

# KETTTLER

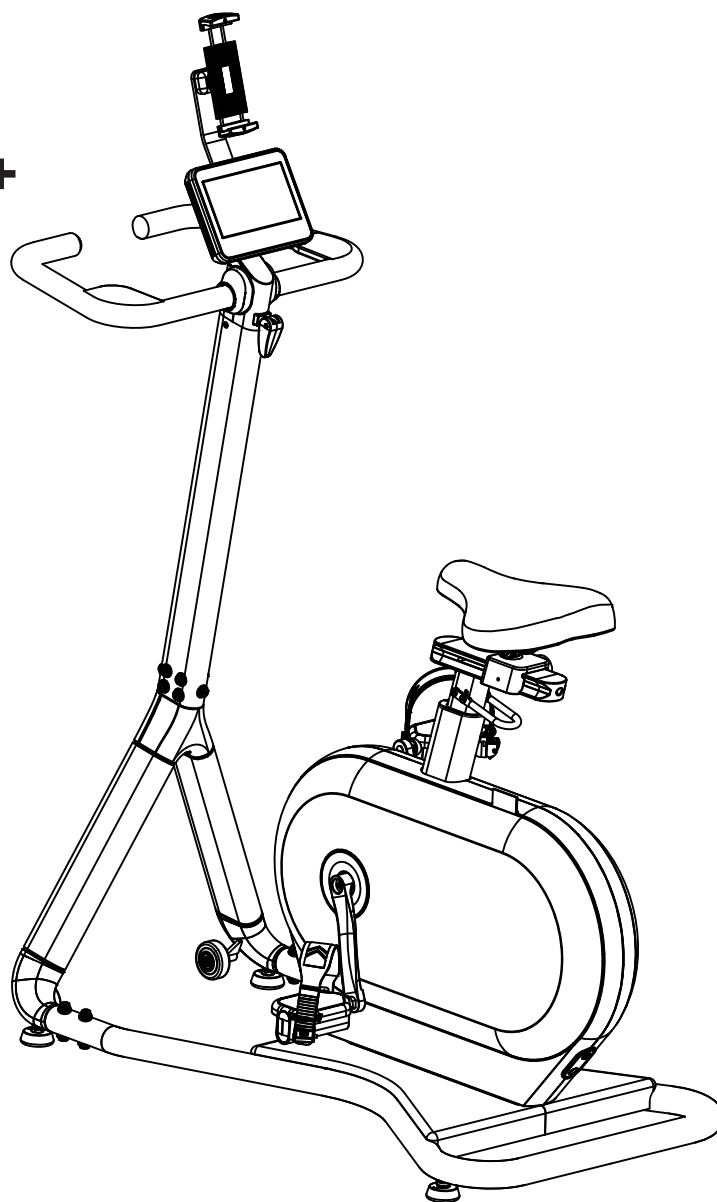
## SAMLEVEJLEDNING

### HOI TOUR

ART.-NR. EM1059-400/-900

### HOI TOUR+

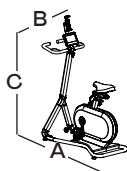
ART.-NR. EM1060-400/-900



~45 - 60 Min.



max.  
150 kg




A 117 cm

B 55 cm

C 154,5 cm

HOI TOUR  51 kg

HOI TOUR+  53 kg

## VIGTIGE INSTRUKTIONER

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

Træningsapparatet er beregnet til hjemmebrug såvel som til kommercielt brug og betjenes i tørre rum. Til kommerciel brug skal den stationære træningsenhed betjenes i et overvåget rum.

### FOR DIN SIKKERHED

Denne enhed kan bruges af personer på 14 år og ældre, såvel som personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller mangel på erfaring og viden, når de er under opsyn eller er blevet instrueret i sikker brug af enheden og forstår de resulterende farer.

Børn må ikke lege med enheden. Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.

FARE! Hold børn væk under montering af produktet (Sluk små dele).

FARE! Enheden kræver en netspænding på 230V, 50Hz. - Tilslut netledningen til en korrekt jordet stikkontakt. Brug ikke flere stikkontakter til tilslutning! Hvis der anvendes et forlænger kabel, skal det overholde VDE-retningslinjerne. Enheden må kun bruges med den originalt medfølgende strømadapter. Du må aldrig selv gribe ind i hovedstrømforsyningen til produktet. Lej om nødvendigt kvalificeret personale. Sørg for, at det elektriske kabel ikke kommer i klemme eller bliver en "snublefare".

ADVARSEL! Denne enhed er udelukkende designet til hjemmebrug og må kun bruges i tørre indendørs områder. Enhver anden brug er forbudt og potentielt farlig. Producenten kan ikke holdes ansvarlig for skader forårsaget af forkert brug. Apparatet må kun bruges til det tilsigtede formål (dvs. til fysisk træning af voksne).

FARE! Informer personer til stede (især børn) om mulige farer under træningen.

FARE! Træk altid stikket ud før enhver reparation eller vedligeholdelse og før rengøring.

FARE! Ukorrekte reparationer og strukturelle ændringer (adskillelse eller originale dele, fastgørelse af ikke-godkendte dele osv.) kan udgøre en risiko for brugeren.

FARE! Alle elektriske enheder udsender elektromagnetiske signaler, når de er i drift. Pas på ikke at bruge apparater med særlig høj stråling i nærheden af cockpittet eller styreelektronikken, ellers kan de viste værdier blive forfalsket (dvs. pulsmåling).

FARE! Træk altid stikket ud før enhver reparation eller vedligeholdelse og før rengøring.

FARE! Ukorrekte reparationer og strukturelle ændringer (adskillelse eller originale dele, fastgørelse af ikke-godkendte dele osv.) kan udgøre en risiko for brugeren.

FARE! Alle elektriske enheder udsender elektromagnetiske signaler, når de er i drift. Pas på ikke at bruge apparater med særlig høj stråling i nærheden af cockpittet eller styreelektronikken, ellers kan de viste værdier blive forfalsket (dvs. pulsmåling).

- ADVARSEL! Vær også opmærksom på træningsvejledningen i træningsvejledningen.
- ADVARSEL! Alle indgreb/manipulationer af enheden, der ikke er beskrevet her, kan forårsage skade eller bringe brugeren i fare. Yderligere indgreb er kun tilladt af specialuddannet personale.
- ADVARSEL! Træningsapparatet er udelukkende beregnet til hjemmebrug. Du træner med en enhed, der er designet efter de nyeste sikkerhedsstandarder. Mulige farepunkter, der kan forårsage skader, undgå og sikres bedst muligt. I tvivlstilfælde og hvis du har spørgsmål, bedes du kontakte din forhandler eller HOI BY KETTLER Service. Udfør et tjek af alle udstyrsdele, især skruer og møtrikker, cirka hver 1. til 2. måned. Før start-

Når du træner, skal du få din familielæge til at afklare, om dit helbred er egnet til at træne med denne enhed. De medicinske fund skal være grundlaget for opbygningen af dit træningsprogram. Forkert eller overdreven træning kan føre til skader på dit helbred.

Før hver brug skal du altid kontrollere alle skrue- og stikforbindelser samt de respektive sikkerhedsanordninger for deres korrekte pasform.

Vores produkter er underlagt konstant, innovativ kvalitetssikring.

Vi forbeholder os ret til tekniske ændringer som følge af dette.

Enhedens placering skal vælges på en sådan måde, at der er sikret tilstrækkelige sikkerhedsafstande til forhindringer. Det frie område omkring maskinen skal være mindst 1 meter større end træningsområdet. Sørg for, at ingen andre er i det frie område, mens enheden er i brug.

Overhold de generelle sikkerhedsforskrifter og forholdsregler for håndtering af elektrisk udstyr.

Tag produktet ud af stikkontakten, når det ikke er i brug i længere tid.

Kun øvelser fra træningsvejledningen må udføres på dette træningsapparat.

Træningsapparatet skal opstilles på et plant underlag. Læg passende stødabsorberende materiale nedenunder (gummimåtter eller lignende) for at absorbere stød. Kun for enheder med vægte: undgå den hårde påvirkning af vægtene.

Vær opmærksom på de anbefalede drejemål (= xx Nm) ved montering af produktet.

Den faktiske menneskelige ydeevne kan afvige fra den viste mekaniske ydeevne.

For enheder uden friløb skal du være opmærksom på, at de bevægelige dele ikke kan stoppes med det samme.

Træningsapparatet overholder DIN EN ISO 20957-1:2014-05/DIN EN ISO 20957-5:2017-04, klasse SA.

Enheder i klasse B og C er ikke egnede til høj nøjagtighed.

Produktet er ikke egnet til en kropsvægt på mere end 150 kg.

Enheden har et elektromagnetisk bremsesystem. Dette er en hastighedsafhængig/hastighedsuafhængig afhængig af computerens indstilling.

**PULSOVERVÅGNING / HRC TRÆNING FARE!**  
**Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige. Overdreven træning kan resultere i alvorlig skade eller død. Stop med at træne med det samme, hvis du føler dig svimmel eller svag.**  
**ADVARSEL! Hvis pulssignalet mistes, vil strømmen fra enheden forblive konstant i 60 sekunder og derefter langsomt rampe ned. Tjek venligst dit pulsmålesystem (fx pulsbrystbælte), så signalet kan opfanges igen af elektronikken. Til pulstræning (HRC) anbefales en brystbælte for bedre nøjagtighed.**  
**Denne manual kan også downloades fra [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)**

## MONTERINGSVEJLEDNING

FARE! 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!

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 HOI BY KETTLE- forhandler eller HOI BY KETTLE- service.

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. 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 talentfuld.

Det nødvendige fastgørelsesmateriale til hvert monteringsstrin er vist i diagrammet. Brug fastgørelsesmaterialet

præcis som anvist.

Vær opmærksom på, at der altid er en mulig risiko for skader ved enhver brug af værktøj og ved manuelle aktiviteter. Gå derfor forsigtigt og forsigtigt frem, når du samler enheden! Bolt først alle delene løst sammen, og kontroller, at de er monteret korrekt. Spænd boltene med hånden, indtil der mærkes modstand, og brug derefter det angivne værktøj til til sidst at stramme helt. Kontroller derefter, at alle skrueforbindelser er spændt godt til. Af tekniske årsager forbeholder vi os retten til at formontere komponenter (f.eks. tilføjelse af slangepropper).

## HÅNDTERING AF UDS TYRET

ADVARSEL! Vi anbefaler ikke at bruge enheden i umiddelbar nærhed af fugtige rum på grund af den tilhørende rustdannelse.

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

Sæt dig grundigt ind i alle enhedens funktioner og indstillinger, inden du starter din første træningssession.

Enhver lille designrelateret støj, der kan opstå, når svinghjulet roterer, har ingen indflydelse på enhedens funktion. Enhver støj, der opstår under bakgear, skyldes tekniske årsager og er absolut uskadelige.

Træningsapparatet har et elektromagnetisk bremsesystem. Før hver brug skal du altid kontrollere alle skruer og stik

forbindelser samt de respektive sikkerhedsanordninger for at sikre deres korrekte funktion.

Bær passende fodtøj (dvs. sportssko), når du bruger udstyret. Hvis det er tilgængeligt, bedes du justere styret og sadlen, så du kan finde den mest behagelige træningsposition til din individuelle kropstørrelse.

ADVARSEL! Udragende justeringsanordninger kan bringe brugerens bevægelse i fare.

For at sikre, at sikkerhedsniveauet holdes til den højest 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 elektronikken.

## VEDLIGEHOLDELSE - SERVICE - RESERVEDELE

- Beskadigede komponenter kan bringe din sikkerhed i fare eller reducere udstyrets levetid.
- Udskift derfor beskadigede eller slidte komponenter med det samme og fjern enheden, indtil den er blevet repareret. Brug kun originale HOI BY KETTLE reserve dele.

## RESERVEDELE BESTILLING SIDE 33

Ved bestilling af reservedele skal du altid oplyse det fulde varenummer, reservedelsnummer, den nødvendige mængde og varens S/N (se håndtering).

Eksempel på ordre: Art. nr.BK1055-XXX/ reservedelsnr. 7000XXXX/ 1 stk / S/N ..... Behold venligst originalen emballering af denne artikel, så den kan bruges til transport på et senere tidspunkt, hvis det er nødvendigt. Varer kan kun returneres efter forudgående aftale og i (intern) emballage, som er sikker for transport, i original æske, hvis det er muligt. Det er vigtigt at give en detaljeret fejlbeskrivelse/skaderapport!

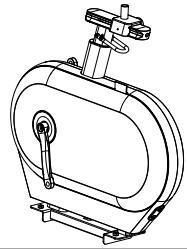
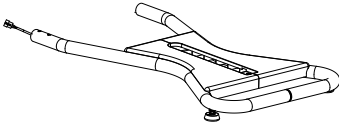
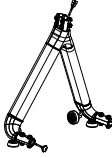

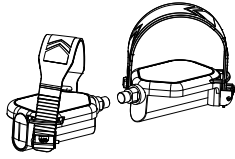
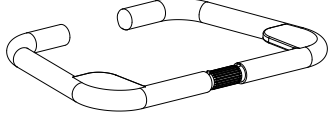
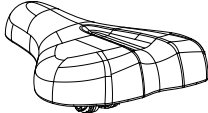


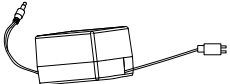

**Vigtigt: Reservedelspriser inkluderer ikke fastgørelsesmateriale, hvis der kræves fastgørelsesmateriale (bolte, møtrikker, spændeskiver etc.), dette skal tydeligt fremgå af ordren ved at tilføje ordene "med fastgørelsesmateriale".**

