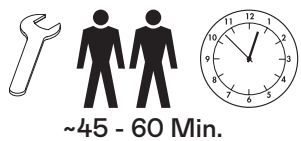
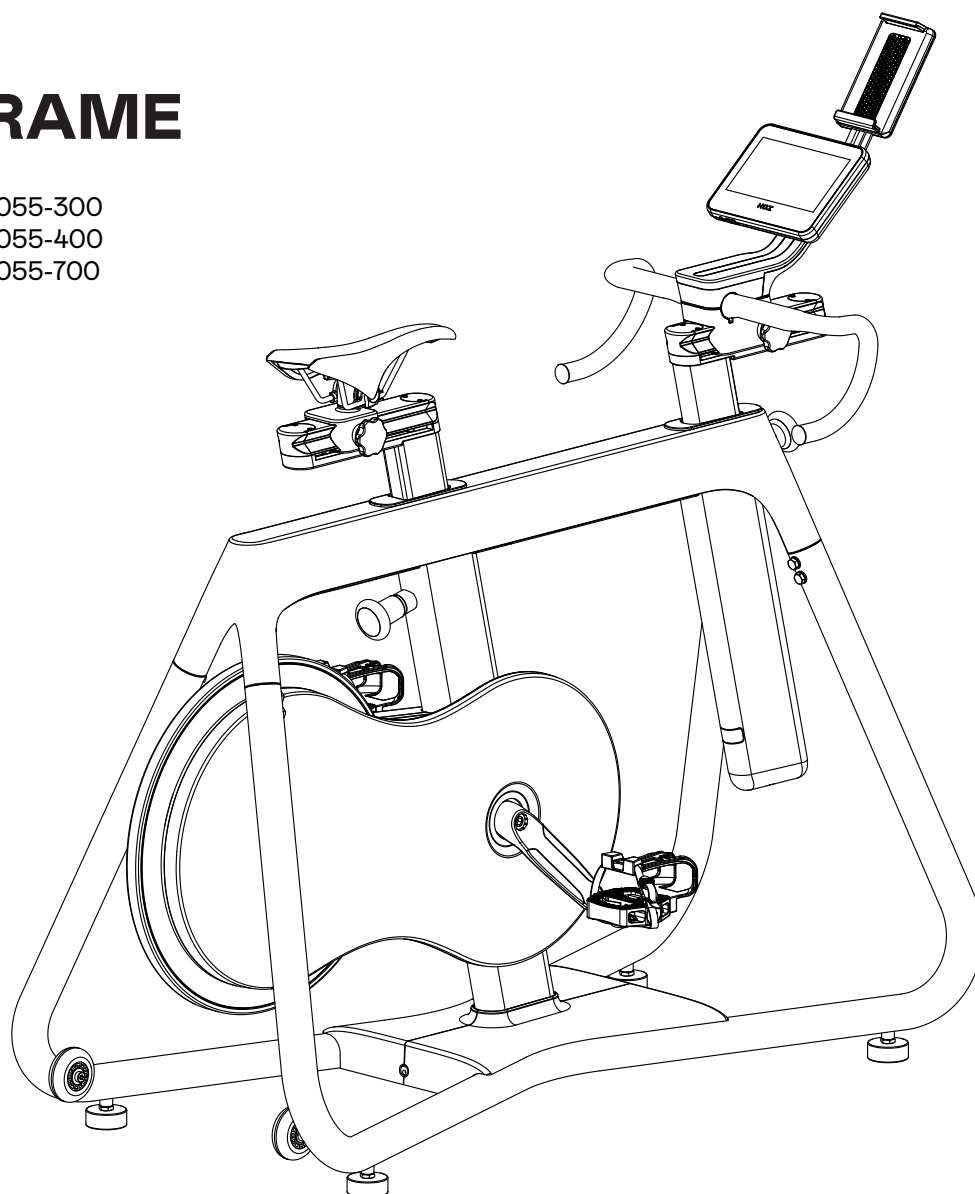


HOI

BY
KETTLER

HOI FRAME

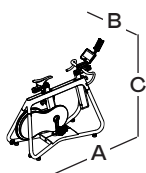
ART.-NR. BK1055-300
BK1055-400
BK1055-700



~45 - 60 Min.



max.
130 kg



A 145cm

B 60cm

C 150cm

■ 65,5kg

Læs venligst disse instruktioner omhyggeligt, inden du udfører montering og bruger dem 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 og vedligeholdelsesarbejde og for at hjælpe dig, når du bestiller reservedele.

FOR DIN SIKKERHED

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

Børn må ikke lege med enheden. Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn. FARE! Hold børn væk under montering af produktet (Sluk små dele).

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

ADVARSEL! Denne enhed er udelukkende designet til hjemmebrug og må kun bruges i tørre indendørs områder.

Enhver anden brug er forbudt og potentielt farlig. Producenten kan ikke holdes ansvarlig for skader forårsaget af forkert brug.

Apparatet må kun bruges til det tilsigtede formål (dvs. til fysisk træning af voksne).

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

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

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

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

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

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

Før hver brug skal du altid kontrollere alle skrue- og stikforbindelser samt de respektive sikkerhedsanordninger for korrekt 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 sikres tilstrækkelige sikkerhedsafstande til forhindringer. Det frie område omkring maskinen skal være mindst 1 meter større end træningsområdet. Sørg for, at ingen andre er i det frie område, mens enheden er i brug.

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

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

Kun øvelser fra træningsvejledningen må udføres på dette træningsapparat.

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

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

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

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

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

Enheder i klasse HB og HC er ikke egnede til høj nøjagtighed.

Produktet er ikke egnet til en kropsvægt på mere end 130 kg. Enheden har et elektromagnetisk bremsesystem. Dette er hastighedsafhængigt/hastighedsuafhængigt afhængigt af computerens indstilling.

PULSOVERVÅGNING / HRC TRÆNING FARE!
Pulsovervågningsystemer 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

MONTERINGSVEJLEDNING

FARE! Sørg for, at dit arbejdsområde er fri for mulige farekilder, lad f.eks. ikke værktøj ligge. Bortskaf altid emballagemateriale på en sådan måde, at det ikke udgør nogen fare. Der er altid risiko for kvælning, hvis børn leger med plastikposer!

Sørg for, at du har modtaget alle de nødvendige dele (se tjekliste), og at de er ubeskadigede. Hvis du har grund til at klage, bedes du kontakte din HOI BY KETTLER-forhandler eller HOI BY KETTLER-service.

Før du samler udstyret, skal du studere tegningerne omhyggeligt og udføre operationerne i den rækkefølge, som diagrammerne viser. Den korrekte rækkefølge er angivet med store bogstaver.

Udstyret skal monteres med fornøden omhu af en voksen person. Hvis du er i tvivl, tilkald hjælp fra en anden person, hvis det er muligt, teknisk talentfuld.

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

præcis som anvist.

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

HÅNTERING AF UDSTYRET

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 forsigtigt fodtøj (dvs. sportssko), når du bruger udstyret.

Hvis det er tilgængeligt, bedes du justere styret og sadlen, så du kan finde den mest behagelige træningsposition til din individuelle kropstørrelse.

ADVARSEL! Udragende justeringsanordninger kan bringe brugerens bevægelse i fare.

For at sikre, at sikkerhedsniveauet holdes til den 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.

VEDLIGEHOLDELSE - SERVICE - RESERVEDELE

- Beskadigede komponenter kan bringe din sikkerhed i fare eller reducere udstyrets levetid.
- Udskift derfor straks beskadigede eller slidte komponenter og fjern enheden, indtil den er blevet repareret. Brug kun originale HOI BY KETTLER reservedele.

RESERVEDELE BESTILLING SIDE 33

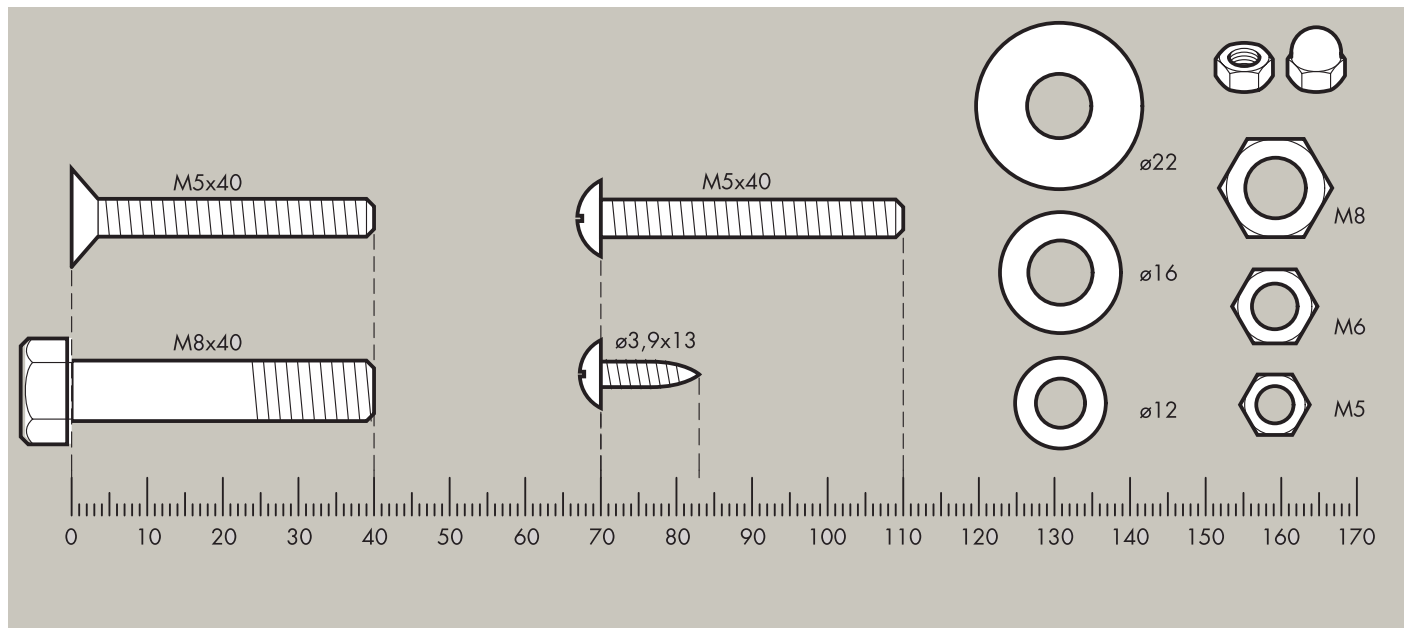
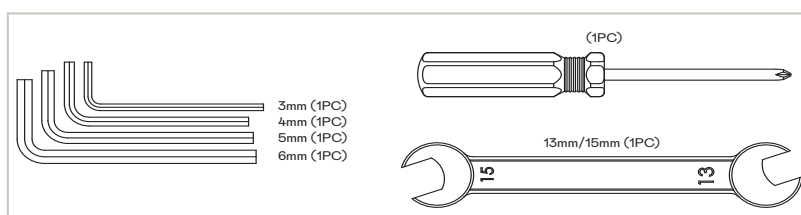
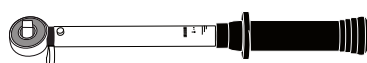
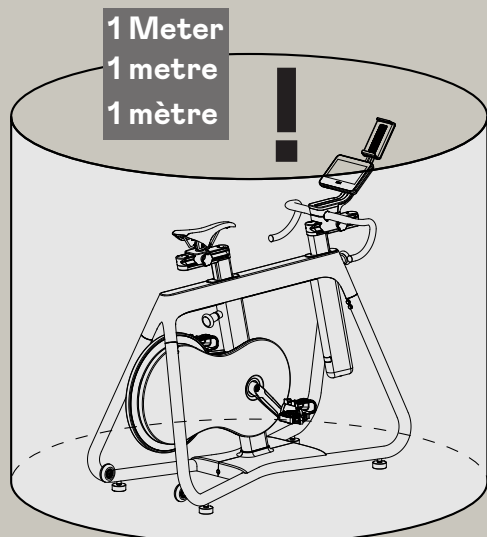
Ved bestilling af reservedele skal du altid oplyse det fulde varenummer, reservedelsnummer, den nødvendige mængde og varens S/N (se håndtering).
Eksempel på ordre: Art. nr.BK1055-XXX/ reservedelsnr. 7000XXXX/ 1 stk / S/N Behold venligst originalen emballering af denne artikel, så den kan bruges til transport på et senere tidspunkt, hvis det er nødvendigt. Varer må 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 osv.), dette skal tydeligt fremgå af ordren ved at tilføje ordene "med fastgørelsesmateriale".

BORTSKAFFESESINSTRUKTIONER



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

DE**MESSHILFE FÜR VERSCHRAUBUNGSMATERIAL****DK****MÅLEHJÆLP TIL SKRUE TILSLUTNINGER****FR****AIDE À LA MESURE POUR LES ASSEMBLAGES****DE** – Werkzeug im Lieferumfang enthalten.**DA** – Værktøj inkluderet.**FR** – Outils fournis.**DE** – Werkzeug nicht im Lieferumfang enthalten.**DA** – Værktøj medfølger ikke.**FR** – Outils non fournis.**ABSTAND****DISTANCE****DISTANCE****DE** – Die Schraubverbindungen müssen regelmäßig überprüft werden.**DA** – Skrueforbindelserne skal kontrolleres med jævne mellemrum.**FR** – Contrôler régulièrement les assemblages vissés.

DE

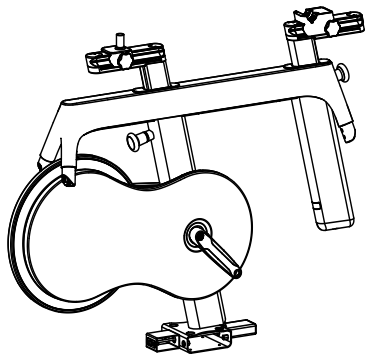
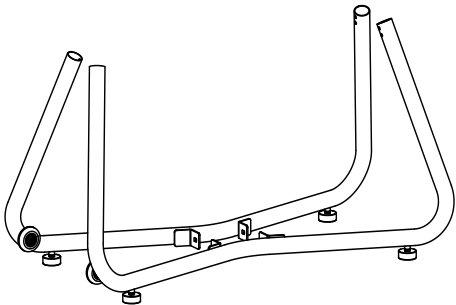
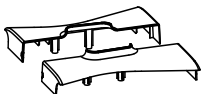
CHECKLISTE (PACKUNGSINHALT)

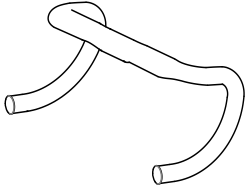




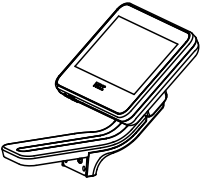
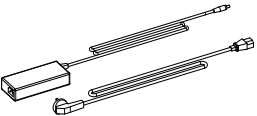
DK

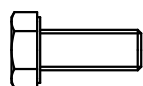
CHECKLISTE

FR

LISTE DE VÉRIFICATION (CONTENU DE L'EMBALLAGE)

	Stck. 1
	1
	1

	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1



M8x20mm (12PCS)



φ 8mm (12PCS)



φ 16mmOD x φ 9mmID x 1.6mmT (12PCS)



M5x10mm (4PCS)



M8x25mm (4PCS)



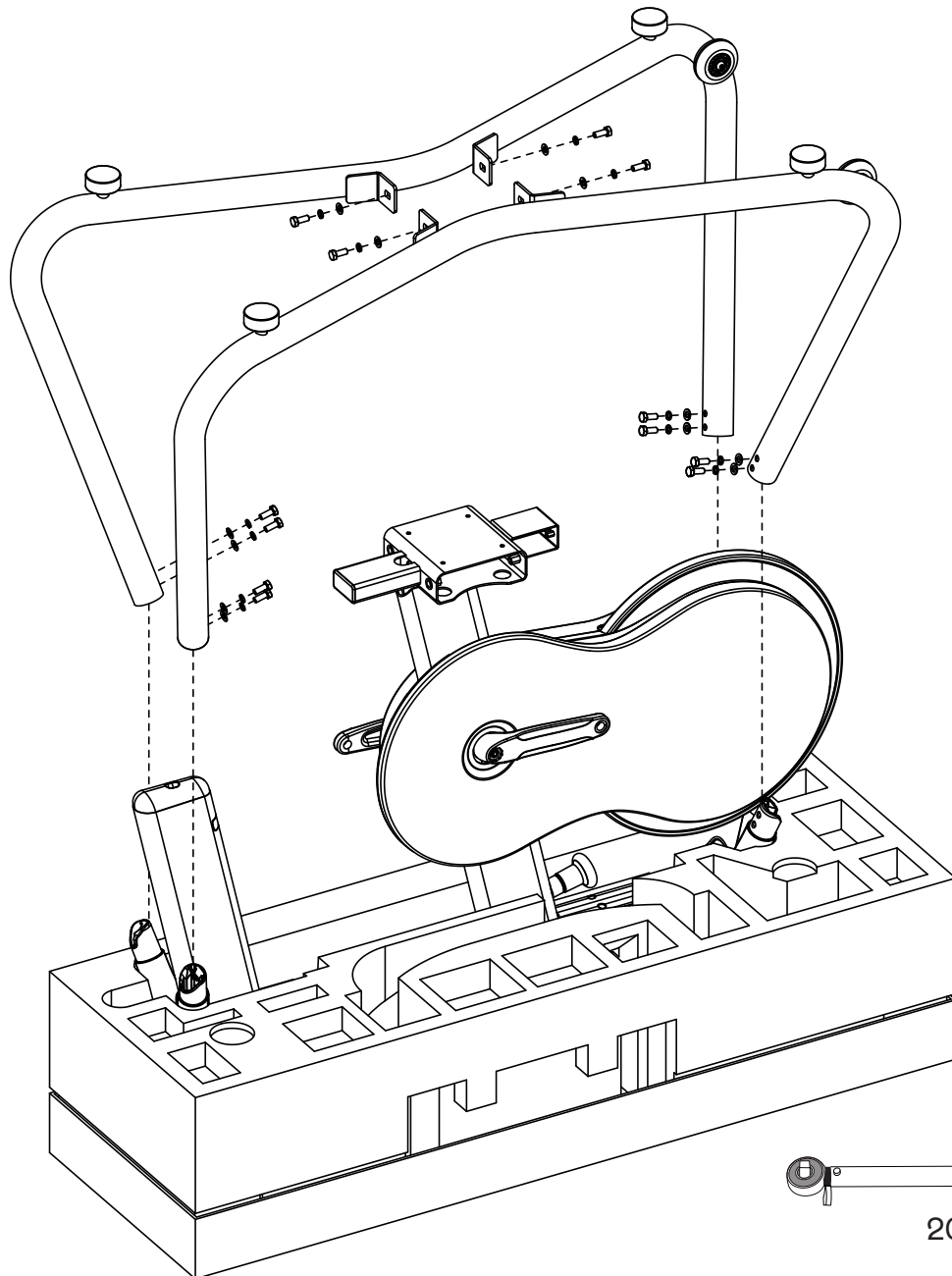
M5x12mm (3PCS)



