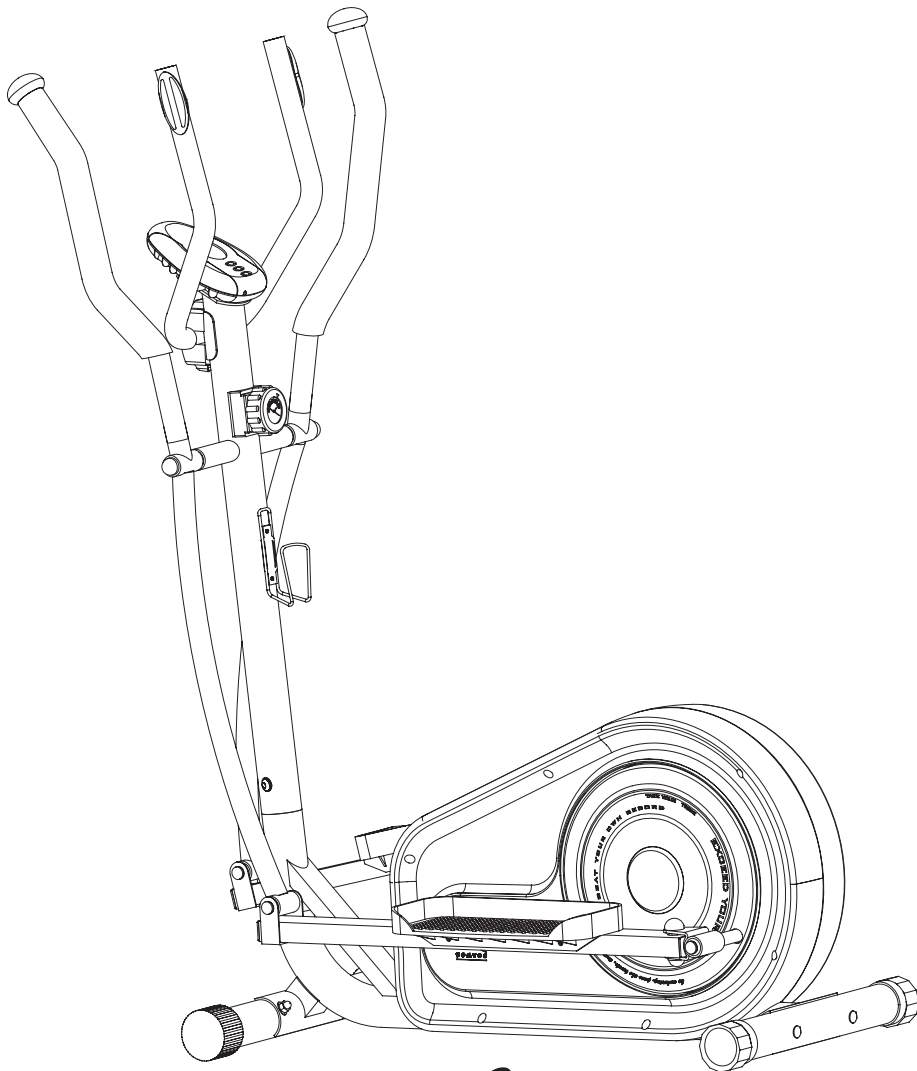


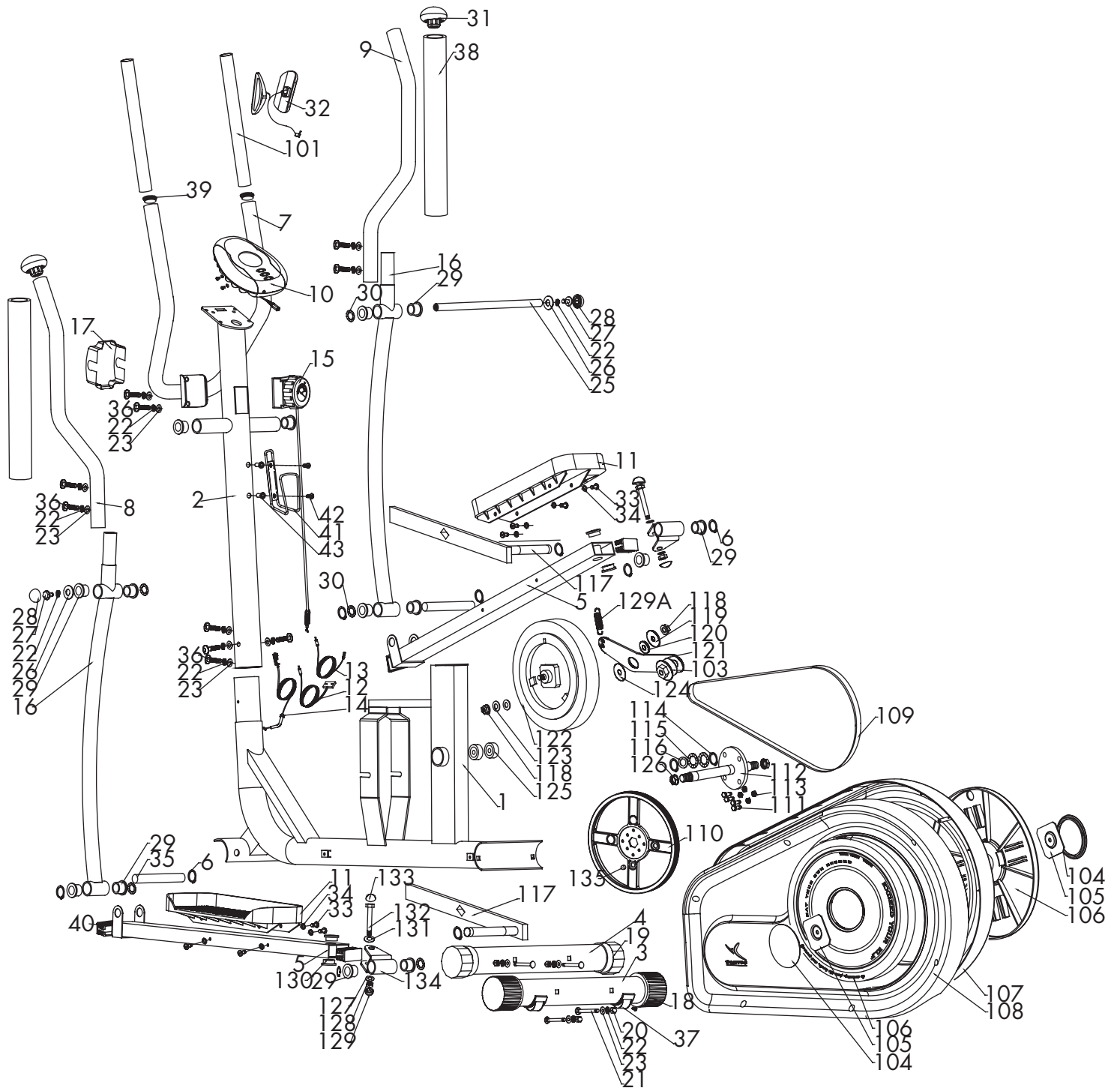
EL Xmas

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING

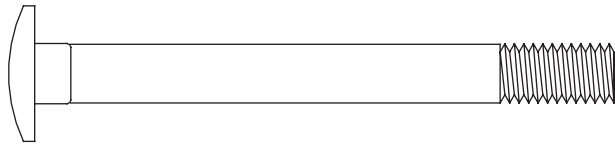
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
使用说明书



