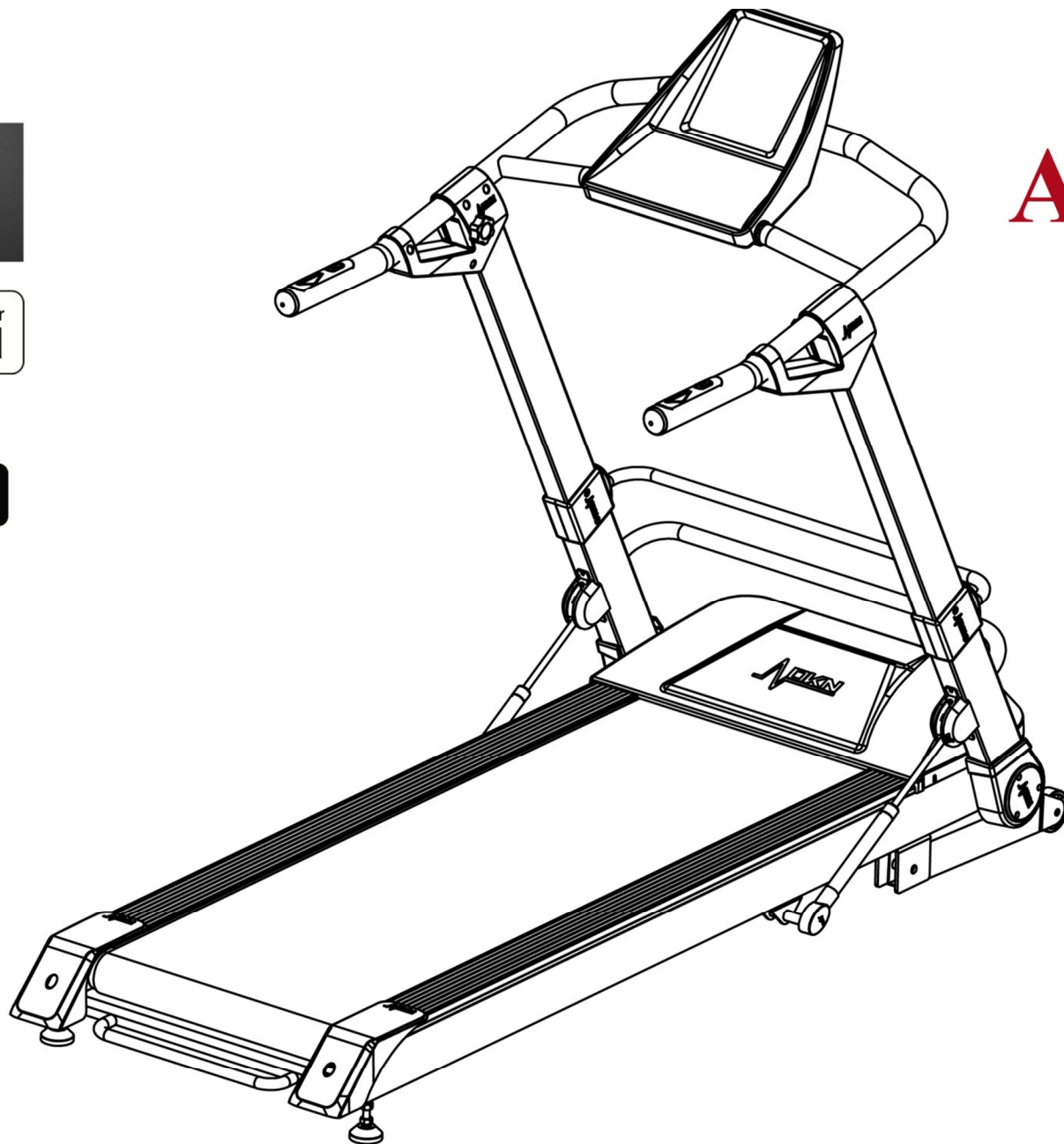




AiRun X



DKN Run

DKN



App Store

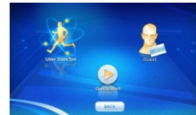


GETTING STARTED

- ❖ **Activate Bluetooth connection on iPad or tablet.**
- ❖ **Pair DKN Run.**
- ❖ **Activate DKN Run App on your tablet.**
- ❖ **Press CONNECT, select DKN Run (password 0000).**



- ❖ **Press SET USER DATA.**



- ❖ **Create or Select User profile.**



- ❖ **Landing page:** select work-out.



AFTER WORK-OUT:



Press Home to **LANDING PAGE**.

Press **BACK** (3x), press **EXIT**.



Press Home to **LANDING PAGE**.

Press **BACK** (3x), exit APP on the tablet.

Deactivate Bluetooth Connection on iPad to clear Treadmill Console.

DKN Run supports:

iPad 2

iPad

ANDROID 3.1 and higher

“Made for iPod,” “Made for iPhone,” and “Made for iPad” means that an Electronic accessory has been designed to connect specifically to iPod, iPhone, or iPad, respectively, 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 iPod, iPhone, or iPad may affect wireless performance.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle, and iPod touch are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Garantía - Warranty - Garantie – Garantie – Garancia – Garanzia – Garantie - Гарантия Εγγύηση

Este producto DKN está destinado única y exclusivamente para uso doméstico.

DKN garantiza que este producto está libre de defectos de material en el momento de la venta, del envío y de la entrega. La duración de la garantía de este producto está limitada a un periodo de dos (2) años a partir de la fecha de la compra, esta debe de estar indicada en su factura o ticket de compra. Este comprobante de compra debe de ser facilitado por la Red de Distribuidores Autorizados DKN al comprador final.

Esta garantía limitada es intransferible y no cubre el desgaste normal por el uso (incluyendo piezas dañadas por el desgaste como baterías, muelles, rodamientos, piezas de funcionamiento, sistemas hidráulicos, cables, correas, poleas, amortiguadores, correas de transmisión de energía y otras partes no duraderas, que se han estropeado debido al mal uso y a la falta de mantenimiento).

Esta Garantía Limitada será considerada nula si el producto: Ha sido golpeado, o ha tenido un mantenimiento inadecuado, o si el usuario no ha seguido las instrucciones del montaje, o si el usuario ha modificado su estado original, o por otras causas que determinen que no existen defectos en el material debido a consecuencias de un tratamiento inadecuado, mala instalación, montaje incorrecto, que el usuario tenga un peso superior al peso máximo de usuario, subida de tensión, etc...), o en caso de uso semi-profesional o profesional (entre otros lugares, gimnasios, escuelas deportivas, clínicas, hoteles, etc...).

Los gastos de transporte y gastos de desplazamiento de los técnicos, están excluidos de esta garantía y estarán a cargo exclusivo del cliente. La responsabilidad del fabricante bajo esta Garantía Limitada, no incluirá responsabilidad alguna por daños directos, indirectos o consecuentes resultantes de cualquier defecto o maluso de la maquina.

This DKN product is designed for residential use only.

DKN warrants this product to be free from defects in material at the time of the product's tender of delivery. This 'Carry-in' Limited Warranty applies for a period of two (2) years, beginning on the date mentioned on your product invoice or proof of purchase of product sold through the DKN Authorized Dealer Network to the original retail purchaser and authenticated by proof of purchase from a retailer a product sold by an authorized DKN dealer.

This Limited Warranty is not transferable and does not cover normal wear and tear (including, but not limited to, damage and wear to batteries, springs, bearings, running mats, hydraulic systems, ropes, belts, pulleys, power shocks, drive belts and other non-durable parts, etc...).

This Limited Warranty is void if the product is damaged by accident, unreasonable use, improper service, failure to follow instructions provided, modification from its original state, or other causes determined not arising out of defects in material, the consequences of improper treatment, bad installation, wrong assembly or tampering of the parts by incorrect assembly, improper use of the machine (eg. too heavy load in time, weight etc...), problems caused by lack of maintenance, deviations of the standard machine, such as light vibrations or noise, and in case of semi-professional, professional and commercial use (inter alia in sports schools, physio, companies, etc...).

Transport charges, travel charges for technicians, and possible trader and/ or workshop charges are excluded from this warranty, and will be at the sole cost of the owner.

The liability of the manufacturer under this Limited Warranty shall not include any liability for direct, indirect, or consequential damages resulting from any defect nor the use of this machine.

Ce produit DKN est uniquement conçu pour un usage résidentiel, comme indiqué sur la fiche produit du site <http://www.dkn-france.com>.

DKN garantit que ce produit est exempt de tous vices de forme, entre sa mise sur le marché et sa livraison. La garantie de prise en charge s'applique pour une durée de deux (2) ans, débutant le jour mentionné sur la facture d'achat auprès d'un revendeur agréé DKN.

Cette garantie limitée n'est pas cessible et ne couvre pas l'usure normale (comprenant, mais pas exclusivement, les dommages et l'usure des piles, ressorts, roulements à billes, systèmes hydrauliques, cordes, courroies, poulies, et d'autres pièces non durables, ou suite à des variations de tensions électriques...).

Cette garantie limitée n'est pas applicable si le produit est endommagé par accident, utilisation abusive ou non adaptée, mauvais entretien, non-respect des instructions fournies, modification de son état d'origine, par d'autres causes non inhérentes à un défaut du matériel, ou suite à un traitement inadéquat, une mauvaise installation, un montage erroné altérant les pièces, une mauvaise manipulation (lors d'un déménagement,...)

Cette garantie est également nulle en cas d'utilisation semi-professionnelle, professionnelle et commerciale (notamment dans les écoles de sport, physio, entreprises, etc ..).

Les frais de transport, le déplacement d'un technicien, et les frais éventuels d'un intervenant agréé DKN et/ou les frais de réparation en atelier ne sont pas compris dans la garantie, et seront à la seule charge de l'acquéreur.

Le fabricant en vertu de la présente garantie ne peut être tenu responsable d'aucun dommage direct, indirect ou consécutif, résultant d'un défaut, ou de l'utilisation de cette machine.

Dit DKN product is uitsluitend bestemd voor thuisgebruik.

Deze 'carry-in' garantie is geldig voor een periode van twee (2) jaar vanaf de datum op de kassa of aankoopbon van het product dat door een gemachtigd DKN handelaar werd verkocht. Garantie kan worden ingeroepen wanneer het apparaat steeds in het bezit is geweest van de originele koper, en het originele aankoopbewijs kan worden voorgelegd.

De garantie geldt niet voor: normale slijtage, de gevolgen van een ondeskundige behandeling, manipulatie door de koper of door derden, slechte installatie, foutieve montage of het onklaar maken van onderdelen door onjuiste montage, oneigenlijk gebruik van het apparaat (bv. te zware belasting in tijd, gewicht enz...), problemen die voortvloeien uit een gebrek aan onderhoud, afwijkingen van het standaard apparaat, zoals lichte vibraties of geluiden die het functioneren van het apparaat niet beïnvloeden, die onderdelen die onderhevig zijn aan slijtage zoals: batterijen, veren, lagers, looptapijten, hydraulische systemen, touwen, aandrijfriemen, katrollen, enz..., schade aan het apparaat veroorzaakt door het transport van het apparaat.

De garantie kan ook niet worden ingeroepen bij semiprofessioneel, professioneel en commercieel gebruik (ondermeer in sportscholen, fysio, bedrijven, instituten enz...).

Transportkosten, voorrijkosten van een monteur, en de eventuele handelaars en/of werkplaatskosten worden uitgesloten van deze garantie, en zijn dus voor rekening van de bezitter van het apparaat.

De fabrikant kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor schade, verlies of kosten, incidenteel noch gerelateerd, ten gevolge van gebruik van dit toestel.

Esta garantia é válida durante os dois (2) anos seguintes para qualquer manufatura e danos materiais de produtos de fitness DKN adquiridos a vendedores autorizados pela DKN. Se pretender efectuar uma reclamação durante o período de garantia, a DKN tem a responsabilidade de reparar ou substituir o aparelho/peça com anomalias, à sua descrição. Os custos de transporte e custos relacionados com o vendedor deverão ser suportados pelo proprietário do aparelho.

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

A garantia não é válida para os seguintes casos: desgaste normal, consequências de utilização imprópria, danos causados pelo comprador do aparelho e defeitos devidos a circunstâncias excepcionais. Não se pode recorrer a esta garantia depois de terem sido efectuadas alterações à construção original, ou se não se tiver utilizado peças DKN em caso de reparação ou substituição de peças.

A garantia não pode ser invocado para uso semi-profissional, profissional e comercial (inclusive em academias, fisioterapia, empresas, institutos, etc ..).

Os custos de transporte, despesas de viagem de um mecânico, e qualquer vendedor e/ou custos da oficina estão excluídos desta garantia, e são, portanto, a cargo do proprietário da unidade.

O fabricante não pode ser responsabilizado por perdas acidentais ou consequenciais, danos ou despesas relacionadas com a utilização deste aparelho.

Questo prodotto DKN è stato progettato per l'uso domestico.

DKN garantisce che questo prodotto è esente da difetti materiali al momento della consegna del prodotto per il periodo di tempo indicato nelle pagine degli elementi per uso domestico.

La Garanzia Limitata "carry-in" è valida per un periodo di due (2) anni, a partire dalla data indicata sulla fattura del prodotto o sulla prova di acquisto del prodotto venduto dalla rete di rivenditori autorizzati DKN al cliente.

Questa Garanzia Limitata non è trasferibile e non copre la normale usura (ivi inclusi, ma non limitatamente a, danni e usura alle batterie, molle, cuscinetti, nastro di corsa, sistemi idraulici, funi, cinghie, pulegge, scosse elettriche, cinghie di trasmissione ed altri componenti non durevoli, ecc.)

Questa Garanzia Limitata non è valida se il prodotto è danneggiato da incidente, uso irragionevole, uso improprio, mancata osservanza delle istruzioni fornite, la modifica dal suo stato originale, o altre cause non determinate derivanti da difetti nel materiale, le conseguenze di trattamento improprio, errata installazione, montaggio errato o manomissione dei componenti da montaggio, uso improprio della macchina (es. Carico troppo pesante nel tempo, peso, ecc.), problemi causati dalla mancanza di manutenzione (come leggere vibrazioni o rumore).

Questa Garanzia Limitata decade anche in caso di utilizzo semi-professionale, professionale e commerciale (Scuole Sportive, Centri fisioterapici, aziende, ecc.)

Spese di trasporto, spese di viaggio per i tecnici e l'eventuale professionista e/o le spese di laboratorio sono escluse da questa garanzia, e saranno a carico esclusivo del cliente.

La presente Garanzia Limitata esclude il produttore da qualsiasi responsabilità derivante da danni diretti, indiretti o consequenziali risultanti da qualsiasi difetto nell'uso di questa macchina.

Instrucciones de seguridad

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

- ▶ Este aparato se ha fabricado para soportar un peso de 120 kg.
- ▶ Siga los pasos de las instrucciones de montaje atentamente.
- ▶ Utilice solamente partes originales.
- ▶ Antes el montaje, controle si la entrega de las piezas está completa, utilizando la lista de partes incluida.
- ▶ Para el montaje solamente emplee los materiales provistos y solicite ayuda cuando sea necesario.
- ▶ Ubique el aparato en una superficie lisa y no resbaladiza. Para evitar una posible corrosión, se recomienda no usar el aparato en áreas húmedas.
- ▶ Controle antes el primer entrenamiento y cada 1-2 meses que todos los elementos se conectan y están en buena condición
- ▶ Reemplace los componentes defectos inmediatamente y no utilice el aparato hasta la reparación.
- ▶ Para reparaciones, solamente utilice componentes originales.
- ▶ En caso de reparación, por favor solicite ayuda a vuestro distribuidor.
- ▶ Para el aseo, no utilice detergentes agresivos.
- ▶ Asegurese de comenzar el entrenamiento solo despues de un correcto montaje e inspección.
- ▶ Asegurese que las partes ajustables esten en su máxima posición de ajuste.
- ▶ El aparato ha sido ensayado para adultos. Asegurese de que los niños utilicen este aparato solo bajo la supervisión de un adulto.
- ▶ Asegurese que los presentes esten conscientes de posibles peligros, p.e partes móviles durante el entrenamiento.
- ▶ Por favor siga los consejos para un entrenamiento correcto de acuerdo a lo detallado en las instrucciones de entrenamiento.

**Consulte a vuestro médico antes de empezar con el programa de entrenamiento.
El lo puede asesorar en el tipo de entrenamiento y cual es el impacto adecuado.**

- ▶ El manual del propietarios es solo para información del cliente.
- ▶ El productor no se hace responsable faltas de traducción o de eventuales cambios en las especificaciones técnicas.

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

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

- ▶ This exerciser has been tested up to a max. body weight of 120 kg/260 lbs.
- ▶ Follow carefully the different steps of the assembly instructions.
- ▶ Use only original parts as delivered.
- ▶ Before starting the assembly, be sure to check if delivery is complete by using the included parts-list.
- ▶ For assembly use only suitable tools and ask for assistance with assembly if necessary.
- ▶ Place the exerciser on an even, non-slippery surface. Because of possible corrosion, the usage of any exerciser in moist areas is not recommended.
- ▶ Check before the first training and every 1-2 months that all connecting elements are tight fitting and are in the correct condition.
- ▶ Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- ▶ For repairs, use only original spare parts.
- ▶ In case of repair please ask your dealer for advice
- ▶ Avoid the use of aggressive detergents when cleaning.
- ▶ Ensure that training starts only after correct assembly and inspection.
- ▶ For all adjustable parts be aware of the maximum positions to which they can be adjusted/tightened to.
- ▶ This exerciser is designed for adults. Please ensure that children use the exerciser only under the supervision of an adult.
- ▶ Ensure that those present are aware of possible hazards, e. g. movable parts during training.
- ▶ Warning: incorrect/excessive training can cause health injuries.
- ▶ Please follow the advice for correct training as detailed in training instructions.

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

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

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

Norme di sicurezza
Prima di iniziare a usare vostro apparecchio, leggere attentamente le istruzioni.
Conservare le istruzioni per futura consultazione, in caso di interventi di riparazione e per richiedere i pezzi di ricambio.

