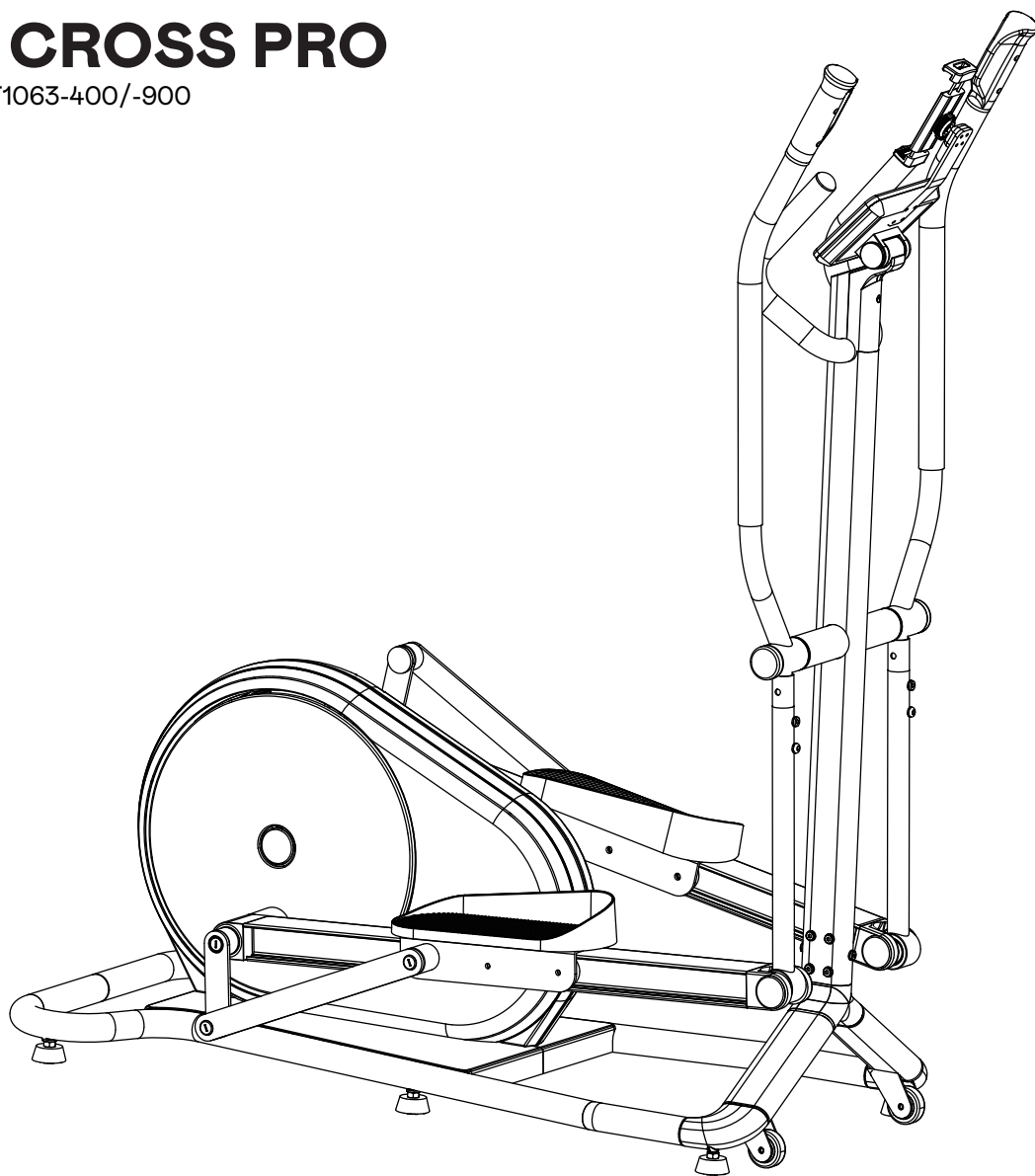


# KETTTLER

## HOI CROSS PRO

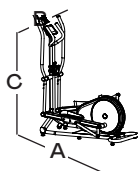
ART.-NR. CT1063-400/-900



~45 - 60 Min.



max.  
150 kg



A 161 cm  
B 58 cm  
C 168 cm

97 kg



Læs venligst disse instruktioner 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 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 skal betjenes i tørre rum. Til kommerciel brug skal det stationære træningsudstyr 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 manglende 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 bruges et forlængerkabel, skal det overholde VDE-retningslinjerne. Enheden må kun bruges med den originalt medfølgende strømadapter. Bland aldrig selv ind i hovedstrømforsyningen til produktet, leje kvalificeret personale om nødvendigt. 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, 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, da de viste værdier ellers kan 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, undgås 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-

af din træning, skal du få din familielæge til at afklare, om dit helbred er egnet til træning 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. Placer passende støddæmpningsmateriale nedenunder (gummimåtter eller lignende) for at absorbere stød. Kun for enheder med vægte: undgå hård 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 blive liggende. 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 fast. Af tekniske årsager forbeholder vi os retten til at præ-samle 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 kropsstørrelse.

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 reservedele.

## 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!

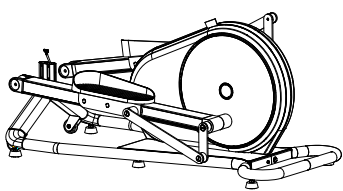
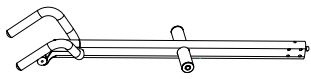





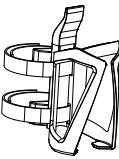
**Vigtigt: Reservedelspriser inkluderer ikke fastgørelsesmateriale, hvis der kræves fastgørelsesmateriale (bolte, møtrikker, spændeskiver etc.), dette skal tydeligt fremgå af ordren ved at tilføje ordene "med fastgørelsesmateriale".**

## BORTSKAFFESESINSTRUKTIONER

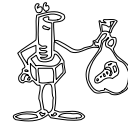


HOI BY KETTLE produkter er genanvendelige. Ved slutningen af dens levetid bedes du bortskaffe denne artikel korrekt og sikkert (lokale affaldspladser).




# CHECKLISTE (INDHOLD AF EMBALLAGE)

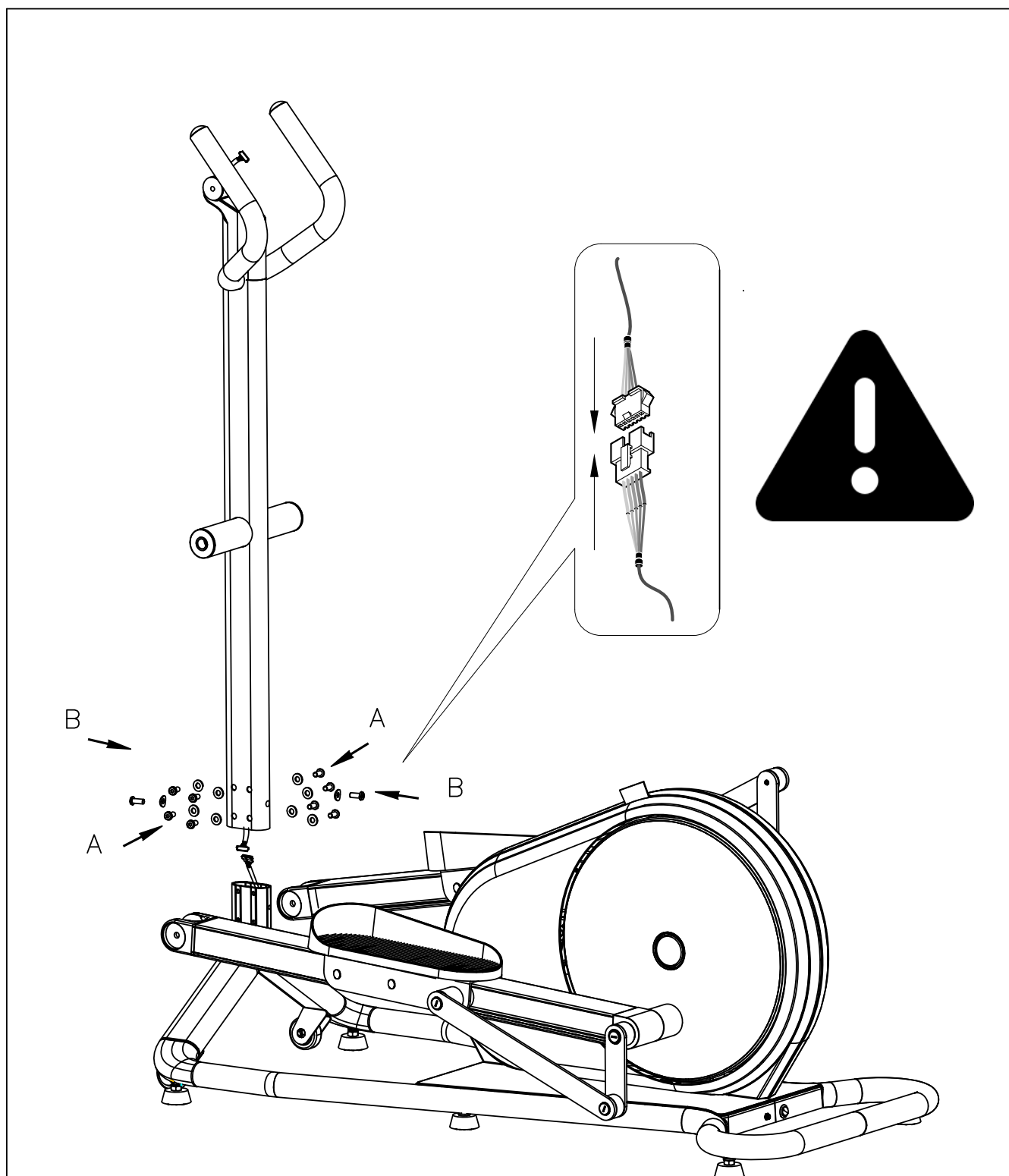
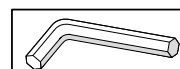
|                                                                                     |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|    | Stck.<br>1 |
|    | 1          |
|    | 2          |
|  | 1          |
|  | 1          |
|  | 1          |
|  | 1          |
|  | 1          |





32

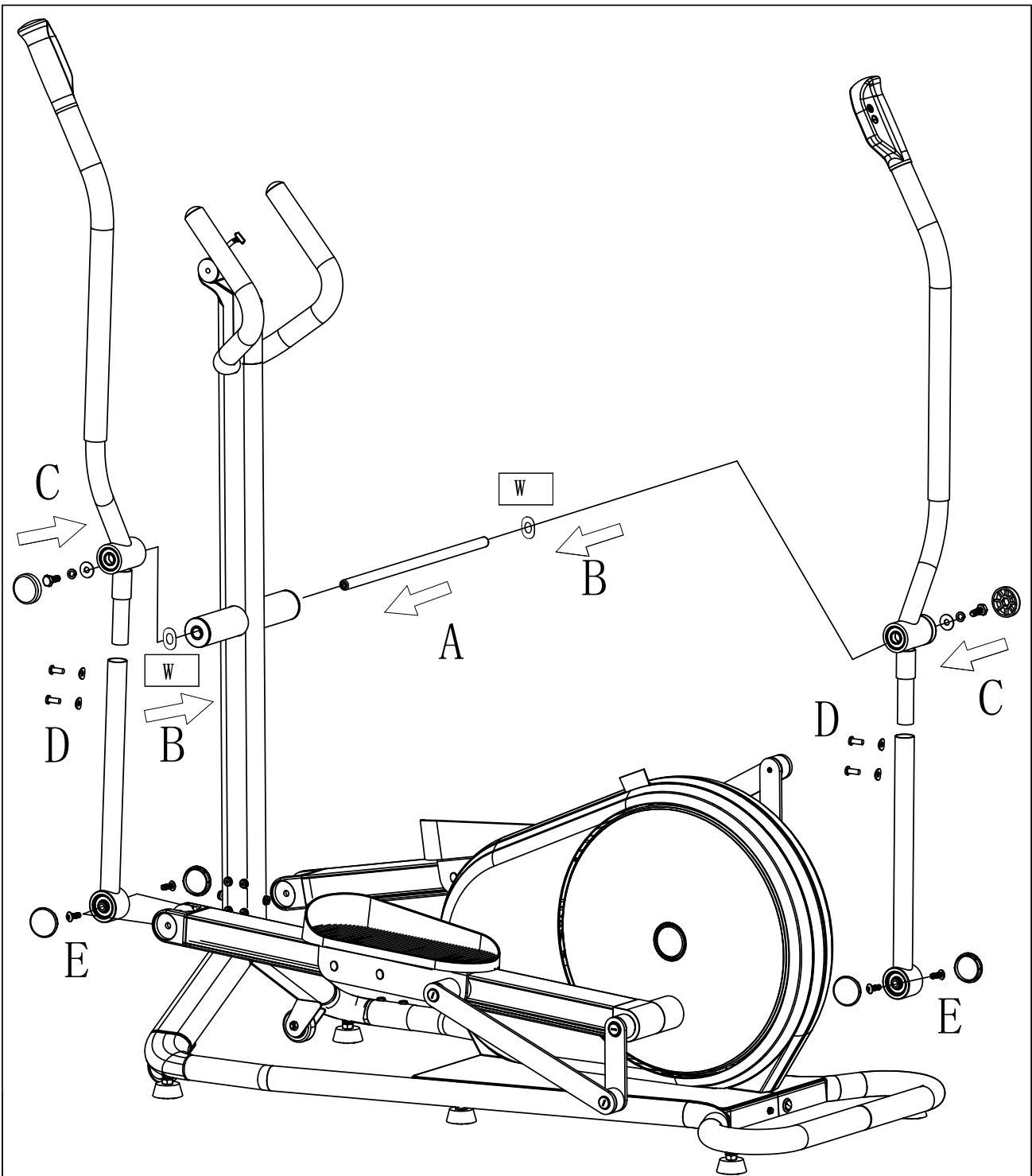
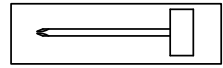
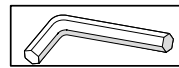


|                                                                                      |        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|
|    | M8x20  | 14 |
|     | ∅8     | 2  |
|     | ∅8x16  | 14 |
|     | M8x20  | 2  |
|   | ∅8x22  | 2  |
|   | ∅17x25 | 2  |
|  | M10x16 | 4  |
|   | M 8    | 1  |
|  | M8x65  | 1  |

|                                                                                     |  |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
|  |  | 2 |
|  |  | 2 |
|  |  | 4 |



