

Auf 100% Altpapier gedruckt!

Abb. ähnlich

Monteringsvejledning "TOUR
400" varenr EM1012-400

– DA – Vigtige instruktioner

Læs venligst denne vejledning omhyggeligt, inden du udfører montering og brug for første gang. De indeholder oplysninger, der er vigtige for din sikkerhed samt for brug og vedligeholdelse af apparatet. Opbevar disse instruktioner på et sikkert sted til referenceformål, vedligeholdelsesarbejde og for at hjælpe dig ved bestilling af reservedele.

For din sikkerhed

- ⚠ Dette udstyr kan bruges af personer på mindst 14 år og af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller er blevet instrueret i sikker brug af udstyret og forstå de resulterende farer.
- ⚠ Børn må ikke lege med udstyret. Børn må ikke rengøre udstyret eller udføre brugervedligeholdelse uden opsyn. Før du fjerner batteriet, skal du koble udstyret fra strømforsyningen.
- ⚠ RISIKO! Instruer personer, der bruger udstyret (især børn) om mulige farekilder under træning.
- ⚠ RISIKO! Hold produktet væk fra børns rækkevidde (Kvælningsfare - indeholder små dele).
- ⚠ RISIKO! Pulsovervågningssystemer kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlig helbreds-skade eller død. Hvis du føler dig svimmel eller svag, bedes du stoppe træningen med det samme.
- ⚠ ADVARSEL! Enheden må kun anvendes korrekt til det tilsigtede formål, f.eks. til fysisk træning af modne personer på mindst 14 år.
- ⚠ ADVARSEL! Enhver anden brug af udstyret er forbudt og kan være farlig. Producenten kan ikke holdes ansvarlig for skader eller kvæstelser forårsaget af forkert brug af udstyret.

- ⚠ ADVARSEL! Før du begynder dit træningsprogram, skal du studere instruktionerne til træning omhyggeligt.
- ⚠ ADVARSEL! Alle elektriske apparater udsender elektromagnetisk stråling, når de er i drift. Efterlad ikke særligt strålingsintensive apparater (f.eks. mobiltelefoner) direkte ved siden af cockpittet eller det elektroniske styresystem, da de viste værdier ellers kan blive forvrænget (f.eks. pulsmåling).
- ⚠ ADVARSEL! Sørg for, at strømkablet ikke er i klemme, og at ingen kan snuble over det.
- ⚠ ADVARSEL! Denne træningsenhed er kun til hjemmebrug.

Brug ikke en multistikkontakt til løbebåndet. Hvis en forlængerkabel bruges, skal du sikre dig, at det overholder VDE-reglerne.

- n Tag enhedens netledning ud af stikkontakten, hvis den ikke bruges i en længere periode.
- n Træningen er designet i overensstemmelse med de seneste standarder af sikkerhed. Alle funktioner, der kan have været en mulig årsag til skade, er blevet undgået eller gjort så sikre som muligt.
- n forkerte reparationer og strukturelle ændringer (f.eks. fjernelse eller udskiftning af originale dele) kan bringe brugerens sikkerhed i fare.
- n Hvis udstyret er i regelmæssig brug, skal du kontrollere alle dets komponenter grundigt hver 1-2 måned. Vær særligt opmærksom på stramheden af bolte og møtrikker. Dette gælder især sikringsboltene til sadler og styr.

Inden du begynder dit træningsprogram, skal du kontakte din læge for at sikre, at du er egnet nok til at bruge udstyret. Baser dit træningsprogram på råd fra din læge. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred!

Enhver interferens med dele af produktet, der ikke er beskrevet i manualen kan forårsage skade eller bringe den person, der bruger denne maskine i fare. Omfattende reparationer må kun udføres af kvalificeret personale

Vores produkter er underlagt konstant innovativ kvalitet forsikring. Vi forbeholder os retten til at udføre tekniske modifikationer.

Kontakt venligst din KETTLER-forhandler, hvis du har spørgsmål.

Ved valg af placering af apparatet skal du sørge for en tilstrækkelig sikkerhedsafstand fra eventuelle forhindringer. Apparatet må ikke monteres i umiddelbar nærhed af hovedpassager (stier, døråbninger, korridorer). Sikkerhedsafstanden omkring skal strække sig mindst 1 meter længere end øvelsesområdet.

Denne træningsenhed skal opstilles på en vandret overflade under alle omstændigheder. Placer gummi- eller halmmåtter under det for at dæmpe enhver støj eller stød. Kun til apparater med vægte. Undgå kraftige svingninger af håndvægtene!

Ved montering af produktet skal du tage den anbefalede torque oplysninger i betragtning (= $\times \sqrt{Nm}$).

Den faktiske menneskelige præstation kan afvige fra den mekaniske præstation vist.

Art.-Nr. EM 1012-400:

- n Træningsapparatet svarer til DIN EN ISO 20957-1:2014-05/ DIN EN ISO 20957-5:2017-04, Klasse HA..
- n Enheden kræver en forsyningspænding på 230V, 50 Hz. Tilslut netledningen med en beskyttende stikdåse.
- n Apparatet må kun bruges med de leverede strømforsyningsenheder

HRC Training Program

- ⚠ ADVARSEL! Hvis du mister pulssignalet, vil enhedens ydeevne forblive konstant i ca. 60 sekunder og justeres derefter langsomt nedad. Tjek venligst dit pulsmålesystem (øreclips, håndpuls eller brystbælte), så elektronikkens pulssignal kan indtastes igen.

Monteringsvejledning

- ⚠ RISIKO!** Sørg for, at dit arbejdsområde er fri for mulige farekilder, lad for eksempel ikke værktøj ligge. Bortskaf altid emballagemateriale på en sådan måde, at det ikke udgør nogen fare. Der er altid risiko for kvælning, hvis børn leger med plastikposer!
- n Sørg for, at du har modtaget alle de nødvendige dele (se tjekliste), og at de er ubeskadigede. Hvis du har grund til at klage, bedes du kontakte din KETTLER-forhandler.
 - n Før du samler udstyret, skal du studere tegningerne omhyggeligt og udføre operationerne i den rækkefølge, som diagrammerne viser. Den korrekte rækkefølge er angivet med store bogstaver.
 - n Udstyret skal monteres med fornøden omhu af en voksen person. Hvis du er i tvivl, tilkald hjælp fra en anden person, hvis det er muligt teknisk dygtig.
 - n Vær opmærksom på, at der altid er fare for kvæstelser ved arbejde med værktøj eller manuelt arbejde. Vær derfor forsigtig, når du samler denne

maskine.

- n Det nødvendige fastgørelsesmateriale til hvert monteringsstrin er vist i diagrammet. Brug fastgørelsesmaterialet nøjagtigt som anvist.
- n Først skal du skrue alle dele løst sammen og sørg for, at de er korrekt placeret. Drej først de selvvlåsende møtrikker i hånden, indtil der mærkes modstand, og fortsæt derefter mod modstanden (sikkerhedsklemme) med et passende værktøj i henhold til det angivne moment, indtil det er fast. Kontroller alle skrue-/boltforbindelser for fast pasform i henhold til monteringsstrinnet. OBS: selvvlåsende møtrikker, som løsnes igen, bliver ubrugelige (destruktion af spændesystem) og skal udskiftes med nye.
- n Af tekniske årsager forbeholder vi os ret til at udføre formonteringsarbejde (f.eks. tilføjelse af rørpropper).

Håndtering af udstyret

⚠ OPMÆRKSOMHED! Det anbefales ikke at bruge eller opbevare apparatet i et fugtigt rum, da dette kan få det til at ruste. Sørg for, at ingen dele af maskinen kommer i kontakt med væsker (drikkevarer, sved osv.). Dette kan forårsage korrosion.

Før du bruger udstyret til træning, skal du omhyggeligt kontrollere, at det er blevet korrekt samlet.

Inden du begynder din første træningssession, skal du sætte dig grundigt ind med alle enhedens funktioner og indstillinger.

En lille produktion af støj ved lejet af centrifugalmassen skyldes

konstruktionen og har ingen negativ effekt på driften. Eventuelt forekommende støj under bakgear er et resultat af teknik og er absolut sikre.

Træningscyklen har et elektromagnetisk bremsesystem.

For at fungere korrekt kræver pulsfunctonen en minimumsspænding på 2,7 volt (kun for computere, der arbejder med batterier).

- n Før brug skal du altid kontrollere, at alle skruer og stikforbindelser samt de respektive sikkerhedsanordninger sidder korrekt.
- n Bær altid passende sko, når du bruger den.
- n For en behagelig træningsposition skal du justere styret og sadelpositionen til din kropshøjde.
- n Ingen må befinde sig i en træningspersons bevægelige rækkevidde under træning
- n Denne manual kan downloades fra www.kettler.com.
- n Udstyret er afhængigt/uafhængigt af omdrejninger pr. minut, afhængig af computertilstand.

⚠ RISIKO! Udragende justeringsanordninger kan bringe brugerens bevægelse i fare.

www.kettlersport.com

Vedligeholdelse – Service – Reservedele

Beskadigede komponenter kan bringe din sikkerhed i fare eller reducere levetiden for udstyret. Af denne grund bør slidte eller beskadigede dele straks udskiftes og udstyret tages ud af brug, indtil dette er gjort. Brug kun originale KETTLER reservedele.

For at sikre, at sikkerhedsniveauet holdes til den højeste mulige standard, bestemt af dets konstruktion, bør dette produkt serviceres regelmæssigt (en gang om året) af specialforhandlere.

Sørg for, at væsker eller sved aldrig kommer ind i maskinen eller elektronik.

Bortskaffelse af affald



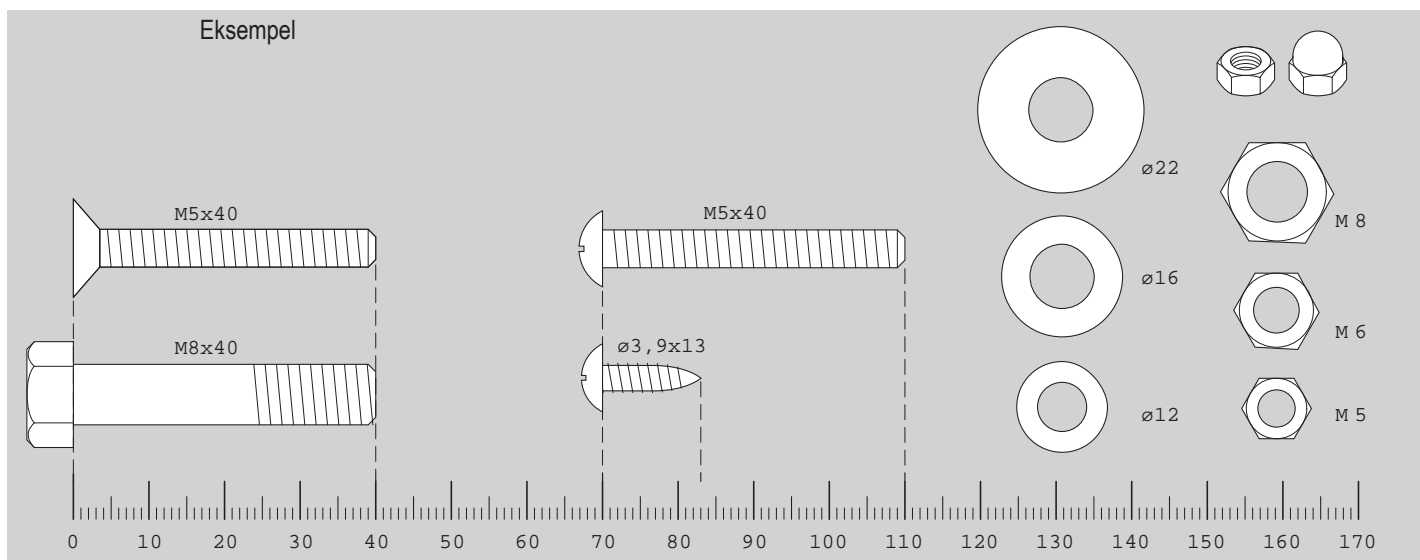
KETTLER produkter er genanvendelige. Ved slutningen af dens levetid bedes du bortskaffe denne artikel korrekt og sikkert (lokale affaldspladser).

