillende levensmiddelen calorieën weg te trainen. Het plezier bij de training staat daarbij duidelijk op de voorgrond. De geleverde prestaties kunnen niet alleen met het eigen KETTFIT-account worden gesynchroniseerd, ze kunnen ook via Facebook met vrienden worden gedeeld.

## BASISPRINCIPES VOOR DOELTREFFENDE TRAINING

Sportgeneeskunde en trainingwetenschap gebruiken fietsergometrie o.a. voor het controleren van het goede functioneren van hart, bloedsomloop en ademhalingssysteem.

Of uw training na enkele weken de gewenste effecten bereikt heeft, kunt u als volgt vaststellen:

1. U levert een bepaalde uithoudingsprestatie met een geringere hartfrequentie dan voorheen
2. U houdt een bepaalde uithoudingsprestatie met dezelfde hartfrequentie gedurende een langere tijd vol
3. U recupereert sneller dan voorheen na een bepaalde uithoudingsprestatie.

### RICHTWAARDEN VOOR UITHOUDINGSTRAINING

**Maximale polsslag:** onder een maximale belasting verstaat men het bereiken van de maximale individuele polsslag. De maximaal bereikbare hartfrequentie is afhankelijk van de leeftijd.

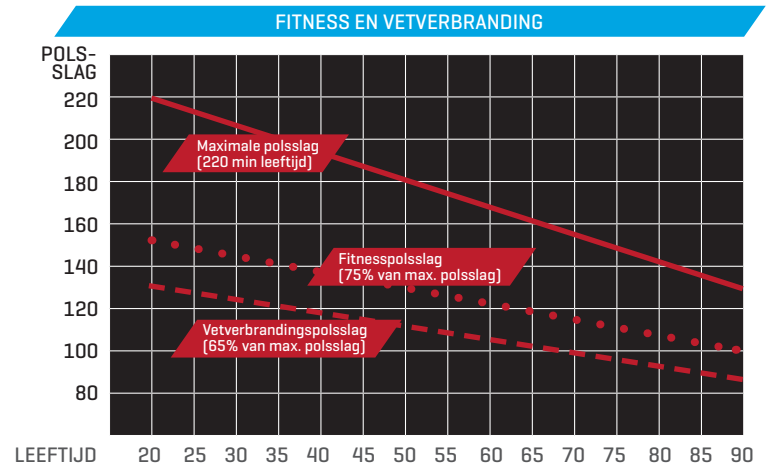
Hier geldt de vuistregel: de maximale hartfrequentie per minuut komt overeen met 220 polsslagen min de leeftijd.

**VOORBEELD:** leeftijd 50 jaar >  $220 - 50 = 170$  slagen/min.

### BELASTINGSINTENSITEIT

**Belastingspolsslag:** de optimale belastingsintensiteit wordt bij 65-75% [cf. diagram] van het individuele hart-/bloedsomloopvermogen bereikt. Afhankelijk van de leeftijd wijzigt deze waarde.

### POLSSLAGDIAGRAM





### **BELASTINGSOMVANG**

De belasting voor de training van uw uithoudingsvermogen moet in principe eerst via de belastingsomvang worden verhoogd, bv. wordt dagelijks 20 minuten in plaats van 10 minuten getraind, of 3x wekelijks in plaats van 2x.

Het wattvermogen dient u dusdanig te kiezen dat u de spierbelasting gedurende een langere tijdspanne kunt uithouden. Aanbevolen worden trapfrequenties tussen 60 en 80 omwentelingen per minuut [rpm].

### **OPWARMING**

Aan het begin van elke trainingseenheid dient u zich gedurende 3 tot 5 minuten met langzaam stijgende belasting warm te fietsen om uw bloedsomloop en uw spieren te stimuleren.

### **AFKOELING**

Net zo belangrijk is het zogenaamde 'uitlopen'. Na elke training dient u nog 2-3 minuten verder te trappen met een lage weerstand.

Voor gedetailleerde trainingsprogramma's en trainingsentertainment adviseren wij:

[kettfit.com](http://kettfit.com)

**KETTLER S-FIT APP**

**Kettler World Tours 2.0 trainingssoftware**

## INDICE

INFORMAZIONI | DISPLAY P. 44

COMANDO | FUNZIONI DEI TASTI P. 45

MESSA IN FUNZIONE DELL'ATTREZZO P. 46

IMPOSTAZIONE DI VALORI TARGET P. 46

ALLENAMENTO P. 46

TECNOLOGIA S-FIT P. 48

CRITERI DI BASE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE P. 50

## CONGRATULAZIONI

per aver scelto la prima spin-bike ergometro che capisce davvero l'utente. RACER S di KETTLER è uno dei più moderni sistemi di allenamento che unisce competenza in fatto di allenamento sportivo ad una semplicità di comando all'avanguardia. Utilizzare questo attrezzo ginnico è talmente semplice che per allenarsi è quasi superfluo consultare le istruzioni per l'uso. Tuttavia si consiglia di prendersi un po' di tempo per leggere queste brevi istruzioni, in quanto esse forniscono informazioni sulle possibilità offerte dalla nuova tecnologia S-Fit e dal nostro portale KETTFIT.

E, per la prima volta, il collegamento del nuovo RACER S di KETTLER allo smartphone consentirà di accedere ad un nuovo mondo nell'ambito dell'home fitness – **smart training, simply fit.**



MEDAGLIA D'ORO PER KETTLER RACER S  
ISPO Award Gold Winner 2013

## SEGNALAZIONI DI SICUREZZA

Si prega di rispettare i punti a seguire nell'interesse della propria sicurezza:

L'attrezzo va installato su un piano di appoggio adatto e solido.

Prima della prima messa in funzione e dopo circa 6 giorni di utilizzo si deve controllare se i giunti sono correttamente serrati.

Per evitare ferite dovute a sovraccarico o carico errato, si deve utilizzare l'attrezzo ginnico esclusivamente conformemente alle istruzioni.

Si sconsiglia di installare l'attrezzo durevolmente in locali umidi, in quanto potrebbe formarsi della ruggine.

Controllare ad intervalli regolari la funzionalità e lo stato di esercizio dell'attrezzo ginnico.

Il gestore dell'attrezzo è obbligato ad effettuare i controlli tecnici di sicurezza ad intervalli regolari e secondo le prescrizioni.

Componenti difettosi o danneggiati vanno sostituiti immediatamente.

Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali KETTLER.

Non utilizzare l'attrezzo fino a che non sia stata effettuata la riparazione.

Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere mantenuto solo effettuando regolarmente i controlli per evidenziare eventuali guasti o segni di usura.

### Per la vostra sicurezza:

Prima di iniziare ad allenarsi, consultare il medico di famiglia per stabilire l'idoneità, dal punto di vista della salute, all'allenamento con l'attrezzo. Il referto medico dovrebbe essere la base per la stesura del proprio programma di allenamento. Un allenamento errato o eccessivo può comportare danni alla salute.

## IL NUOVO COCKPIT DEL RACER S

Semplicemente geniale! Il nuovo display in vetro con innovativa funzione touchscreen rende il comando del RACER S assolutamente intuitivo e facile da usare.



Spiegazione display

### INFORMAZIONI | DISPLAY

125

Visualizzazione combinata per il rendimento [watt] e la frequenza di pedalata [g/m]

122

Visualizzazione combinata per le pulsazioni [con applicazione della fascia toracica] e il tempo di allenamento [visualizzazione in minuti]

Modalità risparmio energetico [dopo 10 minuti in modalità Stand by]



Modalità Stand by [dopo 10 minuti di inattività]



Modalità Allenamento



Interruzione allenamento











Allenamento senza controllo con smartphone



Allenamento tramite controllo con smartphone o software di allenamento WORLD TOURS



## COMANDO | FUNZIONI DEI TASTI


-  Impostazione delle pulsazioni target prima di iniziare l'allenamento e definizione del valore attuale delle pulsazioni [l'attrezzo regola la resistenza per l'allenamento automaticamente nel campo di pulsazioni selezionato] [non disponibile = non visibile] [regolazione/accettazione = illuminata in chiaro + lampeggiante] [attivo = illuminata in rosso]
-  Selezione visualizzazione del tempo [attiva = intensamente illuminata]
-  Selezione visualizzazione delle pulsazioni [attiva = illuminata] [non disponibile = non visibile]
-  Selezione visualizzazione del rendimento [attiva = illuminata in chiaro + lampeggiante]  
Selezione livello "L" [attiva = illuminata]
-  Selezione visualizzazione della frequenza di pedalata [attiva = illuminata]
-  Riduzione dei valori target selezionati a piccoli intervalli
-  Aumento dei valori target selezionati a piccoli intervalli
-  Regolatore a rotazione per l'aumento o la riduzione dei valori target selezionati a grandi intervalli.



## MESSA IN FUNZIONE DELL'ATTREZZO



MODALITÀ STAND BY

PUSH  → VISUALIZZAZIONE ATTIVA  
[Disponibilità all'allenamento con 25 WATT di rendimento minimo. Adesso è possibile iniziare l'allenamento [cominciare] oppure immettere prima i valori target [impostazioni per l'allenamento].

## IMPOSTAZIONE DI VALORI TARGET

RENDIMENTO [allenamento indipendente dal numero di giri]

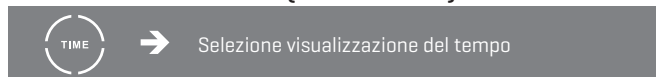


LIVELLI [allenamento indipendente dal numero di giri]





NOTA: in modalità allenamento successivamente alla modifica del livello "L" viene visualizzato il rendimento. Sotto i 25 Watt solo il livello. È possibile passare da livelli a rendimento premendo nuovamente il pulsante WATT.

TEMPO DI ALLENAMENTO [COUNT DOWN]



**Avvertenza: quando si esegue l'allenamento senza impostare il tempo, la visualizzazione del tempo funziona in modalità Count Up!**

## PULSAZIONI DI ALLENAMENTO

Segnalazione pulsazioni  [fascia toracica] →  è illuminato



## ALLENAMENTO

START / PROSEGUIMENTO



REGOLAZIONE RENDIMENTO



CAMBIO VISUALIZZAZIONE OGNI 5 SEC.



## MODALITÀ PULSEHOLD



Il valore delle pulsazioni viene mantenuto adattando il rendimento.

## STOP / INTERRUZIONE



IL TEMPO SI ARRESTA

**CONTROLLO DELLE PULSAZIONI** [utilizzabile solo in modalità allenamento indipendente dal numero di giri] Qualora il segnale delle pulsazioni rimanga disattivato viene disattivato il controllo delle pulsazioni e il rendimento viene impostato su un livello inferiore. Premendo i pulsanti di regolazione si arresta la diminuzione del livello di rendimento.

## FINE



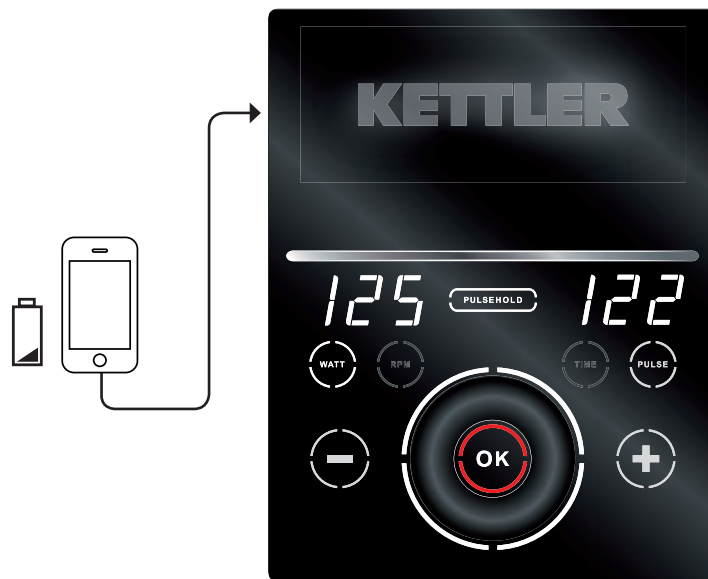
## COLLEGAMENTO BLUETOOTH



Dopo la visualizzazione digitale delle barre sullo schermo di destra, per 2 minuti l'attrezzo è pronto per il collegamento Bluetooth allo smartphone o al PC/Notebook.