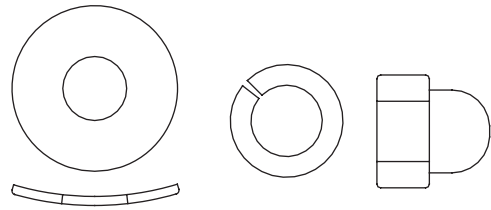
D O M Y O S



A x4



M8*77

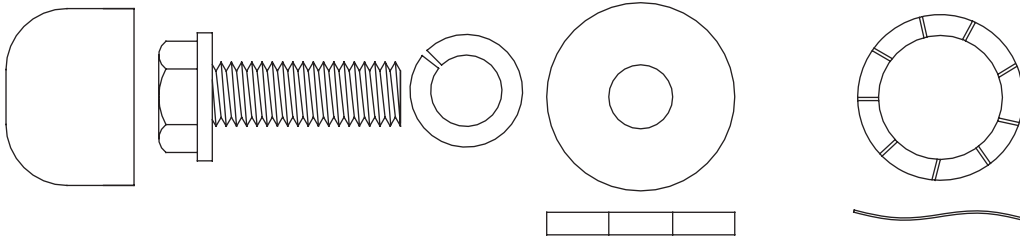


B x8

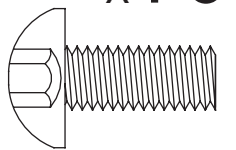


M6*15L

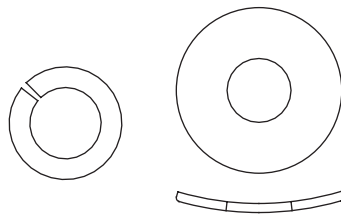
C x2



D x10



M8*20



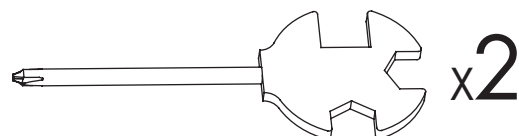
E x2



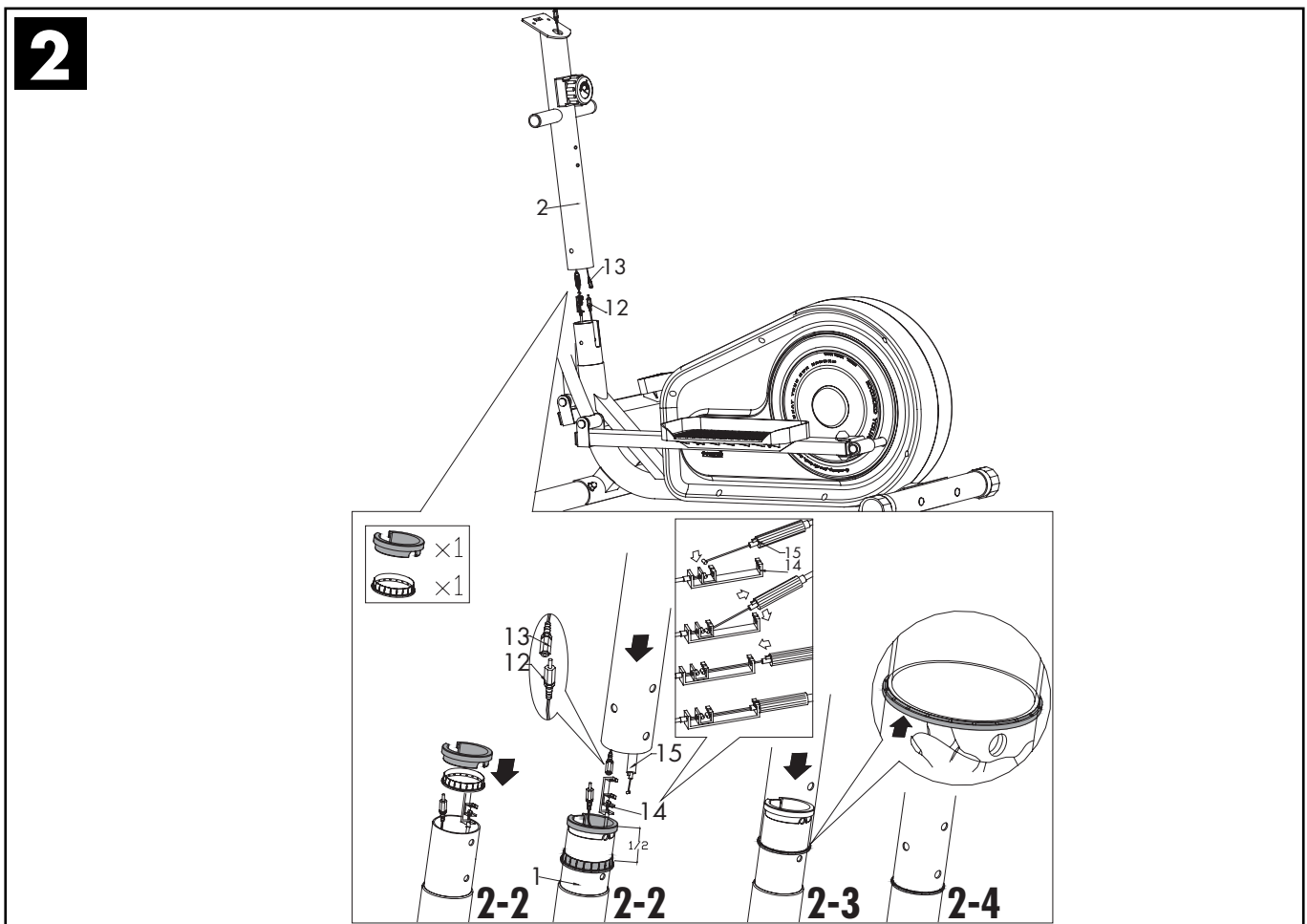
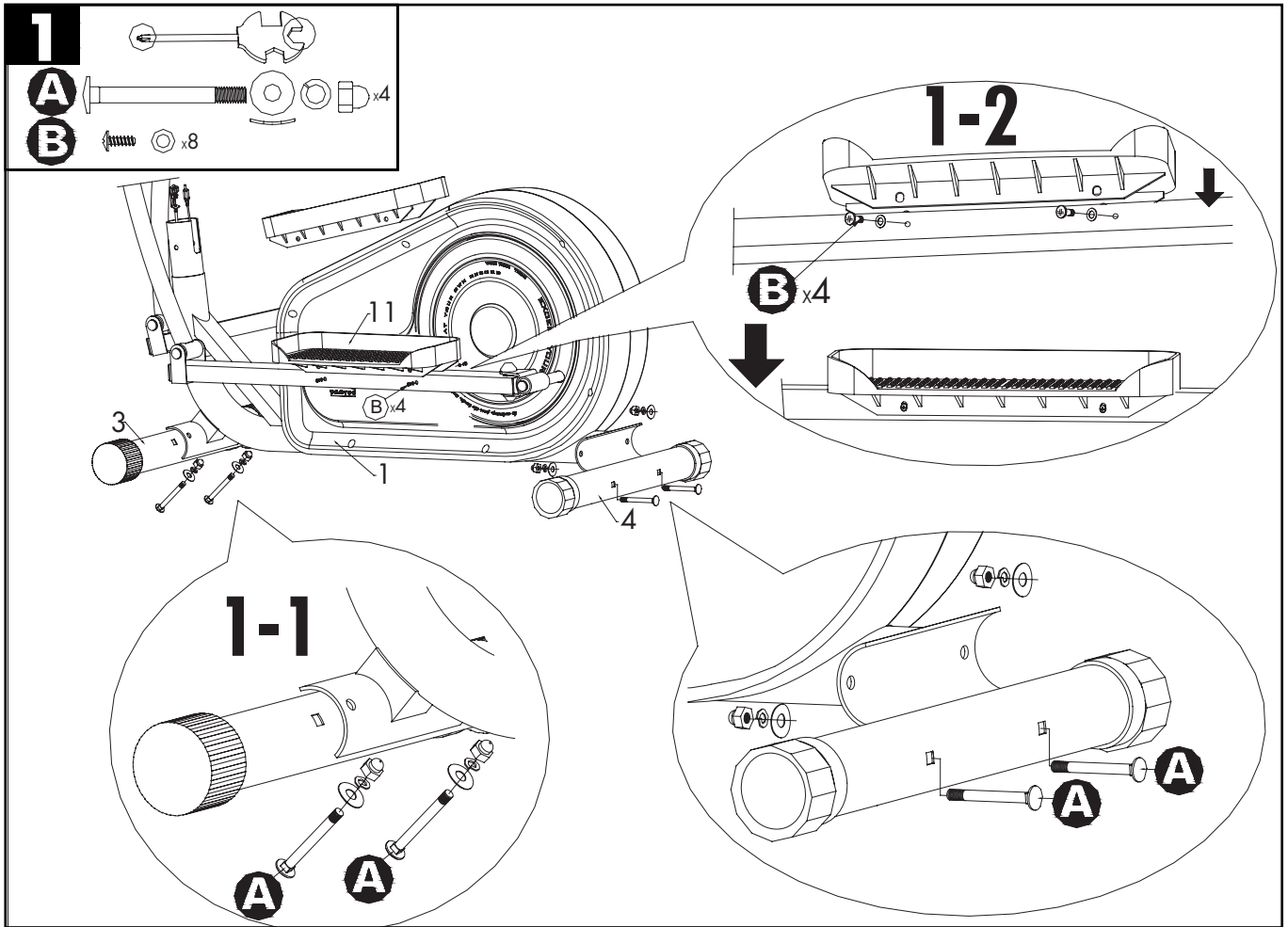
M5*15L