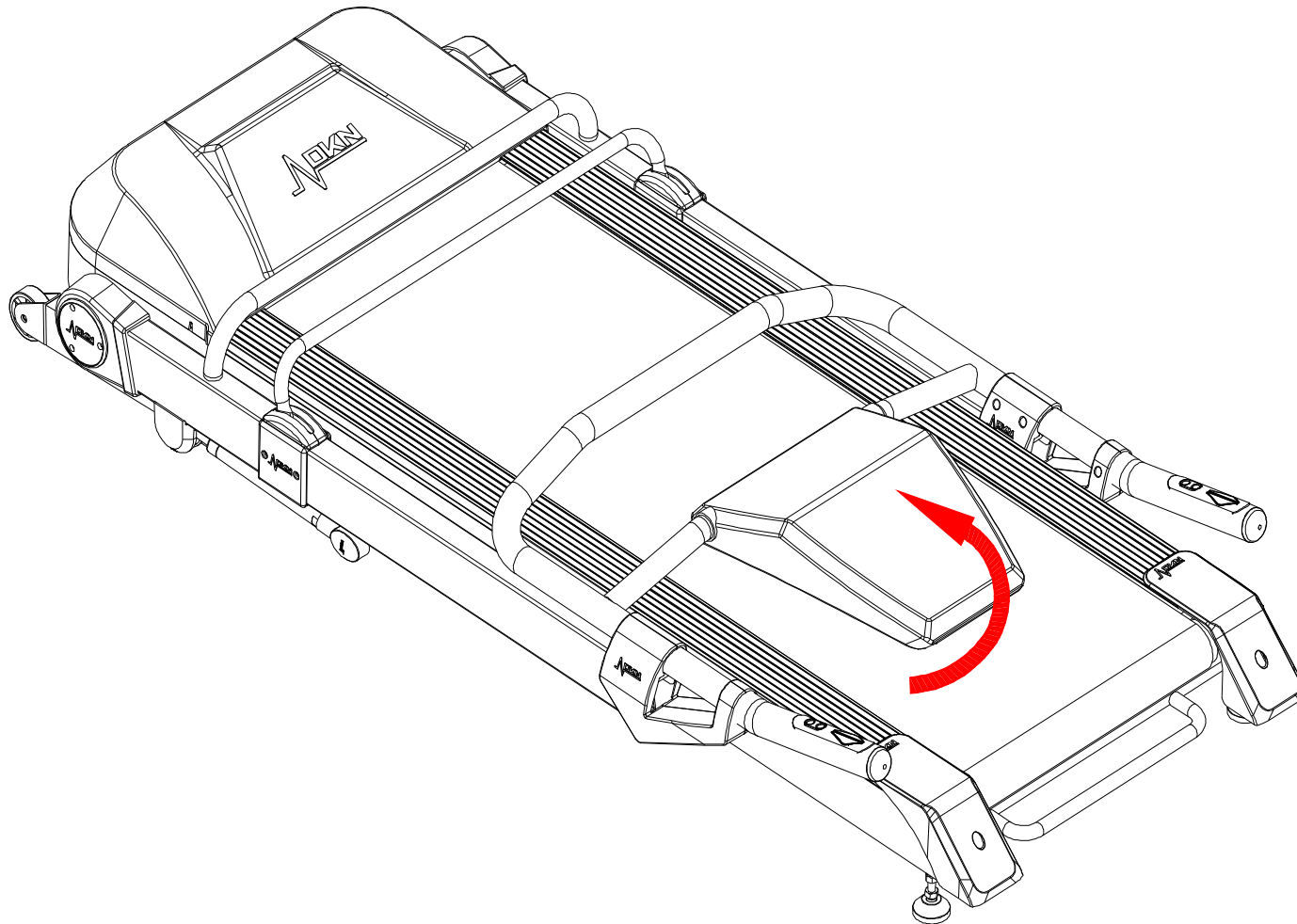
- ▶ Il presente apparecchio è stato concepito può sostenere un peso corporeo massimo di 120 kg.
- ▶ Seguite attentamente le istruzioni di ciascuna fase del montaggio.
- ▶ Utilizzate esclusivamente le parti originali fornite in dotazione.
- ▶ Prima del montaggio, controllate la lista degli accessori e assicuratevi che ci siano tutti.
- ▶ Per il montaggio, utilizzate solamente gli strumenti appropriati e fatevi aiutare da qualcuno in caso di necessità.
- ▶ Il apparecchio deve essere posizionato su una superficie piana e non scivolosa. Si sconsiglia l'utilizzo di qualsiasi apparecchio simile in posti umidi, che potrebbero causare problemi di corrosione.
- ▶ Controllate, prima di utilizzare l'apparecchio per la prima volta e ad intervalli regolari (ogni 1 o 2 mesi), che tutte le giunture siano ben strette ed in buone condizioni.
- ▶ Sostituite immediatamente ogni pezzo difettoso e/o non utilizzate l'apparecchio prima che questo venga riparato.
- ▶ Per le riparazioni, utilizzate solo pezzi di ricambio originali.
- ▶ In caso di riparazione, vi preghiamo di rivolgervi al vostro rivenditore.
- ▶ Quando pulite l'apparecchio, evitate l'uso di detersivi aggressivi e non fate penetrare liquidi al suo interno.
- ▶ Assicuratevi di iniziare l'allenamento solo dopo aver correttamente montato il Ministep ed aver controllato che tutto è come da istruzioni.
- ▶ Per il posizionamento delle parti regolabili, non andate oltre i limiti massimi consentiti.
- ▶ Il presente apparecchio è stato concepito per gli adulti. Vi preghiamo di far sì che i bambini possano utilizzarlo solo in vostra presenza.
- ▶ Accertatevi che chi partecipa ai vostri allenamenti sia consapevole del fatto che alcune parti potrebbero staccarsi durante l'allenamento, provocando dei danni.
- ▶ Attenzione: un allenamento sbagliato o eccessivo può causare danni alla salute.
- ▶ Per allenarvi nel modo corretto, potrete far riferimento alle istruzioni da noi fornite.

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

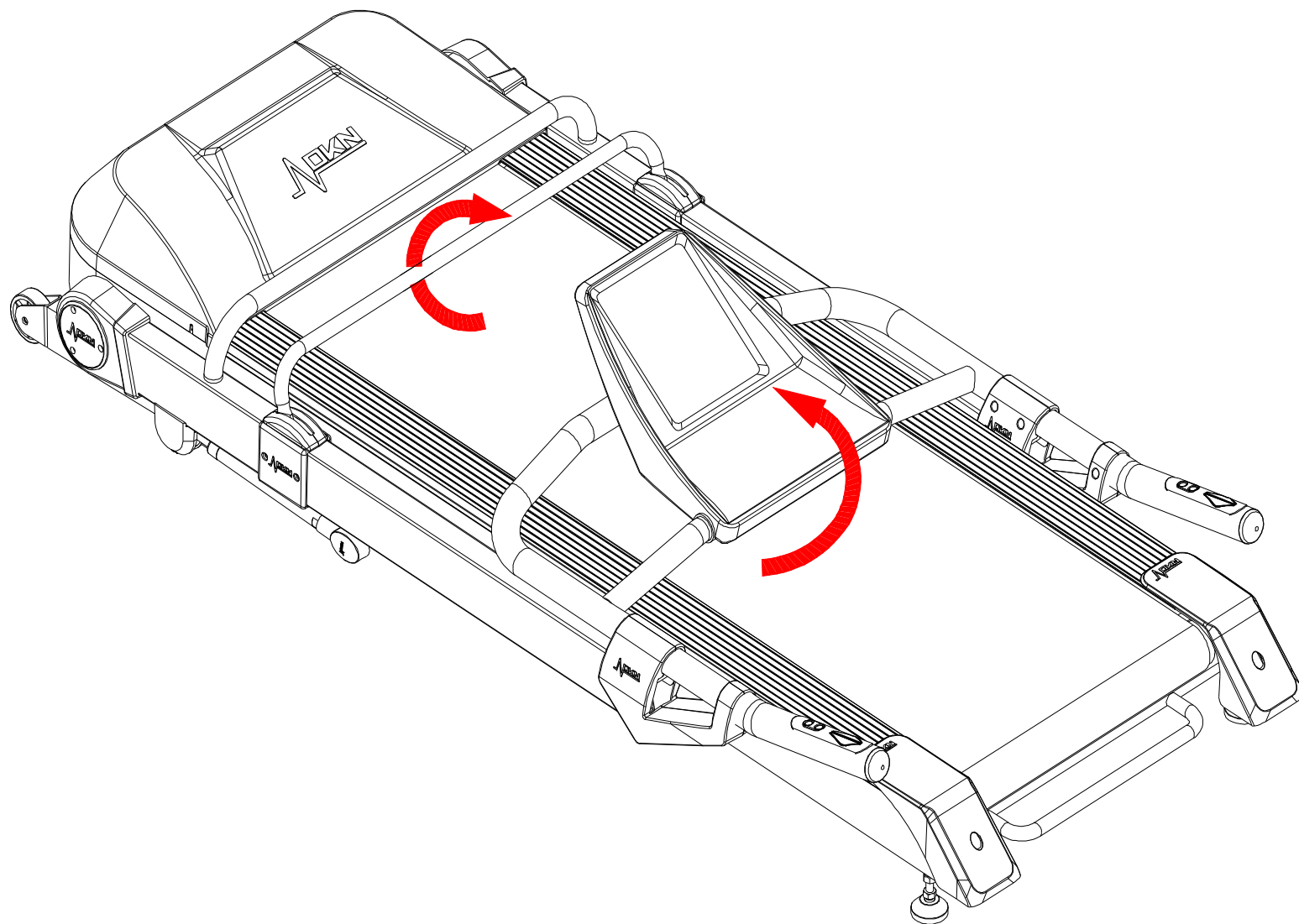
- ▶ Il manuale d'uso viene fornito unicamente quale materiale di consultazione per il cliente.
- ▶ Il fornitore non è in grado di prestare alcuna garanzia per quanto concerne l'assenza di errori di traduzione o causati da variazioni delle specifiche tecniche del prodotto.