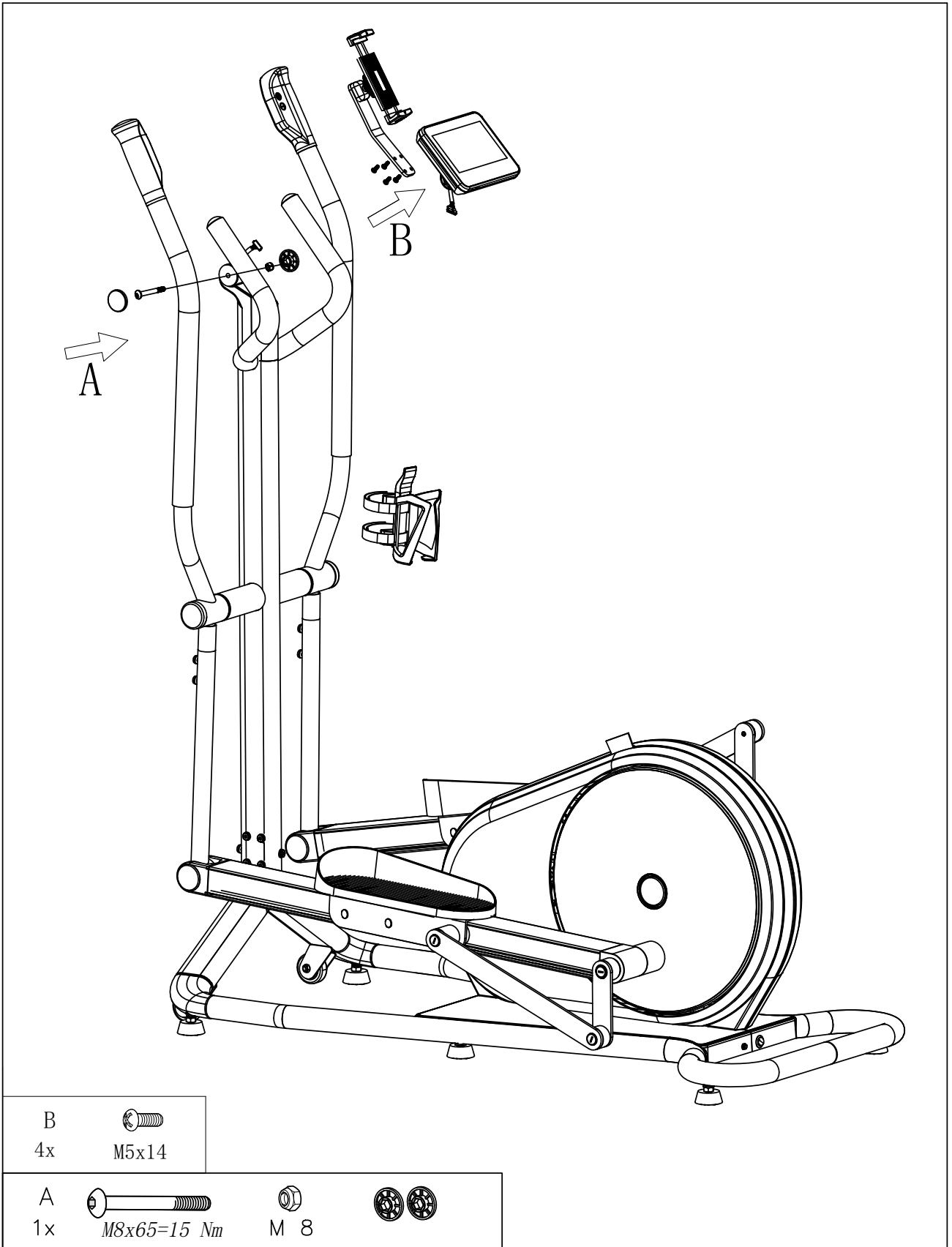
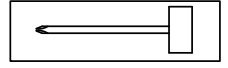
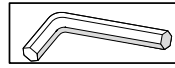
|    |                                                                                     |                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| B  |  |  |
| 2x | M8x20=15 Nm                                                                         | Ø8x16                                                                               |
| A  |  |  |
| 8x | M8x20=15 Nm                                                                         | Ø8x16                                                                               |



|    |             |       |
|----|-------------|-------|
| D  |             |       |
| 4x | M8x20=15 Nm | ø8x16 |

|     |             |    |       |        |  |
|-----|-------------|----|-------|--------|--|
| A/C |             |    |       |        |  |
| 2x  | M8x20=15 Nm | ø8 | ø8x22 | ø17x25 |  |

|    |        |
|----|--------|
| E  |        |
| 4x | M10x16 |



B  
4x M5x14

A  
1x M8x65=15 Nm

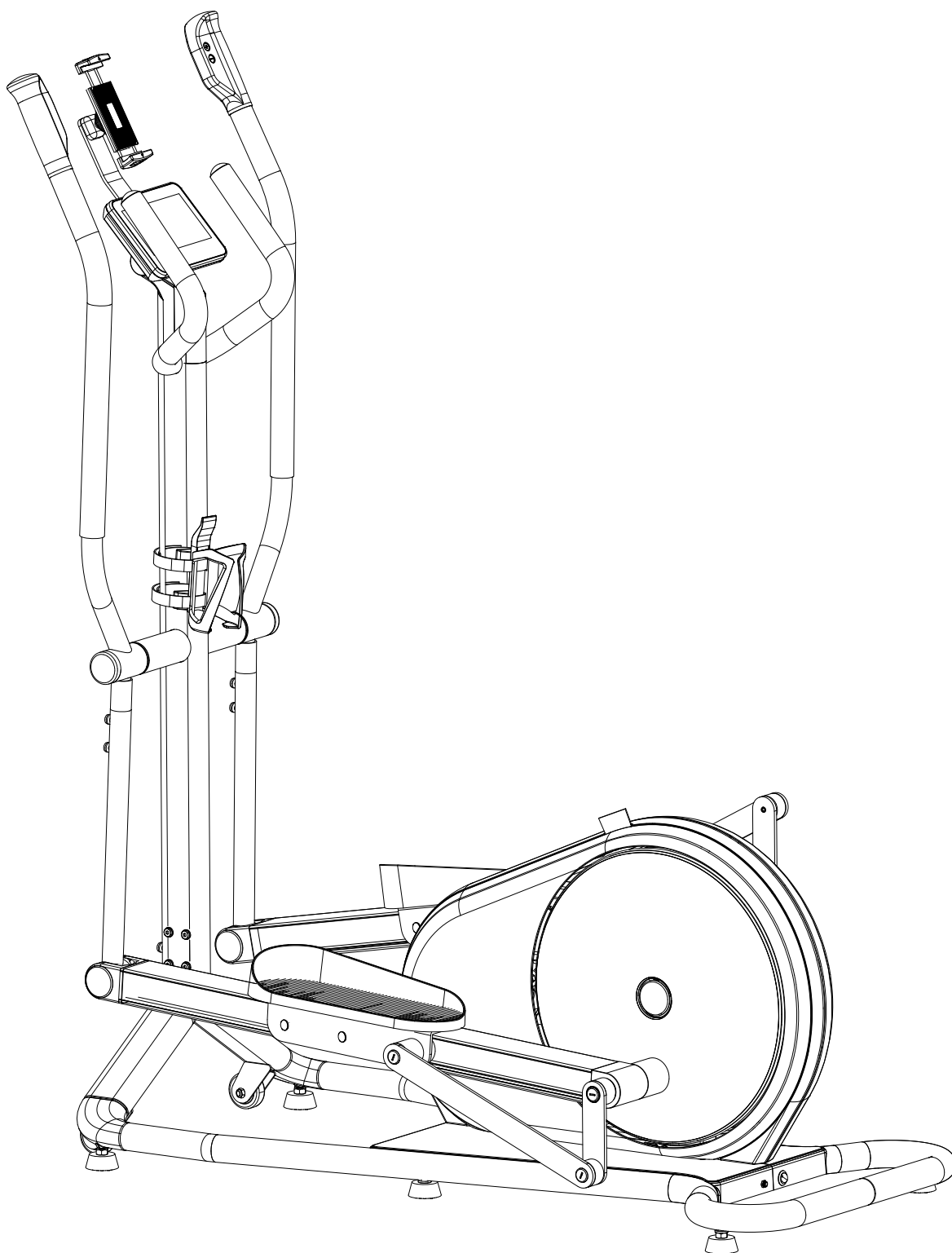
M 8

### Indledende opsætning: Tilslutning af håndsettet

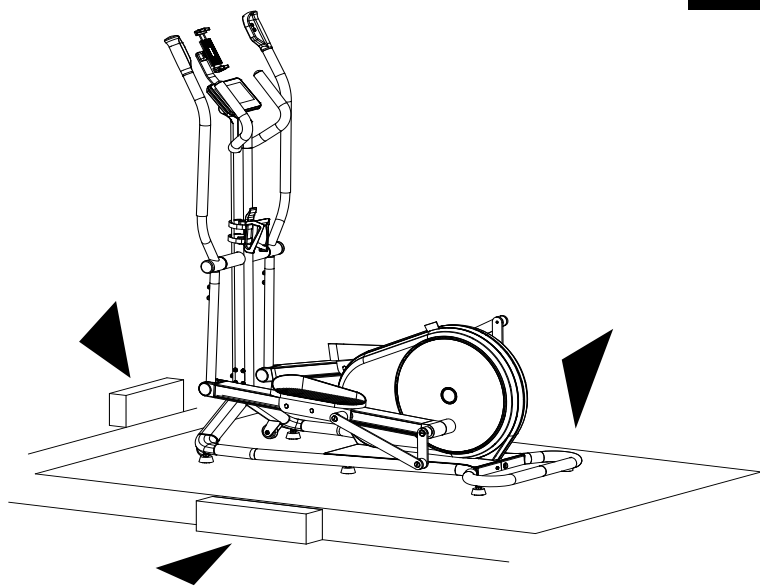
Ved første brug skal du forbinde håndbetjeningen med displayet. Tryk på "Enhedsdata" på enhedens display, og tryk derefter på +/- knappen og hold den nede i 5 sekunder. Nu er håndbetjeningen forbundet med displayet.

### FJERNBETJENING

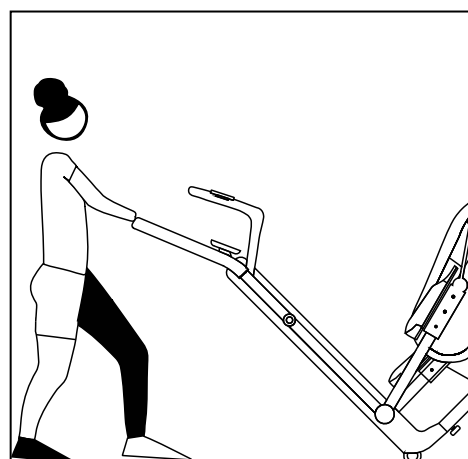
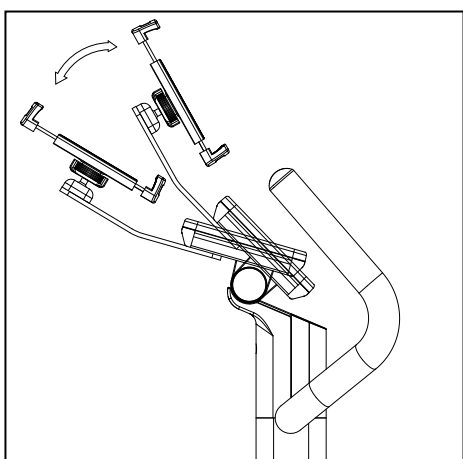
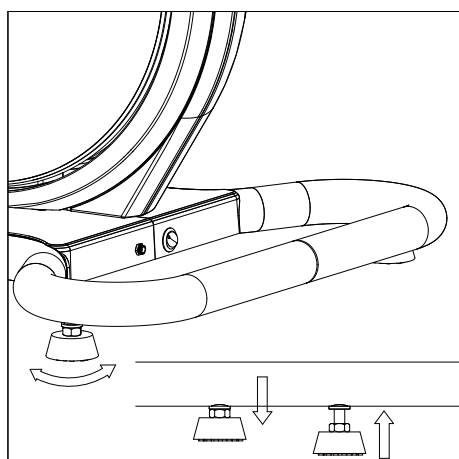
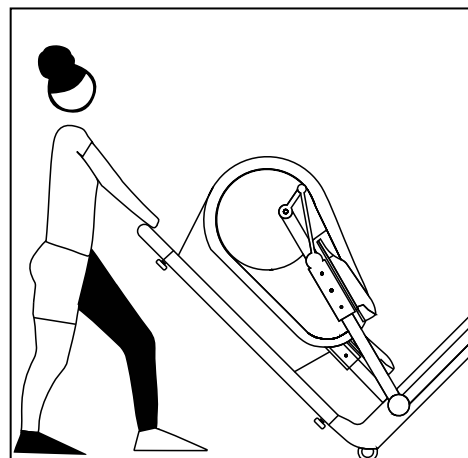
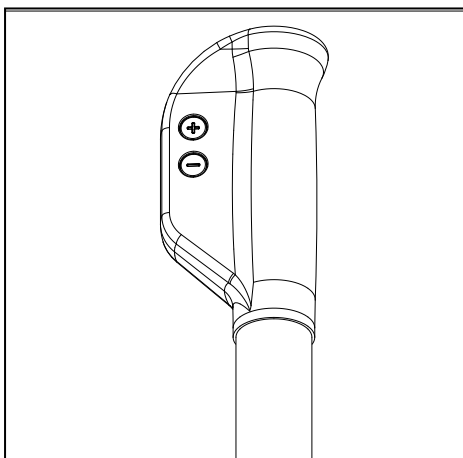
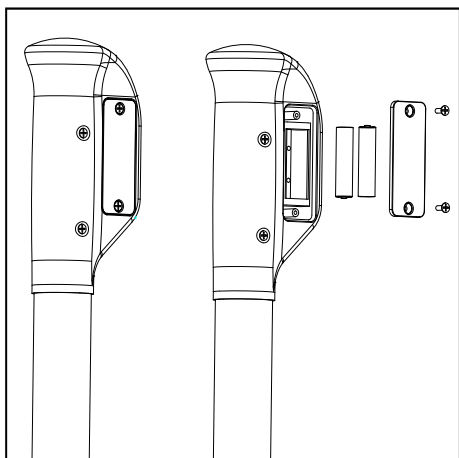
Status for tilslutningen af kontrolknapperne (+/-) på styret. (Parret eller Parring).