M5x8mm (2PCS)



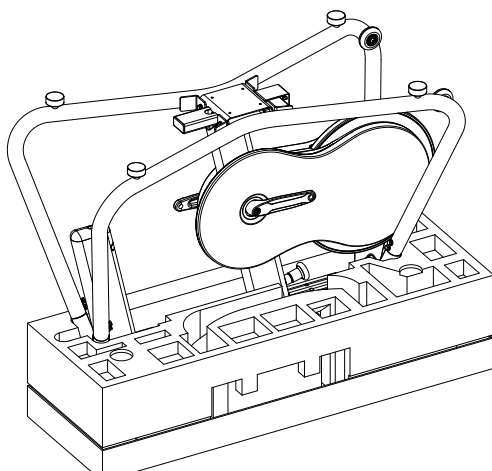
M5x8mm (4PCS)

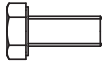



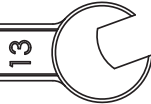


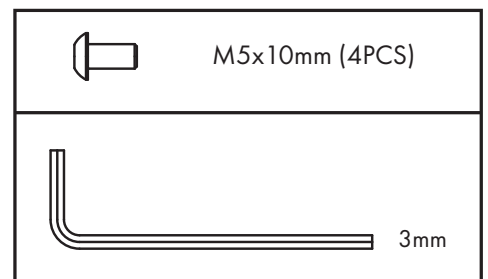
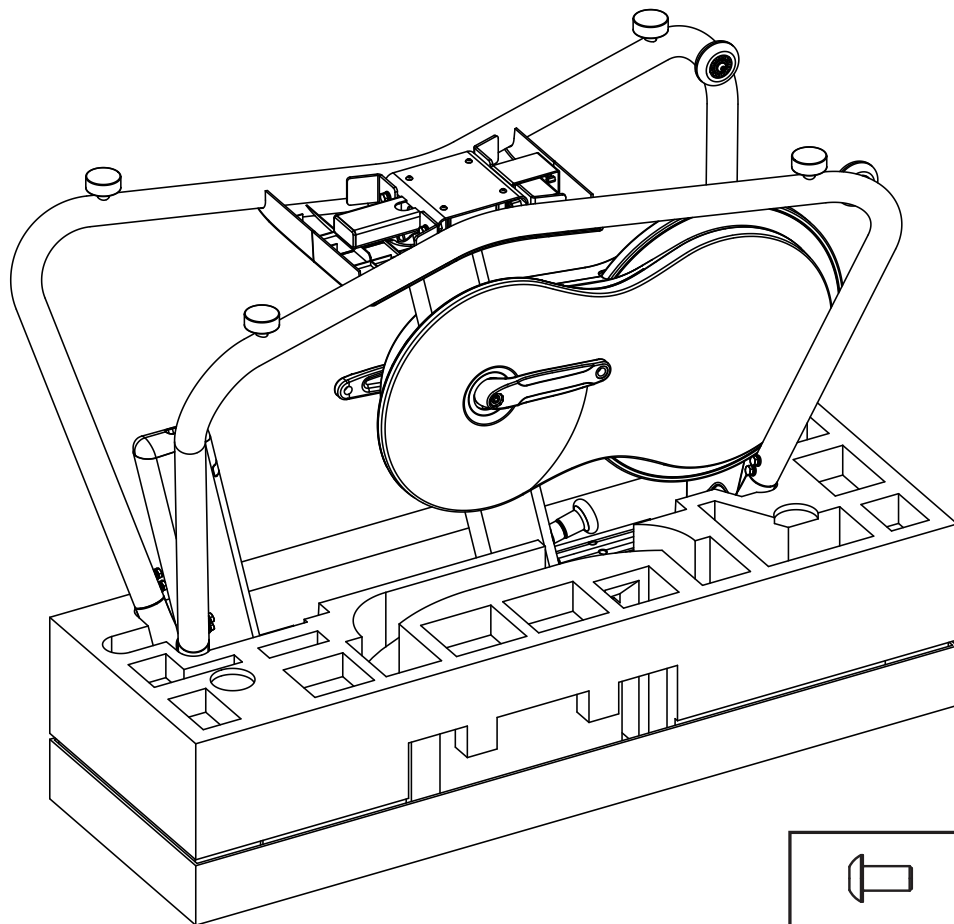
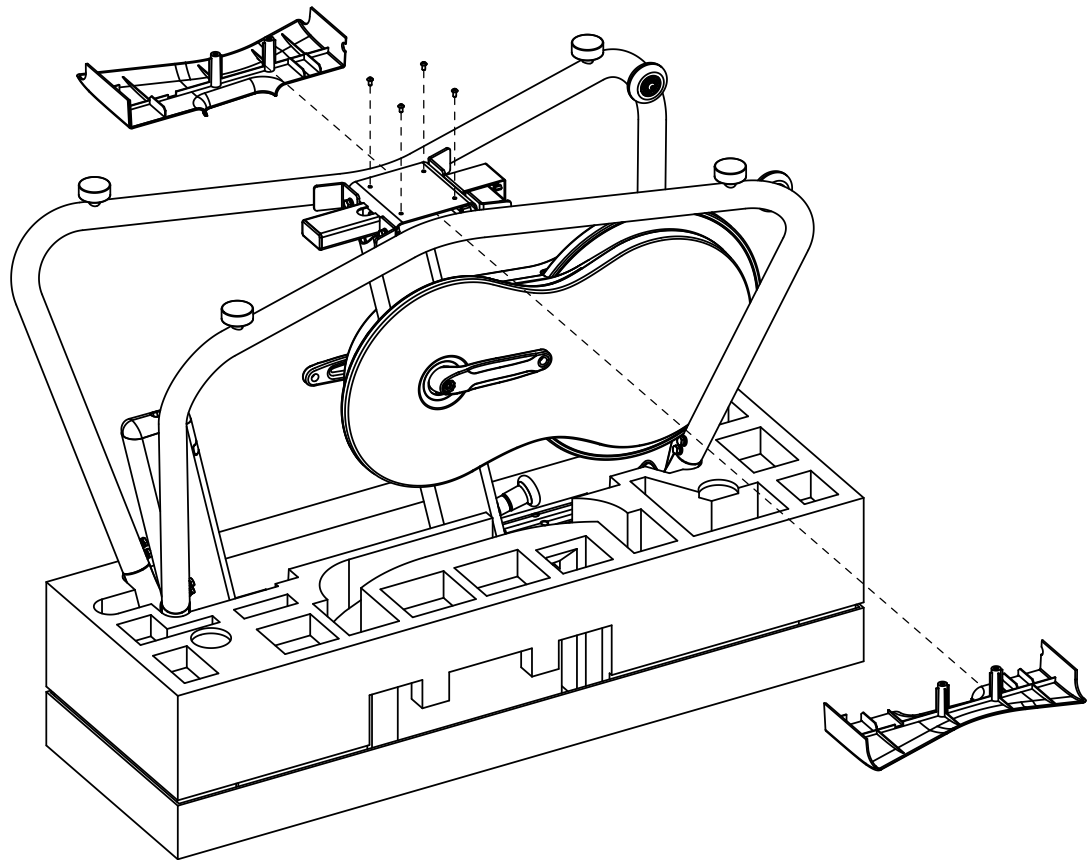
DE - Achtung: Die Bauteile befinden sich in den Styroporfächern.

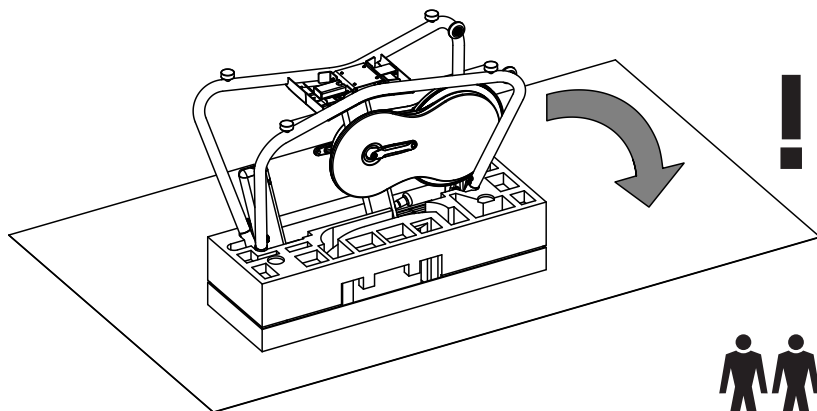
DA - Bemærk: Komponenterne er placeret i styrofoam-rummene.

FR - Attention : des composants sont placés dans les compartiments en polystyrène.

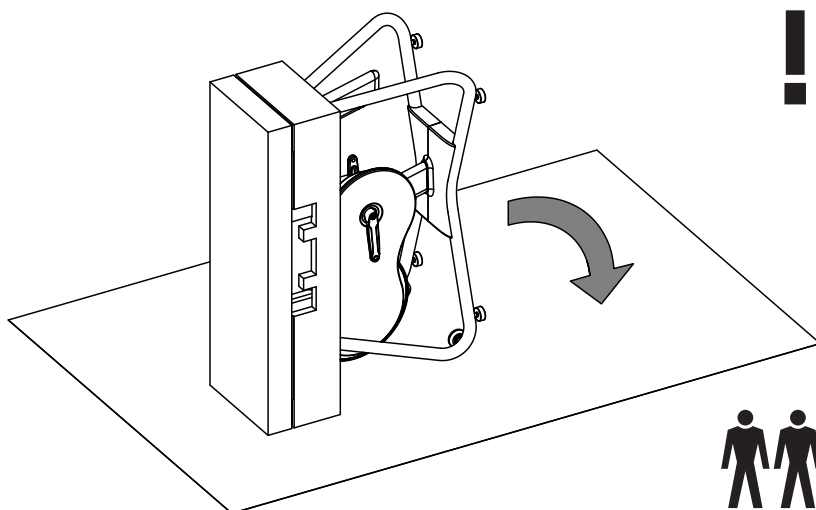


	M8x20mm (12PCS)
	φ 8mm (12PCS)
	φ 16mmOD x φ 9mmID x 1.6mmT (12PCS)
13mm/15mm	
	

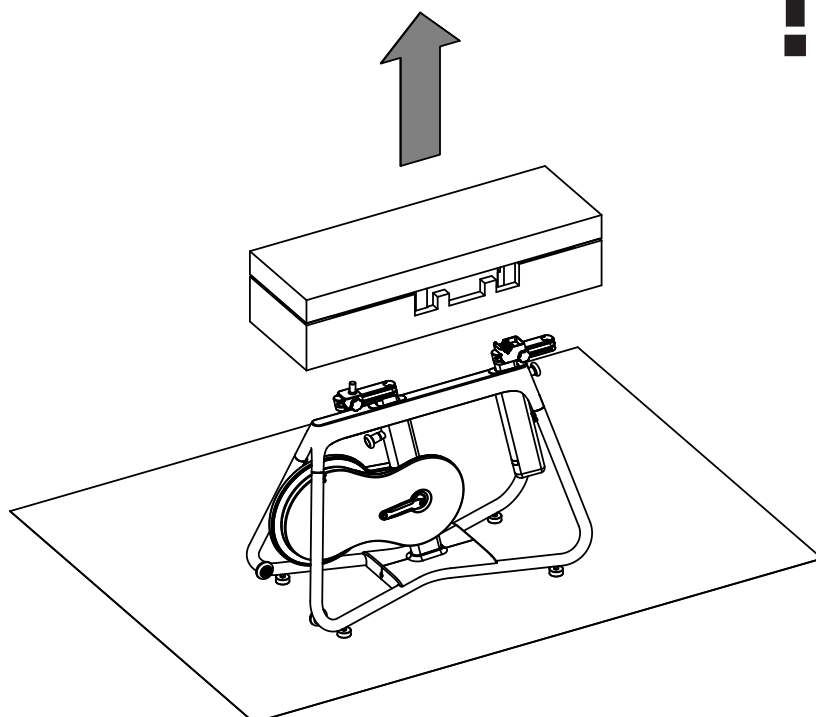




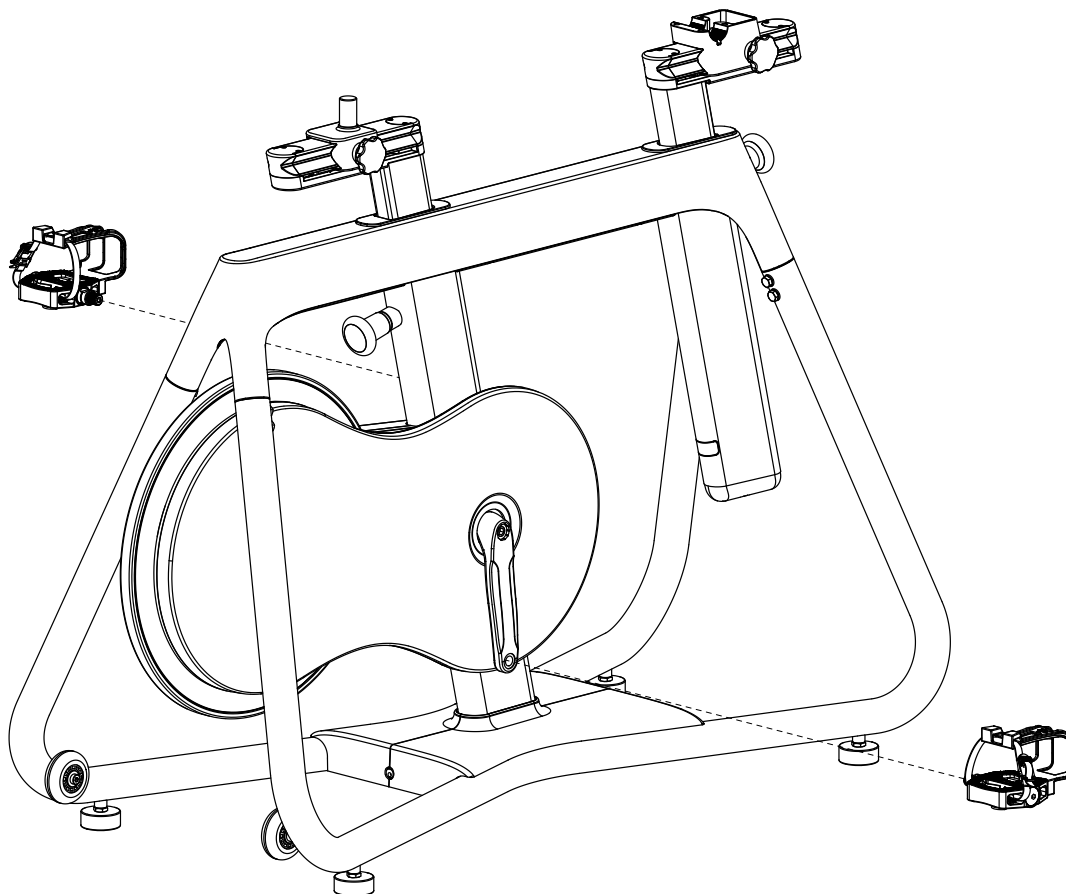
DE **WARNUNG!** Beachten Sie, dass der HOI FRAME-Fahrradtrainer sehr schwer ist. Seien Sie daher vorsichtig, wenn Sie das Trainingsgerät umdrehen, um es auf die Standfüße zu stellen. Für den Zusammenbau werden zwei Personen benötigt. Das Fahrrad und die Verpackung müssen während dieses Vorgangs gemeinsam mit einer



DK **ADVARSEL!** Bemærk, at HOI FRAME cyklen er meget tung, og der skal udvises forsigtighed, da cyklen drejes fra op og ned til oprejst stilling. Det anbefales stærkt, at to voksne udfører denne operation. Cyklen og emballagen skal understøttes sammen under denne proces.



FR **AVERTISSEMENT !** Le vélo HOI FRAME est très lourd : le moment venu, retournez-le avec précaution de sa position renversée pour le remettre à l'endroit. Il est fortement recommandé que cette opération soit réalisée par deux adultes. Pendant la manipulation, le vélo et l'emballage doivent être soulevés ensemble.



LINKES PEDAL

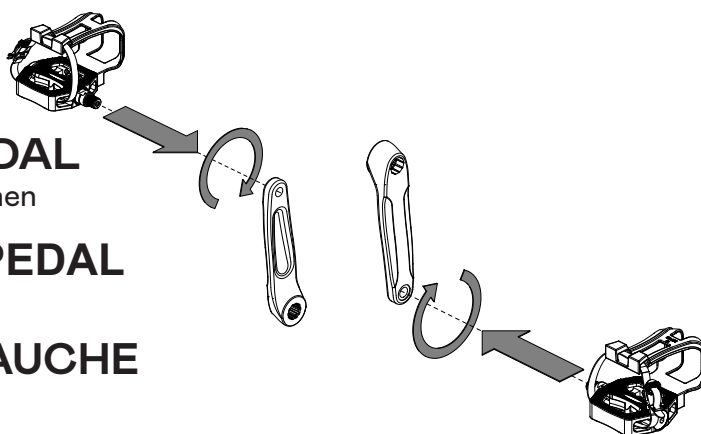
Mit 55 Nm anziehen

VENSTRE PEDAL

Stram til 55 Nm

PÉDALE GAUCHE

Serrez à 55 Nm



RECHTES PEDAL

Mit 55 Nm anziehen

HØJRE PEDAL

Stram til 55 Nm

PÉDALE DROITE

Serrez à 55 Nm

DE

Pedale an die Pedalarme montieren.

Mit einem Inbus- oder Maulschlüssel die Pedale an die Pedalarme montieren. Auf den Pedalarmen ist ein „L“ bzw. „R“ eingestanzt, um die linke von der rechten Seite unterscheiden zu können. Das rechte Pedal hat ein Rechtsgewinde (normal). Das linke Pedal hat ein Linksgewinde (gegenläufig).

DK

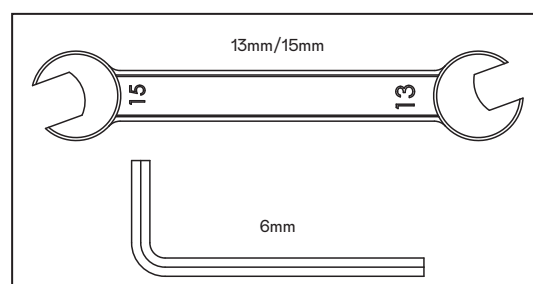
Monter pedalerne på krankarmene.