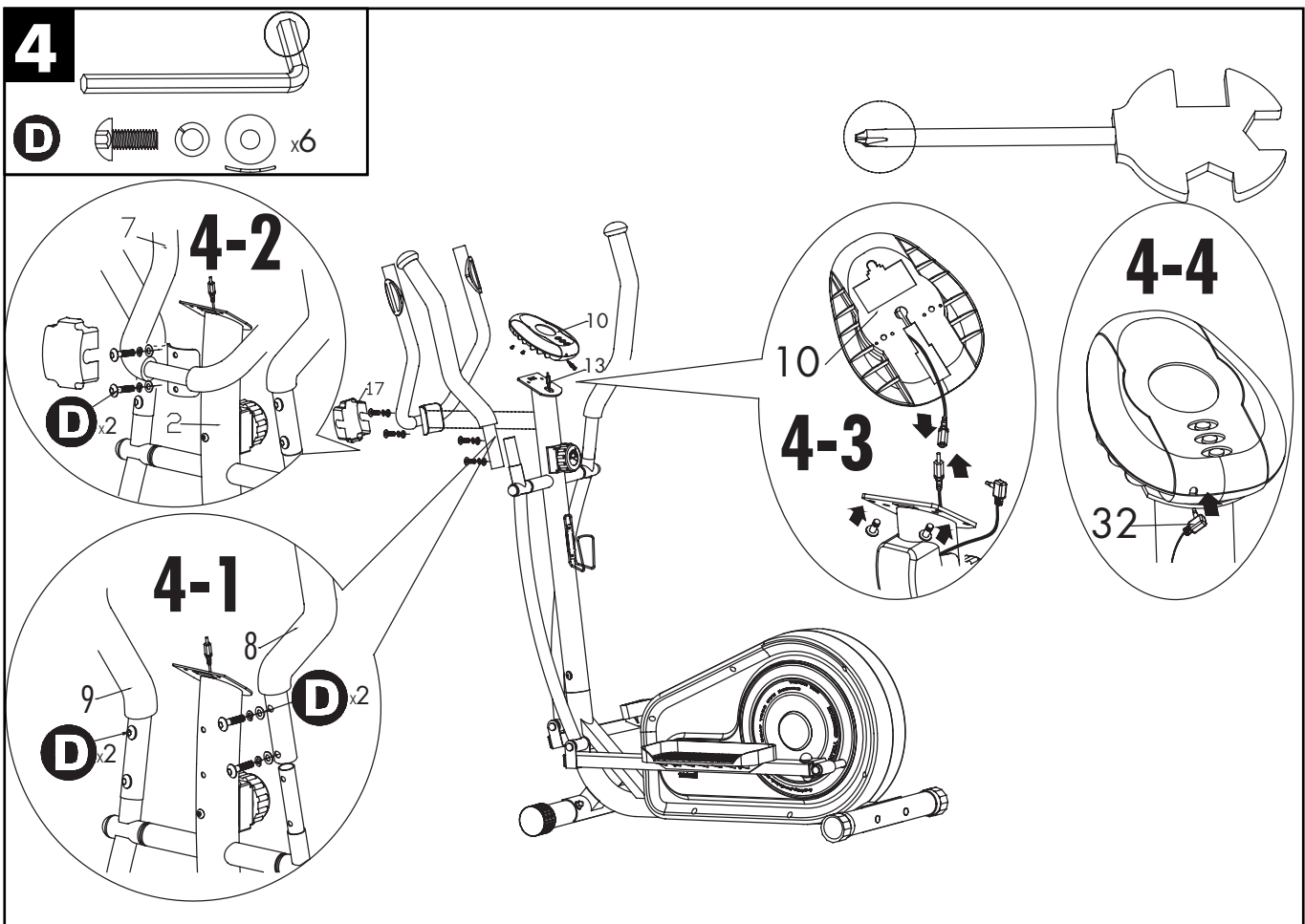
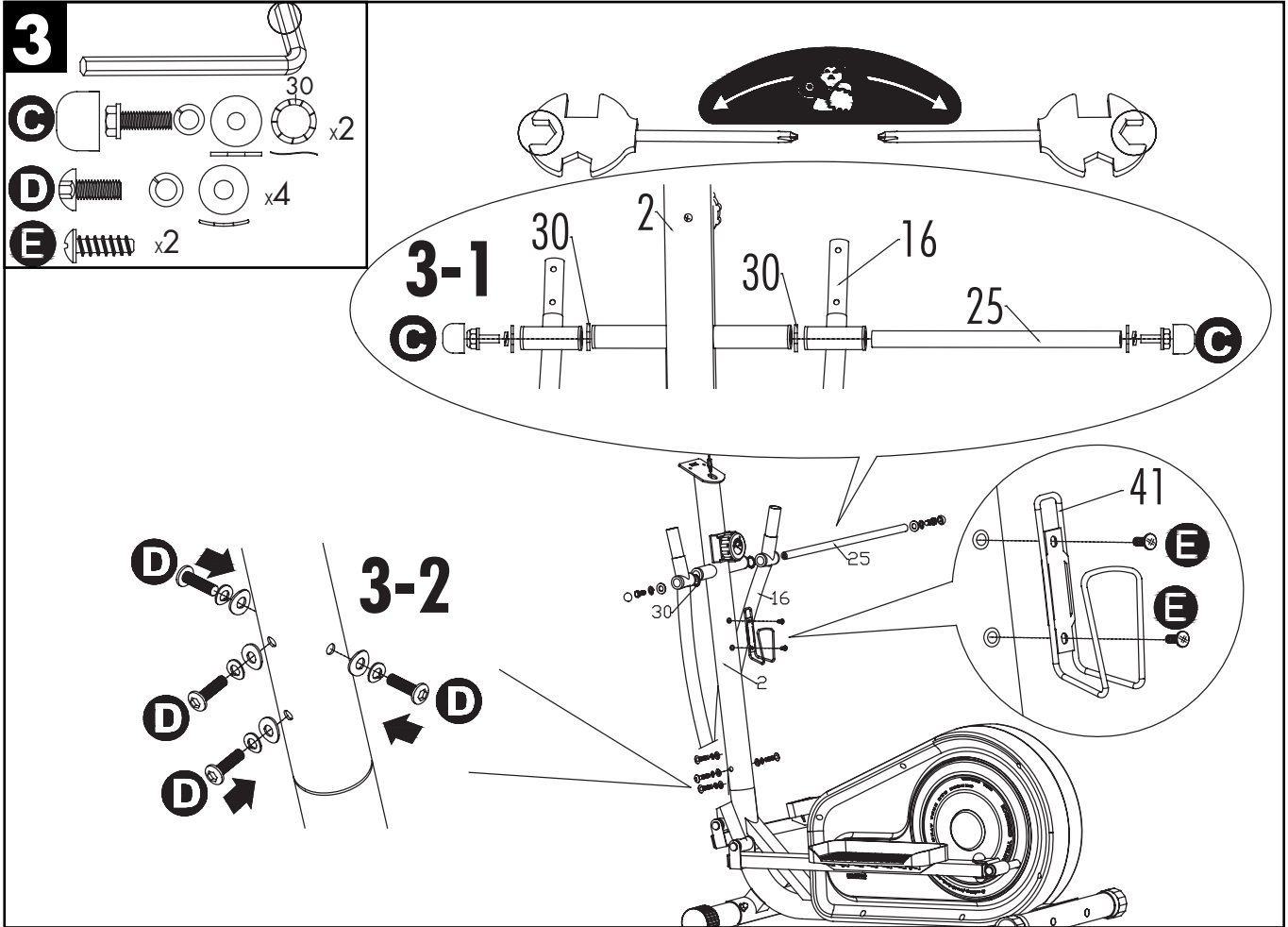