Reservedelsbestilling

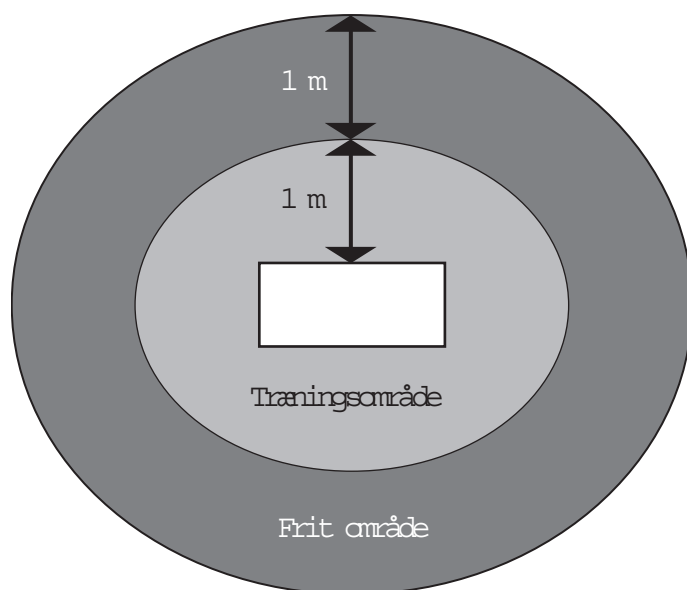
Ved bestilling af reservedele skal du altid oplyse det fulde artikelnummer, reservedelsantal, den nødvendige mængde og produktets S/N (se håndtering).

Eksempel på ordre: Art. ingen. EM xxxx-yyy / reservedelsnr. 67001415 / 2






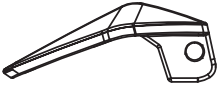

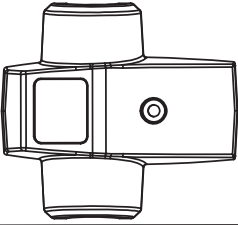





stk / S/N



Træningsområde / frit område

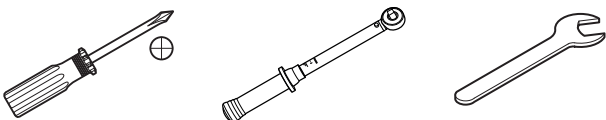


Checkliste

69		Ø8,5*Ø25*2T 4PCS
59		M6*P1,25*16L 4PCS
68		M8*50L*520L 2PCS
71		M8*P1,25*50L 2PCS
70		M8*7T 2PCS
10		PA6 1PCS
11		3T 1PCS
8		ABS 1PCS
77		Ø8*Ø4 1PCS
76		M6*P1,0*16L 1PCS
19		PA6 1PCS
60		Ø8*Ø16*2T 4PCS
67		ST3,5*40L 2PCS

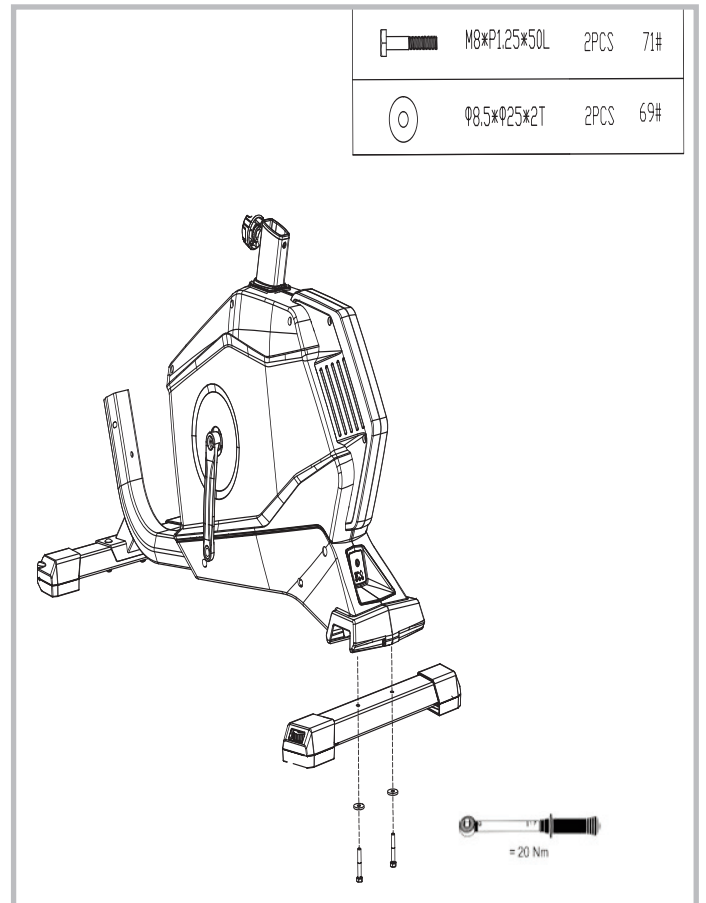
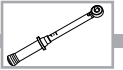
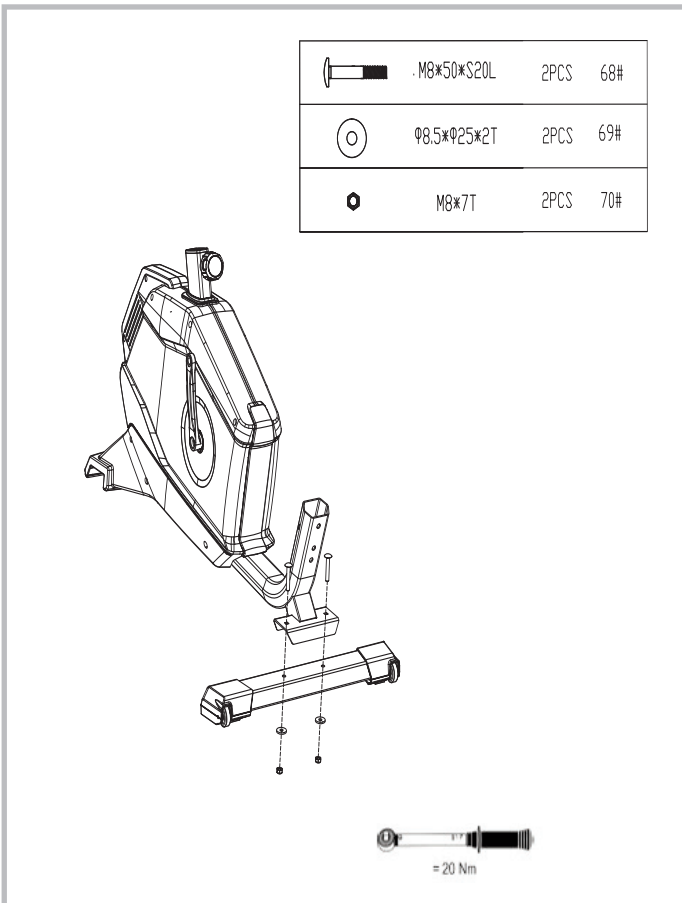
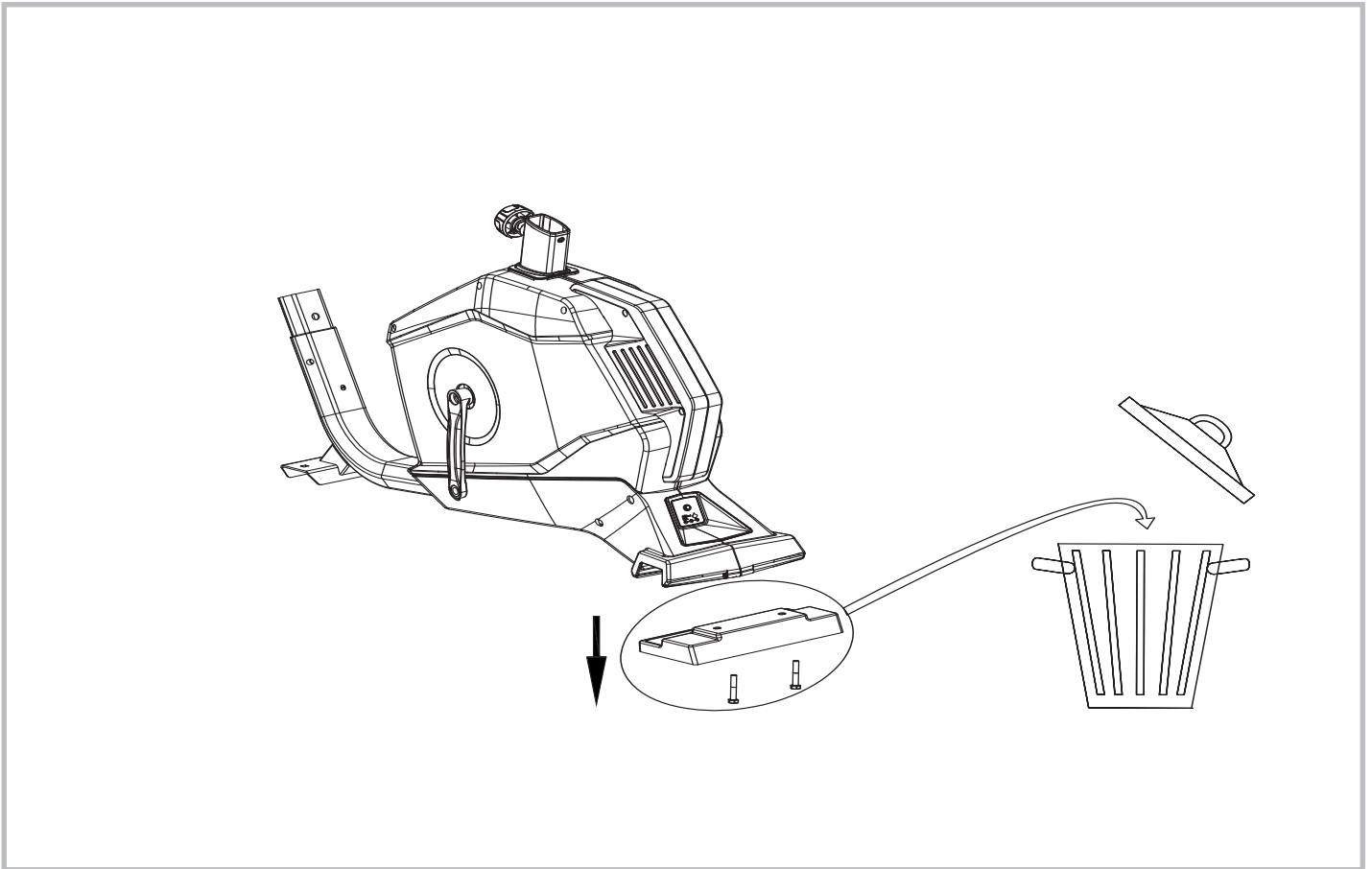


Ikke inkluderet.