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

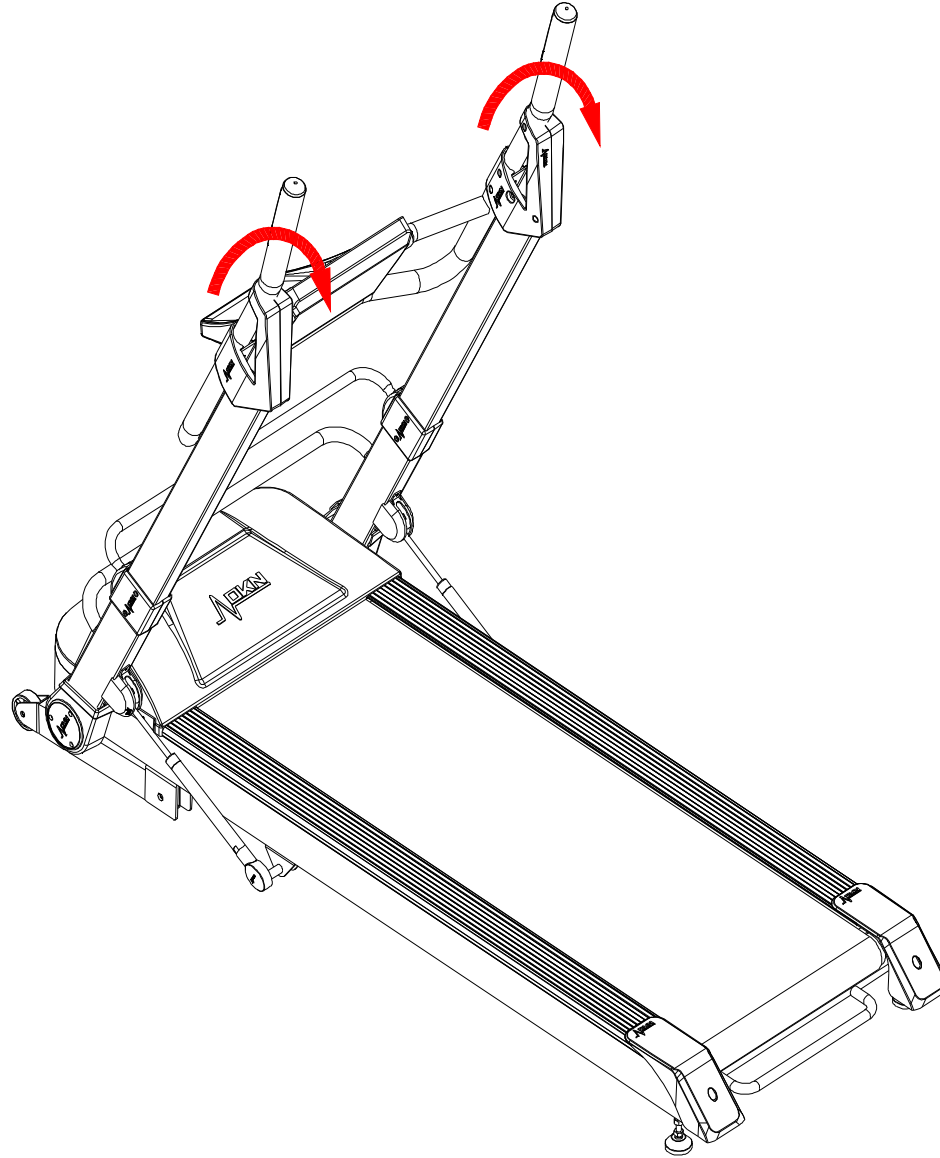
1



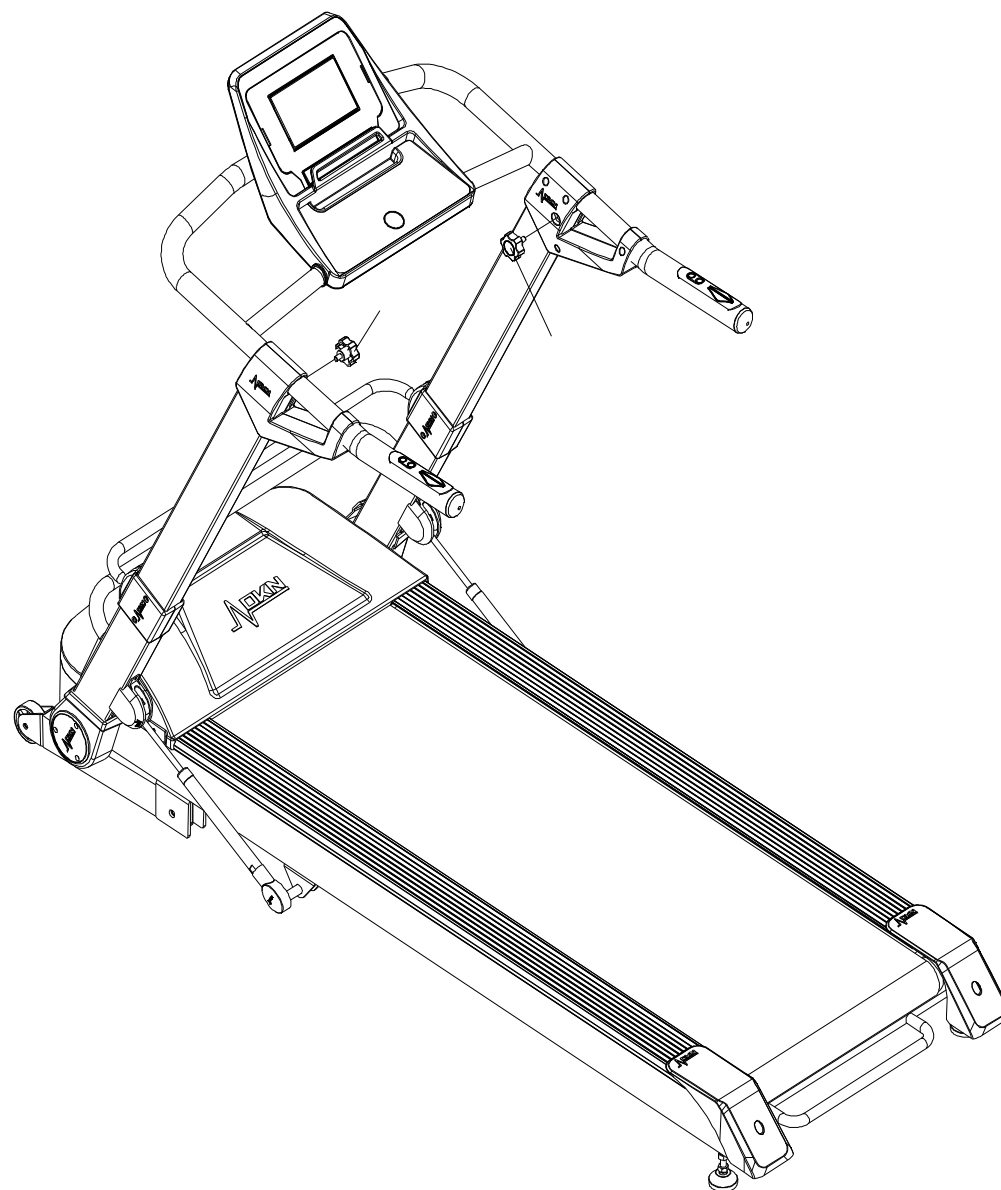
2



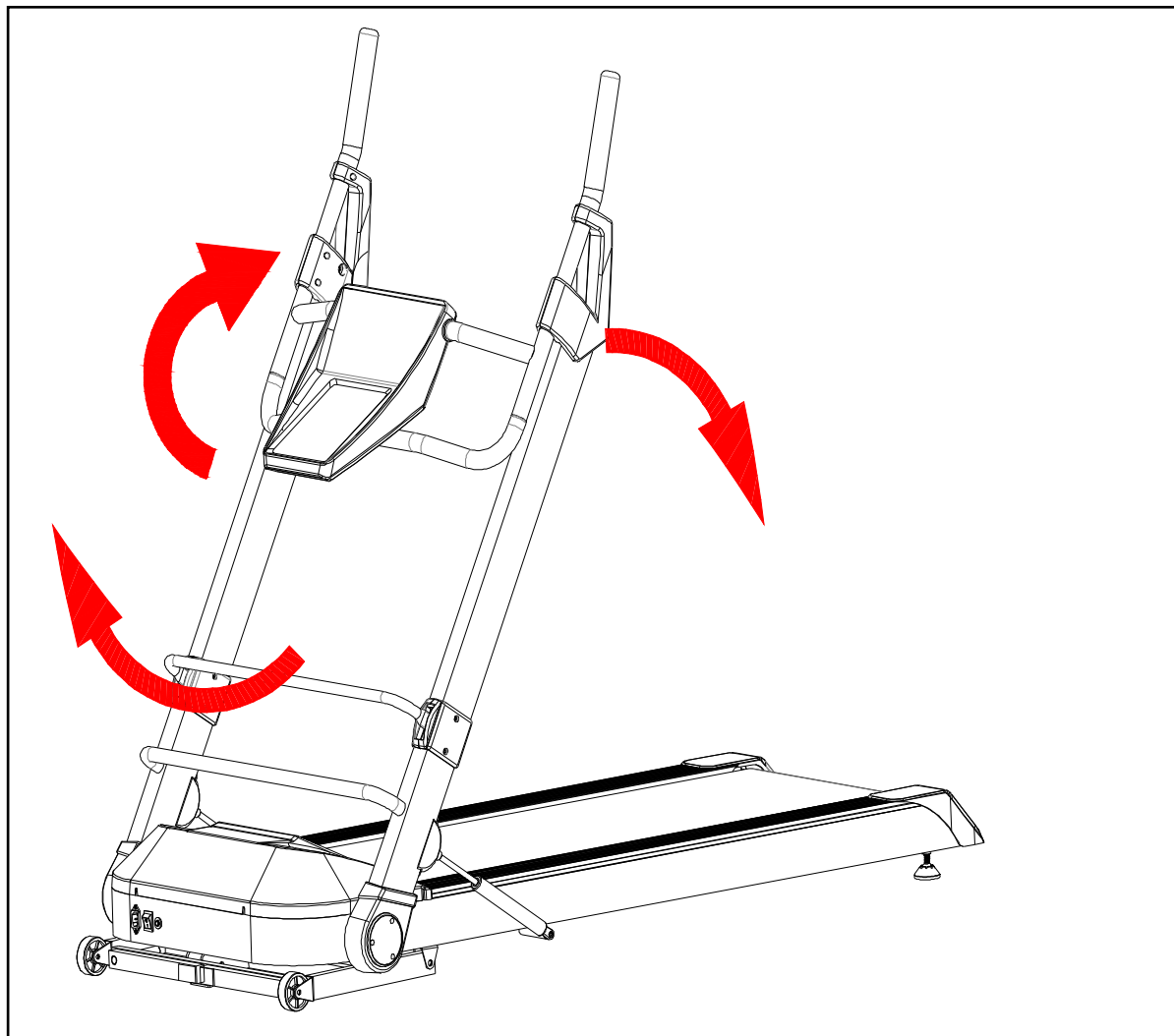
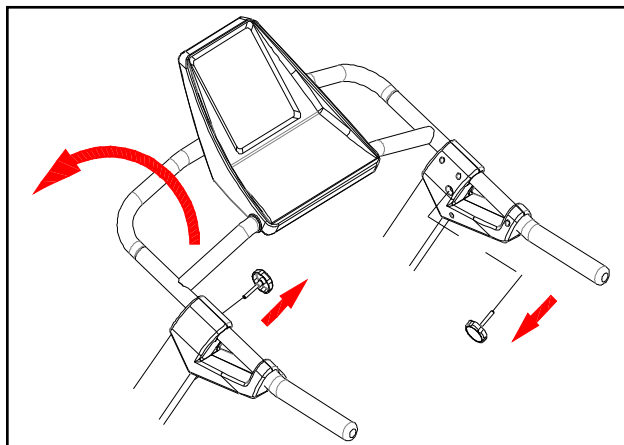
3



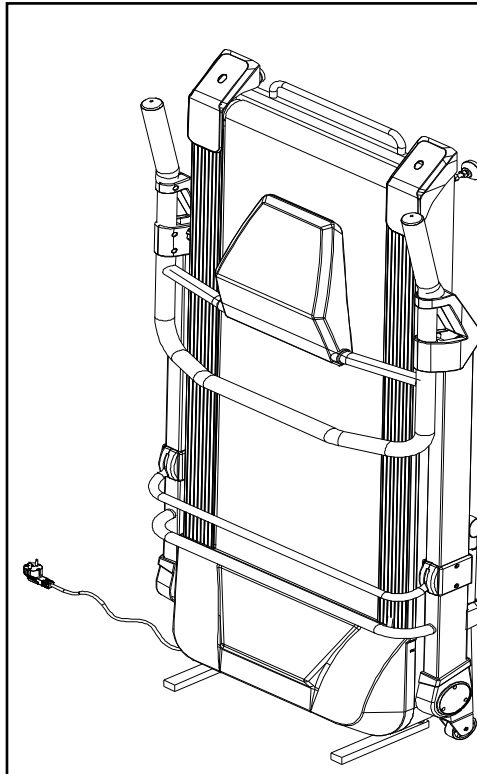
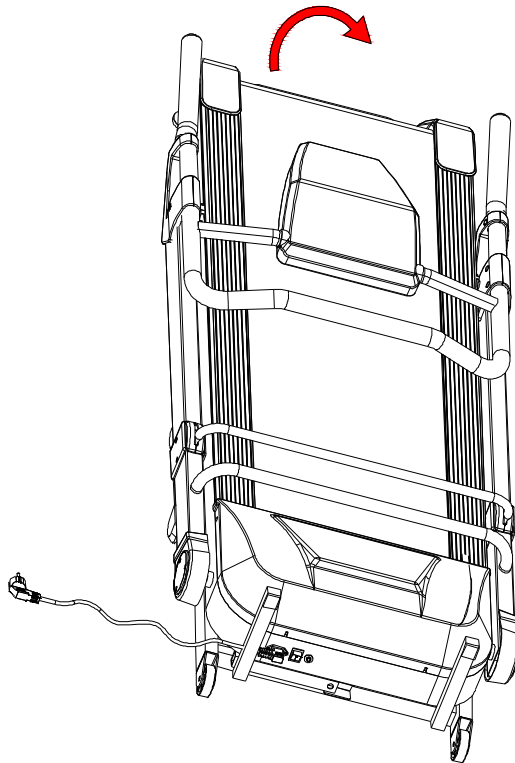
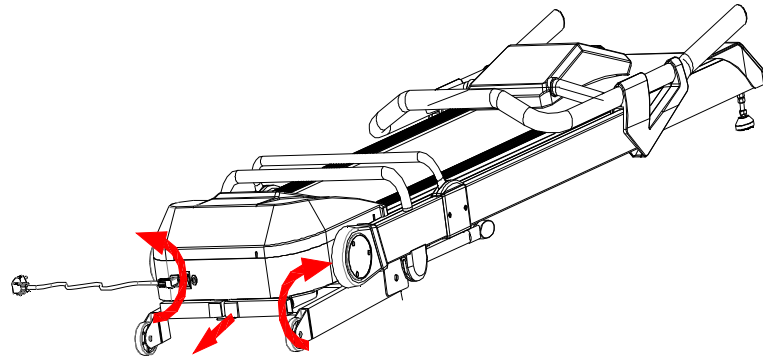
4



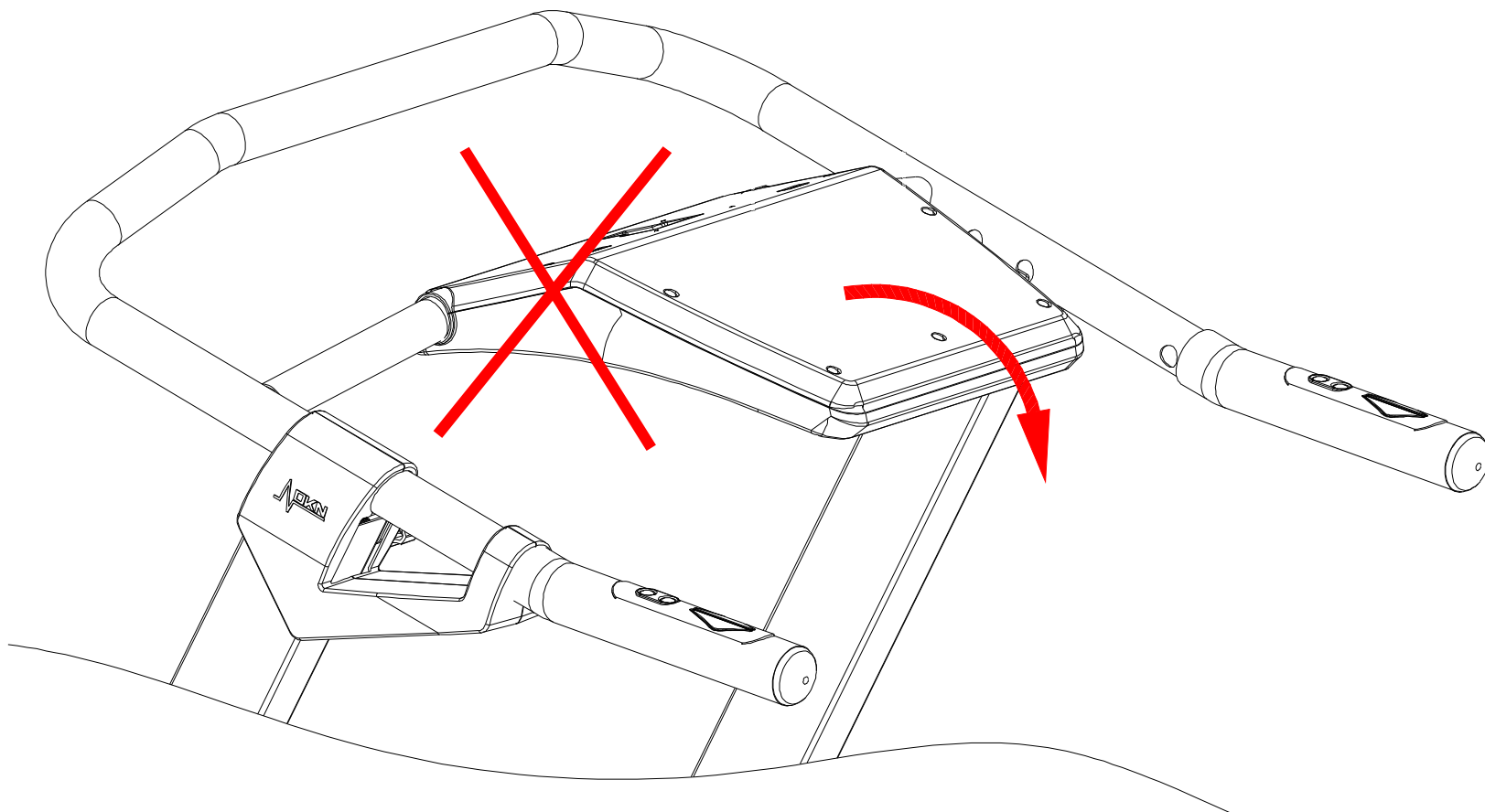
Unfold



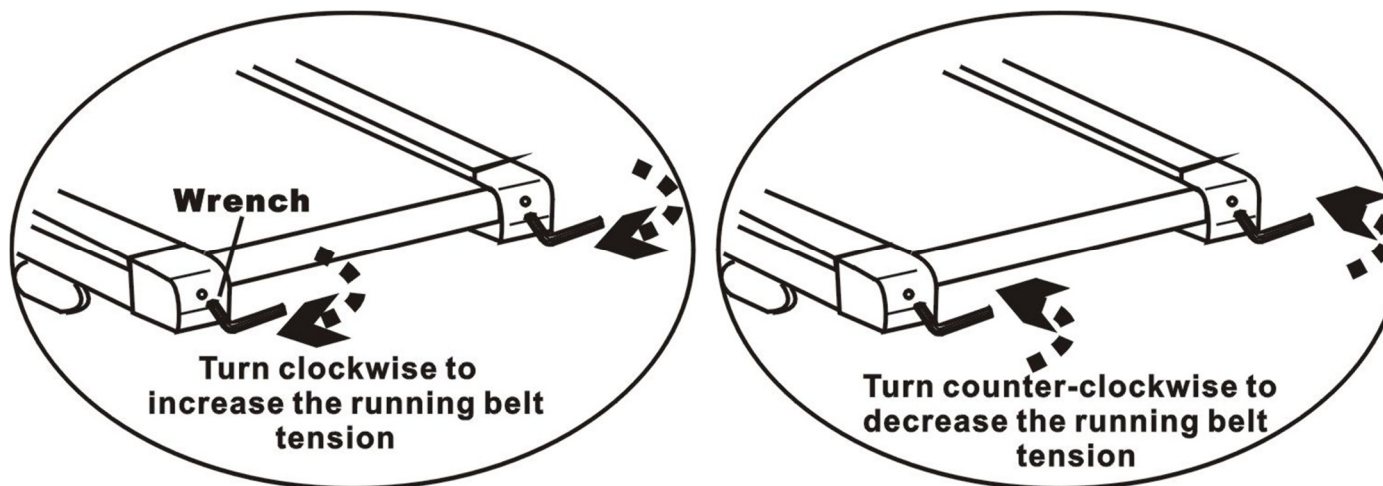
Storage



Attencion ! - Be careful ! – Attention ! - Wees voorzichtig ! – Attentionze ! - Tenha cautela ! - Achtung , Vorsicht ! - Осторожно !



**Posicion cinta - Belt adjustment - Ajustement de la bande de course
Afstellen van het looptapijt - Ustar o tapete - Regulierung des Rollteppichs - Натяжение полотна**



! Importante : El aparato debe ser en un superficie plano. Si el aparato no esta estable , la cinta se ira mas hacia la parte mas inferior del aparato.

1.Los tuercos de la cinta se encuentran al parte trasera del aparato como indicado.

2.Si la cinta se ira demasiado a la derecha :

Ponga el aparato en marcha y instityuelo en 4km/h. Vuelva con ayuda de una llave inglesa el tornillo derecho un cuarto hacia derecho. Vuelva el tornillo siempre un cuarto al derecho hasta que la cinta se encuentra de nuevo al medio.

Trate el aparato y mantenga los movimientos de la cinta para asegurarse que no ha instituido la cinta demasiado lejos

3.Si la cinta se ira demasiado a la izquierda:

Ponga el aparato en marcha y instityuelo en 4km/h. Vuelva con ayuda de una llave inglesa el tornillo derecho un cuarto hacia derecho. Vuelva el tornillo siempre un cuarto al derecho hasta que la cinta se encuentra de nuevo al medio.

Trate el aparato y mantenga los movimientos de la cinta para asegurarse que no ha instituido la cinta demasiado lejos

! Importante: Il tappeto di jogging deve essere posato su una superficie piana. Lo squilibrio del tappeto di jogging provocherà uno spostamento del tappeto verso il lato a valle.

1. Le viti di sollevamento del tappeto si trovano sul lato posteriore del tappeto di jogging come indicato sull'illustrazione.
 2. Spostamento del tappeto verso la destra: Mettere in moto il tappeto di jogging e regolare la velocità a 4 km/ora. Girare la vite di sollevamento destra di un quarto di giro nel senso orario usando la chiave esagonale. Continuare a girare la vite di sollevamento di un quarto di giro nel senso orario finché il tappeto sia ben centrato. Provarlo poi e osservare bene i movimenti del nastro per accertarvi che la regolazione non sia stata esagerata.
 3. Spostamento del tappeto verso la sinistra:
Mettere il tappeto di jogging in moto e regolare la velocità a 4 km/ora. Girare la vite di sollevamento di un quarto di giro nel senso orario usando una chiave esagonale. Continuare a girare la vite di sollevamento di un quarto di giro nel senso orario finché il tappeto sia ben centrato.
Provare poi il tappeto di jogging e osservare bene i movimenti del tappeto per accertarvi che la regolazione non sia stata esagerata.
-

! Importante: O tapete rolante tem de ser posto numa superfície plana. Se o tapete rolante não estiver em posição totalmente horizontal, o tapete será sempre puxado para a parte mais baixa do tapete rolante.

1. Os parafusos de ajuste do tapete encontram-se na parte traseira do aparelho, conforme indicado acima.
 2. Se o tapete mover à direita de forma excessiva (puxar):
Ponha em marcha o tapete rolante e ajuste-o em 4km/h. Torne o parafuso de ajuste direito quarto de volta para a direita até que o tapete corra bem central. Ensaie em seguida o aparelho observando atentamente o tapete para ver se não ajustou o tapete excessivamente.
 3. Se o tapete mover à esquerda de forma excessiva (puxar):
Ponha em marcha o tapete rolante e ajuste-o em 4km/h. Torne o parafuso de ajuste esquerdo um quarto de volta para a direita até que o tapete corra bem central.
Ensaie em seguida o aparelho observando atentamente o tapete para ver se não ajustou o tapete excessivamente.
-

Achtung, sehr wichtig ! Das Laufband sollte auf einem flachen Boden gestellt werden. Sollte das Laufband nicht flach stehen, wird sich das Band in die niedrigergelegene Ecke verschieben.

1. Die Regulierbolzen des Laufbandes befinden sich an der Rückseite des Gerätes (siehe Abbildung)
 2. Falls das Band zuviel nach rechts zieht: Starten Sie das Band mit einer Geschwindigkeit von 4km/Stunde. Drehen Sie mit hilfe eines passenden Inbusschlüssels den rechten Regulierbolzen um 90 Grad nach rechts (Uhrzeigersinn). Diese Handlung wiederholen Sie bis das Band genau in der Mitte bleibt. Testen Sie das Gerät danach und behalten das Band genau im Auge um sicher zu sein, dass der Bolzen nicht zu weit gedreht wurde.
 3. Falls das Band zuviel nach links zieht: Starten Sie das Band mit einer Geschwindigkeit von 4km/Stunde. Drehen Sie mit hilfe eines passenden Inbusschlüssels den linken Regulierbolzen um 90 Grad nach rechts (Uhrzeigersinn). Diese Handlung wiederholen Sie bis das Band genau in der Mitte bleibt. Testen Sie das Gerät danach und behalten das Band genau im Auge um sicher zu sein, dass der Bolzen nicht zu weit gedreht wurde.
-

! Примечание: Беговая дорожка должна быть установлена на плоской поверхности. Неправильная установка беговой дорожки приведет к смещению полотна к нижней части тренажера.