### BORTSKAFFELSESINSTRUKTIONER














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






# CHECKLISTE

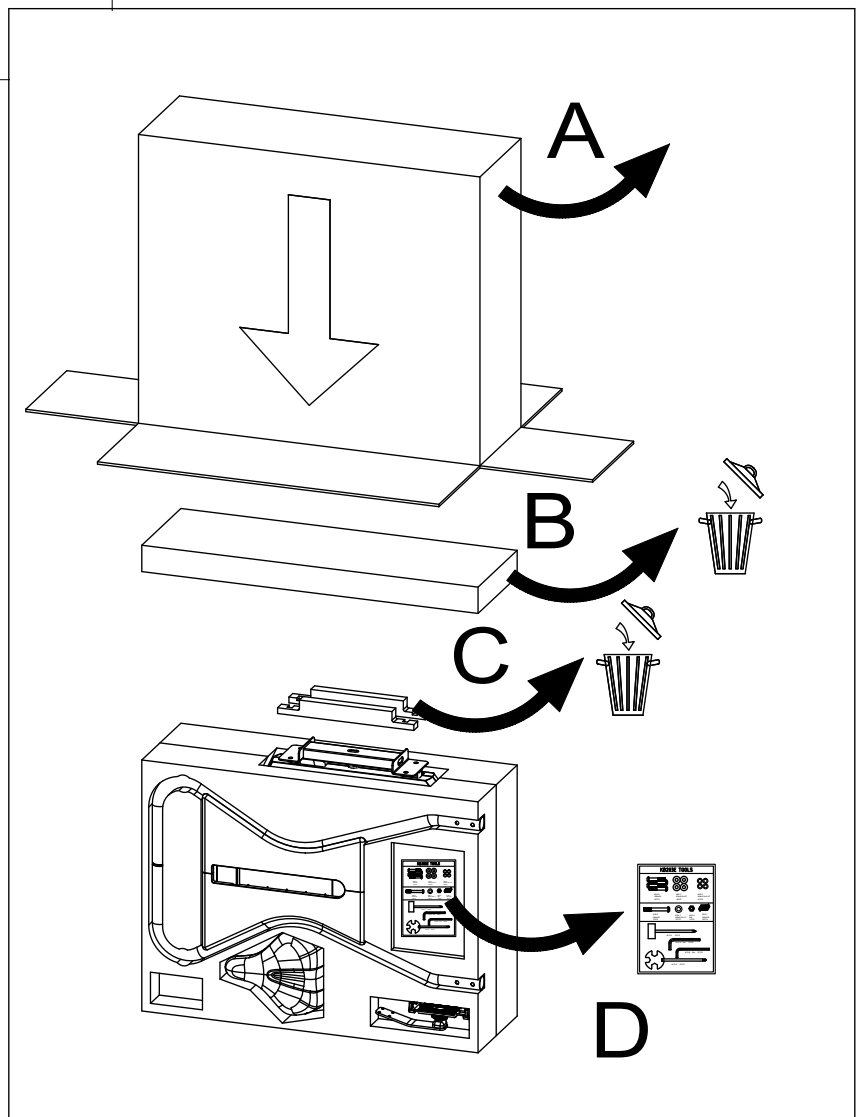
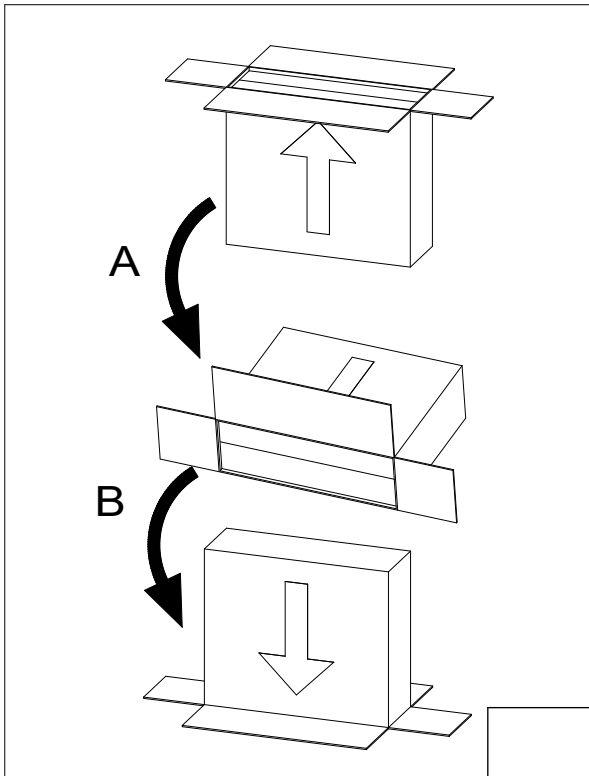
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

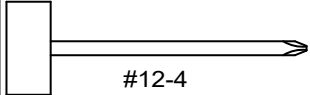
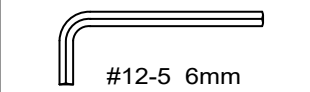
38

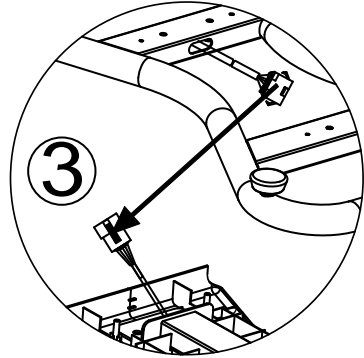
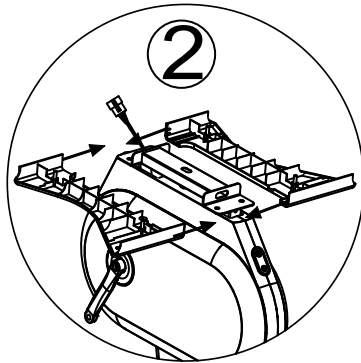
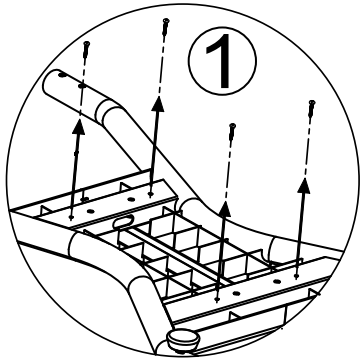


	M8x45	4
	Φ8xΦ16x2T	4
	Φ8xΦ14x2.4T	4
	M8x65	1
	Φ8xΦ16x1T	1
	M8	1
	M5x20L	2
	13,14	1
	6mm	1
	5mm	1
	13,14,15	1

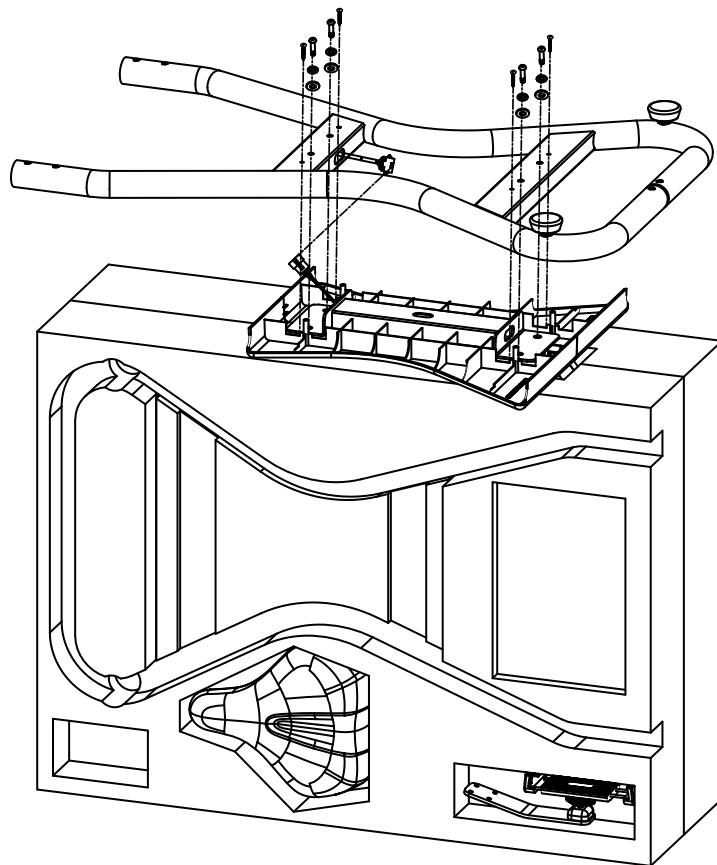
		2
		1
		1
		1
		1

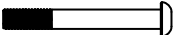





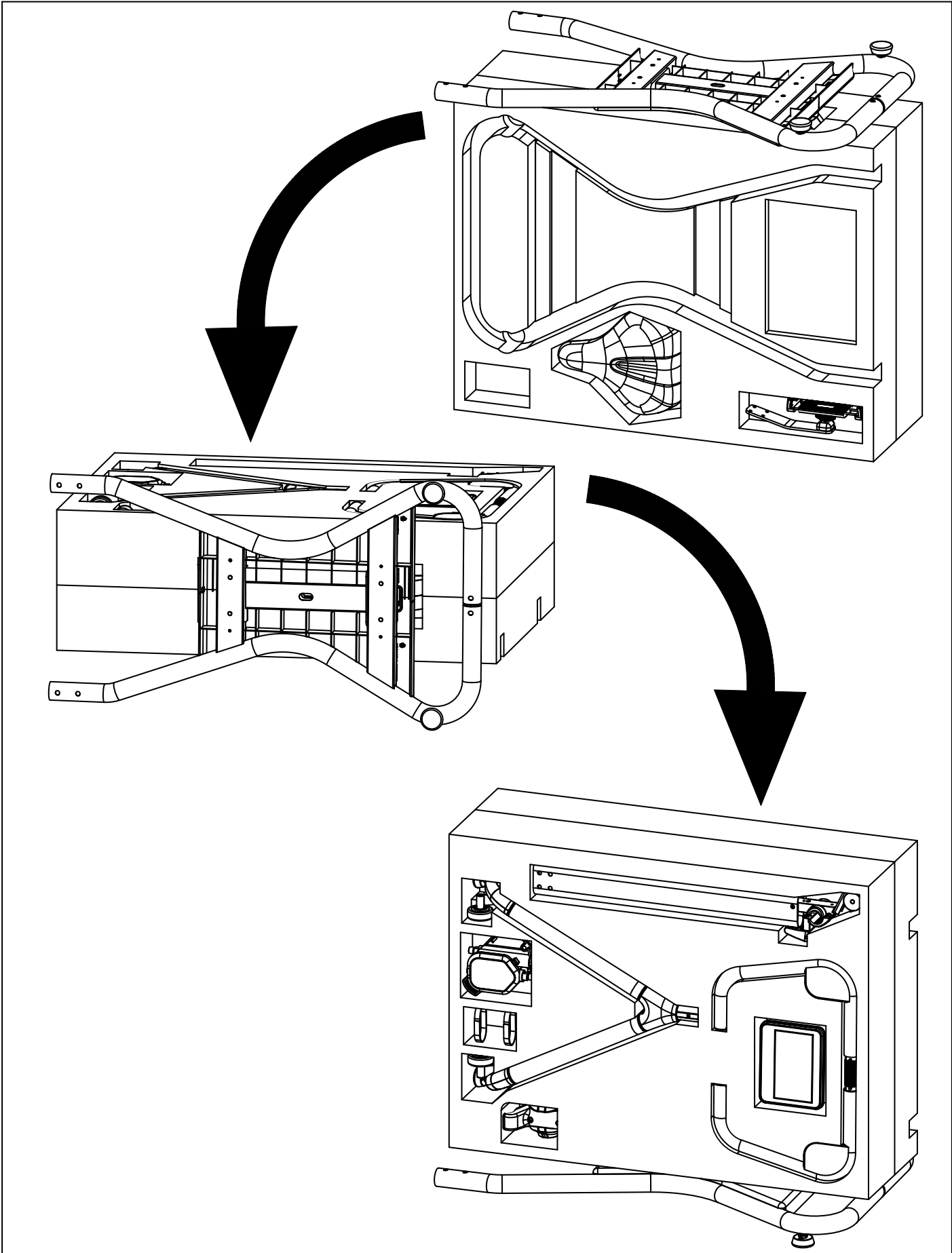
1x		#12-4
1x		#12-5 6mm

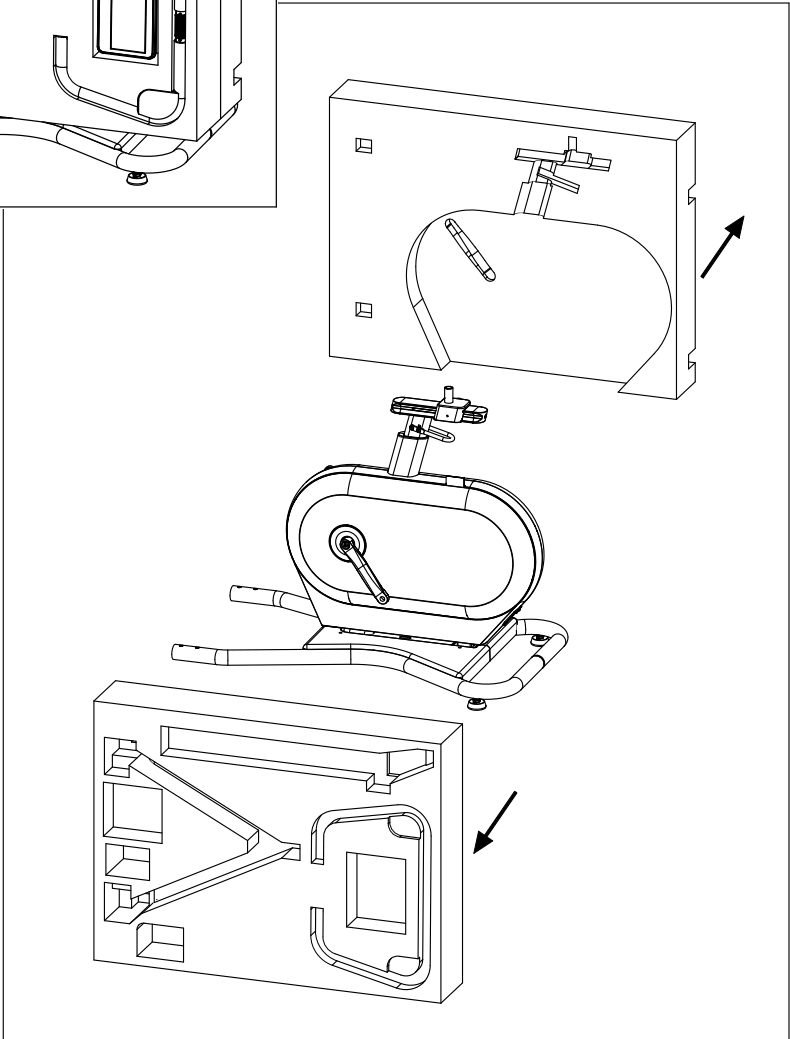
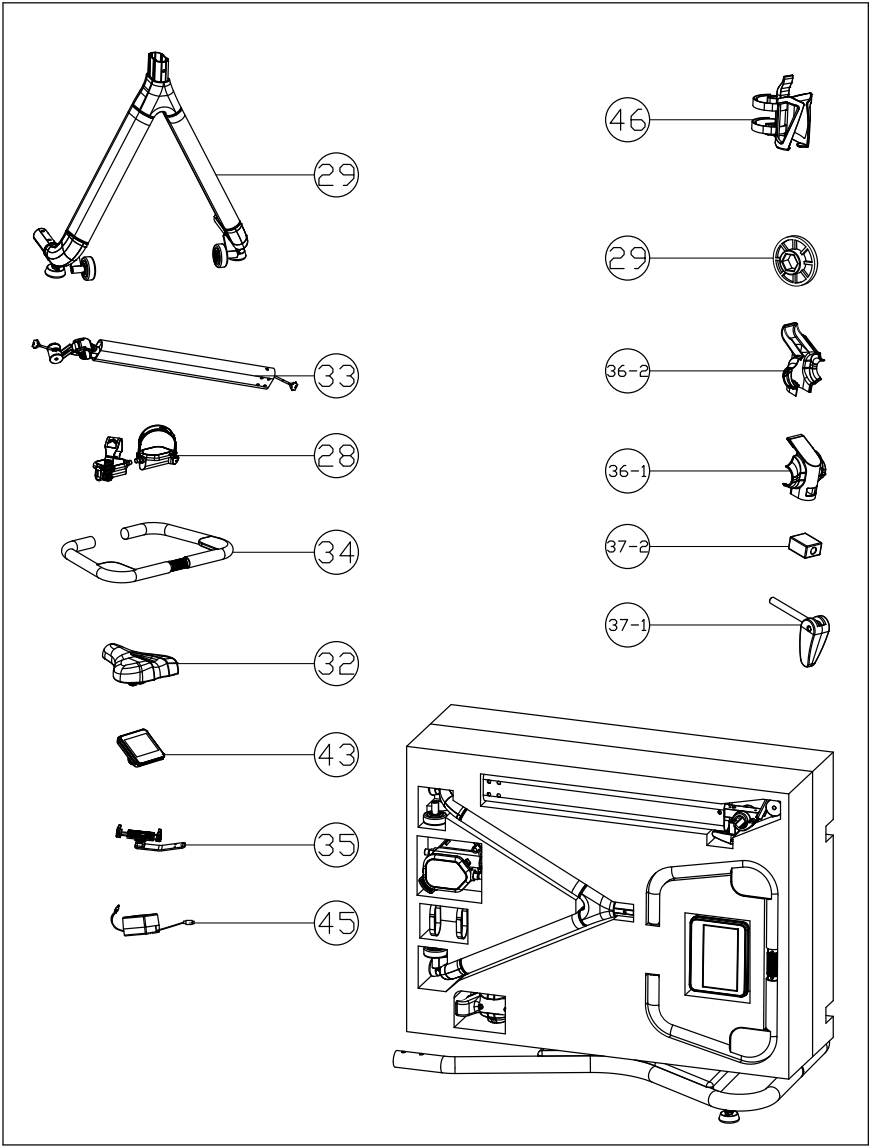