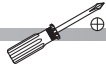


Checkliste

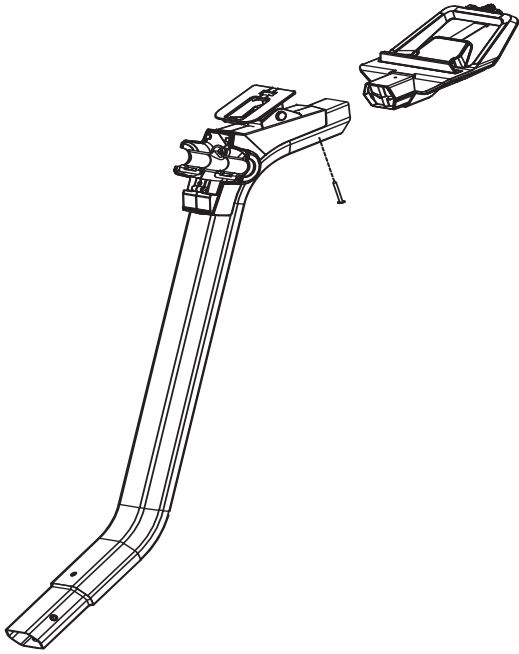
		Stck.	
		2	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1/1	
		1/1	
		1/1	



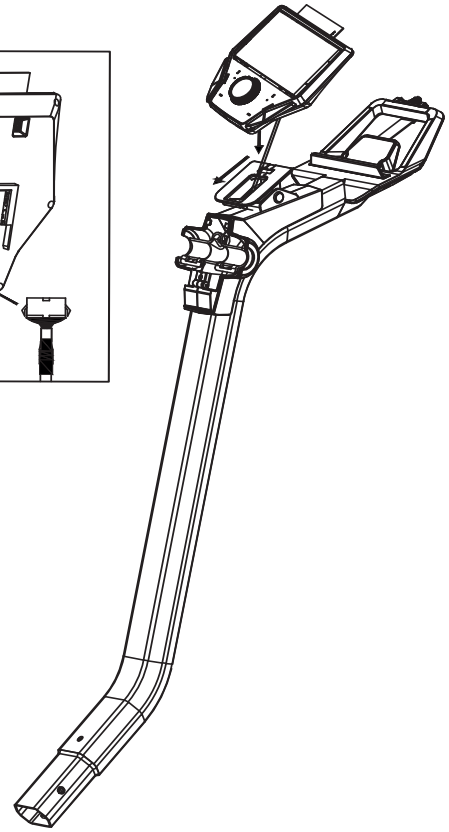
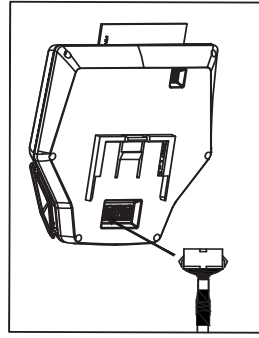
4



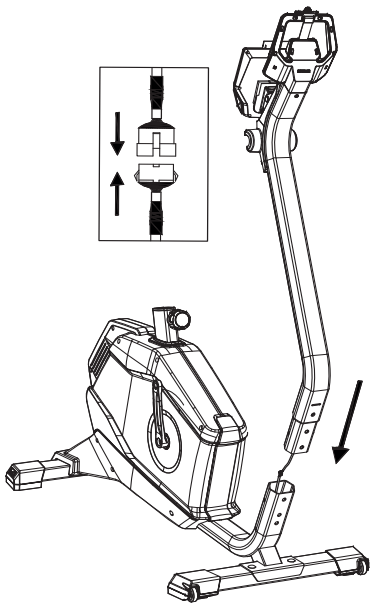
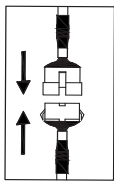
	ST3.9*40	1PCS	67#
--	----------	------	-----



5

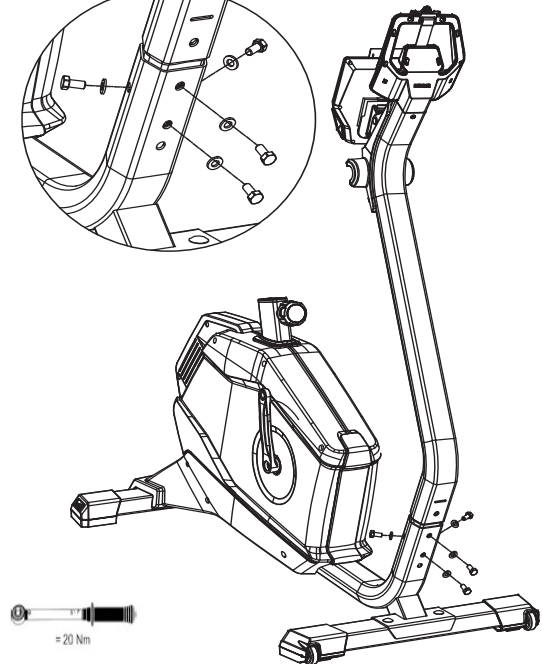
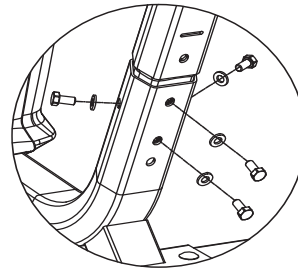


6



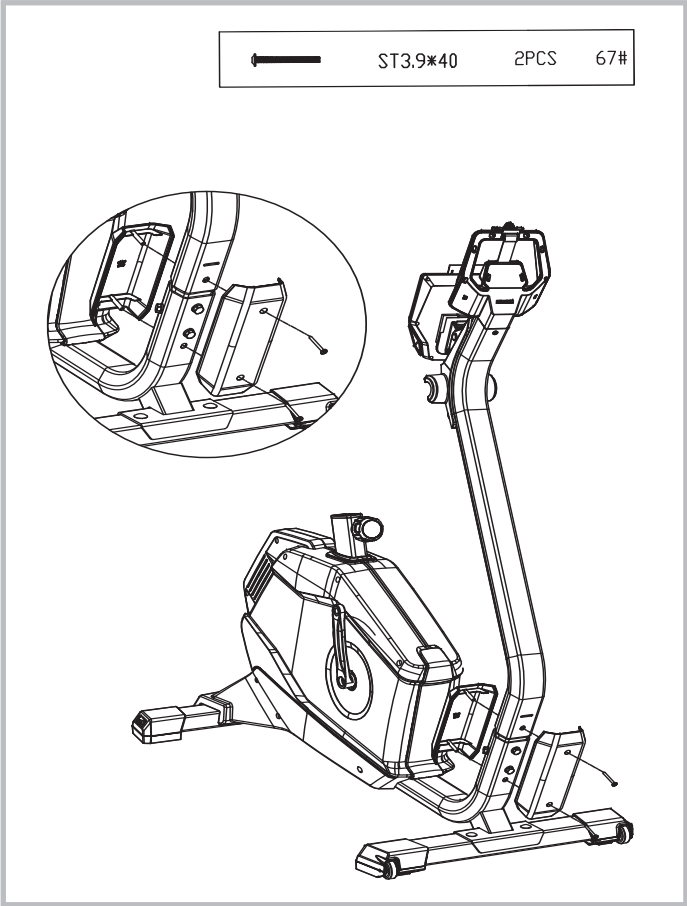
7

	M8*P1.25*16L	4PCS	59#
	Φ8*Φ16*2T	4PCS	60#

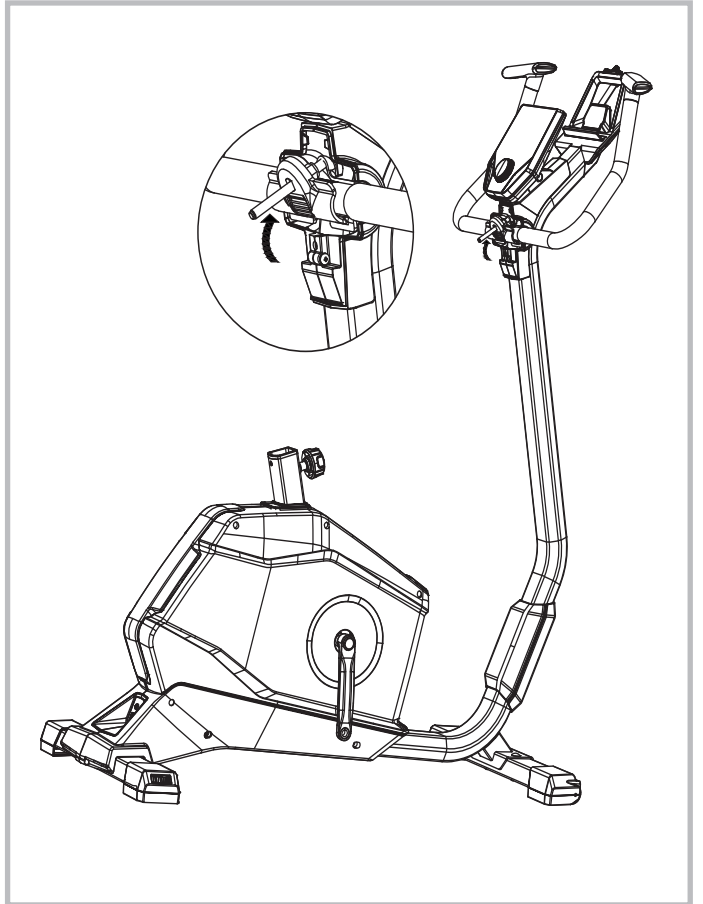
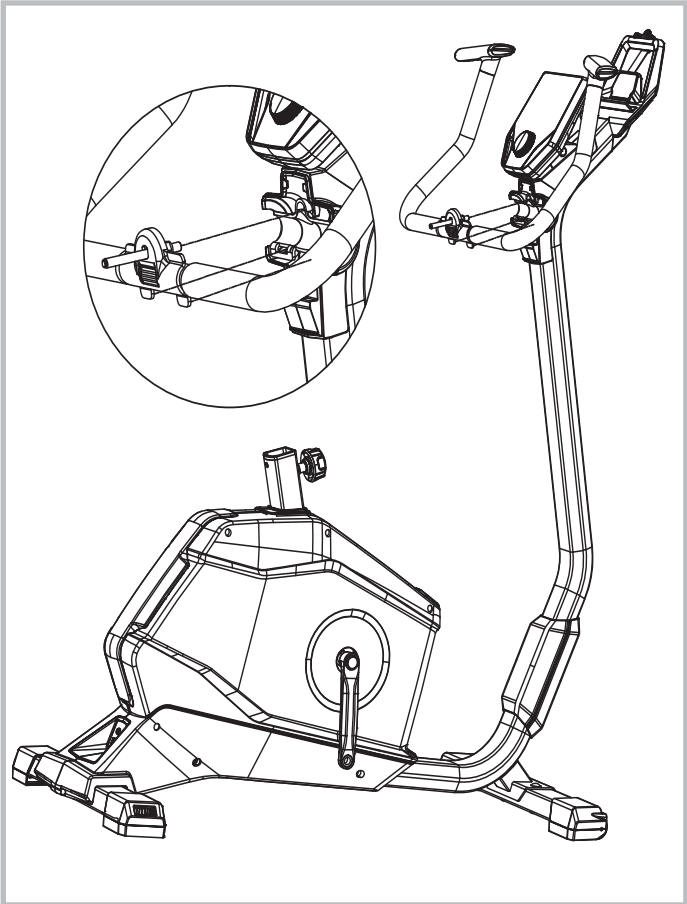
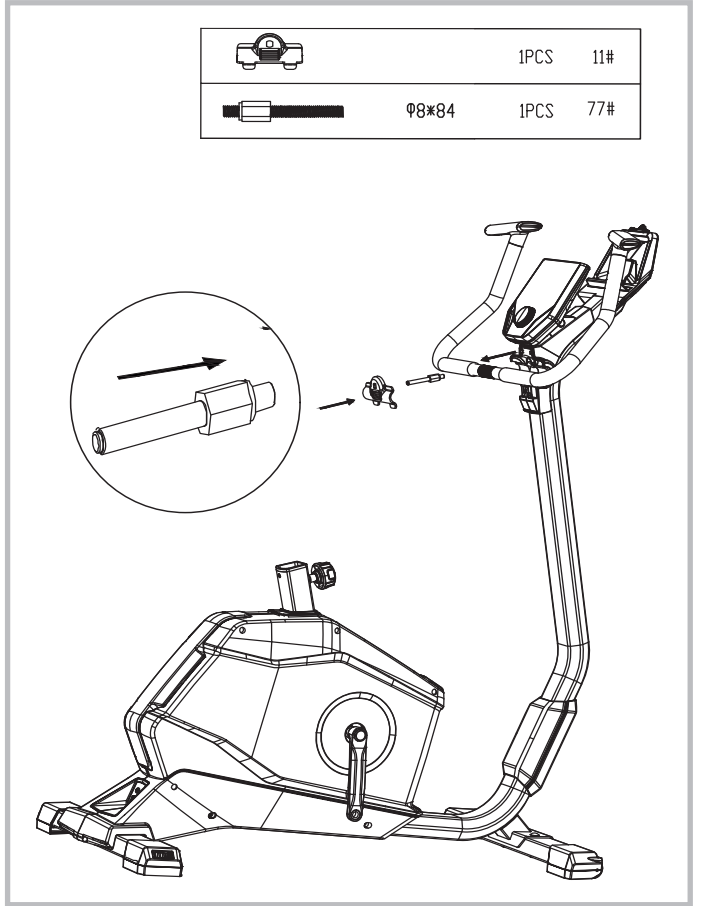