Successivamente, sarà necessario avviare nuovamente il collegamento Bluetooth.

## PRESA DI RICARICA USB A



Tensione di uscita 5V / 1000 mA max.

## TECNOLOGIA S-FIT



La tecnologia S-FIT consente il collegamento opzionale di RACER S allo smartphone. Basta caricare la APP gratuita KETTLER S-FIT e cominciare. Si può fare una bella corsa, allenarsi sulla base di un programma o semplicemente smaltire un pasto abbondante. La documentazione per l'allenamento completa di coaching è disponibile sul nostro portale dedicato all'allenamento e alla salute [www.kettfit.com](http://www.kettfit.com).

La APP KETTLER S-FIT è ottimizzata per:  
· Samsung Galaxy S2 | Samsung Galaxy S3



La APP KETTLER S-FIT supporta:  
· iPhone 4S, iPhone 4, iPhone 3GS



Apple and the Apple iPhone are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.

"Made for iPhone" mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPhone, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPhone may affect wireless performance.

Smartphone

KETTLER S-FIT APP







### Challenge

In modalità CHALLENGE si affrontano percorsi di allenamento realistici su terreni di diversa natura. Grazie alla funzione Ghost, gli sportivi più ambiziosi si possono misurare su percorsi virtuali con tre gradi di difficoltà per vivere intensamente l'atmosfera della competizione anche tra le mura domestiche.

### Expert

La modalità EXPERT permette di visualizzare tutti i dati di allenamento rilevanti. Gli sportivi più esigenti potranno così avere continuamente sotto controllo la frequenza cardiaca, la frequenza di pedalata e delle pulsazioni, la distanza percorsa oppure la velocità esatta, per svolgere i programmi predefiniti in modo ancora più professionale. Nella community di allenamento online KETTFIT sarà poi possibile eseguire la valutazione.

### Fun

Con la modalità FUN, hamburger, pizza e coca cola hanno i giorni contati. Questa opzione è pensata soprattutto per gli sportivi più orientati al fitness che desiderano svolgere un programma di allenamento che risulti efficace in tempi brevi e che consenta loro di smaltire le calorie in eccesso. Allenarsi divertendosi è lo scopo di questa modalità. Infatti, non solo è possibile sincronizzare le prestazioni ottenute con il proprio account KETTFIT, ma anche condividerle con i propri amici su Facebook.

## CRITERI DI BASE PER UN ALLENAMENTO EFFICACE

La medicina sportiva e la scienza dell'allenamento sfruttano la cicloergometria per verificare, tra le altre cose, la funzionalità del cuore, della circolazione e del sistema respiratorio.

Grazie ai seguenti punti è possibile controllare se, dopo alcune settimane, l'allenamento ha dato gli effetti desiderati.

1. Si è in grado di raggiungere un determinato sforzo con una frequenza cardiaca minore rispetto al passato.
2. Si è in grado di mantenere un determinato sforzo con la stessa frequenza cardiaca per un tempo maggiore.
3. Si è in grado di riprendersi più in fretta rispetto al passato da un determinato sforzo.

### VALORI INDICATIVI PER L'ALLENAMENTO DI RESISTENZA

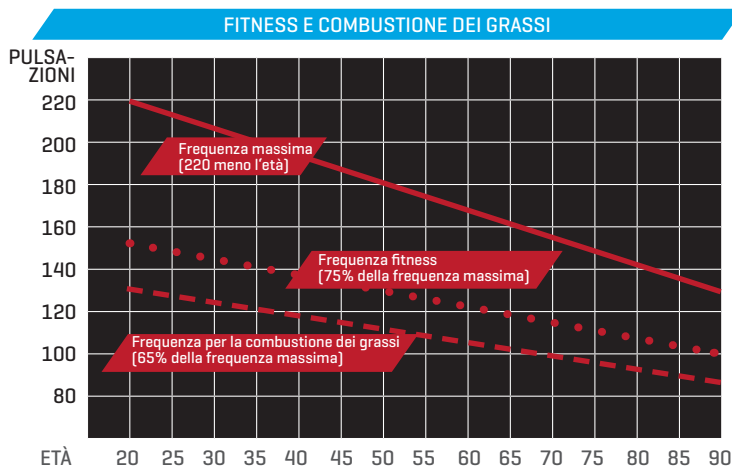
**Frequenza cardiaca massima:** con l'espressione "sforzo massimo" si intende il raggiungimento della frequenza cardiaca massima personale. La frequenza cardiaca massima che è possibile raggiungere varia in funzione dell'età. In questo caso, vale la regola semplificata secondo la quale la frequenza cardiaca massima per minuto corrisponde a 220 battiti da cui vanno sottratti gli anni dell'utente.

**ESEMPIO:** età 50 anni >  $220 - 50 = 170$  pulsazioni/min.

### INTENSITÀ DELLO SFORZO

**FREQUENZA CARDIACA di sforzo:** l'intensità ottimale di sforzo si raggiunge al 65-75% [cfr. diagramma] del rendimento cardiaco e circolatorio personale. Questo valore varia in funzione dell'età.

### DIAGRAMMA PULSAZIONI



## ENTITÀ DELLO SFORZO

In primo luogo, il carico per l'allenamento di resistenza dovrebbe essere elevato in funzione dell'entità dello sforzo, ad esempio 20 minuti al giorno anziché 10 o 3 allenamenti a settimana anziché 2.

Impostare il rendimento in watt in modo tale da essere in grado di mantenere sul lungo periodo lo sforzo muscolare. Si consiglia di mantenere una frequenza di pedalata compresa tra 60 e 80 giri per minuto [g/min].

## WARM-UP

All'inizio di ogni seduta di allenamento si dovrebbe effettuare un riscaldamento di 3-5 minuti con sforzo lentamente crescente, in modo da preparare adeguatamente l'apparato circolatorio e la muscolatura.

## COOL-DOWN

Altrettanto importante è il cosiddetto "raffreddamento". Dopo ogni allenamento si dovrebbe continuare a pedalare per circa 2-3 minuti a bassa resistenza.

Per programmi dettagliati e variazioni di allenamento si consigliano:

portale [kettfit.com](http://kettfit.com)

APP KETTLER S-FIT

software di allenamento Kettler World Tours 2.0

## ÍNDICE DE CONTENIDO

INFORMACIÓN | INDICACIONES p. 54

MANEJO | FUNCIONES DE LAS TECLAS p. 55

PUESTA EN SERVICIO DEL APARATO p. 56

AJUSTE DE VALORES OBJETIVO p. 56

ENTRENAMIENTO p. 56

TECNOLOGÍA S-FIT p. 58

BASES PARA EL ENTRENAMIENTO EFECTIVO p. 60

## LE FELICITAMOS CORDIALMENTE

por la primera bicicleta ergómetro que verdaderamente le comprende. Con la KETTLER Racer S ha adquirido uno de los más modernos sistemas de entrenamiento, que reúne competencia de entrenamiento con una sencillez de manejo que abre nuevos caminos. Tan sencillo que en realidad casi no necesita estas instrucciones de uso para su entrenamiento. No obstante, recomendamos que dedique unos minutos de su tiempo a estas instrucciones abreviadas, aunque solo sea para conocer más sobre las posibilidades de la nueva tecnología S-Fit y de nuestra comunidad de entrenamiento KETTFIT.

Y cuando después conecte por primera vez su nueva KETTLER Racer S con su smartphone, entrará en un nuevo mundo del fitness doméstico – **smart training, simply fit.**



ORO PARA KETTLER RACER S  
ISPO Award Gold Winner 2013

## INDICACIONES DE SEGURIDAD

### Observe los siguientes puntos para su propia seguridad:

La instalación del aparato de entrenamiento debe realizarse sobre una base firme y apropiada.

Antes de la primera puesta en servicio y adicionalmente al cabo de aprox. 6 días de funcionamiento, revise el ajuste firme de las conexiones.

Para evitar lesiones debido a un esfuerzo incorrecto o una sobrecarga, el aparato de entrenamiento solamente deberá ser manejado conforme a las instrucciones.

No se recomienda la instalación permanente del aparato en recintos húmedos debido a la formación de óxido que ello conllevaría.

Asegúrese periódicamente de la capacidad de funcionamiento y del correcto estado del aparato de entrenamiento.

Los controles de la seguridad técnica figuran entre las obligaciones del propietario y deben realizarse periódica y debidamente.

Reemplace sin dilación los componentes defectuosos o dañados.

Utilice únicamente piezas de repuesto originales KETTLER.

El aparato no se deberá utilizar hasta que no esté reparado.

Solamente se podrá garantizar el nivel de seguridad del aparato, si es revisado periódicamente para detectar posibles daños y desgaste.

### Para su seguridad:

Antes de iniciar el entrenamiento, su médico de cabecera deberá determinar si desde el punto de vista de su salud es apto para el entrenamiento con este aparato. El resultado médico debería ser la base para la estructura de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar daños a su salud.

## EL NUEVO TABLERO DE MANDOS DE LA RACER S

¡Genialmente sencillo! Gracias al nuevo display de vidrio con una innovadora pantalla táctil, el manejo de la Racer S se realiza de manera absolutamente intuitiva y que se explica por sí sola.



Explicación del display

### INFORMACIÓN | INDICACIONES

125

Indicador combinado para rendimiento [vatios] y frecuencia de pedaleo [rpm]

122

Indicador combinado para pulso [con el cinturón de pecho puesto] y tiempo de entrenamiento [indicación en minutos]

Modo Eco [al cabo de 10 minutos en el modo de espera]



Modo de espera [al cabo de 10 minutos de inactividad]



Modo de entrenamiento



Interrupción del entrenamiento




Entrenamiento sin control de smartphone





Entrenamiento mediante control de smartphone o con el software de entrenamiento WORLD TOURS





## MANEJO | FUNCIONES DE LAS TECLAS


- 


Ajuste de un pulso objetivo antes del entrenamiento y fijación del valor actual del pulso (el aparato regula la resistencia automáticamente para el entrenamiento en la zona de pulso elegida) [no disponible = no es visible]  
[regulación/aplicación = brilla brillante + parpadea]  
[activo = brilla de color rojo]
- 


Selección de la visualización del tiempo [activa = brilla brillante]
- 

Selección del indicador del pulso [activo = brilla]  
[no disponible = no es visible]
- 

Selección Indicación de rendimiento [activo = brilla brillante + parpadea]  
Selección nivel "L" [activo = brilla]
- 

Selección del indicador de la frecuencia de pedaleo [activo = brilla]
- 

Disminuir los valores objetivo seleccionados a pequeños pasos
- 

Aumentar los valores objetivo seleccionados a pequeños pasos
- 


Regulador giratorio para aumentar o disminuir los valores objetivo seleccionados a grandes pasos.



## PUESTA EN SERVICIO DEL APARATO



STANDBY MODUS

PUSH  → INDICADOR ACTIVO  
[Disposición para el entrenamiento con 25 vatios de rendimiento mínimo. Usted puede iniciar ahora el entrenamiento [iniciar la marcha] o introducir antes los valores objetivo [datos predeterminados de entrenamiento].]

## AJUSTE DE VALORES OBJETIVO

RENDIMIENTO [entrenamiento independiente de la velocidad de giro]



NIVELES [entrenamiento dependiente de la velocidad de giro]





NOTA: Durante el entrenamiento se indica el rendimiento después de cambiar el nivel "L". Por debajo de 25 vatios solo se indica el nivel. El cambio de los niveles al rendimiento es posible pulsando nuevamente la tecla WATT.