4



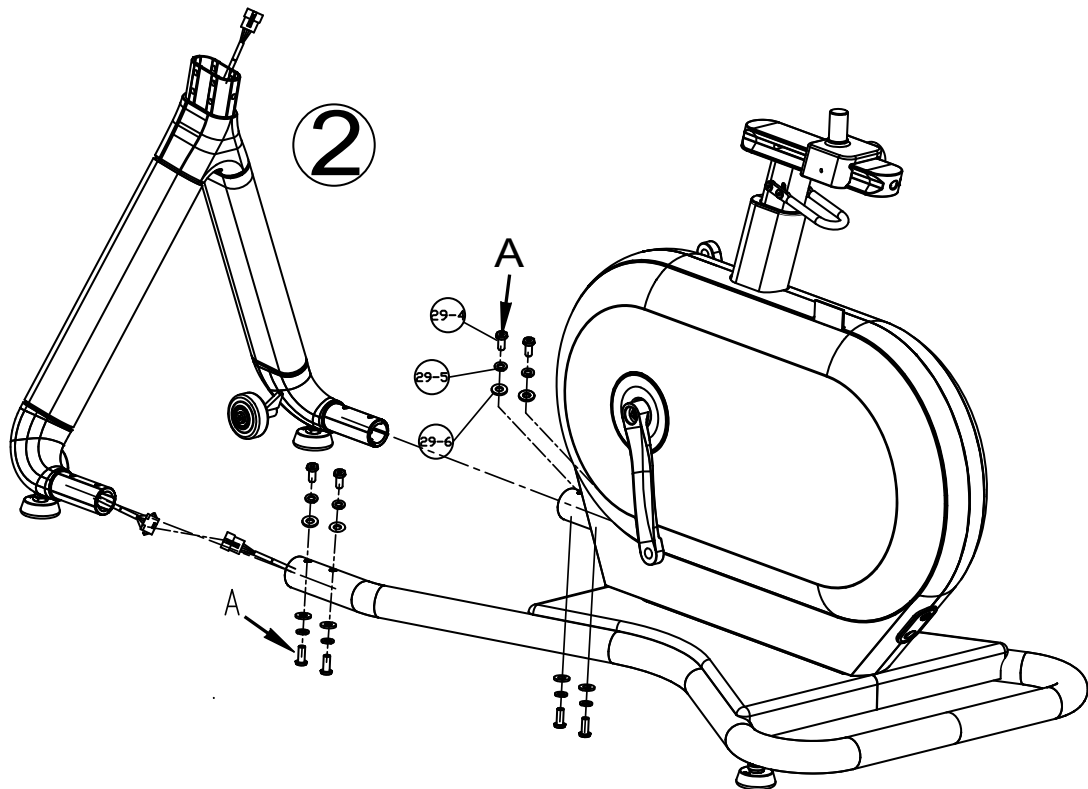
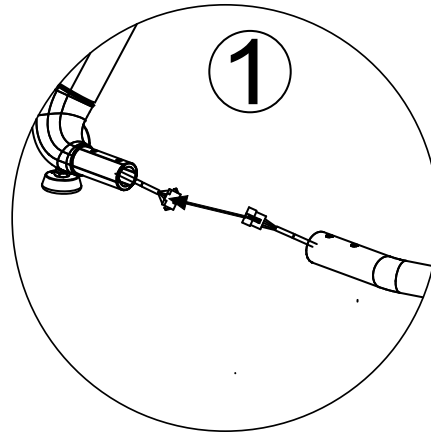
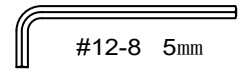
B			
	#38-9 4PCS	#29-7 4PCS	#29-5 4PCS
A			
	#12 4PCS		







1x



A



#29-4 8PCS

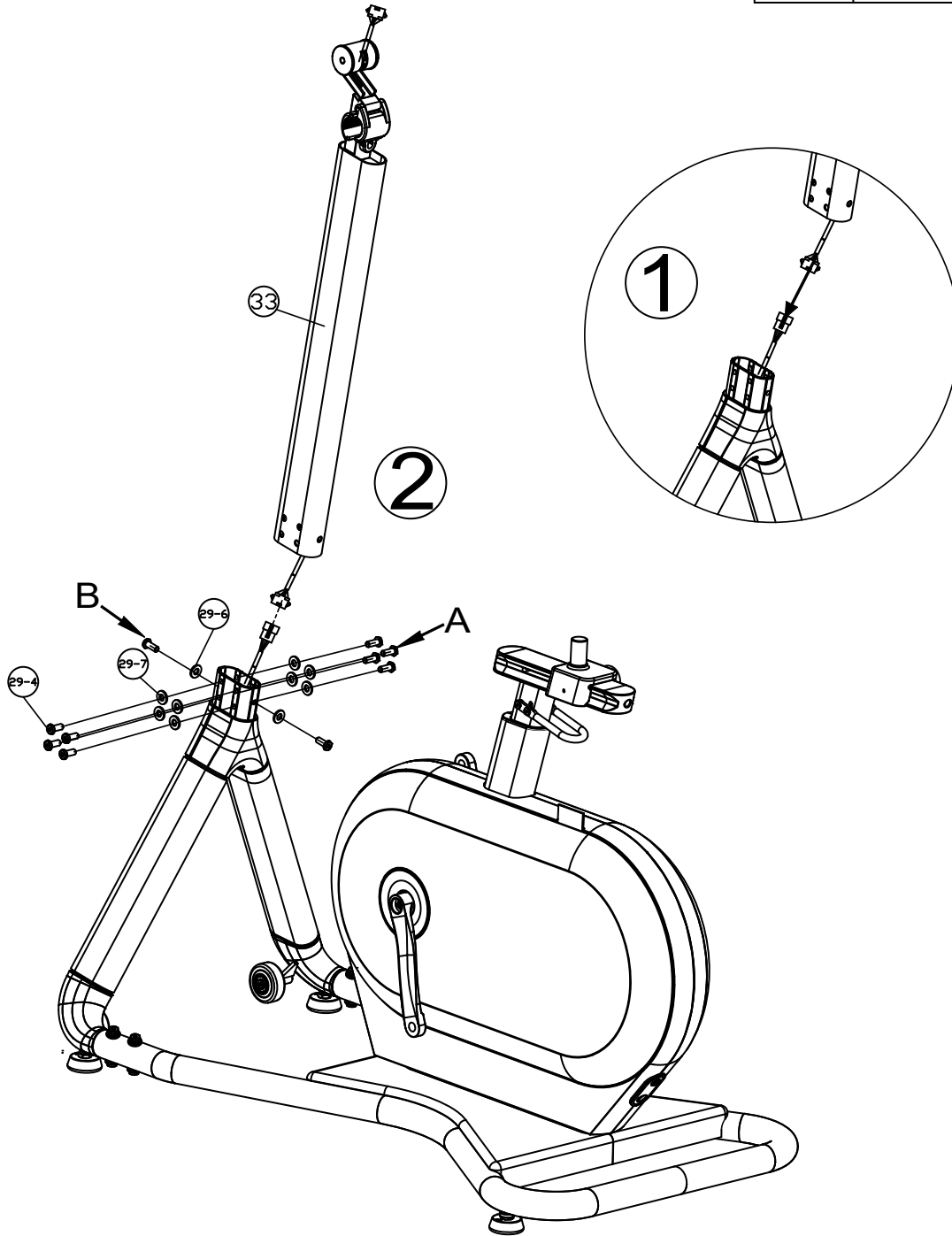
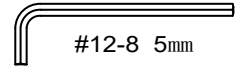






#29-5 8PCS



#29-6 8PCS

1x

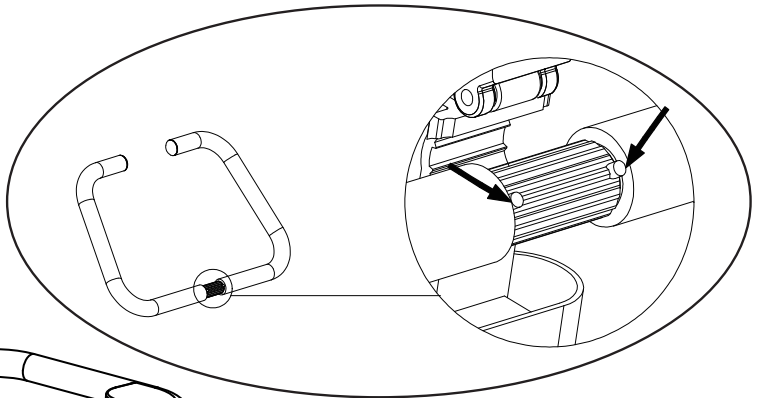
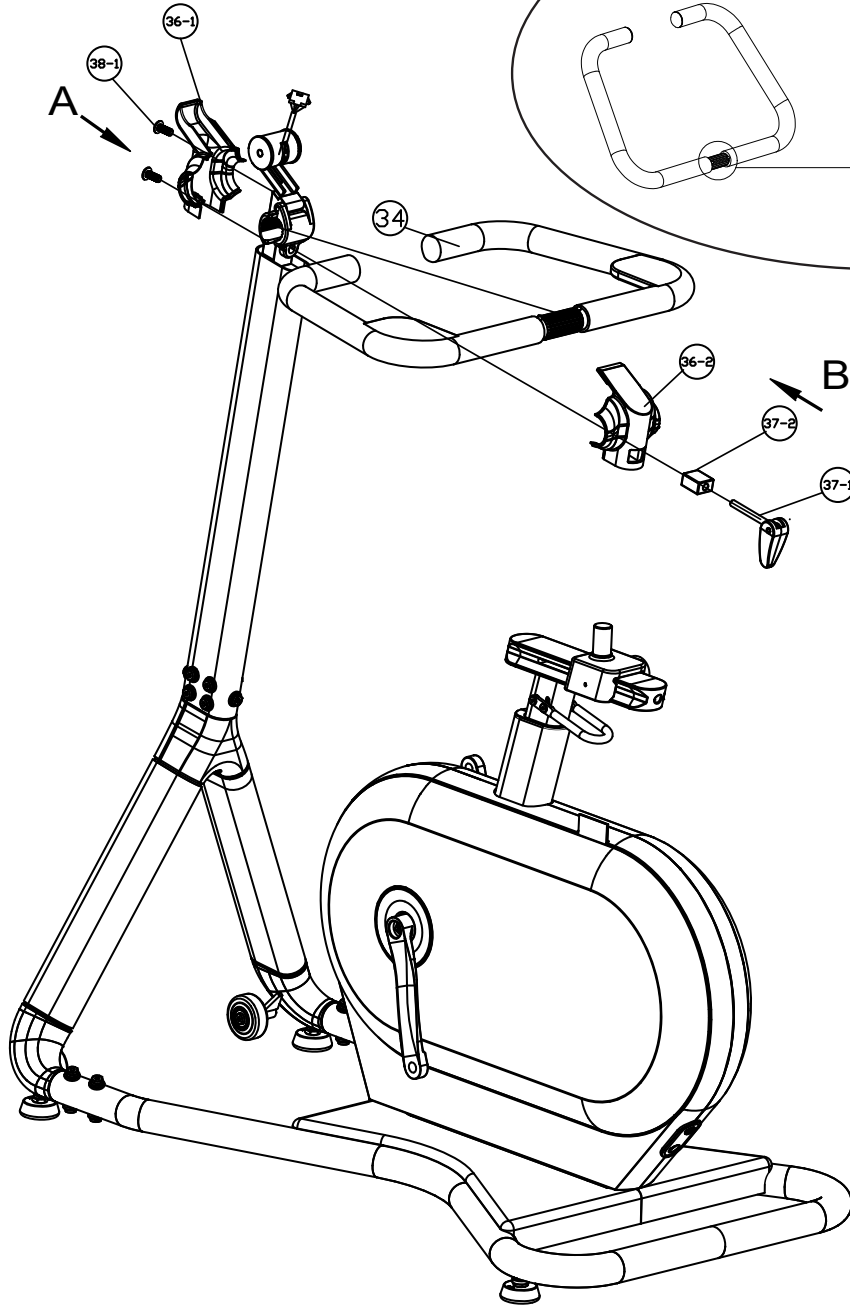