x1



x2





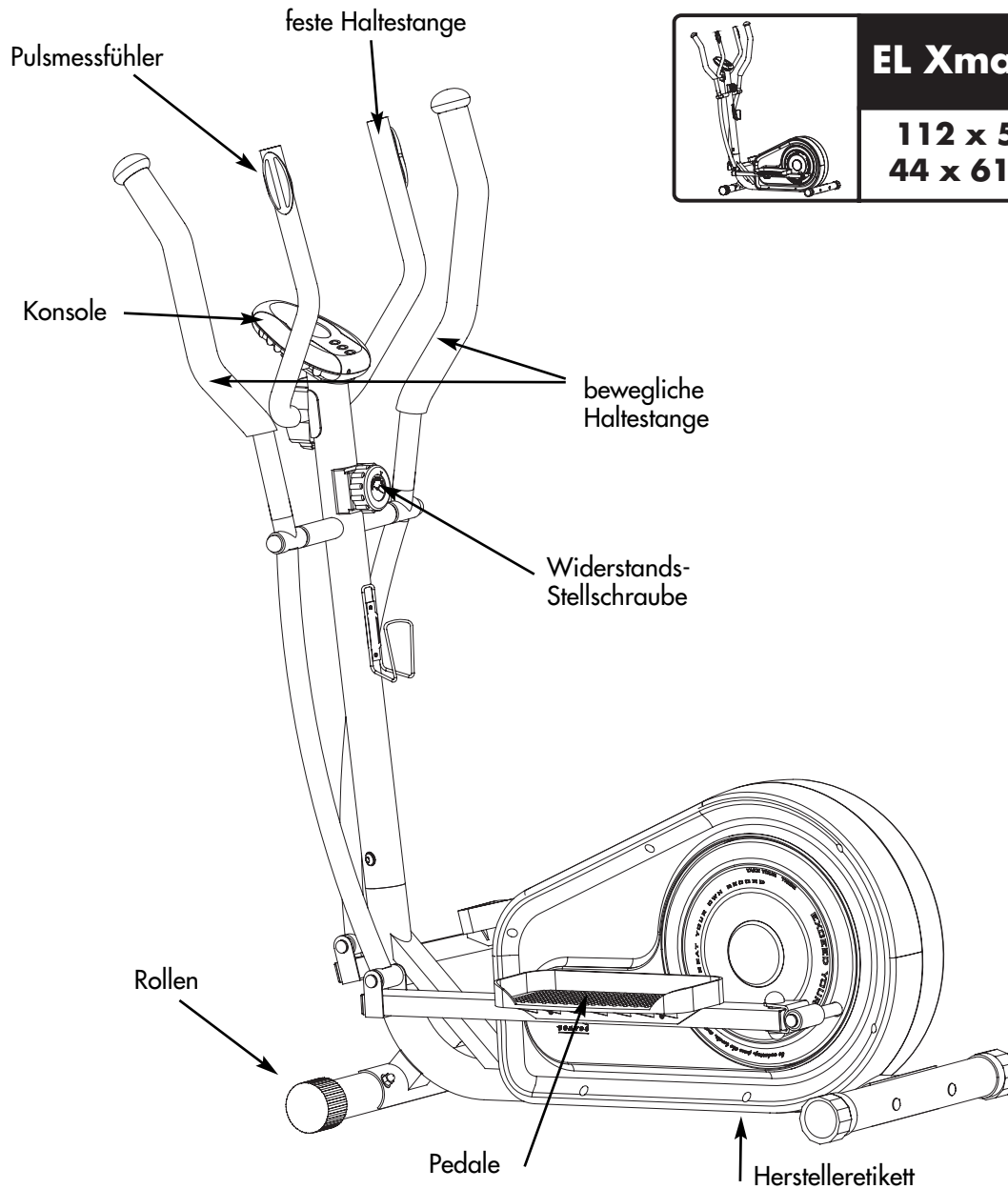
D E U T S C H

Sie haben ein Fitnessgerät der Marke DOMYOS gewählt und wir bedanken uns für das uns entgegengebrachte Vertrauen.

Wir entwickelten die Marke DOMYOS, um allen Sportlern die Möglichkeit zu bieten, in Form zu bleiben.

Dieses Produkt wurde von Sportlern für Sportler entwickelt. Die Mitarbeiter Ihres zuständigen Geschäftes und der Entwicklungsabteilung der DOMYOS-Produkte nehmen gerne alle von ihnen unterbreiten produktbezogenen Bemerkungen und Anregungen entgegen. Wenn Sie uns schreiben möchten, senden Sie bitte Ihre Mitteilungen per E-mail an folgende Adresse: domyos@decathlon.com.

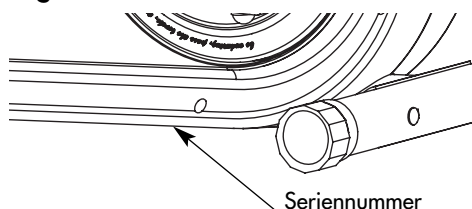
Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass Ihnen dieses Produkt der Marke DOMYOS lange Freude bereiten wird.



Modell Nr.: -----

Seriennummer : -----

Für jede spätere Bezugnahme bitten wir um den Eintrag der Seriennummer in obigem Feld.



WARNHINWEIS

Bitte die am Produkt angebrachten Aufkleber lesen.

Vor jedem Gebrauch dieser Ausrüstung, bitte alle üblichen Vorsichtsmaßnahmen und die in dieser Gebrauchsanweisung enthaltenen Anweisungen aufmerksam lesen und die Gebrauchsanleitung für spätere Bezugnahme aufbewahren.

EINLEITUNG

Der EL Xmas ist ein Fitnessgerät der neuen Generation.

Dieses Produkt ist mit einer Magnetübremsung ausgestattet, welche für eine sehr komfortable und ruckfreie Tretbewegung sorgt. Der EL Xmas vereint die Kreisbewegungen des Fahrradfahrens mit horizontalen Lauf- und vertikalen Stepperbewegungen und stellt damit ein ideales Trainingsgerät dar! Die elliptische, mit der Armarbeit kombinierte Bewegung der Beine nach vorne oder hinten ermöglicht den Aufbau von Arm-, Rücken-, Brust-, Gesäß- und Wadenmuskulatur sowie des Quadrizeps.

SICHERHEIT

Warnung: Um schwere Verletzungen zu vermeiden, sind vor der Benutzung des Gerätes die nachstehenden Vorsichtsmaßnahmen zu lesen.

1. Vor der Benutzung des Gerätes, alle in dieser Gebrauchsanleitung enthaltenen Anweisungen sorgfältig lesen und das Produkt ausschließlich beschreibungsgemäß benutzen. Die Gebrauchsanleitung während der gesamten Lebensdauer des Produktes aufbewahren.

2. Dieses Gerät entspricht den europäischen und chinesischen Normen (EN 957-1, EN 957-9, Klasse HC/GB17498) für Fitnessgeräte für den Gebrauch zu Hause zu nicht therapeutischen Zwecken.

3. Der Aufbau dieses Gerätes darf nur von einem Erwachsenen durchgeführt werden.

4. Es ist Sache des Besitzers, sich zu vergewissern, dass alle Benutzer ordnungsgemäß über sämtliche den Gebrauch betreffende Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

5. DOMYOS kann in keiner Weise für Klagen auf körperliche Verletzungen irgendeiner Person oder auf Sachschäden, die an irgendeinem Vermögensbestandteil durch den Gebrauch oder die unsachgemäße Benutzung dieses Produktes durch den Käufer oder irgendeine Fremdperson entstanden sind haftbar gemacht werden (lediglich rechtsverbindlich für das Gebiet der Vereinigten Staaten von Amerika).

6. Das Produkt ist dem privaten Gebrauch vorbehalten. Es darf daher von Ihnen weder zur Vermietung, noch im kommerziellen oder öffentlichen Bereich eingesetzt werden.

