

# KETTLER



TOUR 300 | EM1011-400 Ergometer  
Giro E | EM1015-200 Ergometer



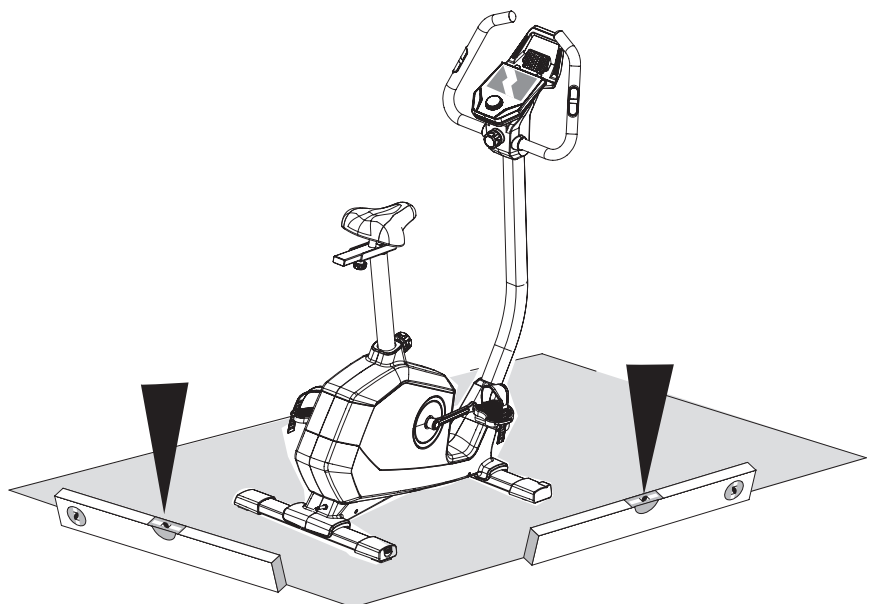
**EM1011-400 TOUR 300**    **35,7 kg**  
**EM1015-200 Giro E**        **35,7 kg**  
 A x B x C (m)            1,10 x 0,55 x 1,47



max. 130 kg



~ 30 – 45 Min.



## Vigtig information



**Vigtig! Læs venligst disse instruktioner omhyggeligt før installation og første brug. Du vil modtage**

**vigtige oplysninger for din sikkerhed samt for brug og vedligeholdelse af apparatet. Opbevar disse instruktioner et sikkert sted til informationsformål eller til vedligeholdelsesarbejde eller bestilling af reservedele.**

**Giv denne vejledning videre med apparatet, hvis ejeren af apparatet skifter.**

**Dette symbol  angiver en vigtig advarsel.**

**Disse instruktioner kan også downloades på [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com).**




### For din sikkerhed

- Dette udstyr kan bruges af personer på mindst 14 år og af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller mangel på erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller er blevet instrueret i sikker brug af udstyret og forstår de deraf følgende farer.
- Børn må ikke lege med udstyret. Børn må ikke rengøre udstyret eller udføre brugervedligeholdelse uden opsyn.  
ADVARSEL! Brug ikke genopladelige batterier.  
RISIKO! Under montering af produktet hold uden for børns rækkevidde (Kvælningsfare - indeholder små dele).  
RISIKO! Enheden kræver en forsyningsspænding på 230V, 50 Hz. – Tilslut netledningen med en beskyttende stikdåse.  
RISIKO! Enhver anden brug af udstyret er forbudt og kan være farlige. Producenten kan ikke holdes ansvarlig for skade eller personskade forårsaget af forkert brug af udstyret.  
RISIKO! Instruer folk, der bruger udstyret (i særlige børn) om mulige farekilder under træning.
- RISIKO! Udfør under ingen omstændigheder elektriske reparationer eller ændringer selv. Sørg altid for, at sådant arbejde udføres af en korrekt kvalificeret elektriker.
- RISIKO! afbryd apparatet fra lysnettet før reparation, vedligeholdelse eller rengøring udføres.
- RISIKO! Forkerte reparationer og strukturelle ændringer (f.eks. fjernelse eller udskiftning af originale dele) kan bringe brugerens sikkerhed i fare.
- RISIKO! Pulsovervågningssystemer kan være forkert. Overdreven træning kan resultere i alvorlig skade eller død. Hvis du føler dig svag, stop straks med at træne.
- RISIKO! Alle elektriske apparater udsender elektromagnetisk stråling, når de er i drift. Efterlad venligst ikke særligt strålingsintensive apparater (f.eks. mobiltelefoner) direkte ved siden af cockpittet eller det elektroniske styresystem, da de viste værdier ellers kan blive forvrænget (fx pulsmåling).
- RISIKO! Sørg for, at strømkablet ikke kommer i klemme og at ingen kan snuble over det.
- ADVARSEL! Træningsapparatet skal bruges kun til det tilsigtede formål, det vil sige til fysisk træning af voksne mennesker.
- ADVARSEL! Før du begynder dit program af uddannelse, skal du studere instruktionerne til træning omhyggeligt.
- ADVARSEL! Enhver interferens med dele af produkter, der ikke er beskrevet i manualen, kan forårsage skade eller bringe den person, der bruger denne maskine i fare. Omfattende reparationer må kun udføres af KETTLER servicepersonale eller kvalificerede personer.
- ADVARSEL! Denne træningsenhed er til hjemmebrug
- Træningsapparatet er designet i overensstemmelse med de nyeste sikkerhedsstandarder. Alle funktioner, der kan have været en mulig årsag til skade, er blevet undgået eller gjort så sikre som muligt.
- Kontakt venligst din KETTLER-forhandler, hvis du har spørgsmål.
- Hvis udstyret er i regelmæssig brug, skal alle dets komponenter kontrolleres grundigt hver 1-2 måned. Vær særlig opmærksom på stramheden af bolte og møtrikker. Dette gælder især sikringsboltene til sadlen og styret.
- Inden du begynder dit træningsprogram, skal du kontakte din læge for at sikre, at du er i form nok til at bruge udstyret. Baser dit træningsprogram på råd fra din læge. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred!
- Før brug skal du altid kontrollere, at alle skruer og stikforbindelser samt de respektive sikkerhedsanordninger sidder korrekt.
- Bær altid egnede sko ved brug.
- Vores produkter er underlagt konstant innovativ kvalitetssikring. Vi forbeholder os retten til at udføre tekniske ændringer.
- Placeringen af apparatet skal vælges således, at der er tilstrækkelig og sikker afstand til evt

forhindringer vedligeholdes. I umiddelbar nærhed af de vigtigste operationelle retninger bør intet andet placeres. Der skal være mindst en meter fri plads omkring træningsrummet. – Sørg for, at der ikke er andre end den, der træner, i enhedsrummet, når enheden er i bevægelse.

- Overhold altid de generelle sikkerhedsregler og forholdsregler ved arbejde med elektrisk udstyr.
- Brug ikke en multistikdåse til løbebåndet. Hvis der bruges et forlænger-kabel, skal du sikre dig, at det overholder VDE-reglerne.
- Tag enhedens netledning ud af stikkontakten, hvis den ikke skal bruges i længere tid.
- Produktet er ikke egnet til brug af personer, der vejer over 130 kg.
- Ingen må være i en træningspersons bevægelige rækkevidde under træning
- Denne træningsmaskine må kun bruges til de øvelser, der er angivet i træningsvejledningen.
- Denne træningsenhed skal opstilles på en horisontal overflade under alle omstændigheder. Placer gummi- eller halmmåtter under det for at dæmpe enhver støj eller stød. Kun til apparater med vægte. Undgå kraftige svingninger af håndvægtene!
- Ved montering af produktet skal du tage højde for de anbefalede momentoplysninger (  $\vec{M}$

= xx Nm).

- Den faktiske menneskelige ydeevne kan afvige fra den viste mekaniske ydeevne.
- Bemærk venligst: For apparater uden friløb kan de bevægelige dele ikke stoppes med det samme.
- Symbolet  identifies devices in Protection Klasse I.
- Symbolet  identifies devices in Protection Klasse II.
- Symbolet  identifies devices in Protection Klasse III.
- Træningsapparatet svarer til DIN EN ISO 20957-1:2014/DIN EN ISO 20957-5:2017, klasse HA.
- Apparatet må kun bruges med de medfølgende strømforsyningsenheder.