<b>B</b>		
	#29-4 2PCS	#29-6 2PCS
<b>A</b>		
	#29-4 8PCS	#29-7 8PCS

1x



#12-4



B



#34 1PCS



#36-2 1PCS

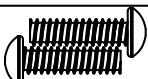


#37-2 1PCS



#37-1 1PCS

A

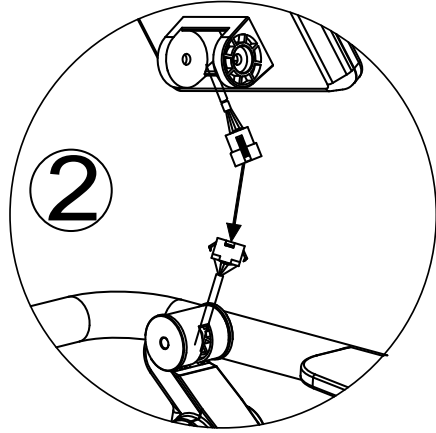
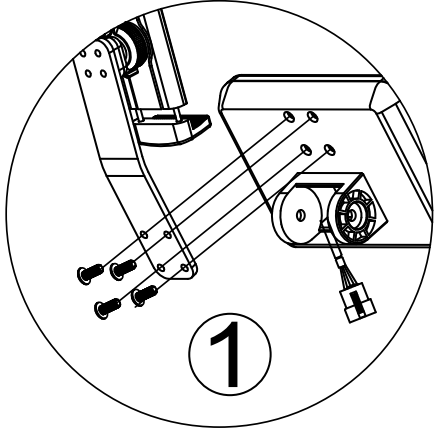
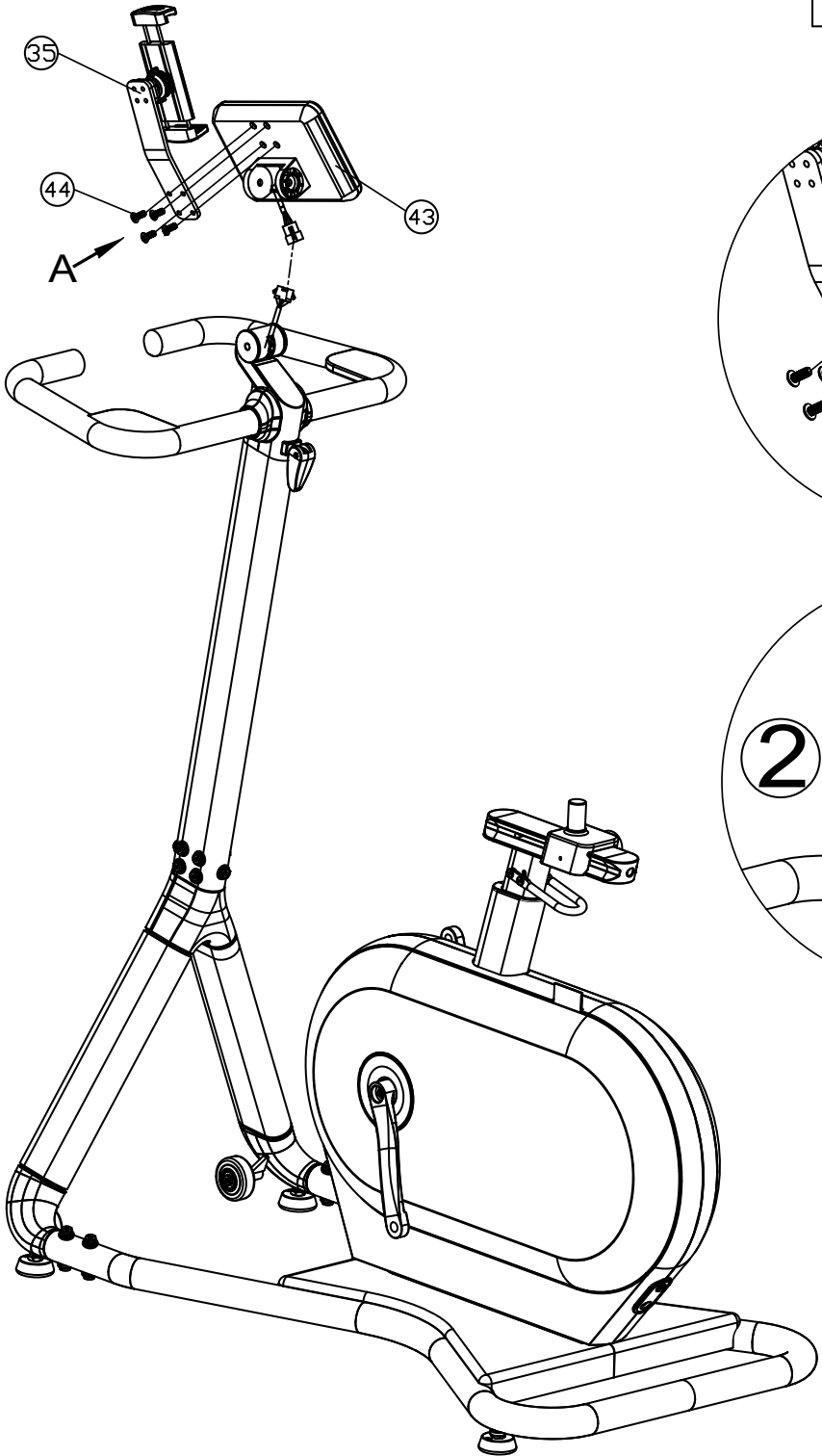


#38-1 2PCS


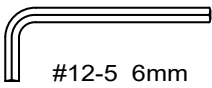


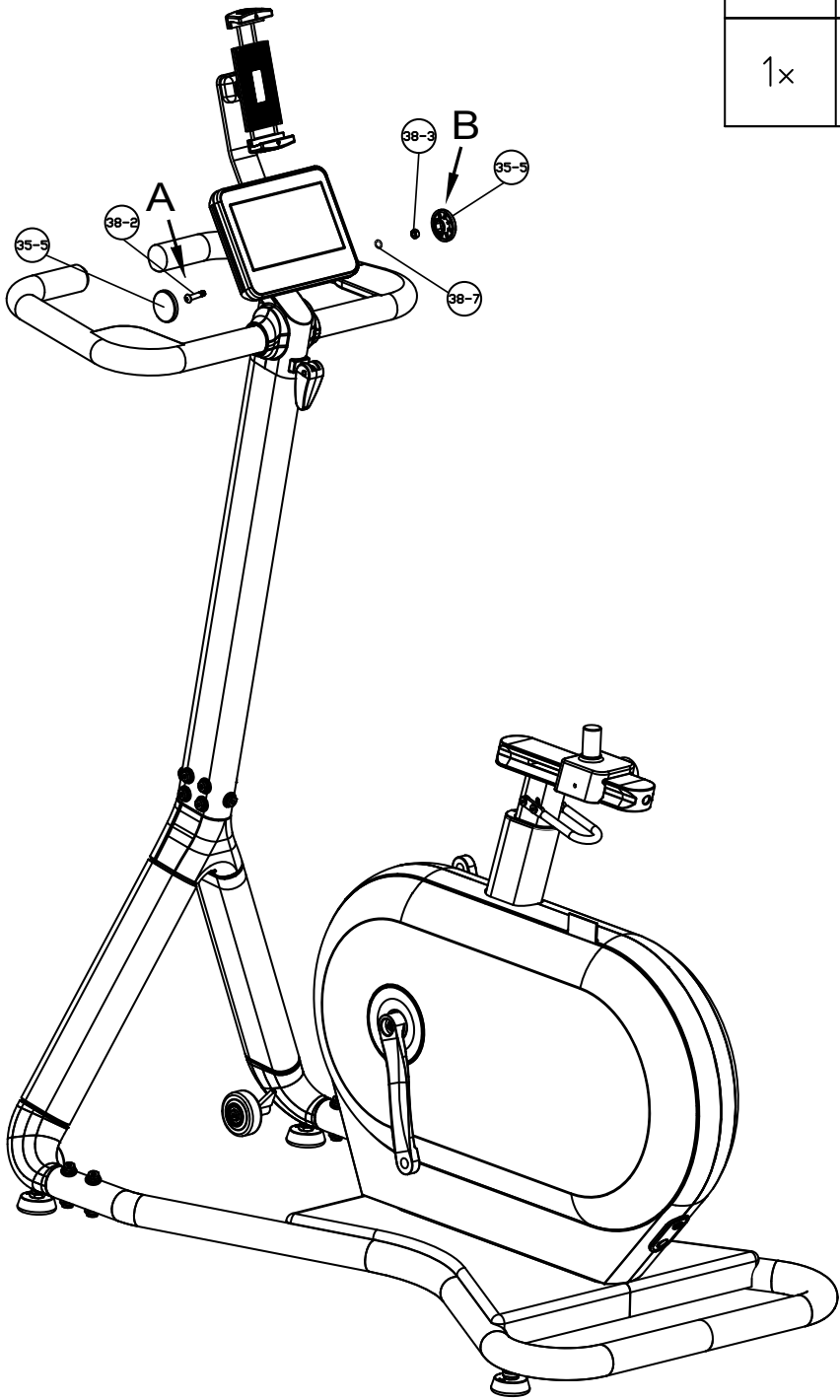
#36-1 1PCS


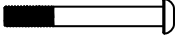


1x  #12-4

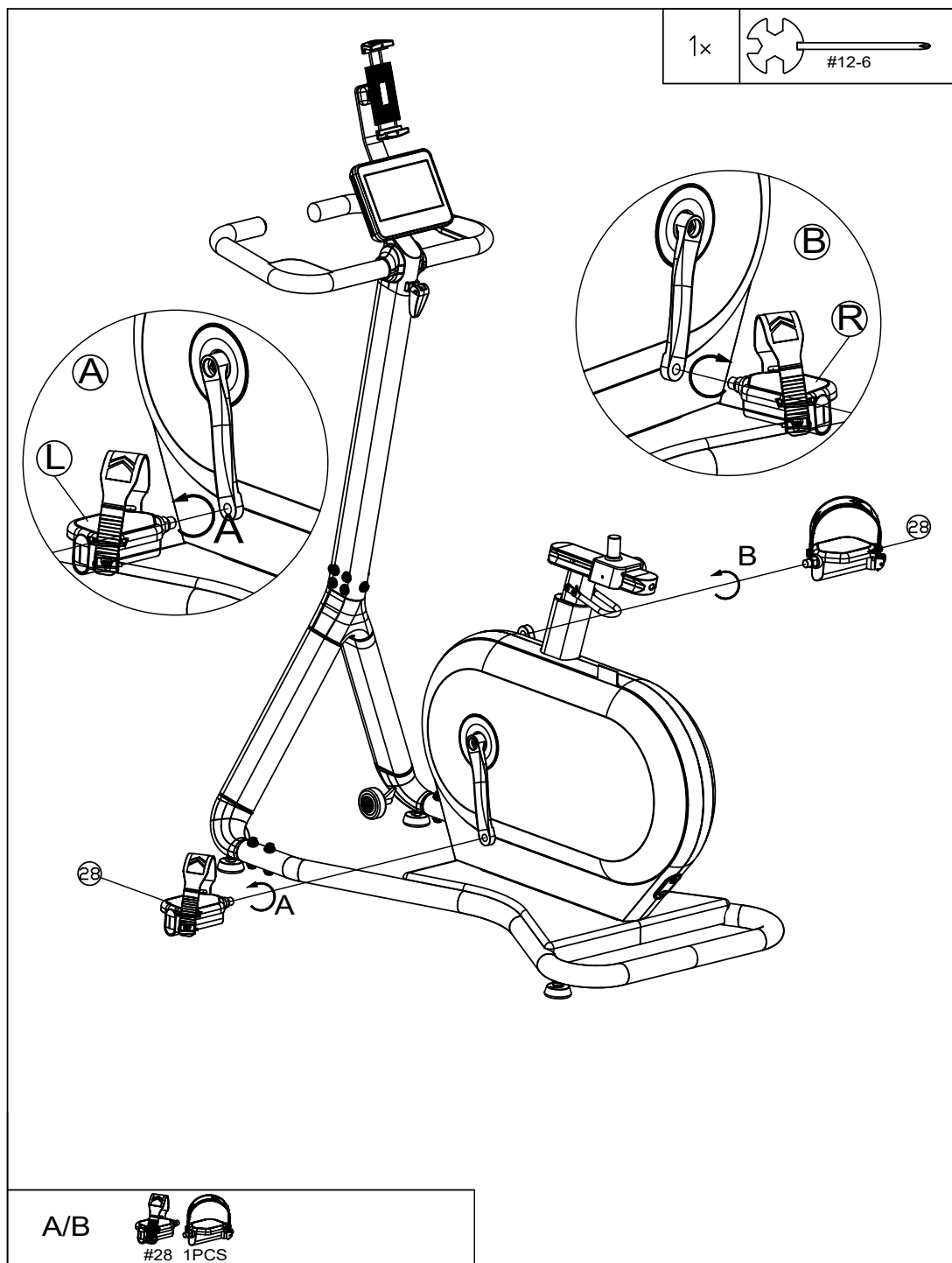


A  #44 4PCS

1x	
1x	

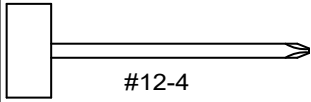
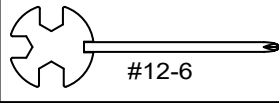