7. Benutzen Sie dieses Produkt in einem gegen Feuchtigkeit und Staub geschützten geräumigen Innenraum und auf einer ebenen und festen Stellfläche. Versichern Sie sich, dass der Heimtrainer vollkommen sicher zugänglich ist und rundherum genügend Freiraum zur Verfügung steht. Zum Schutz des Bodenbelags ist die Stellfläche mit einer Matte abzudecken.

8. Der Benutzer haftet für einwandfreie Wartung des Gerätes. Nach dem Aufbau und vor jedem Gebrauch ist zu überprüfen, dass alle Befestigungsteile ordnungsgemäß festgeschraubt sind und diese nicht über das Gerät hinausragen. Der einwandfreie Zustand der Verschleißteile ist regelmäßig zu überprüfen.

9. Im Falle irgendeiner Beschädigung am Gerät ist dafür zu sorgen, alle verschlissenen oder defekten Teile sofort vom Kundendienst Ihres nächstgelegenen DECATHLON-Geschäfts ersetzen zu lassen. Es darf erst nach vollständiger erfolgreicher Reparatur erneut benutzt werden.

10. Das Gerät nicht in einem feuchten Raum aufstellen (am Rande eines Swimmingpools, im Badezimmer, etc.).

11. Zum Schutz Ihrer Füße bitten wir Sie, Turnschuhe zu tragen. KEINE weiten oder herunterhängenden Kleidungsstücke tragen, die sich im Gerät verfangen könnten. Ihren Schmuck sollten Sie vor der sportlichen Betätigung bitte ablegen.

12. Langes Haar festbinden, damit es Sie während der Übung nicht behindert.

13. Falls Sie während der Übung einen Schmerz oder Schwindelgefühl verspüren, das Training sofort abbrechen und Ihren Hausarzt zu Rate ziehen.

14. Kinder und Haustiere jederzeit vom Gerät fernhalten.

15. Nie Ihre Hände und Füße den drehenden Maschinenteilen nähern.

16. Bevor Sie mit diesem Übungsprogramm beginnen ist es erforderlich, sich von Ihrem Hausarzt bestätigen zu lassen, dass für die Benutzung des Gerätes keinerlei Kontraindikation besteht, vor allem, falls Sie jahrelang keinen Sport mehr getrieben haben.

17. Achten Sie darauf, dass die Einstellvorrichtungen nicht überstehen.

18. Nehmen Sie an Ihrem EL Xmas keine eigenständigen Eingriffe vor.

19. Immer in gerader Position trainieren um Rückenbeschwerden auszuschließen.

20. Die Messgenauigkeit des Pulsmessgerätes hängt von mehreren Faktoren ab. Das Gerät ist nicht für den medizinischen Gebrauch geeignet und dient ausschließlich der Grobbestimmung des Herzschlagverhaltens.

21. Personen, die einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator oder jegliche andere implantierte, elektronische Vorrichtung tragen werden darauf hingewiesen, dass Sie den Pulsmesser und den Körperfettmesser auf eigene Gefahr verwenden. Vor der ersten Verwendung wird ein Testtraining unter ärztlicher Kontrolle empfohlen.

22. Schwangeren wird von der Benutzung des Pulsmessers abgeraten. Vor jeder Benutzung ist Ihr Hausarzt zu konsultieren.

23. Zum Auf- und Absteigen stets den Lenker zu Hilfe nehmen.

24. Alle am Heimtrainer vorgenommenen Auf- und Abbauvorgänge müssen mit größter Sorgfalt erfolgen.

25. Zur Beendigung Ihrer Übung bis zum Stillstand der Pedale allmählich langsamer treten.

26. Höchstgewicht des Benutzers: 110 kg.

27. Bei der Übung darf immer nur eine Person am Gerät tätig sein.

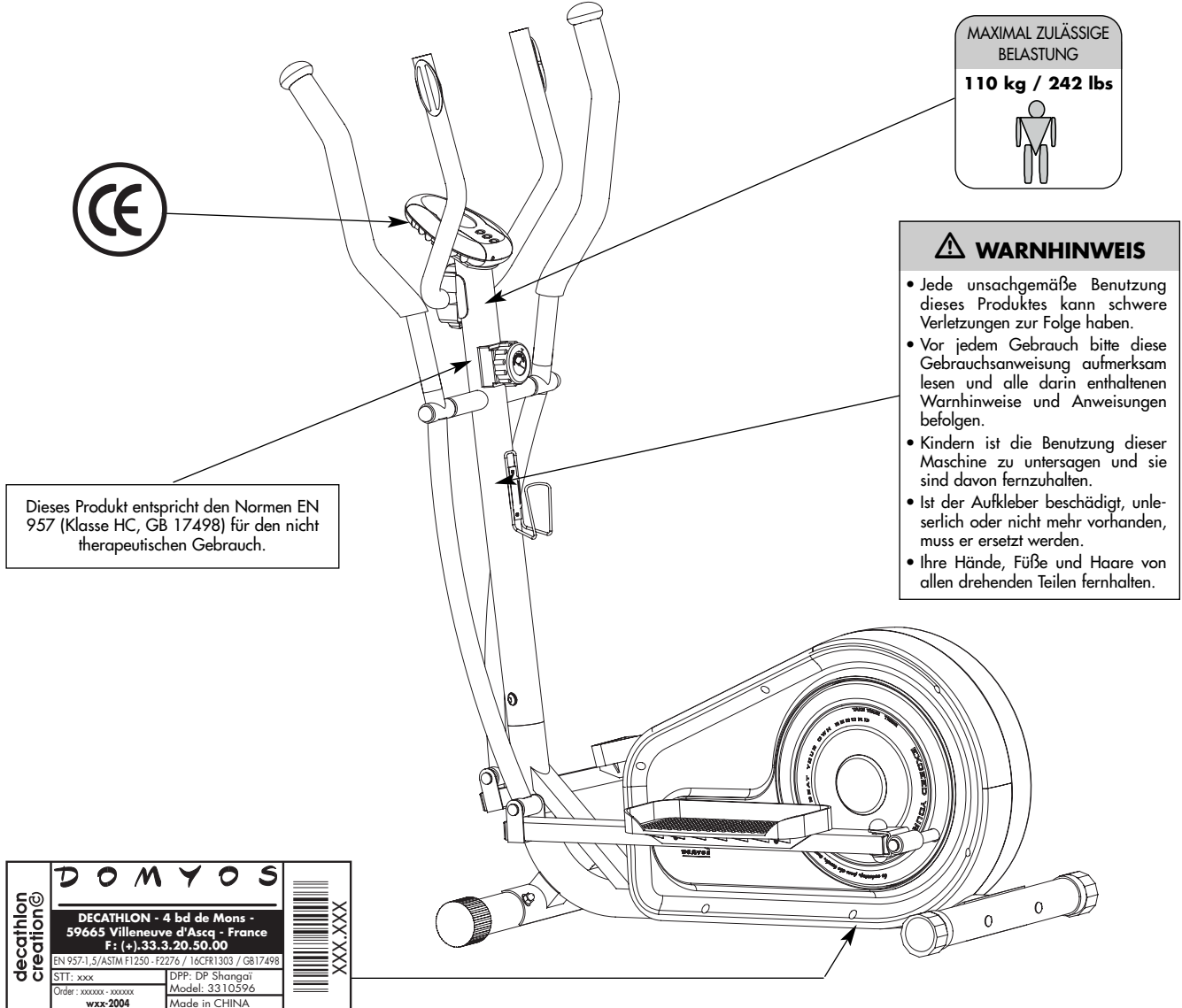
28. Mit feuchtem Schwamm reinigen. Sorgfältig spülen und trocknen.

WARNHINWEIS

Vor dem Beginn irgendeines Übungsprogramms bitten wir Sie, Ihren Hausarzt zu konsultieren. Dies ist besonders wichtig falls Sie über 35 Jahre alt sind oder vorher Gesundheitsprobleme hatten. Vor dem Gebrauch alle Anweisungen sorgfältig lesen.