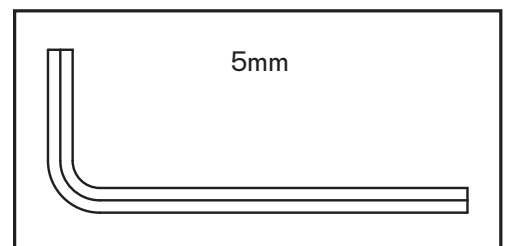
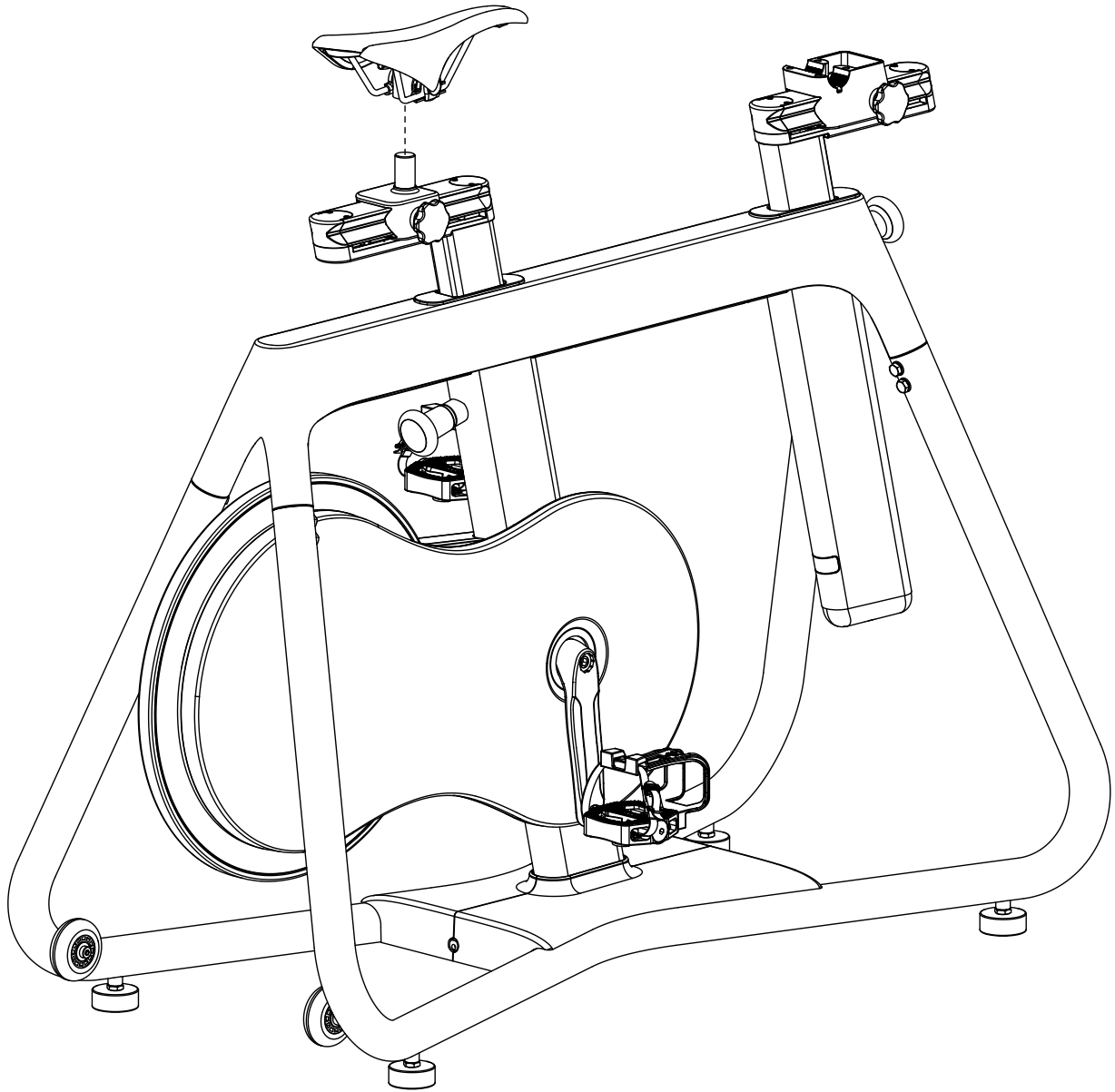
Monter pedalerne på krankarmene ved hjælp af en unbrakonøgle eller en gaffelnøgle. Krumtaparmene har et „L“ eller „R“ stemplet ind i dem for at skelne højre fra venstre. Højre pedal har højregvind (normal). Den venstre pedal har et venstregevind (modsat).

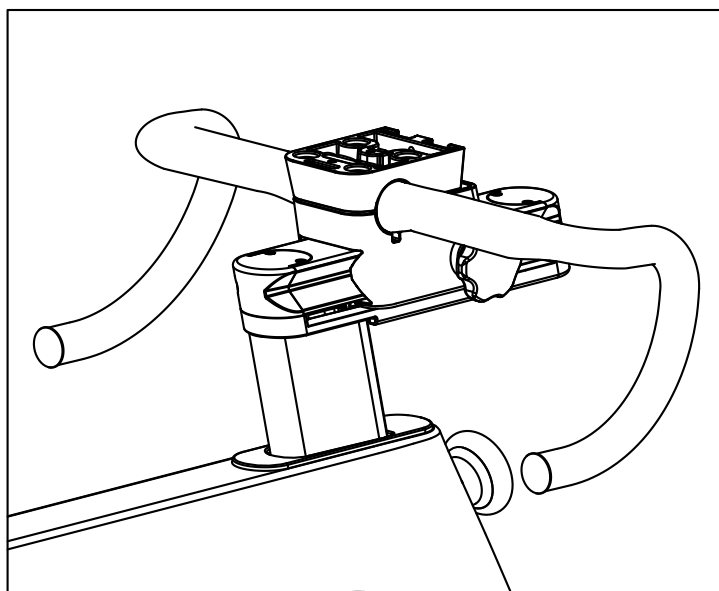
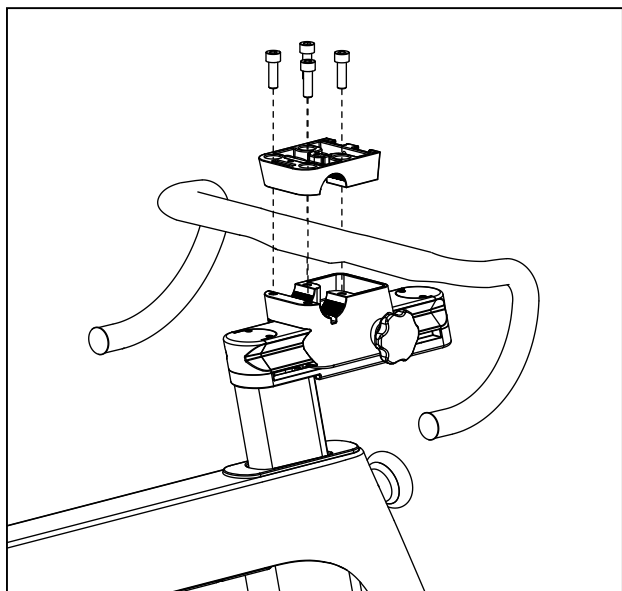
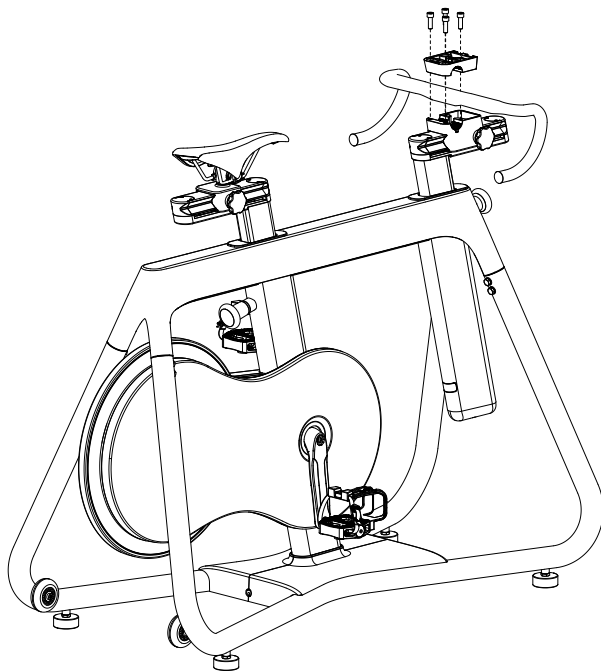
FR

Montage des pédales sur les bras de manivelles.

Montez les pédales sur les bras de manivelle à l'aide d'une clé Allen ou d'une clé à fourche. Un R ou un L est gravé sur les bras de manivelle afin de distinguer le bras droit (Right) du bras gauche (Left). La pédale droite a un filetage à droite (normal). La pédale gauche a un filetage à gauche (opposé).







DE Griffstangenmontieren.

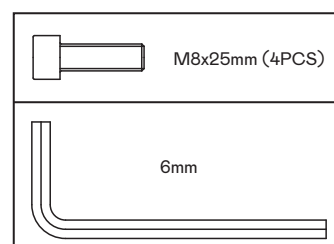
Montieren Sie die Griffstangen mit einem 6-mm-Inbusschlüssel auf der Griffstangenschiene. Drehen Sie die vier Schrauben zunächst locker ein, und richten Sie die Griffstange anschließend in der gewünschten Winkelposition aus. Ziehen Sie die Schrauben nacheinander abwechselnd vorne und hinten und von Seite zu Seite an, sodass der Spalt zwischen der oberen Griffstangenklemme und der Griffstangenschiene einen gleichmäßigen Abstand aufweist.

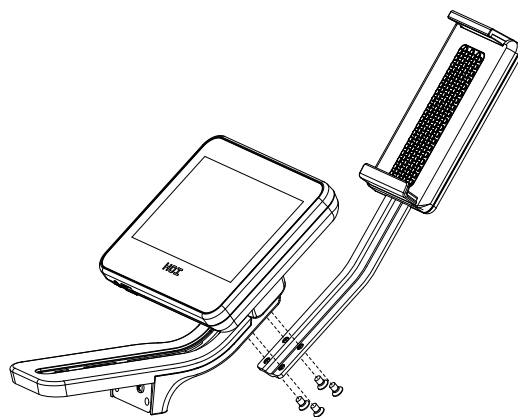
DK Monter styret.

Monter styret i styrets skyderbase ved hjælp af en 6 mm unbrakonøgle. Skru først de fire bolte løst ind og juster styret i den ønskede vinkelposition. Stram gradvist boltene skiftevis mellem de forreste og bagerste bolte og fra side til side, så mellemrummet mellem den øverste styrklemme og styrskyderens base har ensartet mellemrum.

FR Montage du guidon.

Montez le guidon dans le support coulissant à l'aide d'une clé Allen de 6 mm. Au début, ne vissez pas à fond les quatre boulons et ajustez le guidon avec l'inclinaison souhaitée. Serrez les boulons progressivement en alternant ceux de l'avant et ceux de l'arrière, puis d'un côté et de l'autre, de manière à maintenir un espace constant entre la pièce supérieure de serrage et le support.

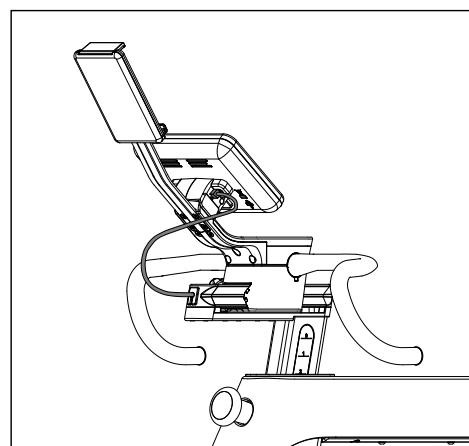
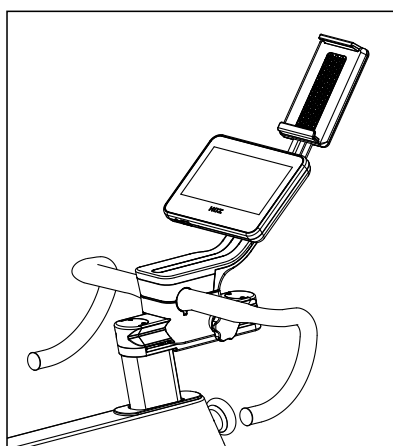
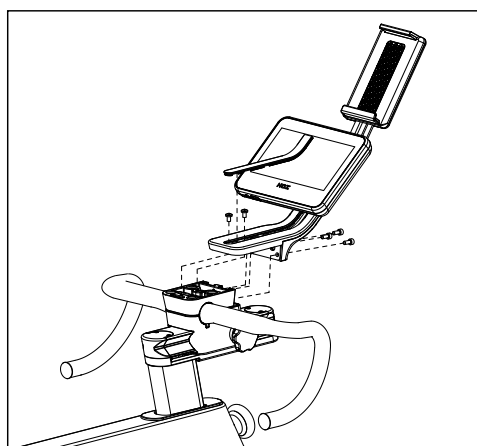




DE - Die Gummiabdeckung ist bereits vormontiert. Bitte entfernen Sie diese vor dem Verschrauben.

DA - Gummiindsatsen er formonteret. Fjern venligst før skruring.

FR - L'insert en caoutchouc est livré prémonté. Retirez-le avant de visser.



DE

Cockpitrahmen montieren.

Befestigen Sie zunächst den Tablet-Halter mit den 4 (vier) M5x8mm-Kreuzschlitzschrauben am Cockpitrahmen. Drehen Sie anschließend die 3 (drei) M5x12mm-Inbusschrauben von der Rückseite der Montagehalterung des Cockpitrahmens leicht ein, um den Cockpitrahmen an der oberen Griffstangenhalterung zu befestigen. Als nächstes drehen Sie die 2 (zwei) M5x8mm-Kreuzschlitzschrauben leicht durch den oberen Mittelteil der Cockpitrahmenhalterung ein. Ziehen Sie alle Schrauben fest an, nachdem alle Teile angebracht sind. Bringen Sie dann die Gummiabdeckung oben an der Montagehalterung des Cockpitrahmens an. Führen Sie schließlich das Kabel vom Ende der Griffstangenschiene in die Buchse hinten rechts im Cockpit ein.

DK

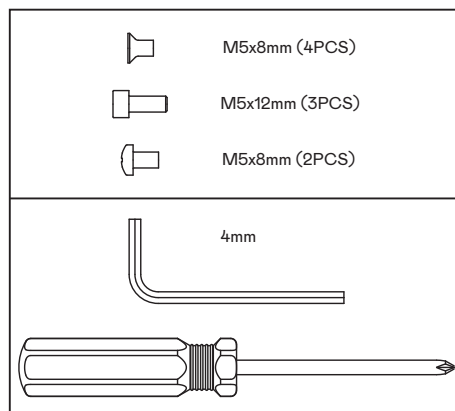
Monter konsollenheden.

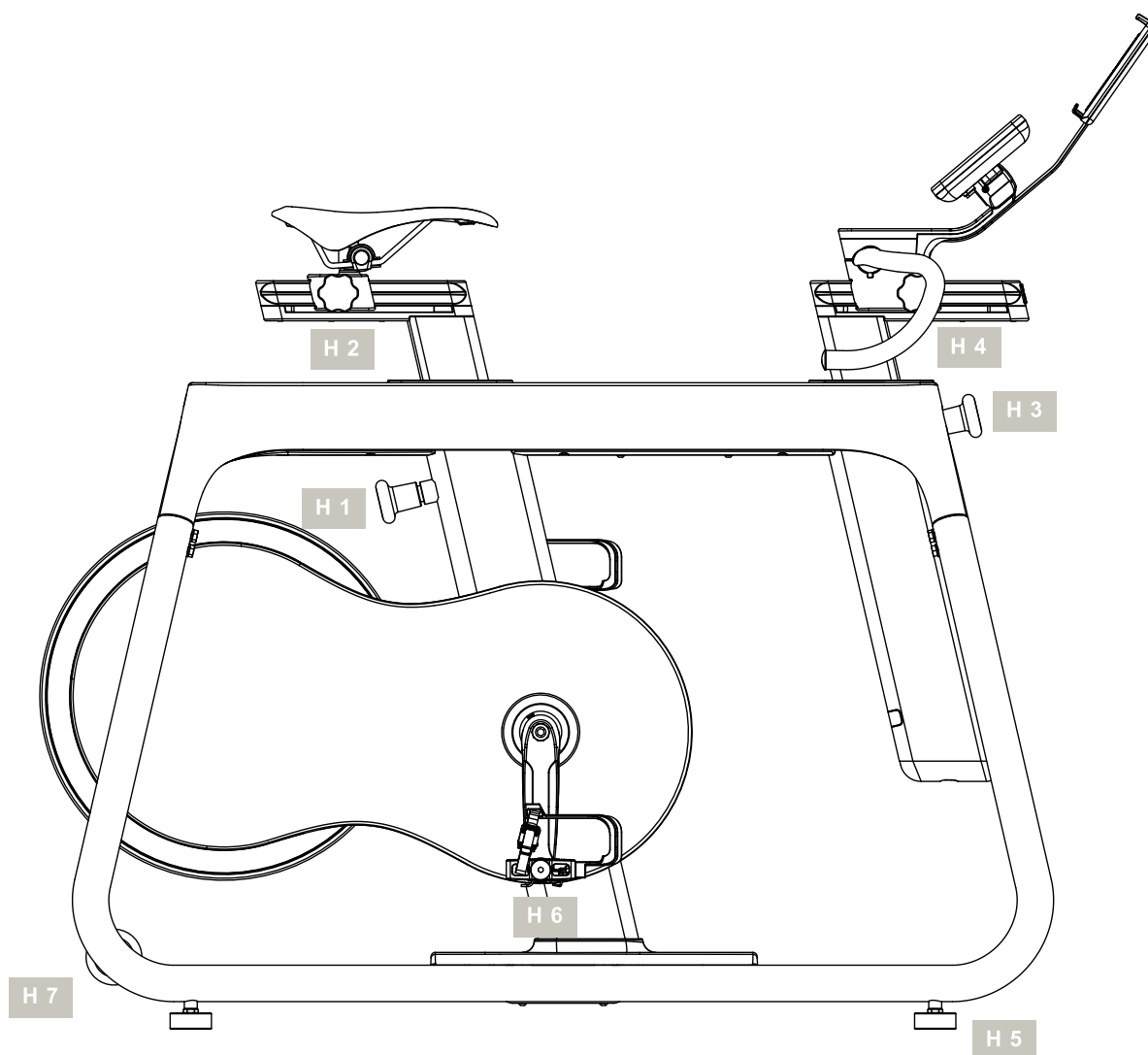
Brug først de fire (4) M5x8 mm Phillips-hovedskruer til at fastgøre tabletholderen til konsollenheden. Andet let gevind i de tre (3) M5x12 mm topskruer fra bagsiden af konsollenhedens monteringsbeslag for at fastgøre konsollenheden til styrets øvre montering. Træk derefter de to (2) M5x8mm Phillips Pan Head-skruer let gennem den øverste midterdel af konsollens montering. Spænd alle boltene ordentligt med al hardwaren på plads. Installer derefter gummidækslet i toppen af konsollens monteringsbeslag. Til sidst skal du sætte kablet fra enden af styrskyderen ind i stikket bagerst til venstre på konsollen.