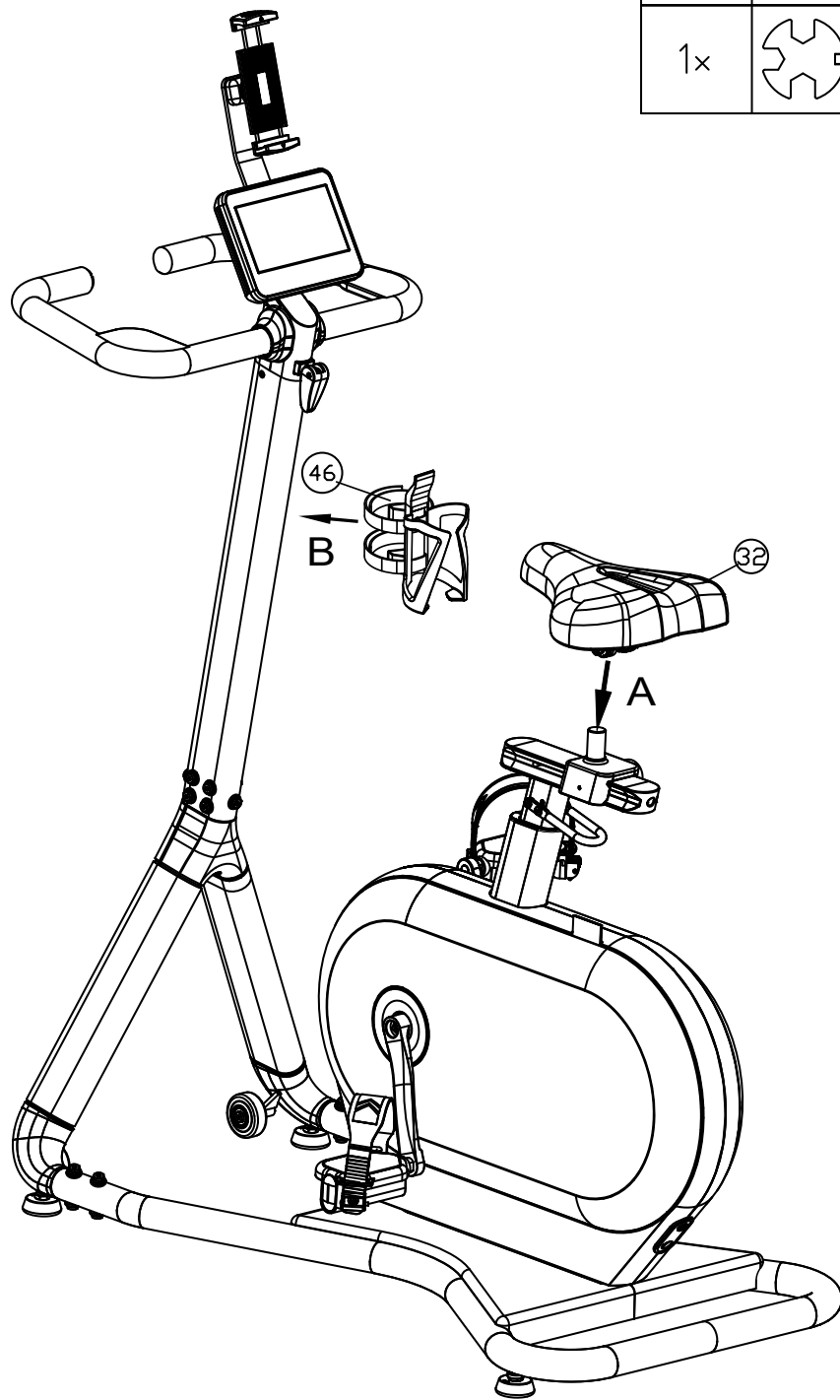
<b>B</b>			
	#35-5 2PCS		
<b>A</b>			
	#38-2 1PCS	#38-7 1PCS	#38-3 1PCS





Monter pedalerne på krankarmene.

Monter pedalerne på krankarmene ved hjælp af en gaffelnøgle. Krumtaparmene har et ,L' eller ,R' stemplet ind i dem for at skelne højre fra venstre. Højre pedal har højregvind (normal). Den venstre pedal har et venstregvind (modsat).

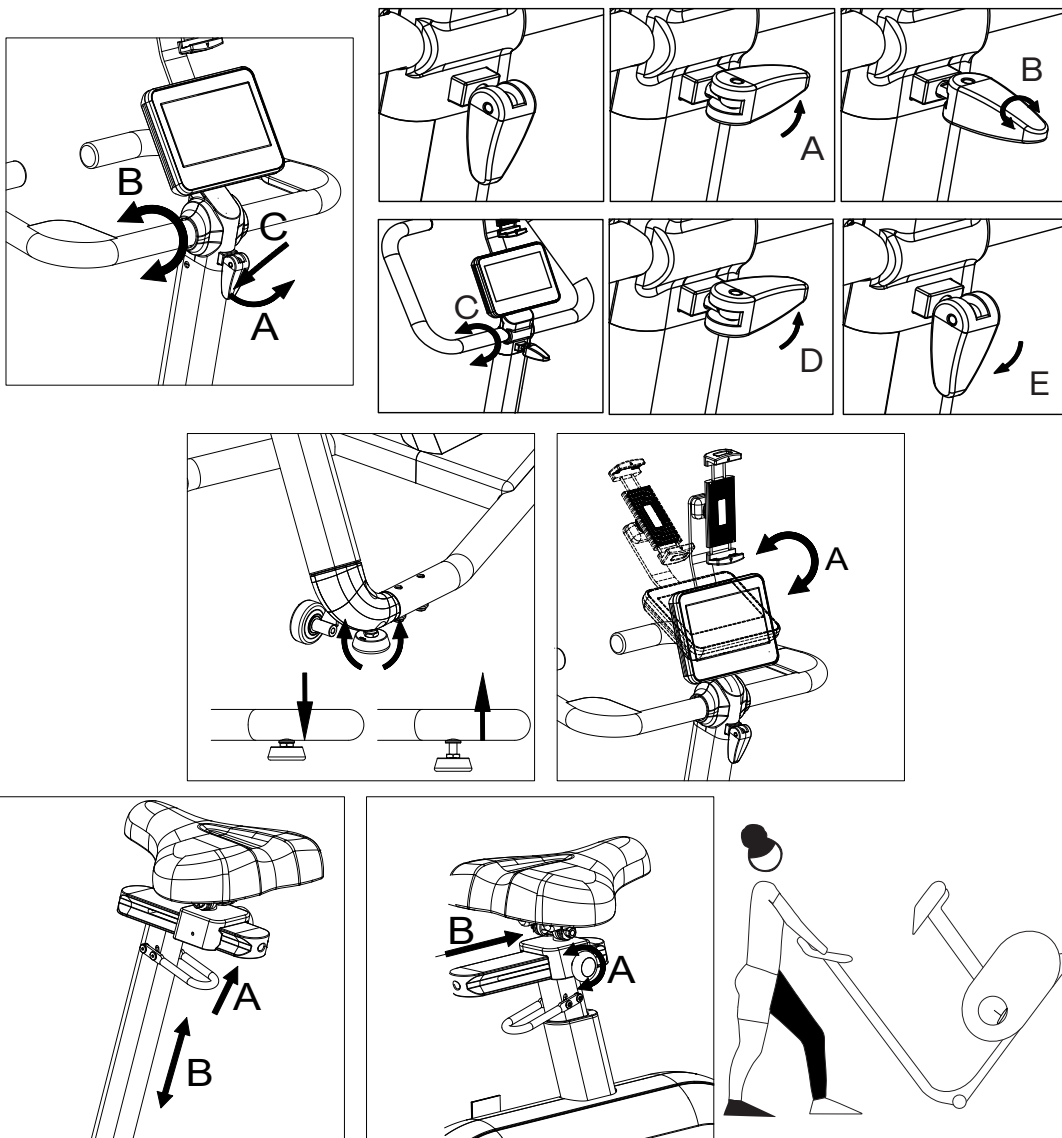
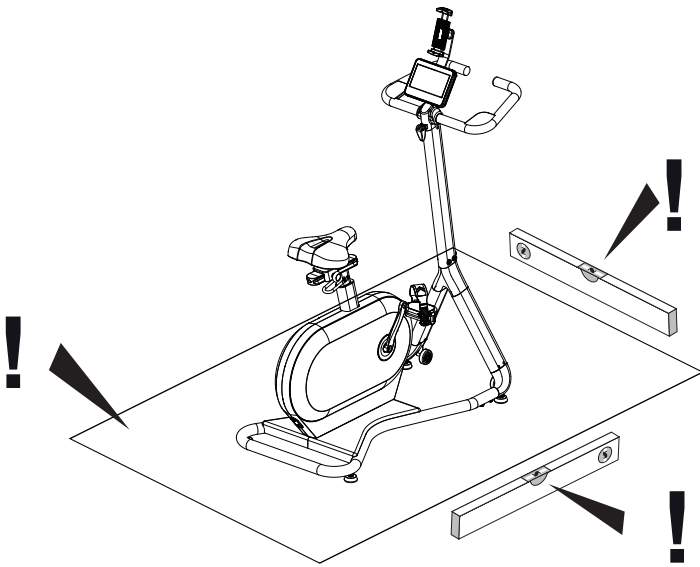
1x		#12-4
1x		#12-6



B		#46 1PCS
A		#32 1PCS

# HÅNDBTERING

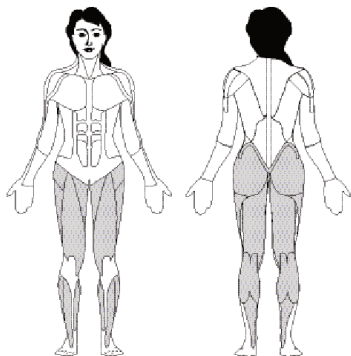
ADVARSEL! Træningsmaskinen skal placeres på en vandret, stabil overflade. Anbring egnet stødabsorberende materiale under det for stødabsorbering og for at forhindre det i at glide (gummimåtter eller lignende). Sikkerhedsafstanden omkring cyklen skal være mindst 1 meter større end det område, du træner i.





Energy use (kcal)  
approx. 600 per hour

Fat burning  
approx. 48 - 54 g per hour



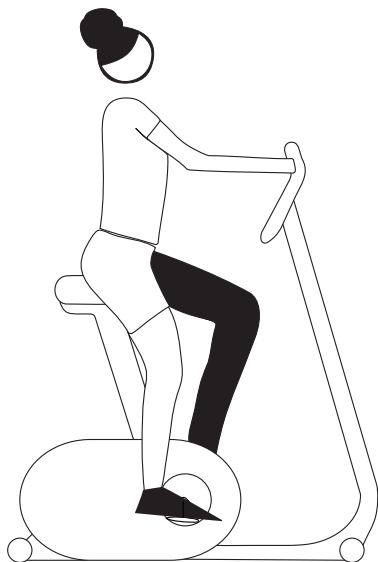
Til alle, der kan lide at cykle og gerne vil undgå belastning af leddene. På grund af den runde benbevægelse er dette en særlig skånsom træningsform for fod-, knæ- og hoftel. Den er ideel til reguleret kardiovaskulær træning med træningsmålet fedtforbrænding, da den fysiske belastning er lavere end ved løbetræning. Derfor er hjemmetrænere også velegnede til personer, der er overvægtige eller som har fysiske problemer og ønsker at undgå for meget belastning af knæ- og hoftel.

Til træning relateret til puls anbefales en brystbælte.

Fordelene: o forhindrer det i at glide (gummimåtter eller lignende).

Sikkerhedsafstanden omkring cyklen skal være mindst 1 meter større end det område, du træner i.

- ergonomisk, optimalt justerbar til den ønskede træningsposition-
- ideel til kardiovaskulær træning og fedtforbrænding
- lav belastning af leddene
- også velegnet til overvægtige og begyndere
- pladsbesparende og nem at transportere

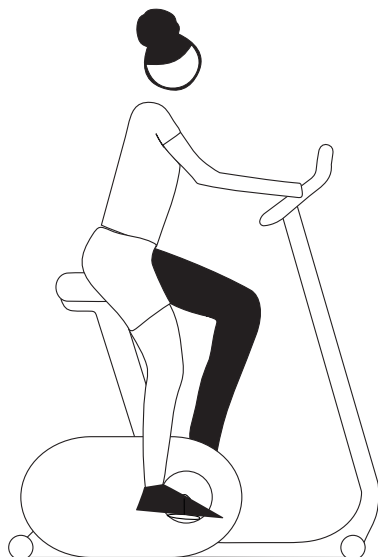


Indstilling af den optimale siddeposition

Den ideelle holdning er at have din overkrop let bøjet fremad. Har du rygproblemer, så juster vippevinklen, så overkroppen er i oprejst siddestilling, hvilket beskytter rygsøjlen og led.

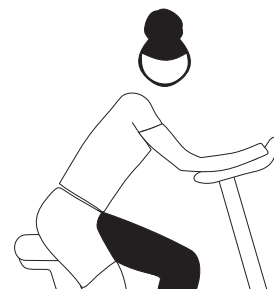
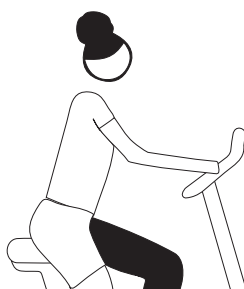
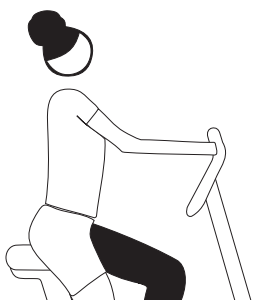
Sædehøjde

Indstil først sadlen til den optimale sædehøjde. Dette opnås, når du lige kan nå pedalerne med hælen med bøjede knæ. Du vil bevare en rund bevægelse af benene, hvis du aldrig strækker knæet helt ud. Derfor har du en træning som er skånsom for fod-, knæ- og hoftel.



Afstand fra sadel til styr

Sadlen på din hjemmetræner kan også justeres vandret (alt efter model). For at gøre dette løsnes skrueerne under sadlen og skub sadlen frem eller tilbage ned ad stangen, afhængigt af din kropshøjde.



## Vipning af styret

Hældningen af styret på din hjemmetræner kan justeres. Løsn skruerne under cockpittet og sæt det i den optimale position. Spænd derefter skruerne igen, så styret ikke glider!!

## Træningsvariationer

For at øge belastningen af lår- og ballemusklerne, skal du understrege dine trin på pedalerne. For at opnå øget træning af bagsiden af lårene skal du lægge vægt på at trække pedalerne med løkken opad. Ydermere vil du have mulighed for at simulere en bjergbestigning med høj pedalmotstand. I denne træning vil mave- og rygmuskler, overkrop og skuldermuskler indgå samt benmuskler.

	1st week	2nd week	3rd week	4th week
Monday	15 minutes at low impact stage 1-3	20 minutes at low impact stage 1-3	30 minutes at low impact stage 1-3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Tuesday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1-3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Wednesday	15 minutes at low impact stage 1-3	20 minutes at low impact stage 1-3	Break	Break
Thursday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1-3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Friday	15 minutes at low impact stage 1-3	20 minutes at low impact stage 1-3	Break	Break
Saturday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1-3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Sunday	Break	Break	Break	Break

## Træningsanbefaling

Husk altid strækøvelserne bagefter for at undgå skader og muskelsmerter.

4-ugers træningsplan for begyndere på hjemmetræneren

Tip: Øg varigheden af træningsintervallerne fra 5. uge, indtil du kan løbe i 20 til 30 minutter uden afbrydelser. Sørg for at din træningspuls er ca. 60 - 65 % af din maksimale pulsfrekvens i de første 8 uger og overstiger ikke 75 %.

## TRÆNINGSSINSTRUKTIONER

Sportsmedicin og fysisk uddannelse bruger også motionscyklen til at tjekke, hvor godt hjerte-kar- og åndedrætssystemerne fungerer.

