

KETTLER

- DE -

- EN -

- FR -

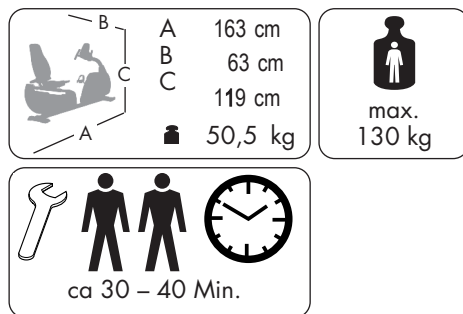


Abb. ähnlich

Montageanleitung Heimtrainer „RIDE 300 R“

Art.-Nr. HT1007-100

- DA - Vigtige instruktioner

Læs disse instruktioner omhyggeligt inden montering og brug for første gang. De indeholder oplysninger, der er vigtige for din sikkerhed såvel som for brug og vedligeholdelse af apparatet. Opbevar disse instruktioner et sikkert sted til referenceformål, vedligeholdelsesarbejde og til at hjælpe dig, når du bestiller reservedele.

Af hensyn til din sikkerhed

- ⚠ **RISIKO!** Instruer folk, der bruger udstyret (især børn) om mulige kilder til fare under træning.
- ⚠ **RISIKO!** Hold produktet væk fra børns rækkevidde (montering af produktet (kvælningsfare - indeholder små dele)).
- ⚠ **RISIKO!** Du skal fjerne lysnetadapteren, når du udfører alt reparations-, vedligeholdelses- og rengøringsarbejde.
- ⚠ **RISIKO!** Pulsovervågningssystemer kan være upræcise.
- ⚠ **RISIKO!** Overdreven træning kan føre til alvorlige sundhedsskader eller død. Hvis du føler dig svimmel eller svag, skal du straks stoppe træningen.
- ⚠ **ADVARSEL!** Træningsudstyret bør kun bruges til det tilsigtede formål, dvs. til fysisk træning af voksne mennesker.
- ⚠ **ADVARSEL!** Enhver anden brug af udstyret er forbudt og kan være farligt. Producenten kan ikke holdes ansvarlig for skader eller personskader forårsaget af forkert brug af udstyret.
- ⚠ **ADVARSEL!** Før du begynder dit træningsprogram, skal du læse instruktionerne til træning omhyggeligt.
- ⚠ **ADVARSEL!** Alle elektriske apparater udsender elektromagnetisk stråling, når de er i drift. Efterlad ikke specielt strålingsintensive apparater (f.eks. Mobiltelefoner) direkte ved siden af cockpittet eller det elektroniske kontrolsystem, da ellers viste værdier kan være forvrængede (f.eks. Pulsmåling).
- ⚠ **ADVARSEL!** Sørg for, at strømkablet ikke klemmes, og at ingen kan snuble over det.
- ⚠ **ADVARSEL!** Dette træningsapparat er kun til hjemmebrug.
 - Enheden kræver en forsyningsspænding på 230 V, 50 Hz. Tilslut netledningen med et beskyttende kontaktstik.
 - Træningsapparatet må kun bruges sammen med en passende Kettler-strømforsyningspakke.
 - Brug ikke flere stikkontakter til løbebåndet. Hvis der anvendes et forlængerkabel, skal du sikre dig, at det overholder VDE-reglerne.
 - Træk enhedens netledning ud af stikkontakten, hvis den ikke bruges i længere tid.
 - Træning er designet i overensstemmelse med de nyeste standarder for sikkerhed. Alle funktioner, der kan have været en mulig årsag til skade, er undgået eller gjort så sikre som muligt.
 - Forkerte reparationer og strukturelle ændringer (f.eks. Fjernelse eller udskiftning af originale dele) kan bringe brugerens sikkerhed i fare.
 - 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.

Håndtering af udstyret

- ⚠ **OPMÆRKSOMHED!** Det anbefales ikke at bruge eller opbevare apparatet i et fugtigt rum, da dette kan få det til at ruste. Sørg for, at ingen dele af maskinen kommer i kontakt med væsker (drinks, sved osv.). Dette kan forårsage korrosion.
 - Inden du bruger udstyret til træning, skal du kontrollere omhyggeligt for at sikre, at det er samlet korrekt.
 - Før du begynder på din første træning, skal du gøre dig grundigt bekendt med alle enhedens funktioner og indstillinger.

- Hvis udstyret er i regelmæssig brug, skal du kontrollere alle dets komponenter cirka hver 1-2 måneder. Vær særlig opmærksom på tætheden af bolte og møtrikker. Dette gælder især fastgørelsesboltene til sadel og handelstænger.
- For at sikre at sikkerhedsniveauet holdes på den højeste mulige standard, bestemt af dets konstruktion, bør dette produkt serviceres regelmæssigt (en gang om året) af specialforhandlere.
- Før du begynder dit træningsprogram, skal du kontakte din læge for at sikre, at du er tilstrækkelig til at bruge udstyret. Baser dit træningsprogram på råd fra din læge. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred!
- Enhver interferens med dele af produktet, som ikke er beskrevet i manualen, kan forårsage skade eller fare for den person, der bruger denne maskine. Omfattende reparationer må kun udføres af KETTLER-servicepersonale eller kvalificeret personale, der er uddannet af KETTLER.
- Vores produkter er underlagt en konstant innovativ kvalitetssikring. Vi forbeholder os ret til at udføre tekniske ændringer.
- I tilfælde af forespørgsel bedes du kontakte din KETTLER-forhandler.
- Når du vælger apparatets placering, skal du sørge for en tilstrækkelig sikkerhedsafstand til forhindringer. Apparatet må ikke monteres i umiddelbar nærhed af hovedgange (stier, døråbninger, korridorer). Den omgivende sikkerhedsafstand skal strække sig mindst 1 meter længere end øvelsesområdet.
- Træningsmaskinen skal placeres på en vandret, stabil overflade.
- For en behagelig træningsposition, skal du justere styret og sadelpositionen til din kropshøjde.
- Ved montering af produktet skal du tage de anbefalede momentoplysninger i betragtning ($M = xx \text{ Nm}$).
- Træningscyklussen overholder DIN EN 20957-1 / DIN EN 20957-5, klasse HB. Det er derfor uegnet til terapeutisk brug. Bemærk, at træningsenheder i klasse B og C ikke har høj præcision.
- Dette apparat kan bruges af børn fra 14 år og derover og personer med nedsat fysisk, sensorisk eller mental kapacitet eller manglende erfaring og viden, hvis de har fået tilsyn eller instruktioner om brug af apparatet på en sikker måde og forstå de involverede farer. Børn må ikke lege med apparatet. Rengøring og vedligeholdelse af brugere må ikke foretages af børn uden opsyn

- Maskinen er designet til brug af voksne, og børn bør ikke få lov til at lege med den. Børn i leg opfører sig uforudsigeligt, og der kan opstå farlige situationer, som producenten ikke kan holdes ansvarlig for. Hvis børn på trods af dette får lov til at bruge udstyret, skal du sørge for, at de bliver instrueret i korrekt brug og overvåget i overensstemmelse hermed.
- En lille produktion af støj ved lejningen af centrifugalmassen skyldes konstruktionen og har ingen negativ indvirkning på driften. Muligvis forekommende støj under omvendt pedalering er resultatet af ingeniørarbejde og er helt sikkert.

- Træningscyklussen har et magnetisk bremsesystem. Bremsesystemet er justerbart
- Træningsapparatet fungerer RPM-uafhængigt.
- Sørg for, at der aldrig kommer væske eller sved ind i maskinen eller elektronikken.

- Kontroller altid alle skruer og stikforbindelser samt respektive sikkerhedsanordninger korrekt inden brug.
- Brug altid passende sko, når du bruger.
- Ingen kan være i bevægelsesområdet for en træningsperson under træning
- Hjemmetræner er kun beregnet til indendørs brug.

Instruktioner til montering

⚠ RISIKO! Sørg for, at dit arbejdsområde er fri for mulige farekilder, lad f.eks. Ikke noget værktøj ligge. Bortskaf altid emballagemateriale på en sådan måde, at det ikke kan medføre fare. Der er altid risiko for kvælning, hvis børn leger med plastikposer!

- Sørg for, at du har modtaget alle nødvendige dele (se tjekliste), og at de er ubeskadigede. Kontakt din KETTLER-forhandler, hvis du har grund til at klage.
- Inden udstyret samles, skal du studere tegningerne omhyggeligt og udføre operationerne i den rækkefølge, der er vist på diagrammerne. Den korrekte rækkefølge er angivet med store bogstaver.
- Udstyret skal samles med omhu af en voksen person. Hvis du er i tvivl, kan du ringe til hjælp fra en anden person, hvis det er teknisk teknisk talentfuldt.
- Bemærk, at der altid er fare for kvæstelser, når du arbejder med værktøj eller udfører manuelt arbejde. Vær derfor forsigtig, når du monterer denne maskine.