### HRC træningsprogram

ADVARSEL! Hvis du mister pulsen signalerer ydelsen af enheden vil forblive konstant i ca. 60 sekunder og justeres derefter langsomt nedad. Tjek venligst dit pulsmålesystem (øreclips, håndpuls eller brystbælte), så elektronikkens pulssignal kan indtastes igen.

## — MONTERINGSVEJLEDNING

RISIKO! Sørg for, at dit arbejdsområde er fri for mulige farekilder, lad for eksempel ikke noget værktøj ligge

rundt om. Bortskaf altid emballagemateriale på en sådan måde, at det ikke udgør nogen fare. Der er altid risiko for kvælning, hvis børn leger med plastikposer!

ADVARSEL! Vær opmærksom på, at der altid er fare for personskade ved arbejde med værktøj eller manuelt arbejde. der. Vær derfor forsigtig, når du samler denne maskine.

- Sørg for, at du har modtaget alle de nødvendige dele (se tjekliste), og at de er ubeskadigede. Hvis du har grund til at klage, bedes du kontakte din KETTLER-forhandler.
- Inden udstyret samles, skal du studere tegningerne omhyggeligt og udføre operationerne i den rækkefølge, som diagrammerne viser. Den korrekte rækkefølge er angivet med store bogstaver.
- Udstyret skal samles med fornøden omhu af en

voksen person. Hvis du er i tvivl, tilkald hjælp fra en anden person, hvis muligt teknisk talentfuld.

- Det nødvendige fastgørelsesmateriale til hvert monteringsstrin er vist i diagrammet. Brug fastgørelsesmaterialet nøjagtigt som anvist.
- Bolt først alle delene løst sammen, og kontroller at de er monteret korrekt. Spænd låsemøtrikkerne med hånden, indtil der mærkes modstand, og brug derefter en skruenøgle til til sidst at spænde møtrikkerne helt mod modstand (låseanordning). Kontroller derefter, at alle skrueforbindelser er spændt godt til. Bemærk: Når låsemøtrikken er blevet skruet af, fungerer de ikke længere korrekt (låseanordningen er ødelagt), og skal udskiftes.
- Af tekniske årsager forbeholder vi os ret til at udføre formonteringsarbejde (f.eks. tilføjelse af rørpropper).
- For en behagelig træningsposition skal du justere styret og sadelpositionen til din kropshøjde.

## — Håndtering af udstyret

- Før du bruger udstyret til træning, skal du kontrollere det omhyggeligt sikre, at den er blevet korrekt samlet.
- Det anbefales ikke at bruge eller opbevare apparatet i et fugtigt rum, da dette kan få det til at ruste. Sørg for, at ingen dele af maskinen kommer i kontakt med væsker (drikkevarer, sved osv.). Dette kan forårsage korrosion.
- Maskinen er designet til brug af voksne, og børn bør ikke have lov til at lege med den. Legebørn opfører sig uforudsigeligt, og der kan opstå farlige situationer, som producenten ikke kan holdes ansvarlig for. Hvis på trods



heraf har børn lov til at bruge udstyret, sikre at de er instrueret i dets korrekte brug og overvåget i overensstemmelse hermed.

- En lille støjproduktion ved lejet af centrifugalmassen skyldes konstruktionen og har ingen negativ effekt på driften. Eventuelt forekommende støj under bakgear er et resultat af teknik og er absolut sikre.
- For at fungere korrekt kræver pulsfunctionen en minimumsspænding på 2,7 volt (kun for computere, der arbejder med batterier).
- Inden du begynder dit første træningspas, skal du sætte dig grundigt ind i alle enhedens funktioner og indstillinger.
- Udstyret er afhængig af omdrejninger pr. minut.
- Træningsapparatet har et magnetisk bremsesystem.
- Ergometeret er beregnet til indendørs brug.

- Beskadigede komponenter kan bringe din sikkerhed i fare eller reducere udstyrets levetid. Af denne grund bør slidte eller beskadigede dele straks udskiftes og udstyret tages ud af brug, indtil dette er gjort. Brug kun originale KETTLER reservedele.
- For at sikre, at sikkerhedsniveauet holdes til den højst 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.

DK

## RESERVEDELE BESTILLING

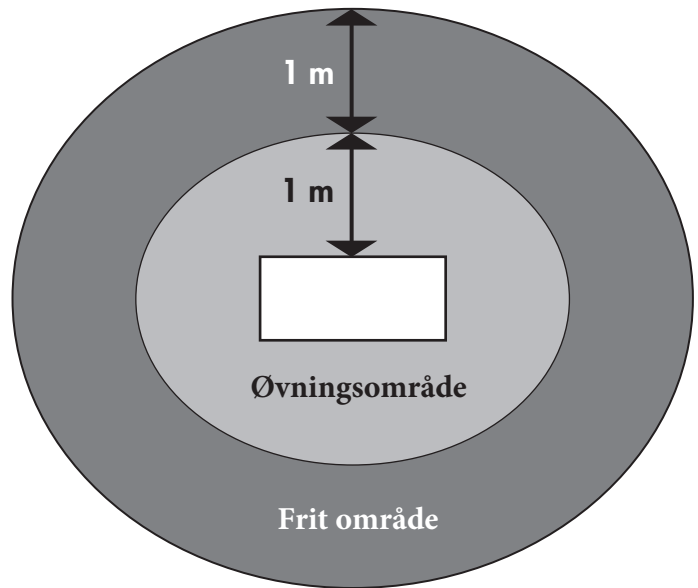
- Ved bestilling af reservedele skal du altid oplyse det fulde varenummer, reservedelsnummer, den nødvendige mængde og varens S/N (se håndtering).
- Eksempel på ordre: Art. ingen. xxxxx-ååå / reservedelsnr. 00000000 / 2 pieces / S/N .....

### Bortskaffelse af affald

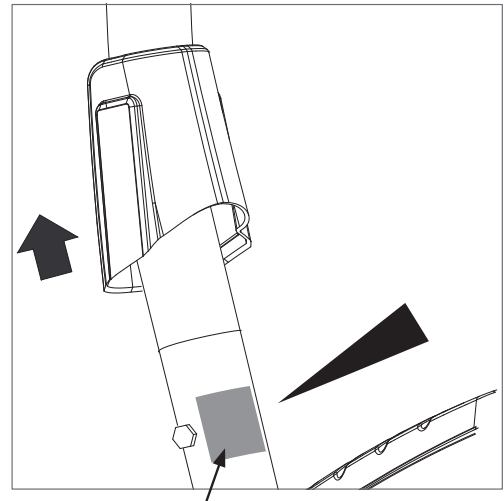


KETTLER produkter er genanvendelige. Ved slutningen af dens levetid bedes du bortskaffe denne artikel korrekt og sikkert (lokale affaldspladser).

ØVNINGSOMRÅDE / FRIT OMRÅDE




TYPE ETIKET




TRISPORT AG  
Boesch 67  
CH-6331 Huenenberg

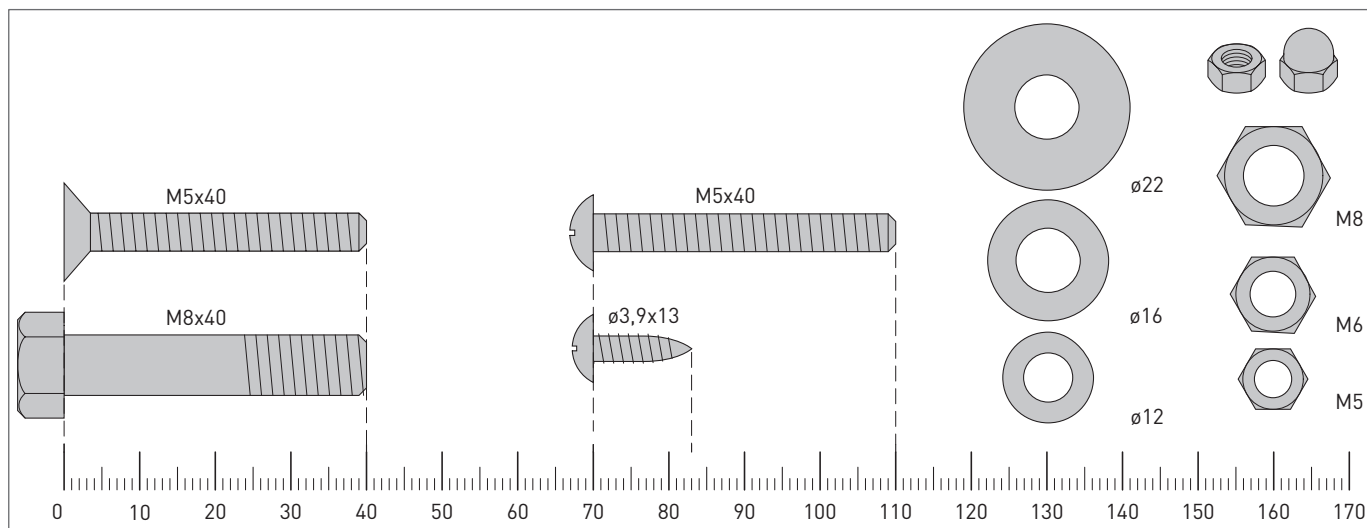
**A/N** #####-###  
**S/N** #####

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

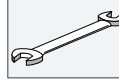
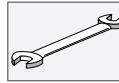
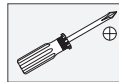
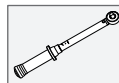
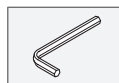
 max. ### kg  
Made in PRC



