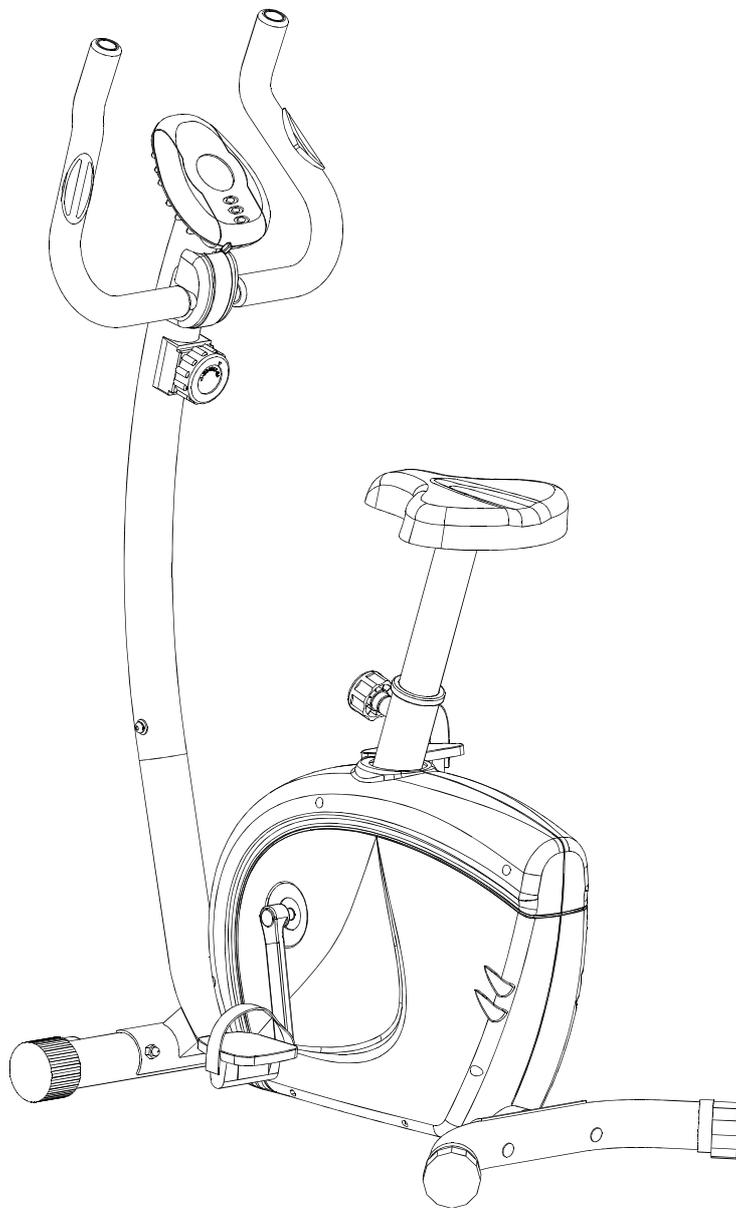


MAGNET 7500

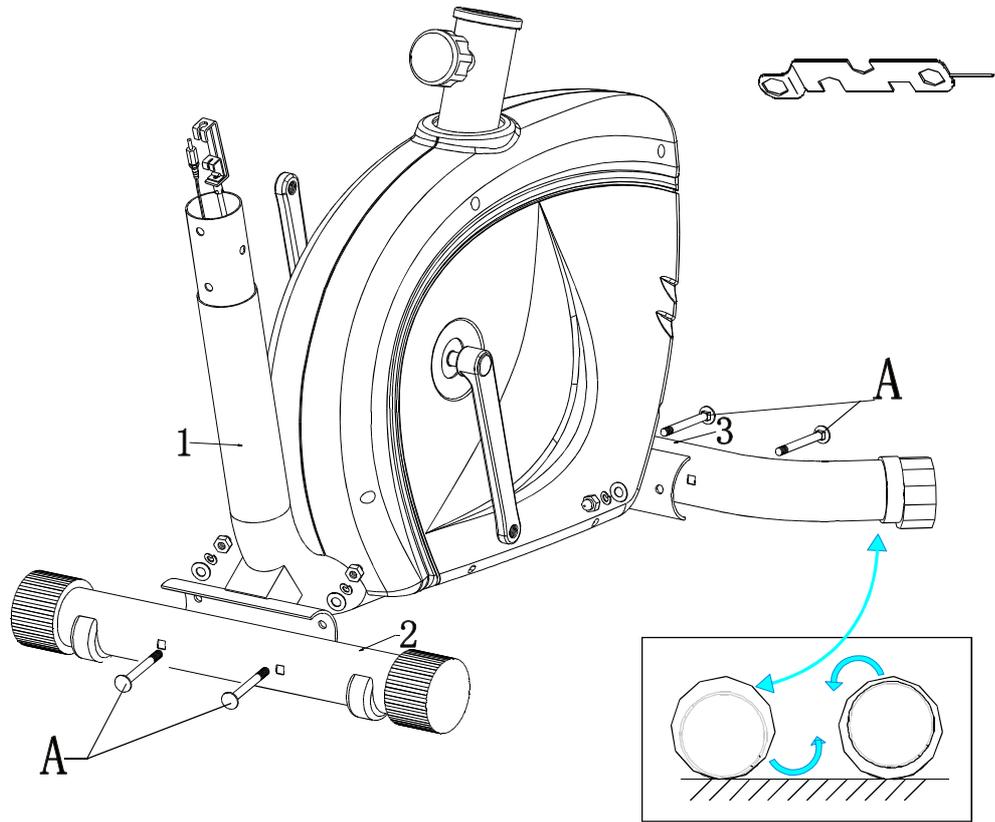
NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO

GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

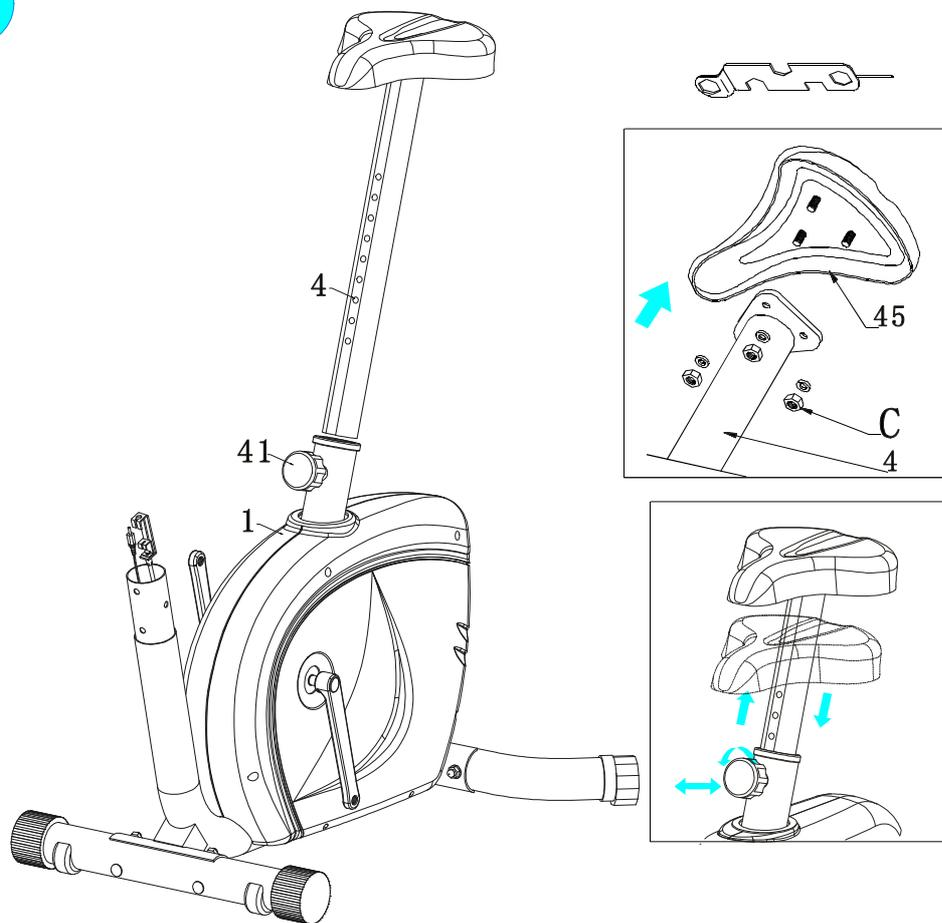


D O M Y O S

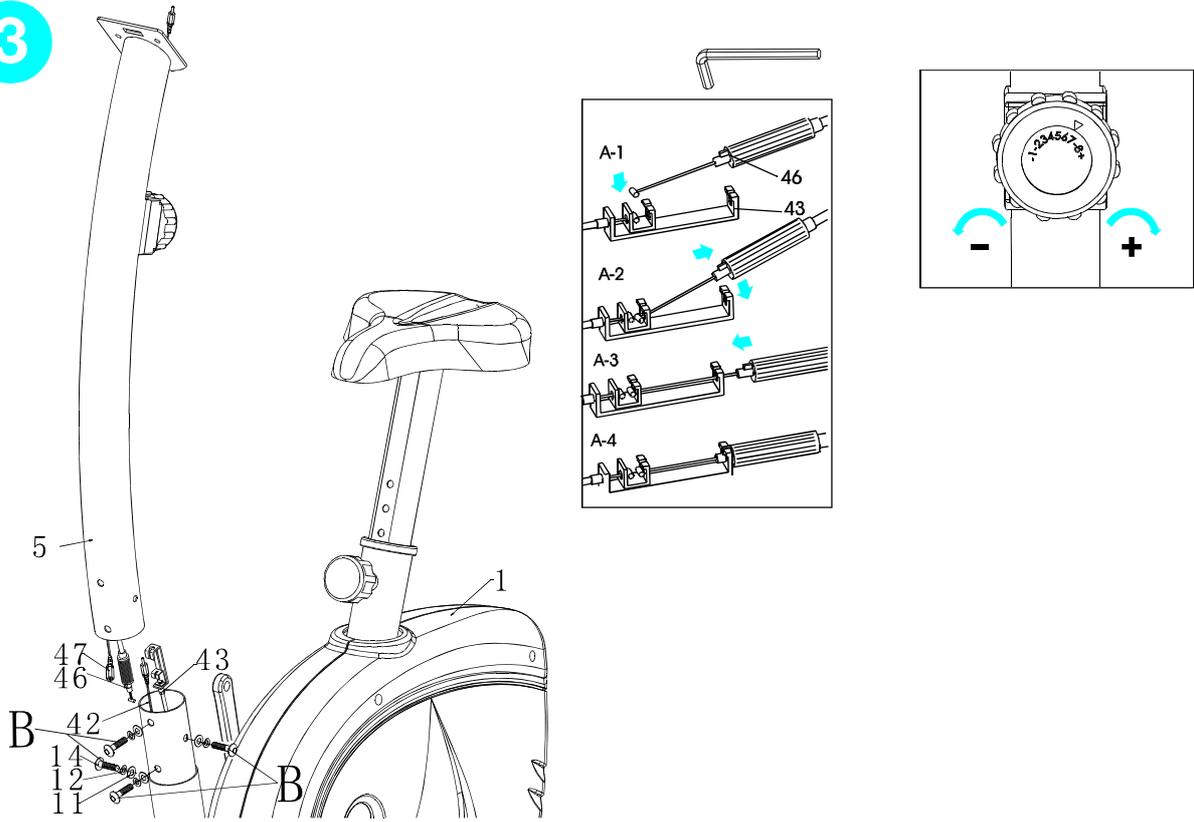
1