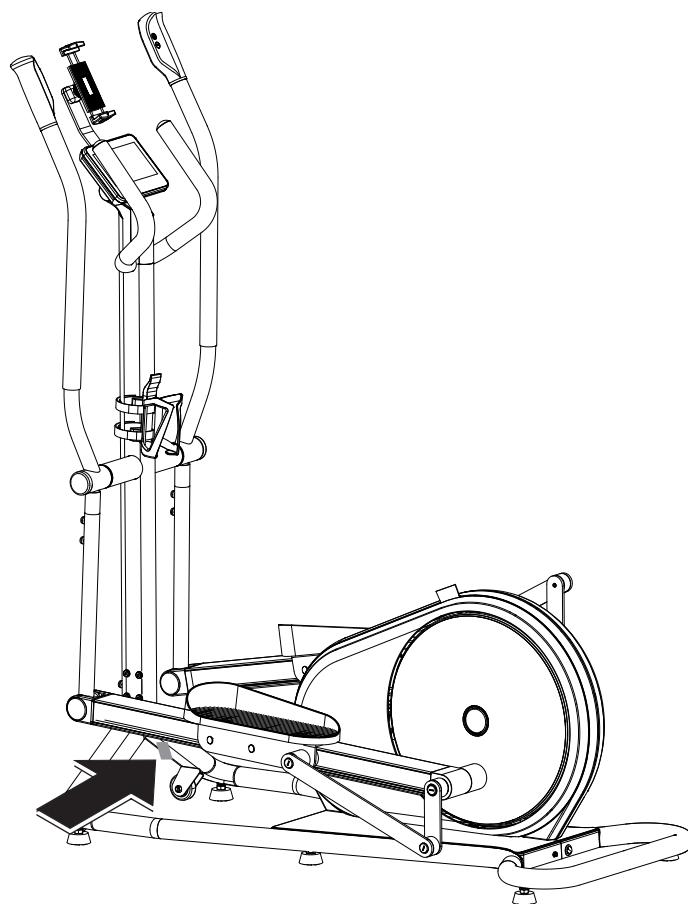






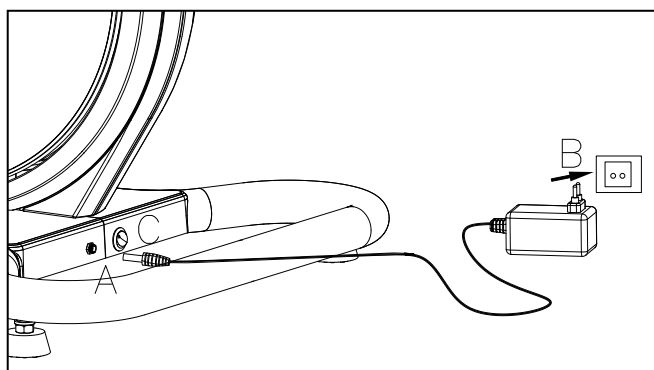
**ADVARSEL!** Træningsmaskinen skal placeres på en vandret, stabil overflade. Anbring egnet støddabsorberende materiale under det for støddabsorbering og for at forhindre det i at glide (gummimåtter eller lignende). Sikkerhedsafstanden omkring cyklen skal være mindst 1 meter større end det område, du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





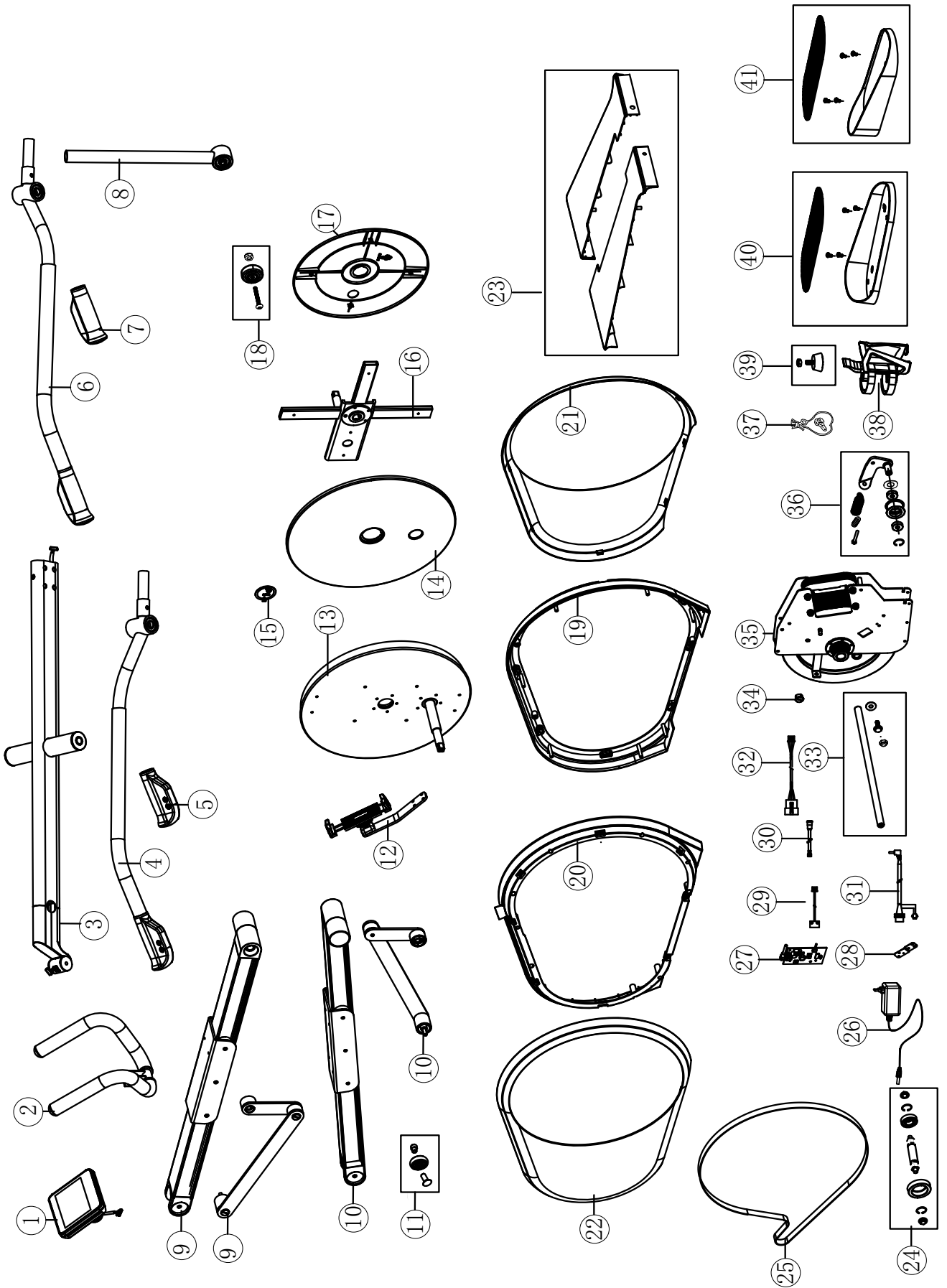


DA – Ved bestilling af reservedele skal du altid oplyse det fulde varenummer, reservedelsnummer, den nødvendige mængde og produktets S/N.

DA – Eksempel Typemærkat – Serienummer



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



| <b>Explo No.</b> | <b>HOI CROSS PRO Stone CT1063-400<br/>Trisport Article No.</b> | <b>HOI CROSS PRO<br/>Blueberry-Green CT1063-900<br/>Trisport Article No</b> |
|------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1                | 70001492                                                       | 70001492                                                                    |
| 2                | 70001510                                                       | 70001510                                                                    |
| 3                | 70001511                                                       | 70001550                                                                    |
| 4                | 70001512                                                       | 70001551                                                                    |
| 5                | 70001513                                                       | 70001513                                                                    |
| 6                | 70001514                                                       | 70001552                                                                    |
| 7                | 70001515                                                       | 70001515                                                                    |
| 8                | 70001516                                                       | 70001553                                                                    |
| 9                | 70001517                                                       | 70001554                                                                    |
| 10               | 70001518                                                       | 70001555                                                                    |
| 11               | 70001519                                                       | 70001519                                                                    |
| 12               | 70001434                                                       | 70001434                                                                    |
| 13               | 70001520                                                       | 70001556                                                                    |
| 14               | 70001521                                                       | 70001557                                                                    |
| 15               | 70001522                                                       | 70001558                                                                    |
| 16               | 70001523                                                       | 70001559                                                                    |
| 17               | 70001524                                                       | 70001560                                                                    |
| 18               | 70001428                                                       | 70001428                                                                    |
| 19               | 70001525                                                       | 70001561                                                                    |
| 20               | 70001526                                                       | 70001562                                                                    |
| 21               | 70001527                                                       | 70001563                                                                    |
| 22               | 70001528                                                       | 70001564                                                                    |
| 23               | 70001529                                                       | 70001565                                                                    |
| 24               | 70001530                                                       | 70001530                                                                    |
| 25               | 70001531                                                       | 70001531                                                                    |
| 26               | 70001451                                                       | 70001451                                                                    |
| 27               | 70001532                                                       | 70001532                                                                    |
| 28               | 70001533                                                       | 70001533                                                                    |
| 29               | 70001534                                                       | 70001534                                                                    |
| 30               | 70001535                                                       | 70001535                                                                    |
| 31               | 70001536                                                       | 70001536                                                                    |
| 32               | 70001537                                                       | 70001537                                                                    |
| 33               | 70001538                                                       | 70001538                                                                    |
| 34               | 70001539                                                       | 70001566                                                                    |
| 35               | 70001540                                                       | 70001540                                                                    |
| 36               | 70001541                                                       | 70001541                                                                    |
| 37               | 70001542                                                       | 70001542                                                                    |
| 38               | 70001436                                                       | 70001436                                                                    |
| 39               | 70001429                                                       | 70001429                                                                    |
| 40               | 70001543                                                       | 70001545                                                                    |
| 41               | 70001544                                                       | 70001546                                                                    |



# KETTLE

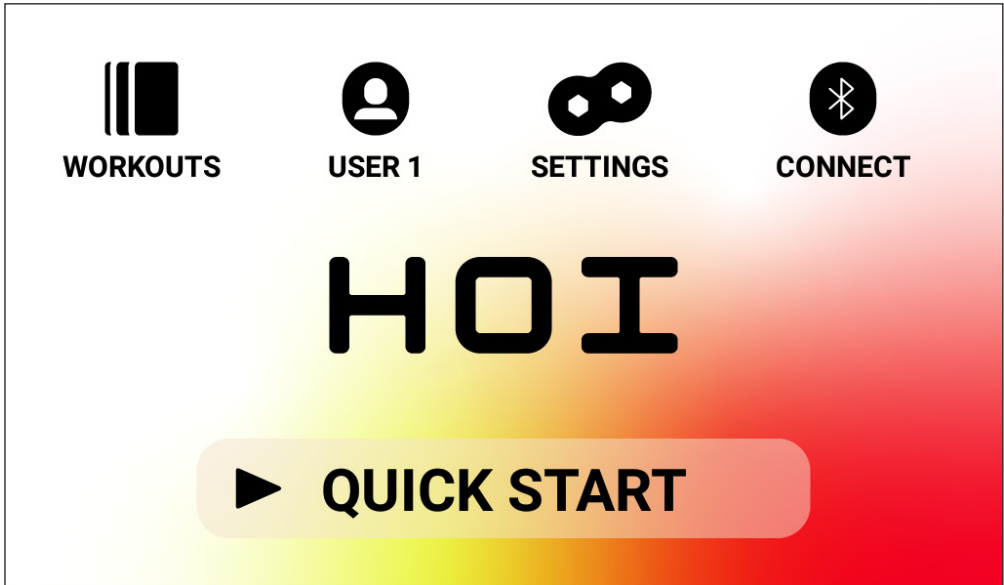
HOI TOUR+ COMPUTER

HOI CROSS PRO COMPUTER

# **KETTLER**

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| GENERELLE FUNKTIONER          | 31 |
| PROGRAMOPSÆTNING TILSTAND     | 32 |
| PROGRAMSTILSTAND PAUSE-       | 46 |
| TILSTAND SAMMENFATNING        | 49 |
| TILSTAND FORBINDELSESTILSTAND | 50 |
| INDSTILLINGSSKÆRM             | 51 |
|                               | 53 |

Under INDLÆG TILSTAND venter systemet på, at brugeren trykker enten på knapperne HURTIG START, TRÆNING, BRUGER, INDSTILLINGER eller TILSLUT. Standardskærmen for IDLE MODE er den inaktive skærm vist nedenfor:



Den inaktive skærm giver dig følgende oplysninger:

#### HURTIG START-knap

For at starte en træning hurtigt kan brugeren trykke på QUICK START-knappen. Ved at trykke på denne knap skifter systemet til PROGRAM MODE. Se afsnittet PROGRAMSTILSTAND i denne vejledning (dvs. FUNKTIONALITET I TRÆNING) nedenfor for flere detaljer.