FR

Montage de la console.

Utilisez d'abord les quatre (4) vis cruciformes M5 x 8 mm pour fixer le support de tablette sur la console. Ensuite, vissez sans les serrer, par l'arrière, les trois (3) vis à tête cylindrique à six pans creux M5 x 12 mm du support de montage de la console, afin de fixer celle-ci sur la pièce supérieure de montage du guidon. Puis, vissez sans les serrer les deux (2) vis cruciformes à tête cylindrique M5 x 8 mm à travers la partie centrale supérieure du support de montage de la console. Lorsque tout ces éléments sont en place, serrez à fond tous les boulons. Ensuite, placez le cache en caoutchouc dans le haut du support de montage de la console. Enfin, connectez le câble de l'extrémité du support coulissant du guidon au réceptacle placé à l'arrière de la console, du côté gauche.





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.

H 1 VERTIKAL SÆDEINDSTILLING

ADVARSEL! Når sadlen er i den laveste sædeindstilling, er der fare for styrt, når siddepositionen løsnes og strammes lodret.

H 1,1 – H 1,3 Løsn sadelpinden.

H 1,4 – H 1,6 Indstil sædehøjden, så den passer til fodposition og kropsmasse. Løft ikke sadelpinden over STOP-mærket!

H 1,7 – H 1,8 Spænd sadelpinden. Sæt dig på sadlen og sørg for, at dit bækken ikke vippe til den ene side. Strække

dit ben helt ud og placer din hæl på pedalen, hvor krankarmen peger lodret nedad. Fodskallen på pedalen skal hænge nedad, når sædet er i denne højde.

H 2 HORIZONTAL SÆDEINDSTILLING

ADVARSEL! Når sadlen er i laveste sædeindstilling, er der fare for at blive klemt, når siddepositionen løsnes og strammes vandret.

H 2.1 – H 2.2 Løsn sædebeslagene og placer højre pedal i vandret position tættest på styret.

H 2.3 – H 2.4 Skub sadlen langs stolpen vandret, så højre knæ er over midten af pedalen.

H 2.5 Spænd den vandrette sadellås.

H 3 INDSTILLING AF VERTIKAL STYR FORSIGTIG!

Når styret er i den laveste indstilling, er der fare for styrt, når styret løsnes og strammes lodret.

H 3.1 – H 3.2 Løsn den lodrette styrlås og skub styret langs skalaen. Træk ikke styrstangen ud over STOP-markøren!

H 3,3 – H 3,4 Indstil styrhøjden til sportstræning og spænd låsen. Til sportstræning er styret indstillet således, at overkroppen er bøjet fremad. Denne stilling gør, at benene arbejder hårdere. H 3,5 – H 3,6 Indstil styrhøjde til turtræning og spænd låsen. Til turtræning er styret indstillet således, at overkroppen kan holdes oprejst. Denne stilling beskytter ryggen under træning.

H 4 HORIZONTAL INDSTILLING AF STYR

FORSIGTIG! Når styret er i den laveste indstilling, er der fare for styrt, når styret løsnes og strammes vandret.

H 4.1 Løsn den vandrette styrlås og flyt styret langs skyderen til den ønskede position. H 4.2 Spænd den vandrette styrlås igen.

H 5 HØJDEINDSTILLING - JORDNIVEAU

H 5 Indstil højden på de bagerste gulvbeskyttere, så træningsudstyret er stabilt. Drej til højre > nedad; drej til venstre > opad.

H 6 PEDALMONTERING

H 6.1 Træning med normale træningssko: sted foden ind i fodskallen. Af sikkerhedsmæssige årsager skal fodskallerne altid bruges ved træning.

H 6.2 Lås foden fast i fodskallen.

H 6.3 Træning med klikpedaler og specielle klikpedalsko; klik fødderne ind i pedalerne. Af sikkerhedsmæssige årsager skal fødderne altid klikkes ind i klikpedalerne ved brug af klikpedalsko! Når klikpedalsko ikke bruges, skal fodskallerne bruges! Inden brug skal du smøre det konkave område på klaffen og låse pedalerne ind og slippe dem et par gange fra stående stilling. Hold klamper og pedaler rene, så de fortsætter med at fungere perfekt. Kun egnet til klikesko med SPD-systemet (Shimano). Klamperne tillader foden at dreje sidelæns for at fjerne presset fra knæene. Inden brug justeres styrken af pedallåsen efter behov.

ADVARSEL! Tjek pedalerne før hver træningssession.

Skift pedalerne, så snart du bemærker slør på pedalakslen for at undgå enhver fare.

H 6.4 Frigør klikpedalerne ved at dreje hælen sidelæns.

H 7 FLYTNING AF UDSYRET

H 7 De medfølgende transporthjul gør det sikkert og nemt at flytte udstyret. Brug transporthjulene som vist på illustrationen.



Sørg for, at du sidder i den korrekte ergonomiske stilling, når du træner. Juster sæde- og styrpositionerne afhængigt af om formålet med din træningssession ved at henvise til håndteringsinstruktionerne H1.5 - H1.6; H1,5 - H2,3-2,4; H3,3 + H3,5 og H4,1 - H4,2.

DE

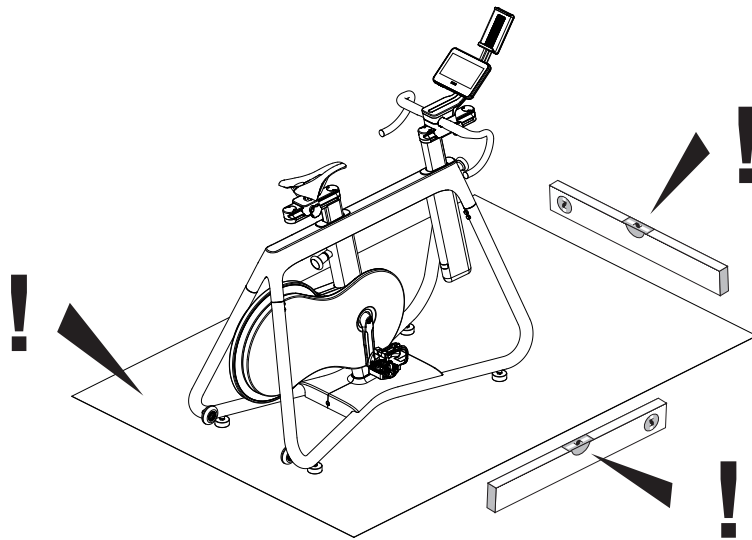
HANDHABUNG

DK

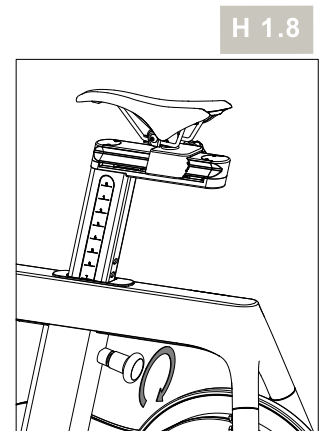
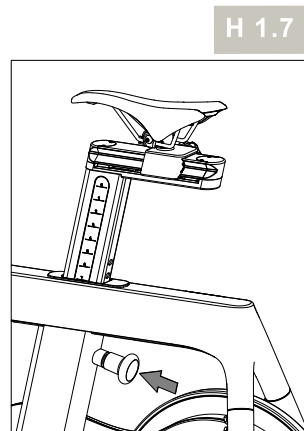
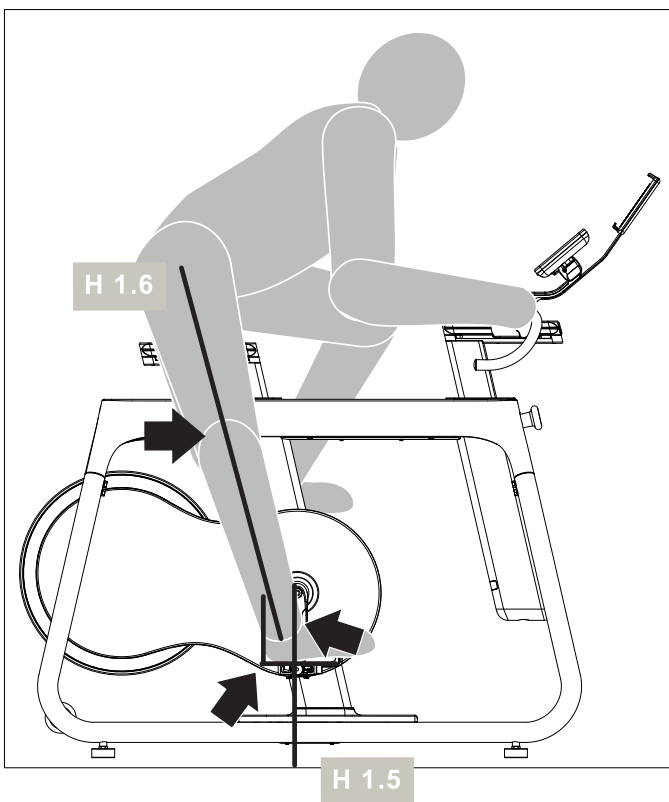
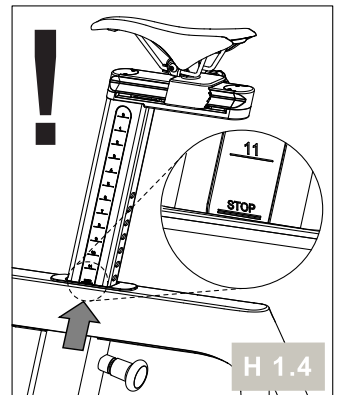
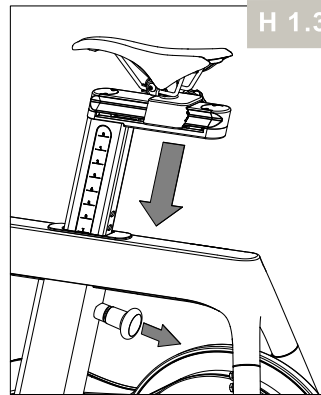
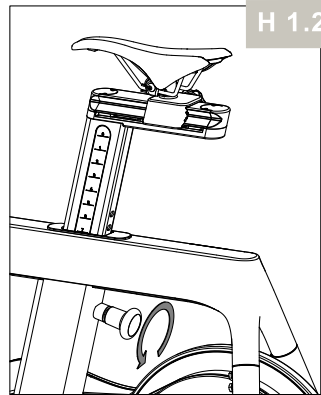
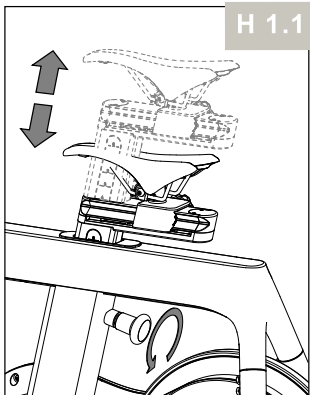
HÅNDBTERING

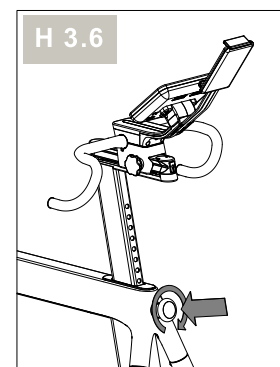
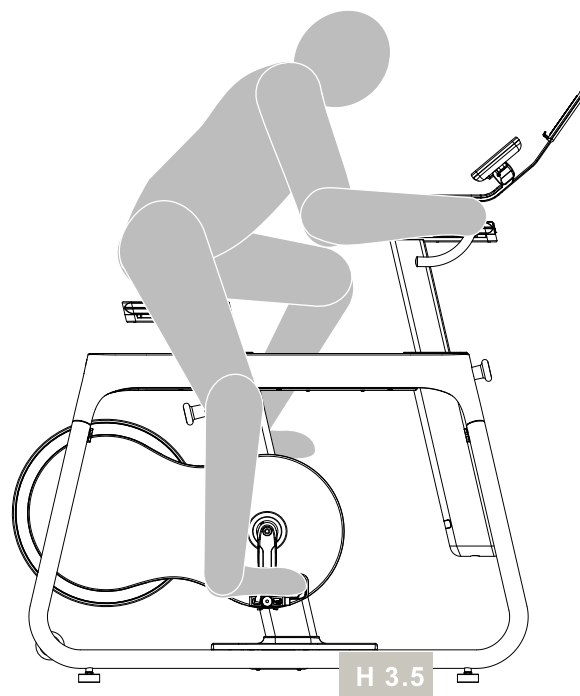
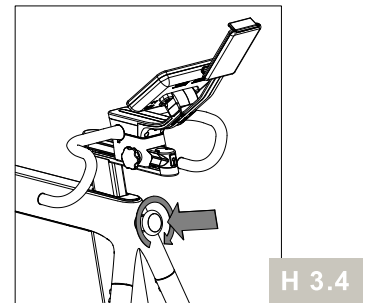
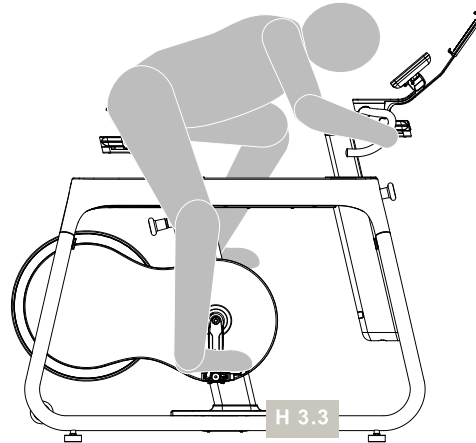
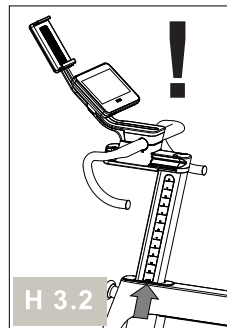
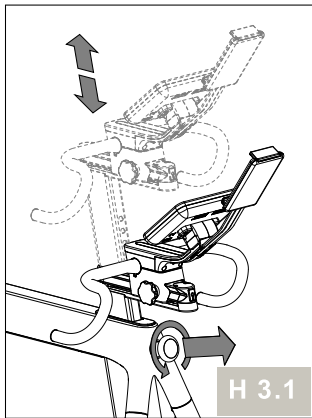
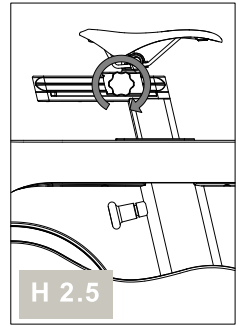
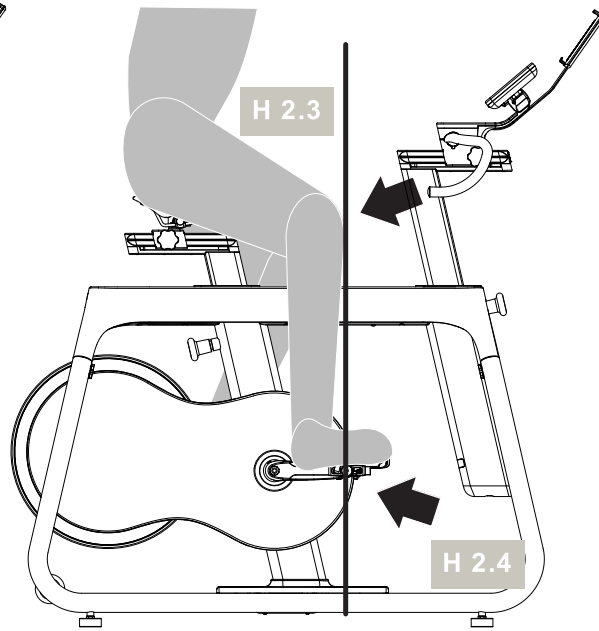
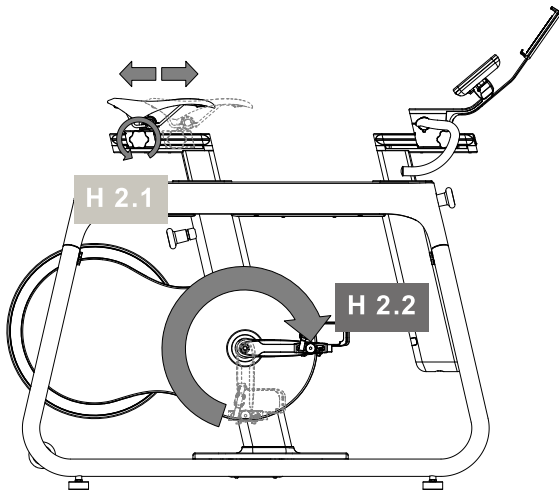
FR