TIEMPO DE ENTRENAMIENTO (COUNT DOWN)



*Nota: En el entrenamiento sin tiempo predeterminado, la visualización del tiempo transcurre en el modo Count Up.*

## PULSO DE ENTRENAMIENTO

Señal de pulso  [cinturón de pecho] →  brilla

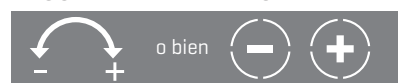


## ENTRENAMIENTO

START / CONTINUACIÓN



REGULAR RENDIMIENTO



CAMBIA INDICADOR CADA 5 S.





## PULSEHOLD MODUS



El valor del pulso se mantiene por adaptación del rendimiento.

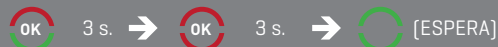
## STOP / INTERRUPCIÓN



SE DETIENE EL TIEMPO

**CONTROL DEL PULSO** [solo es posible en el entrenamiento independiente de la velocidad de giro] Si no llega la señal de pulso, se abandona el control del pulso y se reduce el rendimiento. Tocando las teclas de ajuste se detiene la reducción.

## FINALIZACIÓN



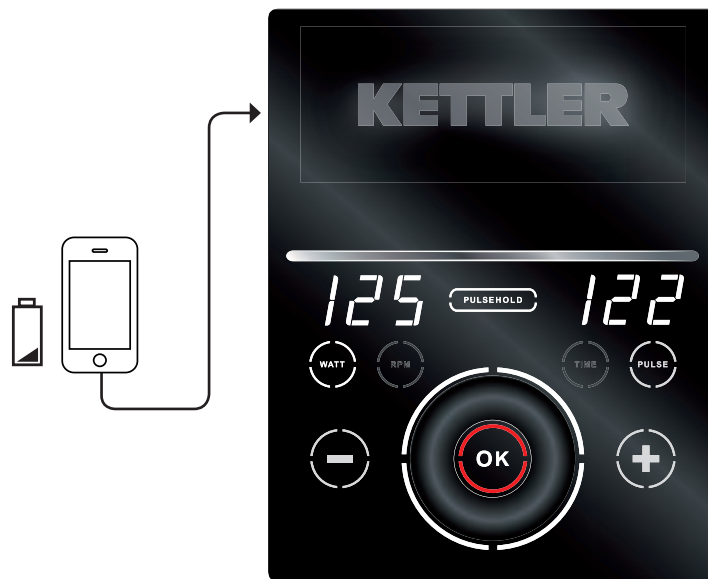
## CONEXIÓN BLUETOOTH



Después de comenzar a parpadear las barras en el indicador digital derecho, el aparato está listo durante 2 minutos para la conexión bluetooth al smartphone o al PC/notebook.

Después, la conexión bluetooth se deberá iniciar de nuevo.

## HEMRILLA DE CARGA USB A



Tensión de salida 5V/máx. 1000 mA

# TECNOLOGÍA S-FIT



La tecnología S-FIT conecta opcionalmente la RACER S con su smartphone. Basta con cargar la KETTLER S-FIT APP gratuita y comenzar.

Correr carreras, entrenar según programa o simplemente rebajar una hamburguesa con entrenamiento. En nuestro portal de entrenamiento y salud [www.kettfit.com](http://www.kettfit.com) ofrecemos documentación de entrenamiento y coaching.

La KETTLER S-FIT APP está optimizada para:

- Samsung Galaxy S2 | Samsung Galaxy S3



La KETTLER S-FIT APP soporta:

- iPhone 4S, iPhone 4, iPhone 3GS



Apple and the Apple iPhone are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.

"Made for iPhone" mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPhone, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPhone may affect wireless performance.

Smartphone

KETTLER S-FIT APP





### Challenge

En el modo CHALLENGE se ofrecen rutas de entrenamiento realistas con diferentes perfiles de terreno. La función Ghost permite a los deportistas ambiciosos medirse en tres grados de dificultad diferentes en recorridos virtuales y experimentar así un auténtico ambiente de competición en la propia casa.

### Expert

El modo EXPERT ofrece un registro detallado de todos los datos relevantes para el entrenamiento. De esta manera, los deportistas de alto rendimiento tienen a la vista, en todo momento, su frecuencia del pedaleo, del pulso y del corazón, la distancia recorrida o la velocidad exacta y pueden ejecutar los programas predefinidos de forma aún más profesional. La evaluación tiene lugar a través de la comunidad de entrenamiento online KETTFIT.

### Fun

En el modo FUN atacamos a hamburguesas, pizza o refrescos. Sobre todo, los deportistas orientados al fitness que quieren ejercitarse eficazmente en poco tiempo tienen con este modo la posibilidad de rebajar las calorías de diferentes alimentos. En este caso, el disfrute del entrenamiento ocupa claramente el primer plano. El rendimiento alcanzado no solo se puede sincronizar con la propia cuenta KETTFIT, sino compartir con los amigos vía facebook.

## BASES PARA EL ENTRENAMIENTO EFECTIVO

La medicina deportiva y la ciencia de los entrenamientos aprovechan la ergometría de la bicicleta entre otras, para comprobar la capacidad de funcionamiento del corazón, circulación y sistema respiratorio. Si su entrenamiento ha alcanzado los efectos deseados después de algunas semanas, lo podrá comprobar como sigue:

1. Logrará un determinado rendimiento de resistencia con una menor frecuencia cardíaca que antes.
2. Aguantará durante más tiempo un determinado rendimiento de resistencia con la misma frecuencia cardíaca.
3. Después de un determinado rendimiento de resistencia se recuperará más rápidamente que antes.

### VALORES ORIENTATIVOS PARA ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

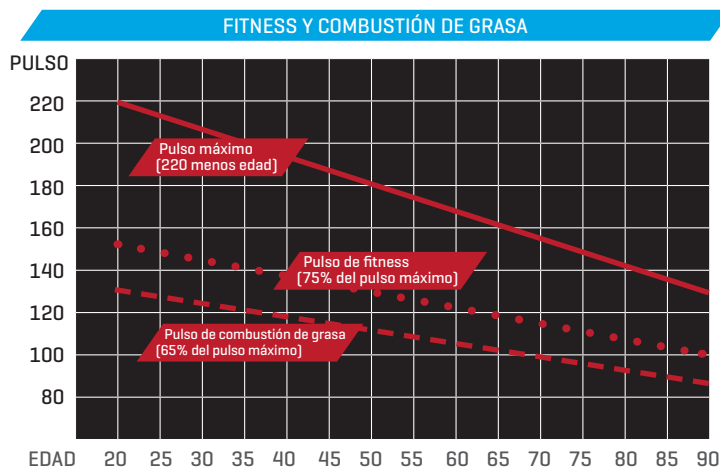
**Pulso máximo:** por esfuerzo máximo se entiende el alcanzar el pulso máximo individual. La frecuencia cardíaca máxima alcanzable depende de la edad. Aquí se aplica la siguiente fórmula empírica: la frecuencia cardíaca máxima por minuto corresponde a 220 pulsaciones menos la edad.

**EJEMPLO:** edad 50 años >  $220 - 50 = 170$  pulsaciones/min.

### INTENSIDAD DE ESFUERZO

**Pulso del esfuerzo:** la intensidad óptima del esfuerzo se alcanza con el 65 - 75% [ver diagrama] del rendimiento cardiovascular individual. En función de la edad, este valor varía.

### DIAGRAMA DEL PULSO



### ALCANCE DEL ESFUERZO

Por principio, el esfuerzo para su rendimiento de resistencia se debería aumentar primero a través de la duración del esfuerzo; por ejemplo, en lugar de 10 minutos diarios entrenará 20 minutos o en lugar de una vez a la semana 2 o 3 veces.

El valor en vatios se debería elegir de manera que pueda aguantar el esfuerzo muscular durante un tiempo prolongado. Se recomienda una frecuencia de pedaleo de entre 60 y 80 vueltas por minuto [rpm].

### WARM-UP

Al comienzo de cada unidad de entrenamiento se debería calentar lentamente pedaleando durante 3-5 minutos con un esfuerzo creciente, para “poner a tono” su sistema cardiovascular y su musculatura.

### COOL-DOWN

Igual de importante es el llamado “enfriamiento”. Después de cada entrenamiento deberá seguir pedaleando aprox. 2 – 3 minutos contra una resistencia reducida.

Para programas de entrenamiento detallados y entretenimiento de entrenamiento recomendamos:

[kettfit.com](http://kettfit.com)

KETTLER S-FIT APP

KETTLER World Tours 2.0 software de entrenamiento

## ÍNDICE

INFORMAÇÕES | INDICAÇÕES pág. 64

OPERAÇÃO | FUNÇÕES DAS TECLAS pág. 65

COLOCAÇÃO DO APARELHO EM  
FUNCIONAMENTO pág. 66

AJUSTE DOS VALORES-OBJECTIVO pág. 66

TREINO pág. 66

TECNOLOGIA S-FIT pág. 68

BASES PARA UM TREINO EFICAZ pág. 70

## MUITOS PARABÉNS

pela aquisição da primeira bicicleta ergométrica que realmente o entende. Com a KETTLER Racer S, adquiriu um dos sistemas de treino mais modernos, que alia a competência de treino a uma utilização simples e orientada. Tão simples que, na verdade, nem sequer necessita deste manual de instruções para realizar o seu treino. No entanto, recomendamos que dedique alguns minutos a estas breves instruções, de forma a conhecer melhor as opções da nova tecnologia S-Fit e a nossa comunidade de treino KETTFIT. E, ao ligar a sua nova KETTLER Racer S ao seu smartphone pela primeira vez, entrará num novo mundo do Home-Fitness – **smart training, simply fit.**



OURO PARA O KETTLER RACER S  
ISPO Award Gold Winner 2013

## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Respeite os seguintes pontos para a sua própria segurança:

O aparelho tem de ser montado sobre uma base estável e adequada para o efeito.

Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.

Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho apenas pode ser utilizado de acordo com as instruções.

Não é recomendável a colocação do aparelho em espaços húmidos, de forma permanente, devido à possibilidade de formação de ferrugem.

Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.

Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.

Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados.

Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.

Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.

O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.

### Para a sua segurança:

Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.

## O NOVO COCKPIT DA RACER S

Genialmente simples! Graças ao novo mostrador em vidro com ecrã táctil inovador, a operação da Racer S torna-se absolutamente intuitiva e auto-explicativa.



Explicação do mostrador

### INFORMAÇÕES | INDICAÇÕES

125

Indicação combinada do rendimento (Watt) e frequência dos pedais (r.p.m.)

122

Indicação combinada da pulsação (com o cinto torácico colocado) e tempo de treino (indicação em minutos)

Modo Eco (após 10 minutos no modo Standby)



Modo Standby (após 10 minutos de inactividade)



Modo de treino



Interrupção do treino



Treino sem comando do smartphone





Treino através de controlo com o Smartphone ou do software de treino WORLD TOURS








## OPERAÇÃO | FUNÇÕES DAS TECLAS


- 


Ajustar uma pulsação pretendida antes de iniciar o treino e fixar o valor da pulsação actual [o aparelho regula a resistência automaticamente para o treino na margem de pulsações seleccionada]  
[indisponível = não visível]  
[Ajustar/Aceitar= acende-se com luz intensa + pisca]  
[activo = acende a vermelho]
- 


Seleccionar indicação do tempo  
[activa = acende-se com luz intensa]
- 

Seleccionar indicação da pulsação  
[activa = acende-se] [indisponível = não visível]
- 

Seleção Indicação do rendimento [activo = acende-se com luz intensa + pisca]  
Seleção Nível „L“ [activo = acende-se]
- 

Seleccionar indicação da frequência dos pedais  
[activa = acende-se]
- 

Diminuir valores-objectivo seleccionados,  
em pequenos incrementos
- 

Aumentar valores-objectivo seleccionados,  
em pequenos incrementos
- 


Regulador rotativo para aumentar ou diminuir os valores-objectivo seleccionados, em grandes incrementos.