# MÅLEHJÆLP TIL SKRUEMATERIALE



Nødvendigt værktøj - ikke inkluderet.



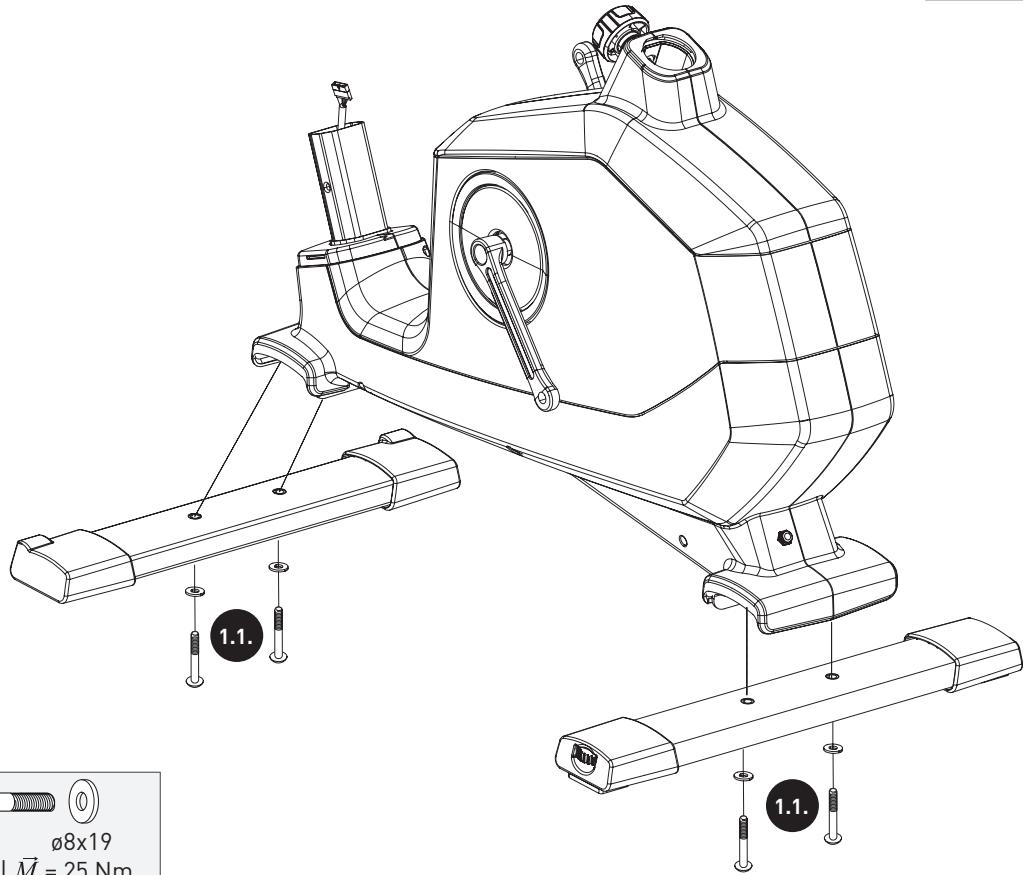
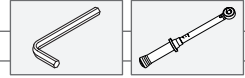
# LEVERINGSOMFANG



	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	

	34		
		1x	
		1x	
	M8x60	4x	
	M7x30	1x	
	ø 7 mm	2x	
	ø 8x19	4x	
	ø 7 mm	2x	
	ø7x35	1x	
	2,9x30	4x	
	2,9x16	1x	

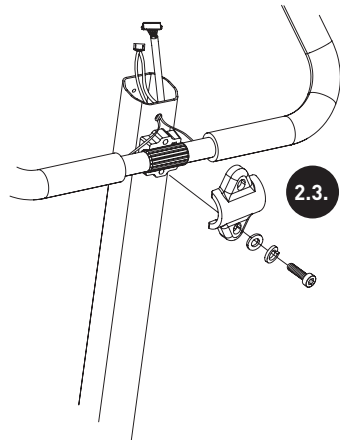
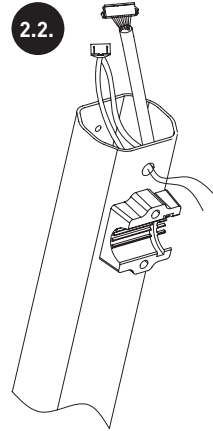
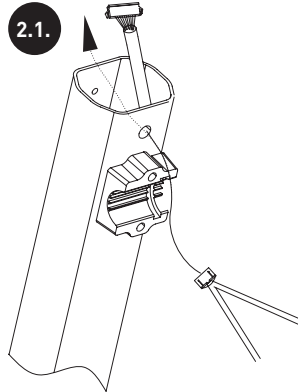
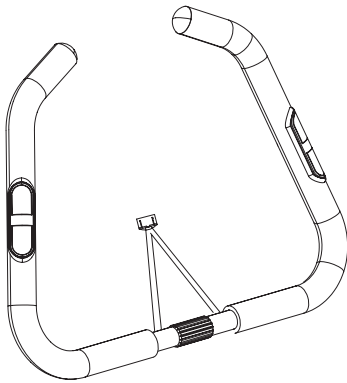
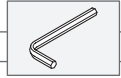
1.