- **Fastgørelsesmaterialet, der kræves til hvert samlingstrin, vises i diagrammet. Brug fastgørelsesmaterialet nøjagtigt som beskrevet.**
- **Bolt alle delene løst sammen først, og kontroller, at de er samlet korrekt. Stram låsemøtrikkerne med hånden, indtil der mærkes modstand, og brug derefter nøglen til til sidst at stramme møtrikkerne helt mod modstand (låseanordning). Kontroller derefter, at alle skrueforbindelser er strammet ordentligt. OBS: Når først låsemøtrikker er løsnet, fungerer de ikke længere korrekt (låseanordningen er ødelagt) og skal udskiftes.**
- **Af tekniske årsager forbeholder vi os ret til at udføre indledende monteringsarbejde (f.eks. Tilføjelse af rørpropper).**
- **Denne manual kan downloades fra www.Kettlersport.com.**

Liste over reservedele side 16-17

Ved bestilling af reservedele skal du altid angive det fulde artikelnummer, reservedelsnummer, den krævede mængde og produktets S / N (se håndtering).
Eksempel på ordre: Art.nr. HT1007-100 / reservedelsnr. 68009222
/ 1 pieces / S/N

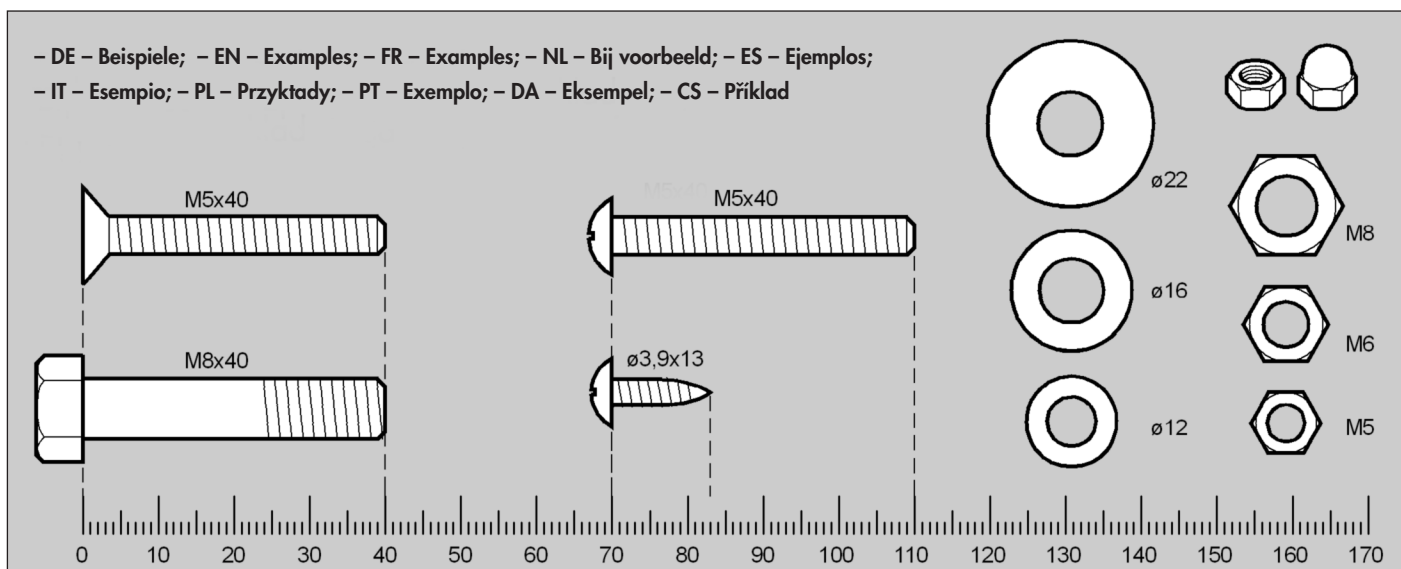
Bortskaffelse af affald

KETTLER-produkter kan genbruges. Ved afslutningen af dets brugstid skal du bortskaffe denne artikel korrekt og sikkert (lokale

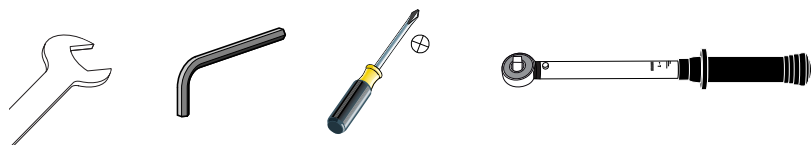


Messhilfe für Verschraubungsmaterial

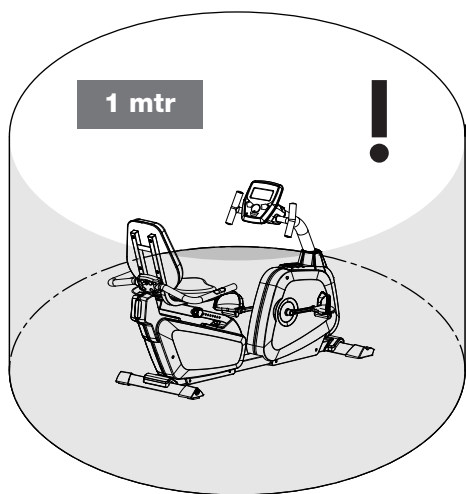
- EN - Measuring help for screw connections
- FR - Gabarit pour système de serrage
- NL - Meethulp voor schroefmateriaal
- ES - Ayuda para la medición del material de atornilladura
- IT - Misura per materiale di avvitamento
- PL - Wzornik do połączeń śrubowych
- PT - Auxiliar de medição para materiais de aparafusamento
- DA - Hjælp til måling af skruer
- CS - Měřicí pomůcka pro materiál k přišroubování



- DE - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- EN - Tools required - Not included.
- FR - Outils nécessaires - Ne fait pas partie du domaine de livraison.
- NL - Benodigd gereedschap - Is niet bij de levering inbegrepen.
- ES - Herramientas necesarias - No forma parte del volumen de entrega.
- IT - Strumenti necessari - Non in dotazione alla fornitura.
- PL - Narzędzi - Nie należy do zakresu dostawy.
- PT - Ferramentas necessárias - Não está incluído nas peças fornecidas
- DA - Værktøjer kræves - Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
- CS - Nářadí potřebné - Nepatří do rozsahu dodávky



Abstand
distance
distance
afstand
distancia
distanza
dystans
distância
Afstand
vzdálenost



- DE - Schraubverbindung regelmäßig kontrollieren.
- EN - The screwed connections must be controlled at regular intervals.
- FR - Resserrer le raccord à vis à intervalles réguliers.

Checkliste (Packungsinhalt)

- EN - Checklist (contents of packaging)

- FR - Checklist (contenu du paquet)

<p>4x M8x20 / ø19x8</p> <p>4x M8x20 / ø19x8</p> <p>2x M5x12</p> <p>2x M5x12</p>	<p>Stck.</p> <p>1</p>
	<p>1</p>
	<p>1</p>
	<p>1</p>
<p>4x M8x16 / ø16x8</p>	<p>1</p>
	<p>1</p>
<p>2x M5x12</p> <p>2x M8x16 / ø16x8</p>	<p>1</p>

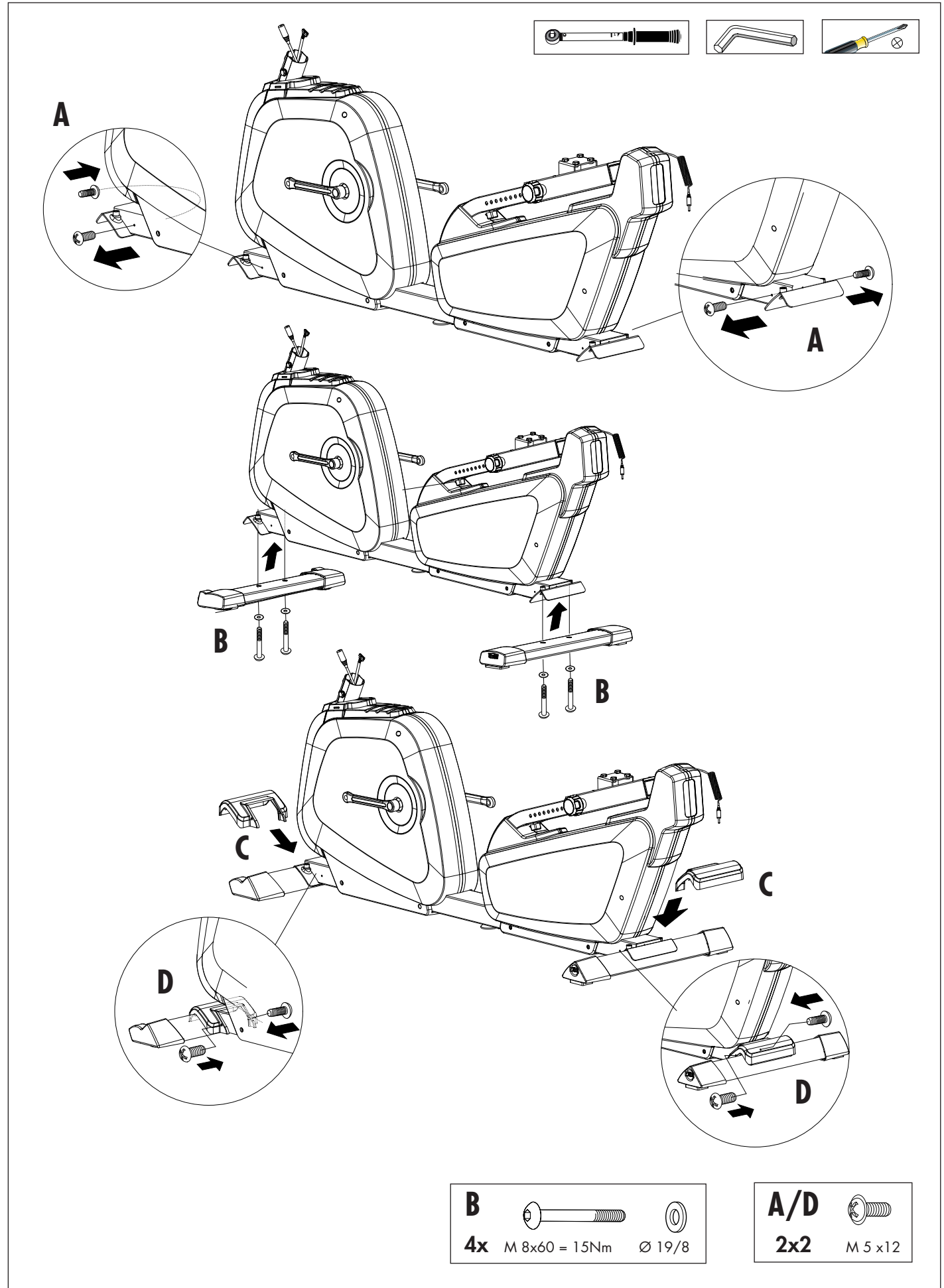
	<p>1</p>
	<p>1</p>
	<p>1</p>
	<p>1</p>
	<p>1</p>