## COLOCAÇÃO DO APARELHO EM FUNCIONAMENTO



MODO STANDBY

PUSH  → INDICAÇÃO ACTIVA  
[Prontidão para o treino com um rendimento mínimo de 25 WATT. Pode começar agora o treino [começar a pedalar] ou introduzir previamente os valores-objectivo [parâmetros de treino].

## AJUSTAR VALORES-OBJECTIVO

**RENDIMENTO** [treino independente das rotações]

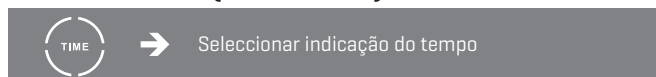


**NÍVEIS** [treino dependente das rotações]





**INDICAÇÃO:** Após a alteração do nível „L“ é indicado o rendimento no treino. Abaixo de 25 watts apenas o nível. Uma mudança dos níveis para o rendimento é possível premindo novamente a tecla WATT.

**TEMPO DE TREINO (COUNT DOWN)**



*Indicação: no caso de um treino sem valor de tempo, a indicação do tempo é efectuada no modo Count Up!!*

## PULSAÇÃO DE TREINO

Sinal de pulsação  [cinto torácico] →  acende-se

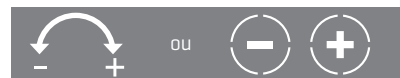


## TREINO

**START / PROSSEGUIR**



**AJUSTAR RENDIMENTO**



**TROCAR INDICAÇÃO DE 5 EM 5 S.**



## MODO PULSEHOLD



[acende com intensidade + pisca]

O valor da pulsação é mantido mediante uma adaptação do rendimento.

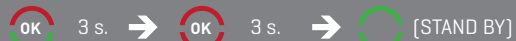
## STOP / INTERRUPTÃO



O TEMPO PÁRA

**CONTROLO DA PULSAÇÃO** (apenas possível no treino independente das rotações) Se não houver sinal de pulsação, o controlo da mesma não é executado e o rendimento é regulado para um valor inferior. Premindo as teclas de ajuste, a regulação para um valor inferior pára.

## TERMINAR



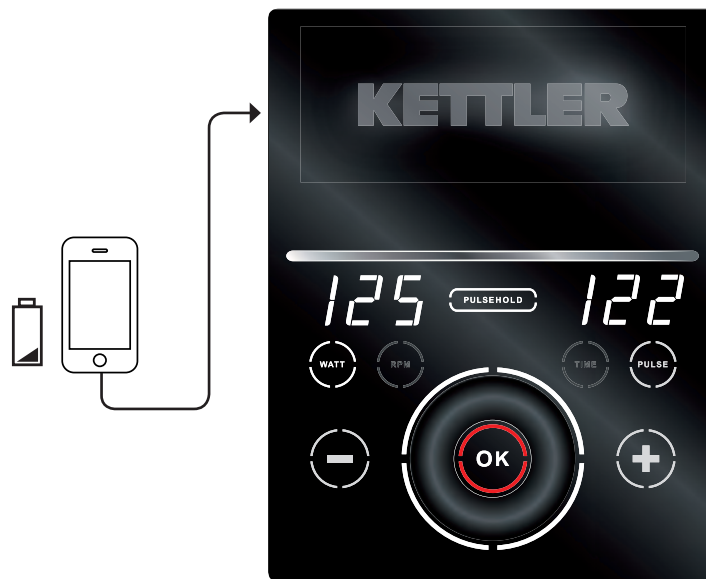
## LIGAÇÃO BLUETOOTH



Após a intermitência das barras na indicação digital à direita, o aparelho fica durante 2 minutos pronto para a ligação Bluetooth ao Smartphone ou PC/Notebook.

De seguida deve ser reiniciado.

## CONECTOR DE CARGA USB A



Tensão de saída de 5V/ 1000 mA máx.

## TECNOLOGIA S-FIT



A tecnologia S-FIT junta, opcionalmente, a RACER S ao seu smartphone. Basta fazer o download gratuito da aplicação KETTLER S-FIT APP e começar a usar. Correr, treinar de acordo com um programa ou simplesmente gastar as calorias de um hambúrguer. A documentação de treino e o Coaching estão ao seu dispor no nosso portal dedicado ao treino e saúde: [www.kettfit.com](http://www.kettfit.com).

A aplicação KETTLER S-FIT APP está optimizada para:

- Samsung Galaxy S2 | Samsung Galaxy S3



A aplicação KETTLER S-FIT APP suporta:

- iPhone 4S, iPhone 4, iPhone 3GS



Apple and the Apple iPhone are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.

"Made for iPhone" mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPhone, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPhone may affect wireless performance.

Smartphone

KETTLER S-FIT APP





### Challenge

No modo CHALLENGE estão à disposição trajectos de treino realistas e com diversos tipos de terreno. Com a função Ghost, os desportistas mais ambiciosos podem competir em três níveis de dificuldade em trajectos virtuais, experienciando assim uma verdadeira atmosfera competitiva nas suas próprias casas.

### Expert

O modo EXPERT fornece um registo detalhado de todos os dados relevantes ao treino. Assim, os desportistas de competição podem manter sempre sob controlo a sua pulsação, a frequência dos pedais e ritmo cardíaco, o trajecto percorrido ou a velocidade exacta, podendo também completar os programas predefinidos de forma ainda mais profissional. A avaliação é efectuada na comunidade de treino online KETTFIT.

### Fun

O modo FUN destina-se a combater os hambúrgueres, a pizza ou a Coca Cola. Sobretudo os desportistas orientados para o fitness, que desejam realizar um treino eficaz num curto espaço de tempo, encontram neste modo a possibilidade de queimar calorias. É e claro que a diversão no treino está em primeiro plano. Assim é possível sincronizar o exercício realizado não só com a sua própria conta KETTFIT, mas também partilhar este com os seus amigos através do Facebook.

## BASES PARA UM TREINO EFICAZ

A medicina desportiva e a ciência do desporto aproveitam a ergometria da bicicleta, entre outros aparelhos, para verificar a capacidade do coração, sistema cardiovascular e sistema respiratório.

Da seguinte forma, pode verificar se o seu treino, após algumas semanas, resultou nos efeitos desejados:

1. Consegue um determinado desempenho de resistência com um ritmo cardíaco menor
2. Mantém um mesmo desempenho de resistência com o mesmo ritmo cardíaco mas por um período de tempo maior
3. Após um determinado exercício de resistência, recupera mais rapidamente do que anteriormente.

### VALORES DE REFERÊNCIA PARA TREINOS DE RESISTÊNCIA

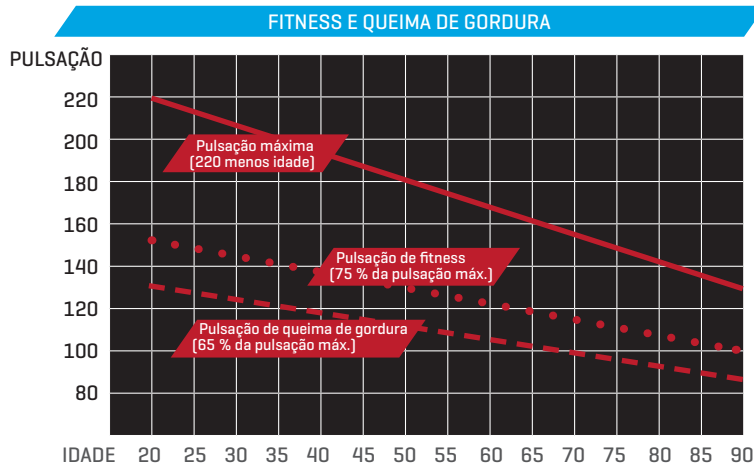
**Pulsação máxima:** rendimento máximo é sinónimo de alcance da pulsação máxima individual. O ritmo cardíaco máximo depende da idade. Aqui vale a seguinte regra geral: o ritmo cardíaco máximo por minuto corresponde a 220 pulsações menos a idade.

**EXEMPLO:** A: Idade 50 anos >  $220 - 50 = 170$  pulsações/min.

### INTENSIDADE DE ESFORÇO

**Pulsação em esforço:** a intensidade de carga ideal é alcançada com 65 - 75 % [cf. diagrama] do rendimento cardiovascular individual. Este valor muda conforme a idade.

### DIAGRAMA DA PULSAÇÃO



### **GRAU DE ESFORÇO**

A carga para o seu treino de resistência deve ser aumentada primeiro através do grau de esforço, por ex. em vez de 10 minutos treina 20 minutos por dia ou, em vez de semanalmente, 2x, 3x.

O rendimento em Watt deve ser seleccionado de forma a conseguir manter o esforço muscular por um maior período de tempo. São recomendadas frequências dos pedais entre 60 e 80 rotações por minuto [RPM].

### **WARM-UP**

No início de cada unidade de treino deve aquecer durante 3 a 5 minutos com uma carga menor, de forma a estimular a sua circulação sanguínea e a musculatura.

### **COOL-DOWN**

O chamado "Arrefecimento" tem a mesma importância. Após cada treino deve continuar a pedalar aprox. 2-3 minutos com pouca resistência.

Para programas de treino e entretenimento detalhados, recomendamos:

[kettfit.com](http://kettfit.com)

KETTLER S-FIT APP

KETTLER World Tours 2.0 Trainingssoftware

## INDHOLDSFORTEGNELSE

INFORMATIONER | VISNING s. 74

BETJENING | TASTFUNKTIONER s. 75

IBRUGTAGNING s. 76

INDSTILLING AF MÅLVÆRDIER s. 76

TRÆNING s. 76

S-FIT TEKNOLOGI s. 78

GRUNDLAGET FOR EFFEKTIV TRÆNING s. 80

## TILLYKKE

med den første Ergometer-Bike, som virkelig forstår dig. Med KETTLER Racer S har du erhvervet en af de mest moderne træningssystemer, der findes, og som forbinder træningskompetence med banebrydende enkel betjening. Betjeningen er så nem, at denne brugsanvisning egentlig slet ikke er nødvendig. VDog anbefaler vi, at du tager dig lidt tid til denne korte vejledning, for at få mere at vide om mulighederne med den nye S-Fit teknologi og vores træningscommunity KETTFIT.

Når du logger på din nye KETTLER Racer S med din smartphone første gang, træder du ind i et helt nyt univers for hjemmefitnes – **smart training, simply fit.**



GULD TIL KETTLER RACER S  
ISPO Award Gold Winner 2013



## SIKKERHEDSANVISNINGER

Tag for din egen sikkerheds skyld hensyn til følgende punkter:

Træningsapparatet skal opstilles på en dertil egnet fast overflade.

Kontroller forbindelserne med hensyn til fastgørelse inden træningsapparatet tages i brug første gang og efter ca. 6 dages brug.

For at undgå kvæstelser som følge af fejlbelastning eller overbelastning må træningsapparatet kun betjenes i henhold til vejledningen.

Det kan ikke anbefales at opstille træningsapparatet i fugtige rum i en længere periode af hensyn til rustdannelse.

Kontroller funktionen af træningsapparatet og dets korrekte tilstand regelmæssigt.

Sikkerhedskontrol hører under brugers pligter og skal udføres korrekt og med jævne mellemrum.

Defekte eller beskadigede komponenter skal udskiftes omgående.

Der må kun anvendes originale reservedele fra KETTLER.

Træningsapparatet må først benyttes, når det er istandsat.