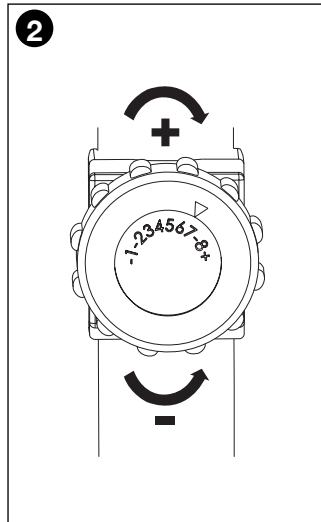
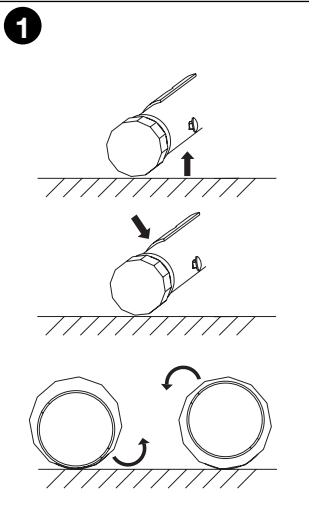
D E U T S C H

Die auf dieser Seite sichtbaren Aufkleber wurden an den unten gezeigten Stellen am Produkt angebracht. Fehlt einer der Aufkleber oder ist er unlesbar, wenden Sie sich bitte an Ihren DECATHLON-Verkäufer, um bei ihm einen Gratisaufkleber nachzubestellen. Bringen Sie den Ersatzaufkleber an der entsprechenden Stelle an.



EINSTELLUNG

Warnhinweis: Vor dem Vornehmen einer Einstellung müssen Sie immer vom Crosstrainer absteigen.



1 HÖHENVERSTELLUNG DES CROSSTRAINERS

Wackelt das Gerät beim Gebrauch, können Sie die Unebenheit durch Drehen der Plastikappen an den Enden des hinteren Fußes ausgleichen.

2 EINSTELLUNG DES WIDERSTANDS

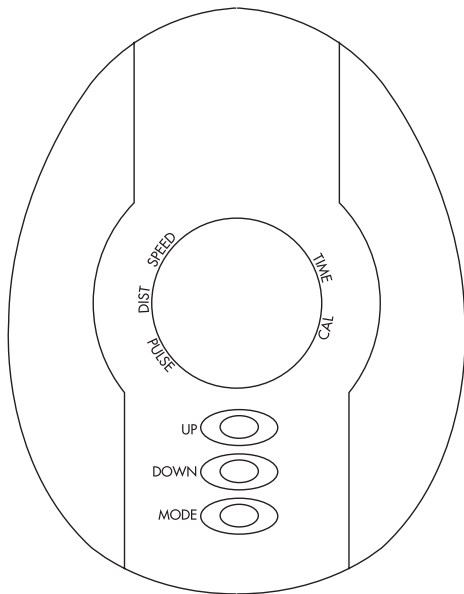
Das Bremssystem und der Widerstand hängen von der Tretgeschwindigkeit ab.

Der Widerstand wird mit Hilfe des mit den Zahlen 1 bis 8 markierten Stellrades eingestellt.

Position 1 entspricht dem geringsten und Position 8 dem höchsten Widerstand.

Der Widerstand kann auch während des Tretens verstellt werden.

B E D I E N U N G S A N L E I T U N G F Ü R D E N Z Ä H L E R B C - 8 1 1 3 5



TIME :	Zeit	SPEED :	Geschwindigkeit
DIST :	Zurückgelegte Trainingsstrecke	UP :	Erhöhen
CAL :	Kalorienverbrauch	DOWN :	Reduzieren
PULSE :	Pulsfrequenz	MODE :	Modus

TASTENFUNKTIONEN

"MODE"-Taste: Sie ermöglicht die Auswahl der einzustellenden Funktionen: Die Einstellung erfolgt in dieser Reihenfolge: Trainingszeit, Trainingsstrecke, Kalorienverbrauch und gewünschte Pulsgrenze. Die einzustellende Funktion erkennt man durch ihr Blinken beim Drücken der "MODE"-Taste. Um Verstellungen zu vermeiden, die "MODE"-Taste nicht drücken. Zum Zurückstellen der Werte auf Null drücken Sie die Taste 2 Sekunden lang.

"UP"-Taste: Sie ermöglicht es, den Wert der angewählten Funktion zu erhöhen: Zeit - zurückgelegte Trainingsstrecke - verbrauchte Kalorien - Pulsgrenze.

"DOWN"-Taste: Sie ermöglicht es, den Wert der angewählten Funktion zu reduzieren: Zeit - zurückgelegte Trainingsstrecke - verbrauchte Kalorien - Pulsgrenze.

VERWENDUNG

EINSTELLEN DES GERÄTS:

Dauer der Übung:

Zeitmesser-Funktion: Der Zähler zeigt die Dauer des Trainings von 0 bis 99 Minuten und 59 Sekunden an.

Countdown-Funktion: Die Trainingsdauer kann zwischen 1 und 99 Minuten eingestellt werden. Nach Ablauf der eingestellten Zeit ertönt ein Alarm.

Voreinstellen der Zeit:

Die "MODE"-Taste so lange drücken bis die Anzeige "TIME" blinkt. Zum Erhöhen der Trainingszeit die "UP"-Taste und zum Verringern der Trainingszeit die "DOWN"-Taste so lange drücken bis die gewünschte Trainingszeit eingestellt ist.

Zum Speichern der eingestellten Daten 5 Sekunden lang keine Taste drücken. Sie können jetzt mit Ihrem Training beginnen und es bis zum Ablauf der eingestellten Zeit durchführen.

12 Sekunden vor Ablauf der eingestellten Zeit kündigt ein Alarm das Trainingsende an. Zum Abstellen des Alarms beliebige Taste drücken.

Geschwindigkeit:

Ihre momentane Geschwindigkeit wird während des Trainings angezeigt.

Kalorienverbrauch:

Der Zähler zeigt die während der Dauer des Trainings verbrauchten Kalorien von 0,0 bis 999 Kilokalorien (kcal) an.

Sie haben ebenfalls die Möglichkeit, den gewünschten Kalorienverbrauch zwischen 1 bis 999 kcal (nach der gleichen Einstellmethode wie für die Zeit) einzustellen. Sobald dieser Wert erreicht ist ertönt ein Alarm. Zum Abstellen wie für die Zeit vorgehen.

Wichtiger Hinweis: Bei der Berechnung der verbrauchten Kalorien handelt es sich um einen Schätzwert, der nicht als eine medizinische Größe anzusehen ist.

Zurückgelegte Trainingsstrecke:

Der Zähler zeigt die ab Trainingsbeginn zurückgelegte Entfernung von 0,1 bis 999,9 km oder Meilen (nur für in Amerika vertriebene Produkte) an.

Sie können auch die gewünschte Entfernung auf 0,1 bis 999,9 km oder Meilen (nur für in Amerika vertriebene Produkte) einstellen.

Sobald der gewünschte Wert erreicht wurde, ertönt ein akustisches Signal. Die Einstellung erfolgt analog der Zeiteinstellung.

Pulsfrequenz:

Sobald Ihre Handflächen auf den Sensoren aufliegen, zeigt der Zähler wie in nachstehender Abbildung gezeigt Ihre Pulsfrequenz in Form der Anzahl der Pulsschläge pro Minute ("BPM") auf dem LC-Display an.

Festlegung der maximalen Pulsfrequenz:

Wählen Sie zwischen 90 bis 240 Pulsschlägen pro Minute ihren Maximalwert aus. Hierzu nach der gleichen Methode wie für die Einstellung der Zeit vorgehen. Das System legt Ihre augenblickliche Pulsfrequenz fest und sobald Sie den maximalen Wert erreicht haben blinkt die Anzeige so lange, bis Ihr Pulsschlag diesen Wert wieder unterschreitet. Hierzu sei darauf hingewiesen, dass keinerlei Warnsignal ertönt.

Bemerkung: Falls Sie keinen Wert für Ihre Pulsfrequenz anwählen, wird willkürlich der Wert von 90 Pulsschlägen pro Minute berücksichtigt. In diesem Fall blinkt die Anzeige, sobald der Grenzwert von 90 Pulsschlägen pro Minute überschritten wird.

Hinweis: Wird innerhalb einer Zeitspanne von 16 Sekunden keinerlei Pulsfrequenz festgestellt, erscheint im Display der Buchstabe P.

Zum erneuten Start der Funktion der Pulsfrequenz irgendeine Taste drücken.