31

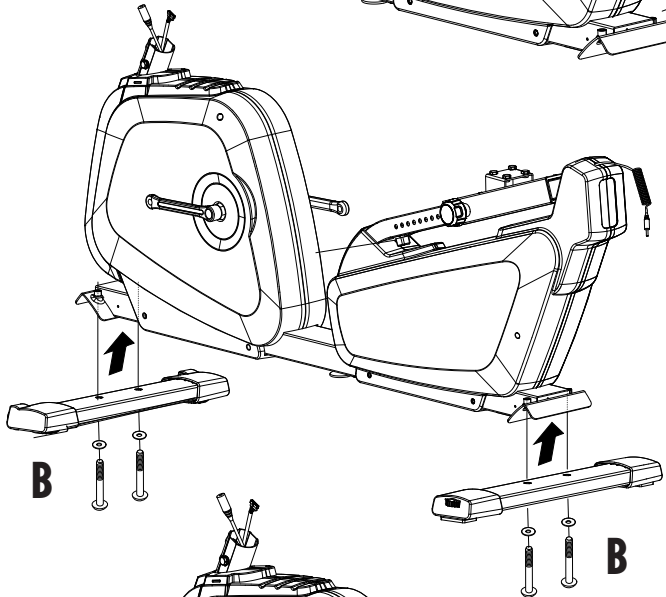
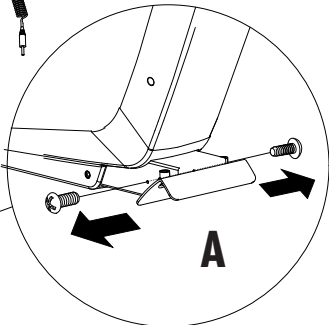
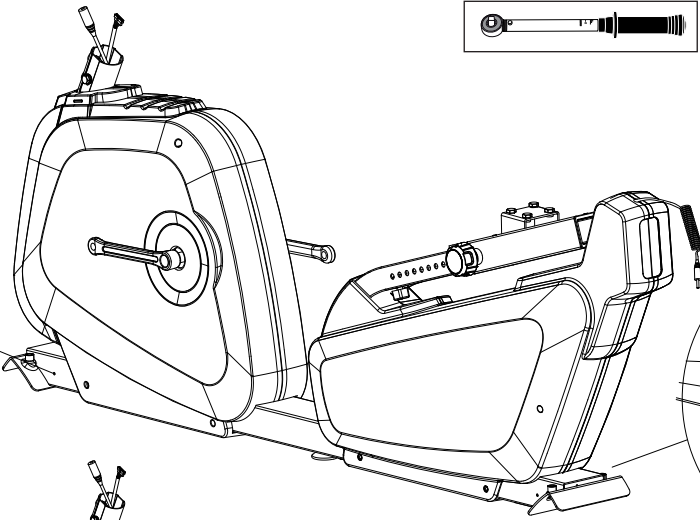
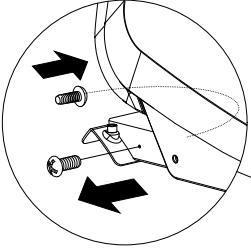


Pos. 43

	<p>M 8 x 60</p>	<p>4</p>
	<p>M 8x50</p>	<p>8</p>
	<p>ø 19/8</p>	<p>12</p>
	<p>2,9x16</p>	<p>4</p>

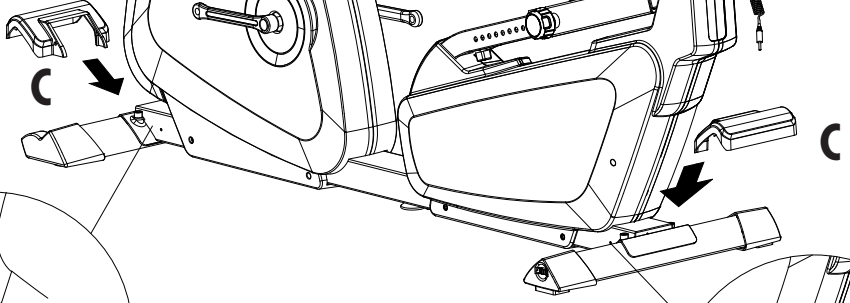


A



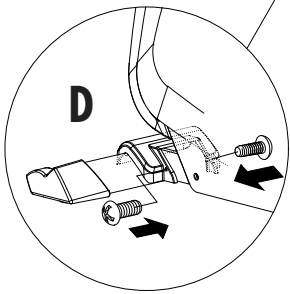
B

B

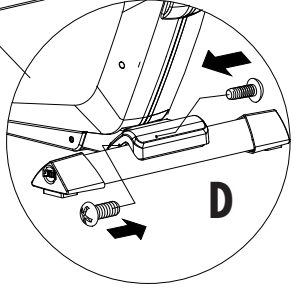


C

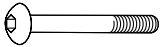

C




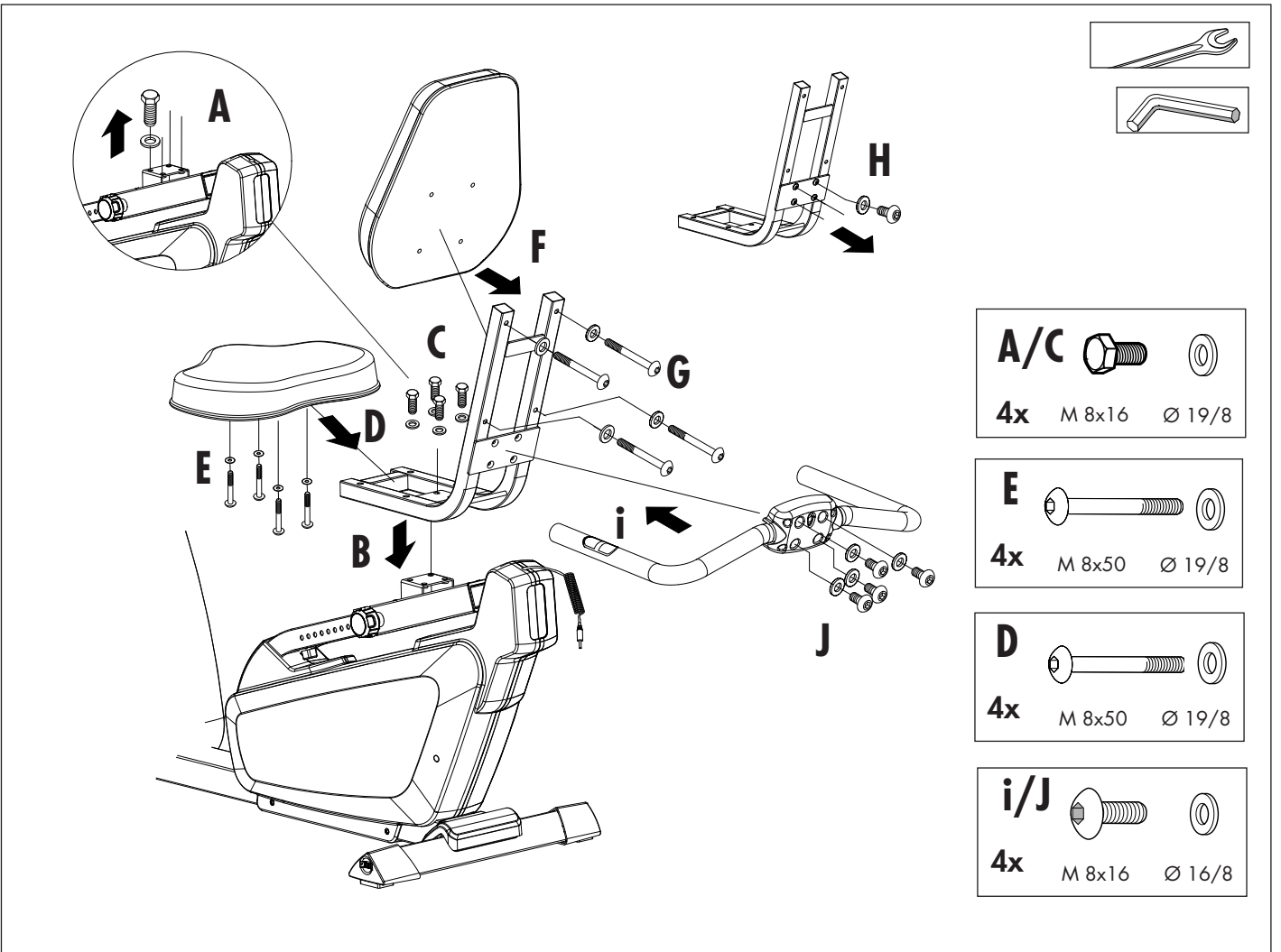
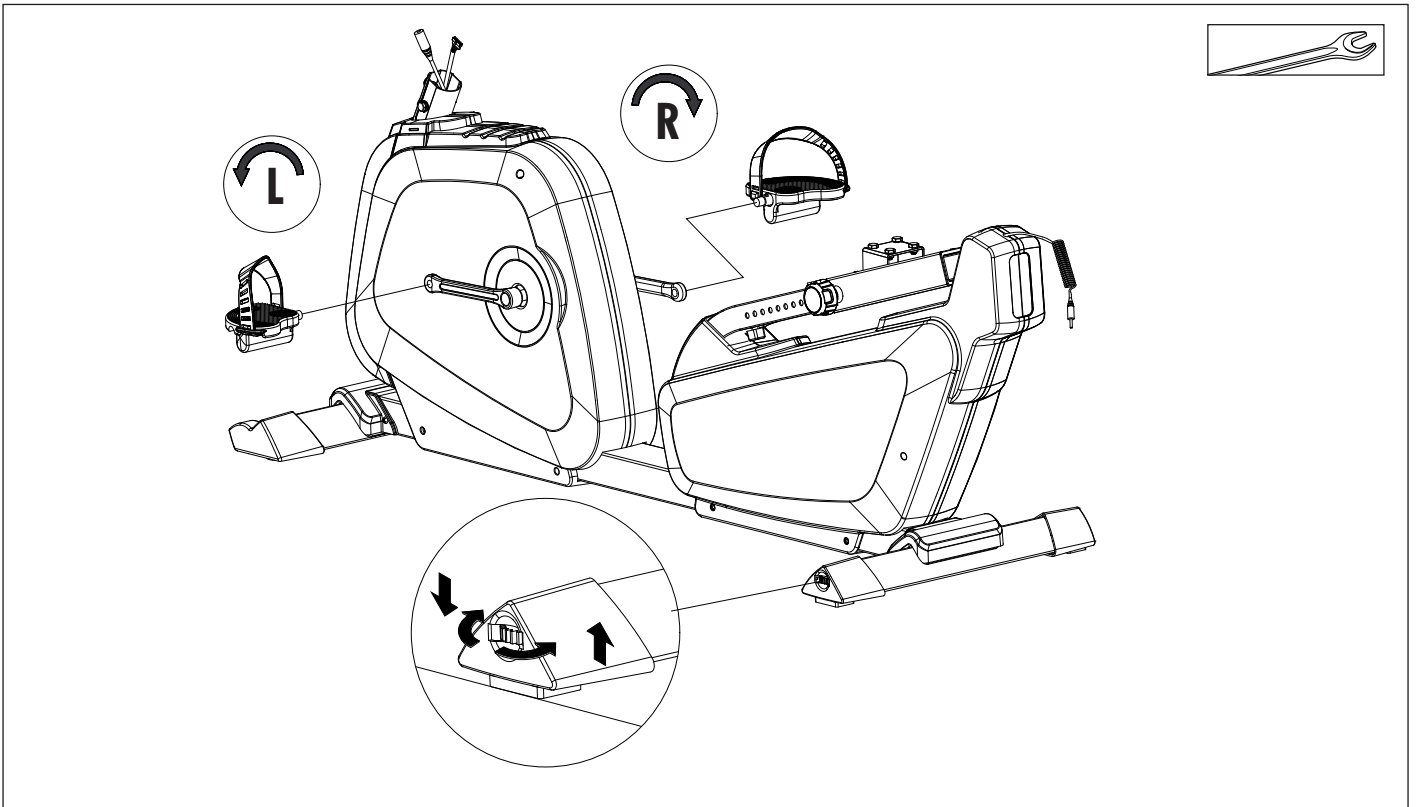
D