Træningsapparatets sikkerhedsniveau kan kun bibeholdes under forudsætning af, at det kontrolleres regelmæssigt med hensyn til skader og slitage.

### Før din egen sikkerheds skyld:

Før træningen påbegyndes, anbefales det at rådføre sig med en læge for at sikre, om man helbredsmæssigt er i stand til at klare træningen. Opbygningen af træningsprogrammet bør basere på lægens diagnose. Fejlagtig eller for hård træning kan skade helbredet.

## RACER S' NYE COCKPIT

Ganske enkelt genialt! Det nye glasdisplay med berøringfølsom skærm gør, at Racer S kan betjenes fuldstændig intuitivt og selvforklarende.



Forklaring af display

## INFORMATIONER | VISNING

**125** Kombineret visning for effekt [watt] og trædefrekvens [o/m]


**122** Kombineret visning for puls [i forbindelse med brystsele] og træningstid [visning i minutter]


Miljø-modus (efter 10 minutter standby-modus)

 Standby (efter 10 minutter uden aktivitet)

 Træningsmode


 Træningspause


 Træning uden smartphone-styring


 Træning via smartphone-styring eller træningssoftware WORLD TOURS





## BETJENING | TASTFUNKTIONER


- 


Indstilling af målpulsen før træning og fastlæggelse af den aktuelle pulsværdi [apparatet regulerer automatisk modstanden for træning i det valgte pulsområde]  
[ikke tilgængelig = ikke synlig]  
[indstilling/overtagelse = lyser + blinker]  
[aktiv = lyser rødt]
  
- 


Valg af tidsvisning [aktiv = lyser tydeligt]
  
- 

Valg af pulsvisning [aktiv = lyser]  
[ikke mulig = ikke synlig]
  
- 

Valg af effektvisning [aktiv = lyser + blinker]  
Valg af trin "L" [aktiv = lyser]
  
- 

Valg af trædefrekvensvisning [aktiv = lyser]
  
- 

Mindsker den valgte målværdi i små trin
  
- 

Øger den valgte målværdi i små trin
  
- 

Drejeknap til at mindske eller øge den valgte målværdi i store trin.



## IBRUGTAGNING



PUSH  → VISNING AKTIV  
[Klar til træning med 25 WATT mindsteeffekt].

Du kan nu starte træningen [køre af sted] eller først indtaste målværdier [træningsværdier].

## INDSTILLING AF MÅLVÆRDIER

EFFEKT [hastighedsuafhængig træning]

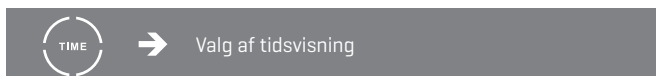


TRIN [hastighedsafhængig træning]





BEMÆRK: Under træningen vises effekten efter ændring af trin "L".  
Under 25 watt kun trinnet. Der kan skiftes fra trin til effekt ved endnu endgang at trykke på WATT-knappen.

TRÆNINGSTID [COUNT DOWN]



*Bemærk: Ved træning uden fastlagt træningstid, tæller tidsvisningen op [Count Up-mode]!*

## TRÆNINGSPULS

Pulssignal  [brystsele] →  lyser

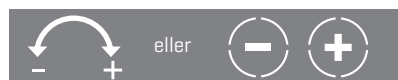


## TRÆNING

START / FORTSÆT TRÆNINGEN



INDSTILLING AF EFFEKT



SKIFT AF VISNING HVER 5. SEK.



## PULSEHOLD MODUS



[lyser kraftigt + blinker]

Pulsværdien holdes konstant vha. effektjustering.

## STOP / TRÆNINGSPAUSE



TIDEN BLIVER STÅENDE

## PULSSTYRING [kun muligt ved hastighedsafhængig træning]

Hvis der ikke er noget pulssignal, slukkes for pulsstyring og effekten skrues ned. Ved at trykke på indstillingsknapperne stoppes nedskruingen.

## AFSLUTNING



## BLUETOOTH-FORBINDELSE



Når bjælkerne i venstre digitalvisning blinker, er enheden i 2 minutter parat til at oprette en Bluetooth-forbindelse med smartphone eller PC/notebook.

Herefter skal den startes på ny.

## USB-PORT TYPE A



5V udgangsspænding/ 1000 mA maks.

## S-FIT TEKNOLOGI



S-FIT teknologi forbinder RACER S optimalt med din smartphone. Du skal bare downloade den gratis app KETTLER S-FIT, og du kan straks gå i gang. Køre race, træne efter program eller bare forbrænde en burger. Træningsdokumentation og coaching kan du finde på vores trænings- og sundhedsportal [www.kettfit.com](http://www.kettfit.com).

KETTLER S-FIT APP er optimeret til:

· Samsung Galaxy S2 | Samsung Galaxy S3



KETTLER S-FIT APP understøtter:

· iPhone 4S, iPhone 4, iPhone 3GS



Apple and the Apple iPhone are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.

"Made for iPhone" mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPhone, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPhone may affect wireless performance.

Smartphone

KETTLER S-FIT APP





### Challenge

I CHALLENGE-modus finder du realistiske træningsture med forskellige terrænprofiler. Ambitionerede sportsudøvere kan måle sig ved hjælp af Ghost-funktionen i tre forskellige sværhedsgrader på virtuelle strækninger og oplever således ægte konkurrenceatmosfære hjemme i stuen.

### Expert

EXPERT-modus leverer en detaljeret rapport over alle træningsrelevante data. På denne måde har elitesportsfolk altid overblik over deres træde-, puls- og hjertefrekvens, tilbagelagt strækning eller nøjagtig hastighed og kan gennemføre de forud definerede programmer endnu mere professionelt. Analysen foretages via vores online træningscommunity KETTFFIT.

### Fun

FUN-modus for at forbrænde burger, pizza eller cola. Især fitnessorienterede sportsudøvere, som i kort tid vil gennemføre en effektiv workout, kan i denne modus forbrænde de kalorier, de har spist. Her er det træningssjoven, der står i forgrunden. Således kan du ikke kun synkronisere den opnåede effekt med din egen KETTFFIT-account, men også dele den med vennerne via Facebook.

## GRUNDLAGET FOR EFFEKTIV TRÆNING

Inden for sportsmedicin og træningsvidenskab udnyttes cykelergometrien til bl.a. at kontrollere funktionsevnen af hjerte, kredsløb og åndesystem. Om træningen har givet den ønskede effekt efter nogle uger, kan du konstatere på følgende måde:

1. Du klarer en bestemt udholdenhedstræning med lavere hjerterefrekvens end tidligere
2. Du klarer en bestemt udholdenhedstræning med samme hjerterefrekvens over længere tid
3. Du restituerer dig efter en bestemt udholdenhedstræning hurtigere end tidligere

### VEJLEDENE VÆRDIER FOR UDHOLDENHEDSTRÆNING

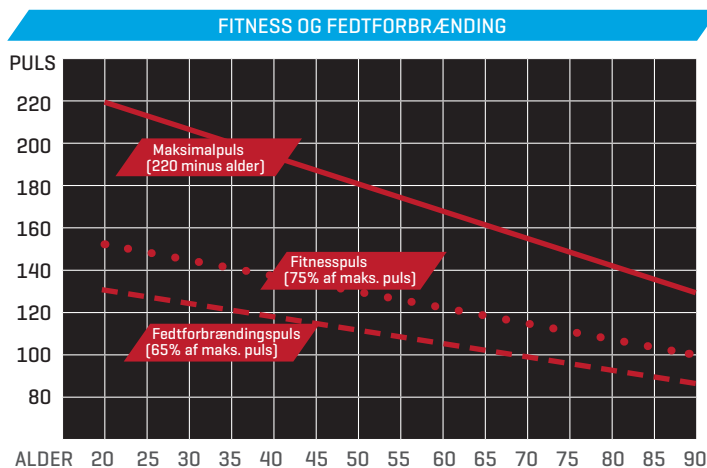
**Maksimalpuls:** Maksimal belastning betyder, at den individuelle maksimalpuls er nået. Den maks. opnåelige hjerterefrekvens afhænger af alderen. Her gælder tommelfingerreglen: Den maksimale hjerterefrekvens pr. minut svarer til 220 pulsslag minus alder.

**EKSEMPEL:** Alder 50 år >  $220 - 50 = 170$  puls/min.

### BELASTNINGSINTENSITET

**Belastningspuls:** Den optimale belastningsintensitet opnås ved 65–75% (jf. diagram) af den individuelle hjerte-kredsløbsydelse. Denne værdi varierer afhængig af alderen.

### PULSDIAGRAM





### **BELASTNINGSSOMFANG**

Belastningen for din udholdenhedstræning bør principielt først øges over belastningsomfanget, f.eks. 20 minutters træning i stedet for 10 minutter eller 3 gange om ugen i stedet for 2 gange.

Watt-ydelsen bør vælges således, at du kan holde til muskelbelastningen over længere tid. Vi anbefaler trædefrekvenser mellem 60 og 80 omdrejninger pr. minut [RPM].

### **WARM-UP**

I begyndelsen af hver træningsenhed bør du varme op og køre dig varm i 3-5 minutter med langsomt stigende belastning, for at sætte gang i kredsløb og muskler.

### **COOL-DOWN**

Lige så vigtig er den såkaldte „-nedkøling“. Efter hver træning bør du cykle videre i ca. 2-3 minutter med ringe modstand.

For detaljerede træningsprogrammer og træningsunderholdning anbefaler vi:

[kettfit.com](http://kettfit.com)

KETTLER S-FIT APP

KETTLER World Tours 2.0 træningssoftware

## OBSAH

INFORMACE | ZOBRAZENÍ Str. 84

OVLÁDÁNÍ | FUNKCE TLAČÍTEK Str. 85

UVEDENÍ PŘÍSTROJE DO PROVOZU Str. 86

NASTAVENÍ CÍLOVÝCH HODNOT Str. 86

TRÉNINK Str. 86

TECHNOLOGIE S-FIT Str. 88

ZÁKLADY EFEKTIVNÍHO TRÉNINKU Str. 90

## SRDEČNĚ VÁM BLAHOPŘEJEME

k prvnímu cyklotrenažéru, který vám skutečně rozumí. S cyklotrenažérem KETTLER Racer S jste získali nejmodernější tréninkový systém, který spojuje kompetenci pro trénink s intuitivně jednoduchým ovládním. Je tak jednoduché, že tento návod k obsluze pro váš trénink vlastně vůbec nepotřebujete. Doporučujeme však, abyste si na tento stručný návod udělali čas několik minut, i kdyby jen proto, abyste se dozvěděli více o možnostech nové technologie S-Fit a naší tréninkové komunitě KETTFIT.

A jakmile poprvé propojíte váš nový cyklotrenažér KETTLER Racer S s vaším chytrým telefonem, vstoupíte do nového světa Home-Fitness – **smart training, simply fit.**



ZLATO PRO KETTLER RACER S  
ISPO Award Gold Winner 2013

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

V zájmu vaší bezpečnosti respektujte následující body:

Instalace tréninkového přístroje musí být provedena na vhodném a pevném podkladu.

Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.

K zamezení zranění v důsledku chybné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.

Instalace přístroje ve vlhkých prostorech po delší dobu nelze se související tvorbou rzi doporučit.

Pravidelně kontrolujte funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.

Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a musí být pravidelně a řádně prováděny.

Vadné nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit.

Používejte pouze originální náhradní díly od společnosti KETTLER.

Přístroj nesmí být až do opravy používán.

Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

### Pro vaši bezpečnost:

Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem vysvětlit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

## NOVÝ OVLÁDACÍ PANEĽ CYKLOTRENAŽÉRU RACER S

Geniálně jednoduchý! Díky novému skleněnému displeji s inovativní dotykovou obrazovkou probíhá ovládání cyklotrenažéru Racer S zcela intuitivně a automaticky.