MEDIZINISCHE WARNUNG

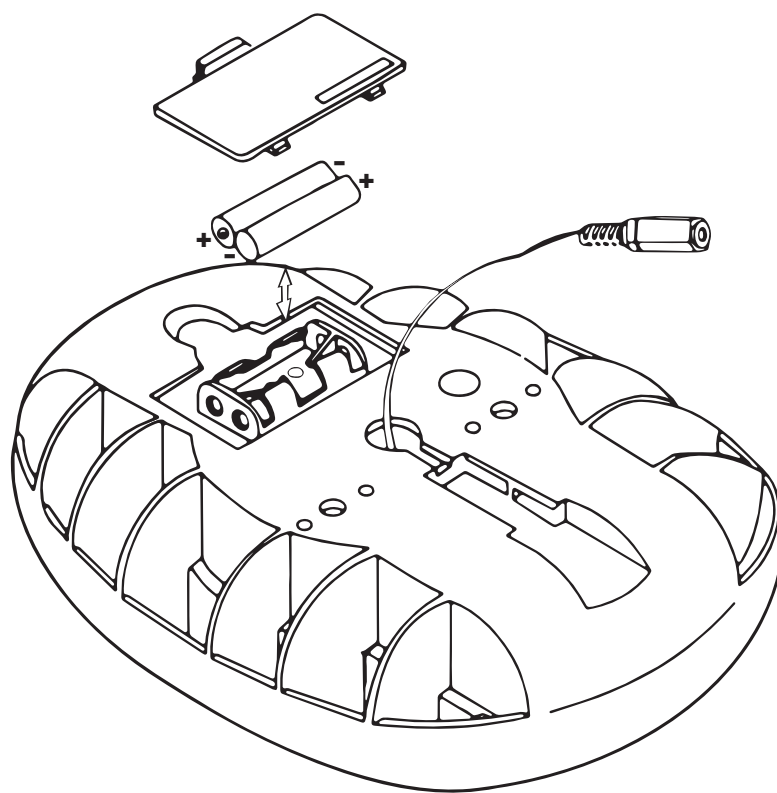
Achtung: Die Pulsschlagmessung beginnt immer bei 90 Pulsschlägen pro Minute und benötigt eine bestimmte Zeit, um sich zu stabilisieren (ca. 30 Sekunden). Während der Übung hat die zur Berechnung der Pulsschläge pro Minute benötigte Zeit eine Verschiebung von ca. 20 Sekunden zwischen der realen und der angezeigten Pulsfrequenz zur Folge.

Bei den von Ihrem Zähler vermittelten Angaben handelt es sich um Anhaltswerte, die nicht von wissenschaftlicher Genauigkeit sind. Die Angaben können je nach der Position der Handflächen und des hiervon auf das Produkt ausgeübten Drucks variieren. Bei unzulänglicher Berührung der Sensoren entstehen verfälschte Messungen.

Dieses Gerät ist nicht für eine ärztliche Diagnose bestimmt oder um Herzbeschwerden vorzubeugen.

Bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen, ist stets ein Arzt zu Rate zu ziehen, insbesondere dann, falls Sie über einen längeren Zeitraum inaktiv waren, Herzbeschwerden hatten, falls Sie rauchen, an erhöhtem Blutdruck und/oder an Übergewicht leiden.

Falls Sie einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges Gerät zur Herzstimulation tragen, sollten Sie ohne vorherige Konsultation Ihres Hausarztes kein Gerät zur Herzfrequenzüberwachung zu benutzen.



AUSWECHSELN DER BATTERIE

Auf der Rückseite des Zählers sind in dem hierfür vorgesehenen Fach 2 Batterien LR6 (AA) von 1,5 Volt einzulegen.

Die Batterien müssen korrekt eingelegt werden (Minus- und Pluspol beachten). Sollte dennoch keine oder eine teilweise Anzeige im Display erscheinen, nehmen Sie die Batterien heraus und legen Sie sie nach einer Wartezeit von 15 Sekunden erneut ein.

Ein Entfernen der Batterien stellt die Anzeigewerte systematisch auf Null zurück. Wird der Zähler längere Zeit nicht benutzt, sind die Batterien zu entfernen, um eine Oxydation der Kontaktflächen zu vermeiden, was der korrekten Funktion Ihres Gerätes abträglich sein würde. Zum Schutz der Umwelt sind die Batterien in unseren Geschäften an der hierfür vorgesehenen Stelle zu entsorgen.



RECYCLING :

Das Symbol « durchgestrichener Abfalleimer » bedeutet, dass dieses Produkt wie auch die darin enthaltenen Batterien nicht in den Hausmüll gegeben werden dürfen. Sie sind speziell zu entsorgen. Geben Sie die Batterien oder das elektronische Gerät am Ende des Lebenszyklus zur Wiederverwertung an einer hierfür eingerichteten Sammelstelle ab. Diese Wiederverwertung Ihrer elektronischen Abfälle hilft die Umwelt und Ihre Gesundheit zu schützen.

TRAININGSEFFEKTE

Der Crosstrainer ist hervorragend zum Herz-Kreislauf-Training geeignet. Das Training an diesem Gerät soll die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems verbessern. Es soll Ihre körperliche Fitness und Ausdauer steigern und Ihnen helfen, Kalorien zu verbrauchen (dies ist unerlässlich für die bei einer Diät angestrebte Gewichtsabnahme). Der Crosstrainer stärkt außerdem Beine und Gesäß sowie die Muskeln der oberen Körperhälfte (Oberkörper, Rücken und Arme). Auch die Wadenmuskulatur und die unteren Bauchmuskeln werden trainiert. Sie können das Gesäß noch gezielter trainieren, indem Sie rückwärts treten.

VERWENDUNG

Als Anfänger sollten Sie anfangs mehrere Tage mit geringem Tretwiderstand und bei reduzierter Geschwindigkeit ohne Kraftanwendung trainieren und bei Bedarf Erholungspausen einlegen. Danach die Häufigkeit oder die Dauer des Trainings nach und nach erhöhen.

Fitness-Training/Aufwärmphase: zunehmende körperliche Betätigung ab 10 Minuten langem Training.

Für ein Training zur Beibehaltung der körperlichen Verfassung oder als Heilgymnastik können Sie täglich etwa 10 Minuten lang trainieren. Diese Art des Trainings dient dazu, Ihre Muskeln und Gelenke anzuregen oder als Aufwärmphase vor körperlicher Anstrengung. Zur Erhöhung der kräftigenden Wirkung auf Ihre Beine kann ein größerer Tretwiderstand gewählt oder die Trainingsdauer verlängert werden. Sie können selbstverständlich ebenfalls den Tretwiderstand während des gesamten Trainings variieren.

Aerobes Fitness-Training: mäßige körperliche Anstrengung über einen ziemlich langen Zeitraum (35 Minuten bis 1 Stunde).

Falls Sie abnehmen möchten ist diese Art des Trainings in Verbindung mit einer Diät das einzige Mittel, um die vom Organismus verbrauchte Energiemenge zu erhöhen. Hierfür

ist es überflüssig, sich über die Grenzwerte hinaus körperlich anzustrengen. Beste Ergebnisse erzielt man mit regelmäßigem Training.

Wählen Sie einen relativ schwachen Tretwiderstand und trainieren Sie entsprechend Ihrem persönlichen Rhythmus, jedoch mindestens 30 Minuten lang. Bei dieser Übung müssen Sie ein wenig ins Schwitzen kommen, aber Sie dürfen keinesfalls außer Atem geraten. Die Dauer des Trainings bei langsamem Rhythmus wird bewirken, dass Ihr Organismus Energie aus Ihrem Körperfett entzieht, wobei Sie mindestens einmal pro Woche mehr als ca. 30 Minuten lang trainieren sollten.

Aerobes Training zur Erhöhung der Ausdauer: 20 bis 40 Minuten dauernde intensive körperliche Anstrengung.

Diese Art des Trainings dient dem Zweck, den Herzmuskel intensiv zu stärken und die Atmungsleistung zu verbessern. Hierbei sind Tretwiderstand und/oder

Tretgeschwindigkeit zu vergrößern, um die Atmung während des Trainings zu erhöhen. Bei dieser Art des Trainings ist die körperliche Anstrengung intensiver als beim Fitness-Training.