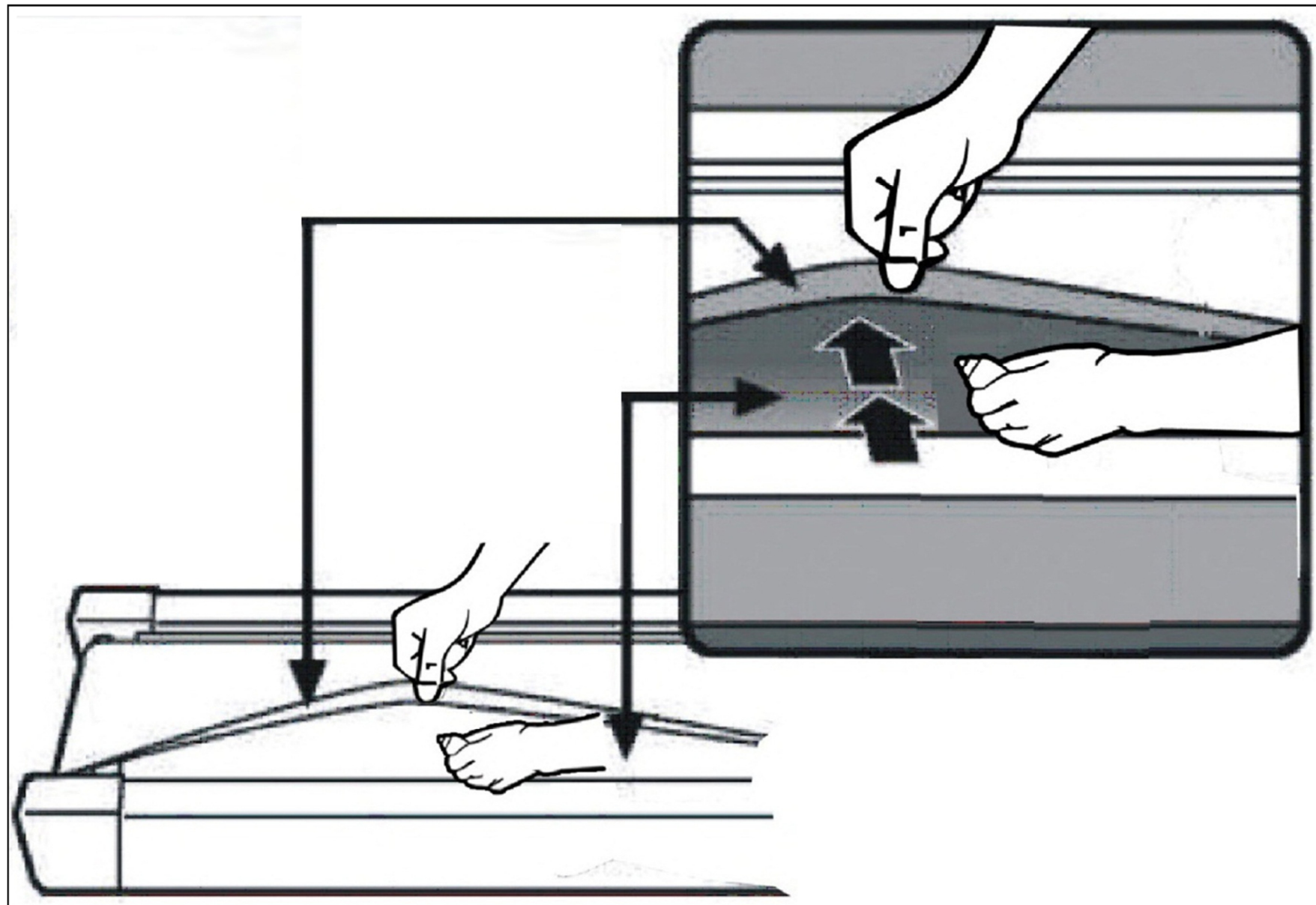
1. Болты настройки полотна расположены на задней части тренажера, как показано на приведенном ниже рисунке.

2. Смещение полотна (балансировка) вправо:

Включите беговую дорожку и установите скорость 4 км/час. При помощи ключа с внутренним шестигранником поверните регулировочный болт на $\frac{1}{4}$ оборота. Выполняйте настройку по $\frac{1}{4}$ оборота до тех пор, пока полотно не вернется в центральное положение. В процессе непродолжительного движения беговой дорожки оцените перемещение полотна для того, что бы убедиться, что вы настройка не была чрезмерной.

3. Смещение полотна (балансировка) влево:

Включите беговую дорожку и установите скорость 4 км/час. При помощи ключа с внутренним шестигранником поверните регулировочный болт на $\frac{1}{4}$ оборота. Выполняйте настройку по $\frac{1}{4}$ оборота до тех пор, пока полотно не вернется в центральное положение. В процессе непродолжительного движения беговой дорожки оцените перемещение полотна для того, что бы убедиться, что вы настройка не была чрезмерной.



Por lo menos una vez al año quitar la tapa del motor y aspirar en el interior.

Esta cinta de correr viene pre-lubricada e incluye un sistema lubricacion de bajo mantenimiento. La cinta en su fricción con la base puede jugar un importante papel en la función y vida de su Cinta, requiriendo así una lubricacion periodica. Recomendamos una inspeccion periodica y una lubricacion anual de la base.

At least once a year remove the motor cover and vacuum inside.

This Treadmill's walking belt and deck are equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt versus deck friction may play a major role in the function and life of your Treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection and annual lubrication of the deck.

Au moins une fois par an, débrancher entièrement l'appareil, soulever le capot et nettoyer l'intérieur du tapis avec un aspirateur.

Ce tapis de course est équipé d'une bande de course pré-lubrifiée. Toutefois, l'entretien de la bande de roulement est indispensable et peut jouer un rôle majeur dans le bon fonctionnement et la durée de vie de votre tapis de course. C'est pourquoi il est nécessaire d'effectuer un contrôle et une lubrification annuelle.

Verwijder het motordeksel ten minste eenmaal per jaar en reinig het binnencompartiment met een stofzuiger.

Deze loopband is uitgerust met een onderhoudsvrij loopvlak. Wrijving kan echter een belangrijke rol spelen bij de levensduur van uw loopband. Daarom raden wij een periodieke inspectie, en eventueel een jaarlijkse smering van het loopvlak aan, zoals aangegeven.

Pelo menos uma vez por ano remover a tampa do motor e no interior de vácuo.

Esta esteira é equipado com um piso de manutenção. Atrito pode desempenhar um papel importante na vida do seu tapete rolante. Portanto, recomendamos a inspeção periódica, e, possivelmente, uma lubrificação anual do piso, como mostrado.

Almeno una volta l'anno rimuovere il carter copri-motore e pulire con un aspirapolvere.

Questo tapis roulant è dotato di un nastro e di una tavola di corsa pre-lubrificati. L'attrito può giocare un ruolo importante nella vita del vostro tapis roulant: perciò si richiede una lubrificazione periodica. Raccomandiamo un controllo periodico ed una lubrificazione annuale della tavola di corsa.

Entfernen Sie die Motorabdeckung einmal im Jahr und machen Sie alles mit dem Staubsauger sauber.

Das Laufband ist mit einer wartungsfreien Lauffläche ausgestattet. Reibung kann eine kann die Lebensdauer verkürzen. Daher empfehlen wir eine regelmäßige Inspektion und ggf. eine jährliche Schmierung der Lauffläche.

Снимите верхнюю крышку двигателя по крайней мере, один раз в год и чистить внутри отсека с помощью пылесоса.

Трение может играть важную роль в жизни вашей беговой дорожке. Поэтому мы рекомендуем периодическую проверку и, возможно, ежегодная смазка протектора, как показано на рисунке.

Al montar el aparato, siempre tenga los manejos. Ponga los pies primeramente en el lado lateral del aparato antes de marchar. Ponga el aparato en marcha y institualo en una velocidad baja. Adapte la velocidad asi que no esta sorprendido por un tiempo de marcha demasiado rapido.

Siempre apague el aparato antes de hacer mantenimiento . Por lo menos una vez al año quitar la tapa del motor y el interior vacío. Trabajos de mantenimiento siempre pueden ser hecho para personas competentes.

Always hold onto the hand rails when getting on and off the treadmill. Place feet on foot rails (not on the tread) of the treadmill before starting. Turn on treadmill and set at slow position before stepping on. Adjust the speed slowly to avoid sudden surge in speed.

Always unplug the power cord before performing the maintenance and adjustment procedures described in this manual. At least once a year remove the motor cover and vacuum inside. Servicing other than the procedures in this manual should be performed by authorized service representative only.

Bien vous tenir aux poignées lorsque vous montez sur le tapis de jogging ou lorsque vous en descendez. Mettre d'abord vos pieds sur le côté de l'appareil (et non sur le tapis) avant de commencer à marcher. Déclencher l'entraînement et programmer une vitesse lente (avant de monter sur le tapis). Bien adapter la vitesse progressivement de manière à éviter la désagréable surprise d'une vitesse de marche trop importante.

Toujours arrêter l'appareil avant d'effectuer des travaux d'entretien ou de réglage. Au moins une fois par an retirer le raidisseur et nettoyer l'intérieur avec un aspirateur. Tous travaux d'entretiens ne figurant pas dans ce manuel doivent être effectués par une personne compétente du service d'entretien.

Houd bij het op -en van de loopband stappen altijd de handgrepen vast. Plaats uw voeten eerst op de zijkant van het apparaat (niet op de band) voordat u gaat lopen. Start de loopband en stel deze (voordat u erop staat) in op een lage snelheid. Pas de snelheid langzaam aan zodat u niet onaangenaam verrast wordt door een snel looptempo.

Schakel het apparaat altijd uit voordat onderhoud of afstelwerkzaamheden worden verricht. Verwijder het motordekseel ten minste eenmaal per jaar en reinig het binnencompartiment met een stofzuiger. Onderhoudswerkzaamheden die niet in deze handleiding worden beschreven, mogen alleen door erkend onderhoudspersoneel worden uitgevoerd.

Mantenetevi bene alle impugnature quando salite sul tappeto di jogging o quando ne scendete. Mettere prima i piedi sul lato dell'apparecchio (e non sul tappeto) prima di iniziare a camminare. Disinserire l'azionamento e programmare una velocità lenta (prima di montare sul tappeto). Adattare bene la velocità progressivamente in modo da evitare la spiacevole sorpresa di una velocità di marcia troppo importante.

Fermare sempre l'apparecchio prima di eseguire dei lavori di manutenzione o di regolazione. Togliere il tenditore almeno una volta l'anno dentro e pulita con un aspirapolvere. Ogni lavoro di manutenzione che non è indicato in questo manuale deve essere eseguito da una persona competente del servizio manutenzione.

Funcionamiento de la consola



Funciones del teclado

Start/stop: presione esta tecla para poner el aparato en marcha o para pararlo.

Enter: utilice esta tecla para confirmar el programa deseado o el valor introducido.

Select: utilice esta tecla para seleccionar el programa deseado.

Speed $\uparrow/\downarrow$: con esta tecla, usted puede aumentar o disminuir la velocidad (1-20 kmh).

Incline $\uparrow/\downarrow$: con esta tecla, usted puede aumentar y disminuir la inclinación (1-15).

Operacion general

Por favor lea atentamente antes de utilizar el aparato.

Consejos de seguridad:

Encienda el aparato con la tecla 'power' y ponga la llave de seguridad antes de empezar. La cinta no funciona sin la llave de seguridad. Ponga el otro extremo de la llave de seguridad en su ropa, para asegurarse de que la cinta se pare en el caso de que usted se caiga.

Opción programas:

Hay 15 programas incluidos: 1 manual, 12 programas preprogramados, 1 programa de usuario y 1 programa de entrenamiento HR.

Latidos del corazón:

Hay dos posibilidades de medir los latidos del corazón. Usted puede emplear el sensor de los mangos o bien puede utilizar un transmisor del latido de corazón en el pecho. Si utiliza los sensores en los mangos, usted tiene que hacerlo con las dos manos. Hay 2 sensores que son 2 piezas de metal. Cada mano debe de estar en las partes de metal para determinar la medición. El latido de corazón se muestra en la pantalla PULSE.

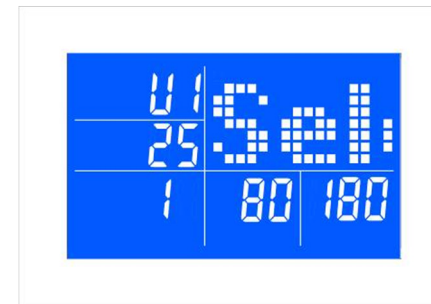
Para entrenamiento HR es obligatorio el uso de un cinturón torácico en el pecho.

Su ordenador es compatible con el transmisor de la cinta toracica DKN sin cables, opcional, ref. 20073, para el registro de sus latidos de corazon.Si tiene alguna duda póngase en contacto con el distribuidor de DKN, o visite nuestro website www.dkniberica.es, o pide mas informacion: info@dkniberica.es

Operación

Apriete el interruptor 'power'.
Fije la llave de seguridad en la posición correcta.

Pantalla de inicio:



Use las teclas $\uparrow/\downarrow$, para seleccionar User 1 a 4, y confirme con la tecla ENTER

Introduzca su género, edad, estatura y peso utilizando $\uparrow/\downarrow$. Confirmar con ENTER .
(1=♂, 2=♀)

Seguidamente seleccione el programa manual presionando la tecla START o seleccione un programa preionando la tecla SELECT.

Modo manual

Modo comienzo rápido:

Presione START, use ↑/↓, para ajustar la velocidad y la inclinación. La cinta se pone en marcha con una velocidad de 1kmh. Para acelerar presione speed +. El dibujo le marcará un recorrido de 400m.



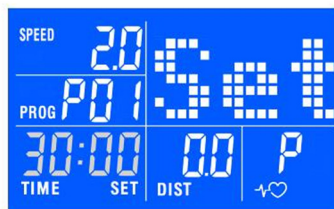
Modo program

Programas:

Presione SELECT para seleccionar el programa deseado y confirme con ENTER.



Presione ENTER para introducir tiempo, use ↑/↓.



Presione START para empezar. Tiempo total de ejercicio se divide en 10 segmentos



Program usuario

Presione SELECT para seleccionar UPr, confirme con ENTER.



Use ↑/↓ para introducir velocidad y la inclinación para cada segmento y confirmar para ENTER.

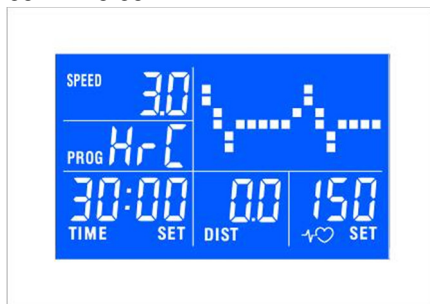


Use ↑/↓ para introducir tiempo. Confirmar para ENTER.

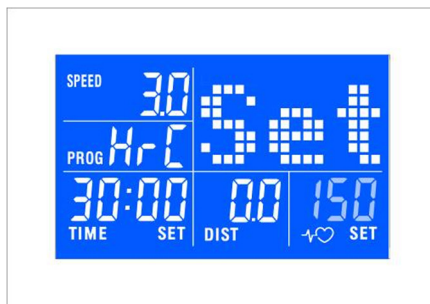


Program HRC: (cinturón en el pecho obligatorio)

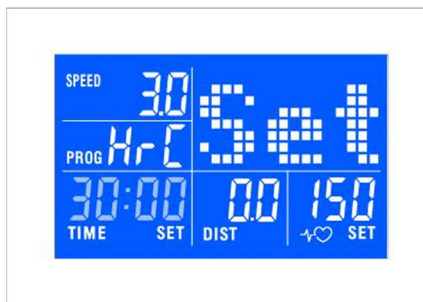
Presione SELECT para seleccionar HCR, confirme con ENTER.



Use Use las flechas $\uparrow/\downarrow$ para introducir la THR (Target Heart Rate) deseada y confirme con ENTER



Use $\uparrow/\downarrow$ para introducir tiempo y confirme para ENTER.



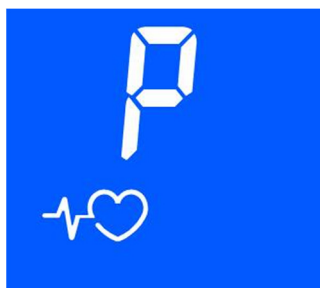
Presione START: la cinta correrá a una velocidad de 3 kmh durante 2 minutos para calentar: Ajuste la elevación de manera manual.

Despues de este tiempo la consola ajustará la velocidad y la inclinación cada 30 segundos hasta que alcanza el THR (+/- 10 PPM).

En caso que se exceda el THR, la consola reducirá la velocidad y la elevación automaticamente hasta que el THR sea alcanzado otra vez.

Después del tiempo total del ejercicio pasado, la cinta se reducirá a 3 kmh, con disminuciones de 0.5 kmh cada 10 segundos.

En caso de que no se recibe el pulso, la pantalla mostrará:



La lectura de frecuencia cardíaca a la que nos referimos en este manual es aproximada. No puede utilizarse como guía en cualquier programa cardiovascular relacionado con enfermos, en este caso debe dirigirse a su médico.

Instrucciones para el Entrenamiento

Si Vd. No ha hecho ejercicio durante un largo período de tiempo así como también para prevenir riesgos, Vd. Deberá consultar a su médico antes de comenzar a hacer ejercicio.

A todos, o a casi todos, nos fascinan los campeones/atletas entre nosotros. Soñamos cuando echamos una mirada a un cuerpo entrenado, lleno de músculos, en movimiento, y esperamos que un día nosotros podamos tener un cuerpo tan atlético como ese. Es entonces cuando nos damos cuenta de que resultados excepcionales necesitan talentos excepcionales, pero también el entrenamiento diario, bien organizado y planeado hasta el más mínimo detalle.

Si comparamos la herencia genética de los grandes atletas a la herencia genética del deportista aficionado en general, solo podemos determinar pequeñas desviaciones, que no pueden explicar la diferencia del resultado.

Sin embargo si comparamos los entrenamientos, sí que vemos grandes diferencias. En general, los atletas con un nivel más alto no solo llevan años de entrenamiento, también se benefician de la ayuda de un entrenador profesional y tienen su vida adaptada a la condición física. Su programa de entrenamiento está diseñado y planteado con el más mínimo detalle y es evaluado regularmente para comprobar si las metas preestablecidas están siendo conseguidas.

El deportista aficionado que quiere mejorar su resultado, normalmente empieza con un plan.

Algunas veces copia el programa de entrenamiento de un conocido atleta. Esto normalmente ralentiza su progreso y a menudo le lleva a un esfuerzo excesivo de los músculos y a veces del sistema cardiovascular. Lo deseable es un programa de entrenamiento óptimo, adecuado a cada uno.

La increíble complejidad y los diferentes procesos de adaptación que nuestro cuerpo tiene que hacer en cada entrenamiento, no nos permite utilizar tal programa de entrenamiento. Tanto si vd. entrena el desarrollo del músculo, la potencia, la dureza, la velocidad, la flexibilidad o una mejor coordinación de sus movimientos, cada persona comienza con unas condiciones iniciales distintas.