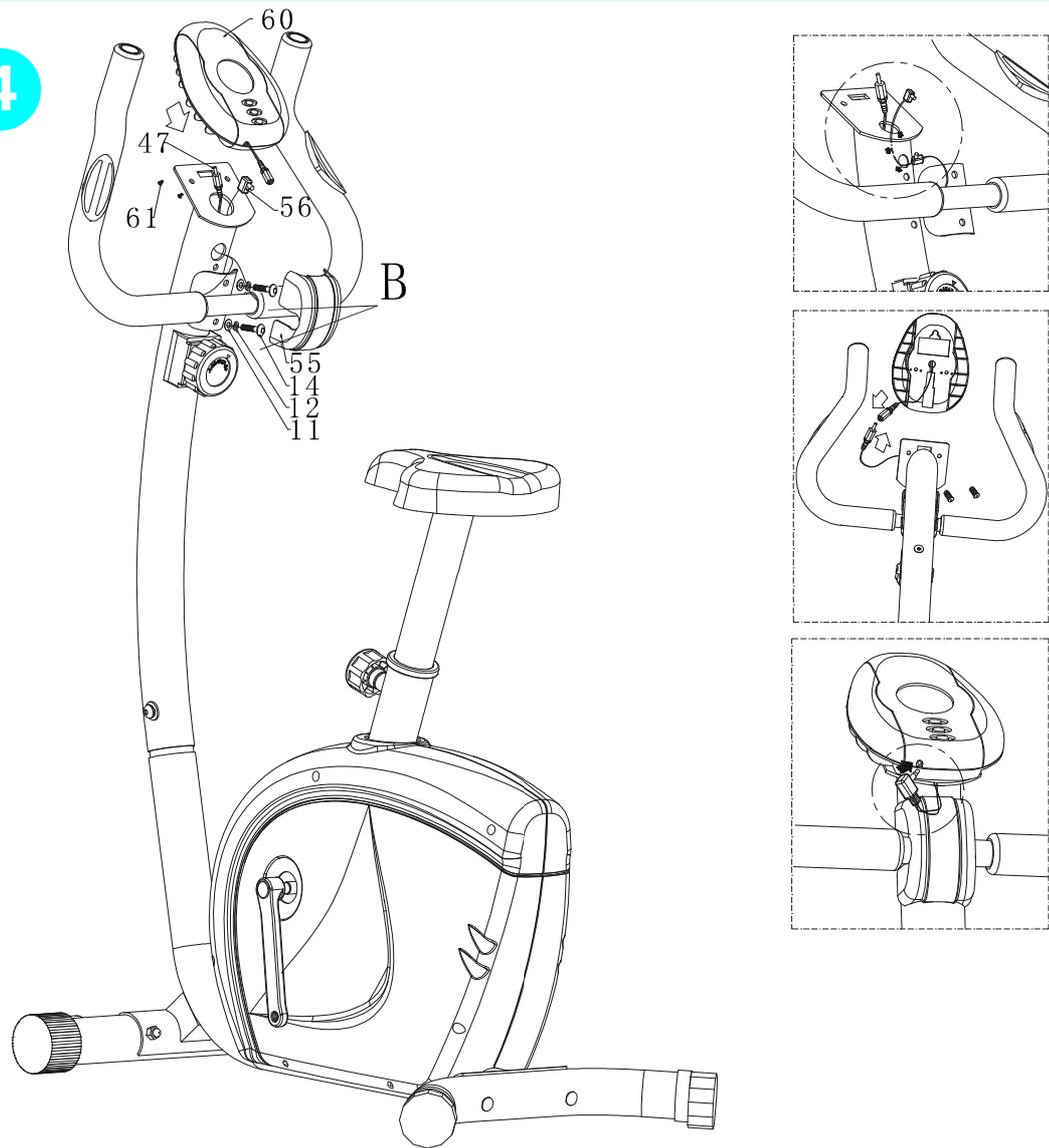
2



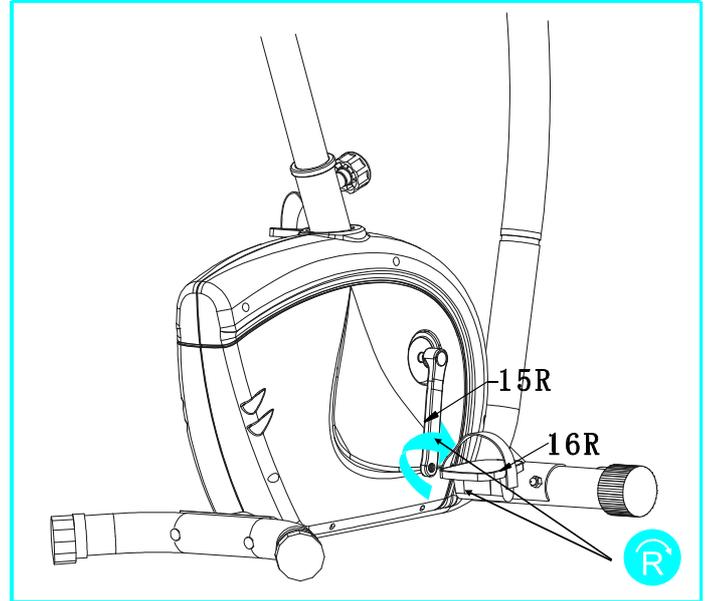
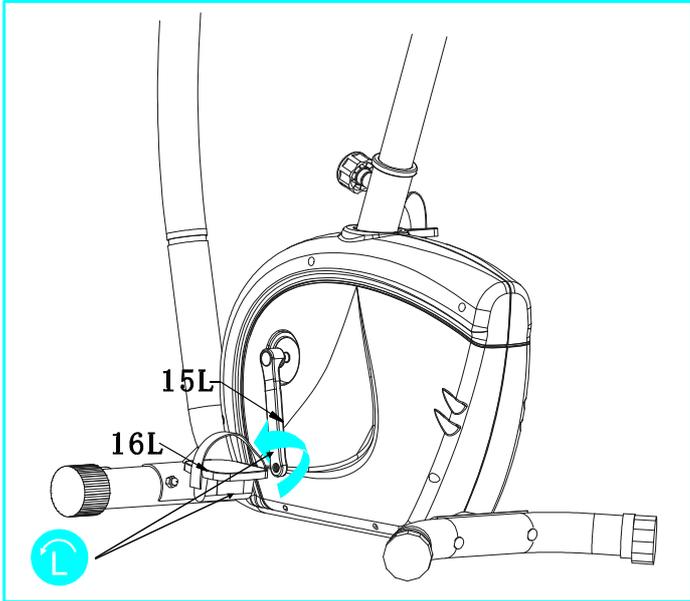
3



4