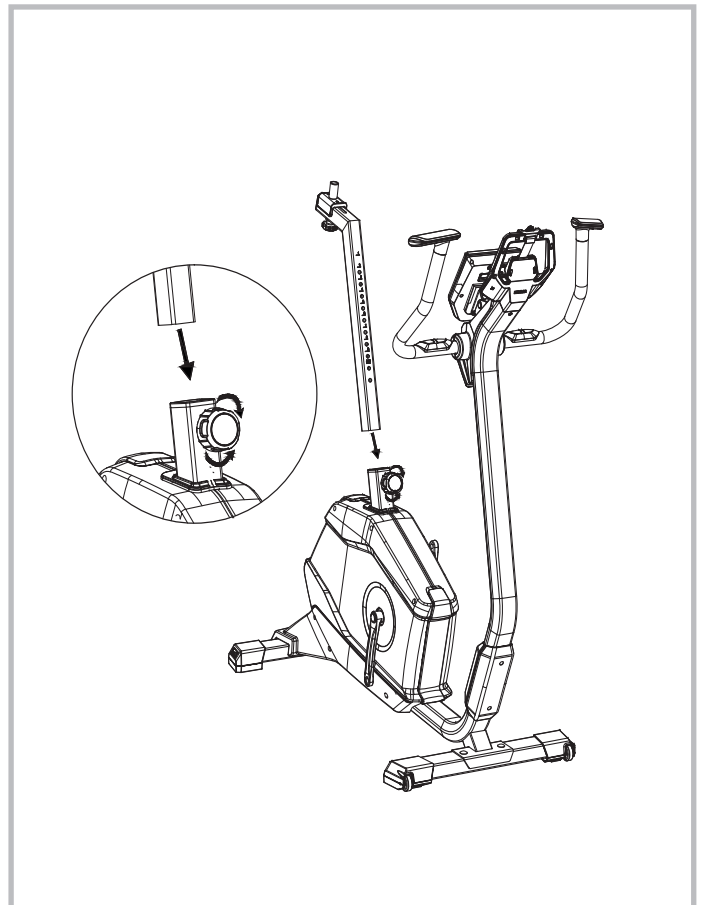
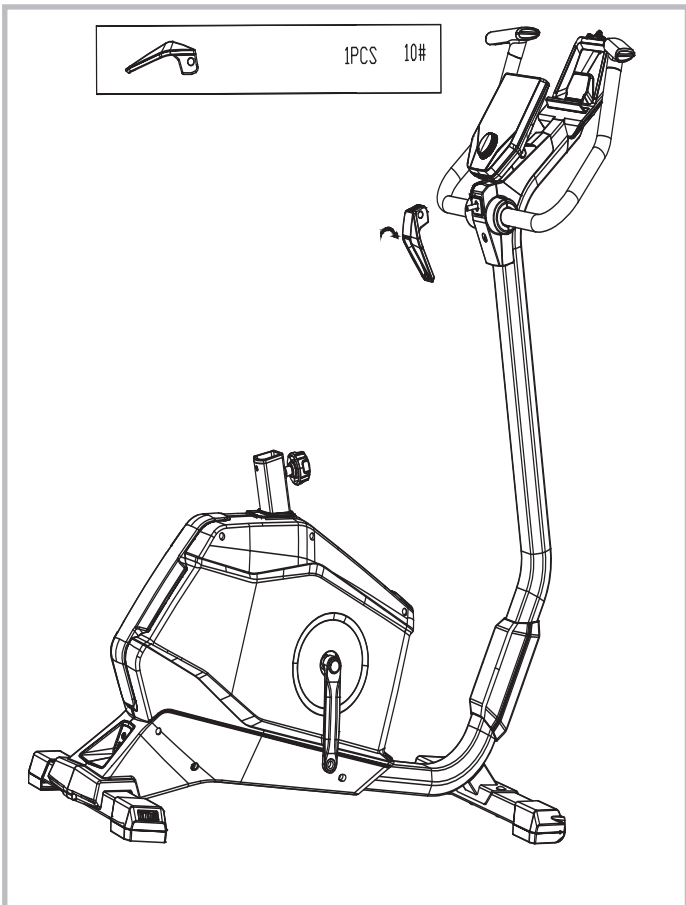
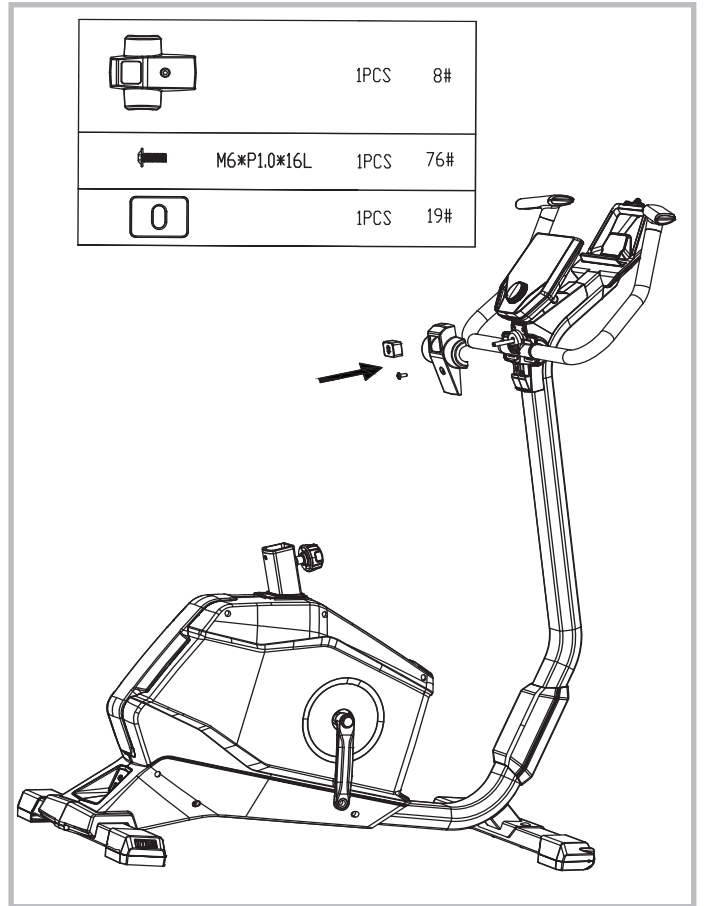
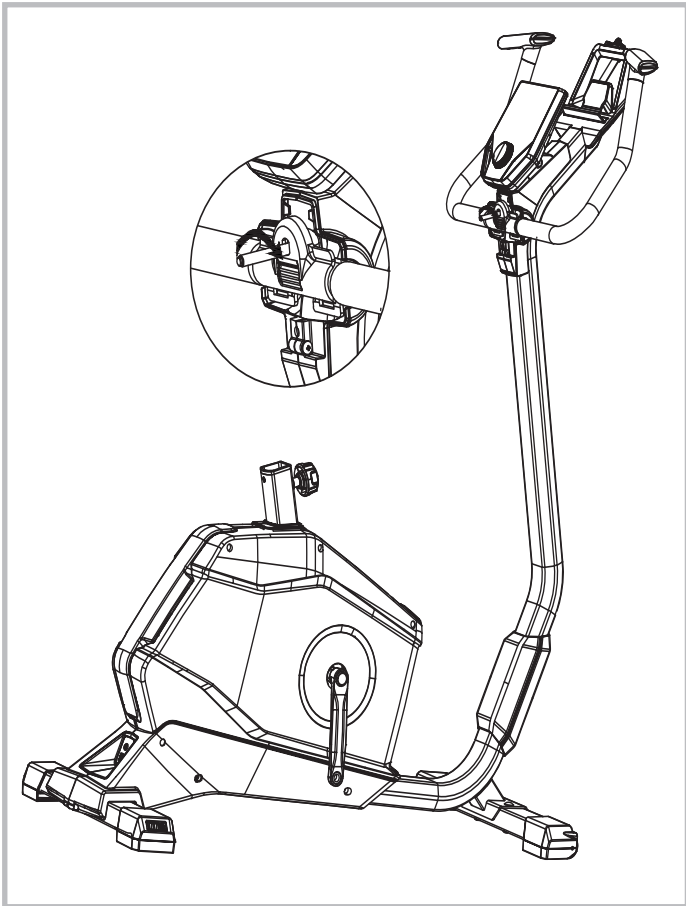