MANIPULATION

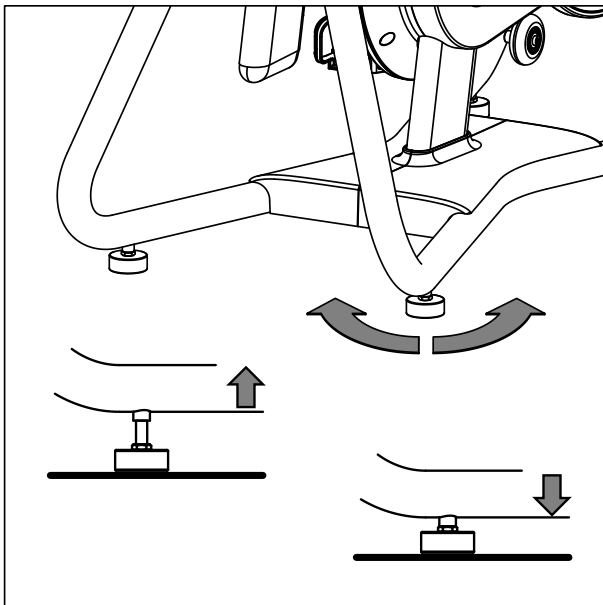
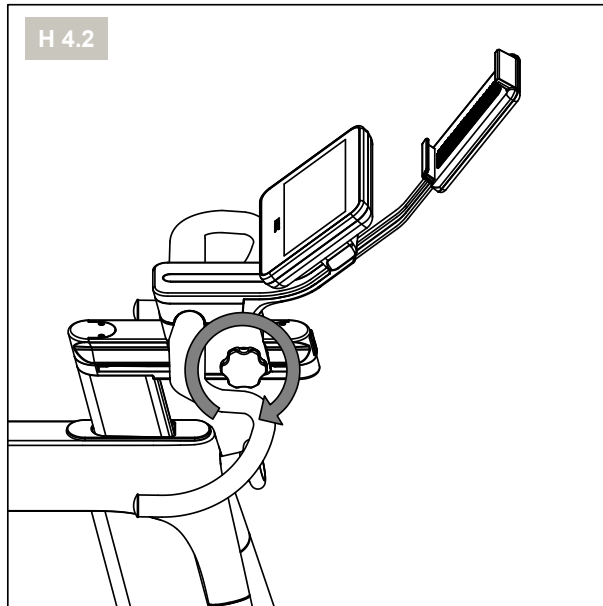
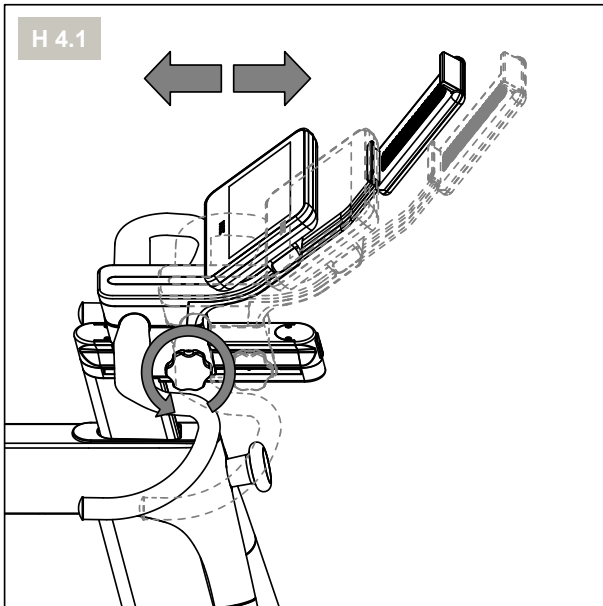


H 1

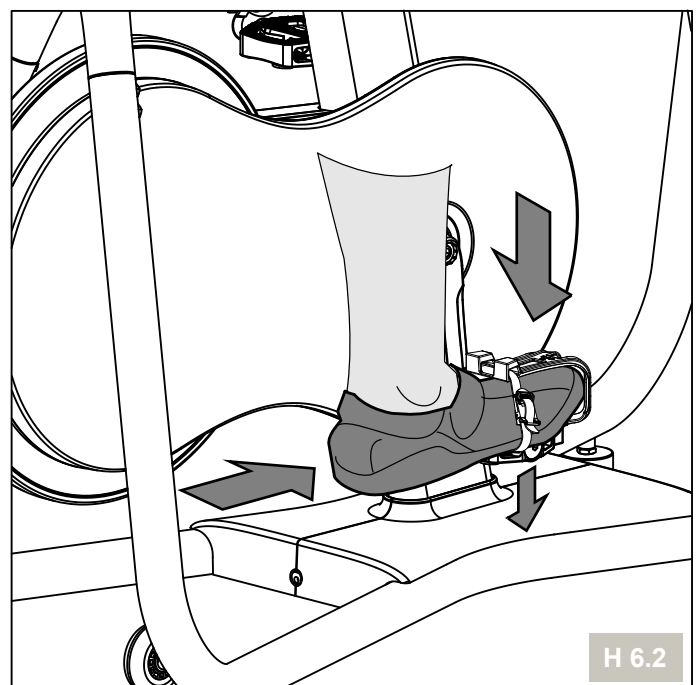
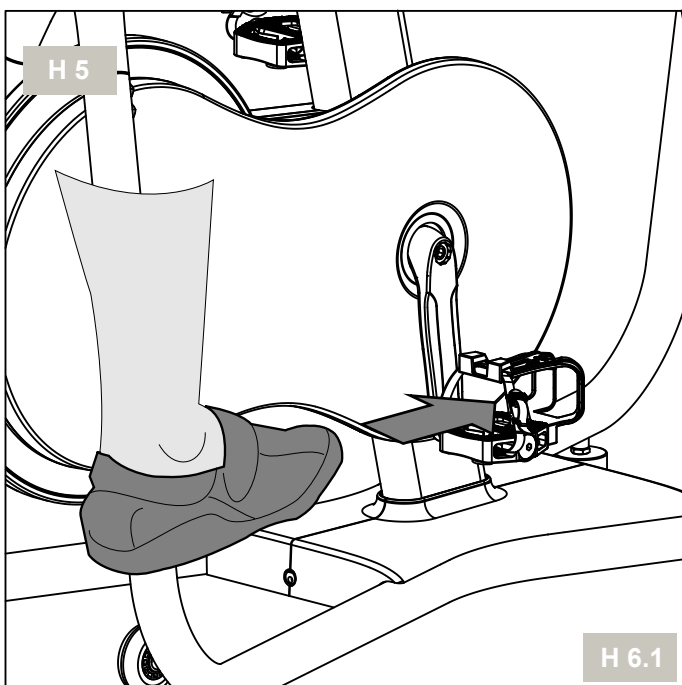


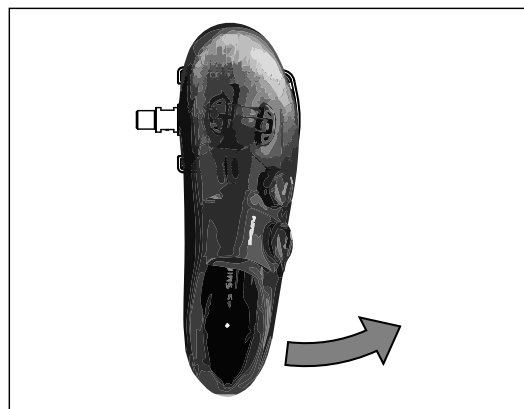
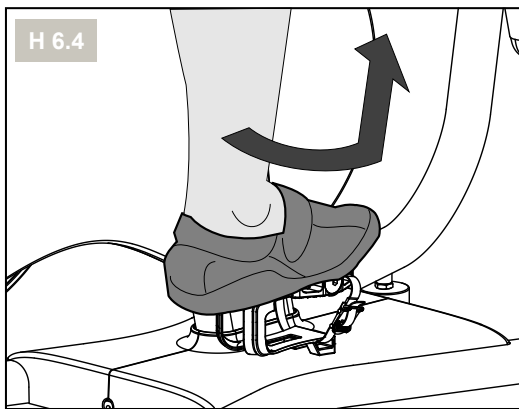
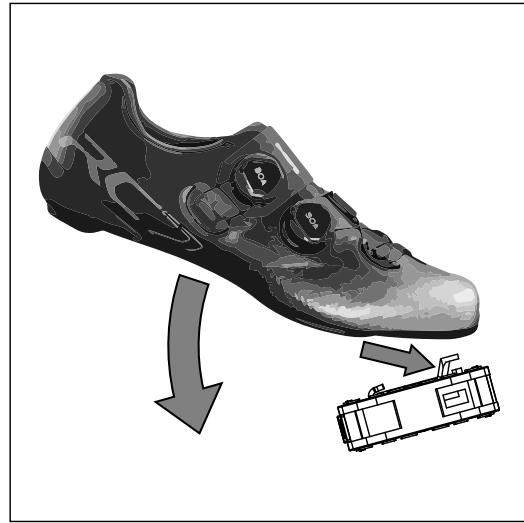
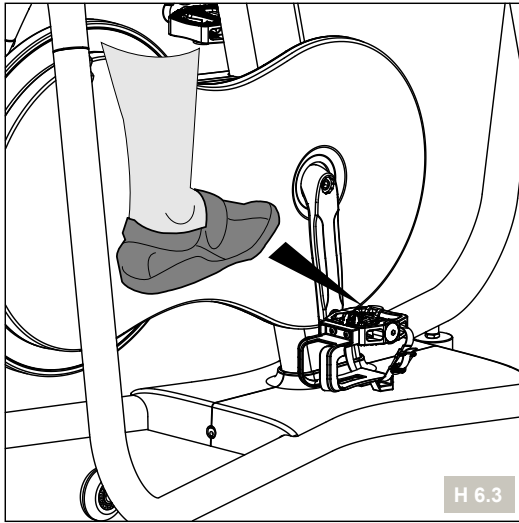


H4/H5

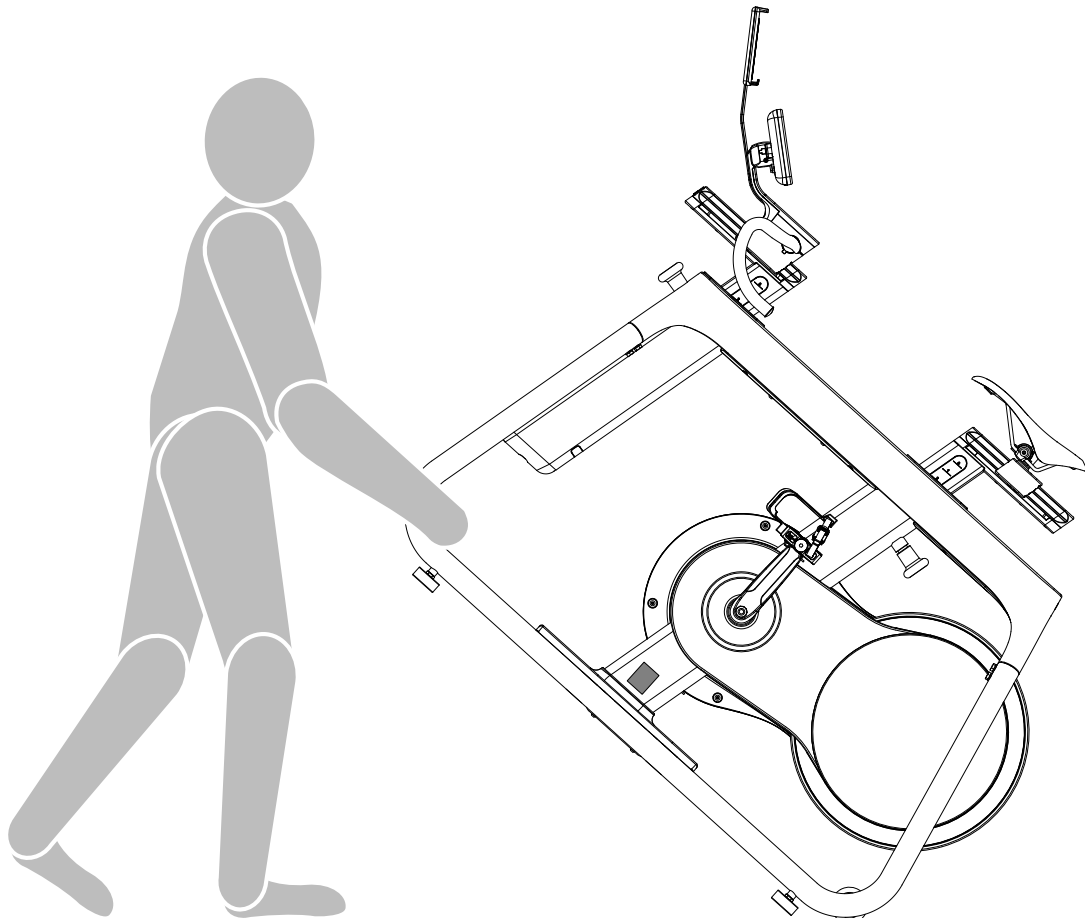


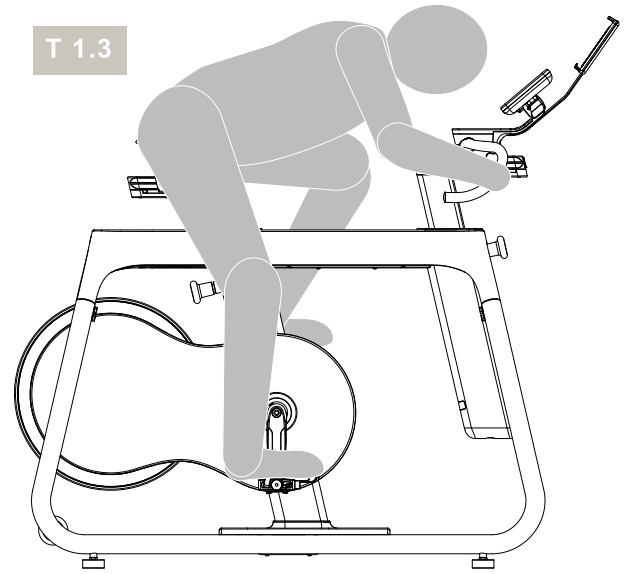
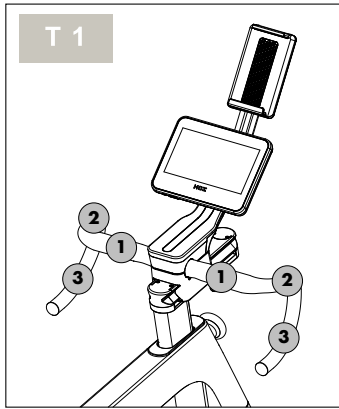
H6



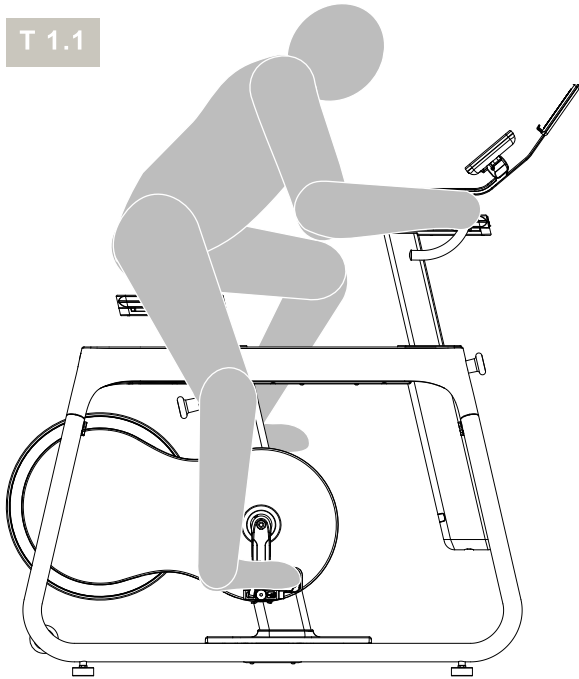


H7

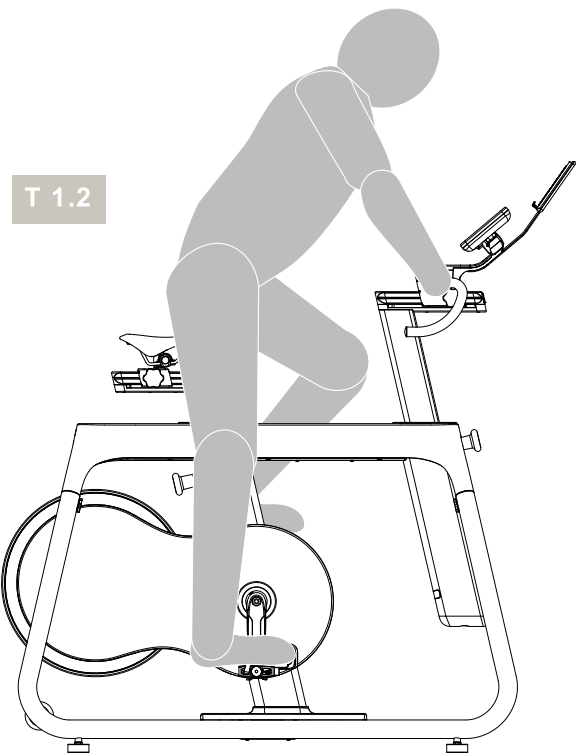




T 1.1



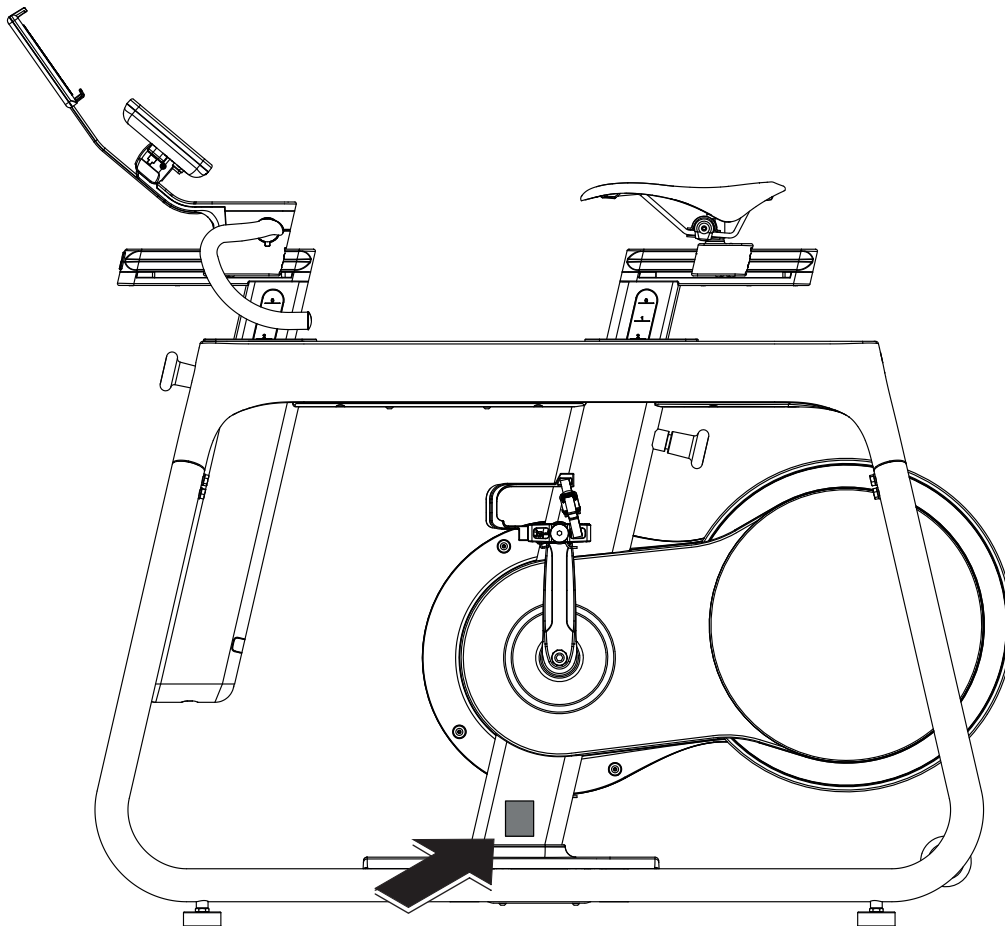
T 1.2



DE ERSATZTEILE BESTELLEN

DK RESERVEDELE

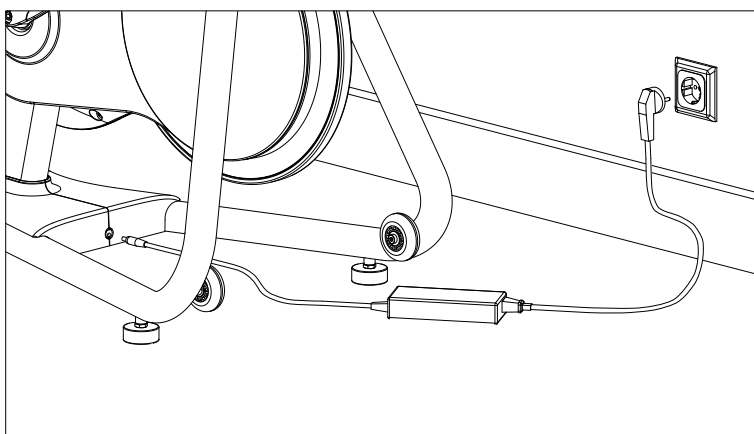
FR COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE



DE – Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes an.