#### TRÆNING Knap

For at vælge en specifik træning kan brugeren trykke på WORKOUTS-knappen. Ved at trykke på denne knap skifter systemet til PROGRAM SETUP MODE. Se afsnittet PROGRAMOPSÆTNINGSTILSTAND i denne vejledning nedenfor for flere detaljer.

#### USER-valgknap

BRUGER-knappen bruges til at vælge fra en liste med fire primære brugere og en gæst. Bruger 1 - Bruger 4 bruges til at gemme unikke træninger, som en bruger har oprettet og ønsker at udføre i fremtiden. Derudover kan brugerens vægt, alder og ønskede enhedsindstillinger specificeres, så brugeren ikke skal indtaste disse værdier konsekvent ved valg af træning. Gæster skal vælges, når en ikke-standardbruger ønsker at træne på cyklen. Se BRUGERafsnittet i denne vejledning nedenfor for flere detaljer.

#### INDSTILLINGER-knap

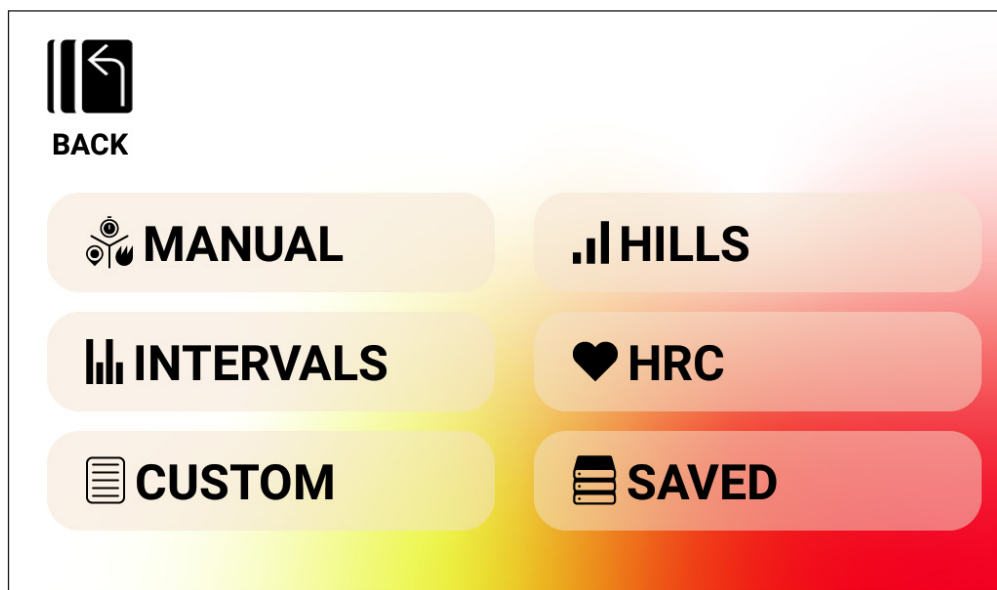
Knappen INDSTILLINGER bruges til at få adgang til metrikker og konfigurationsmuligheder for cyklen, inklusive enhedsoplysninger, brugeradministration og netværksopsætning.

**CONNECT knap**

CONNECT-knappen bruges til at få adgang til produktets tilslutningsfunktioner, herunder tilslutning til Bluetooth Smart og ANT+ HR brystremme, tilslutning til smartphones og tablets via Bluetooth LE og tilslutning til Bluetooth-hovedtelefoner.

**PROGRAM SETUP MODE**

I PROGRAM SETUP MODE kan brugeren vælge mellem seks forskellige træningstyper.



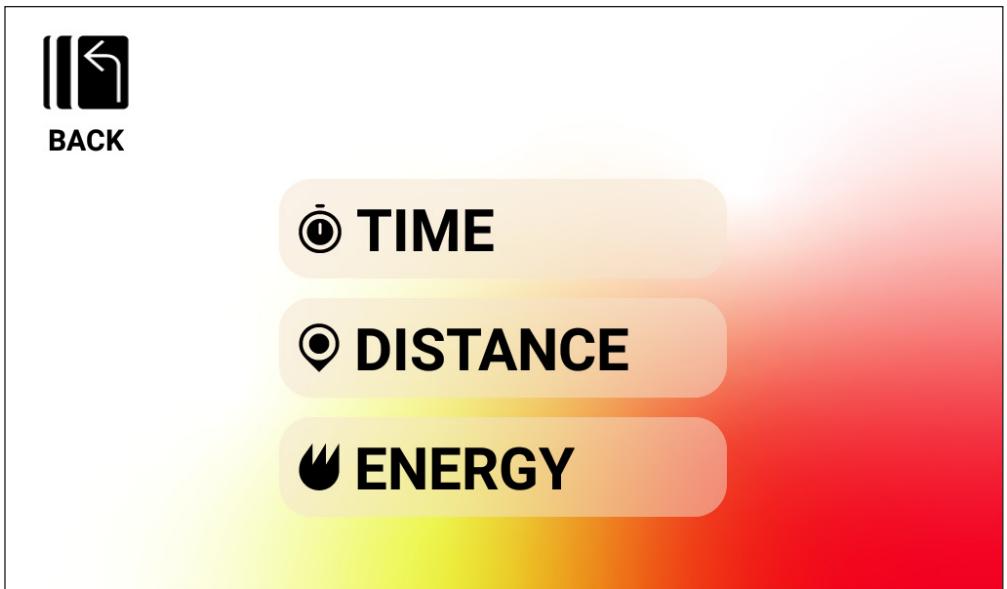
De seks træningstyper omfatter følgende:

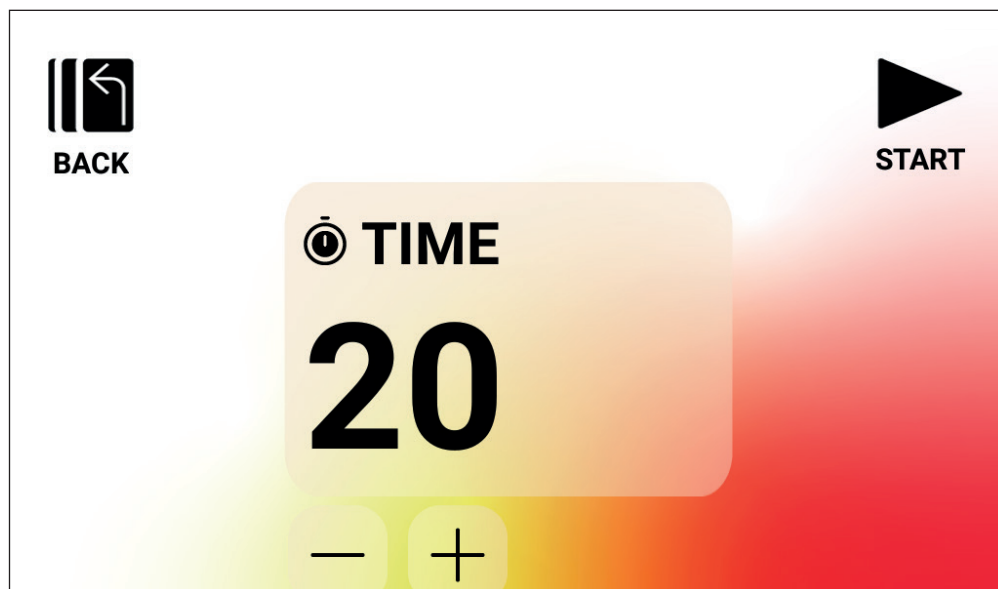
1. Manual
2. Hills
3. Intervals
4. Heart Rate Control (HRC)
5. Custom
6. Saved



**MANUEL træning**

En MANUEL træning giver brugeren mulighed for at vælge mellem tre mulige mål, inklusive Tid, Distance eller Energi, som kan ses nedenfor.

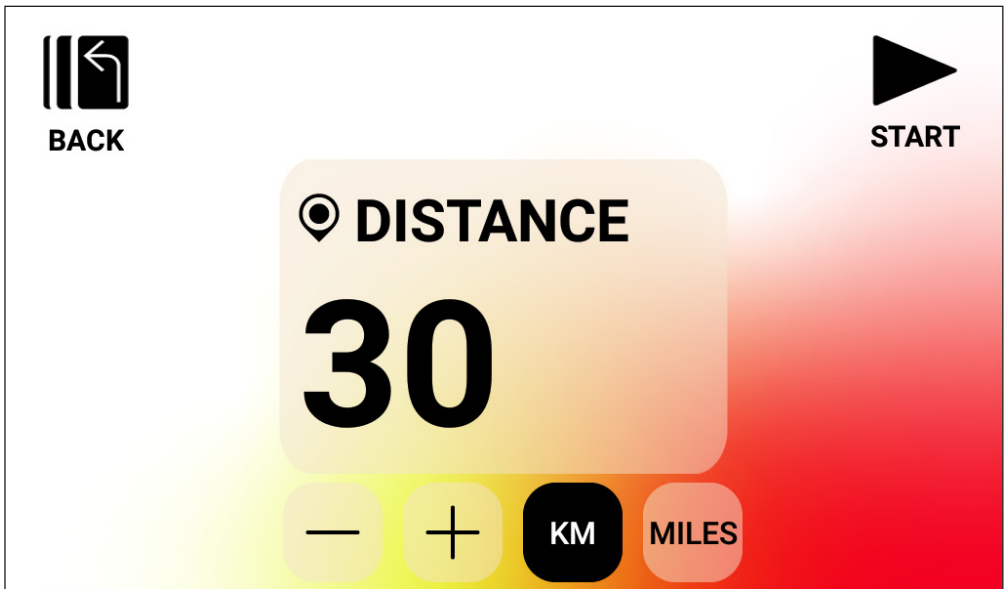




For en MANUEL træning med et TIDSMÅL skal brugeren være i stand til at vælge varigheden af deres træning. Målvarigheden kan være fra 1 til 99 minutter. Standardværdien skal være 20 minutter. Brugeren kan justere værdien op eller ned ved at bruge henholdsvis PLUS og MINUS knapperne.

Når varigheden er indstillet til den ønskede værdi, skal du trykke på START-knappen for at starte træningen. Når du trykker på START-knappen, skifter systemet til PROGRAM-TILSTAND, og træningen skal begynde. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor for flere detaljer.

For at vende tilbage til den forrige skærm skal du blot trykke på TILBAGE-knappen.

*MANUEL træning - DISTANCEMÅL*

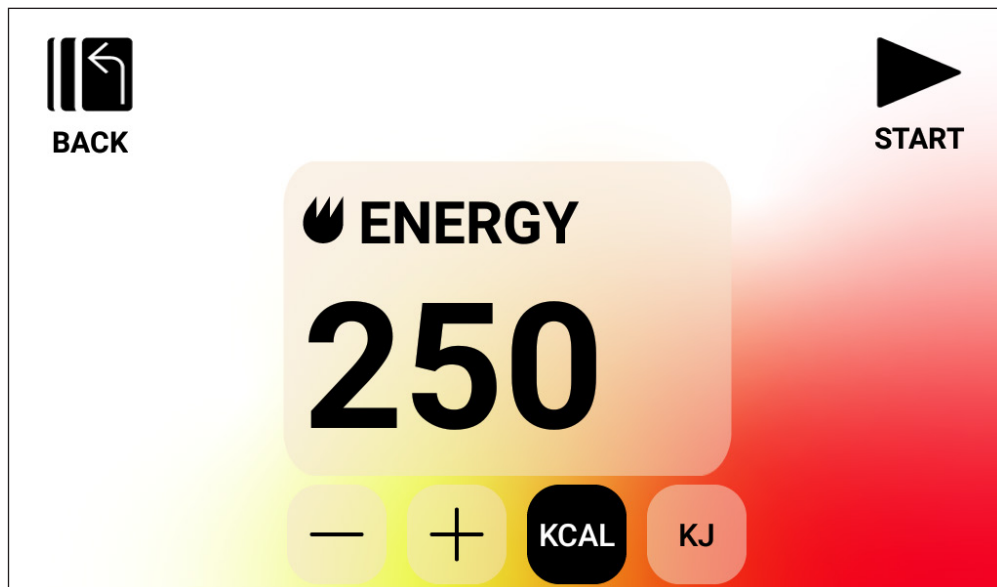
For en MANUEL træning med et DISTANCE GOAL skal brugeren være i stand til at vælge den ønskede distance til deres træning. Brugeren skal være i stand til at indtaste en afstand fra 1 til 9999 kilometer (indstilling af metriske enheder) eller miles (indstilling af imperialistiske enheder).