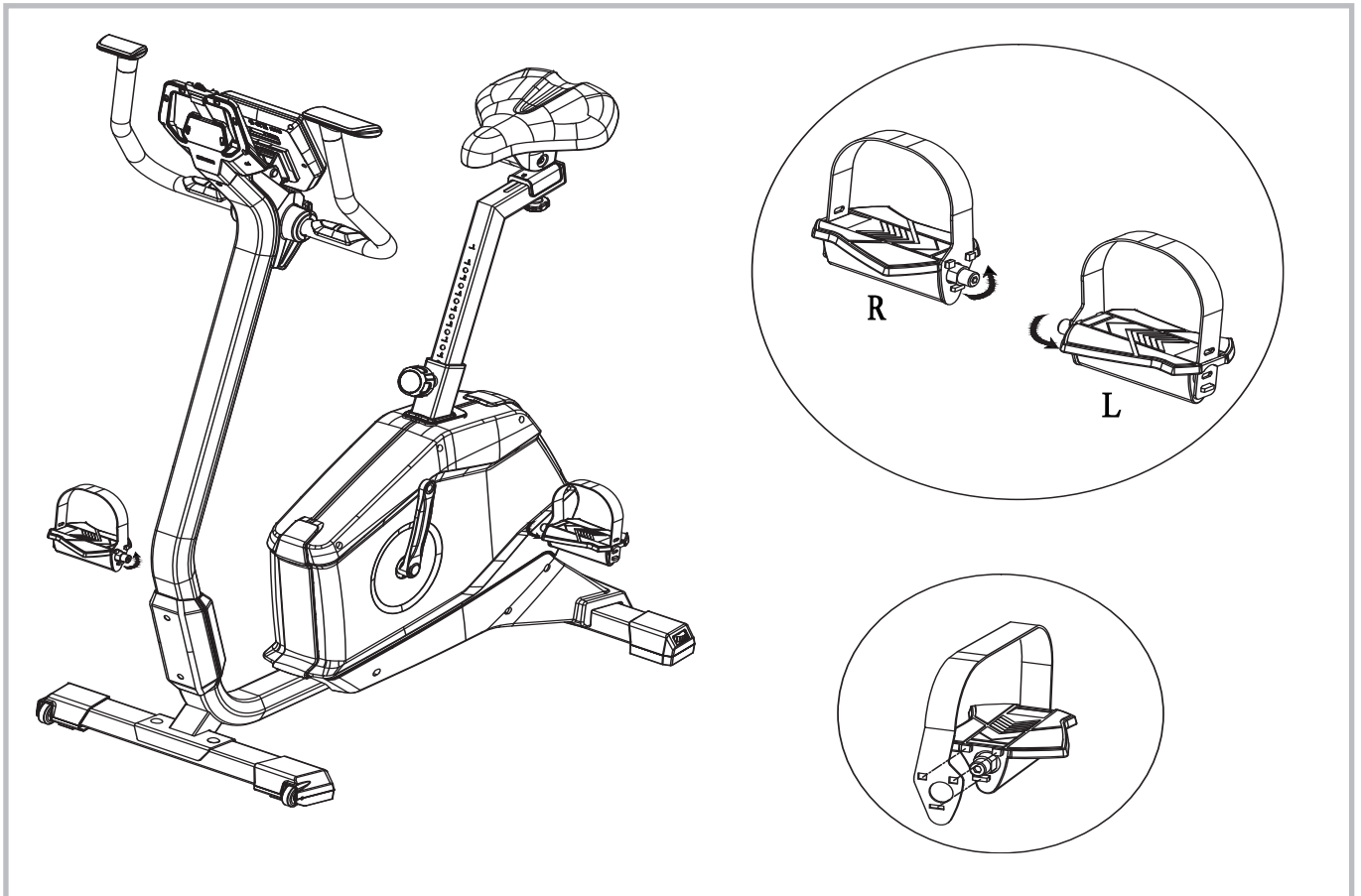
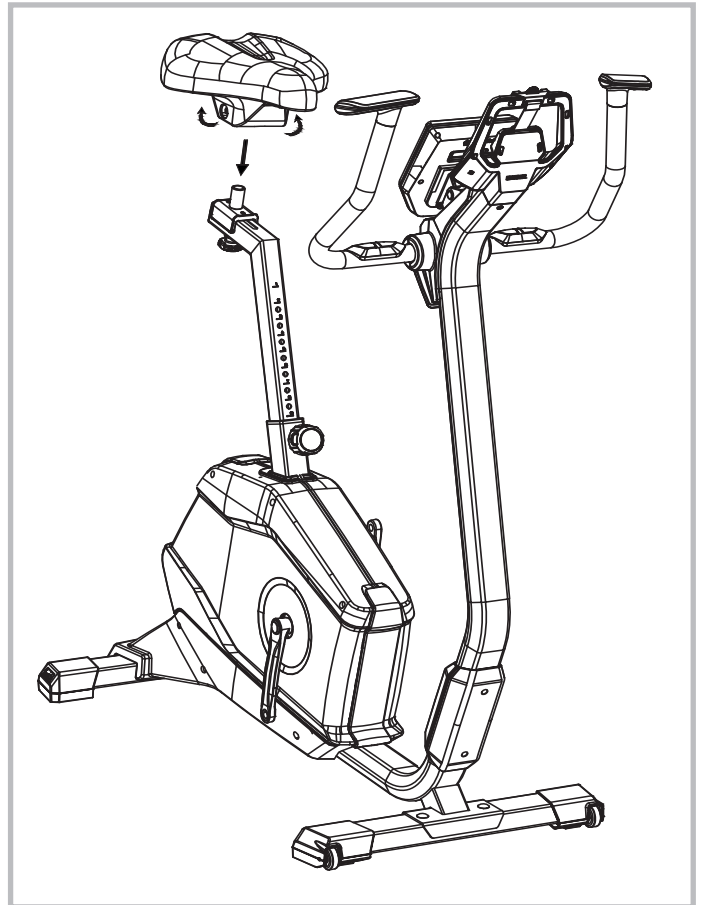
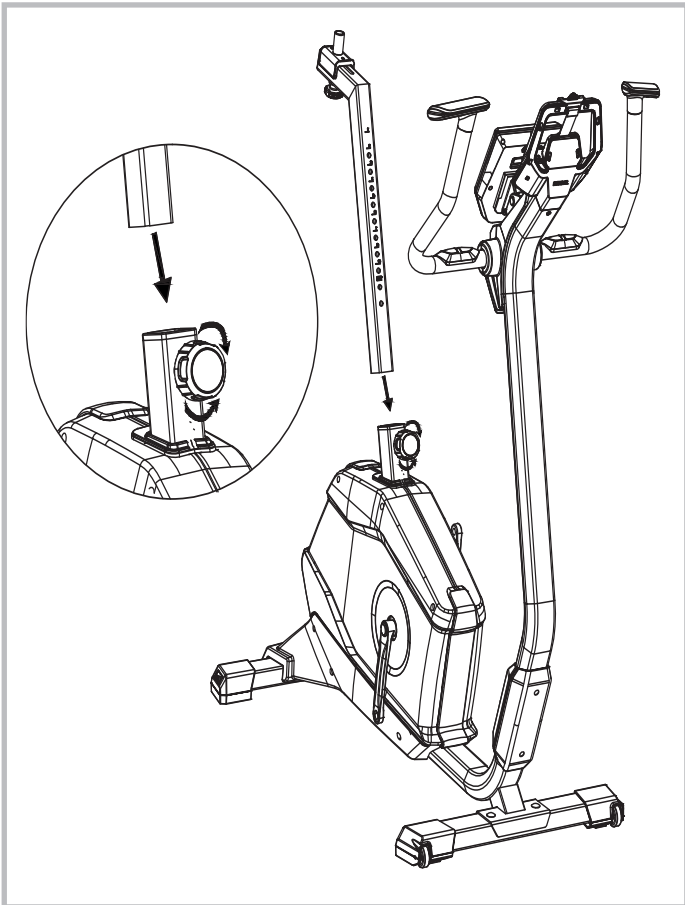
	ST3.9*40	2PCS	67#
--	----------	------	-----

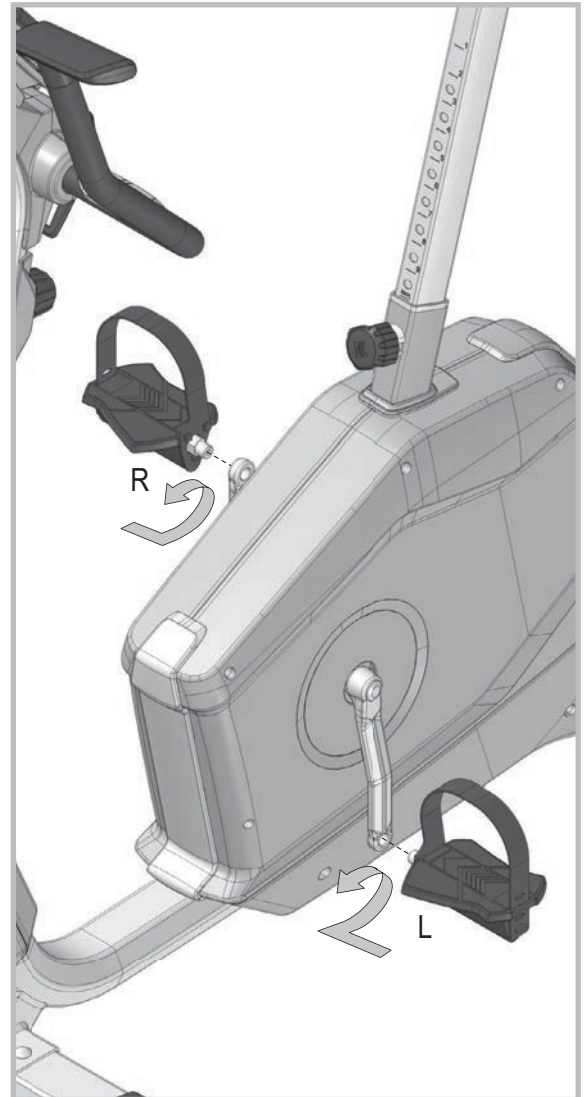
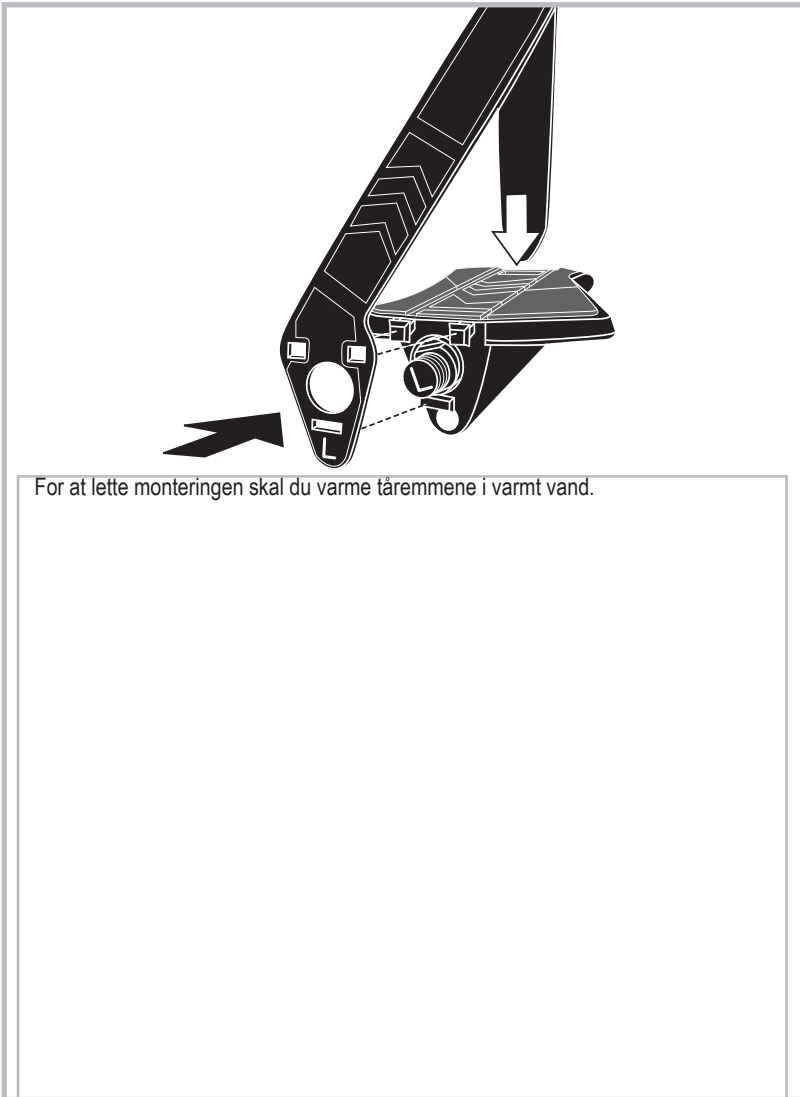
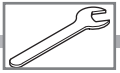