Bei regelmäßigem Training werden Sie im Laufe der Zeit dieser körperlichen Anstrengung länger mit schnellerem Rhythmus oder höherem Tretwiderstand standhalten können. Dieses Training sollte mindestens dreimal pro Woche absolviert werden.

Das Training bei forciertem Rhythmus (Anaerobes-Training und körperliche Betätigung im roten Bereich) ist durchtrainierten Sportlern vorbehalten und erfordert entsprechende Vorbereitung.

Jede abgeschlossene Trainingsphase sollte zum Abreagieren und zum progressiven Übergang des Organismus auf die Erholung bei geringerer Geschwindigkeit und mit niedrigerem Tretwiderstand fortgesetzt werden.

GESCHÄFTSGARANTIE

DECATHLON gewährt dem Käufer ab dem Kaufdatum für Bauteile und Lohnkosten des Rahmengestells dieses Produktes unter normalen Einsatzbedingungen eine Garantie von 5 Jahren. Für Verschleißteile gilt eine 2-jährige Gewährleistung inkl. Lohnkosten. Für das Kaufdatum ist der Kassenbon verbindlich.

Aufgrund dieser Garantiebestimmungen begrenzt sich die Verpflichtung von DECATHLON nach eigenem Ermessen auf den Ersatz oder die Reparatur des Produktes.

Alle Produkte, für welche die Garantie beansprucht wird, müssen Porto bezahlt und zusammen mit einem ausreichenden Kaufnachweis an eines der zugelassenen DECATHLON-Zentren gesandt werden.

Sind nicht von dieser Garantie gedeckt:

- beim Transport entstandene Schäden,
- unsachgemäßer oder unüblicher Gebrauch,
- von nicht von DECATHLON anerkannten Technikern durchgeführte Reparaturen,
- kommerzielle Nutzung des betreffenden Produktes.

Diese Gewährleistung hat nicht den Ausschluss einer gesetzlichen landes- und / oder regionalspezifischen Garantie zur Folge.

DECATHLON

- 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 -
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - France -

C A R D I O - T R A I N I N G

DAS CARDIOTRAINING

Das Cardiotraining ist eine aerobe Belastung (Verbrauch von Sauerstoff) durch die Sie Ihre Herz-Kreislauf-Kapazität verbessern können. Kurz gesagt, Sie bringen Ihr Herz und Ihre Blutgefäße in Form. Durch das Cardiotraining wird der in der Atemluft enthaltene Sauerstoff den Muskeln zugeführt. Das Herz pumpt das mit Sauerstoff angereicherte Blut in den ganzen Körper, vor allem in die arbeitenden Muskeln.

KONTROLLIEREN SIE IHREN PULSSCHLAG

Es ist unbedingt notwendig, während des Trainings regelmäßig den Pulsschlag zu messen. Wenn Sie keinen Pulsmesser zur Verfügung haben, haben Sie folgende Möglichkeit :

Legen Sie zwei Finger : an den Hals, unter das Ohr, oder an die Innenseite Ihres Handgelenks am Daumen.

Drücken Sie nicht zu fest : Durch einen zu starken Druck kann der

Blutfluss verlangsamt und die Herzfrequenz verfälscht werden. Wenn Sie 30 Sekunden Ihren Pulsschlag gezählt haben, multiplizieren Sie den Wert mit 2, um den Pulsschlag pro Minute zu erzielen.

Beispiel : 75 in 30 Sekunden gezählte Pulsschläge entsprechen 150 Pulsschlägen pro Minute.

TRAININGS RATSCHLÄGE

A Aufwärmphase : fortschreitende körperliche Anstrengung.

Das Aufwärmen ist die vorbereitende Phase für jede körperlichen Anstrengung. Hierdurch gelangt der Sportler zur Ausübung seines Liebessportes in OPTIMALE KÖRPERLICHE VERFASSUNG. Das Aufwärmen beugt SEHNEN UND MUSKELVERLETZUNGEN vor. Es hat eine zweifache Wirkung : ANREGUNG DES MUSKELSYSTEMS, ERWÄRMUNG DES GANZEN KÖRPERS.

- 1) Das Muskelsystem wird durch EINE REIHE SPEZIELLER STRECKÜBUNGEN ange-regt die darauf hinzielen, jede trainierte Muskelgruppe und die beanspruchten Gelenke AUF DIE KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG VORZUBEREITEN.
- 2) Durch die Erwärmung des ganzen Körpers werden zur besseren Durchblutung der Muskeln und besseren Adaption an die körperliche Anstrengung das kardiovaskuläre System und das Atmungssystem nach und nach in Gang gebracht. Die Erwärmungsphase muß von ausreichender Dauer sein : 10 Minuten bei Freizeitsport, 20 Minuten bei Leistungssport. Es ist zu bedenken, daß in folgenden Fällen eine längere Erwärmungsphase eingeplant werden muß : ab 55 Jahren, morgens.

B Training

Das TRAINING ist die Hauptphase Ihrer körperlichen Betätigung. Durch REGELMÄSSIGES Training kann die körperliche Verfassung verbessert werden.

- Anaerobes Training zur Steigerung der Amdauer.
- Aerobes Training zur Steigerung der kardiopulmonalen Leistungsfähigkeit.

C Zur Ruhe kommen

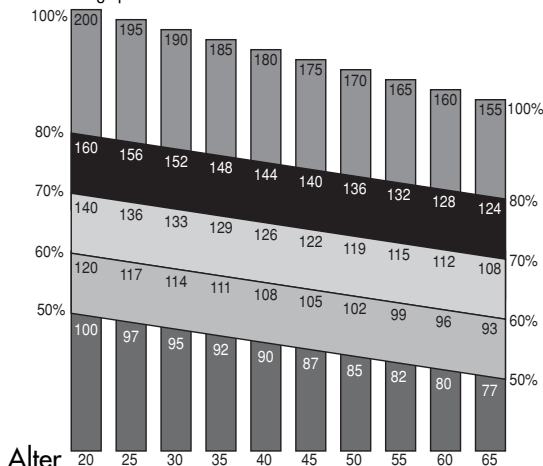
Bei dieser Phase der schrittweisen "Rückkehr zur Ruhe" wird die Körperbetätigung weniger intensiv fortgesetzt. In dieser Phase gelangen das kardiovaskuläre System, das Atmungssystem sowie der Blutkreislauf und die Muskeln in den "normalen" Zustand zurück. So kann die Ansammlung von Milchsäure vermieden werden, eine der Hauptursachen für Muskelschmerzen wie Krämpfe und Muskelkater.

D Strecken

Um die Gefahr von Verletzungen zu mindern sind nach der Phase der "Rückkehr zur Ruhe", während die Gelenke noch warm sind, STRECKÜBUNGEN durch-zuführen. Nach körperlicher Anstrengung durchgeführte Streckübungen : mindern die durch die Ansammlung von Milchsäuren bedingte MUSKELANSPAN-NUNG ; wirken "anregend" auf den BLUTKREISLAUF.

Übungsstufen

Pulsschläge pro minute



- Übung mit 80 bis 90% und mehr : Anaerobereich und roter Bereich, Leistungssportlern und Spezialisten vorbehalten.
- Übung mit 70 bis 80% des maximalen Pulses : Ausdauertraining.
- Übung mit 60 bis 70% des maximalen Pulses : Fitness-Training / Vorrangig Fettabbau.
- Übung mit 50 bis 60% des maximalen Pulses : Fithalten/Aufwärmen.

ACHTUNG, TECHNISCHE BEILAGE WARNHINWEISE FÜR DIE BENUTZER

Fitness Training muß UNTER KONTROLLE betrieben werden. Bevor Sie mit einer körperlichen Betätigung beginnen, sollten Sie Ihren ARZT ZU RATE ZIEHEN, vor allem dann, wenn Sie : die letzten Jahre keinen Sport getrieben haben, über 35 Jarhe alt sind, sich Ihres Gesundheitszustandes nicht ganz sicher sind, in ärztlicher Behandlung stehen.

VOR DER AUSÜBUNG IRGEND EINER SPORT-ART MUSS EIN ARZT ZU RATE GEZOGEN WERDEN.