El objetivo de cada programa de entrenamiento es mejorar el resultado. Vd. No necesita convertirse en un atleta de elite, puede entrenar para perder peso o simplemente para sentirse mejor. El resultado óptimo sería por ejemplo, correr durante 5 minutos más que antes al mismo ritmo y sin interrupción, o hacer más levantamientos que el día anterior.

La investigación sobre la influencia del entrenamiento deportivo en nuestro cuerpo ha hecho grandes progresos en los últimos años. Aunque todavía quedan algunas cuestiones sin respuesta, el conocimiento obtenido de la ciencia deportiva y sus campos relativos, han demostrado ser muy útiles y sirven en primer lugar a los atletas de élite. Estos principios básicos de entrenamiento pueden utilizarse también para cada individuo, que sin ser un atleta de elite, practique un deporte y quiera mejorar sus resultados.

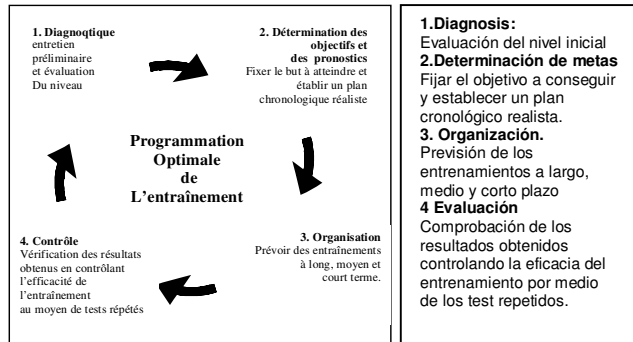
Evaluación de su condición física

Para cada nivel de su programa de entrenamiento (desarrollo de los músculos, dureza, flexibilidad, velocidad, coordinación de los movimientos), le recomendamos que averigüe en qué nivel se encuentra Vd. a través de unos tests. Pero primero, le recomendamos que visite a su médico para que le haga una revisión:

- Si tiene más de 35 años.
- Si no ha hecho ejercicio desde hace tiempo.
- Si tiene sobrepeso.
- Si algunos movimientos no son aconsejables para Vd.
- Si tiene que tomar medicinas.
- Si sufre patologías graves o dificultad respiratoria.
- Si tiene un problema metabólico (ej. Diabetes)
- Si tiene alguna infección.
- Si tiene fiebre a causa de alguna enfermedad.
- Si tiene alguna enfermedad infecciosa.
- Si tiene algún problema con sus órganos.
- Si padece de hiperventilación.
- Si tienen alguna enfermedad respiratoria.
- Si tiene dolor cuando respira.
- O si su estado general es débil.

Si su estado de salud es satisfactorio, puede empezar a establecer su programa de entrenamiento. Pero antes de comenzar, asegúrese de su capacidad inicial – o diagnosis- así será más fácil determinar sus metas. Solo entonces puede establecer un programa de entrenamiento para conseguir sus metas.

- Diagnóstico
- Determinar sus metas.
- Organización (a largo, medio y corto plazo)
- Evaluación



Compruebe su progreso regularmente, de esa manera puede adaptar su programa de entrenamiento en caso necesario. El siguiente esquema muestra la interacción entre los 4 elementos, tan importantes para un programa de entrenamiento eficaz.

Diagnóstico- Nivel inicial

Antes de establecer un programa, tiene que tomar nota de algunos parámetros y tomar sus medidas. Estas mediciones le ayudarán a determinar su condición física actual. La intención es recoger todos los datos relativos a su personalidad, su salud y sus resultados.

- Datos personales: edad, sexo, figura, peso, porcentaje de grasa, medidas, fotografías, etc.
- Datos relativos a su salud: presión sanguínea, datos ortopédicos, patologías del metabolismo, enfermedades graves, lesiones, etc.

- Datos relativos a la condición física: realizar tests de resistencia, fuerza, movimiento y control de velocidad son a menudo necesarios en fitness. Pero la coordinación de los movimientos son cruciales porque es muy importante cuando realiza los ejercicios.

“Torpeza” normalmente significa falta de ejercicio. Así pues siga los módulos programados de coordinación física cuando haga ejercicio, incluso si es un deporte de resistencia.

Cada test, tanto si es intelectual o físico, debe reflejar sus posibilidades personales en un momento dado. Si el resultado de un test de matemáticas es insuficiente, si repite el test la semana siguiente, el resultado que obtendrá será sin duda mejor que la primera, porque habrá podido analizar los puntos débiles, y habrá trabajado para combatirlos.

Trabajamos de la misma forma para el cuerpo. Supongamos que Vd. ha hecho un test de resistencia física y el resultado es un 20% inferior al nivel medio. Este resultado debe ayudarle ahora a establecer un programa para conseguir ese nivel medio. Este test inicial será la base para el establecimiento del programa que le ayude conseguir su meta. Así pues, es muy importante que Vd. compruebe sus resultados regularmente para ver si está consiguiendo progresos que le lleven a conseguir su objetivo. Si no es así, deberá adaptar su programa de entrenamiento.

Los resultados de estas comprobaciones le darán la oportunidad de comparar su resultado con el resultado medio, así como su progreso. Después de 6 semanas comenzaremos de nuevo con los mismos tests para comprobar si

sus resultados han mejorado y cuánto han mejorado.

Características físicas

Peso

El estar contento con el cuerpo, depende a veces de la báscula. Pero ¿Cuál es el peso ideal? Las fórmulas más conocidas para determinar el peso ideal son las siguientes:

FÓRMULA BROCA

- Peso normal = Altura - 100
- Peso ideal para mujeres = Peso normal - 15%
- Peso ideal para hombres = Peso normal - 10%

Ejemplo (hombre):

Altura = 175 cm

Peso normal = 175-100 = 75 kg

Peso ideal = 75 - 10% = 67,5 kg (hombres)

Esta fórmula fue diseñada por “Broca” tiene un valor limitado. Mientras no exista un método nuevo para determinar el peso ideal, la imagen que tenemos de nosotros mismos, nos dice más que cualquier otro número. Pero muchas personas se sienten mejor cuando pueden compararse con cifras y números. Por lo tanto, es prudente tener en cuenta algunas fórmulas bien conocidas como el índice de masa corporal (IMC).

Índice de masa corporal (IMC)

El IMC se refiere a la conexión entre el peso y las formas del cuerpo, lo que nos permite crear un nivel más exacto que con la fórmula de “Broca”.

Muchos médicos miden actualmente la obesidad mediante el índice de masa corporal

(IMC), que se calcula dividiendo los kilogramos del peso por el cuadrado de la estatura en metros.

(IMC = peso [kg]/ estatura [m²]).

Según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Estados Unidos (NHLBI), el sobrepeso se define como un IMC de más de 25. Se habla de obesidad cuando la cifra es superior a 30.

IMC = peso actual (kg) : altura en metros elevada al cuadrado.

Ejemplo: Un hombre de 70 kg and 1.70 m de altura, tiene un IMC de $70:1.7m^2 = 24.22$.

Consultando la tabla que aparece debajo podrá averiguar su composición. Estos valores son una guía y no están garantizados en especial, para las personas enfermas, niños y ancianos.

Composición corporal

Índice de masa corporal (IMC)

Peso inferior al normal

Menos de 18.5

Normal

18.5 – 24.9

Peso superior al normal

25.0 – 29.9

Obesidad

Más de 30.0

Porcentaje de grasa corporal

Si usted quiere perder peso, entonces el porcentaje de grasa es más importante que el propio peso, porque es la grasa que usted quiere eliminar de su cuerpo.

Medir el porcentaje de grasa corporal le ayudará a saber cuánto de su peso corresponde a grasa. Esto es crucial ya que de esta forma se dará cuenta de si realmente está progresando o no. Y con este resultado podrá ir haciendo variaciones a sus métodos

para adelgazar y así conseguir mejores resultados. Para determinar el porcentaje de grasa corporal que tenemos hay que tener en cuenta algunos parámetros en función de la edad.

Tabla IMC		
Estándar según IMC relacionado con la edad.		
Edad	Mujer	Hombre
17-29 años	15 %	25 %
30-39 años	17 %	27,5 %
Más de 40	20 %	30 %

Índice cintura/cadera

El índice cintura/cadera es una relación para dividir el perímetro de la cintura entre el de la cadera. Se ha visto que una relación entre cintura y cadera superior a 0.9 en varones y a 0.8 en mujeres está asociado a un aumento en la probabilidad de contraer diversas enfermedades (diabetes melitas, enfermedades coronarias, tensión arterial, entre otras).

El índice se obtiene midiendo el perímetro de la cintura a la altura de la última costilla flotante, y el perímetro máximo de la cadera a nivel de los glúteos.

$$ICC = \frac{\text{cintura}(cm)}{\text{cadera}(cm)}$$

Interpretación:

- ICC = 0,71-0,85 normal para mujeres.
- ICC = 0,78-0,94 normal para hombres.
- Valores mayores: Síndrome androide (cuerpo de manzana).
- Valores menores: Síndrome ginecoide (cuerpo de pera).

Mediciones

Si quiere mejorar su silueta, estas mediciones pueden mostrarle los cambios que su cuerpo ha hecho durante el entrenamiento. Este método sigue siendo la más preciso, rápido y económico. Tome sus medidas siempre en el mismo lugar. Le aconsejamos que tome las medidas de las siguientes partes: circunferencia del cuello, hombros, pecho, brazos, antebrazos, cintura, caderas, muslos y pantorrillas.

Figura

Los cuerpos bonitos son a menudo vistos como interesantes y atractivos en la vida cotidiana. Si no estamos a la altura de ciertos canones de belleza, buscamos una manera de cambiar esta situación.

Esto también es válido para nuestro cuerpo, no nos será fácil convertirnos en "topmodels". Así que antes de comenzar la lucha contra nuestra figura, es recomendable que seamos sensibles con ella. No todos tenemos que ser "topmodels". Nuestra apariencia física depende en gran medida de nuestra fisonomía corporal.

TIPOS

Leptosoma:

Características:

- Mayor anchura en la pelvis que en los hombros

- Articulaciones flexibles
- Débil desarrollo muscular
- Debilidad de la presión arterial
- Aumento del pulso en reposo
- Debilidad en la circulación (menos resistencia)
- Manos y pies fríos, mareos al ponerse de pie
- Intensa actividad del sistema nervioso
- Debilidad del metabolismo (dificultad para el aumento de peso)

Contradictorio a otros tipos, este tipo no es adecuado para entrenamientos que requieren mucha energía y resistencia. Un entrenamiento adaptado puede mejorar estas deficiencias a pesar de que los puntos de partida no siempre son los más favorables. La figura de los tipos leptosoma a menudo es envidiada por otros tipos. Este tipo tiene el privilegio de comer tanto como desee, sin aumentar de peso.

Atleta:

Características:

- Fuerte y muscular
- Hombros mas anchos que las caderas
- El sistema muscular y la circulación de la sangre son adecuados para una alta resistencia.
- Débil presión arterial y el pulso en reposo
- Aumento de la presión y el pulso en movimiento.
- No es susceptible al frío
- Figura correcta en general
- Digestión normal
- En caso de inactividad o mala alimentación, las existe grasa en el cuerpo.

Un entrenamiento moderado será suficiente para este tipo. El riesgo de lesiones es mucho mayor porque el desarrollo de los músculos no es siempre proporcional a la elasticidad de los músculos. Por ello le recomendamos que invierta mucho tiempo en el entrenamiento de la elasticidad de los músculos. A muchos de nosotros nos gustaría pertenecer a esta categoría.

Endomorfo

Características:

- Formas redondeadas, con alta grasa corporal
- Ancho de hombros y pelvis (debido al exceso de peso)
- Mayor distribución del peso en comparación con los otros 2 tipos
- Figura promedia
- Muy adecuado para ejercicios dirigidos a la potencia y la resistencia
- Fácil inserción de los alimentos y digestión lenta que facilita el aumento de peso
- Disminuye la velocidad del pulso en reposo, la presión arterial normal en movimiento

Energía, la resistencia y movilidad son sus mayores triunfos. Sólo el peso, a menudo demasiado alto, puede ser un inconveniente en algunas situaciones. Por lo tanto deben prestar atención a su alimentación, haciendo hincapié en estabilizar su peso.

Teniendo en cuenta los ideales de belleza de este momento, la figura de este tipo no es adecuada. Pero por encima de estas características también muestran el talento adecuado para una buena salud y una actitud deportiva. Si este tipo tiene en cuenta su

potencial genético, algunos kilos de más, no deben de hacerle daño.

Pruebas de resistencia

No se podrá ejecutar una prueba de resistencia en las siguientes circunstancias, excepto cuando se haga bajo supervisión médica:

- Enfermedades crónicas de la respiración
- Enfermedades con ataques de fiebre
- Enfermedades infecciosas
- Aumento de la presión arterial
- Trastornos (por ejemplo, del corazón)
- Infecciones
- Tomando medicamentos
- Cuando no se siente bien

PRUEBA DE COOPER

La prueba de resistencia más conocida es la prueba de "Cooper". En esta prueba hay que correr tan duro como pueda durante 12 minutos y hacer el máximo de kilómetros que pueda en una superficie llana, sin parar en ningún momento, pero si puede disminuir la velocidad y caminar. La distancia recorrida se compara en la tabla de Cooper. Esta tabla nos dará la información deseada.

Usted puede hacer la prueba siempre que lo desee y sin ayuda. Sólo es necesario un cronómetro y control de la distancia.

La desventaja de esta prueba es que usted necesita cierta experiencia en carrera para obtener un buen resultado. No debe de hacer esta prueba si no se encuentra bien.

Cooper		Dist. recorrida km, M = hombre, F = mujer			
Edad		20-29	30-39	40-49	50-59
Muy bien	M	2,64-2,81	2,51-2,70	2,46-2,64	2,32-2,53
	F	2,16-2,32	2,08-2,22	2,00-2,14	1,90-2,08
Bien	M	2,40-2,63	2,34-2,50	2,24-2,45	2,10-2,31
	F	1,97-2,15	1,90-2,07	1,79-1,99	1,70-1,89
Medio	M	2,11-2,39	2,10-2,33	2,00-2,23	1,87-2,09
	F	1,79-1,96	1,70-1,89	1,58-1,78	1,50-1,69
Bajo	M	1,95-2,10	1,89-2,09	1,82-1,99	1,65-1,86
	F	1,54-1,78	1,52-1,69	1,41-1,57	1,34-1,49
Muy bajo	M	<1,95	<1,89	<1,82	<1,65
	F	<1,54	<1,52	<1,41	<1,34

Prueba de Harvard- Prueba del Escalón
Puede hacer esta otra prueba de resistencia: la de "Harvard" prueba del escalón. La altura de la escalera o del banco depende de su longitud. Evaluación la tolerancia cardio-respiratoria.

Harvard-step	
Altura en cm	Altura del escalon
<152 cm	30 cm
< 160 cm	35 cm
< 175 cm	40 cm
< 180 cm	48 cm
> 180 cm	50 cm

Materiales y equipo:

Un banco o plataforma con una altura (de acuerdo con su altura).

- Cronómetro o reloj con segundero.

- Metrónomo (opcional).
- Silla o banco.
- Lápices, sacapuntas, hojas para el registro de los resultados y tabloides para apoyar y fijar los papeles.

Administración de la prueba:

Registre la presión arterial y frecuencia cardíaca en reposo.

Para llevar esta prueba a cabo, de un paso hacia arriba y otro hacia abajo del escalón cada 2 segundos. Haga esto 30 veces / minuto, lo que da un total de 120 para arriba y para abajo. Aunque usted cambie de pierna o use siempre la misma pierna, esto no tiene ningún efecto sobre el resultado. Mida su ritmo cardíaco después de hacer esto durante 4 minutos. Cuando haya terminado con el ejercicio, tome su pulso durante 60 segundos, y de nuevo después de 1 minuto. De esta manera usted tendrá 3 valores que tiene que utilizar en la siguiente fórmula:
 $A + 3000 \text{ dividido por la frecuencia cardíaca } B + 3000 \text{ dividido por la tasa del índice cardíaco } C = \text{resistencia.}$

Ejemplo: cuando la frecuencia cardíaca es de 160 después de terminar el ejercicio (frecuencia cardíaca A), 120 un minuto más tarde (la frecuencia cardíaca B) y 100 después de 2 minutos (la frecuencia cardíaca C), entonces usted tiene un índice de resistencia de:

$$\begin{aligned} 3000 : 160 &= 18.75 \\ 3000 : 120 &= 25.00 \\ 3000 : 100 &= 30.00 \end{aligned}$$

$$\text{Índice de resistencia} = 18.75 + 25.00 + 30.00 = 73.75$$

Sobre la base de la tabla de abajo usted puede adaptar su entrenamiento y dividir sus valores más fácilmente. Si se toma el índice de resistencia de nuestro ejemplo (73.75), se puede ver en la tabla a continuación que este valor es suficiente para que alguien más joven de 35 años y para alguien mayor de 35 años.

Índice de resistencia		
	Menor de 35	Mayor de 35
< 50	bajo	medio
51 – 60	medio	medio
61 – 70	medio	aceptable
71 – 76	aceptable	bueno
77 – 85	bueno	muy bueno
86 – 90	muy bueno	excelente
> 90	excelente	excelente

Planificación del entrenamiento

Planificación del entrenamiento.

Planificar un entrenamiento es distribuir los períodos de entrenamiento, determinar las características de cada período, la finalidad de cada tipo de entrenamiento y la organización de las unidades y las sesiones de trabajo. Sobrecarga

Entrenamiento significa hacer un esfuerzo, con nuestra reserva de energía. Este esfuerzo se mostrará en un menor rendimiento después. Este esfuerzo sólo se puede recuperar si le damos un tiempo al cuerpo para recuperarse y descansar. Así que tanto esfuerzo y descanso son los ingredientes de un entrenamiento perfecto. El esfuerzo y la relajación van unidos.

No es sencillo determinar el tiempo que tenemos que descansar porque depende de

muchos elementos tales como el número de ejercicios ejecutados, los pesos utilizados, el tipo de ejercicio, cuánto tiempo hacemos ejercicio, etc...

Además, no todos los músculos necesitan el mismo tiempo para recuperarse. Un pequeño músculo puede estar listo durante la práctica, un músculo grande puede necesitar tiempo extra.

Para diseñar un entrenamiento inteligente, le recomendamos utilizar una serie de parámetros constantes durante un período de iniciación. En base a estos parámetros es mucho más fácil ver si nuestro cuerpo tiene tiempo suficiente para recuperarse.