1.1.  
4x

	M8x60		ø8x19
	SW6		$\vec{M} = 25 \text{ Nm}$

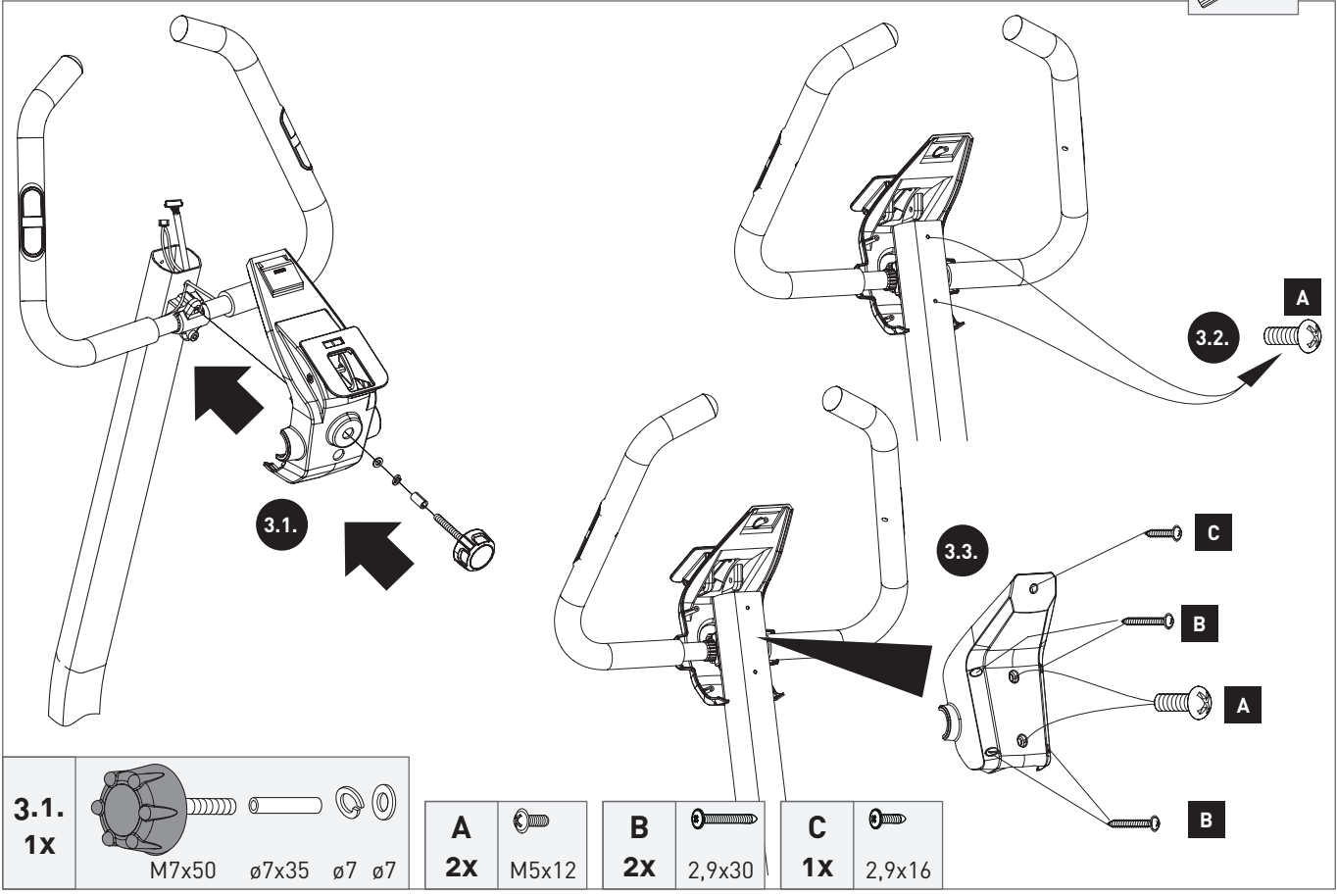
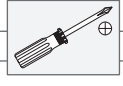
2.



2.3.  
1x

	M7x30		ø7		ø7
	SW				

3.

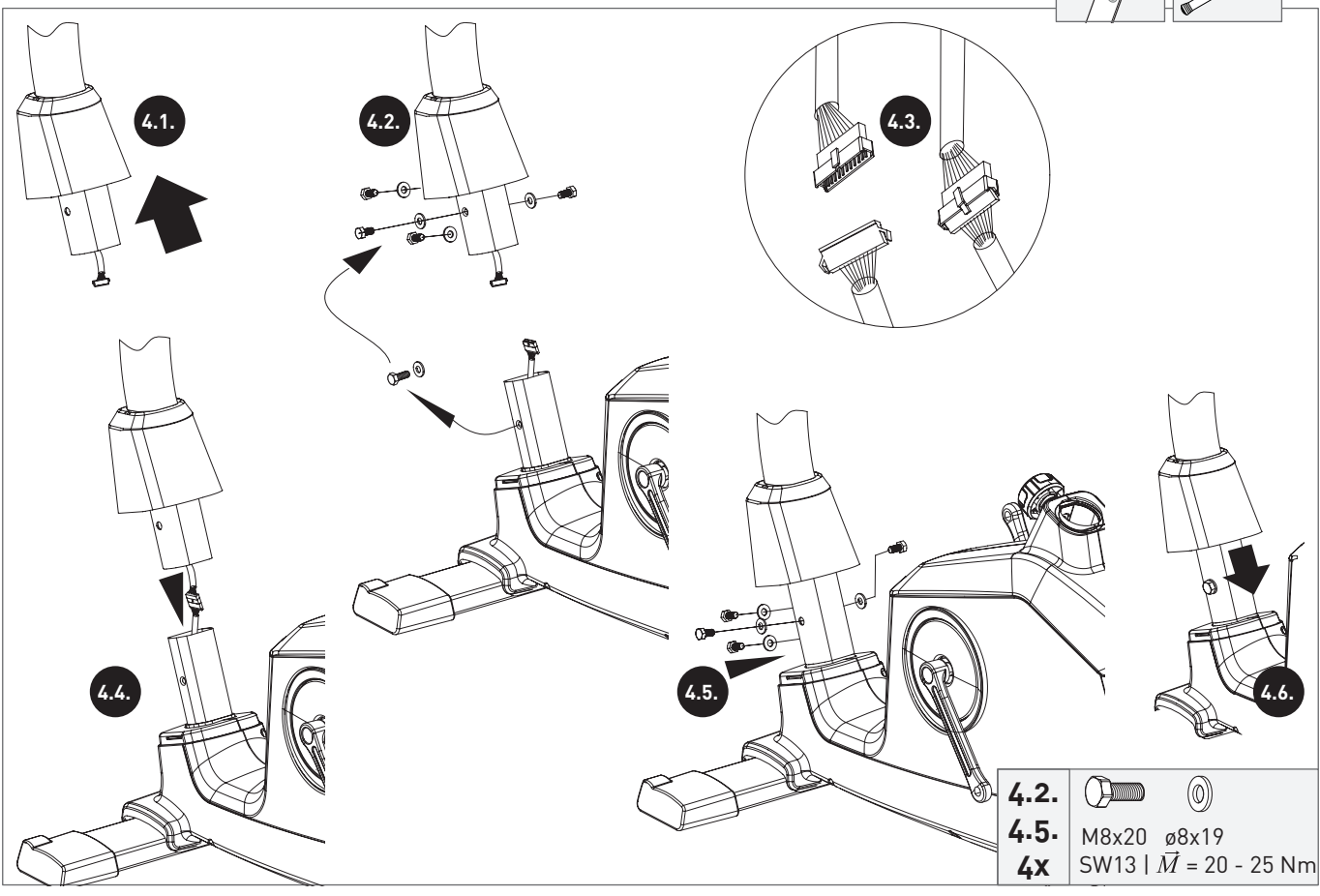
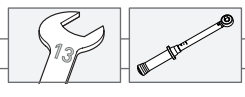


**3.1.**  
1X

M7x50 ø7x35 ø7 ø7

<b>A</b>		<b>B</b>		<b>C</b>	
<b>2X</b>	M5x12	<b>2X</b>	2,9x30	<b>1X</b>	2,9x16

4.