Vysvětlení displeje

### INFORMACE | ZOBRAZENÍ

**125** Kombinované zobrazení pro výkon (Watt) a frekvenci šlapání (ot/min)


**122** Kombinované zobrazení pro puls (u přiloženého hrudního pásu) a dobu tréninku (zobrazení v minutách)


Ekologický režim (po 10 minutách v pohotovostním režimu)

 Pohotovostní režim (po 10 minutách nečinnosti)

 Připravenost k tréninku


 Přerušování tréninku


 Trénink bez ovládání chytrým telefonem


 Trénink pomocí Smartphone nebo tréninkového software WORLD TOURS





## OVLÁDÁNÍ | FUNKCE TLAČÍTEK


- 


Nastavení cílového pulsu před tréninkem a stanovení aktuální hodnoty pulsu  
[přístroj reguluje automaticky tréninkovou zátěž ve vybraném tepovém rozsahu]  
[není k dispozici = není vidět]  
[změna nastavení / převzetí = svítí jasně + bliká]  
[aktivní = svítí červeně]
  
- 


Výběr zobrazení doby [aktivní = svítí jasně]
  
- 

Výběr zobrazení pulsu [aktivní = svítí]  
[není k dispozici = není vidět]
  
- 

Volba Zobrazení výkonu [aktivní = jasně svítí + bliká]  
Volba Stupeň „L“ [aktivní = svítí]
  
- 

Výběr zobrazení frekvence šlapání [aktivní = svítí]
  
- 

Snížení vybraných cílových hodnot po malých krocích
  
- 

Zvýšení vybraných cílových hodnot po malých krocích
  
- 


Otočný ovladač pro zvyšování nebo snižování cílových hodnot po větších krocích.



## UVEDENÍ PŘÍSTROJE DO PROVOZU



STANDBY MODUS

STISKNĚTE  → ZOBRAZENÍ AKTIVNÍ  
[Připravenost k tréninku s minimálním výkonem  
25 WATTŮ. Nyní můžete začít s tréninkem (vyjet) nebo nejdříve zadat cílové  
hodnoty (přednastavení tréninku).

## NASTAVENÍ CÍLOVÝCH HODNOT

**VÝKON** (Trénink nezávislý na otáčkách)

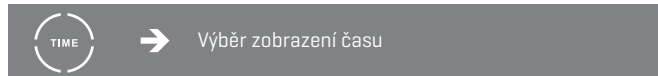


**STUPNĚ** (Trénink závislý na otáčkách)





UPOZORNĚNÍ: Během tréninku se po změně stupně „L“ zobrazuje výkon.  
Pod 25 W lze zvolit jen stupeň. Přejod ze stupňů na výkon je možný  
dalším stiskem tlačítka WATT.

**DOBA TRÉNINKU (ODPOČET)**



*Upozornění: Při tréninku bez zadání doby se zobrazení doby přičítá!*

## TRÉNINKOVÝ PULS

Signál pulsu  [Hrudní pás] →  svítí



## TRÉNINK

**START / POKRAČOVÁNÍ**



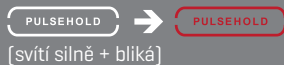
**PŘENASTAVENÍ VÝKONU**



**PŘEPÍNÁNÍ ZOBRAZENÍ KAŽDÝCH 5 SEKUND**



## REŽIM UDRŽOVÁNÍ PULSU



Hodnota pulsu bude udržována upravováním výkonu.

## STOP / PŘERUŠENÍ



Čas je zastavený

**IMPULZNÍ ŘÍZENÍ** [možné jen při tréninku nezávislém na otáčkách]  
Pokud zůstává impulzní signál vypnutý, opustí se impulzní řízení a sníží se výkon. Stiskem přestavovacího tlačítka se snižování výkonu zastaví.

## UKONČENÍ



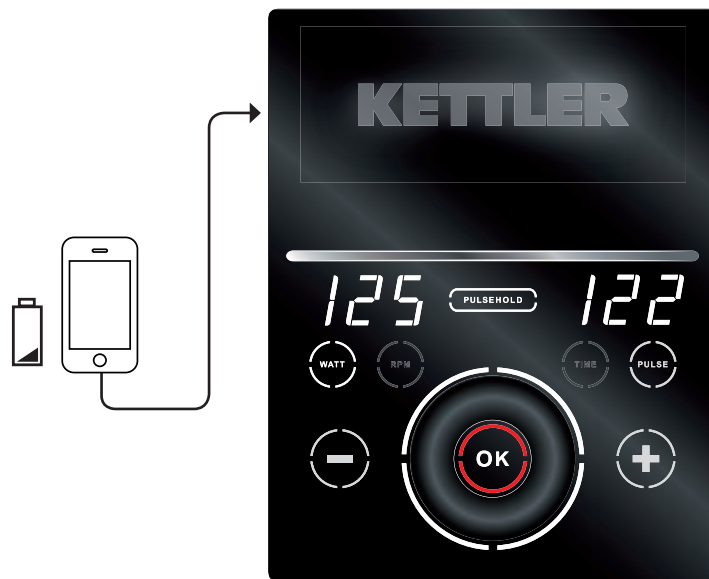
## SPOJENÍ PŘES BLUETOOTH



Jakmile začne pruh v pravém digitálním ukazateli blikat, je přístroj na 2 minuty připraven k připojení pomocí Bluetooth s chytrým telefonem nebo PC/notebookem.

Poté je nutné přístroj znovu spustit.

## USB ZDÍRKA PRO NABÍJENÍ



Výstupní napětí 5 V / 1000 mA max.

# TECHNOLOGIE S-FIT



Technologie S-FIT propojí v případě zájmu cyklotrenažér RACER S s vaším chytrým telefonem. Jednoduše si stáhněte a spusťte bezplatnou aplikaci KETTLER S-FIT APP. Závodění, trénování podle programu nebo zcela jednoduše spálení energie jednoho burgeru. Dokumentaci k tréninku a coaching nabízíme na našem portálu pro trénink a zdravý životní styl [www.kettffit.com](http://www.kettffit.com).

Aplikace KETTLER S-FIT APP je optimalizována pro:

- Samsung Galaxy S2 | Samsung Galaxy S3



Aplikace KETTLER S-FIT APP podporuje:

- iPhone 4S, iPhone 4, iPhone 3GS



Apple and the Apple iPhone are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.

"Made for iPhone" mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPhone, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPhone may affect wireless performance.

Chytrý telefon

KETTLER S-FIT APP







### Challenge

V režimu CHALLENGE jsou k dispozici realistické tréninkové trasy s různými profily terénu. Ctižádostiví sportovci si mohou změřit síly v třech různých stupních obtížnosti s funkcí Ghost na virtuálních trasách a mohou tak zažít pravou atmosféru soutěží doma ve svém obývacím pokoji.

### Expert

Režim EXPERT nabízí podrobný záznam všech údajů souvisejících s tréninkem. Výkonoví sportovci tak mají neustále před očima údaje o frekvenci záběrů, pulsu a srdeční frekvenci, o trase, kterou urazili, nebo o přesné rychlosti a mohou předem definované programy absolvovat ještě profesionálněji. Vyhodnocení se provádí on-line tréninkovou komunitou KETTFIT.

### Fun

Režim FUN jde po krku burgeru, pizze nebo cole. V tomto režimu mají možnost shodit kalorie nejrůznějších potravin především sportovci, kteří se orientují na fitness a kteří chtějí během krátké doby absolvovat účinné cvičení. Přitom je zcela jasně v popředí zábava z tréninku. Dosažený výkon mohou nejen synchronizovat s vlastním účtem KETTFIT, ale mohou ho sdílet také prostřednictvím sítě Facebook se svými přáteli.

## ZÁKLADY EFEKTIVNÍHO TRÉNINKU

Ve sportovním lékařství a vědě zabývající se tréninkem je cyklistická ergometrie mj. využívána ke kontrole funkčnosti srdce, krevního oběhu a dýchacího systému.

Následujícím způsobem můžete zjistit, zda váš trénink po několika týdnech dosáhl požadovaného účinku:

1. Dosáhnete určitého vytrvalostního výkonu s nižší srdeční frekvencí než dříve.
2. Vydržíte určitý vytrvalostní výkon podávat se stejnou srdeční frekvencí po delší dobu.
3. Po určitém vytrvalostním výkonu se zotavte rychleji než dříve.

### ORIENTAČNÍ HODNOTY PRO VYTRVALOSTNÍ TRÉNINK

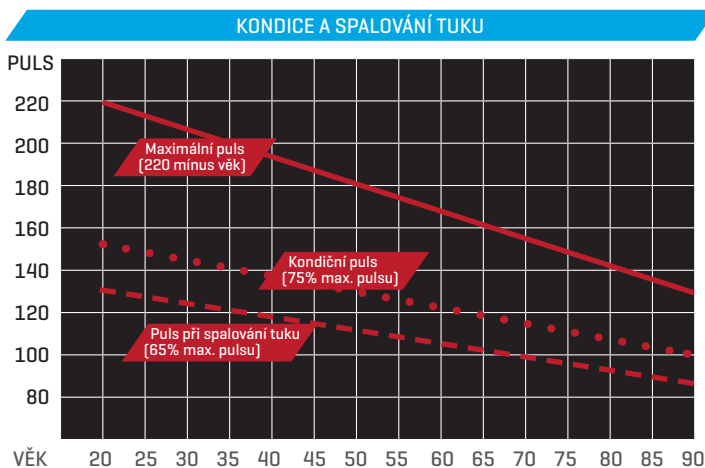
**Maximální puls:** Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku. Platí tu orientační vzorec: maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá  $220$  tepům minus věk.

**PŘÍKLAD:** Věk 50 let  $> 220 - 50 = 170$  tepů/min.

### INTENZITA ZÁTĚŽE

**Zátěžový puls:** Optimální zátěžová intenzita je dosažena při 65–75% [srov. graf] individuálního srdečního/oběhového výkonu. V závislosti na věku se tato hodnota mění.

### GRAF PULSU



## ROZSAH ZÁTĚŽE

Zatížení ve vašem vytrvalostním tréninku by se mělo zásadně zvyšovat postupně nad rozsah zátěžového tréninku, například denně namísto 10 minut to bude 20 minut-, nebo namísto týdně 2x se bude napříště trénovat 3x.

Výkon ve Watech byste měli zvolit tak, abyste namáhání svalů dokázali vydržet po delší dobu. Doporučují se frekvence záběrů mezi 60 a 80 otáčkami za minutu [ot./min].

## WARM-UP

Na počátku tréninkové jednotky byste se měli rozehřívat po dobu 3-5 minut s postupně rostoucím zatížením, abyste povzbudili svůj oběh a své svalstvo.

## COOL-DOWN

Stejně důležité je takzvané „vychladnutí“. Po každém tréninku byste měli ještě zhruba 2-3 minuty šlapat dále s nízkou zátěží.

Pro podrobnější tréninkové programy a podporu pro trénink doporučujeme:

[kettfit.com](http://kettfit.com)

KETTLER S-FIT APP

TRÉNINKOVÝ SOFTWARE KETTLER WORLD TOURS 2.0

## SPIS TREŚCI

INFORMACJE | WSKAŹNIKI STR. 94

OBSŁUGA | PRZYCISKI FUNKCYJNE STR. 95

URUCHOMIENIE URZĄDZENIA STR. 96

USTAWIANIE WARTOŚCI  
DOCELOWYCH STR. 96

TRENING STR. 96

S-FIT TECHNOLOGY STR. 98

PODSTAWY EFEKTYWNEGO  
TRENINGU STR. 100

## SERDECZNIE GRATULUJEMY

nabycia pierwszego ergometru rowerowego, który naprawdę Ciebie rozumie. KETTLER Racer S to jeden z najnowocześniejszych systemów treningowych, łączący kompetencję treningową z przełomową prostotą obsługi. Tak prostą, że właściwie nie potrzebujesz tej instrukcji obsługi do treningu. Mimo wszystko zalecamy jednak poświęcić kilka minut na zapoznanie się z tą krótką instrukcją, choćby po to, żeby dowiedzieć się więcej o możliwościach nowej technologii SFit oraz o naszej społeczności treningowej KETTFIT.