Al empezar los entrenamientos se sentirá "cansado" después de cada esfuerzo. Sin embargo, cuanto más tiempo, más fácil será para que su cuerpo recuperarse y después de un tiempo empezará a sentirse menos "cansado" y su entrenamiento mejorará. Sin embargo, si usted sigue sintiéndose "cansado", su cuerpo necesita más tiempo para recuperarse e incluso sería recomendable que deje de entrenar por unos días, para darle a su cuerpo el descanso que merece.

Notará que al reanudar el entrenamiento, mejorará mucho más rápido que cuando usted mantiene un entrenamiento sin descanso (sobrecarga).

Aptitudes descendentes o estancamiento pueden ser signos de sobrecarga. También un aumento del ritmo cardíaco puede conducir a una sobrecarga, lo que también aumenta el riesgo de lesiones.

Evitar la sobrecarga física por exceso de entrenamiento, le recomendamos que entrene no más de 4 a 6 semanas en una misma zona.

Divida su entrenamiento en distintos periodos y cambie el programa con regularidad.

Ciclos de entrenamiento.

Son períodos de tiempo que se utilizan para trabajar las distintas capacidades físicas, con unos mismos objetivos.

- Macro ciclo. Es un ciclo de entrenamiento largo (1 a 4 años).
- Meso ciclo. Es un ciclo de duración variable (1 a 6 meses).
- Micro ciclo. Es un período de trabajo de corta duración (1 a 2 semanas).

Entrenamiento muscular

Resistencia

Es la cualidad que permite el desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica aplazando o soportando la fatiga y prolongando un trabajo del organismo sin disminución importante del rendimiento tanto físico como psíquico. Una carrera de 400 metros requiere resistencia y fuerza. El entrenamiento de resistencia incluye una serie de presintomas y la repetición de la misma. ¡Atención! el período de recuperación es también muy importante. El ácido láctico en los músculos aumentará y causará una sensación de inflamación y el cansancio no deja de aumentar. Uno de los mayores efectos secundarios de un entrenamiento con máximo esfuerzo es el aumento de la tolerancia de los ácidos en los músculos, que denotan de la siguiente manera: dolor muscular, ardor, o que el pensamiento se niega a seguir adelante.

Entrenamiento con repeticiones

Consiste en realizar repeticiones de esfuerzos de intensidad submáxima separadas por una pausa de descanso.

Intensidad: varía entre el 75% y el 90% de las posibilidades de la persona. (Por ejemplo, una persona que sea capaz de realizar los 100m en 12 segundos, a un 80% recorrería la distancia en 15").

Distancia a recorrer: 100 a 400 m.

Repeticiones: 10 (dependiendo del objetivo que se persiga).

Recuperación: 2' , siendo una recuperación parcial y no total (recuperando hasta las 120 pulsaciones/minuto)

Entrenamiento con cambios de ritmo

Consiste en realizar carrera continua, intercalando cambios de ritmo. El ritmo no es constante, la intensidad de la carrera varía (aceleraciones, desaceleraciones...). El nivel de esfuerzo dependerá de los cambios de ritmo que se realicen. Puede haber deuda de oxígeno (al existir momentos en los que la intensidad de la carrera es alta). No hay pausas.

Aumento de la masa muscular

La rutina es fundamental, Ni se pueden trabajar todos los músculos en una sesión ni se debe focalizar un músculo por sesión. Lo ideal es dividir los grandes grupos musculares en tres días y trabajar cada uno en sesiones diferentes. La alimentación es muy importante, asegúrese de ingerir la cantidad adecuada de proteínas e hidratos de carbono: proteínas para construir músculo e hidratos de carbono para que no falte energía en las sesiones de entrenamiento. Vitaminas y antioxidantes tampoco deben faltar en la dieta para ayudar a construir un músculo de manera más óptima y evitar que nos oxidemos., el descanso es fundamental, al principio se aconseja entrenar

un día y descansar otro. Cuando el cuerpo se acostumbre ya se pueden introducir dos días de entrenamiento con uno de descanso. No por mucho entrenar el músculo crecerá más, ya que necesita su tiempo de descanso para crecer.

Máxima potencia / esfuerzo

La potencia máxima del músculo depende del grosor medio, y también sobre el número de fibras musculares debido al movimiento. La interacción entre los nervios y los músculos determinan la capacidad de un músculo durante un esfuerzo.

Periodo de entrenamiento de la resistencia

Antes de que le demos algunas recomendaciones para el entrenamiento cardiovascular, es importante conocer su ritmo cardíaco máximo. Podemos determinar esta tasa con una prueba del esfuerzo máximo de nuestro sistema cardio-vascular. Esta prueba no es la adecuada para el deportista profesional. Sin embargo, podemos determinar nuestra frecuencia cardíaca máxima con esta fórmula: 220 menos nuestra edad.

A partir de esta fórmula, nuestro ritmo cardíaco óptimo en función de la edad, se situará entre el 70 y el 85% de nuestra frecuencia cardíaca máxima obtenida durante una sesión de entrenamiento cardio-vascular. Tenemos diferentes formas de entrenamiento de resistencia.

- Entrenamiento continuo
- Entrenamiento con intervalos
- Entrenamiento con repeticiones
- Entrenamiento de competición

El entrenamiento continuo y de intervalos son los más utilizados en los deportes de ocio. La

repeticiones y la competición no se recomienda para el deportista amateur. El entrenamiento continuo se caracteriza por tener un período de larga duración, sin interrupción del esfuerzo. Los aficionados suelen optar por este tipo de entrenamiento.

A menudo obtienen buenos resultados y el nivel de esfuerzo corresponde con una frecuencia cardíaca óptima.

El entrenamiento de intervalo por lo general contiene una serie de esfuerzo y una serie de relajación. La serie de relajación contiene momentos de descanso parcial.

El entrenamiento continuo es elegido por el 80 o 90% de los deportistas que quieren trabajar la resistencia. Por lo tanto recomendamos la formación continua a todos los deportistas aficionados.

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

Evaluación de entrenamiento

El programa preestablecido sólo es eficaz si lleva un entrenamiento periódico. Es mejor utilizar el término "evaluación" porque se evalúan los datos actuales y resultados en función al ciclo de entrenamiento.

A pesar de que los objetivos preestablecidos hayan sido escogidos cuidadosamente y con datos reales, es posible que esté haciendo un programa de entrenamiento parcialmente.

Esto puede tener varias causas tales como enfermedad, lesiones, la ocupación en actividades, u otros motivos que le hagan interrumpir su entrenamiento. Si ya ha alcanzado algunas metas, pero no todas, se tiene que adaptar a su programa de entrenamiento.

Entrenamiento diario

El mantenimiento de un entrenamiento diario puede ayudarle a alcanzar sus metas. En este entrenamiento diario usted puede anotar información diferente, que le puede ayudar a establecer un programa de capacitación, como sus hábitos alimenticios, los períodos de descanso y sueño, los resultados notables etc.

Una visita al dentista, por ejemplo, puede influir en los resultados del entrenamiento.

Usted puede tener en cuenta dichas circunstancias, para evitar un estancamiento en sus resultados. Es importante que se adapte a su entrenamiento diario y que sea constante en sus ejercicios.

Resumen

Asegúrese de que su programa de entrenamiento no le causa problemas en la salud.

- Evalúe su nivel de potencia, resistencia, flexibilidad, velocidad y coordinación antes de empezar el entrenamiento.
- Establezca metas reales basadas en sus posibilidades físicas.
- Establezca un programa de entrenamiento por un período de (6 a 12 meses)
- Divida su planificación a largo plazo para llegar a los diferentes ciclos.
- Asegúrese de que haya suficiente variación en su entrenamiento.
Resistencia, fuerza y desarrollo muscular.

Si usted elige la opción del entrenamiento de resistencia, varíe en periodos de entrenamiento cortos, medio y largo plazo. Durante un ciclo de meso tiene que aumentar la intensidad de la resistencia en el entrenamiento, así como la de los músculos. Limite dicha intensidad de entrenamiento en el inicio de cada nuevo ciclo. Evalúe regularmente el entrenamiento para asegurarse de que está en el camino correcto y para saber si ha logrado o no sus metas.

- Adaptación del próximo ciclo meso.
- Repetición de la prueba inicial.
- Hacer un análisis al terminar cada ciclo de meso.

Éxito

Incluso después de un corto período de ejercicios regulares se dará cuenta de que ha aumentado la resistencia y su pulso es óptimo. Los entrenamientos diarios serán más fáciles y se sentirá mucho mejor durante el día. Por este logro debe motivarse a hacer ejercicio con regularidad. Eleja un horario fijo para su entrenamiento. Un viejo dicho se dice:

"Lo más difícil de un entrenamiento es comenzar."

Le deseamos mucha diversión y éxito con su entrenamiento.

Todos los datos son solamente indicativos y no pueden ser utilizados en cualquier aplicación médica.

La lectura de frecuencia cardíaca a la que nos referimos en este manual es aproximada. No puede utilizarse como guía en cualquier programa cardiovascular relacionado con enfermos, en este caso debe dirigirse a su médico.

Funzioni del computer



Tasti di funzione

Start/stop: Avviare/spegnere, avviare o fermare il tappeto da corsa.

Enter: Invio, conferma del programma selezionato e della relativa attivazione.

Select: Selezionare, visualizza l'elenco dei vari programmi.

Speed ↑/↓: Velocità +/-, consente di regolare la velocità o di passare direttamente ad una velocità da 2 a 20 km/h tenendo il pulsante premuto.

Incline ↑/↓: Inclinazione, consente di regolare l'inclinazione o di passare direttamente dall' 1 al 15 tenendo il pulsante premuto.

Istruzioni generali

Si prega di leggere attentamente la specifica

Misura di sicurezza:

Per iniziare, la chiave deve essere inserita nel monitor, diversamente il tappeto non si potrà avviare. Questa chiave è una misura di sicurezza indispensabile, soprattutto in caso di caduta, di malore o di stanchezza elevata poiché fermerà immediatamente il tappeto.

Selezione dei programmi:

Vi sono 15 programmi predefiniti: 1 programma manuale, 12 programmi specifici per la corsa e per il livello di inclinazione, 1 programma personalizzabile e 1 programma per un allenamento cardiovascolare.

Pulsazione cardiaca:

La misurazione della frequenza cardiaca può essere eseguita in due modi: Il primo risiede nei sensori pulsazioni incorporati nell'impugnatura;

Il secondo metodo è la cintura telemetrica, venduta come optional, che è più precisa e affidabile.

Per un allenamento cardiovascolare accurato, si consiglia l'utilizzo della cintura toracica telemetrica poiché la precisione sarà maggiore.

Start-up

Premere il pulsante che indica la potenza. Posizionare la chiave di sicurezza nella posizione On.

Schermata d'inizio:



Selezionare User 1 o 2 utilizzando ↑/↓, e confermare la propria fascia premendo ENTER

Utilizzando ↑/↓, inserire il vostro sesso, età, altezza e peso, confermare premendo ENTER. (1=♂, 2=♀)

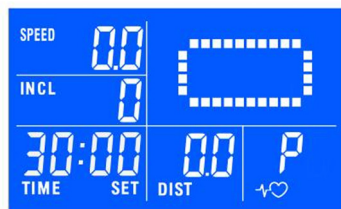
Selezionare quindi il programma manuale (premere avvio) oppure un programma predefinito tramite SELECT.

Il computer è compatibile con la cintura telemetrica (optional) DKN (ref 20073), per la registrazione senza fili (wireless) della frequenza cardiaca. Rivolgersi al proprio rivenditore DKN visitare il nostro sito www.dknitalia.it, oppure richiedere informazioni a info@mheurope.net.

Allenamento in modo manuale

Quickstart mode:

Premere START per iniziare l'allenamento, e regolare la velocità e l'elevazione premendo ↑/↓. Il pannello dei comandi visualizza la fascia di base di 400 m di corsa.



Program menu

Programma predefinito:

Selezionare Program utilizzando SELECT, confermare premendo ENTER.



Selezionare time utilizzando ENTER, regolare utilizzando ↑/↓.



Premere START per iniziare l'allenamento. Il tempo totale di esercizio è diviso in 10 segmenti di tempo.



Modo personalizzato:

Selezionare UPr utilizzando SELECT, confermare premendo ENTER.



Programmare la velocità e l'elevazione per ogni segmento con ↑/↓, e premendo ENTER.

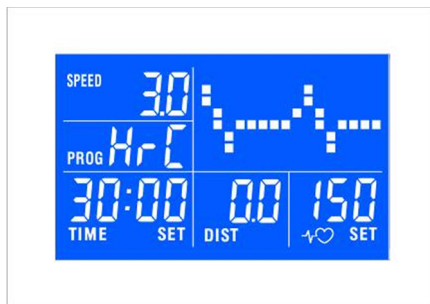


Programma per il tempo totale di esercizio e la distanza con ↑/↓, e premendo ENTER.

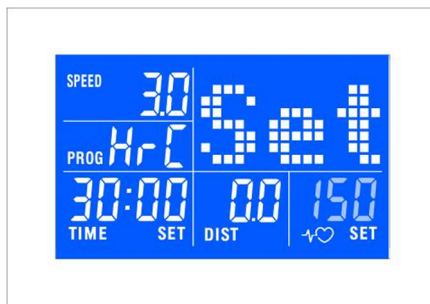


Funzione cardiovascolare (cintura telemetrica obbligatoria):

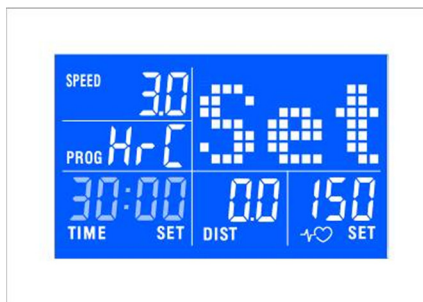
Selezionare HRC utilizzando SELECT,
confermare premendo ENTER.



Programma la zona obiettivo di pulsazioni
cardiache con $\uparrow/\downarrow$, confermare con ENTER.



Programma per il tempo totale di esercizio con
 $\uparrow/\downarrow$, confermare con ENTER



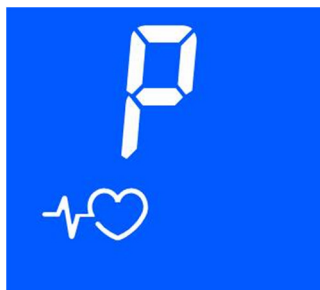
Premere START per iniziare gli esercizi:
bisogna correre per 2 minuti ad una velocità di
3 km/h, dopo aver previamente effettuato un
riscaldamento: regolare l'inclinazione
manualmente.

Dopo questa seduta, il computer varierà la
velocità e l'elevazione ogni 30 secondi. Di
fatto, si cerca un aumento di + o - 10 BPM
delle pulsazioni cardiache.

Quando si raggiunge il tasso, il computer
ridurrà automaticamente la velocità e
l'inclinazione.

Trascorso il tempo di esercizio totale è
trascorso, il tapis roulant rallenterà a 3 km/h
con decrementi di 0,5 km/h ogni 10 secondi.

Nel caso in cui nessun segnale impulso viene
ricevuto, display mostrerà



Istruzioni per l'allenamento

Per evitare rischi alla salute e se non si è fisicamente attivi da un lungo periodo di tempo, si raccomanda di consultare il medico di fiducia prima di iniziare l'allenamento.

Tutti, o quasi tutti, sono affascinati dai campioni e dagli atleti che stanno in mezzo a noi. Sogniamo quando vediamo un corpo allenato, pieno di muscoli, in movimento, e speriamo che anche noi, un giorno, potremo avere un corpo atletico come quello. È allora che ci rendiamo conto che prestazioni eccezionali necessitano di eccezionali talenti, ma anche di allenamento quotidiano, ben organizzato e pianificato nei minimi dettagli.

Se mettiamo a confronto il patrimonio genetico di grandi atleti con il patrimonio genetico degli sportivi amatoriali, in generale, si possono determinare solo piccole divergenze, che non possono spiegare la differenza di prestazioni.

Tuttavia, se confrontiamo gli allenamenti, notiamo grandi differenze. In generale, gli atleti di alto livello non solo hanno avuto anni di preparazione, ma sono anche favoriti dall'aiuto di un allenatore professionista e hanno adattato il loro stile di vita per la loro condizione fisica. Il loro programma di allenamento è definito e pianificato nei minimi dettagli ed è valutato di continuo, al fine di verificare se gli obiettivi stabiliti in anticipo sono stati raggiunti.

Lo sportivo dilettante che vuole migliorare la sua performance di solito inizia senza un piano di allenamento e alle volte copia il programma di formazione di un noto atleta. Questo di solito rallenta il suo percorso e spesso può condurre

allo sforzo dei muscoli e, talvolta, del sistema cardio-vascolare. Avere un programma d'allenamento speciale adatto per tutti, sarebbe l'ideale.

L'incredibile complessità ed i diversi processi di adattamento che il nostro corpo deve attraversare in ogni allenamento, non ci permettono di utilizzare un unico programma di preparazione atletica. Sia che ci si alleni per lo sviluppo muscolare, la potenza, la resistenza, la velocità, la flessibilità o un miglior coordinamento dei movimenti, ognuno parte con diverse condizioni iniziali.

L'obiettivo di ogni programma di allenamento è quello di migliorare le vostre prestazioni. Non è necessario diventare un campione sportivo, è anche possibile allenarsi per perdere peso o semplicemente per sentirsi meglio. Le prestazioni ottimali possono essere per esempio, correre 5 minuti in più rispetto a prima, nello stesso tempo e senza interruzioni, o fare più push-up rispetto al giorno precedente.

La ricerca inerente l'influenza dell'allenamento sportivo sul nostro corpo ha fatto molti progressi negli ultimi anni. Anche se alcune domande sono ancora senza risposta, la conoscenza raggiunta dalla scienza sportiva ed i settori inerenti ad essa, ha dimostrato il loro utilizzo in pratica, e serve in primo luogo ai nostri campioni. Questo non significa che non possiamo utilizzare le basi dell'allenamento per formare atleti di alto livello, così come per ogni individuo che pratichi uno sport e che voglia migliorare la sua performance.