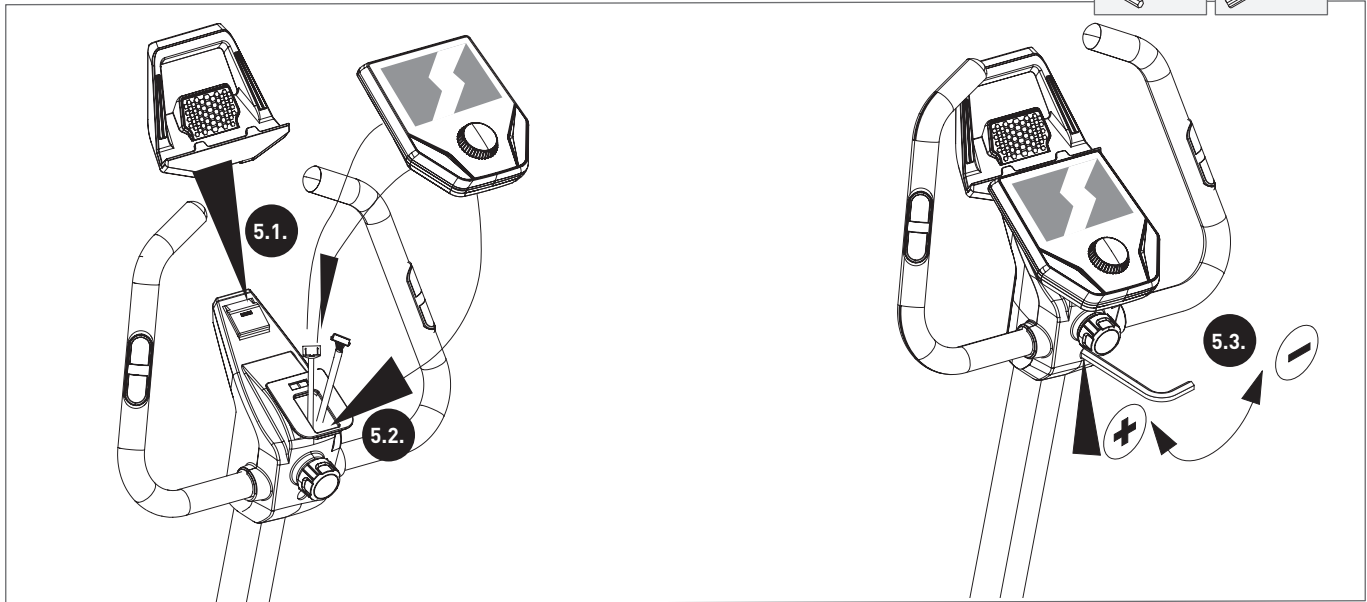
**4.2.**

**4.5.** M8x20 ø8x19

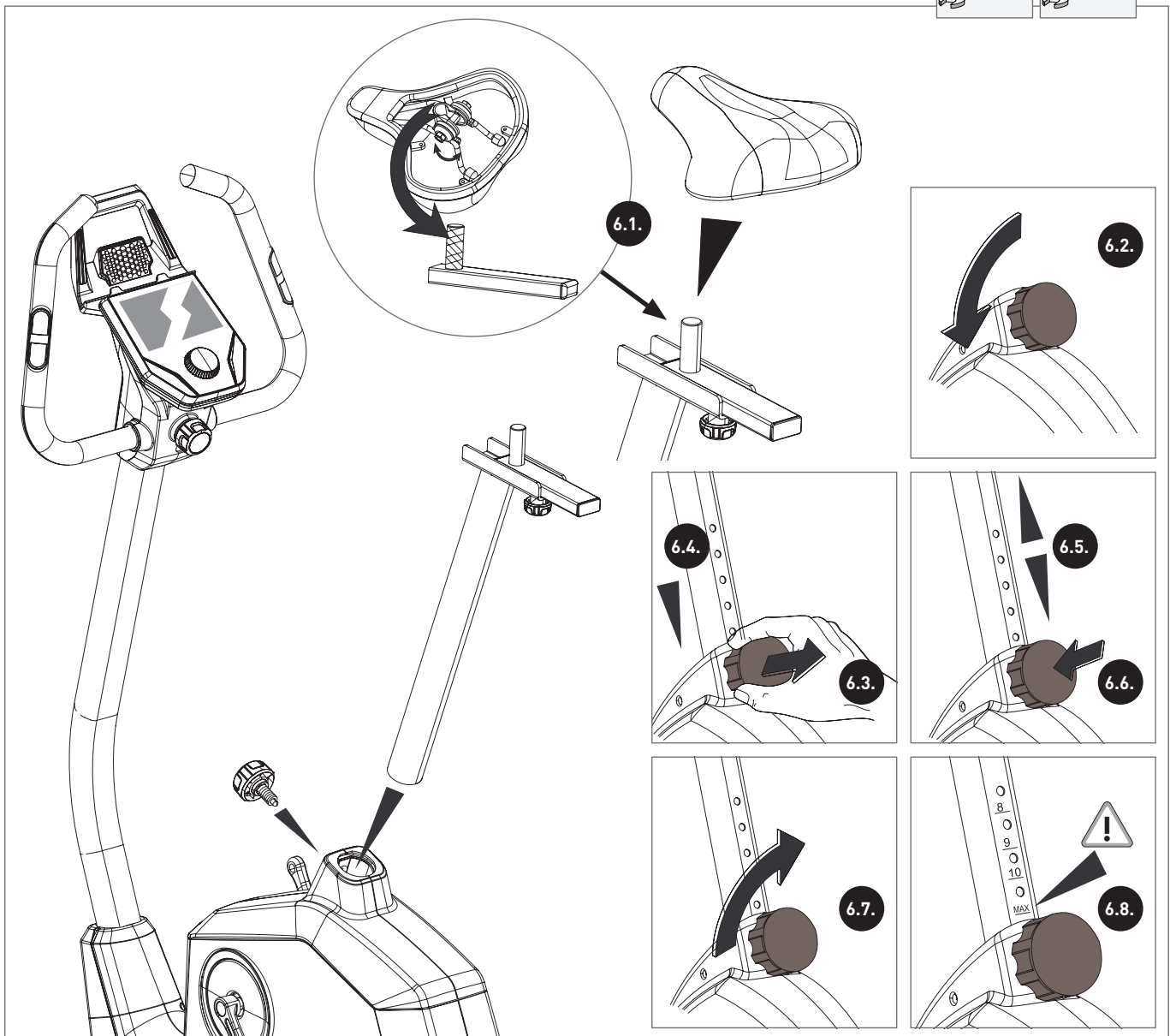
**4X** SW13 |  $\vec{M}$  = 20 - 25 Nm



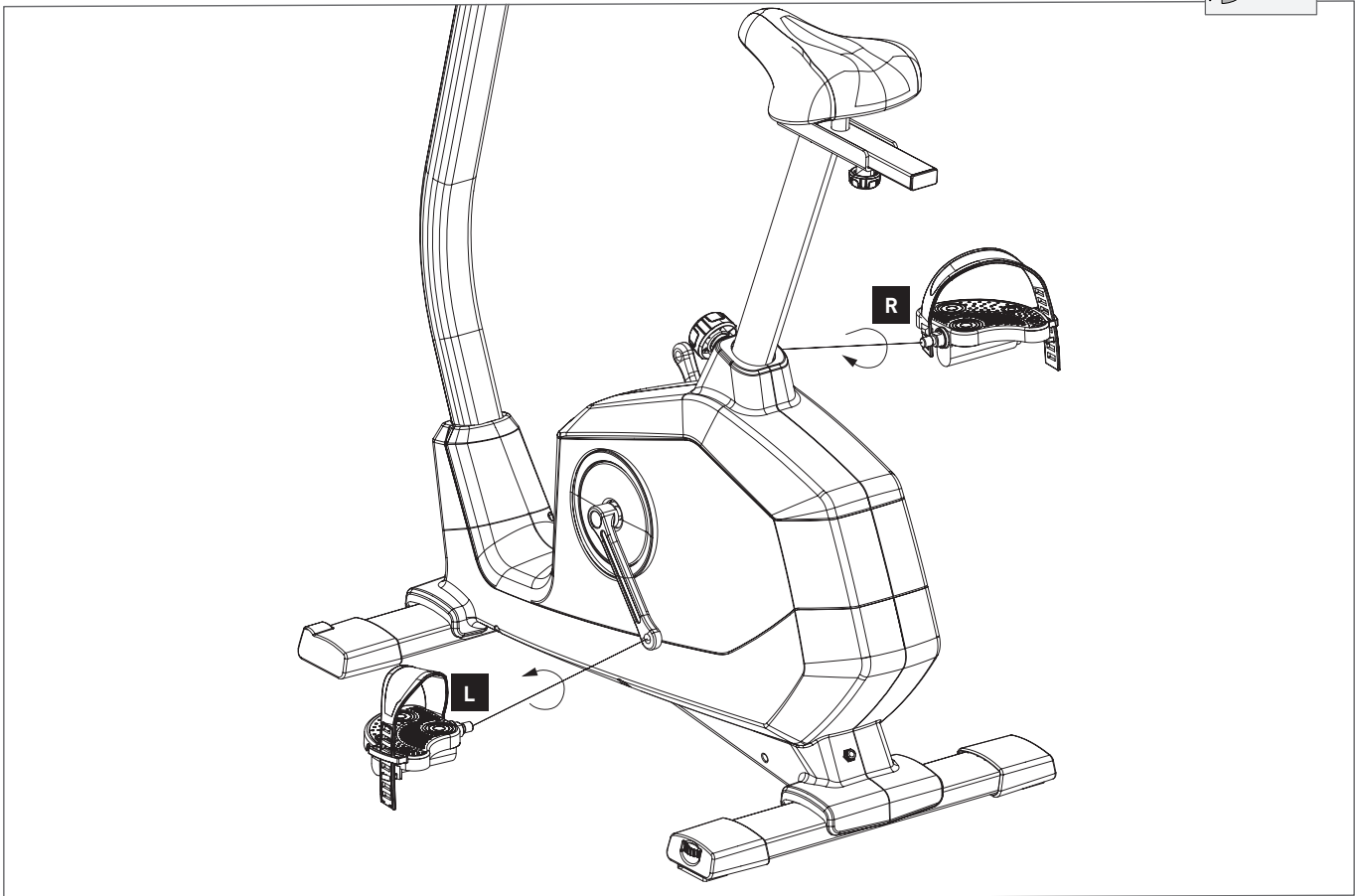
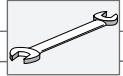
5.