Du kan kontrollere, om dine træningspas har den ønskede effekt efter et par uger på følgende måde:

1. Du er i stand til at nå et vist niveau af udholdenhed med mindre belastning af dit kardiovaskulære system end før.
2. Du er i stand til at opretholde et vist niveau af udholdenhed med det samme kardiovaskulære output over en længere periode.
3. Du kommer dig hurtigere end før, når dit kardiovaskulære system præsterer på et vist niveau.

Træningssessionerne er designet til at give intensiv cykeltræning på tværs af forskelligt terræn. Forskelligt terræn og ruter simuleres ved at bruge forskellige træningsfunktioner.

### PULSZONER

Pulsmåler:

Cyklen har pulsmåler, brystbælte til pulsmåling medfølger ikke. Hvis du bruger et pulsur under dit træningspas, skal du være opmærksom på følgende råd: Maksimal puls: Den maksimale puls er afhængig af alder. Maksimal puls pr. minut er lig med 220 slag minus din alder. Eksempel: 50 år >  $220 - 50 = 170$  slag/min.

Anstrengelsesniveauerne vises som en procentdel (%) af denne beregnede værdi. f.eks. 50 år gammel: 100% = 170 slag/min.; 70% = 119 slag/min. etc.

Restitution > 50 - 65 %

Udholdenhed > 65 - 80 %

Effekt > 75 - 85 %

Interval > 65 - 92 %

Racertilstand > 80 - 92 %

Du bør kun være i en racertilstand på > 92 % i en kort periode!

At kunne kombinere forskellige træningsfunktioner giver dig mulighed for at tilpasse din egen træningssession.

Længde og hyppighed af hver træningssession hver uge:

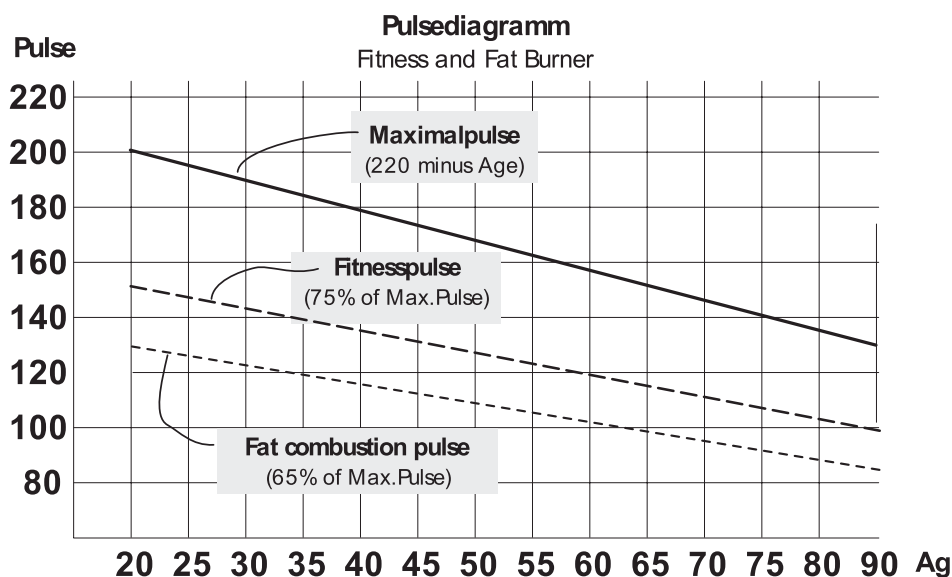
Det ideelle anstrengelsesområde opnås, hvis 65 - 75 % af det kardiovaskulære outputniveau nås over en længere periode.

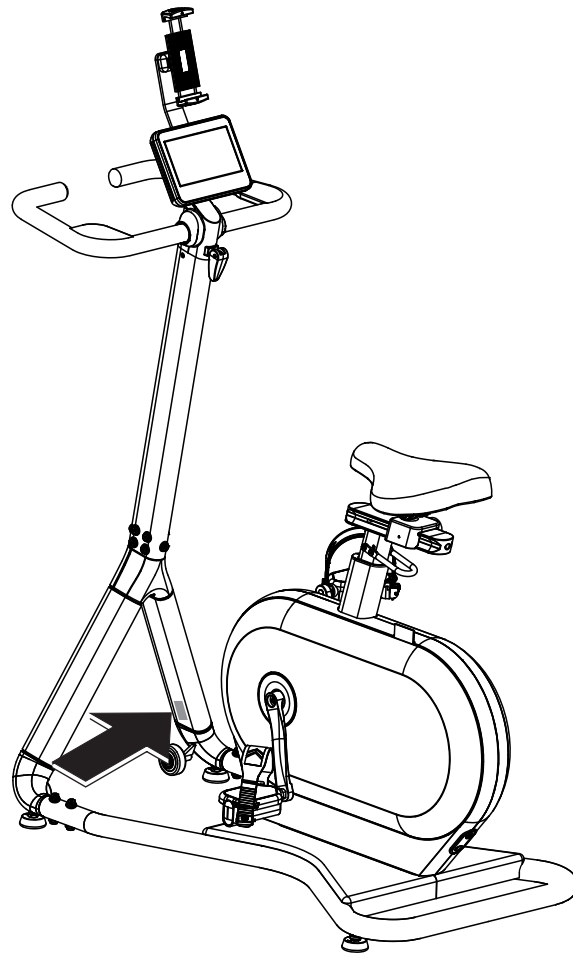
Tommelfingerregel: Begyndere bør starte med korte træningspas på mellem 20 og 30 minutter.

I løbet af de første fire uger kan et

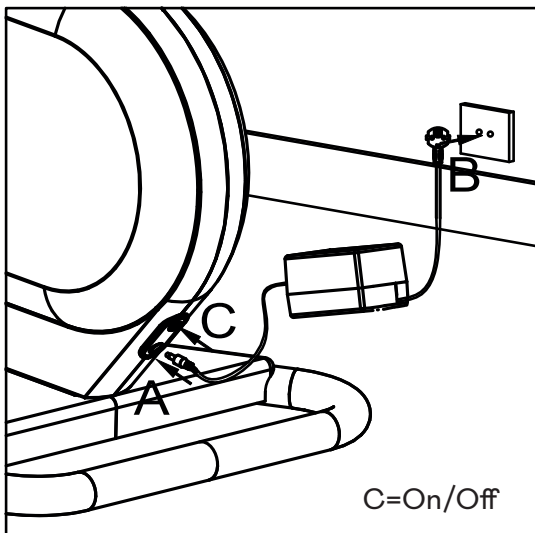
begyndertræningsprogram se sådan ud: 5 minutters udstrækning både før og efter træningspasset for enten at varme op eller køle ned. Mellem to træningspas skal der være én dag, hvor du ikke træner, hvis du på et senere tidspunkt har tænkt dig at øge træningspas fra 3 gange om ugen til mellem kl.

30 og 60 minutter hver. Ellers er der ingen grund til ikke at træne hver dag.






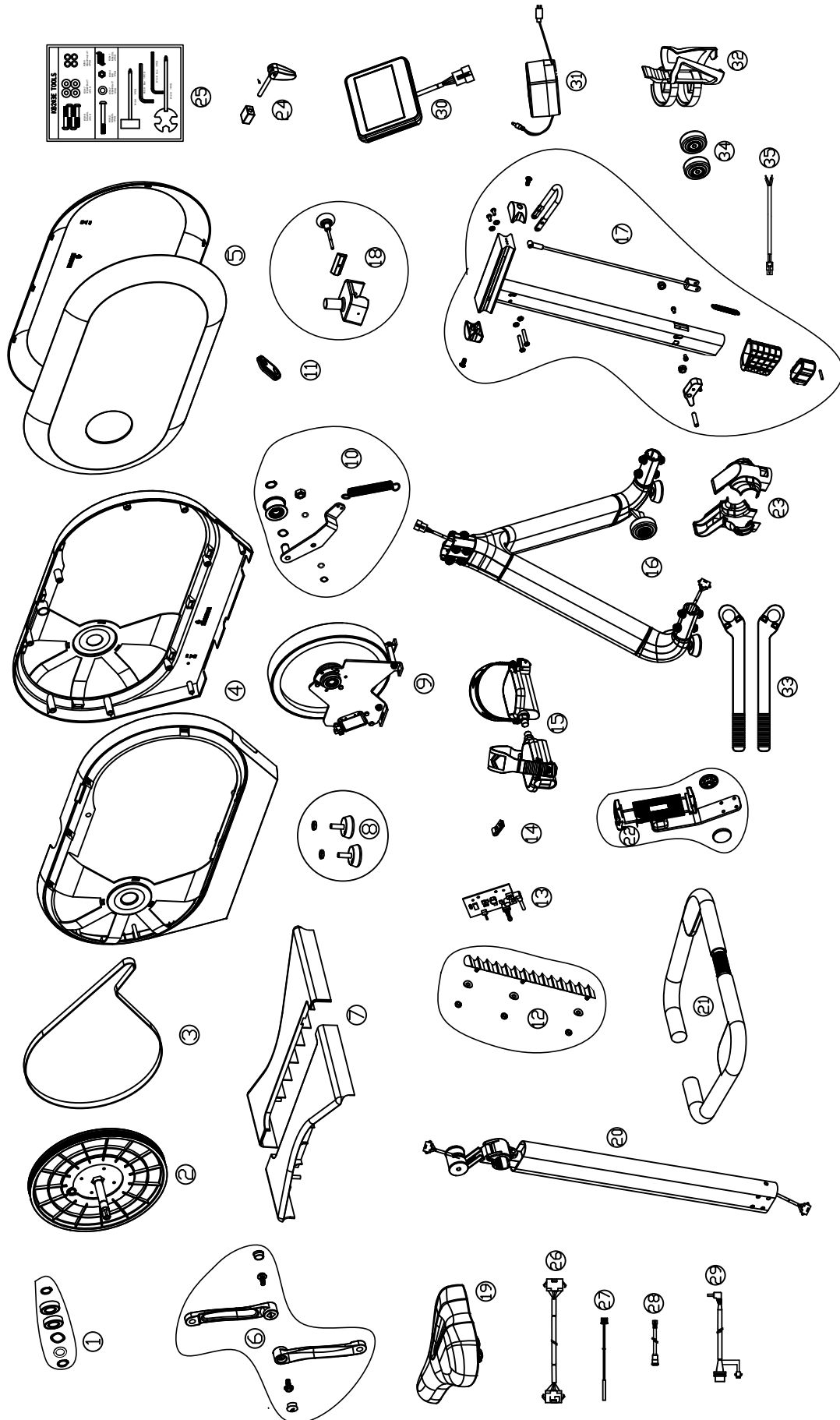


DA – Ved bestilling af reservedele skal du altid oplyse det fulde varenummer, reservedelsnummer, den nødvendige mængde og produktets S/N.



DA – Eksempel Typemærkat – Serienummer

TRISPORT AG Boesch 67 CH-6331 Huenenberg
<b>A/N</b> #####-###
<b>S/N</b> #####
DIN EN ISO 20957-1:2014 DIN EN ISO 20957-8:2017, 
 max. ### kg
Made in PRC 



## RESERVEDELE BESTILLING

Explo No.	HOI TOUR Stone EM1059-400 Trisport Article No.	HOI TOUR Blueberry-Green EM1059-900 Trisport Article No	X
1	70001407	70001407	X
2	70001465	70001465	X
3	70001466	70001466	X
4	70001467	70001500	
5	70001468	70001501	
6	70001408	70001408	X
7	70001469	70001508	
8	70001429	70001429	X
9	70001470	70001470	X
10	70001471	70001471	
11	70001472	70001502	X
12	70001473	70001473	
13	70001474	70001474	X
14	70001404	70001404	
15	70001475	70001475	X
16	70001476	70001503	
17	70001477	70001504	
18	70001478	70001505	
19	70001479	70001479	X
20	70001480	70001506	
21	70001481	70001481	
22	70001482	70001482	
23	70001483	70001507	
24	70001435	70001435	
25	70001484	70001484	X
26	70001485	70001485	X
27	70001486	70001486	X
28	70001487	70001487	X
29	70001488	70001488	
30	70001452	70001452	X
31	70001451	70001451	X
32	70001436	70001436	X
33	70001489	70001489	X
34	70001428	70001428	X
35	70001493	70001493	X

## RESERVEDELE BESTILLING

Explo No.	HOI TOUR+ Stone EM1060-400 Trisport Article No.	HOI TOUR+ Blueberry-Green EM1060-900 Trisport Article No	X
1	70001407	70001407	X
2	70001465	70001465	X
3	70001466	70001466	X
4	70001467	70001500	
5	70001468	70001501	
6	70001408	70001408	X
7	70001469	70001508	
8	70001429	70001429	X
9	70001490	70001490	X
10	70001471	70001471	
11	70001472	70001502	X
12	70001473	70001473	
13	70001491	70001491	X
14	70001404	70001404	
15	70001475	70001475	X
16	70001476	70001503	
17	70001477	70001504	
18	70001478	70001505	
19	70001479	70001479	X
20	70001480	70001506	
21	70001481	70001481	
22	70001482	70001482	
23	70001483	70001507	
24	70001435	70001435	X
25	70001484	70001484	X
26	70001485	70001485	X
27	70001486	70001486	X
28	70001487	70001487	X
29	70001488	70001488	
30	70001492	70001492	
31	70001451	70001451	X
32	70001436	70001436	X
33	70001489	70001489	X
34	70001428	70001428	X
35	70001493	70001493	X

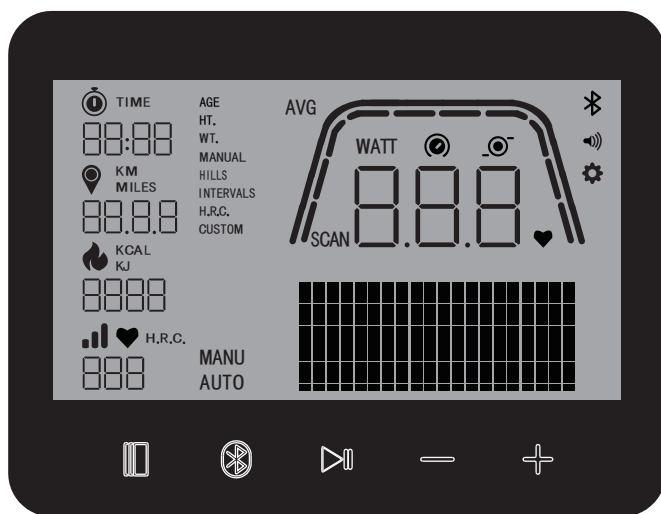
# KETTLER

TRISPORT AG  
BOESCH 67  
CH-6331 HUENENBERG  
SWITZERLAND  
[www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)

 @kettlersportofficial

 @kettlersportofficial





# KETTLE

HOI RIDE+ COMPUTER

HOI TOUR COMPUTER

HOI CROSS+ COMPUTER

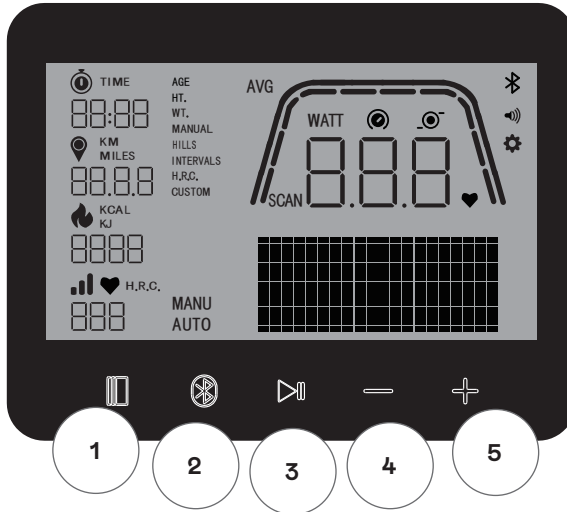
## **KETTLER**

KNAPPERNES FUNKTION	17
TOMGANGSKÆRM	18
TRÆNINGSSKÆRM GENERELLE	18
FUNKTIONER	19
TRÆNINGSFUNKTIONER	21
FORBINDELSESTILSTAND	25
INDSTILLINGER TILSTAND	28

EN

## KNAPPERNES FUNKTION

Træningscomputeren er udstyret med fem knapper: Følgende funktioner er tildelt disse knapper:



### I inaktiv tilstand

Når du tænder for displayet, går du i inaktiv tilstand. Du kan starte en Quick Start-træning, få adgang til alternative træningsmuligheder, oprette forbindelse til eksterne enheder eller få adgang til konsolindstillinger.