Valutazione della vostra condizione fisica

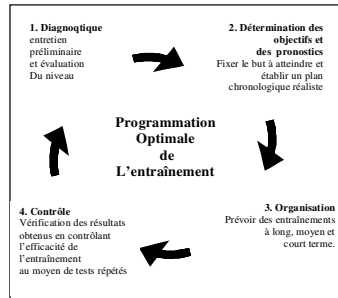
Per ciascun livello del vostro programma di allenamento (sviluppo dei muscoli, resistenza, flessibilità, velocità, coordinamento dei movimenti), vi consigliamo di scoprire attraverso alcuni test, a quale livello vi trovate. Ma prima vi consigliamo di consultare il vostro medico di fiducia, con la finalità di eseguire un esame medico:

- Avete più di 35 anni
- Non vi allenate da un lungo periodo
- Siete in sovrappeso
- Alcuni movimenti non sono fatti per voi
- Dovete prendere medicine
- Soffrite di qualche seria malattia o avete difficoltà a respirare
- Avete disordini metabolici (es. diabete)
- Avete febbre in conseguenza a qualche malattia
- Avete una malattia infettiva
- Avete qualche problema con i vostri organi
- Soffrite d'iperventilazione
- Avete qualche malattia respiratoria
- Avete qualche dolore quando respirate
- Avete una scarsa condizione fisica

Se la vostra salute è accettabile, potete iniziare a stabilire il vostro programma di allenamento. Ma prima d'iniziare, assicuratevi di sapere quali sono le vostre capacità iniziali - o una diagnosi - così sarà più semplice determinare i vostri obiettivi. Solo allora potete impostare un programma di allenamento che soddisfi i vostri obiettivi.

- Diagnosi
- Determinare i vostri obiettivi
- Organizzazione (lungo-medio-breve termine)

- Evoluzione



Controllate regolarmente il vostro progresso, così potrete adattare il vostro programma d'allenamento se necessario. Il seguente sondaggio dimostra l'interazione tra i 4 elementi importanti in un programma d'allenamento.

Diagnosi – livello iniziale

Prima di impostare un programma, dovete prendere nota di alcuni parametri e misurarvi. Le misure vi aiuteranno a determinare la vostra condizione fisica attuale. L'intenzione è di raccogliere tutte le informazioni riguardo la vostra personalità, la vostra salute e le vostre prestazioni.

- Dati personali: età, sesso, linea, peso, percentuale di grasso, misure, foto, ecc.
- Informazioni riguardo la vostra salute: pressione sanguigna, dati ortopedici, ricerche del metabolismo, malattie serie, incidenti, ecc.
- Dati relativi alla preparazione fisica: le prove di resistenza e forza, i test motori e di controllo della velocità, di solito non sono necessari per il fitness. Tuttavia, la coordinazione dei movimenti è cruciale

perché è molto importante quando si eseguono gli esercizi.

La “goffagine” di solito si traduce in una mancanza di esercizio. Pertanto attenetevi ai moduli prestabiliti quando fate gli esercizi, anche se si tratta di uno sport di resistenza.

Ogni test, intellettuale o fisico che sia, vi indica le capacità che avete in un determinato periodo. Anche se i risultati matematici diventano inadeguati dopo un certo periodo di tempo, i risultati che potrete raggiungere (dopo la stessa prova, una settimana dopo) sarà migliore di quella realizzata in precedenza, perché siete stati in grado d'individuare i punti deboli e quindi adeguare l'allenamento al fine di eliminare le carenze.

Assumiamo che abbiate fatto un test di resistenza e che il risultato di questo test sia del 20% al di sotto del livello medio. Questo risultato ora deve aiutarvi a creare un programma per raggiungere questo livello medio. Ciò dimostra che il test è la base per impostare un programma di allenamento al fine di raggiungere il vostro obiettivo. Quindi è molto importante, controllare la vostra performance in modo regolare per vedere se siete all'altezza degli obiettivi prestabiliti. Altrimenti, dovrete riadattare il vostro programma di allenamento.

I risultati di queste prove vi danno l'opportunità di paragonare la vostra performance con quelle della media e, inoltre, dimostrano se state facendo progressi. Dopo 6 settimane inizierete nuovamente con lo stesso test per verificare se le vostre performances sono migliorate e di quanto.

Caratteristiche fisiche

Peso

Essere soddisfatti del proprio corpo, di solito dipende dalla bilancia. Ma qual'è il peso ideale?

Seguendo le formule conosciute per determinare il peso ideale:

- Peso normale = circonferenza vita in centimetri – 100
- Peso ideale donne = peso normale – 15%
- Peso ideale uomini = peso normale – 10%

Questa formula ideata da “Broca” ha un valore limitato. Fintanto che non vi è alcun nuovo metodo per determinare il peso ideale, l'immagine che abbiamo di noi stessi, ci dice più di qualsiasi altro numero. Ma tante persone si sentono meglio quando si possono confrontare con cifre e numeri. Pertanto, è opportuno tener conto di alcune formule ben note come indici di massa corporea (BMI) e con qualche riserva, la *waist to hip rate* (circonferenza vita - fianchi).

Indice di Massa Corporea (BMI)

Il BMI si riferisce al collegamento tra il peso e la forma del corpo, che ci permette di creare una formula standard migliore e più precisa rispetto alla formula “Broca”.

BMI = peso attuale (in kg.) : altezza in m².
Es.: Un uomo di 70 kg. Alto 1.70 m ha un BMI di 70:1.7m² =24.22

Nella tabella sottostante puoi trovare la tua collocazione. Questi valori sono una guida e non sono garantiti, soprattutto non per persone ammalate, bambini e anziani.

Donne	Uomini	
< 19	<20	Sottopeso
19 – 24	19 – 25	Normale
> 24	> 25	Soprappeso
> 30	> 30	Corpulento
> 40	> 40	Obeso

Percentuale di grassi

Il grasso corporeo espresso in percentuale ci dice più dei numeri nella relazione peso / giro vita. Per determinare la percentuale di grasso, dobbiamo tener conto di alcuni parametri a seconda dell'età. È possibile determinare la percentuale di grasso in modi diversi. Si trovano pure molte bilance, che possono misurare anche la percentuale di grasso. Se si desidera perdere peso, la percentuale di grasso è più importante del peso stesso, perché è il grasso che si desidera far scomparire.

Tabella BMI		
Standard secondo l'indice BMK in relazione all'età.		
Età	Donna	Uomo
17-29 anni	15 %	25 %
30-39 anni	17 %	27,5 %
Oltre i 40	20 %	30 %

Rapporto vita – fianchi

Nel grafico sopra riportato è stata stabilita una maggiore percentuale di grassi rispetto al normale. Questo grasso può avere un impatto diverso sulla vostra salute. Con un semplice test, che si può fare a casa, è possibile

determinare se si ha un rischio più elevato di disturbi cardiaci. Per eseguire questo test, è necessario misurare la circonferenza della vita appena sopra l'ombelico, senza comprimere lo stomaco e in una posizione rilassata. Poi misurare la circonferenza dei fianchi nel suo punto più ampio. Dividere la circonferenza della vita per quella dei fianchi. Se il risultato è inferiore a 0,9 (per gli uomini) e 0,8 (per le donne), non vi è un rischio di disturbi cardiaci più elevato rispetto al normale.

Misure

Prendete anche le altre misure, oltre a quelle della vostra circonferenza e dei fianchi. Se volete migliorare la vostra silhouette, queste misurazioni possono dimostrarvi i cambiamenti che il vostro corpo ha subito durante l'allenamento. Questo metodo è ancora il più preciso, rapido e conveniente. Fate attenzione a prendere le misure sempre sullo stesso punto. Vi consigliamo di effettuare le misurazioni delle seguenti parti: la circonferenza del collo, spalle, petto, braccia, avambracci, vita, fianchi, cosce e polpacci.

Figura

I talenti sono spesso visti come interessanti e attraenti nella vita quotidiana. Questo vale anche per la nostra figura. Se non corrisponde a certi criteri, troviamo un modo per cambiare. Purtroppo dobbiamo anche dire che il tipo "Rubens" non diventerà facilmente un "topmodel". Quindi, prima di iniziare la lotta contro i mulini a vento, è più ragionevole prendere in considerazione la nostra figura. Dobbiamo essere tutti dei "topmodels"? Il nostro aspetto fisico dipende fortemente dal periodo in cui viviamo, pertanto è raro che le tipologie di corpo, che troviamo di seguito, esistano. La maggior parte delle persone tra di noi sono una combinazione di diversi tipi.

Leptosoma / ectomorphe tipo

Caratteristiche

- Bacino più ampio delle spalle
- Articolazioni molto flessibili
- Scarso sviluppo muscolare
- Pressione sanguigna bassa
- Maggiori pulsazioni a riposo
- Cattiva circolazione sanguigna (meno resistenza)
- Mani e piedi freddi, capogiro quando ci si alza
- Intensa attività del sistema nervoso
- Metabolismo lento (difficile guadagnare peso)

In contraddizione con altri tipi, questo tipo non è adatto alle prestazioni che comprendono forza e resistenza. Una formazione adeguata può migliorare tali lacune, anche se i punti di partenza non sono sempre favorevoli. La figura dell'ectomorphe spesso crea invidia. Questo tipo ha il privilegio di mangiare quanto vuole, senza aumento di peso.

L'atleta / tipo mesomorphe

Caratteristiche:

- Forte e muscolare
- Spalle più ampie rispetto ai fianchi
- Il sistema muscolare e la circolazione sanguigna sono adatti per eccellenti prestazioni
- Pressione sanguigna ed impulso deboli a riposo nei tipi attivi del mesomorphe
- Pressione sanguigna ed impulso aumentati nei tipi non attivi
- Non sensibili al freddo
- Figura generale corretta
- Normale digestione
- In caso di inattività o di sovralimentazione, il grasso si accumula sul corpo

Tenendo conto delle caratteristiche di cui sopra, per il tipo mesomorfe sarà sufficiente un'allenamento moderato per migliorare le sue performance. Il rischio d'infortuni è molto più elevato per questo tipo in quanto lo sviluppo dei muscoli non è sempre proporzionato alla loro elasticità. Si raccomanda pertanto di investire un sacco di tempo nell'allenamento per il migliorare l'elasticità dei muscoli.

La figura del tipo atletico e del tipo mesomorfe attivo si avvicina molto al modello ideale degli anni 80 e 90. Pertanto, molti di noi vorrebbero appartenere a questa categoria, anche se spesso appartengono ad un'altra categoria. Coloro che non ammettono che non tutti possono avere il corpo perfetto, rimangono spesso frustrati.

Tipo Endomorfe caratteristiche

- Forma rotonda; detenzione di grasso
- Spalle e bacino larghi (a causa del soprappeso)
- Distribuzione del peso più equa in confronto agli altri 2 tipi
- Figura media
- Molto adatto per le prestazioni finalizzate al potere ed alla resistenza
- Una lenta digestione ed un facile apporto di cibo conducono ad un facile guadagno di peso
- Pulsazioni lente a riposo, pressione arteriosa normale (per tipi attivi)

Potenza, resistenza e mobilità sono la più grande carta vincente dell' endomorph. Solo il peso, spesso troppo elevato, può essere in alcune situazioni un'interferenza. Per questo egli deve prestare attenzione alla propria alimentazione, sana ed adeguata alle sue

esigenze, sottolineando resistenza a stabilizzare il suo peso. Tenendo conto degli ideali di bellezza di questo momento, la figura del tipo endomorph non è adatta. Ma le caratteristiche di cui sopra dimostrano, inoltre, che il tipo attivo endomorph ha il giusto talento per godere di una buona salute ed essere sportivo. Se l'endomorph prende in considerazione il suo potenziale genetico, qualche chilo di troppo, non può danneggiarlo.

Prova di resistenza

Una prova di resistenza non può essere eseguita nei seguenti casi, tranne se fatto sotto controllo medico:

- Gravi malattie croniche della respirazione
- Malattie con attacchi di febbre
- Malattie infettive
- Serio aumento della pressione arteriosa
- Disturbi (es. del cuore)
- Infezioni
- Assunzione di farmaci
- Quando non ci si sente bene

Il test di resistenza più utilizzato in ambito sportivo è il "Cooper Test". In questa prova bisogna correre più forte che si può per 12 minuti e percorrere il maggior numero di chilometri possibile su piano in salita. Anche se il nostro obiettivo è quello di non fermarsi, è possibile rallentare e camminare. La distanza percorsa è annotata e confrontata con i numeri nel grafico di Cooper. Questo grafico ci dà più informazioni sulle vostre prestazioni.

Il vantaggio di questa prova è che si può fare il test ogni volta che si vuole e senza assistenza.

Hai solo bisogno di un cronometro e un circuito con una distanza fissa. Lo svantaggio di questa prova è che avete bisogno di una certa esperienza nella corsa per ottenere un buon risultato. Non dovete fare questa prova se non vi sentite bene (dolore, stanchezza, malessere, ecc;)

Cooper Test		Data in km, M = male, F = female			
Age		20-29	30-39	40-49	50-59
Very well	M	2,64-2,81	2,51-2,70	2,46-2,64	2,32-2,53
	F	2,16-2,32	2,08-2,22	2,00-2,14	1,90-2,08
Well	M	2,40-2,63	2,34-2,50	2,24-2,45	2,10-2,31
	F	1,97-2,15	1,90-2,07	1,79-1,99	1,70-1,89
Average	M	2,11-2,39	2,10-2,33	2,00-2,23	1,87-2,09
	F	1,79-1,96	1,70-1,89	1,58-1,78	1,50-1,69
Weak	M	1,95-2,10	1,89-2,09	1,82-1,99	1,65-1,86
	F	1,54-1,78	1,52-1,69	1,41-1,57	1,34-1,49
Too weak	M	<1,95	<1,89	<1,82	<1,65
	F	<1,54	<1,52	<1,41	<1,34

È inoltre possibile effettuare un altro test di resistenza: l' "Harvard-Step-Test". Per questa prova avete bisogno di un cardio-frequenzimetro, un cronometro, un gradino o una panca. L'altezza della panca o delle scale dipende dalla vostra altezza.

Harvard-Step-Test	
Height in cm	Height of the step
<152 cm	30 cm
< 160 cm	35 cm
Per< 175 cm	40 cm
< 180 cm	48 cm
> 180 cm	50 cm

Per eseguire questo test, salite e scendete dalla panca o dal gradino ogni 2 secondi.

Questo rende 30 volte al minuto sulla panca, che dà un totale di 120 salì e scendi.

Non incide sul risultato il fatto che voi cambiate la gamba o utilizzate sempre la stessa. Misurare la frequenza cardiaca dopo 4 minuti. Dopo 60 secondi da quando avete finito l'esercizio, misurate la frequenza del polso, e di nuovo dopo 1 minuto. In questo modo si ottengono 3 valori che dovrete utilizzare con la seguente formula:

$A + 3000 \text{ diviso per la frequenza cardiaca } B + 3000 \text{ diviso per la frequenza cardiaca } C =$ indice di resistenza.

Esempio: se la frequenza cardiaca è di 160 orari, dopo l'esercizio (frequenza cardiaca A), un minuto più tardi 120 (frequenza cardiaca B) e 100 dopo 2 minuti (frequenza cardiaca C), quindi si ha un indice di resistenza:

$$\begin{aligned} 3000 : 160 &= 18.75 \\ 3000 : 120 &= 25.00 \\ 3000 : 100 &= 30.00 \end{aligned}$$

$$\text{Indice di resistenza} = 18.75 + 25.00 + 30.00 = 73.75$$

Sulla base del grafico qui sotto, potrete adattare il vostro allenamento ed impiegare meglio le vostre forze, secondo il risultato di questa prova.

Se si prende la resistenza indice dal nostro esempio (73,75), si può vedere nella tabella qui di seguito che questo valore è sufficiente per qualcuno più giovane di 35 anni e un bene per qualcuno di età superiore a 35 anni.

Endurance index		
	Less than 35	Over 35
< 50	not sufficient	medium
51 – 60	medium	medium
61 – 70	medium	fair
71 – 76	fair	well
77 – 85	good	very well
86 – 90	very well	exceptional
> 90	excellent	exceptional

Piano d'Allenamento

Sovraccarico

Allenarsi significa fare uno sforzo, utilizzando la nostra riserva di energia. Questo sforzo mostrerà un rendimento più basso dopo. Questo sforzo può essere superato solo se diamo al nostro corpo il tempo di riprendersi e di riposare. Così sia sforzo che riposo sono gli ingredienti di un perfetto allenamento. Sforzo e rilassamento sono tutt'uno.

Determinare quanto tempo abbiamo per il riposo non è semplice perché dipende da una gran quantità di elementi, come il numero di esercizi eseguiti, i pesi utilizzati, il tipo di esercizio, per quanto tempo ci siamo allenati ecc ...

Inoltre, non tutti i muscoli necessitano dello stesso tempo per recuperare. Un piccolo muscolo può essere già pronto, mentre uno più grande può necessitare di più tempi per il recupero.

Per preparare un allenamento intelligente, si consiglia di utilizzare alcuni parametri costanti durante un limitato periodo di formazione. Sulla base di questi parametri è molto più

facile per vedere se il nostro corpo ha abbastanza tempo per recuperare. Se iniziate ad allenarvi, vi sentirete stanchi dopo ogni sforzo. Tuttavia, più a lungo vi allenerete, più facile sarà per il vostro corpo recuperare e dopo un po' di tempo non vi sentirete più stanchi e le vostre prestazioni saranno migliori. Tuttavia, se vi sentite ancora stanchi, il vostro corpo ha bisogno di più tempo per recuperare e vi raccomandiamo di interrompere l'allenamento per alcuni giorni, così che il vostro corpo avrà modo di riposare.

Quando riprenderete l'allenamento noterete che la vostra migliore performance sarà più veloce rispetto a quando eseguite l'allenamento senza riposo (sovraccarico).

Prestazioni calanti o ferme possono essere segni di sovraccarico. Anche un aumento della frequenza cardiaca può portare ad un sovraccarico, il che aumenta anche il rischio di lesioni.

Periodo di Allenamento Muscolare

Per evitare il sovraccarico fisico da sovrallenamento, vi raccomandiamo di allenarvi per non più di 4 - 6 settimane su una parte. Dividete il vostro allenamento in diversi periodi, e cambiate regolarmente il vostro programma.

- Meso ciclo: gruppi da 3 a 5 micro cicli. Nell'allenamento dei muscoli, il meso ciclo, è un'allenamento in cui si enfatizza la resistenza, l'aumento delle dimensioni o della potenza.
- Unità di allenamento = una sessione d'allenamento.
- Micro ciclo: tutte le sessioni di allenamento durante 1 Settimana

- Macro ciclo: raggruppa diversi cicli di meso e può richiedere alcuni mesi (da 6 a 12 mesi).