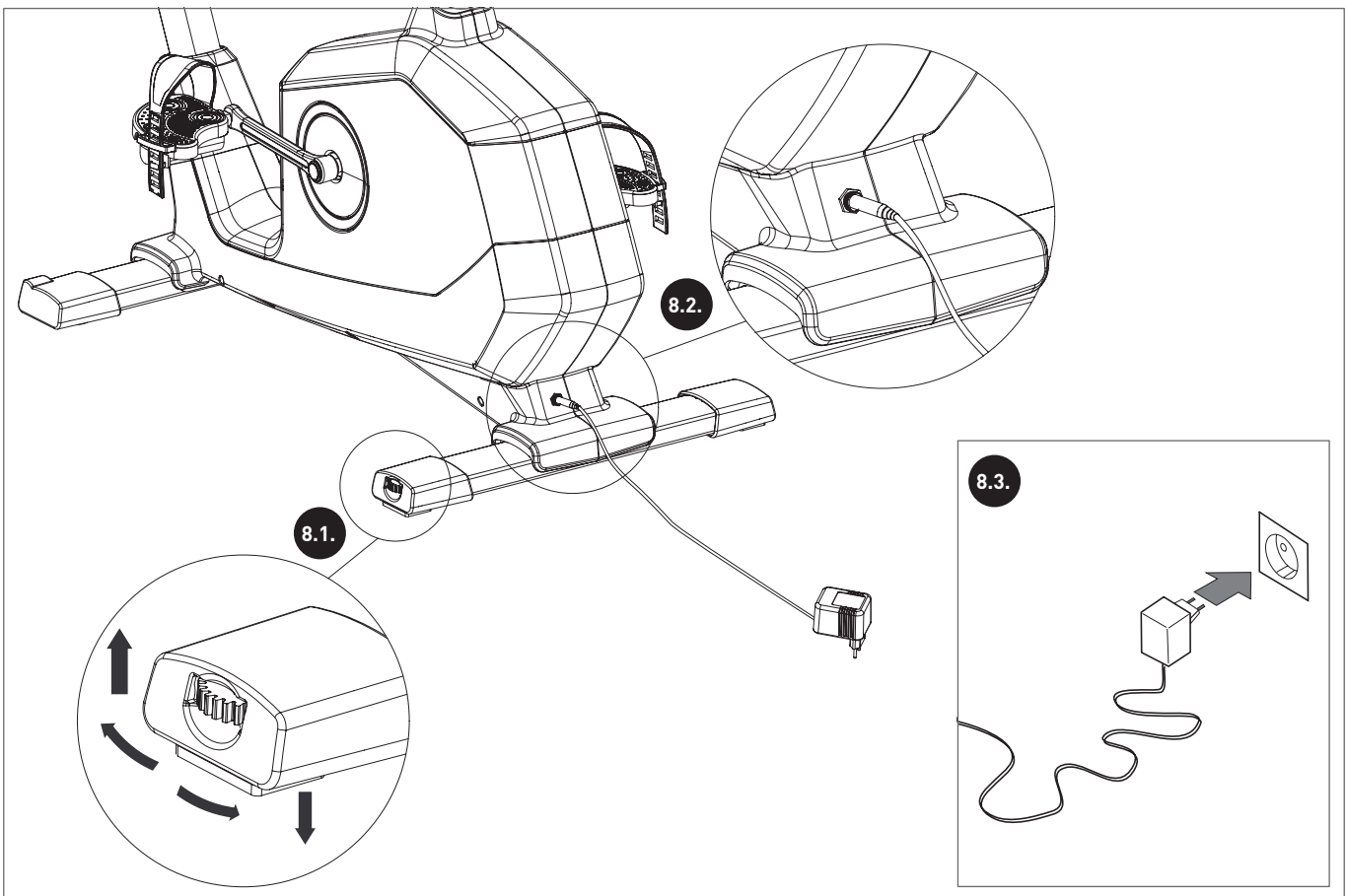
6.



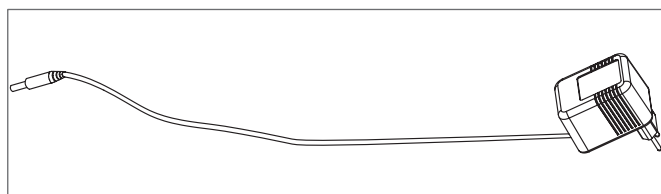
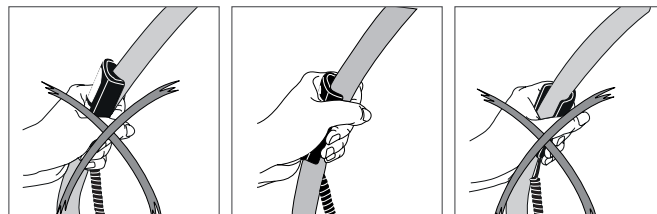
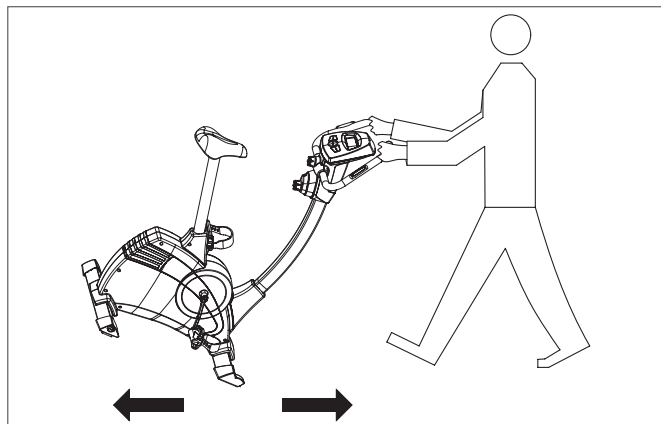
7.



8.



## HÅNDBTERINGSINSTRUKTIONER



Adaptor 9V 1000mA  
INPUT: 100-240VAC 50/60Hz  
OUTPUT: 9VDC 1A

Art.Nr: 68009376

OPMÆRKSOMHED! Drift kun tilladt med original  
strømforsyning.  
Ellers risiko for skade.