		1PCS	11#
	Φ8*84	1PCS	77#

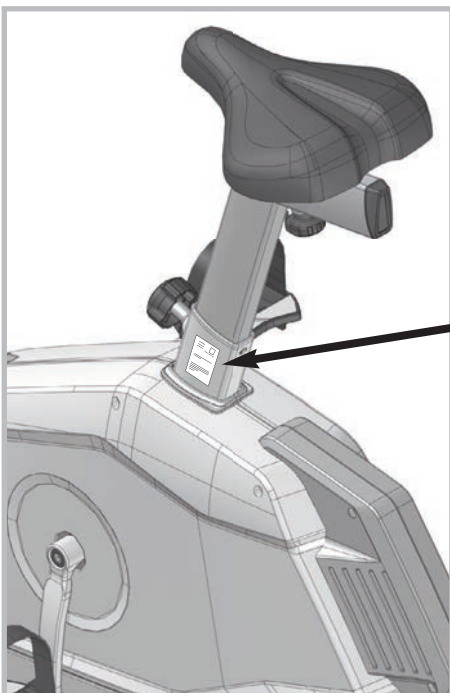








håndtering



TRISPORT AG
Boesch 67
CH-6331 Huenenberg

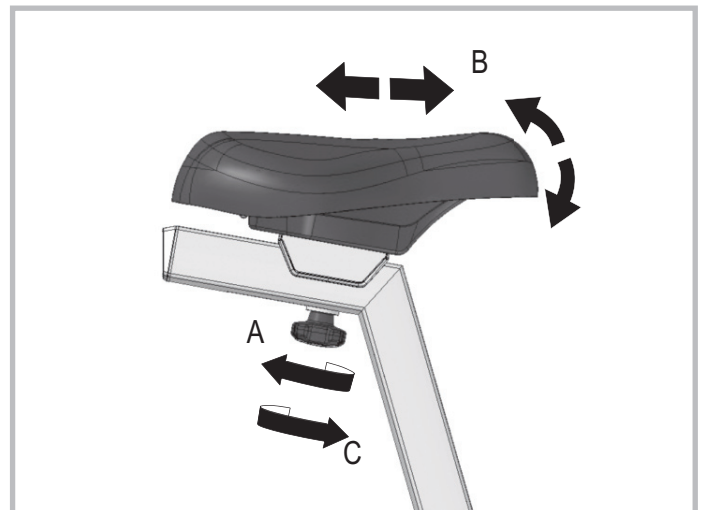
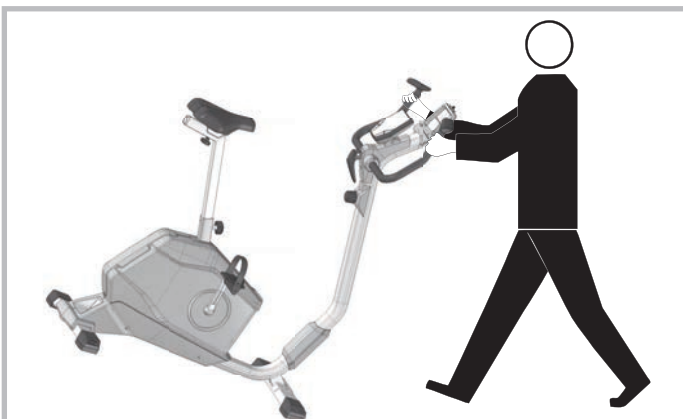
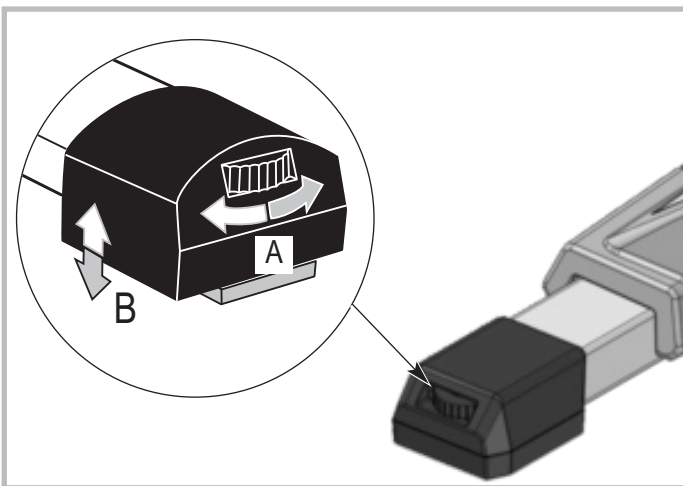
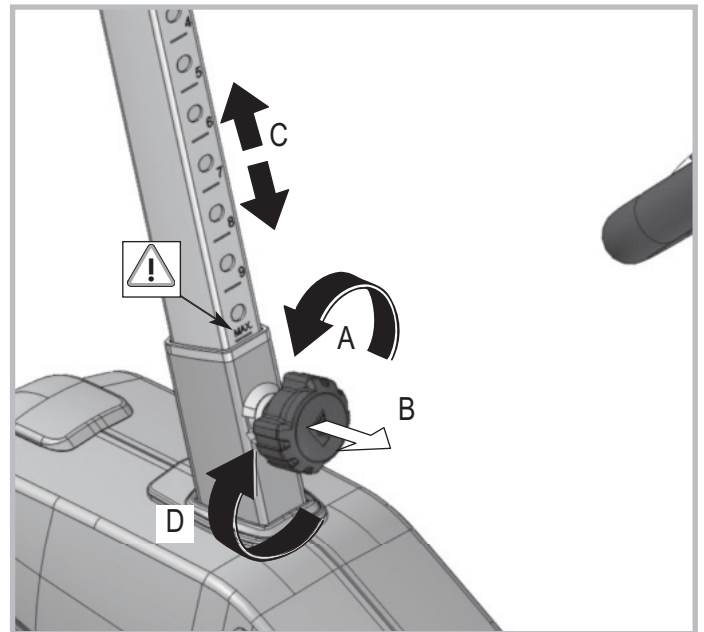
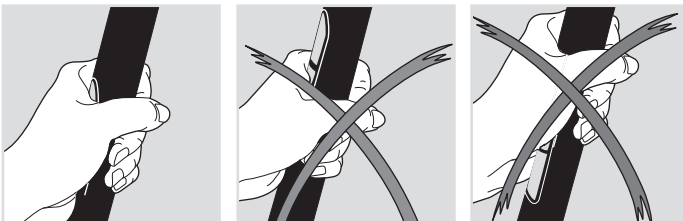
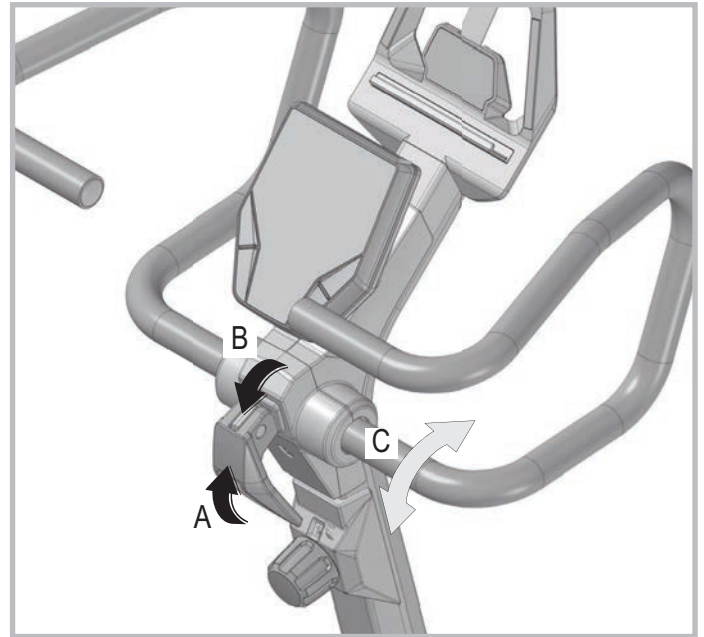
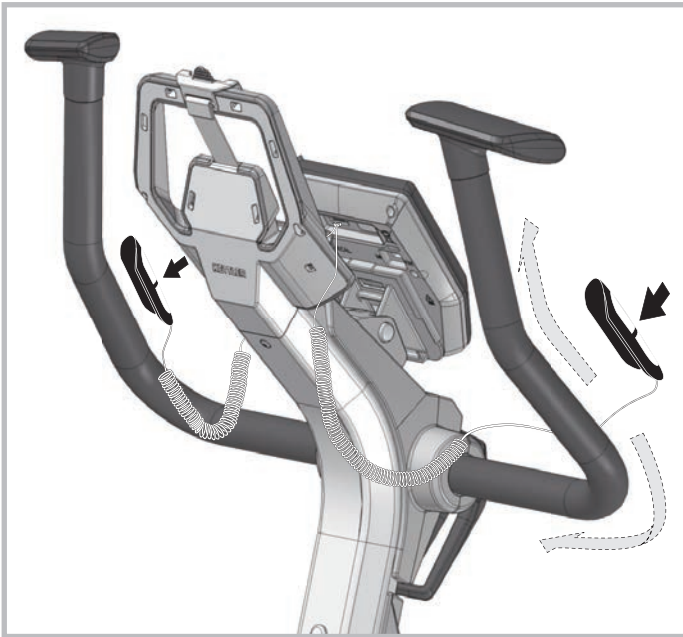
A/N #####-###
S/N ##### #####

DIN EN ISO 20957-1:2014
DIN EN ISO 20957-8:2017, XX

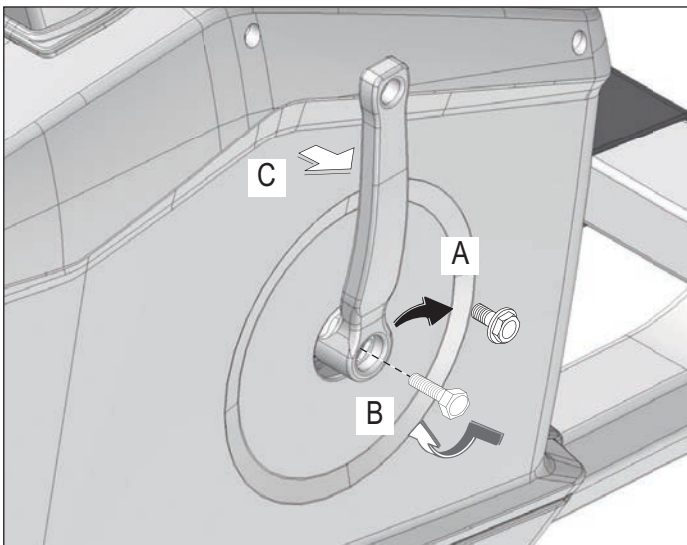
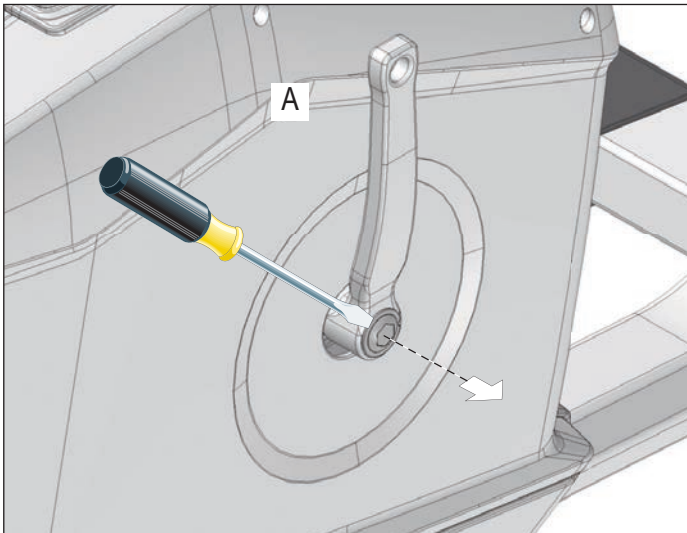


max. ### kg
Made in PRC





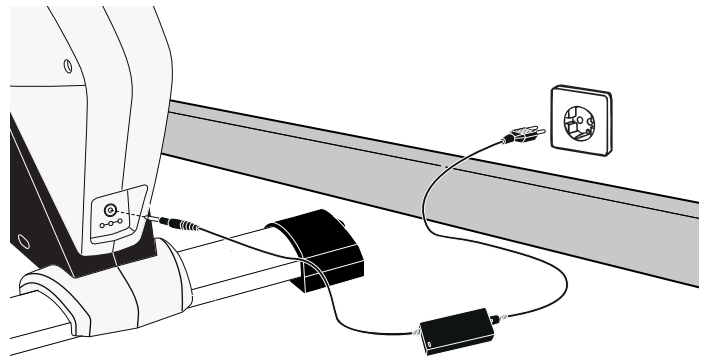
Afmontering af pedalarmene



For at fjerne pedalarmen skal du først fjerne beskyttelseshætten og skruen (A). Hold pedalarmen og skru en M12 skrue (medfølger ikke) ind i gevindhullet (B). Efter et par omgange kan du fjerne pedalarmen (C).