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

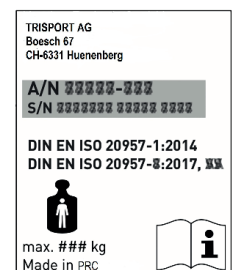
FR – Lorsque vous commandez des pièces de rechange, indiquez toujours la référence complète de l'article (A/N), la référence de la pièce de rechange, la quantité souhaitée et le numéro de série du produit (S/N).



DE – Beispiel Typenschild – Seriennummer

EN – Example Type label - Serial number

FR – Exemple de plaque signalétique avec numéro de série



DE

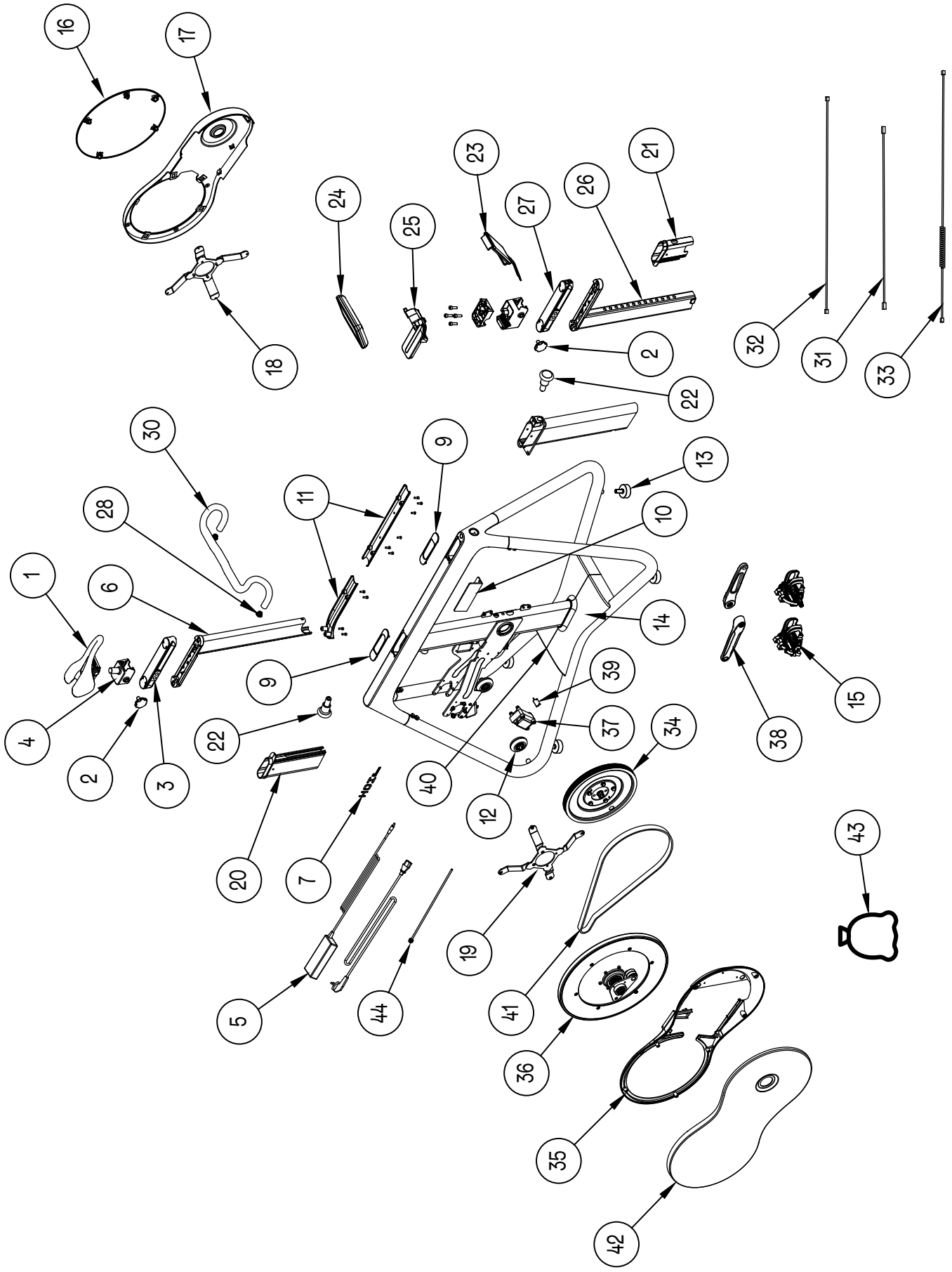
ERSATZTEILE BESTELLEN

DK

RESERVEDELE

FR

COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE



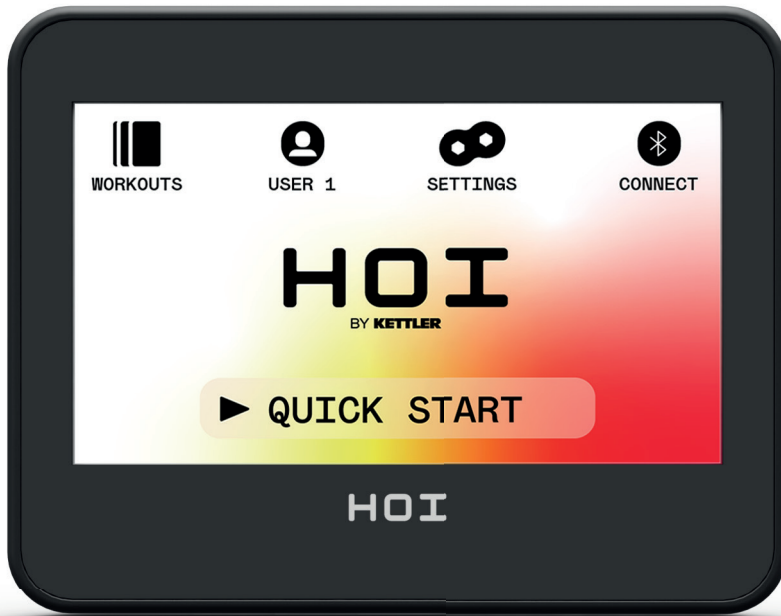
DE ERSATZTEILE BESTELLEN**DK** RESERVEDELE**FR** COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE

DE - HINWEIS: Die mit X gekennzeichneten Bauteile sind als Ersatzteile im Lager erhältlich.

DA - BEMÆRK: Komponenterne mærket med et "X" er tilgængelige fra lager som reservedele.

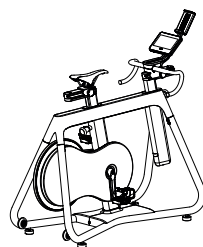
FR - REMARQUE : Les éléments marqués d'un « X » sont disponibles en stock en tant que pièces de rechange.

Item Number	Quantity	Part Number
X 1	x1	70001340
X 2	x2	70001341
X 2	x2	70001342
X 2	x2	70001343
3	x1	70001291
X 4	x1	70001332
X 5	x1	70001344
6	x1	70001296
7	x1	70001309
9	x2	70001345
10	x1	70001346
11	x1	70001308
12	x2	70001347
13	x4	70001325
14	x1	70001348
X 15	x1	70001349
16	x1	70001350
17	x1	70001351
18	x1	70001352
19	x1	70001353
20	x1	70001328
X 21	x1	70001327
X 22	x2	70001354
X 22	x2	70001355
X 22	x2	70001356
X 23	x1	70001357
X 24	x1	70001358
X 25	x1	70001359
26	x1	70001360
27	x1	70001361
28	x2	70001362
30	x1	70001363
31	x1	70001364
32	x1	70001365
33	x1	70001366
34	x1	70001367
35	x1	70001368
36	x1	70001369
X 37	x1	70001370
X 38	x1	70001371
X 39	x1	70001372
40	x1	70001373
X 41	x1	70001374
X 42	x1	70001375
X 43	x1	70001376
44	x1	70001377



HOI

BY
KETTLER

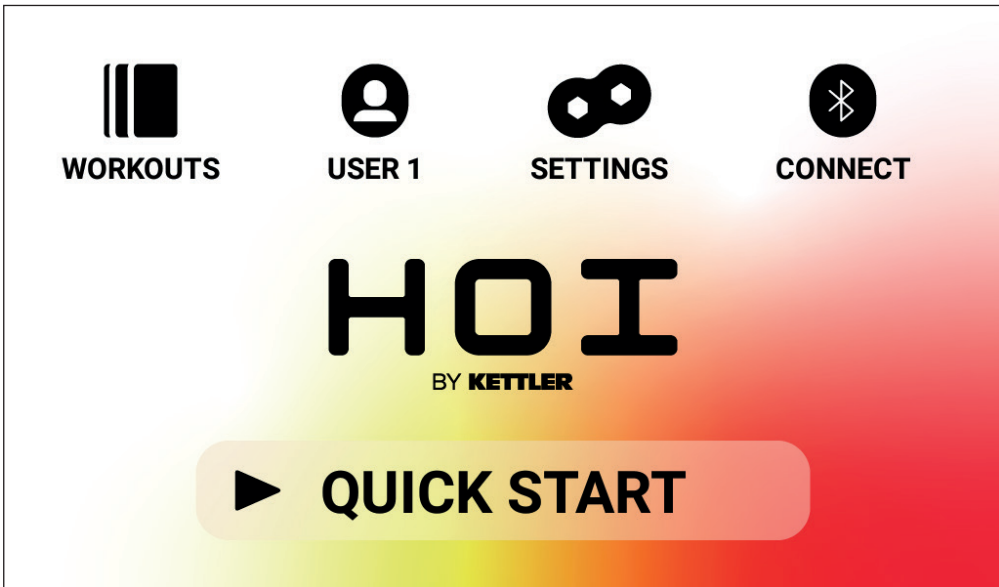


HOI FRAME/FRAME+ COMPUTER

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

GENERELLE FUNKTIONER

I INDLÆSNINGSMODUS 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 PROGRAMTILSTAND i denne vejledning (dvs. IN-WORKOUT FUNKTIONALITET) 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 PROGRAM SETUP MODE 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

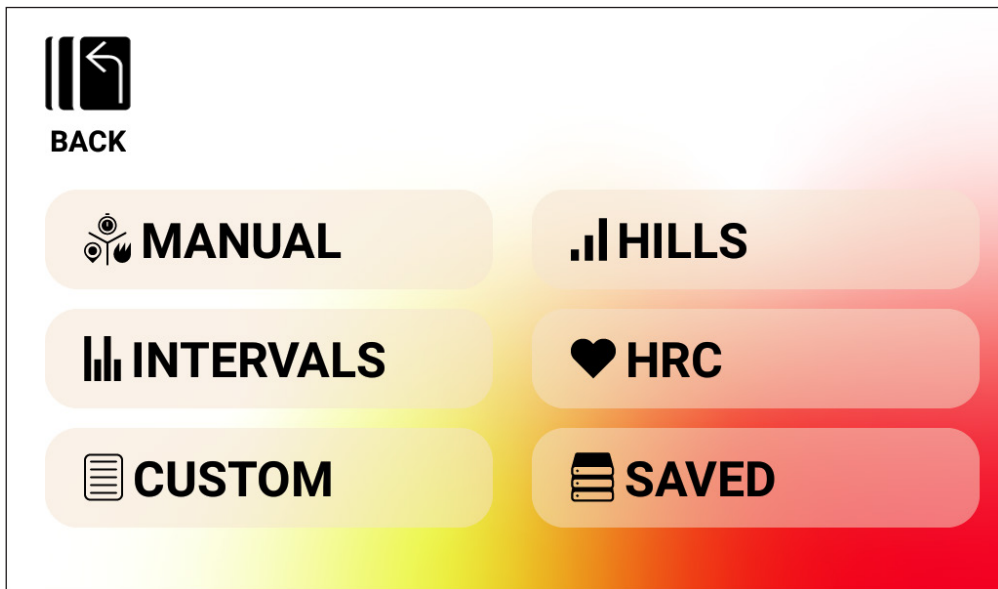
Knappen INDSTILLINGER bruges til at få adgang til metrics og konfigurationsmuligheder for cyklen, herunder enhedsoplysninger, brugeradministration og netværksopsætning.

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.

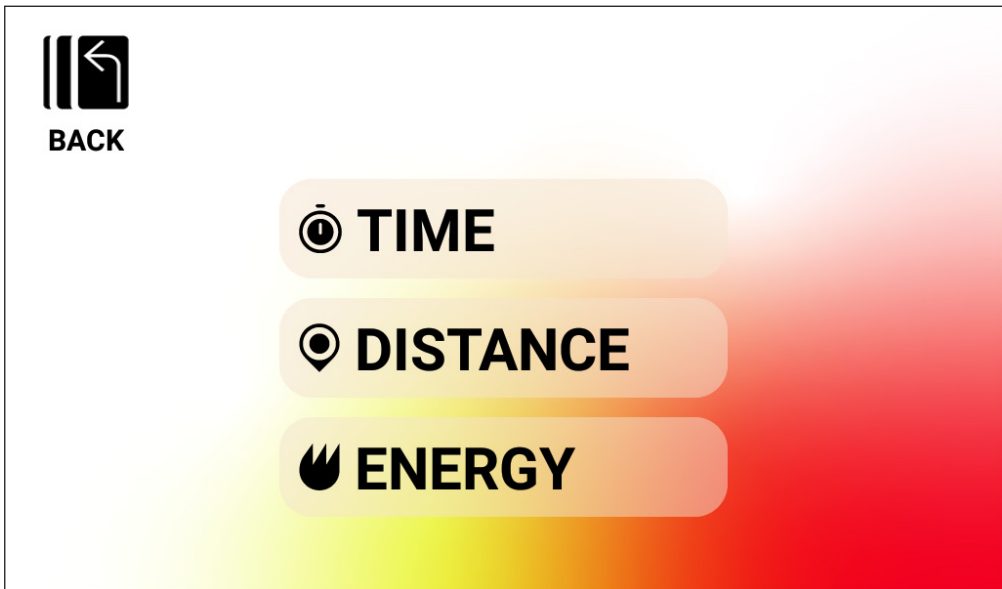


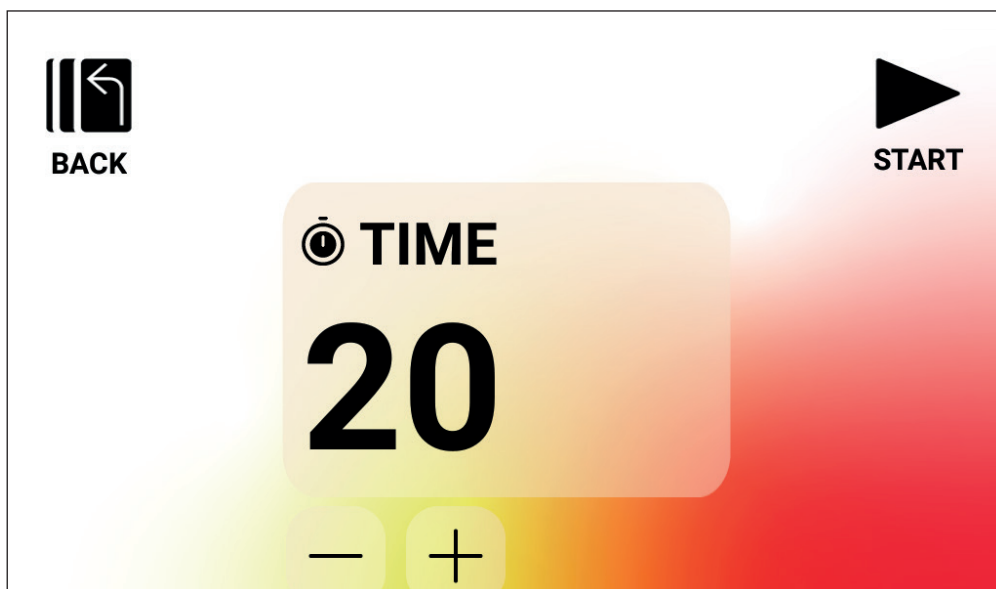
De seks træningstyper omfatter følgende:

1. Manual
2. Bakker
3. Intervaller
4. Hjerterefrekvenskontrol (HRC)
5. Brugerdefineret
6. Gemt

MANUEL træning

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

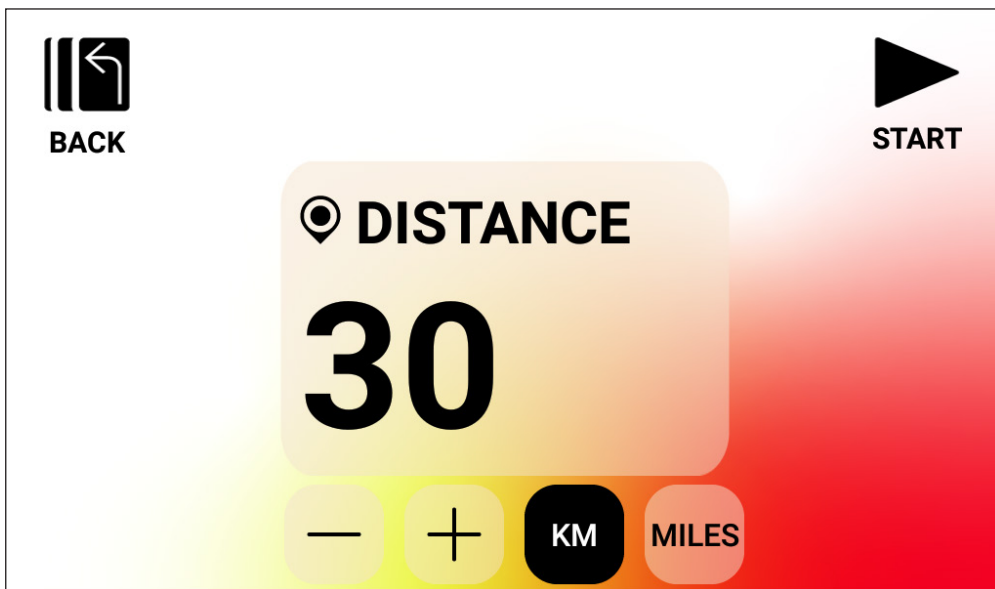


MANUAL Workout - TIME GOAL

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 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.