Standardværdien skal være 30 kilometer eller miles (standardenheder bestemmes af den valgte bruger). Brugeren kan justere værdien op eller ned ved at bruge henholdsvis PLUS og MINUS knapperne.

Når afstanden er indstillet til den ønskede værdi, skal du trykke på START-knappen for at starte træningen. Når du trykker på START-knappen, skifter systemet til PROGRAM MODE, og træningen skal begynde. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor for flere detaljer.

For at skifte mellem KM og MILES skal du blot trykke på knappen med de ønskede enheder vist. Eksemplet ovenfor er vist med KM valgt.

For at vende tilbage til den forrige skærm skal du blot trykke på TILBAGE-knappen.



For en MANUEL træning med et ENERGIMÅL skal brugeren være i stand til at vælge det ønskede energimål for deres træning. Brugeren skal kunne indtaste et mål fra 5 til 9999 KCAL/KJ. Standardværdien skal være 250 KCAL eller KJ (standardenheder bestemmes af den valgte bruger). Brugeren kan justere værdien op eller ned ved at bruge henholdsvis PLUS og MINUS knapperne.

Når energimålet er indstillet til den ønskede værdi, skal du trykke på START-knappen for at begynde træningen. Når du trykker på START-knappen, skifter systemet til PROGRAM-TILSTAND, og træningen skal begynde. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor for flere detaljer.

For at skifte mellem KCAL og KJ skal du blot trykke på knappen med de ønskede enheder vist. Eksemplet ovenfor er vist med KCAL valgt.

For at vende tilbage til den forrige skærm skal du blot trykke på TILBAGE-knappen.

**HILLS træning**

HILLS-træningerne er tilgængelige fra træningsskærmen på øverste niveau. En HILLS træning giver brugeren mulighed for at vælge mellem seks forskellige muligheder for modstandsprofiler. Disse profiler simulerer ridning over underliggende bakker, bjerge og dale ved at variere modstandsniveauer over tid.

Indstillingerne omfatter er som følger:

1. Valley Trail
2. The Alpine Pass
3. Rolling Hills
4. The Pyramid
5. In The Mountains
6. Random



Når en bruger vælger et HILL-program fra mulighederne ovenfor, vil de få mulighed for at vælge et mål baseret på tid, distance og energi. Se beskrivelserne ovenfor for, hvordan mål for tid, afstand og energi indtastes. Når målet er indtastet, og brugeren trykker på START-knappen, skal systemet gå over til PROGRAM MODE, og træningen skal begynde. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor for flere detaljer.

For at vende tilbage til den forrige skærm skal du blot trykke på TILBAGE-knappen.

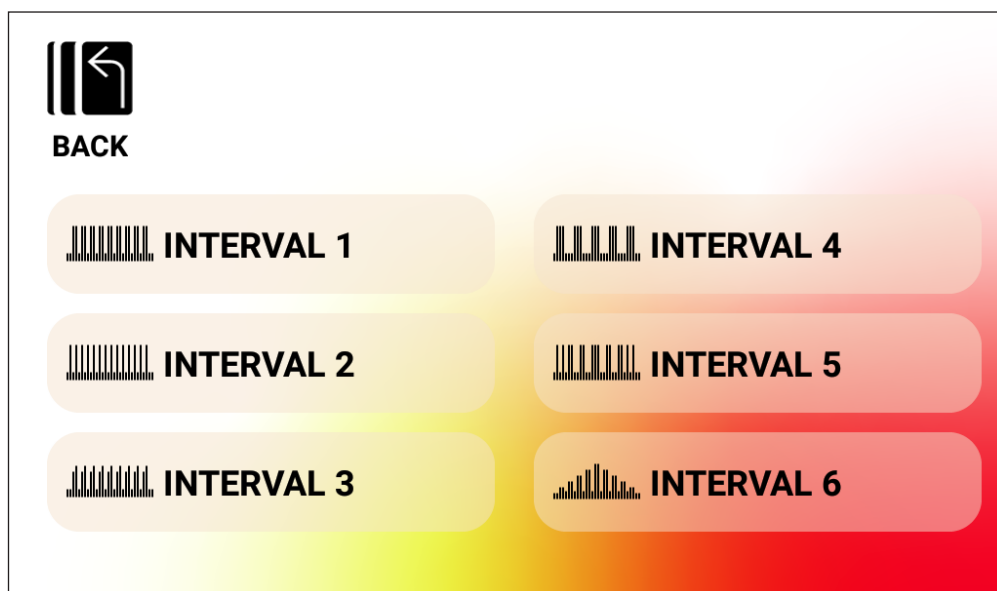
# KETTLER

## INTERVALLER Træning

INTERVALS-træningerne er tilgængelige fra træningsskærmen på øverste niveau. En INTER-VALS-træning giver brugeren mulighed for at vælge mellem seks forskellige foruddefinerede modstandsprofiler. Disse profiler giver brugeren forskellige muligheder for at veksle mellem træning med høj intensitet og lav intensitet over tid.

Indstillingerne omfatter er som følger:

1. Interval 1
2. Interval 2
3. Interval 3
4. Interval 4
5. Interval 5
6. Interval 6



Når en bruger vælger et INTERVAL-program fra mulighederne ovenfor, vil de få mulighed for at vælge et mål baseret på tid, distance eller energi. Se beskrivelserne ovenfor for, hvordan mål for tid, afstand og energi indtastes. Når målet er indtastet, og brugeren trykker på START-knappen, skal systemet gå over til PROGRAM MODE, og træningen skal begynde. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor for flere detaljer.

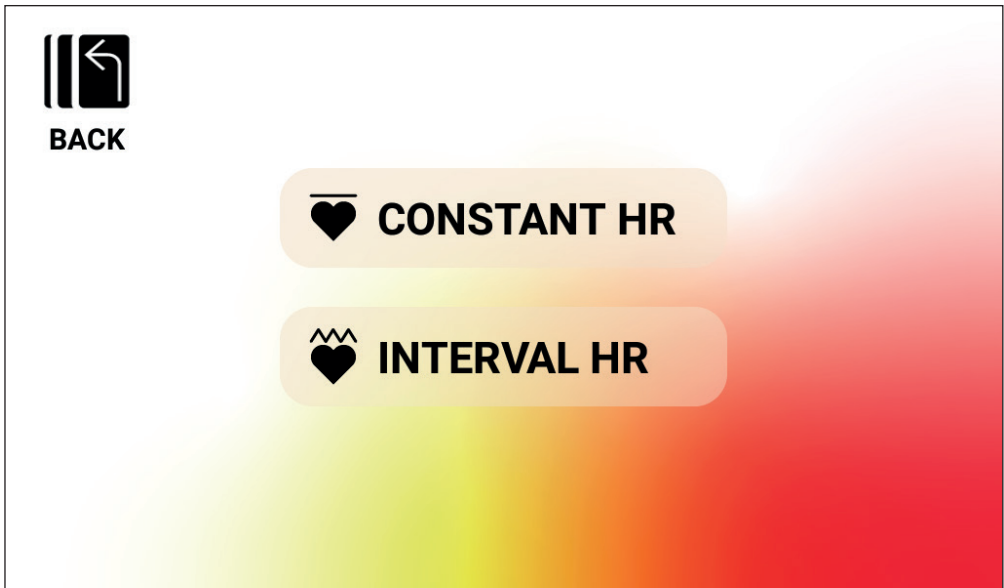
For at vende tilbage til den forrige skærm skal du blot trykke på TILBAGE-knappen.

**PULSKONTROL (HRC) træning**

HRC-træningerne er tilgængelige fra træningsskærmen på øverste niveau. En HRC-træning giver brugeren mulighed for at vælge mellem to forskellige driftstilstande, der automatisk justerer modstanden baseret på brugerens aktuelle målte puls- og pulsmål, der er fastsat under programopsætningen.

De to tilgængelige HRC-programmuligheder inkluderer følgende:

1. Konstant HR
2. Interval HR

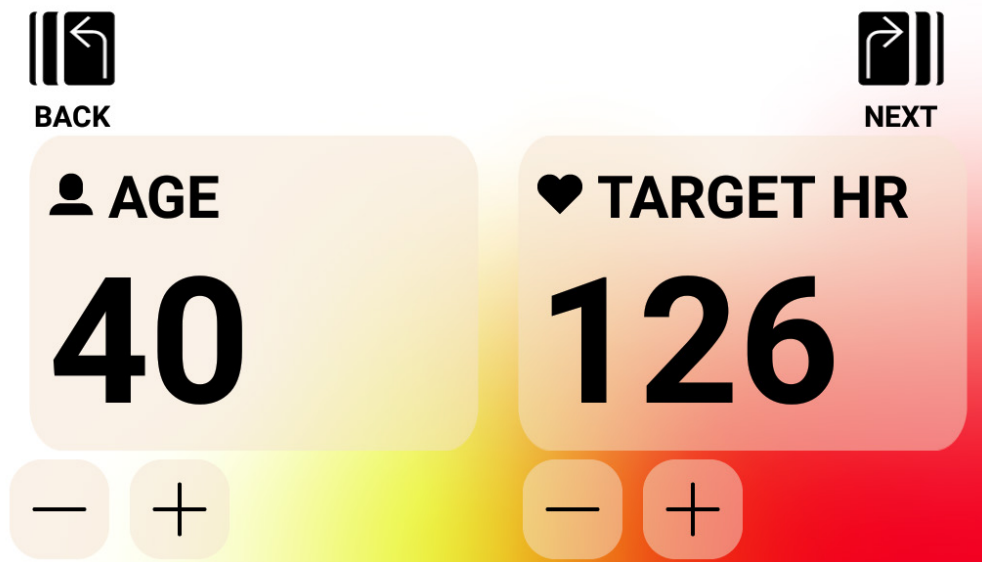
**HRC træning - KONSTANT HR**

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.

For eksempel for en 40-årig er den foreslåede TARGET HR  $(220 - 40) \times 70\%$  eller  $180 \times 0,7$  eller 126 BPM. Bemærk, at når indtastningen for ALDER ændres, ændres den viste TARGET HR også baseret på den ovenfor definerede ligning. Hvis brugeren ønsker at øge eller mindske den foreslåede TARGET HR-værdi, kan de gøre det ved at bruge de relevante PLUS- eller MI-NUS-knapper til at justere.



Når værdierne for ALDER og TARGET HR er blevet indtastet, skal du trykke på knappen NEXT. De vil derefter få mulighed for at vælge et mål baseret på tid, distance eller energi. Se beskrivelserne ovenfor for, hvordan mål for tid, afstand og energi indtastes. Når målet er indtastet, og brugeren trykker på START-knappen, skal systemet gå over til PROGRAM MODE, og træningen skal begynde. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor for flere detaljer.

For at vende tilbage til den forrige skærm skal du blot trykke på TILBAGE-knappen.



**HRC Træning - INTERVAL HR**

For en INTERVAL HR-træning skal brugeren først indtaste deres alder, nedre HR-grænse og UPPER HR-grænse for træningen. Startværdierne for de nedre HR- og øvre HR-grænser bestemmes ud fra følgende formler:

$$\text{NEDRE HR} = (220 - \text{ALDER}) \times 0,6$$

$$\text{ØVRE HR} = (220 - \text{ALDER}) \times 0,8$$

Ovenstående ligning angiver i det væsentlige, at den foreslåede nedre pulsgrænse er 60 % af brugerens foreslåede maksimale puls, og den foreslåede øvre pulsgrænse er 80 % af brugerens foreslåede maksimale puls.

The screenshot shows a user interface for setting heart rate (HR) training parameters. At the top left is a 'BACK' button with a left-pointing arrow icon, and at the top right is a 'NEXT' button with a right-pointing arrow icon. Below these are two large, rounded rectangular input fields. The left field is titled 'AGE' with a person icon and displays the value '40'. Below it are minus and plus buttons. The right field is titled 'LOWER LIMIT' with a heart icon and displays the value '108'. Below it are also minus and plus buttons. The background of the interface is a gradient from light yellow to red.

Som et eksempel, for en 40-årig er den foreslåede NEDRE HR-grænse  $(220-40) \times 60\%$  eller  $180 \times 0,6$  eller 108 BPM, og den foreslåede ØVRE HR-grænse er  $(220-40) \times 80\%$  eller  $180 \times 0,8$  eller 144 BPM. Bemærk, at når indtastningen for ALDER ændres, ændres de viste LOWER HR og UPPER HR grænser også baseret på ligningerne defineret ovenfor. Hvis brugeren ønsker at øge eller sænke enten de foreslåede NEDERSTE HR- eller ØVRE HR-værdier, kan de gøre det ved at bruge de relevante PLUS- eller MINUS-knapper til at justere.

Når værdierne ALDER og LAVERE HR er blevet indtastet, skal du trykke på knappen NEXT.

**BACK****NEXT** **UPPER LIMIT****144**

-

+

Bekræft derefter den ØVRE HR-grænse og skift som ønsket, og tryk derefter på knappen NEXT.

Til sidst vil brugeren få mulighed for at vælge et mål baseret på tid, distance eller energi. Se beskrivelserne ovenfor for, hvordan mål for tid, afstand og energi indtastes. Når målet er indtastet, og brugeren trykker på START-knappen, skal systemet gå over til PROGRAM MODE, og træningen skal begynde. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor for flere detaljer.