Håndteringsinstruktioner

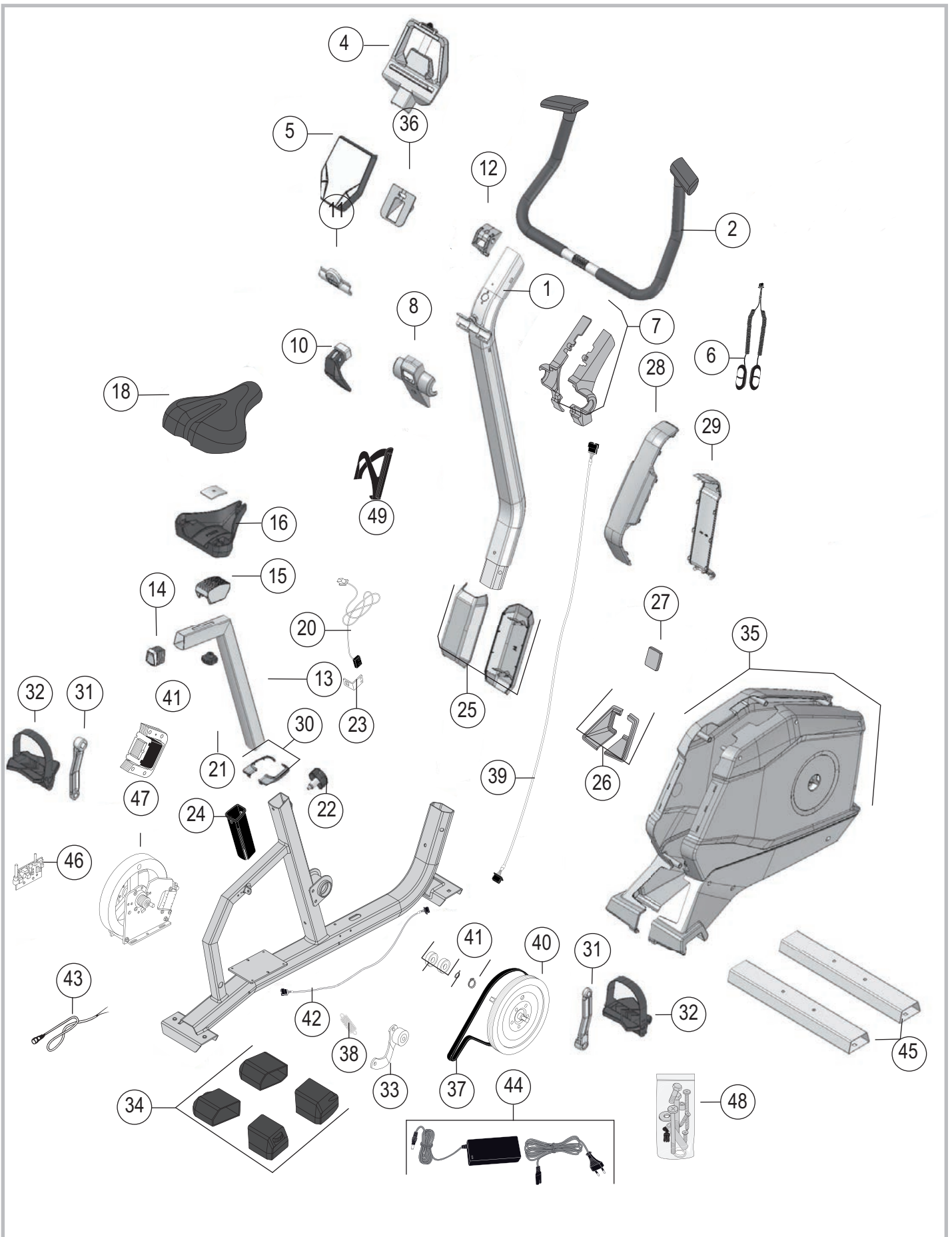
Fare! Betjening er kun tilladt med en original KETTLER-strømforsyning. Ellers risiko for skader.



- DE - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- EN - Tools required - Not included.
- FR - Outils nécessaires - Ne fait pas partie du domaine de livraison.



Farveafvigelser for genbestillinger er mulige og vil forekomme ingen grund til at klage.
Komponenterne markeret med et X fås på lager som reservedele



Reservele - Tour 400

Teil Nr.		Ersatzteil-Nr. für EM 1012-400 Tour 400	
1	1x	70001010	
2	1x	70001011	X
4	1x	70001012	X
5	1x	70001013	X
6	1x	70001014	X
7	1x	70001015	X
8	1x	70001016	
10	1x	70001018	X
11	1x	70001019	
12	1x	70001020	X
13	1x	70001021	
14	1x	70001022	
15	1x	70001023	
16	1x	70001024	
18	1x	70001025	X
19	1x	70001026	
20	1x	70001027	
21	1x	70001028	
22	1x	70001029	
23	1x	70001030	
24	1x	70001031	
25	1x	70001032	
26	1x	70001033	
27	1x	70001034	
28	1x	70001035	
29	1x	70001036	
30	1x	70001037	
31	1x	70001038	X
32	1x	70001039	X
33	1x	70001040	
34	1x	70001041	X
35	1x	70001043	
36	1x	70001044	X
37	x	70001045	X
38	1x	70001046	
39	1x	70001047	
40	1x	70001048	
41	2x	70001049	
42	1x	70001050	
43	1x	70001052	X
44	1x	70001053	X
45	1x	70001054	X
46	1x	70001055	X
47	1x	70001056	X
48	1x	70001042	
49	1x	70001058	X
50	1x	70001059	

KETTLE



Computer manual

- Tour 400

Sikkerhedsinstruktioner

Overhold venligst følgende instruktioner for din egen sikkerhed:

- Træningsapparatet skal placeres på et passende og fast underlag.
- Efterse tilslutningerne for fast montering før første ibrugtagning og yderligere efter ca. seks arbejdsdage.
- For at undgå skader forårsaget af forkert belastning eller overbelastning, må træningsapparatet kun anvendes i overensstemmelse med instruktionerne.
- Det anbefales ikke at opsætte enheden permanent i fugtige rum på grund af den resulterende korrosionsudvikling.
- Sørg regelmæssigt for, at træningsapparatet fungerer korrekt, og at det er i korrekt stand.
- Operatøren er ansvarlig for sikkerhedskontrollen, som skal udføres regelmæssigt og korrekt.
- Defekte eller beskadigede dele skal straks udskiftes. Brug kun originale KETTLER reservedele.

- Enheden må ikke bruges før efter reparationer er afsluttet.
- Apparatets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det regelmæssigt efterses for skader og slitage.

For din sikkerhed:

- **Før du starter træningen, skal du tjekke med din læge, at du er egnet til træning med denne enhed. Lægens fund skal danne grundlag for opsætningen af dit træningsprogram. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred.**
- **Systemer til at overvåge din puls kan være upræcise. Overdreven træning kan resultere i alvorlig skade på dit helbred eller død. Skulle du føle dig svimmel eller svag, skal du stoppe træningen med det samme.**

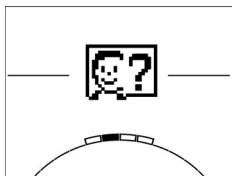
Vejledning til computer - Tour 400



1

1. Display

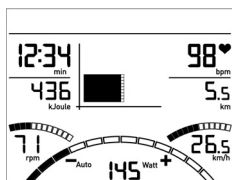
Displayet giver dig alle vigtige oplysninger. Disse forskelle skal bemærkes mellem menulisten og visningerne af træningsprogramlisten:



Menu Display

Når displayet er tændt, kommer du til menulisten.

Her kan du foretage indstillinger for bruger- eller maskindata, vælge et træningsprogram og læse dine træningsresultater.



Træningsdisplay

Når du har valgt et træningsprogram, kommer du til displayet med træningsprogrammer.

Det giver dig alle vigtige træningsresultater og træningsprogramprofilen.

2

2. Centraltast - Tryk

I menuen: Ved at trykke på den centrale tast bekræfter du det valgte punkt. Dette bringer dig til sel-valgt menupunkt eller det valgte træningsprogram.

I træningen: ingen funktion

3

3. Central nøgle - Drej

I menuen: ændre valget i den respektive menu. Det halvcirkelformede billede i den nederste dislegeområde angiver yderligere valgmuligheder.

I træningen: skift pedalmønstret

4

4. Venstre tast

I menuen: spring tilbage til hovedmenuen. Eventuelle ændringer vil ikke blive gemt.

I træningen: Afslut træningsprogrammet og start restitutionpuls målingen. Ved at trykke igen kan du vende tilbage til træningsprogrammet.

5

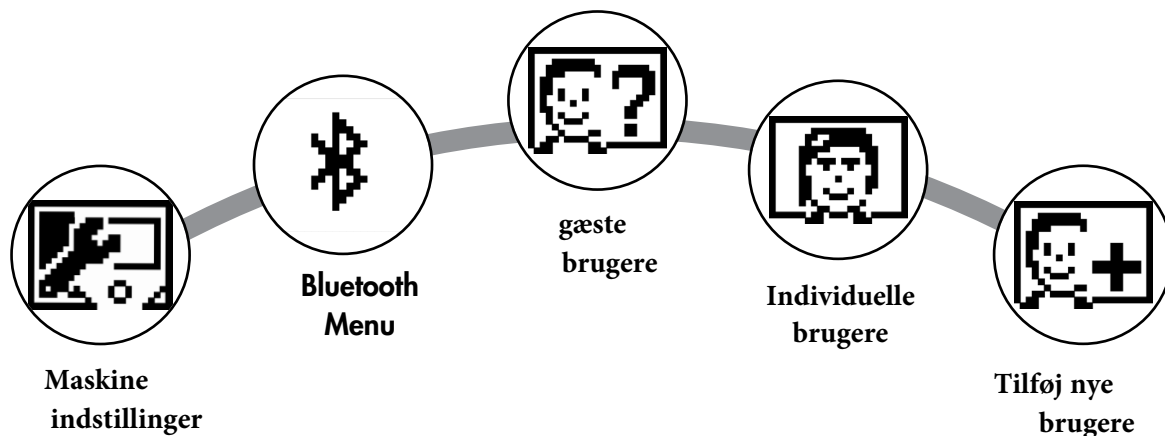
5. Højre tast

I menuen: fremkaldelse af kontekstinformation. Betydningen af menupunktet er forklaret ned mere detaljeret.

I træningen: visning af gennemsnitlige score/værdier. Når der trykkes på tasten, vises gennemsnitsscore/værdier i nogle få sekunder.

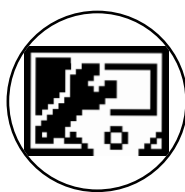
Menuen

Første niveau: Startmenuen – Brugervalg



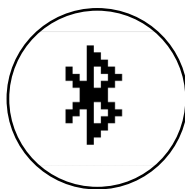
Ved start af maskinen ankommer du, efter en kort hilsen, til Startmenuen. Denne menu er primært til valg af den bruger, på hvis konto træningssessionen skal finde sted. Du kan også tilføje en ny bruger og under punktet "Maskinindstillinger" lave grundlæggende indstillinger for alle brugere.

En oversigt over menupunkterne (fra venstre mod højre):



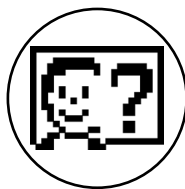
1. Maskinindstillinger

Med dette menupunkt kan du foretage alle maskinindstillinger for flere brugere (f.eks. ændre maskinsprog, ændre måleenheder osv.).



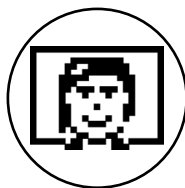
2. Bluetooth-forbindelse

I dette menupunkt kan du forbinde enheden med din smartphone eller tablet pc via Bluetooth. Du finder mere information om dette i afsnittet "Oprettelse af en forbindelse med din smartphone eller tablet pc".



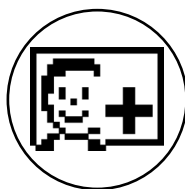
3. Gæstebrugere

Gæstebrugeren er en forudindstillet brugerprofil. Det giver dig mulighed for at træne uden forudindstillinger. I gæstebrugerprofilen gemmes ingen træningsprogramresultater. Der må ikke foretages personlige indstillinger.



4. Individuelt oprettede brugerkonti (efter navn)

Til højre for gæstebrugeren vises op til 4 individuelt indstillede brugere. Disse er designet som personlige brugerkonti for personer, der bruger træningsprogrammer regelmæssigt. I regnskabet kan der foretages individuelle indstillinger og personlige træningsprogramresultater kan gemmes.

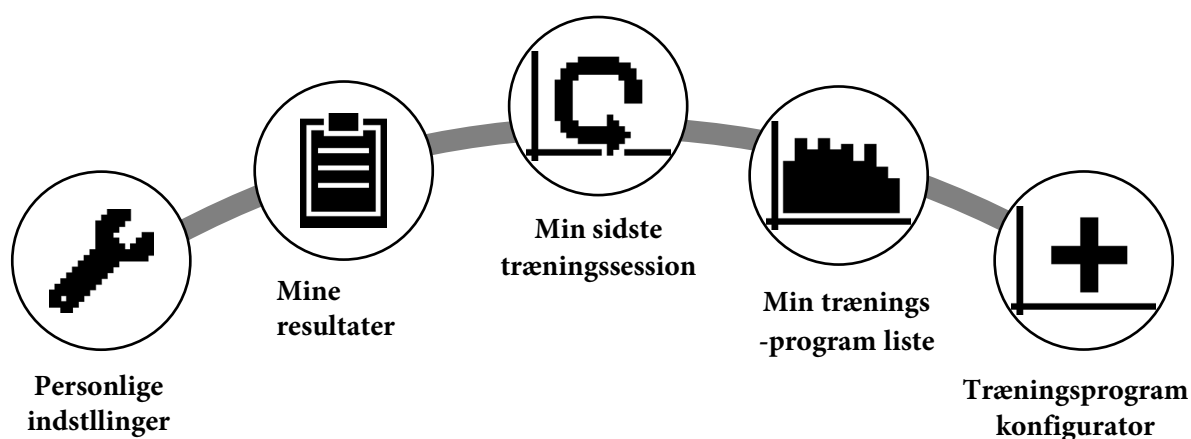


5. Opret ny bruger

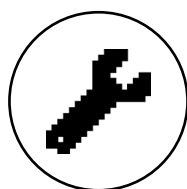
I denne menu kan en ny individuel bruger (se nr. 3) indtastes. Når denne menu er valgt, anmodes om navn og alder. Brugeren kan også vælge et profilansigt. Endelig er den nye bruger integreret i Startmenuen.