A jak tylko połączysz nowy KETTLER Racer S ze swoim smartfonem, wkroczysz w nowy świat home-fitness: **smart training, simply fit.**



ZŁOTO DLA KETTLER RACER S  
ISPO Award Gold Winner 2013

## WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

**Dla Twojego własnego bezpieczeństwa przestrzegaj następujących punktów:**

Urządzenie treningowe należy ustawić na nadającym się do tego celu, mocnym podłożu.

Przed pierwszym uruchomieniem i dodatkowo po około 6 dniach eksploatacji należy skontrolować połączenia pod względem mocnego osadzenia.

Aby uniknąć obrażeń ciała wskutek niewłaściwego obciążenia lub przeciążenia wolno obsługiwać urządzenie treningowe wyłącznie według instrukcji.

Ustawienie urządzenia treningowego w pomieszczeniach wilgotnych nie jest – na dłuższą metę – zalecane z powodu związanego z tym tworzenia się rdzy na urządzeniu.

Regularnie sprawdzaj zdolność do funkcjonowania i prawidłowy stan urządzenia treningowego.

Kontrole pod względem techniki bezpieczeństwa zaliczają się do obowiązków użytkownika i muszą być przeprowadzane regularnie i prawidłowo.

Wadliwe lub uszkodzone elementy konstrukcyjne należy niezwłocznie wymienić.

Używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych firmy KETTLER.

Do momentu doprowadzenia urządzenia do stanu używalności nie wolno go użytkować.

Poziom bezpieczeństwa urządzenia treningowego może być utrzymany tylko pod warunkiem, że będzie ono regularnie kontrolowane pod względem szkód i zużycia.

### **Dla Twojego bezpieczeństwa:**

Przed podjęciem treningu skonsultuj się z Twoim lekarzem domowym co do tego, czy Twój stan zdrowia pozwala Ci na trening na niniejszym urządzeniu. Diagnoza lekarska powinna stanowić podstawę skonstruowania programu treningowego dla Ciebie. Niewłaściwy lub nadmierny trening może prowadzić do szkód zdrowotnych.

## NOWA DESKA ROZDZIELCZA RACER S

Genialnie prosta! Dzięki nowemu szklanemu wyświetlaczowi z innowacyjnym ekranem dotykowym obsługa Racer S jest absolutnie intuicyjna i czytywa.



Objaśnienia dot. wyświetlacza


### INFORMACJE | WSKAŹNIKI

**125** Wskaźnik łączony mocy [W]  
i częstotliwości pedałowania [obr./min]


**122** Wskaźnik łączony tętna  
[przy założonym na klatkę piersiową pasie do pomiaru  
tętna] i czasu treningu [w minutach]


Tryb eco [po 10 minutach trybu czuwania]

 Tryb czuwania [po 10 minutach bezczynności]

 Tryb treningu


 Przerwa w treningu


 Trening bez sterowania  
smartfonem


 Trening sterowany za pomocą  
smartfona lub oprogramowania  
treningowego WORLD TOURS





## OBSŁUGA | PRZYCISKI FUNKCYJNE


- 


Nastawianie tętna docelowego przed treningiem oraz ustalanie aktualnego tętna (urządzenie reguluje opór automatycznie, odpowiednio do wybranego zakresu tętna)  
[niedostępny = niewidoczny]  
[Regulacja/Przejęcie ustawień = świeci jasno + miga]  
[aktywny = świeci na czerwono]
- 


Włączanie wskaźnika czasu [aktywny = świeci się jasno]
- 

Włączanie wskaźnika tętna [aktywny = świeci się]  
[niedostępny = niewidoczny]
- 

Wybór wskaźnika mocy [aktywny = świeci jasno + miga]  
Wybór stopnia „L” [aktywny = świeci]
- 

Włączanie wskaźnika częstotliwości pedałowania [aktywny = świeci się]
- 

Zmniejszanie wybranych wartości docelowych w małym stopniu
- 

Zwiększanie wybranych wartości docelowych w małym stopniu
- 

Regulator obrotowy do zwiększania wzgl. zmniejszania wybranych wartości docelowych w dużym stopniu



## URUCHOMIENIE URZĄDZENIA



STANDBY MODUS

PUSH  → WSKAŹNIK AKTYWNY

[Gotowość do treningu przy mocy minimalnej 25 W.

Teraz możesz teraz rozpocząć trening albo najpierw wprowadzić wartości docelowe [zadania treningowe].

## USTAWIANIE WARTOŚCI DOCELOWYCH

**MOC** [trening niezależny od liczby obrotów]

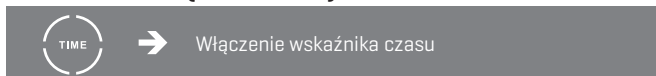


**STOPNIE** [trening zależny od liczby obrotów]





WSKAZÓWKA: Podczas treningu po zmianie stopnia „L” wyświetla się moc. Poniżej 25 watów tylko stopień. Aby zmienić stopnie na moc, należy ponownie nacisnąć przycisk WAT.

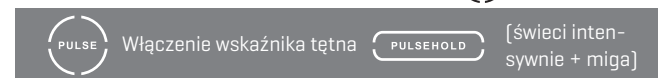
**CZAS TRENINGU [ODLICZANIE]**



*Uwaga: W przypadku treningu bez podania czasu trwania treningu wskaźnik czasu pracuje w trybie liczenia czasu!*

## TĘTNO TRENINGOWE

Sygnal tętna  [pas do pomiaru tętna] →  świeci się



## TRENING

**START / CIĄG DALSZY**



**PRZESTAWIANIE MOCY**



**ZMIANA WSKAZANIA CO 5 SEK.**





## PULSEHOLD MODUS



Tętno utrzymywane jest poprzez dostosowanie mocy.

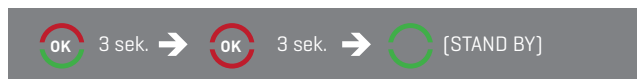
## STOP / PRZERWA



ODLICZANIE CZASU ZOSTAJE ZATRZYMANE

**STEROWANIE TĘTNEM** [tylko w treningu niezależnym od liczby obrotów] Jeżeli sygnał tętna jest wyłączony, następuje wyjście z trybu treningu sterowanego tętnem i obniżenie mocy. Naciśnięcie przycisków regulacji zatrzymuje obniżanie mocy.

## KONIEC



## POŁĄCZENIE BLUETOOTH



Jak na wyświetlaczu cyfrowym zamigają miejsca dziesiętne, to urządzenie jest przez 2 minuty gotowe do połączenia ze smartfonem, komputerem stacjonarnym lub laptopem przez interfejs Bluetooth.

Następnie należy ponownie zainicjować połączenie.

## GNIAZDO ŁADOWANIA USB A



Napięcie wyjściowe 5V / maks. 1000 mA

# S-FIT TECHNOLOGY



Technologia S-FIT łączy opcjonalnie RACER S z Twoim smartfonem. Wystarczy załadować bezpłatną aplikację KETTLER S-FIT APP i do dzieła. Ściągaj się, trenuj wg programu albo po prostu spal zjedzonego hamburgera. Dokumentację treningową i coaching oferujemy na naszym portalu treningowym i zdrowotnym [www.kettfit.com](http://www.kettfit.com).

Aplikacja KETTLER S-FIT APP jest zoptymalizowana do:  
Samsung Galaxy S2 | Samsung Galaxy S3



Aplikacja KETTLER S-FIT APP wspiera:  
· iPhone 4S, iPhone 4, iPhone 3GS



Apple and the Apple iPhone are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.

"Made for iPhone" mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPhone, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPhone may affect wireless performance.

Smartphone

KETTLER S-FIT APP





### Challenge

Tryb Challenge oferuje Ci realistyczne trasy treningowe o różnych profilach terenu. Dzięki funkcji Ghost ambitni sportowcy mogą sprawdzić się na rozmaitych trasach o trzech różnych stopniach trudności. W ten sposób prawdziwa atmosfera towarzysząca zawodom zawita także w Twoim domu.

### Expert

Tryb Expert zapewnia szczegółowy zapis wszystkich ważnych danych treningowych. W każdej chwili wyczynowcy widzą swoją kadencję, tętno oraz częstotliwość uderzeń serca, a także przebyty dystans i dokładną prędkość. Dzięki temu predefiniowane programy treningowe można realizować jeszcze skuteczniej. Analiza danych odbywa się na platformie internetowej KETTFIT.

### Fun

W trybie FUN można się dobrać do hamburgerów, pizzy i coli. Tryb ten umożliwi kolarzom zorientowanym przede wszystkim na fitness, którzy chcą w krótkim czasie wykonać skuteczny trening, spalanie kalorii na podstawie różnych produktów spożywczych. Przyjemność z treningu stawia się tu na pierwszym miejscu. W ten sposób wyniki z treningu można nie tylko zsynchronizować z własnym kontem KETTFIT, ale również podzielić się nimi z przyjaciółmi za pośrednictwem Facebooka.

## PODSTAWY EFEKTYWNEGO TRENINGU

Medycyna sportowa i nauki sportowe wykorzystują ergometry rowerowe itp. do sprawdzania sprawności serca, układu krążenia i układu oddechowego. To, czy trening przyniósł po kilku tygodniach oczekiwane efekty, można sprawdzić w następujący sposób:

1. Wykonujemy określone ćwiczenia wytrzymałościowe z mniejszą częstotliwością uderzeń serca niż wcześniej
2. Wykonujemy przez dłuższy czas określone ćwiczenia wytrzymałościowe z taką samą częstotliwością uderzeń serca
3. Po wykonaniu określonych ćwiczeń wytrzymałościowych regenerujemy nasze siły szybciej niż wcześniej

### WYTYCZNE TRENINGU WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO

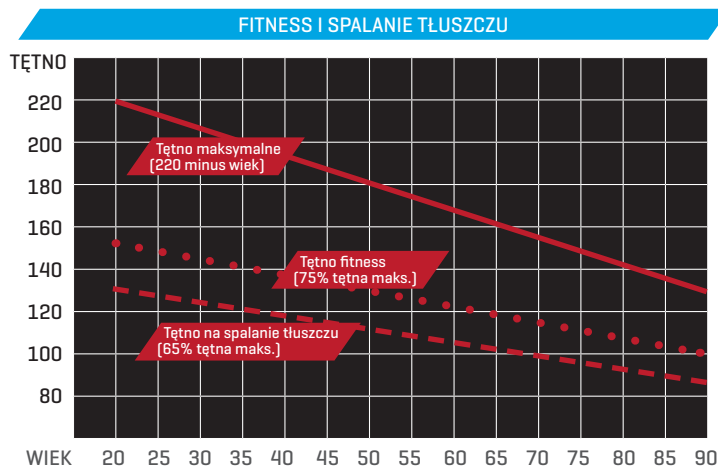
**Tętno maksymalne:** pod pojęciem maksymalnego obciążenia/wysiłku rozumiemy osiągnięcie indywidualnej wartości tętna maksymalnego. Maksymalna wartość osiąganą częstotliwości uderzeń serca zależy od wieku. Obowiązuje tu żelazna reguła: maksymalna częstotliwość uderzeń serca na minutę odpowiada 220 uderzeniom tętna minus wiek.

**PRZYKŁAD:** wiek 50 lat ->  $220 - 50 = 170$  uderz./min.

## INTENSYWNOŚĆ OBCIĄŻENIA

**Tętno wysiłkowe:** optymalną intensywność wysiłku uzyskuje się przy 65–75% [porównaj diagram] tętna maksymalnego. Wartość ta zmienia się w zależności od wieku.