Ora troverete più informazioni riguardo le diverse caratteristiche di ogni settore:

Resistenza

Una corsa di 400 metri richiede resistenza e potenza. L'allenamento di resistenza comprenderà una serie reimpostata e la ripetizione della stessa. Attenzione: è molto importante il tempo di recupero. L'acido lattico nei muscoli aumenterà e provocherà una sensazione d'infiammazione quando aumenta la stanchezza.

Uno dei maggiori effetti di un allenamento con sforzi prolungati è l'aumento del margine di tolleranza dell'acido nei muscoli, il quale può essere attivato nel modo seguente: compariranno diverse cause che neutralizzeranno parte dell'acido lattico; i muscoli non saranno più acidi: ciò porta ad un'azione che si prolunga per alcuni secondi, o in ripetizione, a causa della quale non vanno avanti.

Incremento della massa muscolare

Lo sviluppo delle cellule dei nostri muscoli è favorito da uno stimolante esteso. L'uso dei fosfati energetici delle cellule del muscolo è ridotto al minimo. *Il nucleo della cellula, che inoltre contiene una sostanza delle proteine, sotto forma di fibre del muscolo, lavora anche dentro lo spessore dei muscoli.*

Massima potenza / sforzo

La potenza massima del muscolo dipende dallo spessore medio e dal numero di fibre del muscolo dovute al movimento. L'interazione tra i nervi ed i muscoli determina la capacità del muscolo durante lo sforzo.

Periodo di allenamento: resistenza

Gli sport di competizione sono uno dei principi fondamentali per impostare un programma di allenamento basato sulla resistenza. Il dilettante sportivo approfitta ancora una volta dei benefici di un allenamento creato per uno sportivo competitivo. Poichè i pesi e la ripetizione delle esercitazioni svolgono una parte importante nella determinazione della nostra "stanchezza" nell'allenamento dello sviluppo del muscolo, la frequenza cardiaca è l'elemento più importante nell'allenamento di resistenza.

Prima di darvi alcune raccomandazioni per l'addestramento cardio, è importante conoscere la vostra frequenza cardiaca massima. Possiamo determinare questo tasso mediante una prova che chiederà uno sforzo massimo del nostro sistema cardiovascolare. Questa prova non è adatta per il dilettante sportivo. Tuttavia possiamo determinare la nostra frequenza cardiaca massima da un'altra formula: 220 meno la nostra età.

Partendo da questa formula, la nostra frequenza cardiaca ottimale in funzione dell'età, sarà fra 70 e 85% della nostra frequenza cardiaca massima ottenuta durante una sessione di allenamento cardiovascolare e fra il 60 ed il 70% durante l'allenamento del metabolismo.

Abbiamo diversi modi per allenarsi negli sport di resistenza.

- allenamento continuo
- allenamento ad intervalli
- allenamento ripetuto
- allenamento di competizione

L'allenamento continuo è più utilizzato negli sport di svago; l'allenamento ad intervalli in meno modi. Gli allenamenti ripetuti e di competizione richiedono sforzi intensi e quindi non sono raccomandati agli sportivi dilettanti.

Un allenamento continuo è caratterizzato da un allenamento per un periodo più lungo, senza interruzione dello sforzo. I dilettanti più sportivi scelgono automaticamente questo genere di addestramento.

Essi raggiungono spesso dei buoni risultati quando il livello di sforzo corrisponde alla frequenza cardiaca ottimale in una determinata categoria di età. L'allenamento ad intervalli solitamente consiste in una serie di sforzi ed una di rilassamento. La serie di rilassamento contiene momenti di parziale riposo.

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

Valutazione dell'allenamento

Il programma preimpostato è efficace solo se ci si controlla regolarmente. E' meglio utilizzare il termine valutazione, perché l'attuale valutazione dei dati / risultati in funzione del prossimo ciclo di formazione.

Anche se gli obiettivi prefissati sono stati scelti con attenzione ed in modo realistico, è sempre possibile che il programma di un ciclo meso sia realizzato parzialmente. Ciò può avere parecchie cause quali la malattia, le lesioni, il lavoro, o altri motivi per interrompere il vostro allenamento. Se avete già raggiunto alcuni obiettivi, ma non tutti, dovete adattare il vostro programma di allenamento per il ciclo meso seguente.

Diario d'Allenamento

Tenere un diario di allenamento può aiutarvi ad individuare le cause per cui non avete raggiunto i vostri obiettivi. In questo diario potete annotare diverse informazioni, che possono aiutarvi a preparare un programma di allenamento, così come le vostre abitudini alimentari, i periodi di riposo e di sonno, risultati notevoli ecc.

Una visita dal dentista per esempio può influenzare i vostri risultati di allenamento. Se potete tener conto di determinate circostanze, potete evitare che i vostri risultati si fermano. Gli adattamenti del vostro allenamento sono solitamente importanti per l'intensità del vostro programma, della successione e delle ripetizioni delle esercitazioni e del raggiungimento dei risultati.

Sommario

- Assicuratevi che l'allenamento non causi problemi alla vostra salute.
- Valutate il vostro livello di forza, di resistenza, di flessibilità, di velocità e di coordinazione prima d'iniziare ad allenarvi.
- Definite degli obiettivi realistici basati sulle vostre possibilità fisiche.
- Create un programma di allenamento per un periodo più lungo (6 - 12 mesi)
- Dividete la vostra pianificazione a lunga scadenza in vari cicli (ciclo meso) di 4 - 6 settimane.
- Assicuratevi di variare abbastanza il vostro allenamento. Allenatevi sulla resistenza, sulla potenza e sullo sviluppo del muscolo.
- Se scegliete un allenamento di resistenza, variate tra periodi medio-lunghi e lunghi.

Nel corso del meso-ciclo dovete aumentare l'intensità del vostro allenamento sia per la resistenza sia per l'aumento della muscolatura. All'inizio di ogni nuovo ciclo limitate l'intensità di allenamento.

- Valutate regolarmente il vostro allenamento per vedere se la vostra seduta è sulla buona strada e dunque potete raggiungere gli obiettivi più importanti, altrimenti.
- Durante il ciclo meso-ciclo dovete aumentare l'intensità dell'allenamento alla resistenza così come dell'allenamento dei muscoli. Limitate l'intensità dell'addestramento all'inizio di ogni nuovo ciclo.

Valutate regolarmente il vostro allenamento per assicurarvi d' essere sulla buona strada e per vedere se potete realizzare i vostri obiettivi più importanti, altrimenti:

- Adattate il ciclo meso seguente
- Ripetete la prova iniziale
- Effettuate le prove provvisorie alla fine di ogni ciclo meso

Risultati

Anche dopo un breve periodo in cui vi esercitate regolarmente vi renderete conto che dovete aumentare costantemente la resistenza pedalando per raggiungere la vostra frequenza ottimale del polso. Le unità saranno continuamente più facili e vi sentirete sempre più in forma durante le vostre giornate normali.

Per questo raggiungimento dovrete motivarvi ad esercitarvi regolarmente. Scegliete determinati orari per il vostro lavoro e non iniziate ad allenarvi troppo aggressivamente. Un vecchio detto degli sportivi dice:

"La cosa più difficile di un allenamento è di iniziarlo.,,

Vi auguriamo di trarre tanto divertimento e successo dal vostro attrezzo ginnico.

Tutti i dati visualizzati sono consigli approssimativi e non possono essere utilizzati in alcuna applicazione medica.

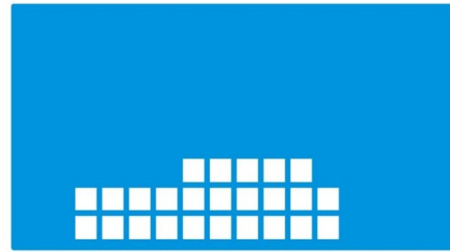
La frequenza cardiaca visualizzata è una lettura approssimativa e non può essere utilizzata come consiglio in alcun programma medico o paramedico cardiovascolare.



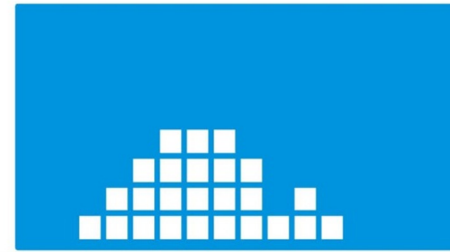
P01										
SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
INCLINE	1	2	3	4	6	5	6	6	2	1



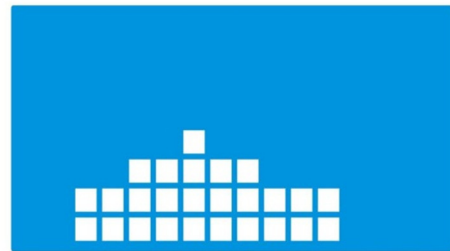
P02										
SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
INCLINE	1	2	4	4	3	4	3	2	1	0



P03										
SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
INCLINE	3	6	3	5	1	3	5	1	3	1



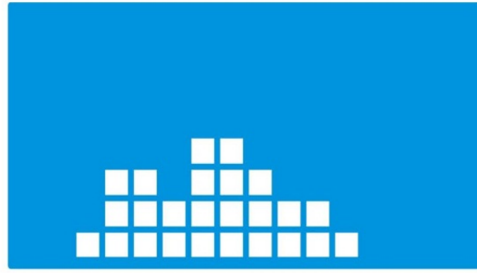
P04										
SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
INCLINE	4	5	5	2	5	4	7	8	2	0



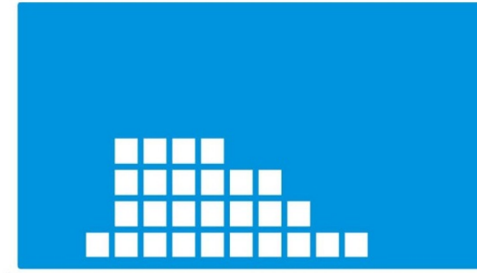
P05										
SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
INCLINE	4	5	5	3	5	3	7	5	3	1



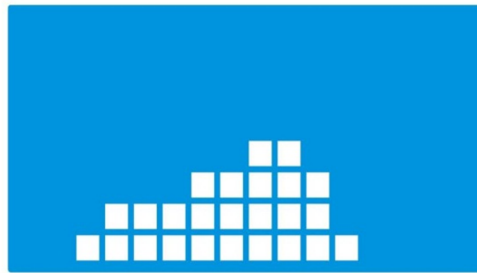
P06										
SPEED	3	6	6	6	8	6	7	5	5	4
INCLINE	2	2	1	4	5	6	4	4	2	2



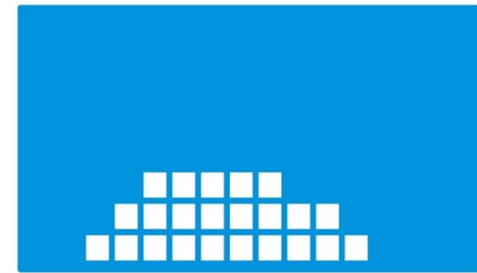
P07										
SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
INCLINE	2	4	6	5	5	2	6	5	4	3



P08										
SPEED	2	8	8	7	7	6	5	3	2	2
INCLINE	4	5	4	7	3	4	4	9	5	2



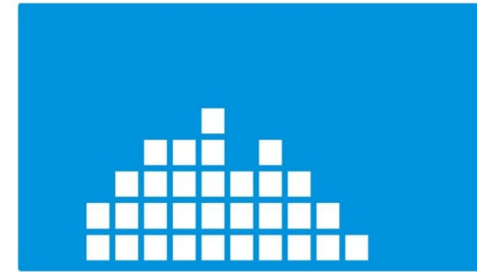
P09										
SPEED	2	4	4	4	5	5	8	8	6	2
INCLINE	0	3	9	8	4	5	3	5	5	4



P10										
SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
INCLINE	2	4	2	3	1	2	3	1	2	1



P11										
SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
INCLINE	2	3	4	4	6	6	7	9	4	1



P12										
SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
INCLINE	4	3	6	7	8	8	6	3	3	3

Code	Description	Processing
E01	Communication error. The control board and computer are not communicating correctly.	The machine stops and goes into fault status, computer shows "E1", and the alarm beeps three times. Possible causes: check all the connection points between the console and controller. Make sure all plugs are well connected. Check all the wires for damage. If this fails, change the connector wires.
E02	Abnormal voltage. Power or voltage situation that can cause damage to the motor drive circuit.	Start and stop fault status. The computer beeps 9 times and shows "E2". Treadmill goes into the ready mode and restarts. Possible causes: low power or voltage, or faulty controller. Check all motor wires for correct connection.
E03	Speed sensor error.	Stops and go into fault status. Computer shows "E03". Other areas show blank. After 10 seconds the machine will go into ready mode, and can be restarted. Possible causes: the computer is not receiving motor speed sensor feedback for more than 3 seconds: check sensor plug and motor connection wires. Check the controller.
E05	Over-current protection.	Stops and goes into fault status, computer shows "E05". Other areas show blank. After 10 seconds the machine will go into ready mode, and can be restarted. Possible causes: system encounters overvoltage and goes to self-preservation. Moving parts may be blocked. Check and adjust the machine and restart. Check motor or controller for burning smell. If so, change motor and/or controller. Check whether the power voltage is too low or not to the standard and retest with the correct voltage.
E06	Controller self-check error.	Computer shows "E06". Possible causes: the controller wires are not connected well, check and reconnect or change.
E08	EPROM (Data memory error)	Computer shows "E08". Possible causes: the controller wires are not connected well, check and reconnect or change.

I manual puede ser utilizado solamente para información

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

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

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

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

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

Deze handleiding kan enkel gebruikt worden als leiddraad.

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

Il manuale d'uso hdi informare il consumatore.

Il fornitore sarà ritenuto indenne da qualsiasi responsabilità derivante da eventuali errori di traduzione o modifiche tecniche del prodotto.

O manual pode ser utilizado somente para informação.

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

Das Handbuch ist nur für den Kundengebrauch bestimmt. Der Lieferant übernimmt keine Garantie für Übersetzungsfehler und technische Änderungen.

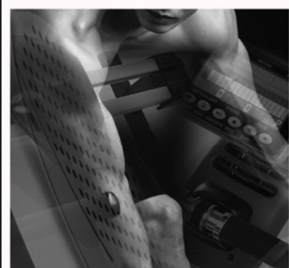
Руководство пользователя предназначено только для справочных целей покупателя. Поставщик не гарантирует отсутствие ошибок перевода или изменений технических характеристик изделия.

**ALL RIGHTS RESERVED
©/TM 2013/DKN-Technology**

www.DKN-Technology.com



No	Description	Spec	Qty	No	Description	Spec	Qty	No	Description	Spec	Qty
1	Main Frame		1	34	Power cable		1	70	Front Cover	L&R	2
2	Base Frame		1	35	Single Line	10A 150mm	4	71	Hex Bolt	M10*20	2
3	Upright		2	36	Computer Upper Line		1	72	Left Handle Inside Cover		1
4	Handle Bar		1	37	Computer Middle Line		1	73	Left Handle Outside Cover		1
5	Motor		1	38	Computer Lower Line		1	74	Right Handle Inside Cover		1
6	Front Roller		1	39	Allen key		1	75	Right Handle Outside Cover		1
7	Rear Roller		1	40	Controller		1	76	Motor holder		2
8	Computer PCB		1	41	Safety Key		1	77	Hex Bolt	M10*45	1
9	Storage Support	L&R	2	42	Cable Tie	ST-100mm	7	78	Locknut	M10	6
10	Handpulse	350mm	2	43	Brake Cables		2	79	Incline Motor		1
11	Running Board		1	44	Hex Bolt	M8*50	1	80	Overload Protector		1
12	Running Belt		1	45	Hex Bolt	M8*40	1	81	Computer overlay		1
13	Motor Belt	190-J7	1	46	Hex Bolt	M8*20	6	82	Hex Bolt	M6*10	2
14	DC Motor		1	47	Bolt	M10*65	1	83	Frame Fixing Roller		2
15	Silicon Spray		1	48	Hex Bolt	M6*45	1	84	Brake Cable		2
16	Motor Cover		1	49	Hex Bolt	M6*60	2	85	Cylinder Connector		2
17	Computer Housing		1	50	Cross Self Tapping Screw	ST4*15	16	86	Adjusting Bar		1
18	Bowl Washer		6	51	Hex Bolt	M8*35	2				
19	Rear Cover	L&R	2	52	Hex Bolt	M8*15	2				
20	Side Rail		2	53	Hex Bolt	M8*50	4				
21	Transport Wheels		2	54	Hex Bolt	M10*50	2				
22	Adjusting Pad		2	55	Gasket Head Screw	M5*8	7				
23	Knob		2	56	Cross Sunk Screw	ST4*15	2				
24	Power Switch	250V/15A Red	1	57	Cross Head Screw	M4*15	18				
25	End cap	φ38 t1.5	2	58	Cross Self Tapping Screw	ST4*15	12				
26	Cylinder Cover		2	59	Hex Bolt	M6*10	2				
27	Blue Cushion	φ6.2*φ30*10	6	60	Cross Sunk Screw	M6*35	6				
28	Annular Plug	φ12*φ18*φ24*9	2	61	Cross Sunk Screw	M6*25	2				
29	Foamgrip	φ37*φ44*270	2	62	Locknut	M8	4				
30	Cylinder		2	63	Hex Bolt	M8*55	2				
31	Cylinder Cover		2	64	Flat Washer	φ11*φ20*t2.0	4				
32	Socket		1	65	Flat Washer	φ9*φ16*t1.6	12				
33	Washer	φ6.6*φ12*T1.6	2	66	Spring Washer	φ8.1*φ12.3*t2.1	6				
				67	Upright Protect Cover		4				



DKN-Benelux
Zwaarveld 58
9220 Hamme
Belgium

DKN-Espana
Avenida Camino Cebolla no, 7
(Polig. Ind.)
46138 Rafelbunol
Valencia
Spain

DKN-France
Centre Auvergne Entreprise
15-17, Rue du Pré La Reine
63100 Clermont-Ferrand
France

DKN-Italy
Via Valcunsat 10/1
Casarsa della Delizia I
Pordenone 33072
Italy

DKN-Usa
1000 South Fremont Avenue 38
Suite 38
Alhambra Los Angeles
California CA 91803
USA

DKN-Suisse
Thurgauerstrasse 74
8050 Zürich
Switzerland