Menuen

Andet niveau: brugermenue – på brugerens personlige konto



Hvis du vælger en individuel bruger, kommer du til denne persons brugermenu. Her involverer næsten alt det personlige træningsprogram. Brugermenue for en gæstebryder indeholder kun de tre punkter til højre.



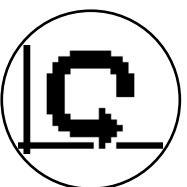
1. Personlige indstillinger

I dette menupunkt kan du foretage alle brugerspecifikke indstillinger (f.eks. ændre alderen). Ændringer i denne menu påvirker ikke andre brugeres data.



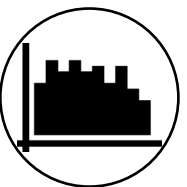
2. Mine resultater

Under 'Mine resultater' kan den personlige samlede præstation, der er opnået, og resultaterne fra sidste træningssession læses.



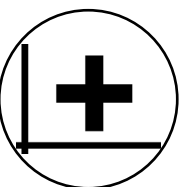
3. Min sidste træningssession

Når dette menupunkt er valgt, føres du direkte til den sidste træningssession, som blev påbegyndt. Dette menupunkt er altid forvalgt, når du ankommer til brugermenue. Således er den sidste træningssession kun et klik væk.



4. Liste over mit træningsprogram

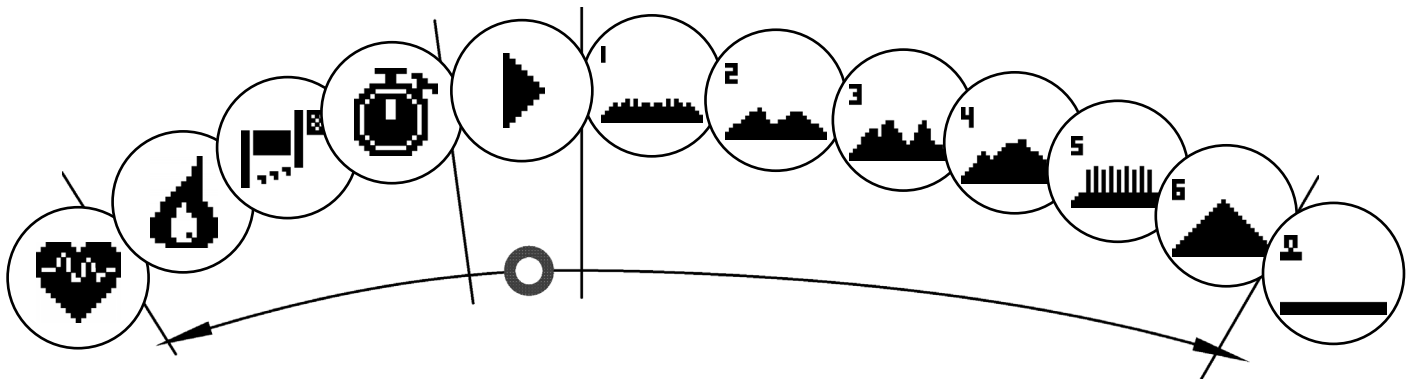
På denne liste finder du alle træningssessioner, som er blevet gemt på maskinen. De forskellige typer af træningsprogram er beskrevet nedenfor.



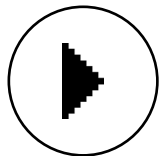
5. Konfigurator for træningsprogram

Med Training Program Configurator kan en individuel træningsprofil indstilles. Når du har indstillet den, vil profilen blive gemt i træningsprogramlisten. For hver bruger er der lagerplads til et individuelt konfigureret træningsprogram. Gennem konfiguration af et nyt træningsprogram tilsidesættes det tidligere træningsprogram.

Træningsprogrammer - Oversigt

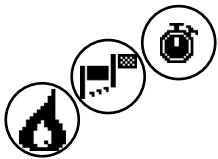


I menupunktet 'Mine træningsprogrammerliste' for en individuel bruger eller gæstebryder findes forskellige typer træningsprogrammer. Disse er forklaret som følger:



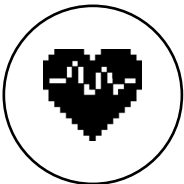
1. Hurtig start

Start en træningssession ganske enkelt, uden yderligere adgangsmuligheder. Alle scores/værdier er sat til nul. Du bestemmer selv træningsprogrammets varighed og intensitet. Dette træningsprogram er forudindstillet ved adgang til menuen 'Mine træningsprogrammerliste'.



2. Træningsprogrammer med målscore/værdier (tid/distance/kalorier)

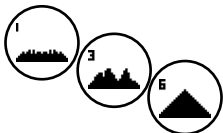
Drejer du til venstre fra udgangspunktet, kommer du til de 3 Træningsprogrammer med målscore/værdier. Indstil dig selv en personlig målscore/værdi for træningssessionen, for tid, distance eller en energiværdi (kalorieværdi), som du ønsker at forbrænde. Så under træningssessionen vil den valgte værdi tælle ned til nul.



3. Hjertefrekvensorienteret træningsprogram (HRC-træningsprogram)

Yderst til venstre på udvalgslisten ses HRC-uddannelsen. Dette er den ideelle træningstype til målrettet træning i et bestemt pulsområde. Indtast den ønskede puls før træningssessionen. Træningsenheden indstiller derefter præstationsniveauet i træningssessionen, så du når denne specificerede puls og bevarer den. Den centrale grafik i displayet viser dig under træningssessionen, om du træner inden for målområdet, eller om du er over eller under målområdet.

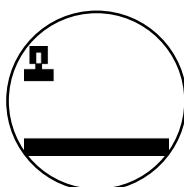
TIP: I menuen under 'Personlige indstillinger' > 'HRC-startniveau' kan du definere det præstationsniveau, som du vil starte HRC-træningssessionen på. Veltrænede motionister har en tendens til at vælge et højere startniveau; begyndere motionister normalt vælger en lavere indstilling.



4. Profiltræningssessioner

Begyndende ved "Quick Start" og dreje til højre, kommer du til Profiltræninger 1 – 6. I Profiltræningerne ændrer Træningsenheden automatisk præstationsniveauet baseret på profilen. Ændringerne i præstationsniveauet i profil 1-3 er moderate, i profil 4-6 mere betydelige. Når du har valgt en profiltræning, skal du indstille tidslængden for træningssessionen og begynde at træne.

TIP: ved at dreje den centrale tast (3) under træningssessionen kan du skubbe hele profilen op eller ned.



5. Træning med den selvkonfigurerede profil

Yderst til højre på valglisten kan du finde lagerpladsen til din individuelt indstillede profil.

Træningsprogram funktioner

Træningstilstande AUTO og MANU (KUN FOR ERGOMETER)

AUTO-tilstand (uafhængig af rotationshastighed):

I denne tilstand indtaster du målydelsesværdien i watt. Ved at dreje på knappen kan denne watt-målværdi ændres.

Ergometersystemet beregner det nødvendige bremsemodstands niveau ud fra målværdien i watt og den aktuelle pedalhastighed og ændrer det straks baseret på ændringer i pedalhastigheden. Dermed har du sikkerheden ved altid at træne på det ønskede watt-målniveau.

MANU-tilstand (afhængig af omdrejningshastighed):

I MANU-tilstand vælger du et bremsemodstands niveau (et "gear"). Dette forbliver konstant uanset din pedalhastighed. Ydelsen i watt er resultatet, og den varierer med ændringer i gearvalg (modstand) eller pedalhastighed.

Præstationsvisningen i pointområdet justeres automatisk. Dette indikeres af en animeret figur, der løber op eller ned.

Pulszoner

5 pulszoner, Z1-Z5, vises. De beregnes ud fra den indtastede alder.

Maksimal træningsprogrampuls (HR Max) = 220 - alder

Z1 = 50- 60 % af HR Max = OPVARMNING

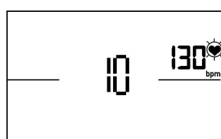
Z2 = 61- 70 % af HR Max = FEDTFORBÆNDING

Z3 = 71- 80 % af HR Max = UDHOLDENHED

Z4 = 81- 90 % af HR Max = INTENSIV UDHOLDNING

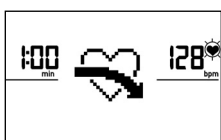
Z5 = 91-100 % af HR Max = MAKSIMAL OMRÅDE

Pulszonerne vises i tekstfeltet, når denne funktion er aktiveret under "Personlige indstillinger>Pulszoner".

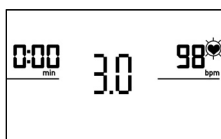


Recovery pulsmåling

Under træningssessionen og aktiv pulsmåling skal du trykke på knappen Recovery Pulse. Efter 10 sekunder begynder målingen.



Enheden måler din puls i en 60-sekunders nedtælling.



Efterfølgende vil gendannelsespulsgarden blive vist.

Displayet afsluttes efter 20 sekunder eller ved at trykke på Recovery Pulse-tasten.

Hvis der i begyndelsen eller slutningen af nedtællingen ikke registreres nogen puls, vises en fejlmeddelelse.

Slukning af displayet

Efter 4 minutter uden aktivitet, eller ved at trykke og holde venstre tast nede, slukkes displayet.

Pulsmåling

Pulsen kan måles via 2 kilder:

1. Håndpuls

Tilslutningen er placeret på bagsiden af displayet;

2. Brystbælte (Bluetooth)

Indgangen er placeret på bagsiden af skærmen.

Brystbælte medfølger ikke altid ved levering.

Til pulsorienterede træningsprogrammer anbefales brystremmen.

Oprettelse af forbindelse med din smartphone eller tablet

KETTLER Træningsmaskinen kan forbindes via Bluetooth med smartphones eller tablet-pc'er, der begynder med Bluetooth v4.0, som muliggør træning med KettMaps og andre kompatible APP'er. Forbindelsen foretages i Startmenuen under menupunktet Bluetooth-opsætning. Vælg dette menupunkt ved at trykke på den centrale tast. På den resulterende skærm venter enheden på et signal fra din smartphone eller tablet. Sørg for, at Bluetooth er aktiveret på din smartphone eller tablet, og at enheden er synlig. Så snart træningscomputeren genkender din smartphone eller tablet-pc, vil den bede dig om at indtaste en kode til godkendelse. Indtast venligst denne kode på din smartphone eller tablet-pc. Når forbindelsen er vellykket, er Bluetooth-forbindelsen etableret. Godkendelsesprocessen er kun nødvendig for den indledende forbindelse. Bemærk: En forbindelse til smartphone eller tablet-pc er kun mulig, når enheden ikke er i brug. Hvis det er nødvendigt, vil du blive bedt om at stoppe aktiviteten.

Brug af KettMaps APP

Du kan bruge KettMaps til at uploade realistiske videosekvenser af træningsforløb, som træningsmotivation, til din smartphone eller tablet-pc. Selv med den gratis basisversion er en række kurser tilgængelige. For et mindre månedligt gebyr kan du få fuld adgang til databasen med flere tusinde kurser. Mere information kan findes på www.kettlersport.com

Opdater computersoftware

Fra tid til anden stiller Kettler softwareopdateringer til enhedens computer til rådighed. Alle relaterede oplysninger kan findes på www.kettlersport.com.

KETTLER