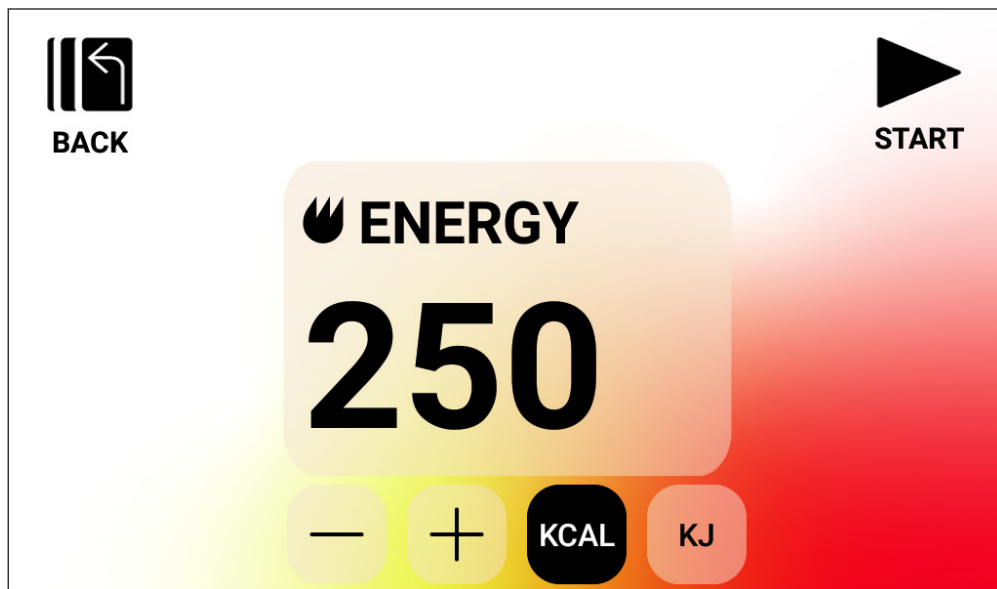
MANUEL træning - DISTANCEMÅL



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

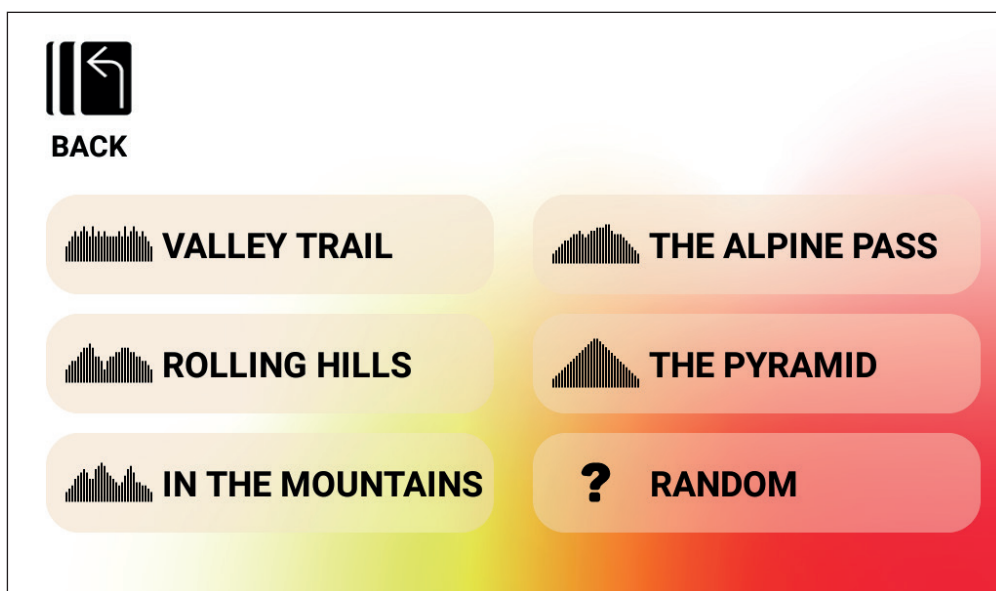
For at vende tilbage til den forrige skærm skal du blot trykke på TILBAGE-knappen.

HILLS træning

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

Mulighederne 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 tid-, distance- og energimål indtastes. Når målet er indtastet, og brugeren trykker på START-knappen, skal systemet skifte til PROGRAM MODE, og træningen skal begynde. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor for flere detaljer.

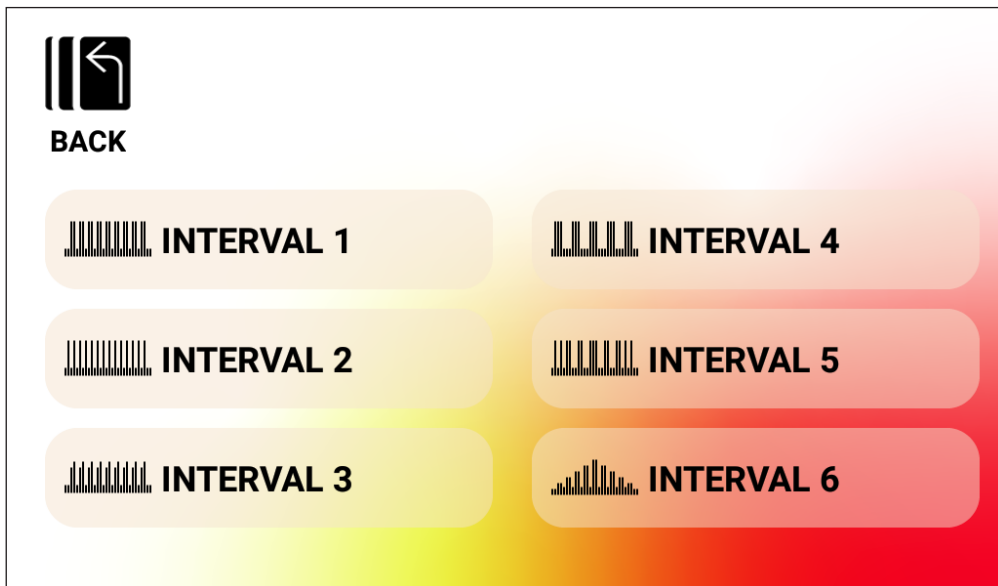
For at vende tilbage til den forrige skærm skal du blot trykke på TILBAGE-knappen.

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 modstandsprofilmuligheder. Disse profiler giver brugeren forskellige muligheder for at veksle mellem høj- og lavintensiv træning over tid.

Mulighederne 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 ovenstående muligheder, vil de få mulighed for at vælge et mål baseret på tid, distance eller energi. Se beskrivelserne ovenfor for, hvordan tid-, distance- og energimål indtastes. Når målet er indtastet, og brugeren trykker på START-knappen, skal systemet skifte til PROGRAM MODE, og træningen skal begynde. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor for flere detaljer.

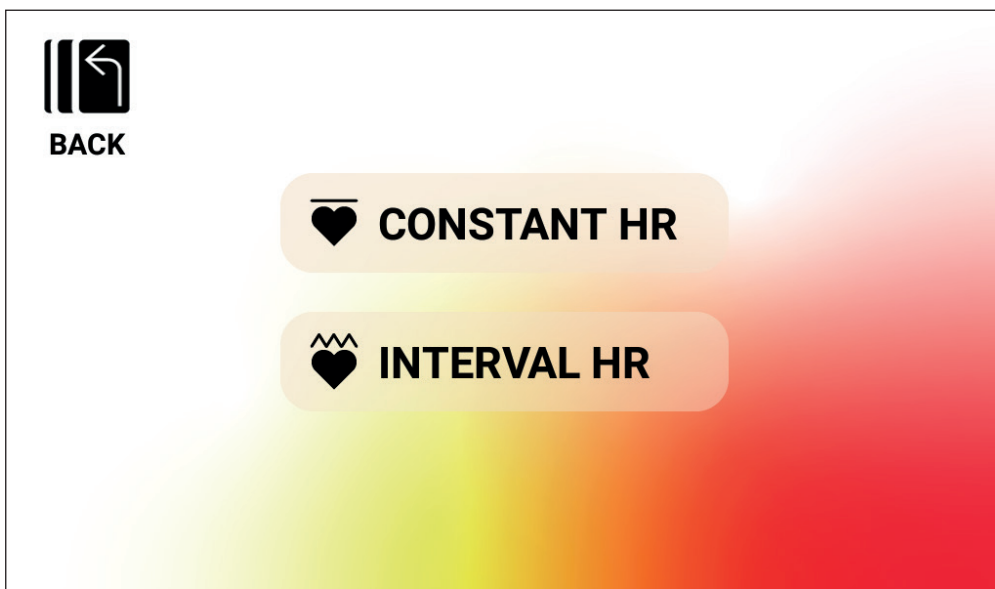
For at vende tilbage til den forrige skærm skal du blot trykke på TILBAGE-knappen.

PULSKONTROL (HRC) træning

HRC-træningerne er tilgængelige fra trænings-skærmen 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 hjertefrekvensmål, der er fastsat under programopsætningen.

De to tilgængelige HRC-programmuligheder omfatter følgende:

1. Constant HR
2. Interval HR



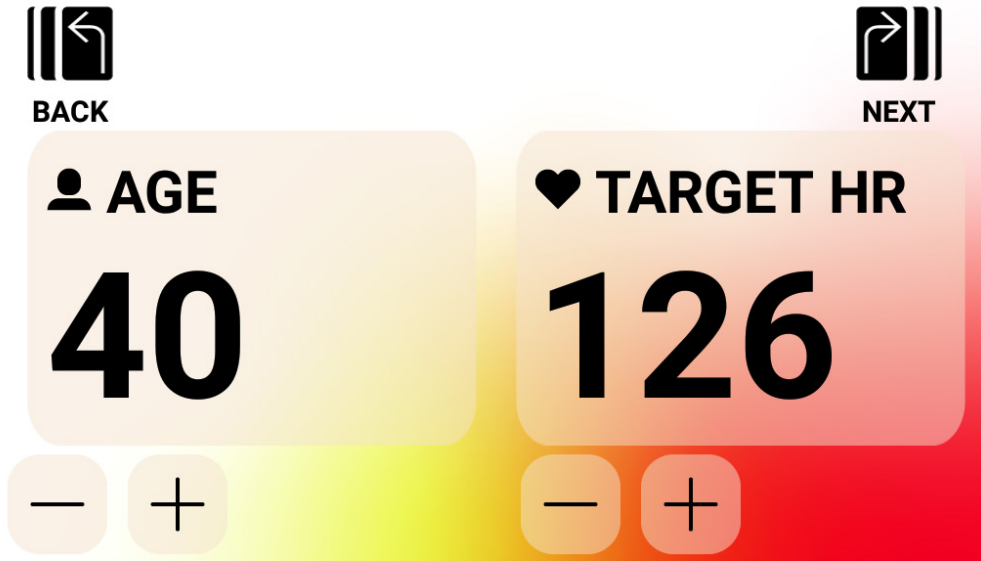
HRC træning - KONSTANT HR

For en KONSTANT HR-træning skal brugeren først indtaste sin alder og mål HR for træningen. Mål-HR bestemmes i første omgang ud fra følgende formel:

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

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

Som et eksempel, for en 40-årig, er den foreslåede TARGET HR $(220-40) \times 70\%$ eller $180 \times 0,7$ eller 126 BPM. 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 tid-, distance- og energimål indtastes. Når målet er indtastet, og brugeren trykker på START-knappen, skal systemet skifte 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 ØVRE 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.



BACK



NEXT

AGE

40

—
+

LOWER LIMIT

108

—
+

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 NEDRE 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 den 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 tid-, distance- og energimål indtastes. Når målet er indtastet, og brugeren trykker på START-knappen, skal systemet skifte til PROGRAM MODE, og træningen skal begynde. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor for flere detaljer.

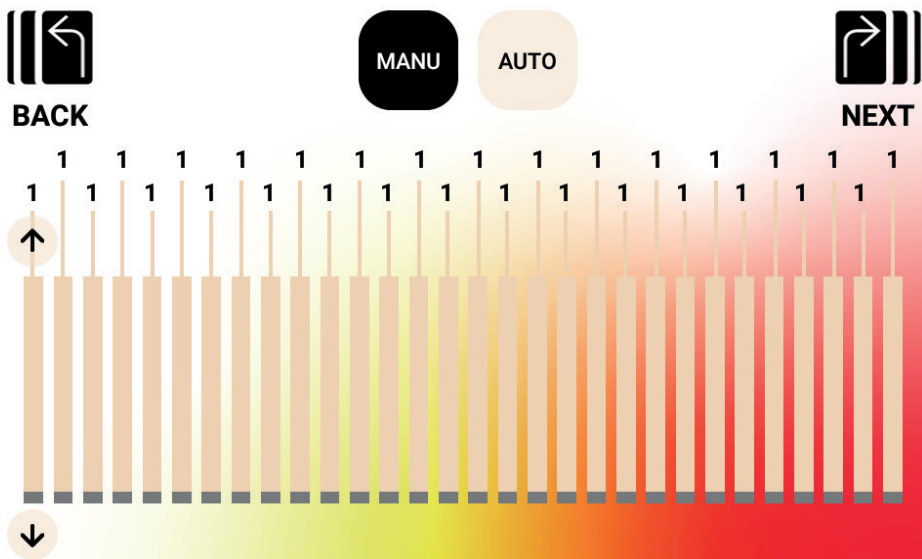
For at vende tilbage til den forrige skærm skal du blot trykke på TILBAGE-knappen.

Brugerdefineret træningsoprettelse

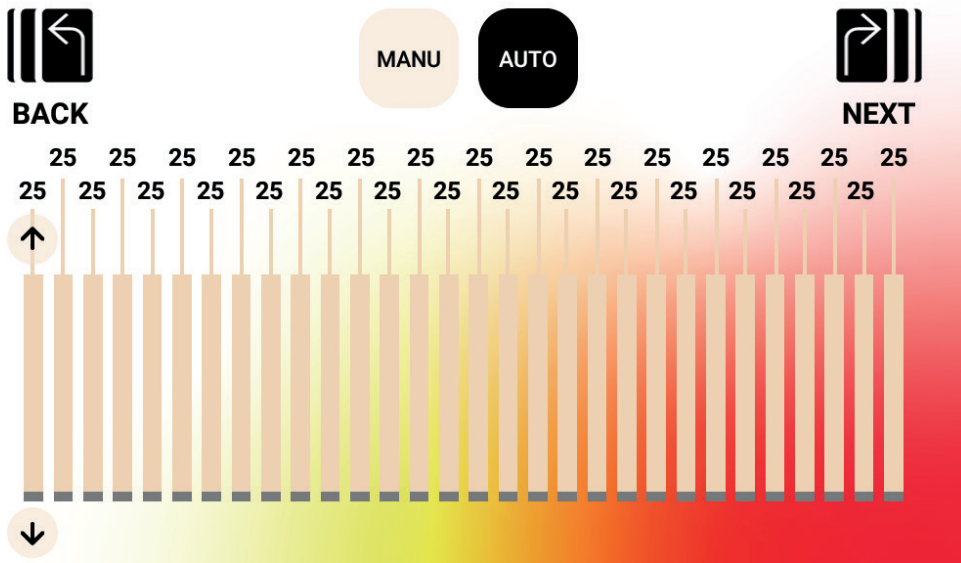
Tilstanden til oprettelse af CUSTOM træning er tilgængelig fra træningsskærmen på øverste niveau. I tilstanden kan brugeren definere en unik træningsprofil og angive enten et tids-, distance- eller energimål.

Der er to typer profilindtastningsmuligheder. 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 til at oprette en manuel (dvs. konstant momenttilstand) profiltræning.



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 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 formindskes 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 FRAME og 25 til 600 watt til HOI FRAME+.

Når profilen er fuldt defineret skal brugeren definere et mål baseret på tid, distance eller energi. Se beskrivelserne ovenfor for, hvordan tid-, distance- og energimål indtastes. Når målet er indtastet, og brugeren trykker på START-knappen, skal systemet skifte 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 træningsprogrammer. 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 givet 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 den ønskede træning på listen i cirka 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.

PROGRAM TILSTAND

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

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

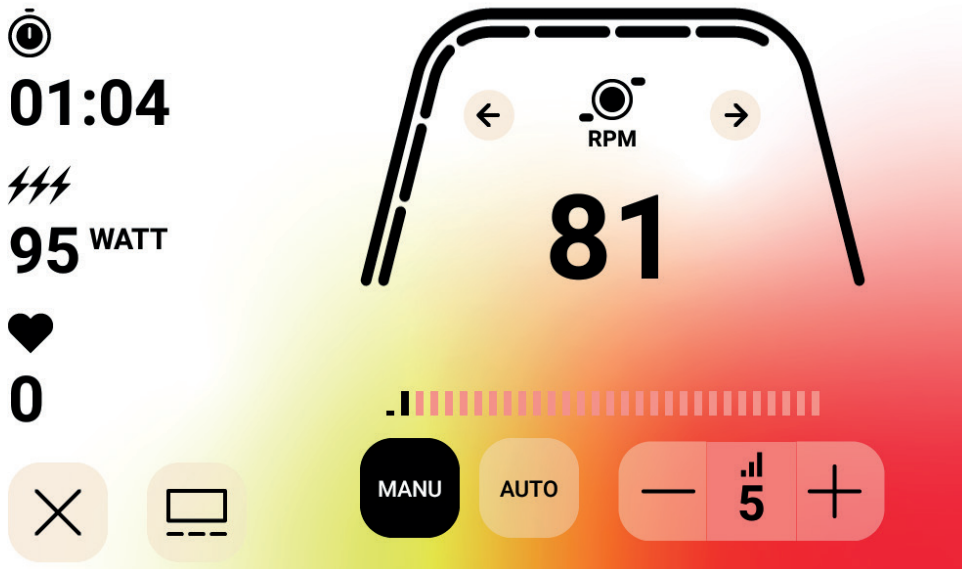
- Tid – Den forløbne tid for træningen i MMM: SS-format
- Watt – Den aktuelle mængde strøm, som brugeren udøver
- Puls – Brugers aktuelle puls målt fra deres trådløse HR-rem

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 påbegyndes ved at trykke på HURTIG START-knappen fra TOMGANGSKÆRMEN, eller træninger, der påbegyndes ved at vælge en foruddefineret bakke eller interval, skal følgende skærm vises 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.