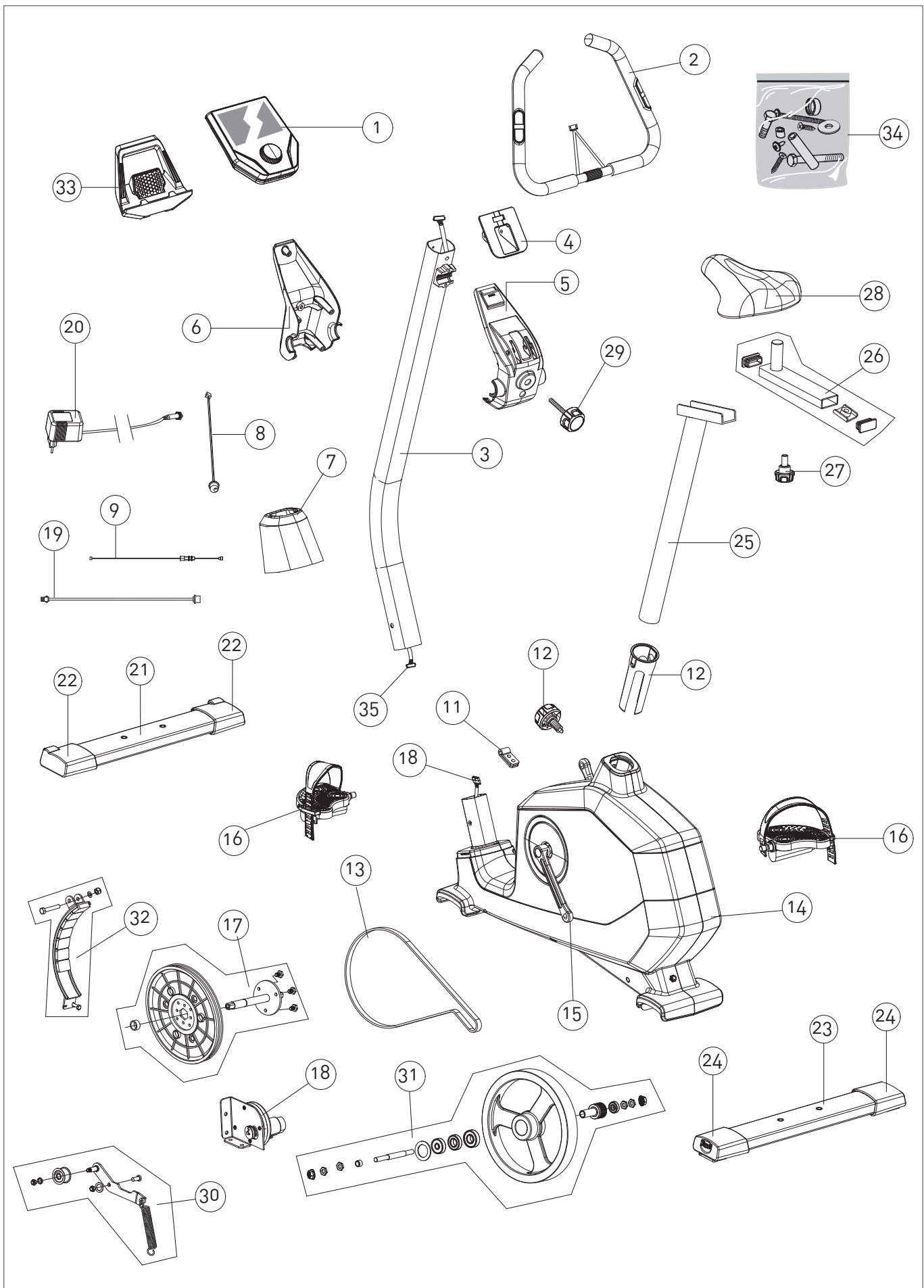
## RESERVEDELE BESTILLING



Farveafvigelse for genbestillinger er muligt og udgør ikke reklamationsgrund. Komponenterne markeret med et X fås på lager som reservedele

		EM 1011-400	EM1015-200
		TOUR 300	Giro E
①	1x	68001677	68001677 X
②	1x	68009751	68009751
③	1x	69050061	69050065
④	1x	68009770	68009770
⑤	1x	68009778	68009778
⑥	1x	68009779	68009779
⑦	1x	69050062	69050066
⑧	1x	68009802	68009802 X
⑨	1x	68009803	68009803 X
⑩	1x	68009089	68009089
⑪	1x	68009794	68009794
⑫	1x	68009011	68009011
⑬	1x	68009049	68009049 X
⑭	1x	69050063	69050067
⑮	1x	68009369	68009369
⑯	1x	68009371	68009371 X
⑰	1x	68009016	68009016
⑱	1x	68009047	68009047 X
⑲	1x	68009784	68009784 X
⑳	1x	68009376	68009376 X
㉑	1x	68009762	68009762
㉒	1x	68009763	68009763 X
㉓	1x	68009764	68009764
㉔	1x	68009765	68009765 X
㉕	1x	68009298	68009298
㉖	1x	68009374	68009374 X
㉗	1x	68009768	68009768
㉘	1x	68009054	68009054
㉙	1x	68009375	68009375
㉚	1x	68009056	68009056
㉛	1x	68009058	68009058 X
㉜	1x	68009057	68009057
㉝	1x	68009756	68009756 X
㉞	1x	68009805	68009805
㉟	1x	68009806	68009806

# RESERVEDELE BESTILLING



# KETTLER



## Computervejledning

Tour 300



## Sikkerhedsinstruktioner

### Overhold venligst følgende instruktioner for din egen sikkerhed:

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

### For din sikkerhed:

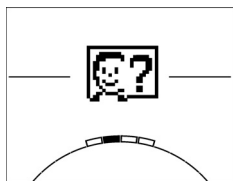
- **Før du starter træningen, skal du tjekke med din læge, at du er egnet til træning med denne enhed. Lægens fund skal danne grundlag for opsætningen af dit træningsprogram. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred.**
- **Systemer til at overvåge din puls kan være upræcise. Overdreven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



1

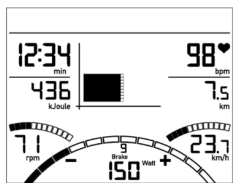
### 1. Display

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



#### Menu Display

Når displayet er tændt, kommer du til menulisten. Her kan du foretage indstillinger for bruger- eller maskindata, vælge et træningsprogram og læse dine træningsresultater.



#### Træningsdisplay

Når du har valgt et træningsprogram, kommer du til displayet med træningsprogrammer. Det giver dig alle vigtige træningsresultater og træningsprogramprofilen.

2

### 2. Centraltast - Tryk

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

I træningen: ingen funktion

3

### 3. Central nøgle - Drej

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

I træningen: skift pedalmotstanden (bremse/watt).

4

### 4. Venstre tast

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

I træningen: Afslut træningsprogrammet og start restitutionpuls målingen.

5

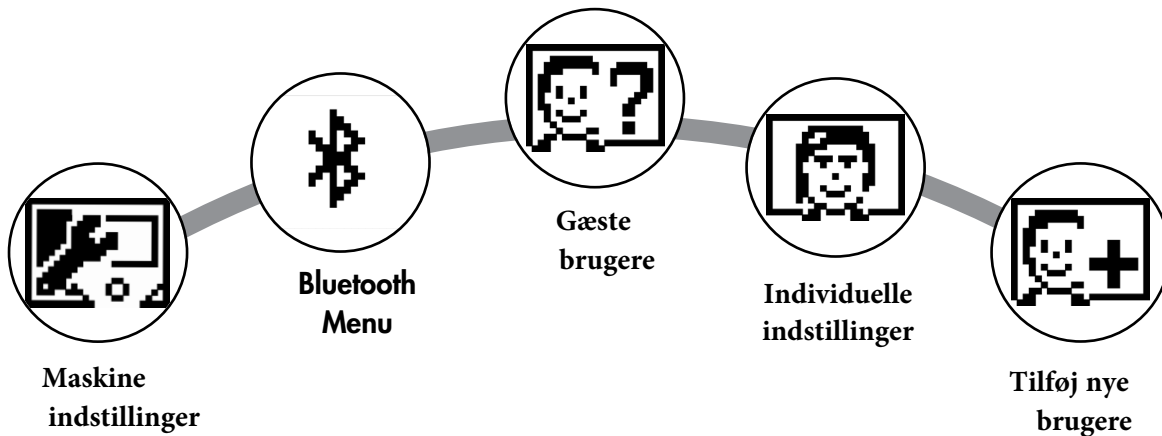
### 5. Højre tast

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

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

# Menuen

## Første niveau: Startmenuen – Brugervalg



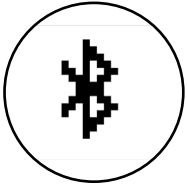
Ved start af maskinen ankommer du, efter en kort hilsen, til Startmenuen. Denne menu er primært til valg af den bruger, på hvis konto træningssessionen skal finde sted. Du kan også tilføje en ny bruger og under punktet "Maskinindstillinger" lave grundlæggende indstillinger for alle brugere.