### DIAGRAM TĘTNA



### ZAKRES OBCIĄŻENIA

Obciążenie dla treningu wytrzymałościowego należy zasadniczo zwiększać poprzez zakres obciążenia, np. jeżdżąc codziennie nie 10, a 20 minut lub nie raz, ale dwa lub trzy razy w tygodniu.

Moc w watach należy dobrać w taki sposób, by obciążenie mięśni dawało się utrzymać przez dłuższy czas. Zalecana kadencja wynosi od 60 do 80 obrotów na minutę [RPM].

### WARM-UP

Na początku każdej sesji treningowej należy wykonać 3- do 5-minutową rozgrzewkę z powoli narastającym obciążeniem, która wprowadzi Twoje krążenie i mięśnie na właściwe obroty.

### COOL-DOWN

Podobnie ważne jest tzw. „schłodzenie”. Po każdym treningu należy jeszcze potrenować 2-3 minuty przy niskim oporze.

Odnośnie szczegółowych programów treningowych i rozrywki treningowej polecamy:

[kettfit.com](http://kettfit.com)

KETTLER S-FIT APP

OPROGRAMOWANIE TRENINGOWE KETTLER WORLD TOURS 2.0

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ИНФОРМАЦИЯ | ИНДИКАЦИЯ c. 104

УПРАВЛЕНИЕ | ФУНКЦИИ  
КНОПОК c. 105

ПЕРВОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
УСТРОЙСТВА c. 106

УСТАНОВКА ЦЕЛЕВЫХ  
ЗНАЧЕНИЙ c. 106

ТРЕНИРОВКА c. 106

ТЕХНОЛОГИЯ S-FIT c. 108

ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОЙ  
ТРЕНИРОВКИ c. 110

## ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС

с покупкой велотренажера, который будет по-настоящему вас понимать. Вместе с велотренажером KETTLER RACER S вы получаете самую современную систему тренировок, которая сочетает в себе широкие возможности с простой управления. Управление настолько интуитивно, что для проведения тренировок это руководство вам даже не понадобится. Однако мы рекомендуем вам потратить пару минут на чтение этой краткой информации, чтобы больше узнать о возможностях новой технологии S-Fit и нашем финтес-сообществе KETTFIT.

А когда вы в первый раз подключите к новому KETTLER RACER S Ваш смартфон, вы откроете для себя новый мир домашнего фитнеса – **умные тренировки, отличная форма.**



ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ ЗА ТРЕНАЖЕР  
KETTLER RACER S  
ISPO Award Gold Winner 2013

## УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.

Перед первым вводом в эксплуатацию проверьте прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.

Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки используйте тренажер исключительно в соответствии с руководством.

Установка устройства во влажных помещениях на длительное время не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины.

Регулярно проверяйте исправность тренажера и его надлежащее состояние.

Пользователь обязан проводить проверки по технике безопасности. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.

Замену неисправных или поврежденных компонентов выполняйте немедленно.

Используйте только оригинальные запчасти KETTLER.

До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещается.

Сохранить устройство в постоянной безопасности можно только путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа.

Для вашей собственной безопасности:

Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, позволяет ли ваше здоровье использовать данное устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью.


## НОВЫЙ КОКПИТ ТРЕНАЖЕРА RACER S


Все гениальное просто! Благодаря новому стеклянному дисплею с инновационной сенсорной технологией управление RACER S осуществляется максимально понятно и интуитивно.






Пояснение по дисплею


### ИНФОРМАЦИЯ | ИНДИКАЦИЯ


 Комбинированная индикация мощности (Ватт) и частоты вращения педалей (об/мин)

 Комбинированная индикация пульса (при надетом грудном ремне) и продолжительности тренировки (индикация в минутах)

Экономичный режим (спустя 10 минут после включения режима ожидания)

-  Режим ожидания (спустя 10 минут бездействия)
-  Режим тренировки
-  Прерывание тренировки

 Тренировка без управления смартфоном

 Тренировка с управлением смартфоном или ПО для тренировок WORLD TOURS





## УПРАВЛЕНИЕ | ФУНКЦИИ КНОПОК

- 

Установка целевого пульса перед тренировкой и фиксация актуального значения пульса (тренажер автоматически регулирует сопротивление для тренировки в выбранном диапазоне пульса) (недоступно = не видно) (регулировка/подтверждение = ярко горит + мигает) (включено = горит красным цветом)
- 

Выбор индикации времени (включена = ярко светится)
- 

Выбор индикации пульса (включена = светится) (не доступно = не отображается)
- 

Выбор индикации мощности (включена = ярко горит + мигает)  
Выбор уровня „L“ (включен = горит)
- 

Выбор индикации частоты вращения педалей (включена = светится)
- 

Постепенное снижение выбранных целевых значений
- 


Постепенное повышение выбранных целевых значений
- 

Поворотный регулятор для значительного повышения или снижения выбранных целевых значений.



## ПЕРВОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА



PUSH  → ИНДИКАЦИЯ АКТИВНА

(Готовность к тренировке с минимальной мощностью 25 Ватт. Теперь вы можете начать тренировку (начать крутить педали или нажать на кнопку ОК) или сначала ввести целевые значения (настройки тренировки).

## УСТАНОВКА ЦЕЛЕВЫХ ЗНАЧЕИЙ

**МОЩНОСТЬ** (тренировка вне зависимости от частоты вращения)



**УРОВНИ** (тренировка в зависимости от частоты вращения)





**УКАЗАНИЕ:** во время тренировки после изменения уровня „L“ отображается мощность. Ниже 25 ватт только уровень. Переключение с уровней на мощность выполняется повторным нажатием кнопки WATT.

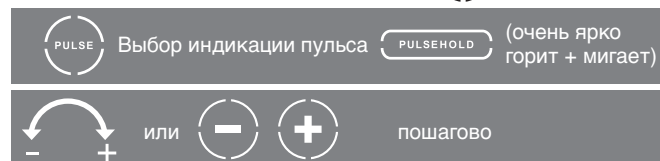
**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ (ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ)**



**Указание:** при тренировке без ввода времени индикация времени осуществляется в режиме прямого отсчета!

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПУЛЬС

Сигнал пульса  (нагрудный ремень) →  светится

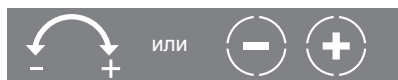


## ТРЕНИРОВКА

**START / ПРОДОЛЖЕНИЕ**



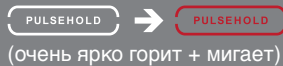
**РЕГУЛИРОВКА МОЩНОСТИ**



**ИЗМЕНЕНИЕ ИНДИКАЦИИ КАЖДЫЕ 5 СЕК.**



## РЕЖИМ ПОДДЕРЖАНИЯ ПУЛЬСА



Значение пульса поддерживается с помощью изменения нагрузки.

## STOP / ПРЕРЫВАНИЕ



ВРЕМЯ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ

**КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА** (возможен только при тренировке вне зависимости от частоты вращения) Если сигнал пульса не поступает, выполняется выход из режима контроля пульса, и мощность снижается. Нажатие кнопки регулировки останавливает снижение мощности.

## ЗАВЕРШЕНИЕ



## СОЕДИНЕНИЕ BLUETOOTH



После мигания полосок на правом цифровом индикаторе тренажер на 2 минуты переходит в режим готовности к подключению смартфона или ПК/ноутбука по Bluetooth.

По истечении этого времени необходимо заново активировать соединение.

## РАЗЪЕМ ДЛЯ ПОДЗАРЯДКИ USB A



Выходное напряжение 5 В/ 1000 мА макс.

# ТЕХНОЛОГИЯ S-FIT



Опциональная технология S-FIT позволяет подключить смартфон к вашему тренажеру RACER S. Просто загрузите и установите бесплатное приложение KETTLER S-FIT. Участвуйте в гонке, тренируйтесь по программе или просто сожгите калории после съеденного гамбургера. Документацию по тренировкам и коучингу можно найти на нашем портале, посвященном тренировкам и здоровью [www.kettfit.com](http://www.kettfit.com).

Приложение KETTLER S-FIT оптимизировано для:  
· Samsung Galaxy S2 | Samsung Galaxy S3



Приложение KETTLER S-FIT поддерживает:  
· iPhone 4S, iPhone 4, iPhone 3GS



Apple and the Apple iPhone are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.

"Made for iPhone" mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPhone, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPhone may affect wireless performance.

Smartphone

KETTLER S-FIT APP





### Challenge

В режиме CHALLENGE вы сможете прокатиться по реалистичным тренировочным маршрутам с различными покрытиями. С помощью функции Ghost вы сможете проверить свою физическую форму на виртуальных трассах и тем самым ощутить настоящий дух борьбы в домашней обстановке. В вашем распоряжении имеются три различные степени сложности.

### Expert

Режим EXPERT позволяет подробно отслеживать все важные для тренировки показатели. У спортсменов высокого класса всегда перед глазами частота вращения педалей и частота пульса, а также оставшаяся дистанция и точная скорость, что позволяет им еще лучше справляться с заданными программами. Оценка результатов осуществляется в онлайн-сообществе KETTFIT.

### Fun

В режиме Fun вы с легкостью отработаете гамбургер, пиццу или колу. Спортсмены, активно занимающиеся фитнесом, в этом режиме смогут сжечь калории, выбрав соответствующее блюдо, и довольно быстро достичь хороших результатов. При этом основное внимание уделено тому, чтобы тренировки доставляли удовольствие. Достигнутые результаты можно не только загрузить в свой аккаунт KETTFIT, но и рассказать о них своим друзьям в Facebook.

## ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Эргометрия используется в спортивной медицине и атлетической подготовке для проверки состояния сердца, кровеносной и дыхательной системы.

Вы достигнете желаемых результатов через несколько недель, если:

1. Вы достигаете определенных результатов с меньшей нагрузкой на сердце, чем раньше
2. Вы выдерживаете определенную нагрузку в течение длительного времени, при этом нагрузка на сердце не изменяется
3. Вы быстрее приходите в норму после определенной нагрузки на сердце, чем раньше.

### ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

**Максимальный пульс:** Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса. Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста.

Здесь действует эмпирическая формула: максимальная частота сердечных сокращений в минуту соответствует 220 ударам минус возраст.

**ПРИМЕР:** возраст 50 лет ->  $220 - 50 = 170$  ударов в минуту

## ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ

**Пульс нагрузки:** Оптимальная интенсивность нагрузки достигается в диапазоне 65-75 % от максимального пульса (см. диаграмму).

В зависимости от возраста это значение изменяется.

### ДИАГРАММА ПУЛЬСА



### **ОБЪЕМ НАГРУЗКИ**

Нагрузка для вашей тренировки на выносливость должна принципиально повышаться на объем нагрузки, например, ежедневно вместо 10 минут заниматься 20 минут, или вместо 2 занятий в неделю тренироваться 3 раза в неделю.

Уровень нагрузки в ваттах необходимо выбирать так, чтобы в течение длительного времени можно было выдерживать напряжение на мышцы.

Рекомендованная частота вращения педалей составляет 60-80 оборотов в минуту (RPM).

### **WARM-UP**

Перед началом каждой тренировки рекомендуется в течение 3-5 минут разогреться с медленно увеличивающейся нагрузкой, чтобы простимулировать кровообращение и мускулатуру.

### **COOL-DOWN**

Таким же важным является так называемое охлаждение.

После каждой тренировки необходимо приблизительно 2-3 минуты продолжать крутить педали при низком сопротивлении.

Для знакомства с программами тренировок и другой информацией посетите:

**[kettfit.com](http://kettfit.com)**

**Приложение KETTLER S-FIT**

**ПО для тренировок Kettler World Tours 2.0**