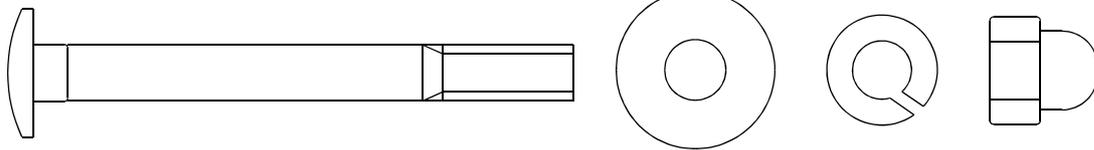


5



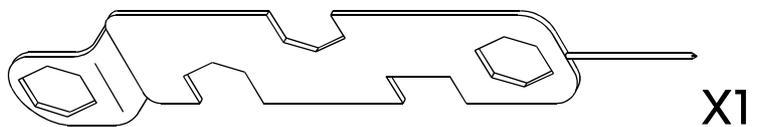
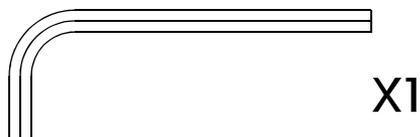
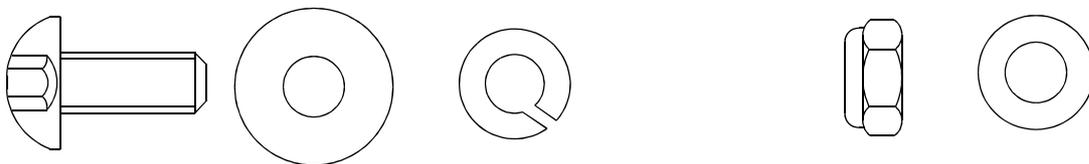
A X4