### 1 Træningsknap

Vælg mellem brugeradministration, tilslutningsfunktioner, indstillinger og træning, eller accepter et valg efter behov.

Du kan også trykke og holde denne knap nede i 5 sekunder for at tvinge konsollen til at lukke ned og genstarte.

### 2 Tilslut knap

Opret forbindelse til Bluetooth LE/ANT+-enheder til konsollen.

### 3 Start/Enter-knap

Giver brugeren mulighed for at begynde og afslutte en træning.

### 4 minusknap

Bruges til at reducere værdien af den aktuelle indstilling.

### 5 Plus knap

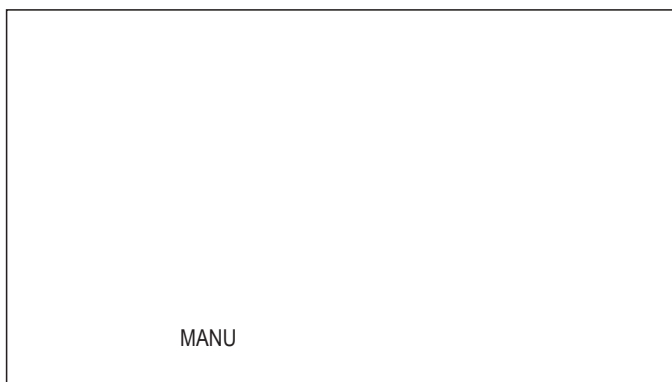
Bruges til at øge værdien af den aktuelle indstilling.

### Slukning af display

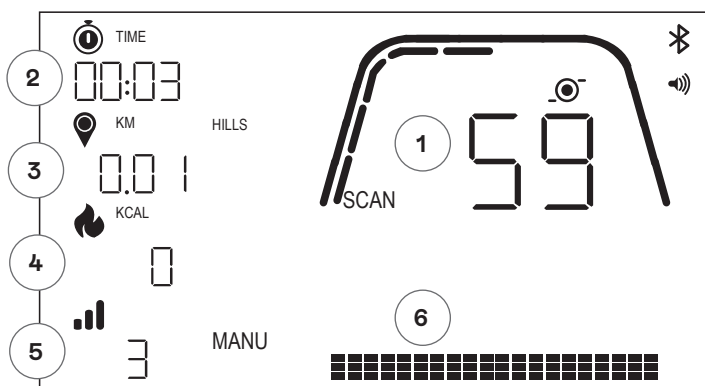
Efter 4 minutters inaktivitet slukker displayet.

## TOMGANGSKÆRM

Standardskærmen for IDLE MODE er IDLE-skærmen vist nedenfor:



## TRÆNINGSSKÆRM



Træningsskærmen giver dig følgende oplysninger:

### 1 Display med nøglemålinger

Dette område af displayet kan vise enten Hastighed (KM/H eller MPH), RPM, Watt eller Heart Rate. Omkring den numeriske udlæsning er en måler, der viser den relative intensitet af hvert af de valgbare dataelementer, der er anført ovenfor.

### 2 Tidsvisning

Dette er den numeriske indikator for den forløbne tid for den aktuelle træning eller den resterende tid for et aktivt tidsintervalsegment.

### 3 afstandsvisning

Dette er den numeriske indikator for den akkumulerede distance for den aktuelle træning eller hoveddistancen for et aktivt distanceintervalsegment. Afstanden kan vises i enten kilometer (KM) eller miles. Valget mellem KM eller Miles kan foretages i Indstillingstilstand.

### 4 Energidisplay

Dette er den numeriske indikator for den akkumulerede energi, der er forbrændt for den aktuelle træning. En-energi kan vises i enten KCAL eller KJ. Valget mellem KCAL eller KJ kan foretages i indstillingstilstand.

### 5 niveau/watt display

Viser det aktuelle modstandsniveau i MANU-tilstand eller WATT i AUTO-tilstand.

### 6 Profildisplay

Viser træningsprofil i niveauer (MANU-tilstand) eller i WATT (AUTO-tilstand)

## GENERELLE FUNKTIONER

Dvaletilstand – hvis intet RPM-signal eller ingen tast trykkes efter 4 minutter, går konsollen i dvaletilstand. Hvis du trykker på en vilkårlig tast eller begynder at træde i pedalerne, vækkes displayet.

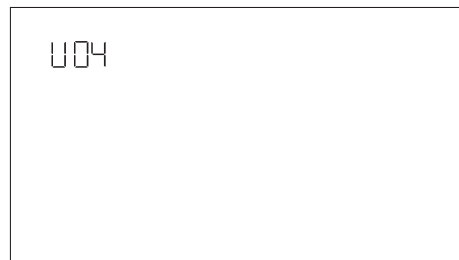
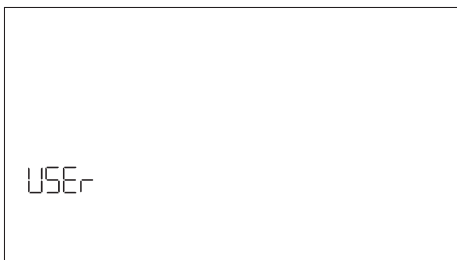
Softwareopdateringer – Oplysninger om softwareopdateringer vil blive givet på [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)

## BRUGERLEDELSE

---

For at gå ind i USER MANAGEMENT tryk på WORKOUT-knappen og naviger med +/- til USER. For at vælge en bruger (U1-4 tryk på knappen +/-, bekræft brugeren med knappen TRÆNING for at indtaste mere specifik information, og tryk på knappen TRÆNING for at gemme brugerindstillinger. Tryk på START/EN-TER for at fortsætte.

Du kan definere alder, køn, højde og vægt. Du kan også indtaste et brugernavn ved at bruge 3 bogstaver, der identificerer brugeren. Det anbefales at bruge initialer. U00 står for gæstebriker, bemærk venligst, at træningsdata for gæstebriker ikke vil blive gemt.



**QUICK START MODE**

---



For at starte en træning hurtigt kan brugeren trykke på START/ENTER-knappen. Begynd derefter at træde i pedalerne. For at sætte din træning på pause, skal du stoppe med at træde i pedalerne og begynde at træde i pedalerne for at vende tilbage til WORKOUT-tilstand igen.

Tryk længe på START/ENTER-knappen for at afslutte træningen. Hvis der ikke er nogen aktivitet i mere end 4 minutter, afsluttes sessionen og viser dine gennemsnitlige træningsdata.

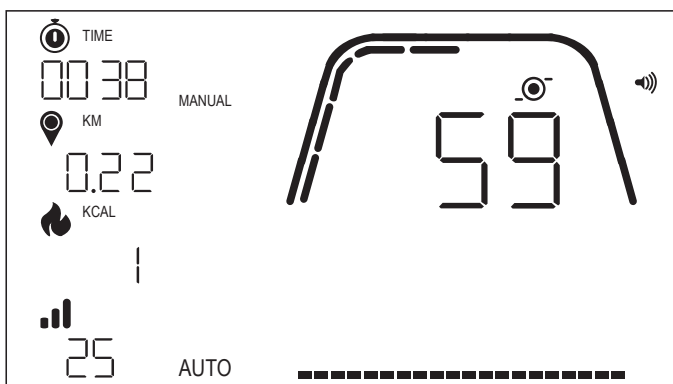
**AUTO OG MANUEL TILSTAND**

---

Alle Kettler HOI-ergometre er udstyret med AUTO- og MANU-tilstand. Før du kan starte din træning, kan du vælge mellem AUTO eller MANU tilstand ved at bruge +/- knappen.

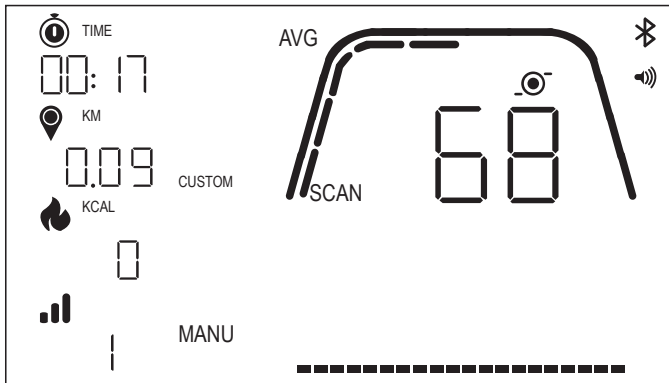
AUTO-tilstand (rpm uafhængig)

I denne tilstand indtaster du måleeffekten i watt ved at trykke på +/- knappen, og målværdien ændres. Ergometersystemet beregner bremsemodstanden ud fra Watt-målværdien og den aktuelle pedalfrekvens og ændrer den med det samme, når pedalfrekvensen ændres. Dette vil sikre at du træner konstant på den forudindstillede Watt-effekt.

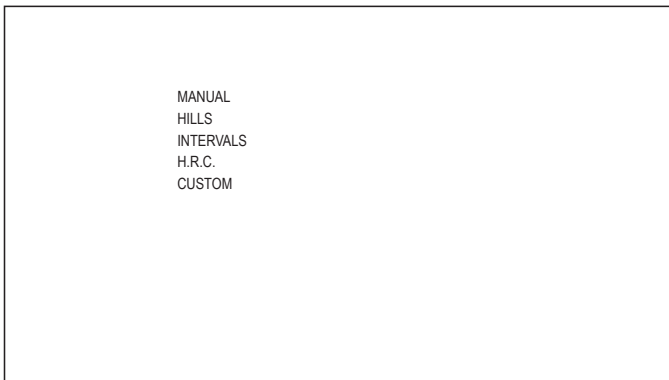


**MANU-tilstand (RPM-afhængig)**

Vælg bremsemodstand (eller "et gear") i MANU-tilstand. Dette forbliver konstant, uanset din pedalfrekvens. Effekten i Watt er slutresultatet og ændringer i tilfælde af ændringer i modstandsniveauet eller pedalfrekvensen.



**TRÆNINGSFUNKTIONER**



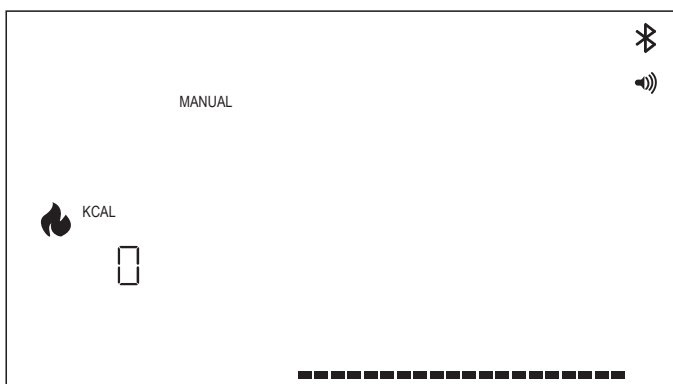
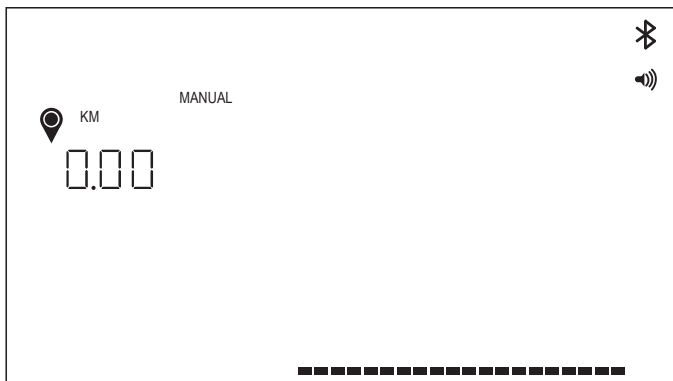
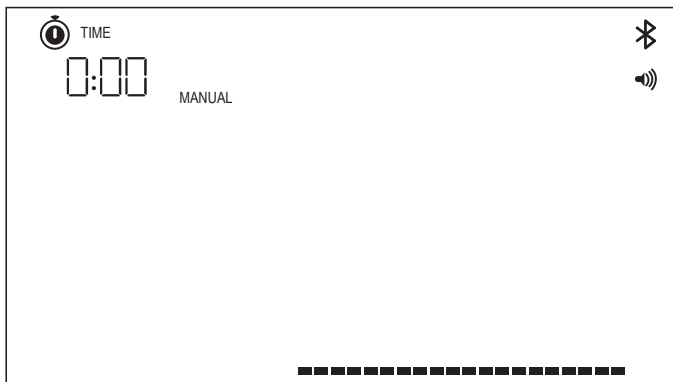
Tryk på WORKOUT-knappen for at vælge specifik træning. Du kan vælge mellem følgende muligheder:

- MANUAL
- HILLS
- INTERVALS
- H.R.C.
- CUSTOM

For at navigere mellem træningspas skal du bruge +/- knappen og WORKOUT knappen for at bekræfte.