En oversigt over menupunkterne (fra venstre mod højre):



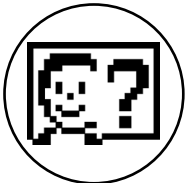
### 1. Maskinindstillinger

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



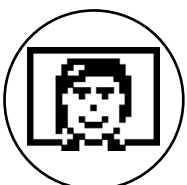
### 2. Bluetooth-forbindelse

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



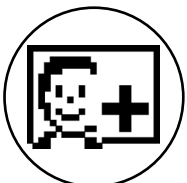
### 3. Gæstebrugere

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



### 4. Individuelt oprettede brugerkonti (efter navn)

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

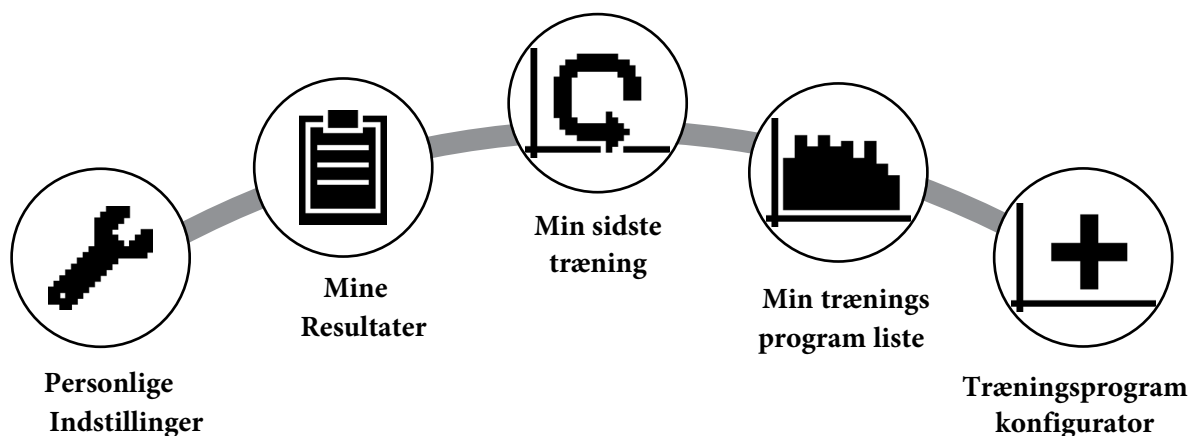


### 5. Opret en ny bruger

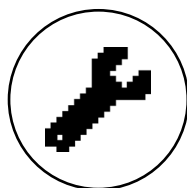
I denne menu kan en ny individuel bruger (se nr. 3) indtastes. Når denne menu er valgt, anmodes om navn og alder. Brugeren kan også vælge et profilansigt. Endelig er den nye bruger integreret i Startmenuen.

## Menuen

Andet niveau: brugermenuen – på brugerens personlige konto



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



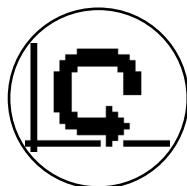
### 1. Personlige indstillinger

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



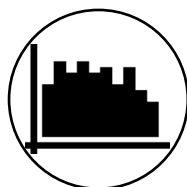
### 2. Mine resultater

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



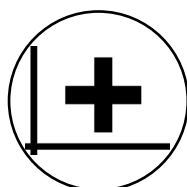
### 3. Min sidste træningssession

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



### 4. Liste over mit træningsprogram

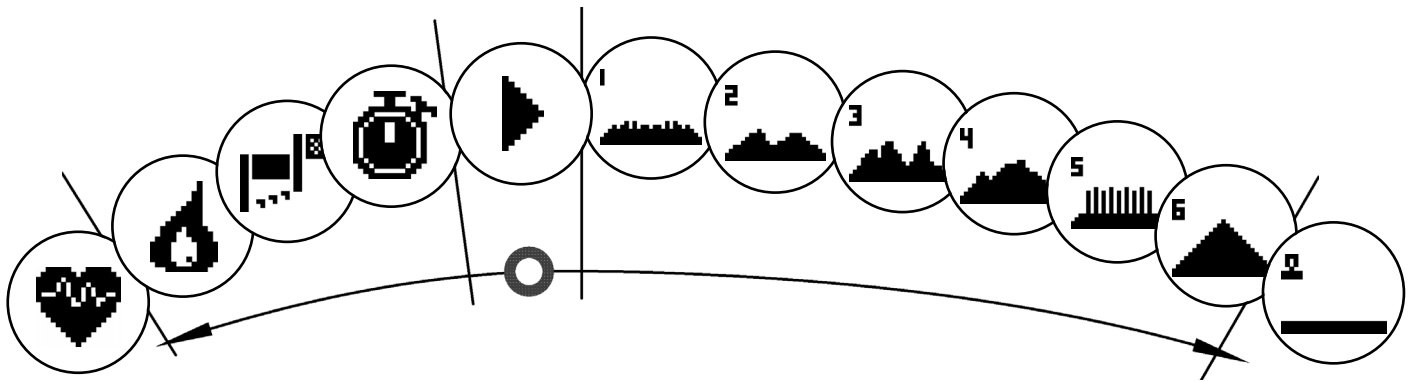
På denne liste finder du alle træningssessioner, som er blevet gemt på maskinen. De forskellige træningsprogramtyper er beskrevet nedenfor.



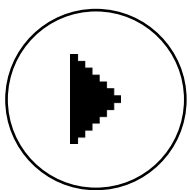
### 5. Konfigurator for træningsprogram

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

# Træningsprogrammer - Oversigt

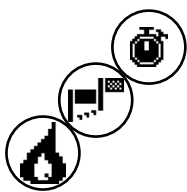


I menupunktet 'Mine træningsprogrammerliste' for en individuel bruger eller gæstebryder findes forskellige typer træningsprogrammer. Disse er forklaret som følger:



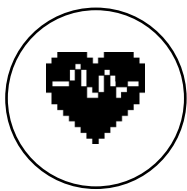
## 1. Hurtig start

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



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

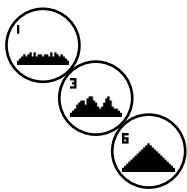
Drejer du til venstre fra udgangspunktet, kommer du til de 3 Træningsprogrammer med målscore/værdier. Indstil dig selv en personlig målscore/værdi for træningssessionen, for tid, distance eller en energiværdi (kalorieværdi), som du ønsker at forbrænde. Så under træningssessionen vil den valgte værdi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



## 3. Hjertefrekvensorienteret træningsprogram (HRC-træningsprogram)

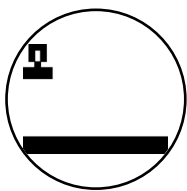
Yderst til venstre på udvalgslisten er HRC Training Program. Dette er det ideelle træningsprogram til målrettet træning for at nå et bestemt defineret pulsområde. Indtast et pulsmål før træningssessionen. Træningsmaskinen vil derefter indstille bremsemotstanden i træningssessionen, så du når og fastholder den indtastede puls. Under træningssessionen viser den centrale grafik i displayet dig, om du træner i målområdet, eller om du er over eller under målområdet.

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



## 4. Profiltræningssessioner

Hvis du drejer til højre fra startpunktet, kommer du til profiltræningsprogrammerne nummer 1 – 6. I profiltræningsprogrammer ændrer træningsmaskinen automatisk bremseniveauet baseret på profilen. Bremseniveauændringerne i profil 1-3 er moderate, i profil 4-6 mere krævende. Efter valg af et profiltræningsprogram skal du indstille træningsprogrammets varighed og begynde træningssessionen. TIP: ved at dreje den centrale tast (3) under træningssessionen kan du skubbe hele profilen op eller ned.



## 5. Træning med den selvkonfigurerede profil

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

## Træningsprogram funktioner

### Pulszoner

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

Maksimal træningsprogramspuls (HR Max) = 220 - alder

Z1 = 50- 60 % af HR Max = OPVARMNING

Z2 = 61- 70 % af HR Max = FEDTFORBÆNDING

Z3 = 71- 80 % af HR Max = UDHOLDENHED

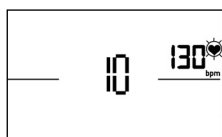
Z4 = 81- 90 % af HR Max = INTENSIV UDHOLDNING

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

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

### Recovery pulsmåling

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



Enheden måler din puls i en 60-sekunders nedtælling. Efterfølgende vil gendannelsespulsgaden blive vist.



Displayet afsluttes efter 20 sekunder eller ved at trykke på Recovery Pulse-tasten. Hvis der i begyndelsen eller slutningen af nedtællingen ikke registreres nogen puls, vises en fejlmeddelelse.



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

### Oprettelse af en forbindelse med din smartphone eller tablet

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

Bemærk: En forbindelse til smartphone eller tablet-pc er kun mulig, når enheden ikke er i brug. Hvis det er nødvendigt, vil du blive bedt om at stoppe aktiviteten.

### Brug af KettMaps APP

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



## Opdater computersoftware

Fra tid til anden stiller Kettler softwareopdateringer til enhedens computer til rådighed. Alle relaterede oplysninger kan findes på [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com).

### Pulsmåling

Pulsen kan måles via 2 kilder:

1. Håndpuls

Tilslutningen er placeret på bagsiden af displayet;

2. Brystbælte (Bluetooth)

Indgangen er placeret på bagsiden af skærmen.

Brystbælte medfølger ikke altid ved levering.

Til pulsorienterede træningsprogrammer anbefales brystremmen.







# KETTLER