TRCC M8X75



B X6 M8X20

C X3 M8



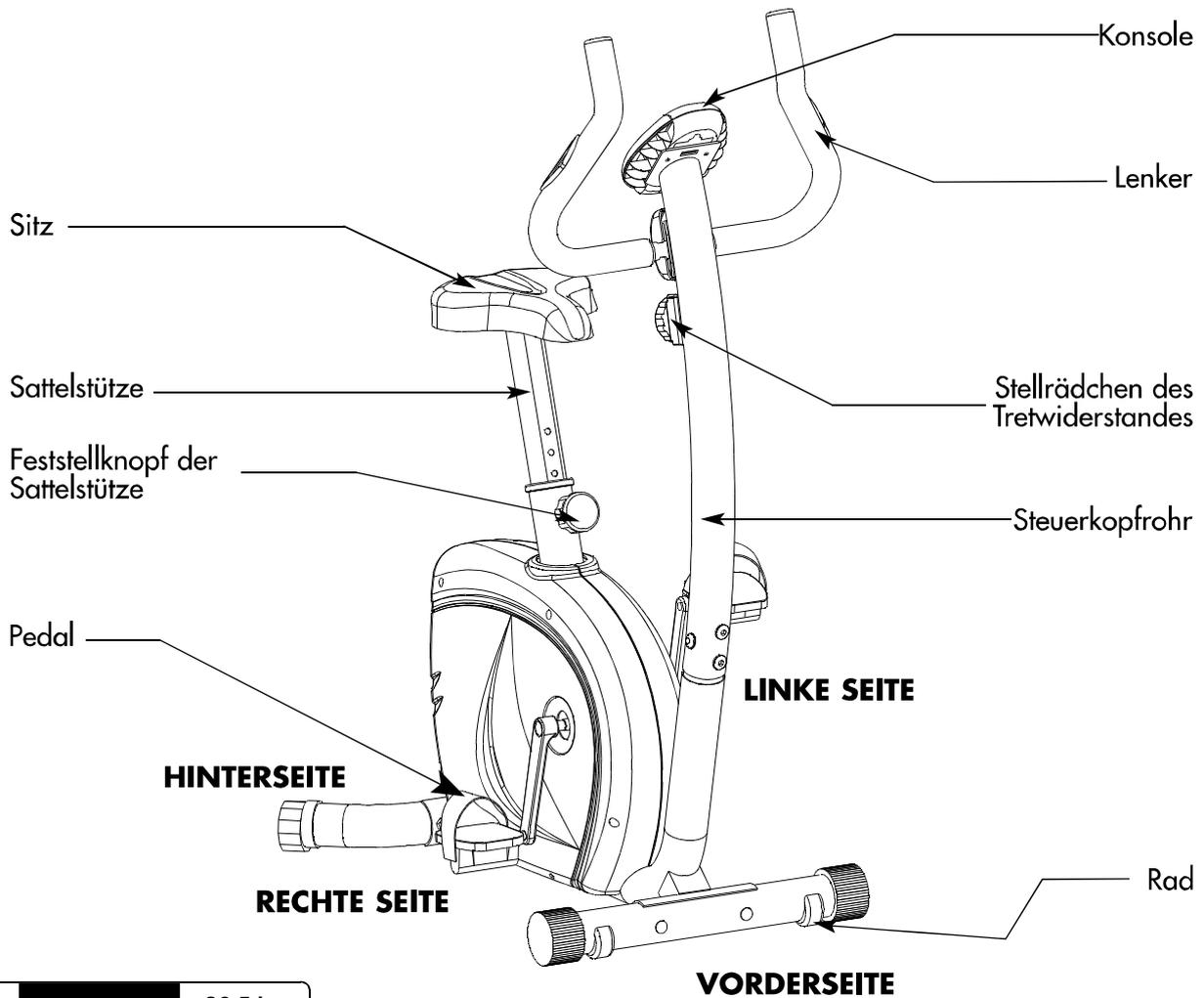
Sie wählen ein Fitnessgerät der Marke DOMYOS und wir bedanken uns für das uns entgegengebrachte Vertrauen.

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 unterbreitete produktbezogene 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.

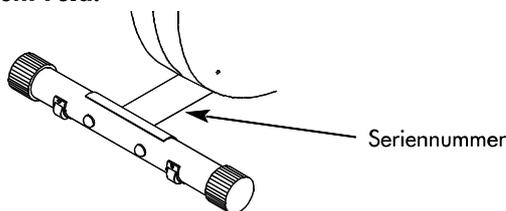


	MAGNET7500	26,5 kg. 58,4 lbs.
	110 x 62 x 130 cm 43,3 x 24,4 x 37,4in.	