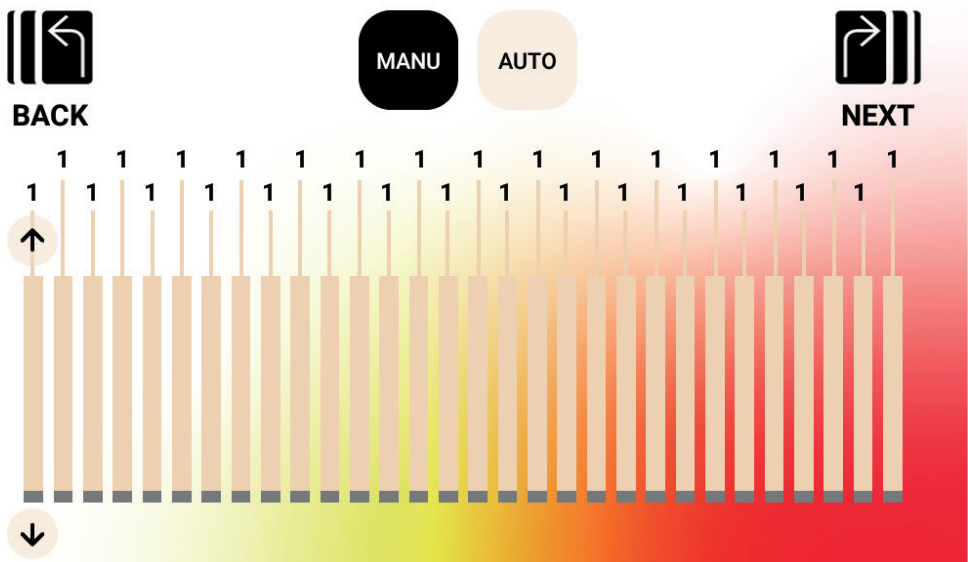
For at vende tilbage til den forrige skærm skal du blot trykke på TILBAGE-knappen.

### Brugerdefineret træningsoprettelse

Tilstanden til oprettelse af CUSTOM træning er tilgængelig fra træningsskærmen på øverste niveau. I tilstanden kan brugeren definere en unik træningsprofil og angive enten et tids-, distance- eller energimål.

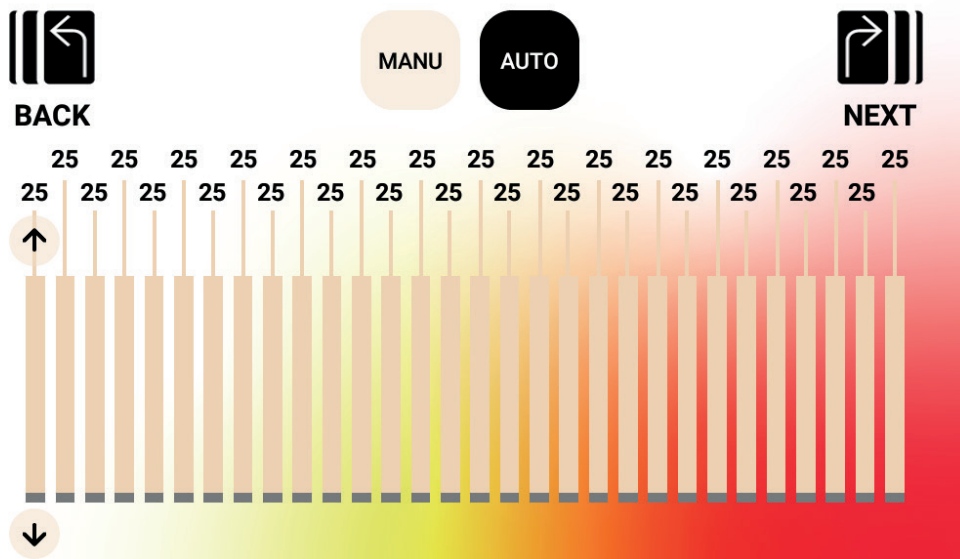
Der er to typer muligheder for profilindtastning. Brugeren kan vælge at indtaste en manuel (dvs. konstant drejningsmoment) profil, som giver dem mulighed for at specificere et modstandsniveau for 30 unikke profilsegmenter eller en automatisk (dvs. konstant effekt) profil, hvor brugeren vil angive effektniveauet i watt for hvert segment i profilen.

Billedet nedenfor viser skærmens udseende for at oprette en manuel (dvs. konstant momenttilstand) profiltræning.



## KETTLER

Billedet nedenfor viser skærmudseendet for en automatisk (o.r. Constant Power) profiltræning.



For at justere et givet segment i profilen skal en bruger trykke på den relevante bjælke, og op/ned piletasterne skal vises for det profilsegment. Ved at trykke på op-knappen øges værdien med 1 for en manuel træning og med 5 watt for en automatisk træning. Ved at trykke på ned-knappen reduceres værdien med 1 for en manuel træning og med 5 watt for en automatisk træning. Den aktuelle indstillede værdi for hvert givet segment skal vises over segmentets bjælke som vist. I tilstanden Manuel (dvs. konstant drejningsmoment) er intervallet af acceptable værdier fra 1 til 20. I tilstanden Auto (dvs. konstant effekt) er intervallet af acceptable værdier fra 25 til 400 watt for HOI TOUR+ / CROSS PRO .

Når profilen er blevet fuldt defineret, skal brugeren definere et mål baseret på tid, distance eller energi. Se beskrivelserne ovenfor for, hvordan mål for tid, afstand og energi indtastes. Når målet er indtastet, og brugeren trykker på START-knappen, skal systemet gå over til PROGRAM MODE, og træningen skal begynde. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor for flere detaljer.

For at vende tilbage til den forrige skærm skal du blot trykke på TILBAGE-knappen.

### GEMTE træningspas

På dette skærbillede skal brugeren være i stand til at vælge fra en liste over tidligere gemte træningspas. Træningsprofilen, målet og kontrolmetoden (dvs. Manuel – konstant moment eller auto – konstant effekt) gemmes for hver gemt træning. Skærbilledet nedenfor viser et eksempel på en liste over gemte træningsprogrammer for den aktuelt valgte bruger. Bemærk, at den angivne liste er knyttet til den valgte bruger, og da der er fire brugere på et givent produkt, skal fire separate lister gemmes i konsollens hukommelse. Brugeren kan rulle gennem listen ved at stryge listen op eller ned eller ved at bruge op/ned piletasterne i højre side af listen. For at foretage et valg skal du blot trykke på det ønskede element, hvorefter træningen indlæses fra hukommelsen, og træningen starter automatisk, og systemet skifter til PROGRAM-TILSTAND. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor for flere detaljer.



**BACK**

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| 1 | 250 KCAL, Custom 12, Manual |
| 2 | 40 min, Custom 11, Manual   |
| 3 | 30 KM, Custom 10, Auto      |
| 4 | 20 min, Custom 9, Manual    |



### Sletning af gemte træningspas

For at slette en tidligere gemt træning skal du trykke og holde på den ønskede træning på listen i ca. 3 sekunder. Når den er slettet, vil træningen blive fjernet fra den gemte træningsliste.

For at vende tilbage til den forrige skærm skal du blot trykke på TILBAGE-knappen.

## KETTLER

### PROGRAM TILSTAND

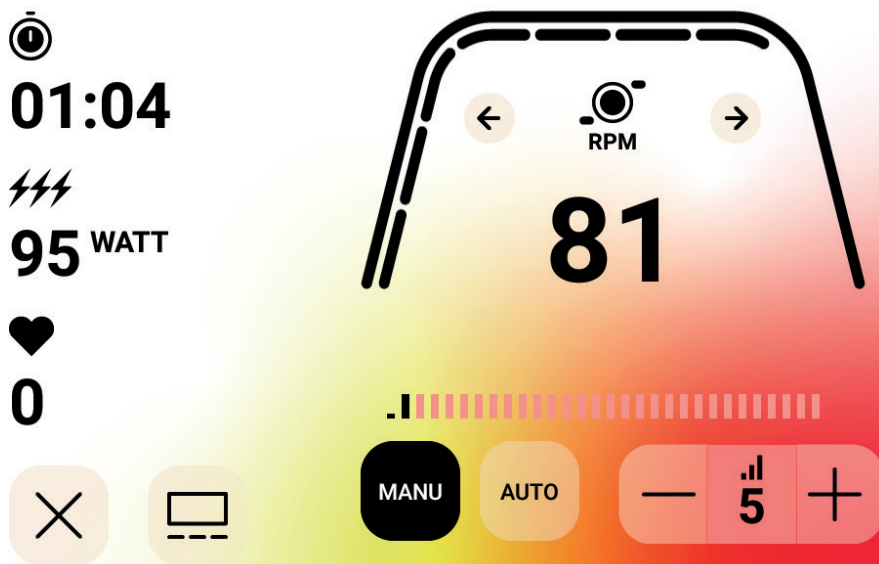
Ved overgang til denne tilstand skal tiden begynde at stige, afstand skal begynde at akkumulere, energi skal begynde at akkumulere, og alle andre visninger skal blive aktive. Specifikationerne for træningsvisningerne er beskrevet nedenfor.

Følgende felter er til enhver tid tilgængelige under en standard træning:

- Tid – Den forløbne tid for træningen i MMM:SS-format
- Watt – Den aktuelle mængde strøm, som brugeren udøver
- Puls – Brugers aktuelle puls målt fra deres trådløse HR-rem

Følgende felter kan vælges under Key Metrics Zone:

- RPM – Den aktuelle kadence, som brugeren træder i pedalerne
- Hastighed – Den aktuelle hastighed, som brugeren "rejser" med
- Watt – Den aktuelle mængde strøm, som brugeren udøver
- Puls – Brugers aktuelle puls målt fra deres trådløse HR-rem
- Energi – Mængden af KCAL/KJ, som brugeren har forbrændt gennem træningen
- Distance – Den distance, i kilometer eller miles, brugeren har "rejst" i den givne træning
- Niveau – Den aktuelle indstilling af modstandsniveau



### STANDARD TRÆNINGSSKÆRM

For hurtige træningspas, der startes ved at trykke på QUICK START-knappen fra TOMGANGSKÆRMEN, eller træninger, der startes ved at vælge en foruddefineret bakke eller interval, vises følgende skærmbillede under træningen

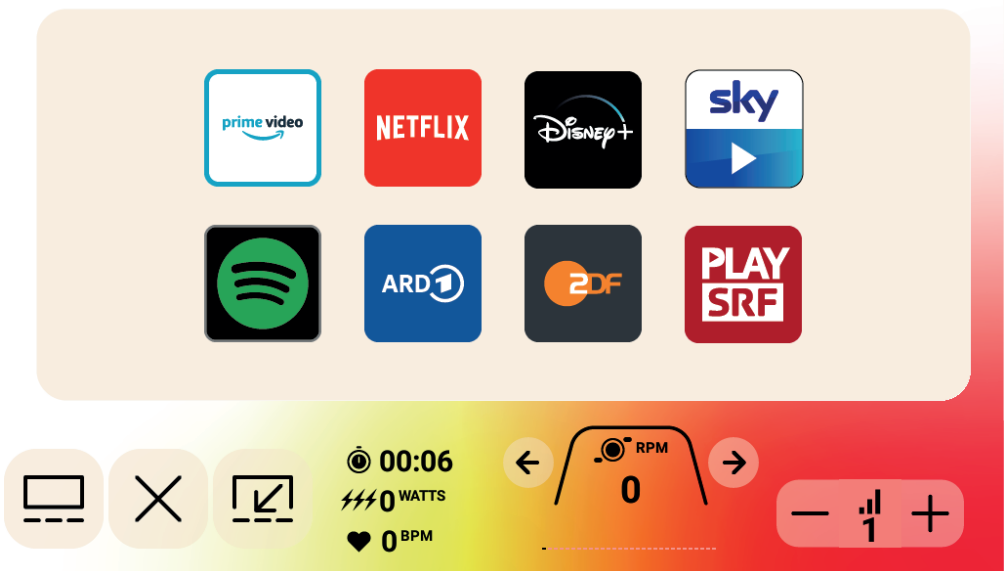
BEMÆRK: Ovenstående skærm indeholder simulerede data til illustrationsformål. Skærbilledet ovenfor viser, at RPM er valgt for Key Metrics Zone. Modstandskontroltilstanden er manuel. Alternativt kan en bruger under en standardtræning vælge, om de vil vise RPM, Speed, Power (dvs. Watt), HR, Energy (KCAL eller KJ) eller Distance. Skærmen ovenfor viser RPM valgt. Markørerne under den tykke buede linje angiver den relative procentdel af den viste værdi i Key Metrics Zone. Under træningen kan brugeren vælge mellem manuel (dvs. konstant moment) og automatisk (dvs. konstant effekt).

Manuel tilstand giver brugeren mulighed for at få træningsmodstanden styret ved at vælge mellem 1 og 20 forskellige modstandsniveauer.

Auto-tilstand giver brugeren mulighed for at få træningsmodstanden kontrolleret for at opretholde en specifik effektindstilling (dvs. watt).