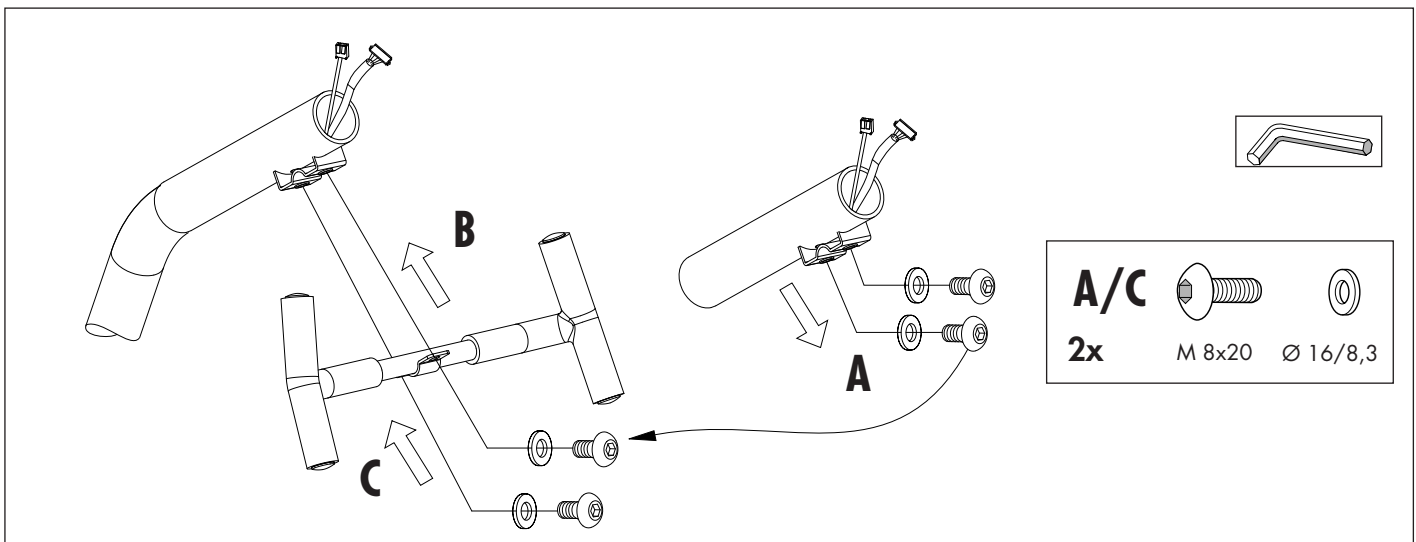
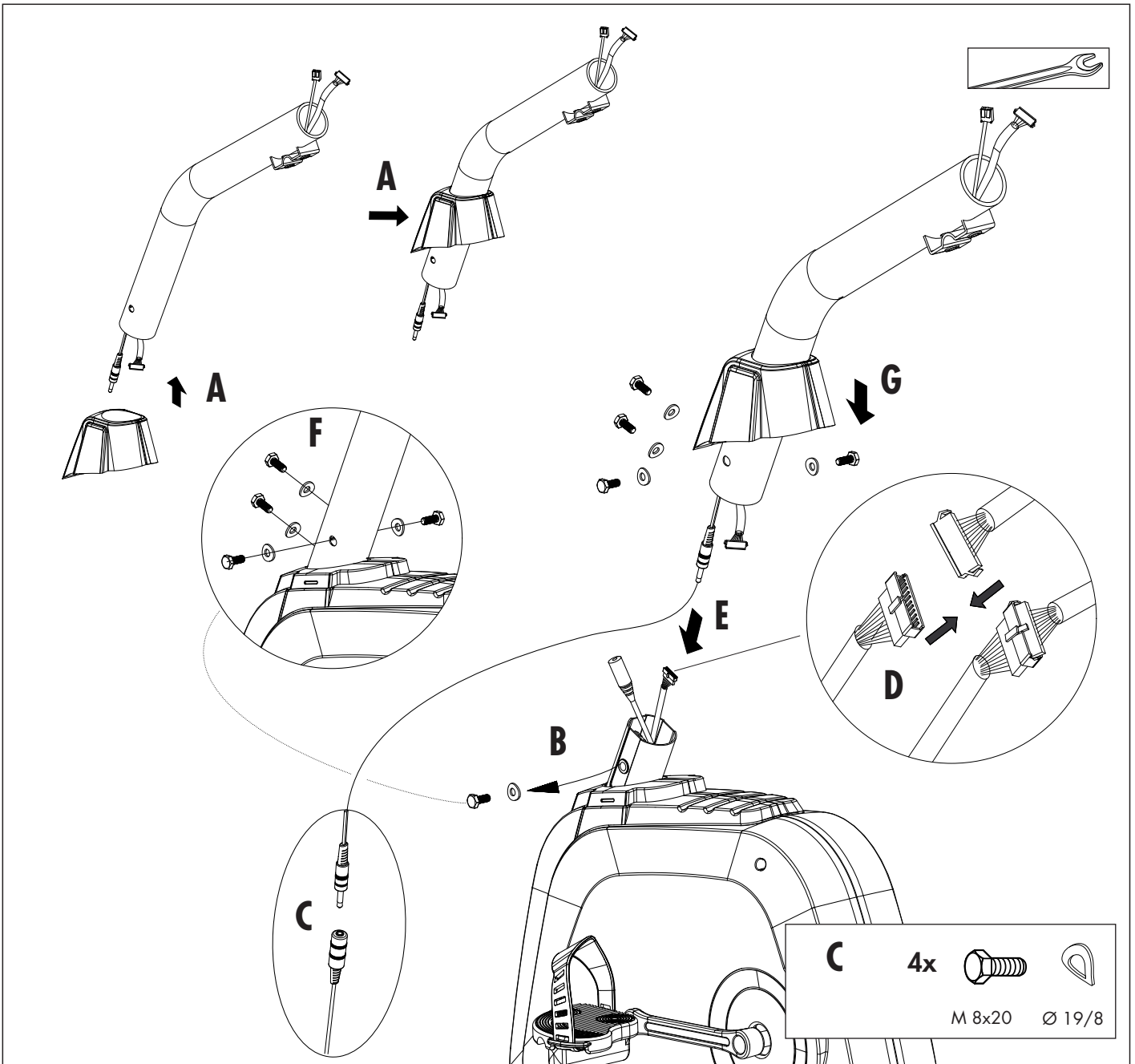