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.

EINFÜHRUNG

Der MAGNET 7500 ist ein Heimtrainer der neuen Generation.

Dieser Heimtrainer bietet den Vorteil einer körpergerechten Sitzstellung mit entspannter Position der Arme und geradem Rücken. Sein Magnetgetriebe sorgt für gleichmäßiges und bequemes Treten.

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, amerikanischen und chinesischen Normen für Fitnessgeräte zum privaten Gebrauch. Es ist nicht für therapeutische Zwecke vorgesehen. (EN-957-1 und 5 der Klasse HC/ASTM F1250 / GB17498)
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 Gebrauch in Privathaushalten 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 Produktes 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 vollständig erfolgter 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 in der Maschine 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 MAGNET 7500 keine eigenständigen Eingriffe vor.
19. Immer in gerader Sitzposition trainieren um Rückenbeschwerden auszuschließen.
20. Der Pulsfrequenzmesser ist kein medizinisches Gerät, da zahlreiche Faktoren die Ablesegenauigkeit des Pulsschlags beeinträchtigen können. Er dient demzufolge lediglich dem Zweck, Ihnen bei der Ermittlung der allgemeinen Tendenz Ihrer Pulsfrequenz behilflich zu sein.
21. Träger eines Herzschrittmachers, Defibrillators oder irgendeiner sonstigen implantierten elektronischen Vorrichtung werden ganz besonders darauf hingewiesen, dass die Benutzung des Pulsfrequenzmessers auf eigene Gefahr geschieht. Vor der Erstbenutzung empfiehlt sich demzufolge ein Testtraining unter medizinischer Kontrolle.
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 / 242 LBS.
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.

Die auf dieser Seite abgebildeten Aufkleber befinden sich am Produkt an den im folgenden Text gezeigten Stellen. Für jeden fehlenden oder unleserlichen Aufkleber bitten wir Sie, sich zur Bestellung eines kostenlosen Ersatzaufklebers an Ihr zuständiges DECATHLON-Geschäft zu wenden und diesen an der entsprechenden Stelle anzubringen.

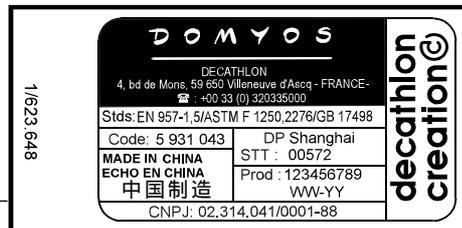
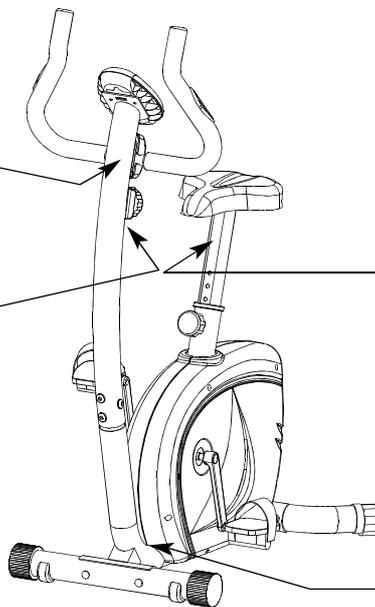
Dieses Produkt entspricht den Normen EN 957 Klasse HC, ASTM F 1250 Klasse B, GB17498. Es ist nicht für eine therapeutische Benutzung geeignet.

⚠️ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

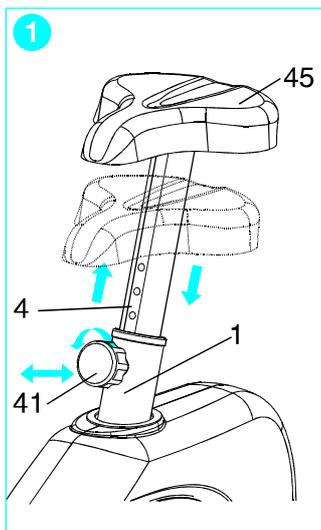
MAXIMALE BELASTBARKEIT

110 kg / 242 lbs



EINSTELLUNGEN

Warnung: Einstellungen irgendwelcher Art (Sattel, Lenker) dürfen nur vorgenommen werden, wenn Sie nicht auf dem Heimtrainer sitzen.



1 EINSTELLEN DER SATTELPOSITION

Für ein effizientes Training muss der Sattel auf die richtige Höhe eingestellt werden, d.h. bei unterster Stellung der Pedale sollten Ihre Knie beim Treten leicht gebeugt sein.

Zum Verstellen des Sattels (45) diesen festhalten und den Knopf (41) am Sattelstützrohr lösen. Ein Loch in der Sattelstütze (4) auf das Loch im Sattelstützrohr (1) ausrichten und den Knopf (41) erneut einschrauben und fest anziehen.

ACHTUNG :

- Stets darauf achten, dass sich der Hebel im Sattelstützrohr befindet und fest angezogen ist.
- Die maximale Sattelhöhe nie überschreiten.