## MANUEL TRÆNING

Tryk på WORKOUT-knappen for at vælge denne træning. Nu kan du vælge dine mål baseret på tid, distance og energi og bekræfte med WORKOUT-knappen. Tryk på START/ENTER-knappen for at starte træningen. (se eksempler på skærbilleder nedenfor)





HILLS TRÆNING

Tryk på WORKOUT-knappen for at vælge denne træning. Nu kan du så vælge mellem AUTO og MANU tilstand ved at bruge +/- knappen, tryk på WORKOUT knappen for at bekræfte. Nu vælger du mellem 6 forskellige træningsprofiler (P01-06)



1. Valley Trail (P01)



4. The Alpine Pass (P04)



2. Rolling Hills (P02)



5. The Pyramid (P05)



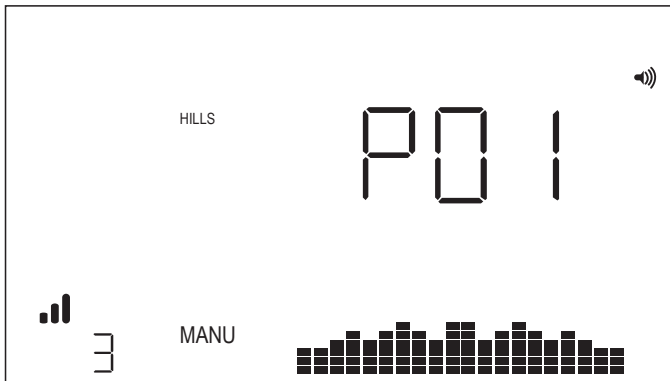
3. In The Mountains (P03)



6. Random (P06)

Brug +/- knappen for at navigere mellem træningsprofilerne. Tryk på WORKOUT-knappen for at vælge en specifik træningsprofil.

Du kan derefter vælge dine træningsmål (+/- knap), bekræfte med WORKOUT-knappen. Begynd derefter at træde i pedalerne for at begynde din træning.



INTERVALTRÆNING

Tryk på WORKOUT-knappen for at vælge denne træning. Nu kan du så vælge mellem AUTO og MANU tilstand ved at bruge +/- knappen, tryk på WORKOUT knappen for at bekræfte.

Nu kan du vælge mellem følgende muligheder:



1. Interval (P01)



4. Interval (P04)



2. Interval (P02)



5. Interval (P05)



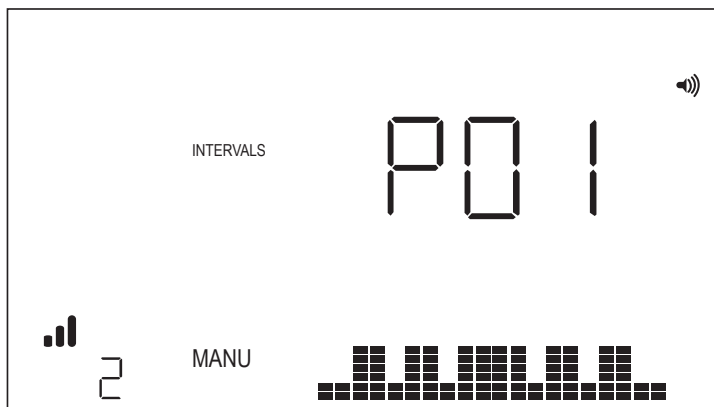
3. Interval (P03)



6. Interval (P06)

Brug +/- knappen for at navigere mellem træningsprofilerne. Tryk på WORKOUT-knappen for at vælge en specifik træningsprofil.

Du kan derefter vælge dine træningsmål (+/- knap), bekræfte med WORKOUT-knappen. Begynd derefter at træde i pedalerne for at begynde din træning.



## H.R.C. TRÆNING

Tryk på WORKOUT-knappen for at vælge denne træning. Du definerer derefter din målpuls med +/- knappen og bekræfter med WORKOUT knappen. Du kan derefter vælge dine træningsmål (+/- knap), bekræft med WORKOUT-knappen. Begynd derefter at træde i pedalerne for at begynde din træning.

Det kræves, at et pulssignal konstant er tilgængeligt på konsollen.

### HRC træning - KONSTANT HR

For en KONSTANT HR-træning skal brugeren først indtaste deres alder og mål HR for træningen.

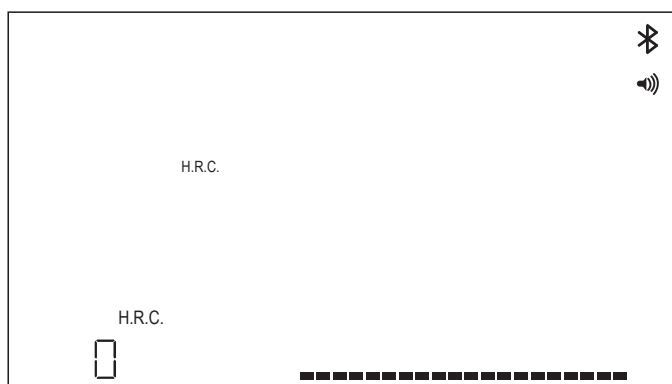
Mål-HR bestemmes i første omgang ud fra følgende formel:

$$\text{MÅL HR} = (220 - \text{ALDER}) \times 0,7$$

Ovenstående ligning siger i det væsentlige, at det foreslåede mål er 70 % af brugerens foreslåede maksimale hjertefrekvens.

Som et eksempel, for en 40-årig, er den foreslåede TARGET HR  $(220-40) \times 70\%$  eller  $180 \times 0,7$  eller 126 BPM.

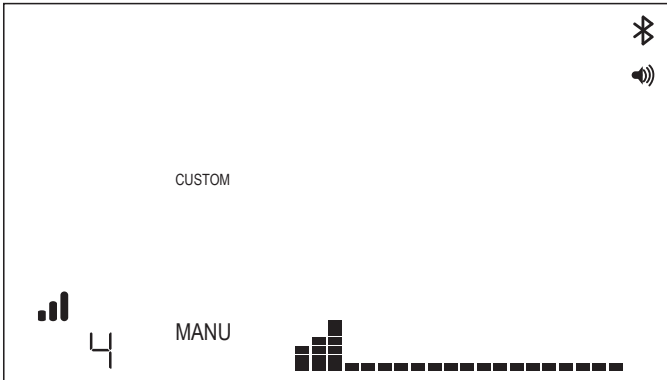
Når TARGET HR-værdien er blevet indtastet, skal du trykke på WORKOUT-knappen. Du kan derefter vælge dine træningsmål. Tryk på START/ENTER-knappen for at starte træningen.



TILPASSET TRÆNING

Tryk på WORKOUT-knappen for at vælge denne træning. Nu kan du så vælge mellem AUTO og MANU tilstand ved at bruge +/- knappen, tryk på WORKOUT knappen for at bekræfte.

For at vælge modstandsniveau skal du vælge dit niveau ved at trykke på +/- knappen og for at gemme den brugerdefinerede træning ved at trykke på WORKOUT knappen. Du kan derefter vælge dine træningsmål ved at bruge +/- knappen, bekræft med WORKOUT knappen. Begynd derefter at træde i pedalerne for at begynde din træning.



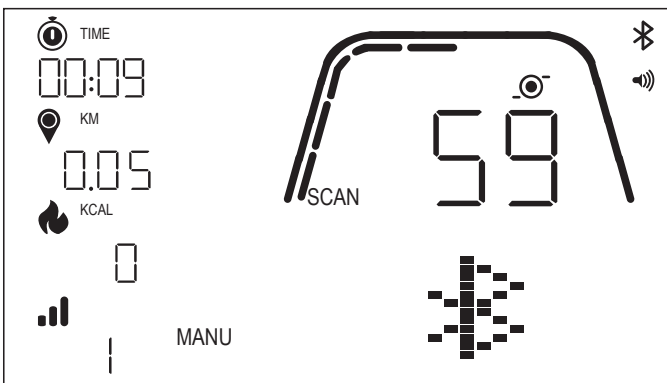
FORBINDELSSESFUNKTION

GENEREL

Denne konsol er i stand til at forbinde til både ANT+ og BLE pulsremme. Derudover skal konsollen være i stand til at oprette forbindelse til smartphone- eller tablet-apps via BLE. Konsollen skal også være i stand til at forbinde til både en pulsrem (ANT+ eller BLE) og samtidig oprette forbindelse til en smartphone-app.

TILSLUTNING TIL EN SMARTPHONE ELLER TABLET-APP VIA BLUETOOTH LE (FTMS)

Bluetooth-parringsprocessen påbegyndes automatisk efter starten af konsollen. Blue-tooth-ikonet øverst til højre på skærmen skal begynde at blinke med en 1Hz-hastighed for at indikere, at Bluetooth-radioen annoncerer og leder efter en tilgængelig mobilenhedsapp at parre med.



## KETTLER

Mens konsollen annoncerer, kan en bruger oprette forbindelse til en kompatibel app (f.eks. Kinomap, Zwift, GymTrakr osv.) via deres smartphone eller tablet. Se appens dokumentation vedrørende, hvordan du forbinder til fitnessudstyr, der understøtter FTMS. Når konsollen parres med en smartphone eller tablet-app, slutter BT-annonceringen, konsollen vender tilbage til normal funktion, og Bluetooth-ikonet forbliver tændt og blinker ikke længere. Under træningen sender konsollen brugerens træningsdata til den tilsluttede app.

I den respektive APP vil den annoncerede etiket være "Kettler ####". Bemærk, at denne annoncerede etiket ikke er synlig i alle apps.

### TILSLUTNING TIL EN BLE HR-STRAP

Ved tilslutning til en BLE HR-rem, skal "BLE" vises i HR-vinduet, og konsollen vil forbinde til HR-remmen. Når forbindelsen til BLE HR-stroppen er foretaget, skal den registrerede pulsværdi vises i HR-vinduet, og hjerteikonet blinker.



Når der først er oprettet forbindelse til en BT HR-strop, skal konsollen også være i stand til at tilslutte en smartphone-app samtidigt. Den ovenfor beskrevne adfærd gælder. Bemærk, at der skal oprettes forbindelse til en pulsrem, før der oprettes forbindelse til en smartphone, hvis du vil forbinde til begge samtidigt.

### TILSLUTNING TIL EN ANT+ HR-REM

For at forbinde til en ANT+ HR-strop må ingen forbindelser til konsollen være aktive. For at forbinde konsollen til en ANT+-kompatibel puls-brystbælte skal du trykke på CONNECT-knappen og holde den nede i 5 sekunder. Ved tilslutning til en ANT+ HR-rem skal "Ant" vises i HR-vinduet, og konsollen skal forbindes til HR-remmen. Når forbindelsen til ANT+ HR-stroppen er foretaget, skal den registrerede pulsværdi vises i HR-vinduet, og hjerteikonet blinker.



Hvis der er oprettet forbindelse til en ANT+ HR-strop, skal konsollen også være i stand til at oprette forbindelse til en smartphone-app samtidigt via BLE. Den ovenfor beskrevne adfærd gælder. Bemærk, at brugeren skal forbinde til en pulsrem, før der etableres forbindelse til en smartphone, hvis de ønsker at forbinde til begge samtidigt.

#### NULSTILLING AF FORBINDELSE

---

Hvis du har problemer med at oprette forbindelse til en enhed, kan du prøve at nulstille konsollen.

Nulstilling af konsollen nulstiller også tilstanden af forbindelserne til eksterne enheder.

En konsolnulstilling kan udføres ved at holde WORKOUT-knappen nede i 5 sekunder. Konsollen vil derefter lukke ned og genstarte. Bemærk, at det kan være nødvendigt at lukke og genåbne enhver smartphone eller tablet-app, som du gerne vil oprette forbindelse til, for at sikre, at appens forbindelsestilstand også er blevet nulstillet.

#### DATADELING HOI SKY

---

Du har mulighed for at overføre dine træningsdata til HOI Cloud for at dele dine data med andre træningsplatforme. Se venligst den vedlagte information for at aktivere din fitnessenhed.

## INDSTILLINGSTILSTAND



For at gå ind i SETTINGS MODE tryk på TRÆNING-knappen og naviger med +/- til SETTINGS MODE og bekræft med TRÆNING-knappen.

For at vælge forskellige indstillinger skal du bruge WORKOUT-knappen og derefter bruge +/- knappen til at ændre detaljerede indstillinger for distanceenhed, energienhed, summervolumen til/fra. Du kan også få vist softwareversionen (U x.xx) og statistik såsom samlet tid og distance. FACT er kun til serviceformål.

### Vælg afstandsenhed

Tryk på + - for at vælge enhed af KM og Mile.



### Vælg energienhed

Tryk på + - for at vælge enhed af KCAL og KJ.

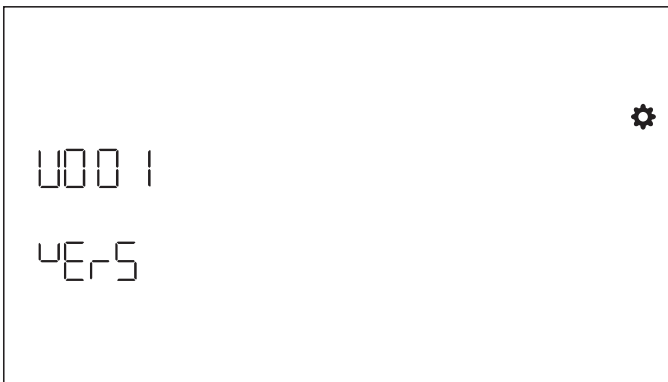


**Indstilling af summerens lydstyrke**

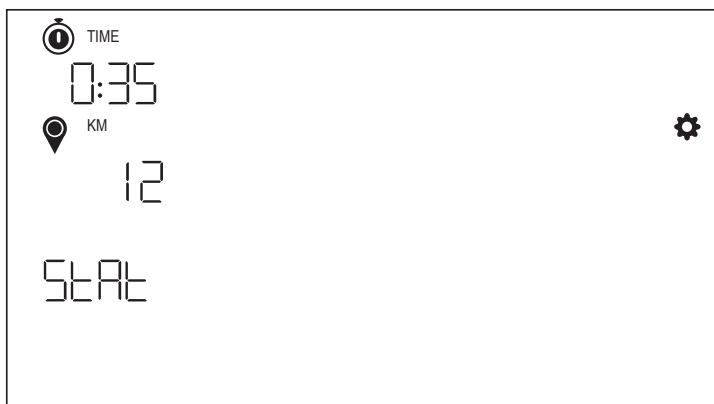
Tryk på + - for at vælge lydstyrkeindstilling.

**Softwareversion**

Vis softwareversion.


**Træningsstatistikker**


Slettet efter fabriksindstilling.



# KETTLER

TRISPORT AG  
BOESCH 67  
CH-6331 HUENENBERG  
SWITZERLAND  
[www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)

 @kettlersportofficial

 @kettlersportofficial