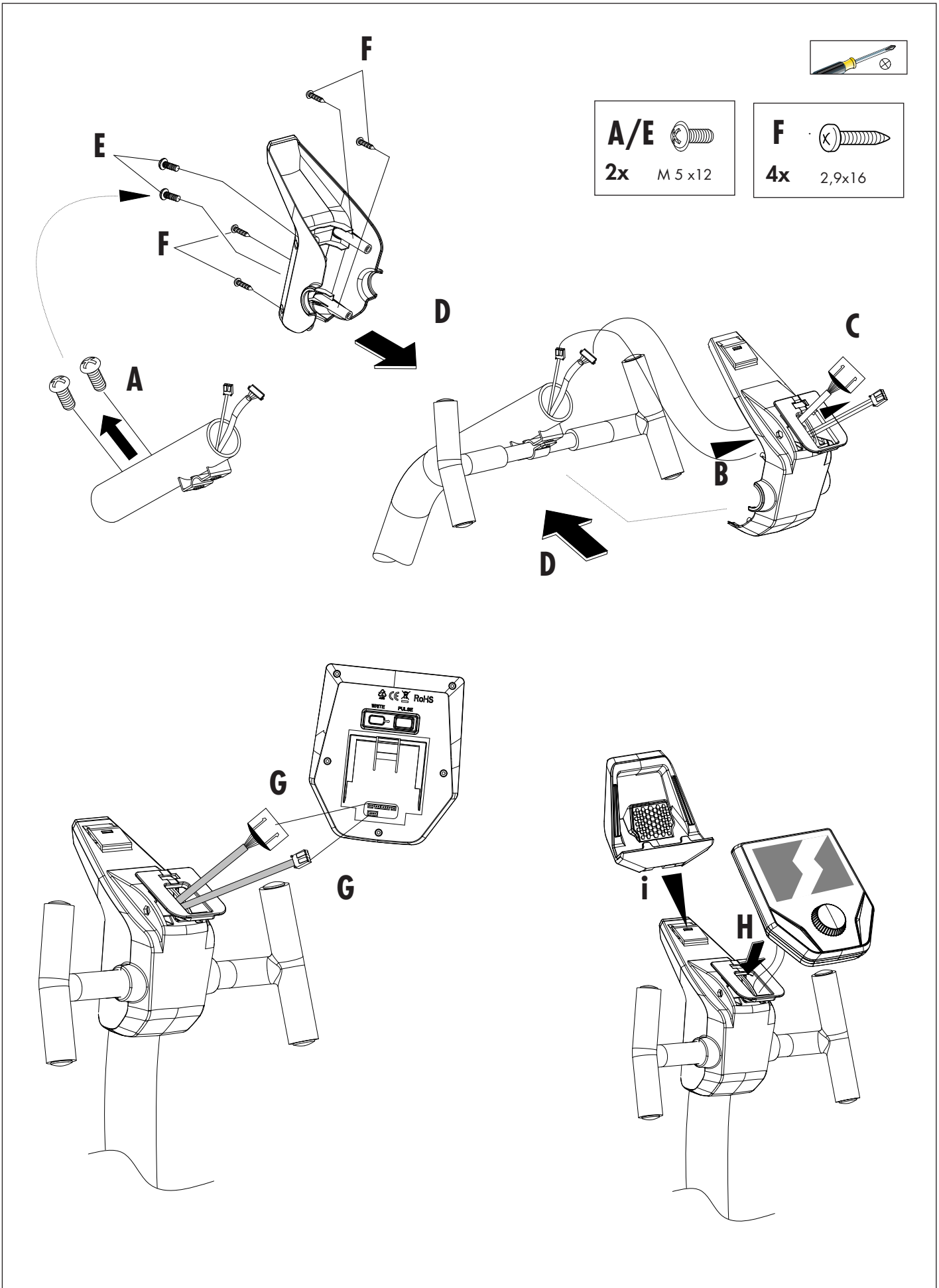
D

B  
4x M 8x60 = 15Nm Ø 19/8

A/D 
2x2 M 5 x 12



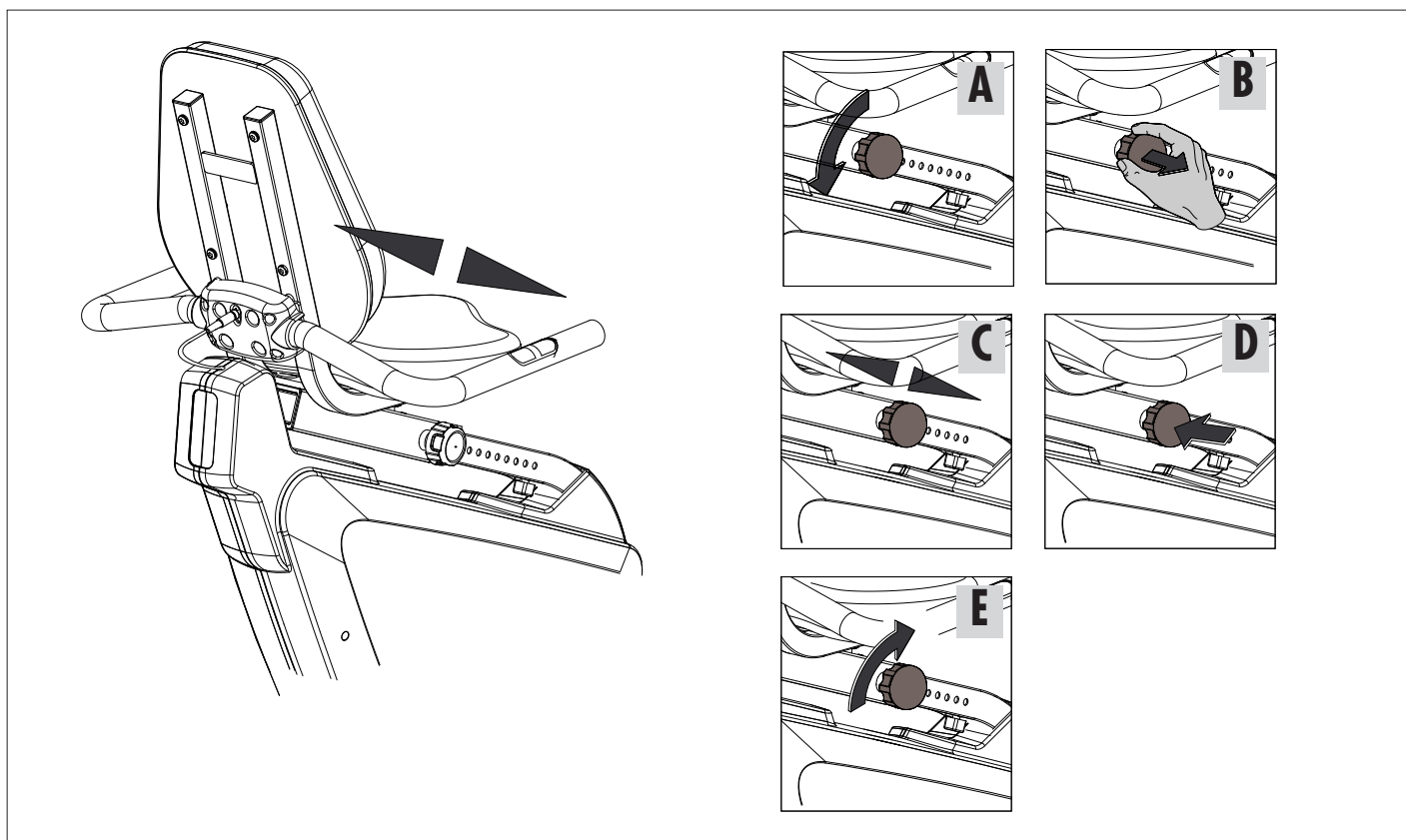


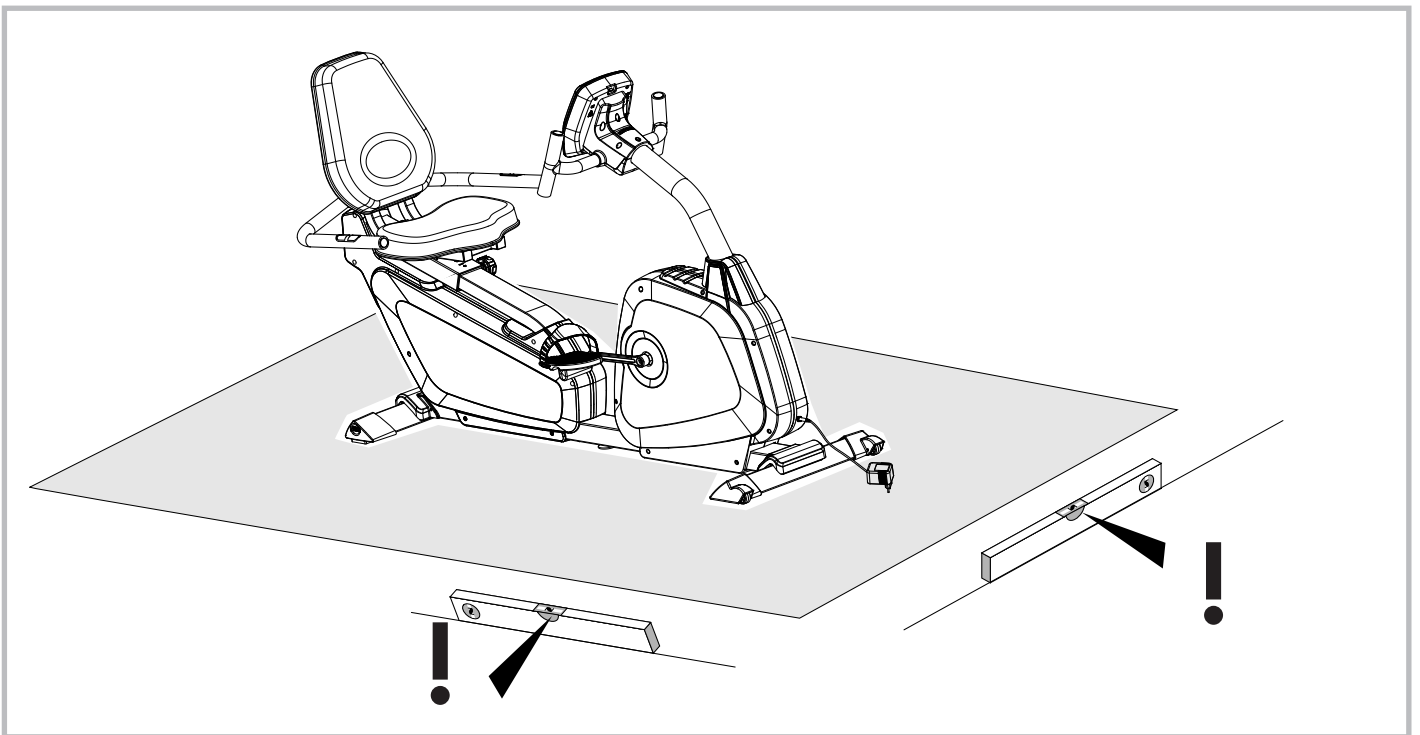
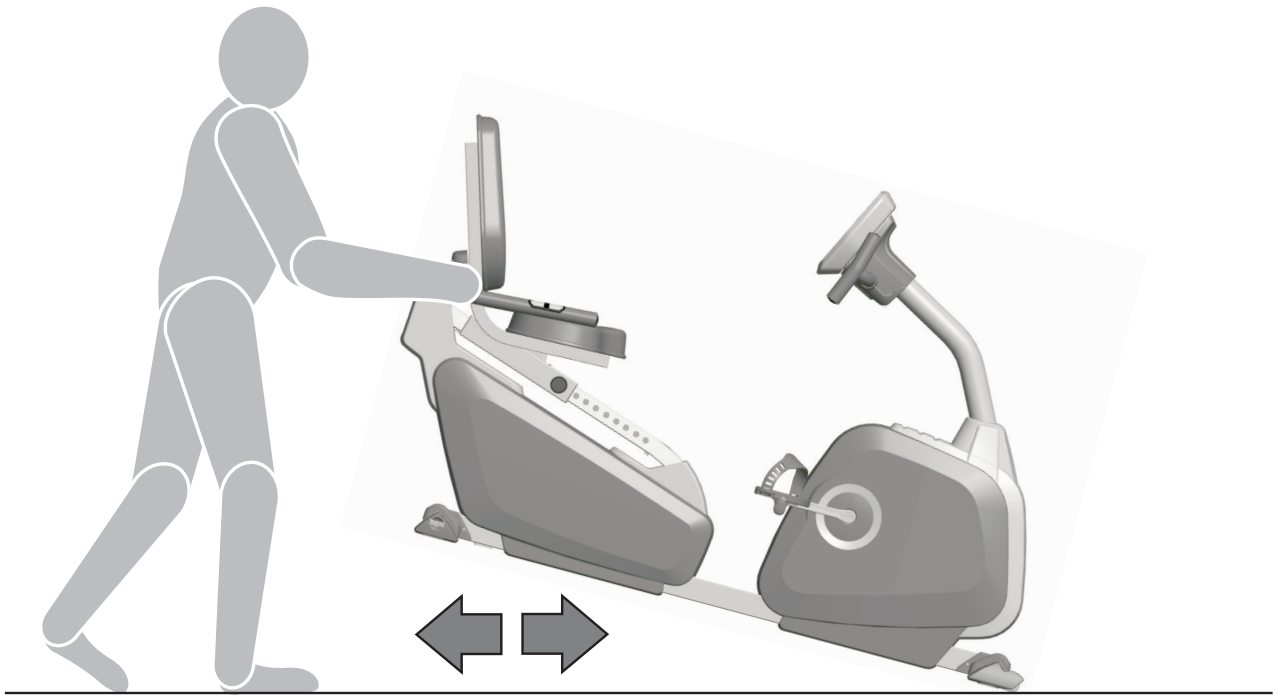


Handhabungshinweise

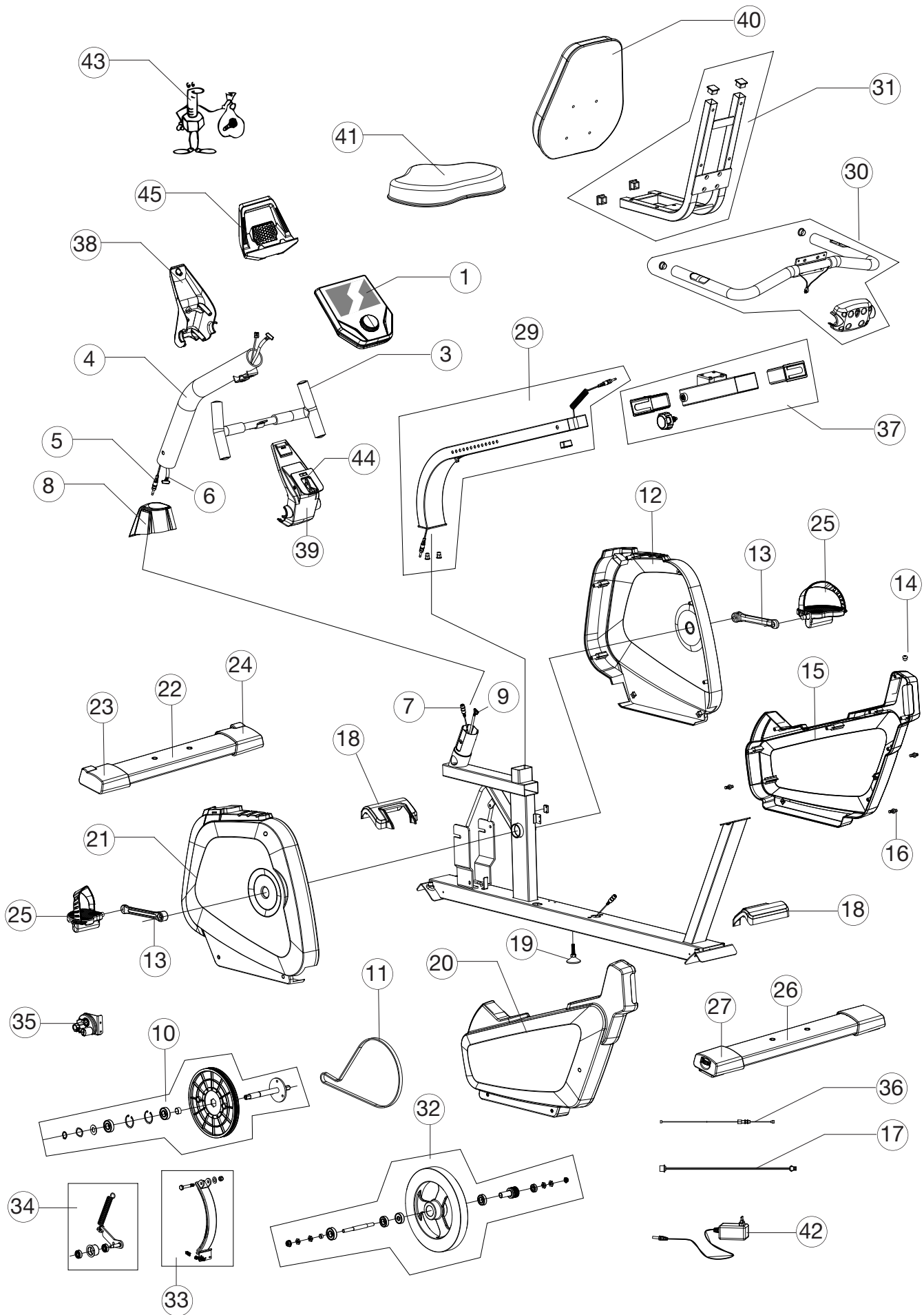
- GB - Handling

- FR - Indication relative à la manipulation





Ersatzteilzeichnung

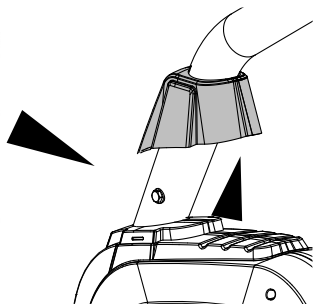


Ersatzteilbestellung

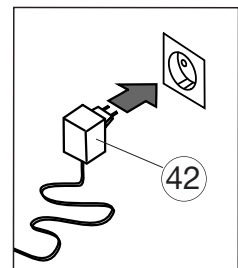
- EN - Spare parts order
- FR - Commande de pièces de rechange