2 WAAGERECHT-EINSTELLUNG DES HEIMTRAINERS

Wackelt der Heimtrainer beim Gebrauch, lässt sich dies durch Drehen einer oder beider Endkappen aus Kunststoff am hinteren Standfuß beheben.

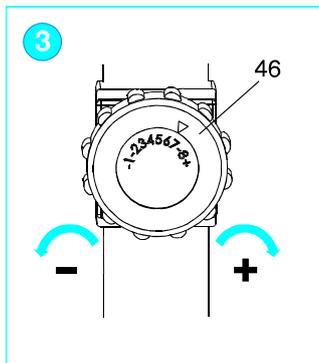
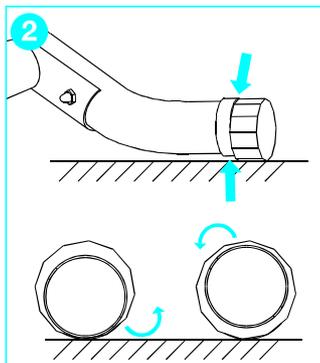
3 EINSTELLEN DES TRETWIDERSTANDES

Bremssystem und Tretwiderstand sind mit der Tretgeschwindigkeit gekoppelt.

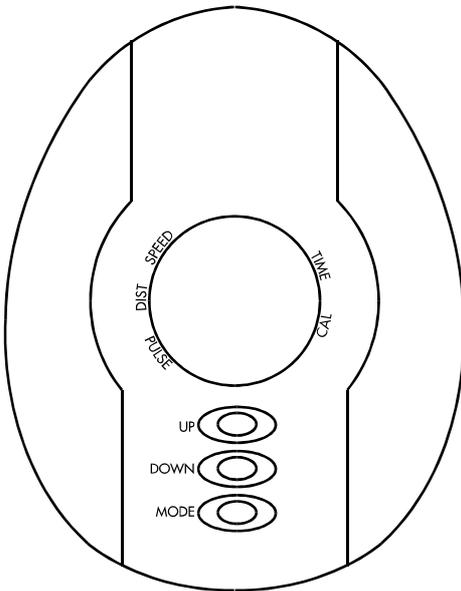
Der Tretwiderstand lässt sich anhand des von 1 bis 8 indexierten (46) Einstellrädchens verstellen.

Hierbei entspricht Stellung 1 dem niedrigsten und Stellung 8 dem höchsten Tretwiderstand.

Sie können den Tretwiderstand beim Treten beliebig variieren.



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 5 3 5 2



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 Verststellungen 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. 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 seit dem Beginn des Trainings zurückgelegte Strecke zwischen 0,1 bis 999,9 km an. (oder miles/h bei für den amerikanischen Markt bestimmten Produkten)

Sie können ebenfalls zwischen 0,1 bis 999,9 km (oder miles/h bei für den amerikanischen Markt bestimmten Produkten) die Trainingsstrecke einstellen, die Sie zurücklegen möchten. Sobald der eingestellte Wert erreicht ist ertönt ein Alarm.

Zum Abstellen wie für die Zeit vorgehen.

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 den maximalen Wert 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.

ÄRZTLICHE WARNUNG

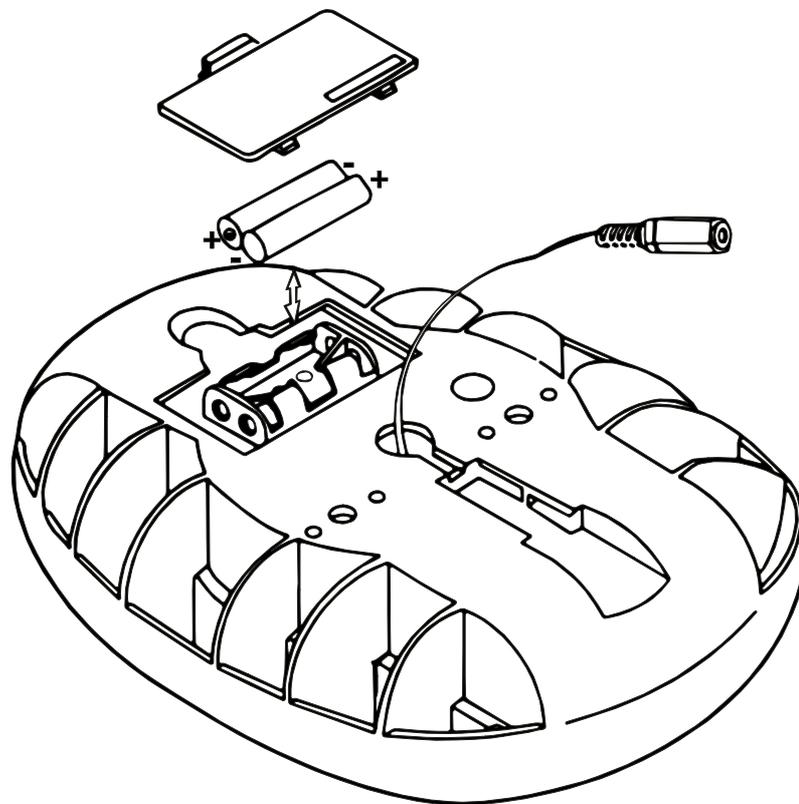
Achtung: Die Pulsschlagmessung beginnt immer bei 90 Pulsschlägen pro Minute und benötigt eine bestimmte Zeit, um sich zu stabilisieren (ca. 30 Sekunden). Während der Übung hat die zur Berechnung der Pulsschläge pro Minute benötigte Zeit eine Verschiebung von ca. 20 Sekunden zwischen der realen und der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