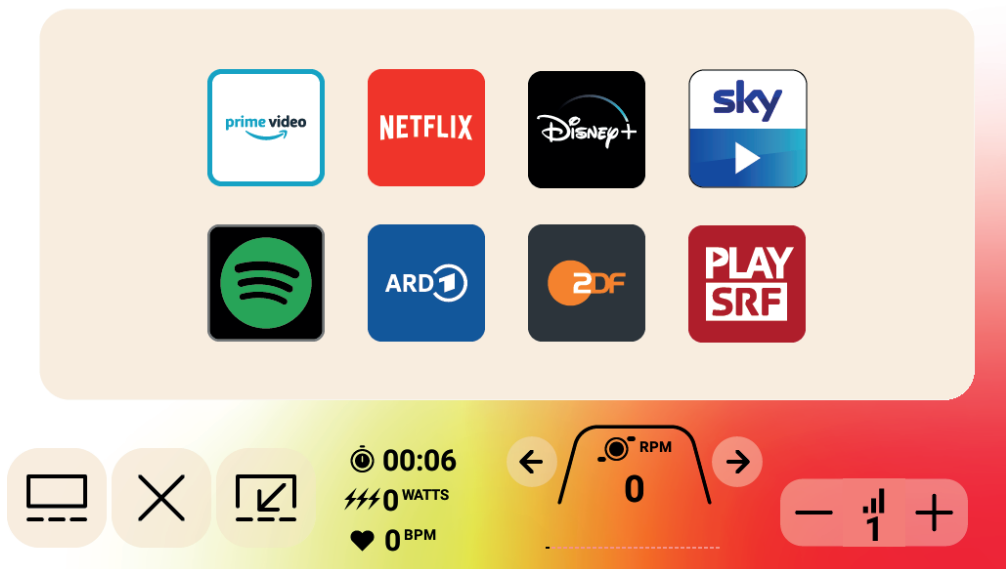
Under træningen kan brugeren vælge mellem manuel (dvs. konstant moment) og automatisk (dvs. konstant effekt) tilstande.

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

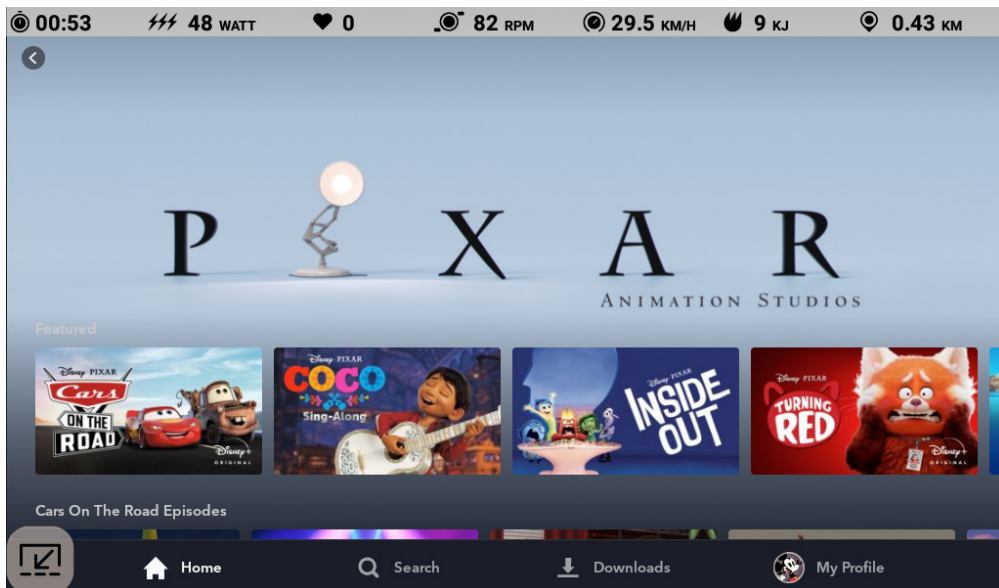
Under træningen kan brugeren vælge fra et sæt forudinstallerede underholdningsapps. For at få adgang til disse apps under træningen skal brugeren blot trykke på Media-knappen, og derefter vises følgende skærm:



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.

MEDIER - FULLSCREEN

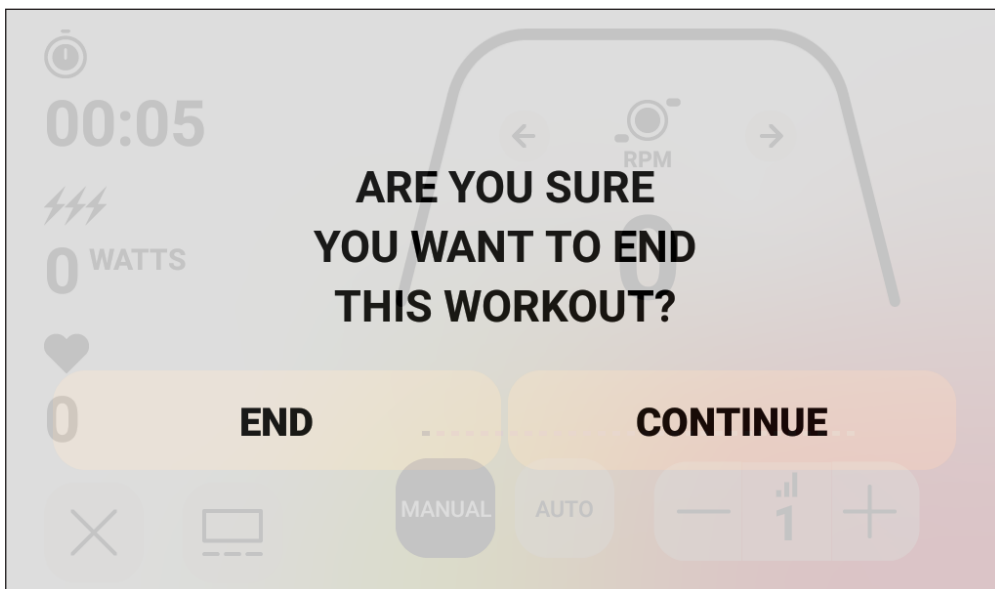
Når du ser en app, har du mulighed for at se appen i fuldskærmstilstand. For at gå ind i denne tilstand skal du blot trykke på fuldskærmsknappen. Et eksempel på fuldskræmsvisningen kan ses nedenfor:



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 udløbet, skal systemet skifte til SUMMARY MODE. Se afsnittet ILE MODE ovenfor for den ønskede adfærd under IDLE MODE.

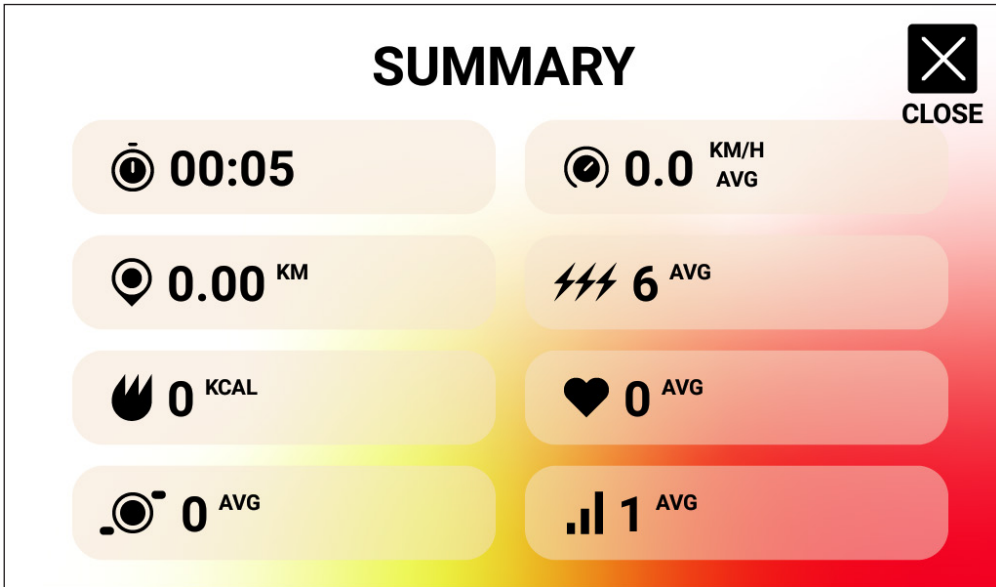
Hvis brugeren genoptager træningen, før timeren er udløbet, skal systemet gå tilbage til PROGRAM MODE og fortsætte træningen, hvorfra brugeren slap. Det antages, at en acceleration af svinghjulet (dvs. stigning i RPM) er, at brugeren genoptager sin træning.

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

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

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 skærmbilledet 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.

CONNECTIVITY MODES

GENEREL

Denne konsol er i stand til at forbinde til både ANT+ og BLE pulsremme. Derudover skal konsollen være i stand til at oprette forbindelse til smartphone- eller tablet-apps via BLE. Konsollen skal også være i stand til at forbinde til både en pulsrem (ANT+ eller BLE) og samtidig oprette forbindelse til en smartphone-app. 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 er en reklame 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 tilslutningsprocessen. Under forbindelsesprocessen 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, vil konsollen vende tilbage til normal funktion, og BLUETOOTH HR-indikatoren forbliver grøn og blinker ikke længere. Forbindelsesperioden vil vare i ~10 sekunder.

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, vender konsollen tilbage til normal funktion, og ANT+ HR-indikatoren forbliver grøn og blinker ikke længere. Forbindelsesperioden vil vare i ~10 sekunder.

TILSLUTNING TIL BLUETOOTH HOVEDTELEFONER

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 de er parret med et par BLUETOOTH-HØRETELEFONER, kan brugeren lytte til de medier, de ser på skærmen.

TILSLUTNING TIL ENHEDER SAMTIDIG

Konsollen kan tilsluttes 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.

INDSTILLINGSSKÆRM

HOVEDINDSTILLINGSSKÆRM

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



LANGUAGE: ENGLISH



DEVICE INFORMATION

USER MANAGEMENT

NETWORK SETUP

FACTORY RESET

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 brugergænsefladen
- **ENHEDSINFORMATION** – Giver brugeren vigtige enhedsoplysninger; tryk på knappen ENHEDSINFORMATION for at få adgang til denne skærm
- **USER MANAGEMENT** – 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
- **FABRIKSNULSTIL** – Giver brugeren mulighed for at slette alle gemte træningspas, individuelle brugerindstillinger og samlet akkumuleret tid og distance.

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

ENHEDSINFORMATIONSSKÆRM

Grafikken nedenfor viser ENHEDSINFORMATIONSSKÆRMEN:

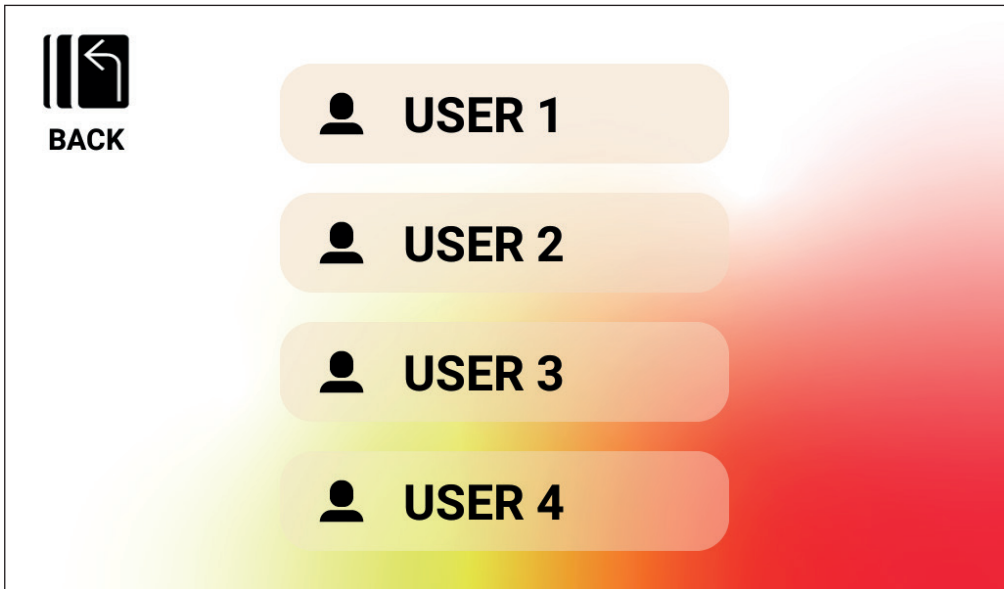


Giver brugeren vigtige enhedsoplysninger, herunder den samlede tid, produktet har været i brug, hvor langt cyklen er kørt samlet, den aktuelle hardwareversion og den aktuelle softwareversion:

- **TOTALTID** – Dette er den samlede tid, i timer, minutter og sekunder, af alle træningspas, 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
- **HARDWAREVERSION** – Dette er den aktuelle version af hardwareenheden, der udgør konsollenheden

Tryk på BACK-knappen for at forlade denne skærm og vende tilbage til HOVEDINDSTILLINGSSKÆRMEN.

BRUGERADMINISTRATION - SKÆRM FOR BRUGERVALG

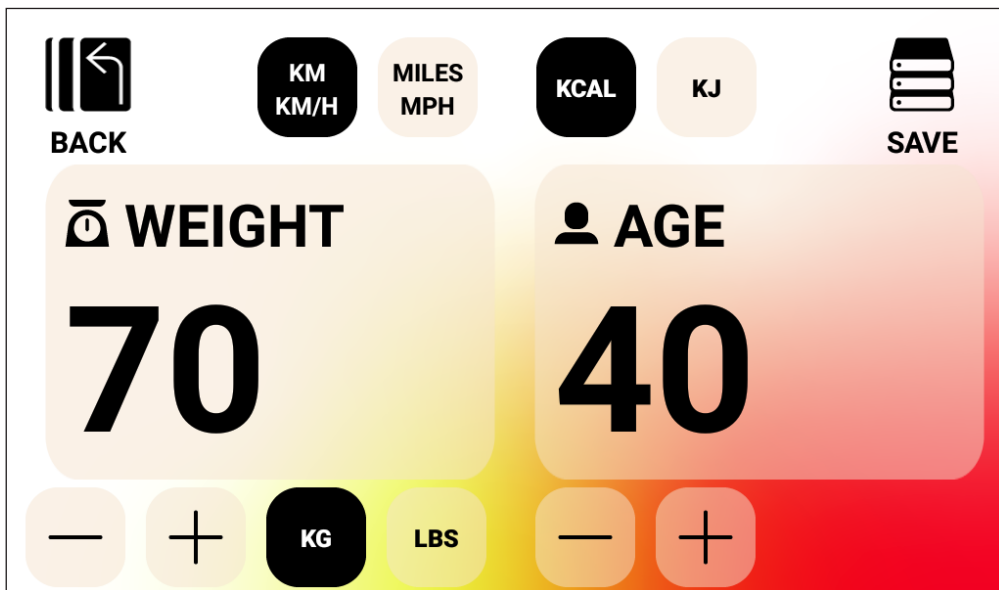


Grafikken nedenfor viser BRUGERADMINISTRATION - BRUGERVALG-SKÆRM: Denne skærm giver dig mulighed for at vælge den specifikke bruger, som du ønsker at opdatere brugeroplysningerne.

Tryk på TILBAGE-knappen for at forlade USER MANAGEMENT - USER SELECTION-SCREEN og vende tilbage til HOVEDINDSTILLINGSSKÆRMEN.

BRUGERADMINISTRATION - BRUGERKONFIGURATIONSSKÆRM

Grafikken nedenfor viser BRUGERADMINISTRATION - BRUGERKONFIGURATIONSSKÆRM:



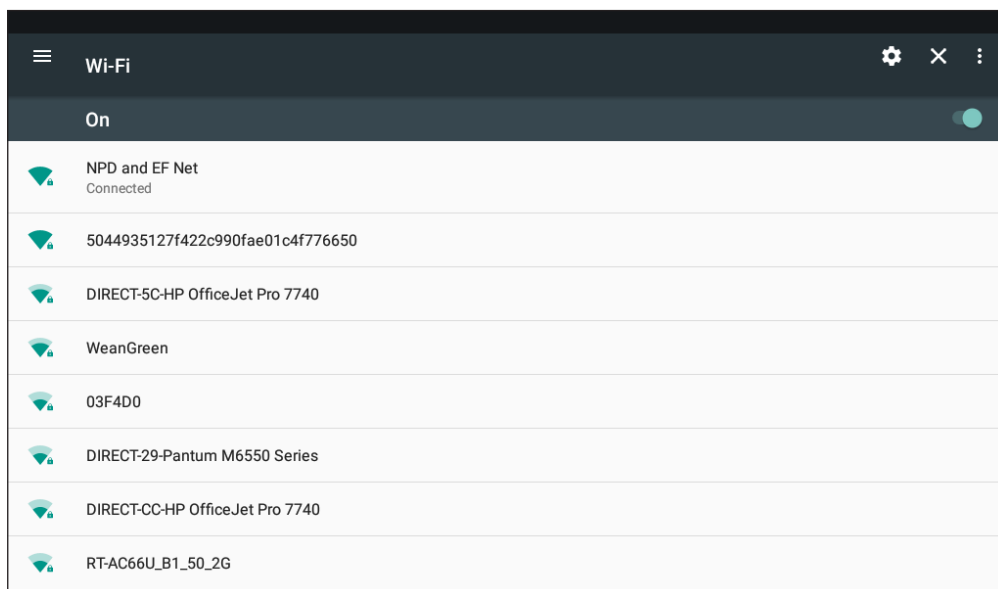
Denne skærm giver dig mulighed for at definere den valgte brugers standardvægt (inklusive enheder) og alder, ønskede enheder for hastighed og distance og den ønskede måleenhed for energi.

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

Tryk på TILBAGE-knappen for at forlade USER MANAGEMENT - USER CONFIGURATION SKÆRM og vende tilbage til USER MANAGEMENT - USER SELECTION-SCREEN.

NETVÆRKSOPSÆTNINGSSKÆRM

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 NETVÆRKSETUPS SKÆRM.

docu BK 1055-XXX/CP/07.22/a / BK 1056-XXX/CP/07.22/a

HOI BY
KETTLER

TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

 @kettlersportofficial

 @kettlersportofficial