HT 1007-100 RIDE 300R		
①	1x	68001677 X
③	1x	68009200
④	1x	68001678
⑤	1x	68001679 X
⑥	1x	68001663 X
⑦	1x	68009204 X
⑧	1x	68009451
⑨	1x	68009206 X
⑩	1x	68009016
⑪	1x	68009207 X
⑫	1x	68001673
⑬	1x	68009369
⑭	1x	68009209
⑮	1x	68001674
⑯	4x	68009211
⑰	1x	68009212
⑱	1x	68001664
⑲	1x	68009226
⑳	1x	68001675
㉑	1x	68001676
㉒	1x	68001665
㉓	1x	68001666

HT 1007-100 RIDE 300R		
㉔	1x	68001667
㉕	1x	68009371
㉖	1x	68001668
㉗	2x	68001669
㉙	1x	68009213
㉚	1x	68009457 X
㉛	1x	68009458
㉜	1x	68009058
㉝	1x	68009139 X
㉞	1x	68009216
㉟	1x	68009217 X
㊱	1x	68009218
㊲	1x	68009459
㊳	1x	68001670
㊴	1x	68001671
㊵	1x	68009222 X
㊶	1x	68009223
㊷	1x	68009376
㊸	1x	68001672 X
㊹	1x	68009770
㊺	1x	68009756



- DE - Beispiel Typenschild - Seriennummer
- EN - Example Type label - Serial number
- FR - Exemple Plaque signalétique - Numéro de serie



- DE - Farbliche Abweichungen bei Nachbestellungen sind möglich und stellen keinen Reklamationsgrund dar. Die mit X gekennzeichneten Bauteile sind als Ersatzteile lagermässig verfügbar
- EN - Colours may vary with repeat orders and this does not constitute grounds for complaint. The components marked with X are available from stock as spare parts.
- FR - Des écarts de coloris sont possibles lors de commandes ultérieures et ne sont pas motif à réclamation. Composants marqués d'un X sont disponibles en pièces détachées sur stock.

2 - 8 - DE -

9 - 15 - EN -

16 - 22 - FR -



Computeranleitung

YM 6723 (BLE)

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muss auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.
Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.

- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Zu Ihrer Sicherheit:

- **Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.**
- **Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.**

Safety instructions

Please observe the following instructions for your own safety:

- The training device must be set up on an appropriate and firm surface.
- Inspect the connections for firm fitting before initial operation and additionally after approximately six operation days.
- In order to prevent injuries caused by wrong stress or over-stress, the training device may only be used in accordance with the instructions.
- It is not recommended to permanently set up the device in humid rooms due to the resulting corrosion development.
- Assure yourself regularly that the training device functions properly and that it is in duly condition.
- The operator is responsible for the safety controls, which have to be carried out on a regular and proper basis.
- Defective or damaged parts must be exchanged immediately. Only use original KETTLER spare parts.
- The device may not be used until after repairs are completed.
- The safety level of the device can only be maintained provided that it is regularly inspected for damage and wear and tear.

For Your Safety:

- **Before starting the training, check with your GP that you are fit for training with this device. The doctor's findings should form the basis for the setup of your training programme. Incorrect or excessive training may damage your health.**
- **Systems to monitor your heart rate can be imprecise. Excessive training may result in serious damage to your health or death. Should you feel dizzy or weak, stop the training immediately.**

COMPUTERVEJLEDNING

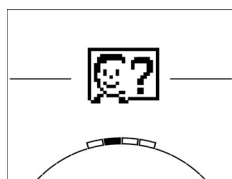
DISPLAY OG TASTER



1

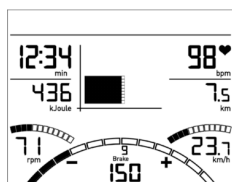
1. DISPLAY

Displayet giver dig alle vigtige oplysninger. Disse forskelle skal bemærkes mellem menulisten og træningsprogrammet viser:



MENU DISPLAY

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



TRÆNINGSDISPLAY

Efter at have valgt et træningsprogram ankommer du til træningsprogramets display. Det giver dig alle vigtige træningsresultater og træningsprogrammets profil.

2

2. Central tast - Tryk

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

I træningen: ingen funktion

3

3. Central tast - drej

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

I træningen: skift pedalmønstre

4

4. Venstre tast

I menuen: spring tilbage til hovedmenuen. Eventuelle ændringer gemmes ikke.

I træningen: afslut træningsprogrammet og start måling af restitutionspuls. Ved at trykke igen kan du vende tilbage til træningsprogrammet.

5

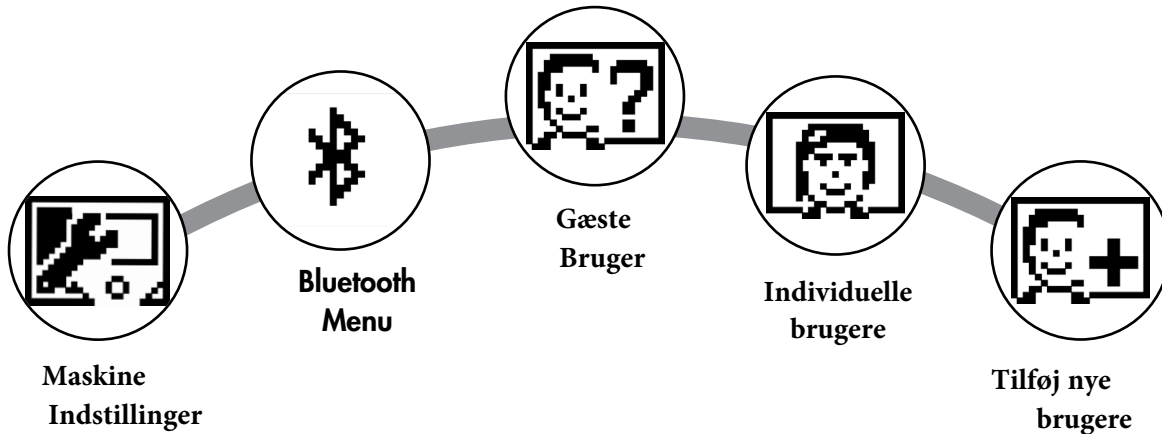
5. Højre tast

I menuen: Hentning af den kontekstuelle information. Betydningen af menupunktet er forklaret ned mere detaljeret.

I træningen: visning af gennemsnitlige scores / værdier. Når der trykkes på tasten, gennemsnitlige scores / værdier vises i et par sekunder.

MENU'EN

Første niveau: Startmenuen - brugervalg



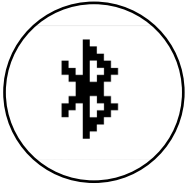
Når du starter maskinen, ankommer du startmenuen efter en kort hilsen. Denne menu er primært til valg af den bruger, på hvis konto træningssessionen skal finde sted. Du kan også tilføje en ny bruger og under punktet "Maskinindstillinger" foretage grundlæggende indstillinger for alle brugere.

En oversigt over menupunkterne (fra venstre mod højre):



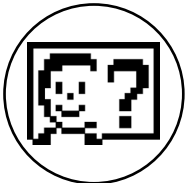
1. Maskinindstillinger

Med dette menupunkt kan du foretage alle maskinbrugerindstillinger til flere brugere (f.eks. Ændre maskinsprog, ændring af måleenheder osv.).



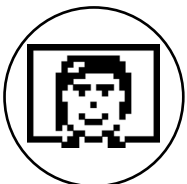
2. Bluetooth-forbindelse

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



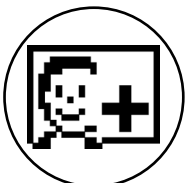
3. Gæstebrugere

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



4. Individuelt oprettede brugerkonti (efter navn)

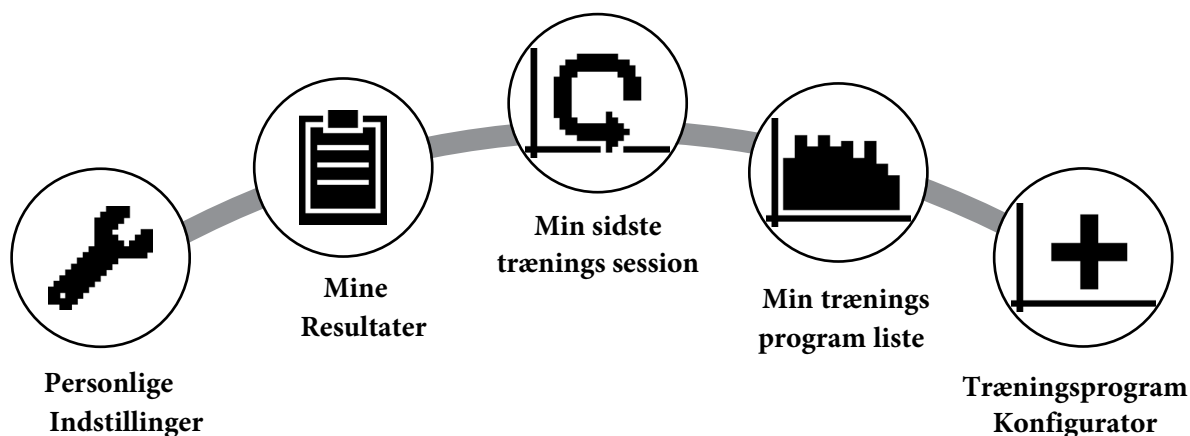
Til højre for gæstebrugeren vises der op til 4 individuelt indstillede brugere. Disse er designet som personlige brugerkonti for personer, der bruger træningsprogrammer regelmæssigt. I regnskabet kan individuelle indstillinger foretages, og personlige træningsprogramsresultater kan gemmes.