#### MEDIER - SKÆRM TIL VALG AF APP

Under træningen kan brugeren vælge fra et sæt forudinstallerede underholdningsapps. For at få adgang til disse apps under træningen skal brugeren blot trykke på Media-knappen, og derefter vises følgende skærm:

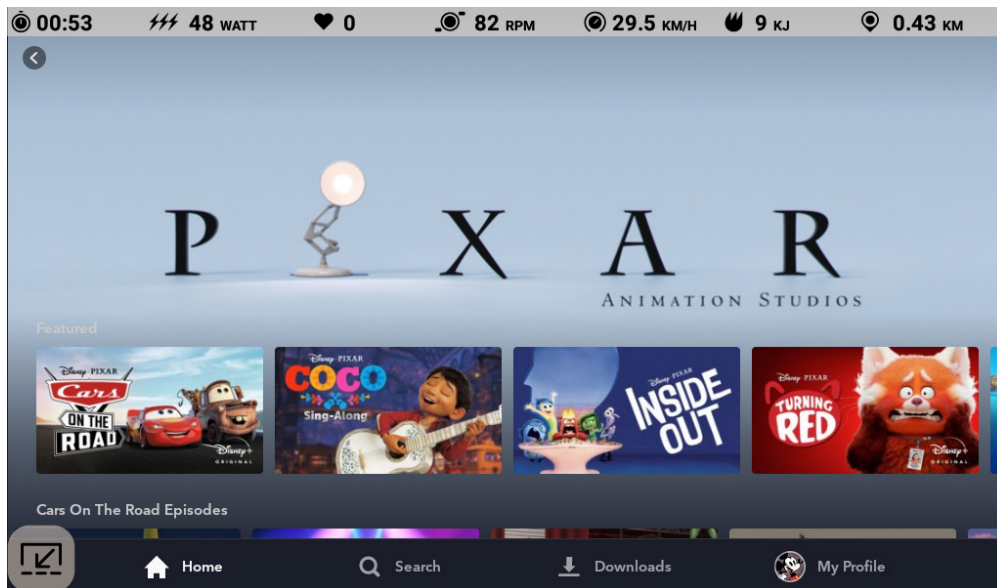


For at starte en underholdningsapp skal du blot klikke på den ønskede app, og den åbnes i overensstemmelse hermed. Nogle af de tilgængelige apps får adgang til indhold, som muligvis kræver, at en betalt konto konfigureres hos appudbyderen. For disse apps bliver du bedt om at indtaste dit brugernavn og adgangskode, som er relevant for at få adgang til det betalte indhold.

# KETTLER

## MEDIER - FULDSKÆRM

Når du ser en app, har du mulighed for at se appen i fuldskærmstilstand. For at gå ind i denne tilstand skal du blot trykke på fuldskærmsknappen. Et eksempel på fuldskærmsvisningen kan ses nedenfor:

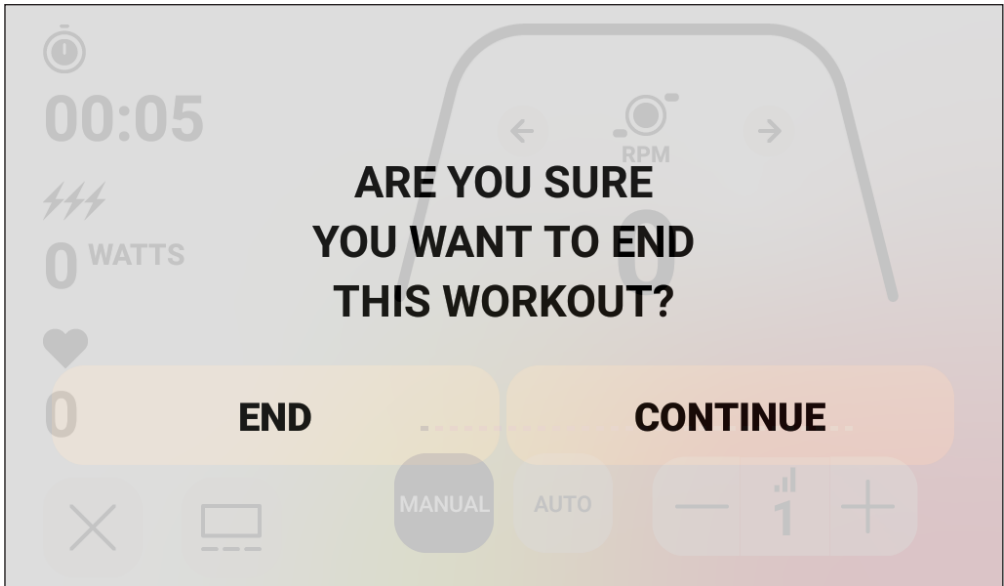




## PAUSE MODE

### BRUGER STOPPER MED TRÆNING

Hvis brugeren holder op med at træne (dvs. omdrejningstallet har været mindre end 25 i 4 eller flere sekunder) under en træning, skal systemet skifte til PAUSE MODE, den forløbne tid stopper med at stige, distancen og energien (dvs. KCAL/KJ) stopper akkumulere. I denne tilstand vil følgende skærm blive vist:



Når denne tilstand er startet, skal en 30 sekunders nedtællingstimer startes, og når den er gået, skal systemet skifte SUMMARY MODE. Se afsnittet INDLØS-TILSTAND ovenfor for den ønskede adfærd under TOMGANGSMODUS.

Hvis brugeren genoptager træningen, før timeren er udløbet, skal systemet gå tilbage til PROGRAM MODE og fortsætte træningen, hvorfra brugeren slap. Det antages, at en acceleration af svinghjulet (dvs. stigning i RPM) er, at brugeren genoptager sin træning.

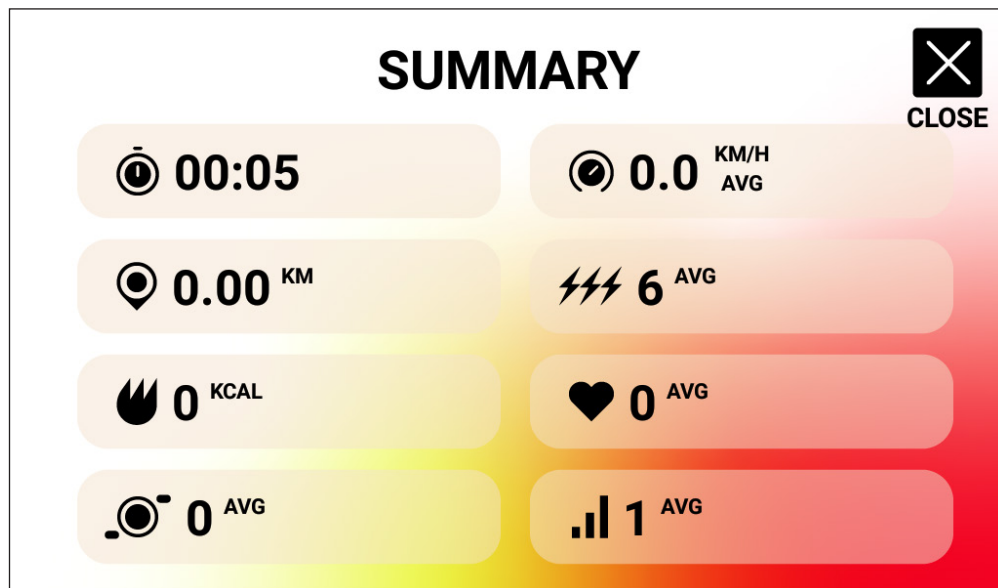
For at afslutte denne tilstand, før timeren udløber, skal brugeren trykke på END-knappen for straks at skifte til SUMMARY MODE.

For at vende tilbage til PROGRAM MODUS skal brugeren trykke på FORTSÆT knappen.

# KETTLER

## SUMMARY MODE

Hvis brugeren når deres valgte træningsmål, eller træningen er blevet afsluttet via PAUSE-TILSTAND, skal systemet også gå over til SUMMARY MODE, den forløbne tid skal stoppe med at stige, distancen og KCAL/KJ stopper med at akkumulere, og systemet skal begynde at vise forløbet tid, akkumuleret energi, akkumuleret distance, gennemsnitsværdier for effekt, hastighed, RPM, puls og niveau som vist på skærbilledet nedenfor:



Når denne tilstand er startet, skal en 30 sekunders nedtællingstimer startes, og når den er udløbet, skal systemet gå tilbage til IDLE MODE.

For at afslutte denne tilstand, før timeren udløber, skal brugeren trykke på LUK-knappen for øjeblikkeligt at skifte til TOMGANGSMODUS.

## FORBINDELSSESFUNKTIONER

### 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 kunne forbindes til både en pulsrem (ANT+ eller BLE) og samtidig forbindes til en smartphone-app. Konsollen kan også tilsluttes BLUETOOTH-hovedtelefoner. For at få adgang til de tilgængelige tilslutningsmuligheder skal du trykke på CONNECT-knappen på IDLE-skærmen. Når du trykker på CONNECT-knappen, vil følgende knapper blive vist:



BLE HR-knap - Tryk på denne knap for at starte en forbindelse til en BLE HR-strop



ANT+ HR-knap - Tryk på denne knap for at starte en forbindelse til en ANT+ HR-strop



BLUETOOTH-knap - Tryk på denne knap for at starte en forbindelse til en kompatibel smartphone- eller tabletbaseret app



BLUETOOTH HØRETELEFONER knap - Tryk på denne knap for at starte en forbindelse med et par trådløse BLUETOOTH HØRETELEFONER

**TILSLUTNING TIL EN SMARTPHONE ELLER TABLET-APP VIA BLUETOOTH LE (FTMS)** Tryk på BLUETOOTH-knappen for at starte Bluetooth-parringsprocessen. Under forbindelsesprocessen skal en indikator i knappen begynde at blinke for at indikere, at Bluetooth-radioen annoncerer og leder efter en tilgængelig mobilenhedsapp at parre med.

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-knappens indikator forbliver grøn og blinker ikke længere. Under træningen sender konsollen brugerens træningsdata til den tilsluttede app. Annonceperioden varer i ~10 sekunder.

### TILSLUTNING TIL EN BLE HR-STRAP

Tryk på BLUETOOTH HR-knappen for at starte forbindelsesprocessen. Under tilslutningsprocessen skal en indikator i knappen begynde at blinke for at indikere, at konsollen leder efter en tilgængelig BLE HR-strop at forbinde til. Når konsollen er forbundet med en BLE HR-strop, vender konsollen tilbage til normal funktion, og BLUETOOTH HR-indikatoren forbliver grøn og blinker ikke længere. Forbindelsesperioden vil vare i ~10 sekunder.

# KETTLER

## TILSLUTNING TIL EN ANT+ HR-REM

Tryk på knappen ANT+ HR for at starte forbindelsesprocessen. Under forbindelsesprocessen skal en indikator i knappen begynde at blinke for at indikere, at konsollen leder efter en tilgængelig ANT+ HR-strop at forbinde til. Når konsollen er forbundet med en ANT+ HR-strop, vil konsollen vende tilbage til normal funktion, og ANT+ HR-indikatoren skal forblive grøn og ikke længere blinke. Forbindelsesperioden vil vare i ~10 sekunder.

## TILSLUTNING TIL BLUETOOTH HØRETELEFONER

Tryk på knappen BLUETOOTH HOVEDTELEFONER for at åbne BLUETOOTH TILSLUTNINGSSKÆRM. På denne skærm kan du aktivere BLUETOOTH-forbindelsen og vælge den enhed, du vil parre med. Når den er parret med et par BLUETOOTH-HØRETELEFONER, kan brugeren lytte til de medier, de ser på skærmen.

## TILSLUTNING TIL ENHEDER SAMTIDIG

Konsollen kan forbindes til én HR-strop (enten BT eller ANT+), en smartphone-app og BLUETOOTH-hovedtelefoner samtidigt. Følg de gældende tilslutningsmetoder defineret ovenfor for hver teknologi/enhed.

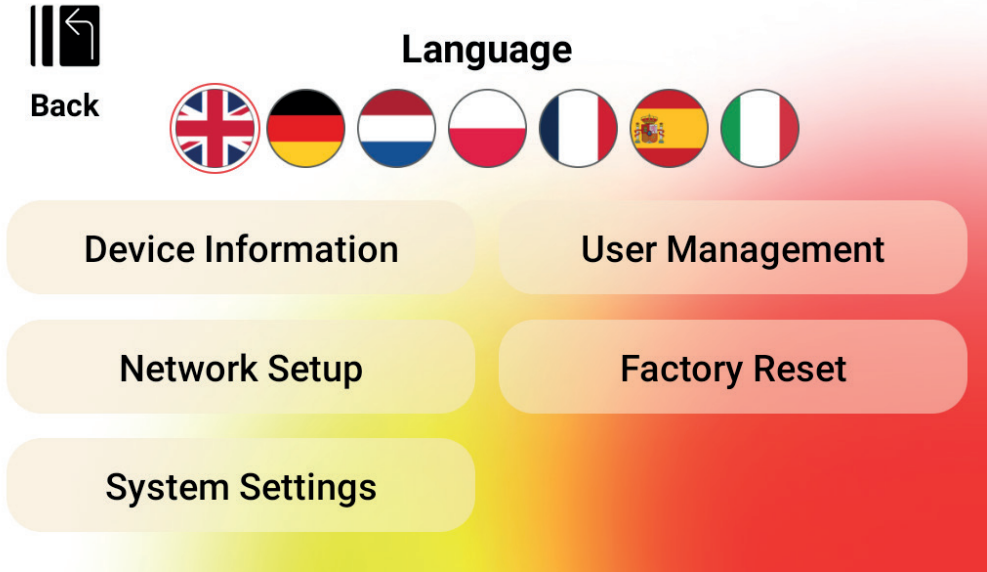
## DATADELING HOI SKY

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

## INDSTILLINGSSKÆRM

## HOVEDINDSTILLINGSSKÆRM

For at få adgang til HOVEDINDSTILLINGSSKÆRMEN, skal brugeren trykke på knappen INDSTILLINGER på INDSTILLINGSSKÆRMEN.