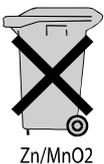
Auf der Rückseite des Zählers sind in dem hierfür vorgesehenen Fach 2 Batterien LR6 (AA) von 1,5 Volt einzulegen.

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.



Gefahr: Batterien und Akkus niemals mit anderem Abfall mischen.

Zn/MnO₂

TRAINIERTE KÖRPERTEILE

Das Training auf dem Heimtrainer bietet eine ausgezeichnete körperliche Betätigung zum Herztraining. Das Training auf diesem Gerät dient dem Zweck, Ihre kardiovaskuläre Kapazität zu erhöhen. Hierdurch verbessern Sie Ihre körperliche Verfassung, Ihre Widerstandsfähigkeit und Sie verbrauchen Kalorien (eine derartige körperliche Betätigung ist für einen Gewichtsverlust in Verbindung mit einer Diät unerlässlich). Der Heimtrainer bietet letztendlich die Möglichkeit, die Beinmuskeln zu kräftigen. Auch die Wadenmuskeln und der untere Teil der Bauchmuskeln kommen beim Training mit dem Heimtrainer nicht zu kurz.

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 ver-

brauchte 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.

Anaerobes Training zur Erhöhung der Widerstandskraft: 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 derart 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 und bei 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 Erstkäufer 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.

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

Zur Reparatur des Produktes werden Sie gebeten, es in eines der DECATHLON-Geschäfte zurückzubringen.

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 -

DAS CARDIOTRAINING

Das Cardiotraining ist eine aerobe Belastung (Verbrauch von Sauerstoff) durch die Sie Ihre Herz-Kreislauf-Kapazität verbessern können. Genauer 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.

PHASE RATSCHLÄGE

A Aufwärmphase : fortschreitende körperliche Anstrengung.

Die Aufwärmen ist die vorbereitende Phase für jede körperlichen Anstrengung. Hierdurch gelangt der Sportler zur Ausübung seines Lieblingssportes 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 des kardiovaskuläre System und das Atmungssystem nach und nach in Gang gebracht. Die Erwärmungsphase muß von ausreichender Dauer sein : 010 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 Widerstandskraft.
- Aerobes Training zur Steigerung der kardiopulmonalen Widerstandskraft.

C Rückkehr Ruhe

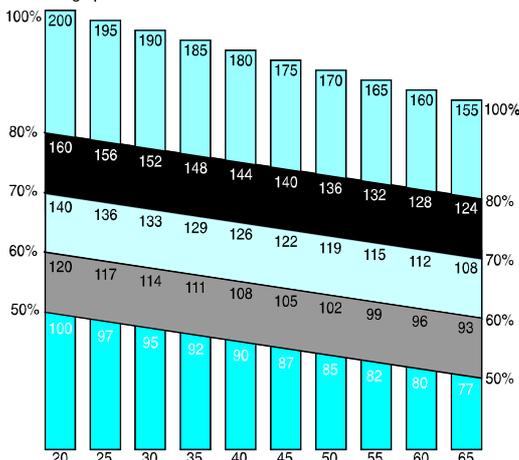
Bei dieser Phase der schrittweisen "Rückkehr zur Ruhe" ZUR wird die Körperbetätigung weniger intensiv fortgesetzt. In dieser Phase gelangen das kardiovaskuläre System, das Atmungssystem sowie der Blutkreislauf und die Muskeln in den "normalen" Zustand zurück, so daß wie bei der Ansammlung von Milchsäuren, eine der Hauptursachen für Muskelschmerzen wie Krämpfe und Muskelkater, Gegenwirkungen einer Übung beseitigt werden können.

D Strecken

Um die Gefahr von Verletzungen zu mindern sind nach der Phase der "Rückkehr zur Ruhe", während die Gelenke noch warm sind, STRECKÜBUNGEN durchzuführen. Nach körperlicher Anstrengung durchgeführte Streckübungen : mindern die durch die Ansammlung von Milchsäuren bedingte MUSKELANSpannung ; 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 WARNUNGSHINWEISE 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 Jahre alt sind, sich Ihres Gesundheitszustandes nicht ganz sicher sind, in ärztlicher Behandlung stehen.

VOR DER AUSÜBUNG IRGEND EINER SPORTART MUSS EIN ARZT ZU RATE GEZOGEN WERDEN.