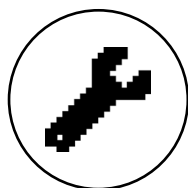
5. Opret ny bruger

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

Andet niveau: brugermenuen - i brugerens personlige konto



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



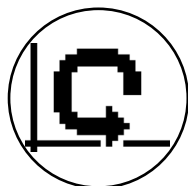
1. Personlige indstillinger

I dette menupunkt kan du foretage alle brugerspecifikke indstillinger (f.eks. Ændre alder). Ændringer i denne menu påvirker ikke data fra andre brugere.



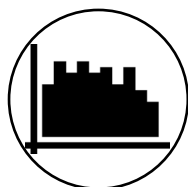
2. Mine resultater

Under 'Mine resultater' kan den opnåede personlige præstation og resultaterne fra den sidste træningssession læses.



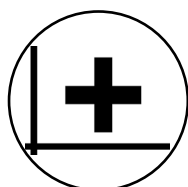
3. Min sidste træningssession

Når dette menupunkt er valgt, føres du direkte til det sidste træningspas, der blev påbegyndt. Dette menupunkt vælges altid, når du ankommer til brugermenuen. Således er den sidste træning kun et klik væk.



4. Min træningsprogramliste

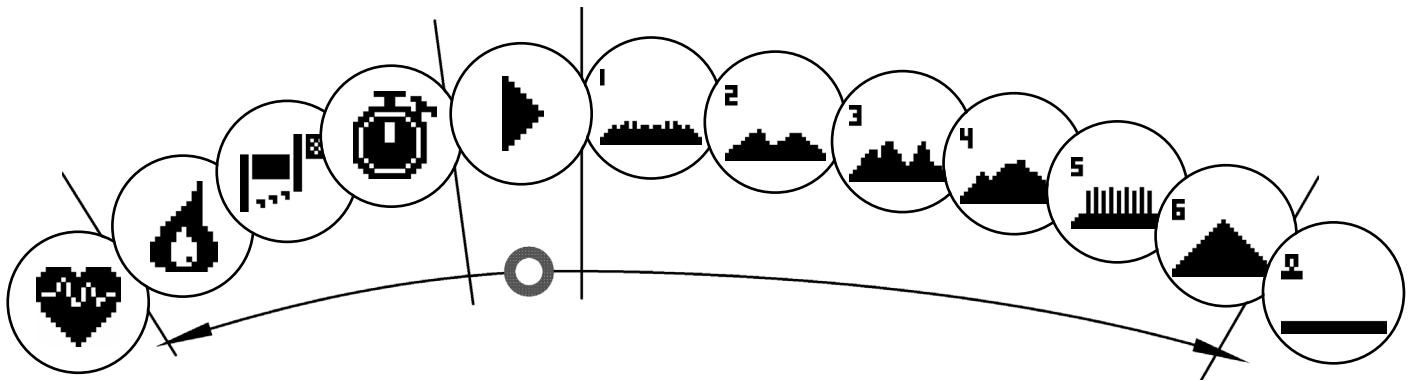
I denne liste finder du alle træningssessioner, der er gemt på maskinen. De forskellige træningsprogrammetyper er beskrevet nedenfor.



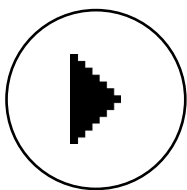
5. Træningsprogrammets konfigurator

Med træningsprogrammets konfigurator kan der indstilles en individuel træningsprofil. Når du har indstillet den, gemmes profilen på listen over træningsprogrammer. For hver bruger er der lagerplads til et individuelt konfigureret træningsprogram. Gennem konfiguration af et nyt træningsprogram tilsidesættes det tidligere træningsprogram.

De tilgængelige træningsprogrammer i menuen 'Mine træningsprogrammer'

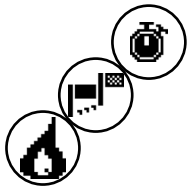


I menupunktet 'Mine træningsprogrammer' for en individuel bruger eller gæstebriker findes forskellige typer træningsprogrammer. Disse forklares som følger:



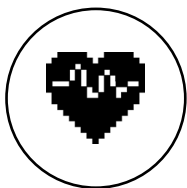
1. Hurtig start

Start en træningssession simpelthen uden yderligere adgangsmuligheder. Alle scorer / værdier er sat til nul. Du beslutter dig for træningsprogramets varighed og intensitet. Dette træningsprogram er forudindstillet, når det kommer ind i menuen 'Mine træningsprogrammer'.



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

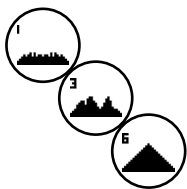
Hvis du drejer til venstre fra startpunktet, ankommer du til de 3 træningsprogrammer med målscore / værdier. Sæt dig selv en personlig målscore / værdi for træningssessionen, for tid, afstand eller en energi (kalorie) værdi, som du ønsker at afbrænde. Derefter tæller den valgte værdi under træningssessionen ned til nul.



3. Pulsorienteret træningsprogram (HRC-træningsprogram)

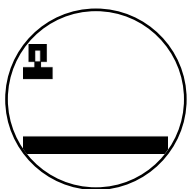
Yderst til venstre på listen er HRC-træningsprogrammet. Dette er det ideelle træningsprogram til træning målrettet for at nå et bestemt defineret hjertefrekvensområde. Indtast et pulsmål inden træningssessionen. Træningsmaskinen indstiller derefter bremsemodstanden i træningssessionen, så du når og opretholder 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. Veluddannede træningsmænd har tendens til at vælge et højere startniveau; begyndende træningsmænd vælger normalt en lavere indstilling.



4. Profiluddannelsessessioner

Hvis du drejer til højre fra startpunktet, kommer du til profiltræningsprogrammerne nr. 1 - 6. I profiltræningsprogrammer ændrer træningsmaskinen automatisk bremseniveauet baseret på profilen. Bremseniveauændringerne i Profiler 1-3 er moderate, i Profiler 4-6 mere krævende. Efter valg af et profiluddannelsesprogram 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 valglisten findes lagerpladsen til din individuelt indstillede profil.

Træningsprogrammers funktioner

Pulszoner

5 pulszoner, Z1-Z5, vises. De beregnes ud fra den indtastede alder. Maksimal træningsprogrammpuls (HR Max) = 220 - alder

Z1 = 50-60% af HR Max = OPVARMNING

Z2 = 61-70% af HR Max = Fedtforbrænding

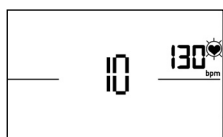
Z3 = 71-80% af HR Max = UDHOLDELSE

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

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

Pulszoner vises i tekstrummet, når denne funktion aktiveres under "Personlige indstillinger > Pulszoner".

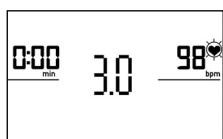
Måling af gendannelsespuls



Under træningssessionen og aktiv pulsmåling skal du trykke på Recovery Pulse-tasten. Efter 10 sekunder begynder målingen. Enheden måler din puls i en nedtælling på 60 sekunder. Derefter vises gendannelsespulsgraden.



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



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

Sluk for skærmen

Efter 4 minutter uden aktivitet eller ved at trykke på den venstre tast og holde den 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, hvilket muliggør træning med KettMaps og andre kompatible APP'er. Forbindelsen foretages i Start-menuen under menupunktet APP / PC-tilstand. Vælg dette menupunkt ved at trykke på den centrale tast. I 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, beder den dig om at indtaste en kode til godkendelse. Indtast denne kode på din smartphone eller tablet-pc. Når forbindelsen er vellykket, er Bluetooth-forbindelsen oprettet. Godkendelsesprocessen er kun nødvendig for den oprindelige forbindelse.

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

Brug af KettMaps APP

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

kurser. Flere oplysninger findes på www.kettlersport.com.

Opdater computersoftware

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

Pulsmåling

Impulsen kan måles via 2 kilder:

1. Håndpuls

Forbindelsen er placeret på bagsiden af skærmen;

2. Brystbælte

Indgangen er placeret på bagsiden af displayet.

Brystbælte er ikke altid inkluderet ved levering.

Til pulsorienterede træningsprogrammer anbefales brystbæltet.

Consignes de sécurité

Veillez tenir compte des points suivants pour votre propre sécurité :

- Veuillez poser l'appareil d'entraînement sur un support solide et approprié.
- Veuillez vérifier que les raccords sont solidement fixés avant la première mise en service, ensuite environ tous les 6 jours de fonctionnement.
- Afin d'éviter les blessures à la suite d'une sollicitation inappropriée ou d'une surcharge, il est interdit d'utiliser l'appareil avant d'avoir lu le mode d'emploi.
- Il est déconseillé de placer l'appareil dans une salle humide car à long terme, il pourrait se corroder.
- Vérifiez régulièrement que l'appareil fonctionne correctement et qu'il est en bon état.
- L'exploitant est tenu de procéder à des contrôles techniques de la sécurité régulièrement et en bonne et due forme.
- Les pièces défectueuses ou endommagées doivent être immédiatement remplacées.
- Veuillez n'utiliser que des pièces de rechange d'origine KETTLER.
- Il est interdit d'utiliser l'appareil avant qu'il n'ait été remis en état.
- Le maintien du niveau de sécurité de l'appareil est conditionné par le contrôle régulier de l'absence de dommages et d'usure.

Pour votre sécurité :

- **Avant de commencer l'entraînement, consulter votre médecin traitant pour vous assurer que l'entraînement avec cet appareil ne risque pas de nuire à votre santé. Le diagnostic du médecin devrait servir de base à la conception de votre programme d'entraînement. Un entraînement abusif ou incorrect risque de s'avérer nuisible.**
- **Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement excessif risque de nuire sérieusement à la santé ou d'entraîner la mort. En cas d'étourdissement ou de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'entraînement.**