Grafikken ovenfor viser hovedindstillingsskærmen:

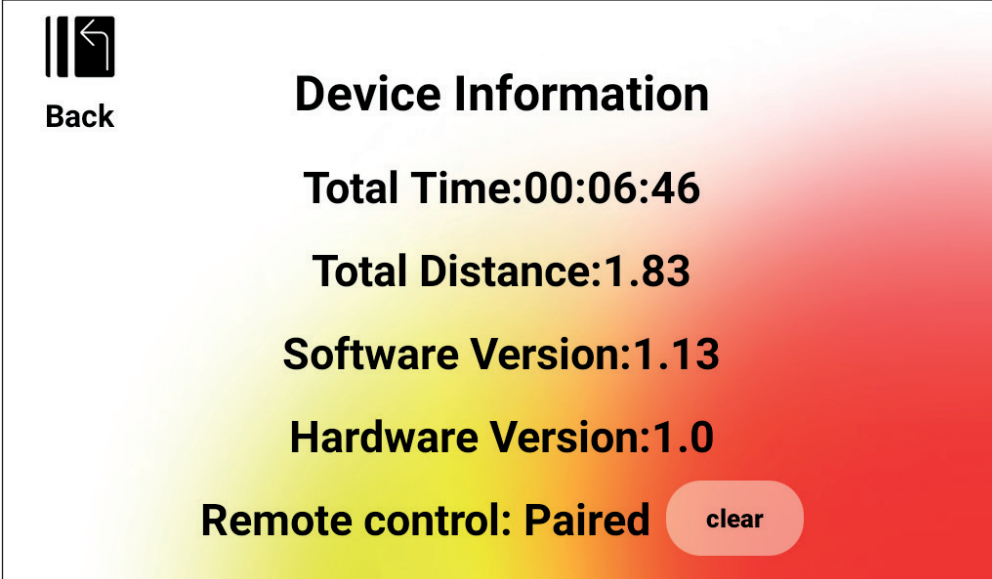
Der er fire muligheder på denne skærm, og de er som følger:

- SPROGVALG – Giver brugeren mulighed for at vælge det ønskede sprog, der skal bruges til brugergrænsefladen
- ENHEDSINFORMATION – Giver brugeren vigtige enhedsoplysninger; tryk på knappen ENHEDSINFORMATION for at få adgang til denne skærm
- BRUGERADMINISTRATION – Bruges til at konfigurere standardbrugeroplysninger og ønskede enheder for hver af de fire primære brugere; tryk på knappen USER MANAGEMENT for at få adgang til denne skærm
- NETVÆRKSOPSÆTNING – Giver brugeren mulighed for at vælge det ønskede Wi-Fi-netværk at oprette forbindelse til; tryk på knappen NETVÆRK OPSÆTNING for at få adgang til netværksopsætningskærmen
- FABRIKSNUSTIL – Giver brugeren mulighed for at slette alle gemte træningspas, individuelle brugerindstillinger og samlet akkumuleret tid og distance.
- SYSTEMINDSTILLINGER – Her kan du få adgang til systemindstillingerne for Android-operativsystemet.

Brugeren skal trykke på TILBAGE-knappen for at forlade hovedindstillingsskærmen og vende tilbage til INDLE-SKÆRM.

**ENHEDSINFORMATIONSSKÆRM**

Grafikken nedenfor viser ENHEDSINFORMATIONSSKÆRMEN:



**Back**

**Device Information**

**Total Time:00:06:46**

**Total Distance:1.83**

**Software Version:1.13**

**Hardware Version:1.0**

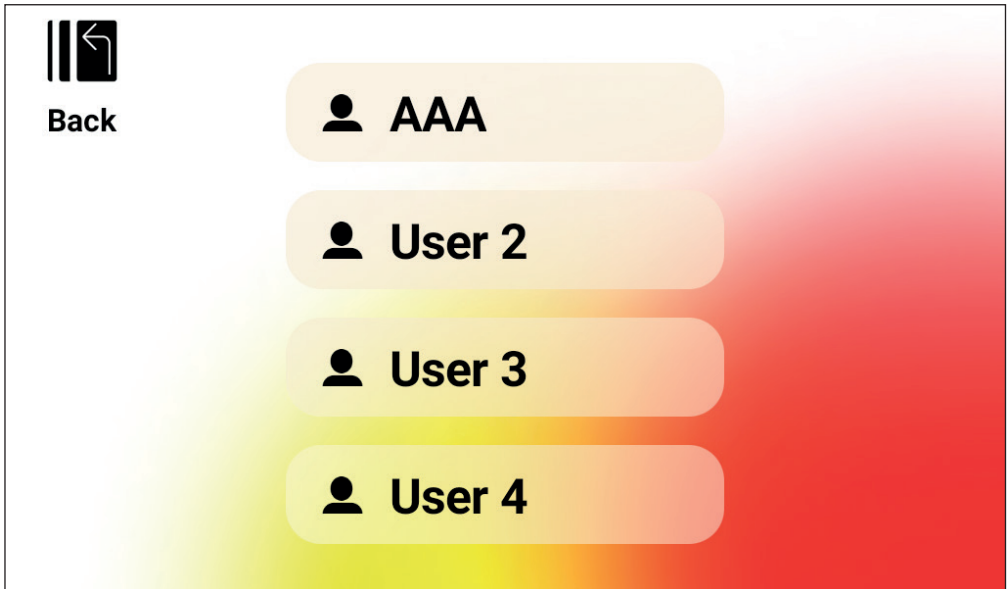
**Remote control: Paired** **clear**

Giver brugeren vigtige enhedsoplysninger, herunder den samlede tid, produktet har været i brug, hvor langt cyklen er kørt samlet, den aktuelle hardwareversion og den aktuelle softwareversion:

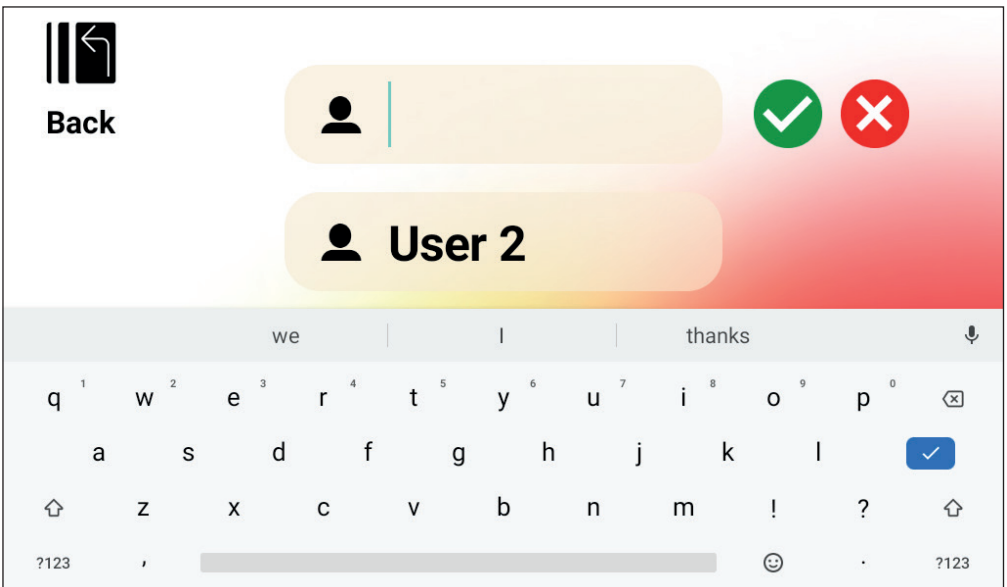
- **TOTALTID** – Dette er den samlede tid, i timer, minutter og sekunder, af alle træninger udført på denne givne maskine
- **TOTAL DISTANCE** – Dette er den samlede distance, i kilometer, af alle træninger udført på denne givne maskine
- **SOFTWAREVERSION** – Dette er den aktuelle softwareversion for den software, der i øjeblikket kører på konsollen. Softwareopdatering: [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)
- **HARDWARE VERSION** – Dette er den aktuelle version af hardwareenheden, der udgør konsollenheden
- **FJERNBETJENING** – Status for tilslutningen af kontrolknapperne (+/-) på styret. (Parret eller Parring).

For at forlade denne skærm og vende tilbage til HOVEDINDSTILLINGSSKÆRMEN, tryk på TILBAGE-knappen.

## BRUGERSTYRING - SKÆRM FOR BRUGERVALG



Grafikken nedenfor viser SKÆRMEN BRUGERADMINISTRATION - BRUGERVALG: Denne skærm giver dig mulighed for at vælge den specifikke bruger, som du vil opdatere brugeroplysningerne for.



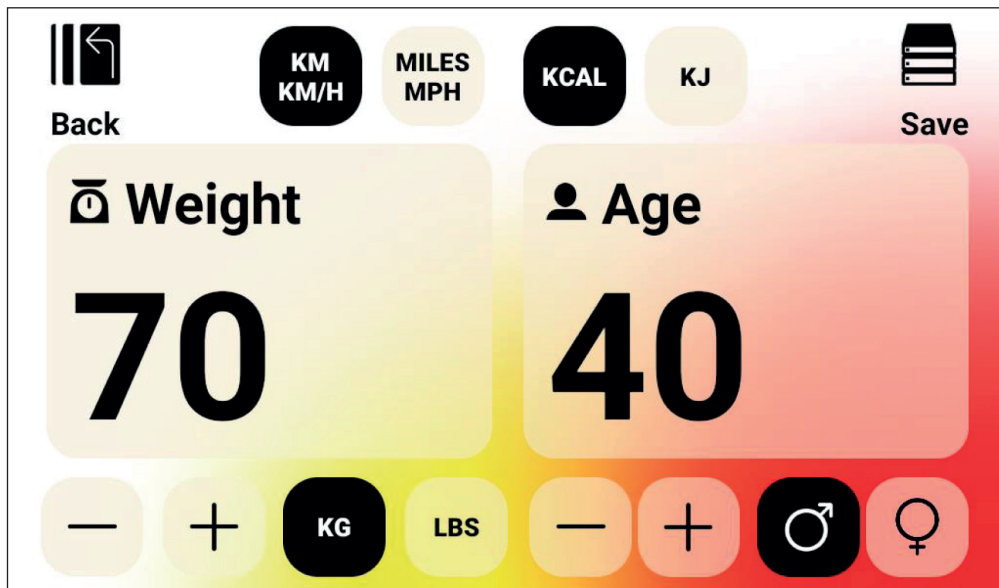
For at ændre brugernavnet, tryk længe på den respektive tast for brugeren 1-4. Du kan indtaste 3 bogstaver, der identificerer brugeren. Det anbefales at bruge initialer.

Tryk på TILBAGE-knappen for at forlade BRUGERMANAGEMENT - BRUGERVALGSKÆRM og vende tilbage til HOVEDINDSTILLINGSSKÆRMEN.

# KETTLER

## BRUGERADMINISTRATION - BRUGERKONFIGURATIONSSKÆRM

Grafikken nedenfor viser BRUGERADMINISTRATION - BRUGERKONFIGURATIONSSKÆRM:



Denne skærm giver dig mulighed for at definere den valgte brugers standardvægt (inklusive enheder), alder og køn, ønskede enheder for hastighed og distance og den ønskede måleenhed for energi.

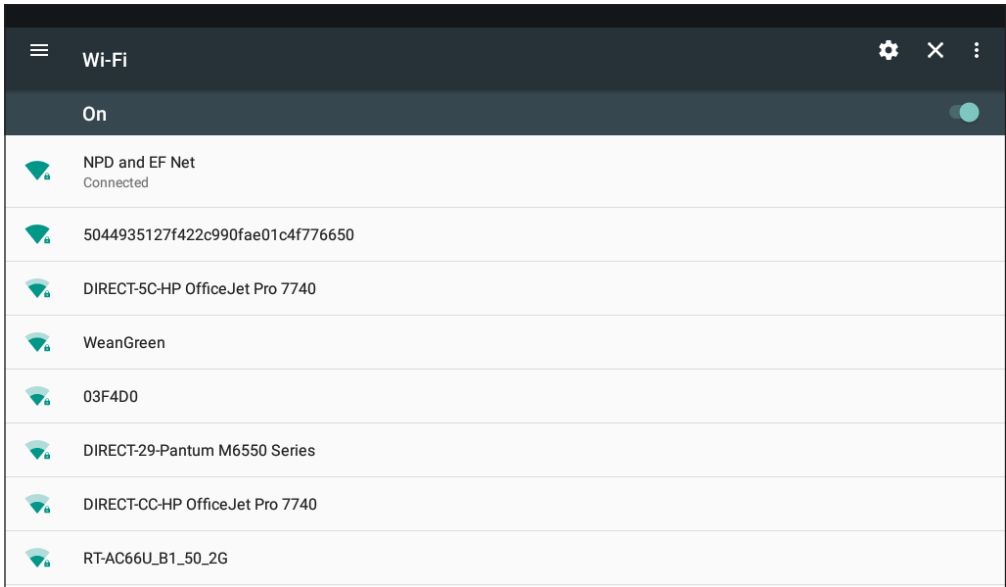
Tryk på knappen GEM for at gemme de indtastede værdier i hukommelsen.

For at forlade BRUGERADMINISTRATION - BRUGERKONFIGURATIONSSKÆRM og vende tilbage til BRUGERMANAGEMENT - BRUGERVALGSKÆRM, tryk på TILBAGE-knappen.



## NETWORK SETUP SKÆRM

Grafikken nedenfor viser NETVÆRKSOPPSETNINGSSKÆRMEN:



Denne skærm bruges til at aktivere og deaktivere WI-FI-netværksfunktionen på konsollen. Brug skifteknappen i øverste højre del af skærmen mellem FRA og TIL. Når WI-FI er tændt, vil de tilgængelige netværk blive vist.

Tryk på den ønskede netværksforbindelse og indtast adgangskoden efter behov.

Tryk på X-knappen nær øverste højre hjørne af skærmen for at forlade


NETVÆRKSOPPSETNINGSSKÆRMEN.

docu EM1060-XXX/07.23/a/ CT1063-XXX/07.23/a

# **KETTLER**

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

 @ Kettler Sport

 @ kettlersportofficial