

# KETTLER

## CROSSTRAINER CURO M

ART.-NR. CT1019-100



~30 – 45 Min.



max.  
110 kg



A 115 cm  
B 62 cm  
C 160 cm



51,5 kg

WEITERE SPRACHEN  
OTHER LANGUAGES  
AUTRES LANGUES  
[WWW.KETTLERSPORT.COM](http://WWW.KETTLERSPORT.COM)



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

## Curo M / CT1019-100

### For din sikkerhed

**RISIKO!** Hold produktet væk fra børns rækkevidde (Kvælningsfare - indeholder små dele).

**RISIKO!** Enhver anden brug af udstyret er forbudt og kan være farlig. Producenten kan ikke holdes ansvarlig for skade eller personskade forårsaget af forkert brug af udstyret.

**RISIKO!** Du skal fjerne netadapteren, når du udfører alt reparations-, vedligeholdelses- og rengøringsarbejde.

**RISIKO!** Instruer personer, der bruger udstyret (især børn), om mulige farekilder under træning.

**RISIKO!** Forkerte reparationer og strukturelle ændringer (f.eks. fjernelse eller udskiftning af originale dele) kan bringe brugerens sikkerhed i fare.

**RISIKO!** Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige. Overdreven træning kan resultere i alvorlig skade eller død. Hvis du føler dig svag, stop straks med at træne.

**ADVARSEL!** Træningsapparatet må kun bruges til det tilsigtede formål, dvs. til fysisk træning af voksne mennesker. **ADVARSEL!** Før du begynder dit træningsprogram, skal du studere instruktionerne til træning omhyggeligt.

**ADVARSEL!** Enhver interferens med dele af produktet, som ikke er beskrevet i manualen, kan forårsage skade eller bringe den person, der bruger denne maskine i fare. Omfattende reparationer må kun udføres af kvalificeret personale, der er uddannet af KETTLER. **ADVARSEL!** Du skal sikre dig, at tilslutningsledningen ikke sidder fast og ikke udgør en snublefare.

**ADVARSEL!** Denne træningsenhed er kun til hjemmebrug.

- Træningsapparatet er designet iht den nyeste standard sikkerhed. Alle funktioner, der kan have været en mulig årsag til skade, er blevet undgået eller gjort så sikre som muligt.

Denne træningsmaskine er i overensstemmelse med DIN EN 20957 - 1/ EN 20957-9 klasse HB. Derfor er den ikke egnet til høj nøjagtighed.

Kontakt din KETTLER-forhandler, hvis du har spørgsmål.

Hvis udstyret er i regelmæssig brug, skal alle dets komponenter kontrolleres grundigt hver 1-2 måned. Vær særlig opmærksom på stramheden af bolte og møtrikker. Dette gælder især for fastgørelse af grebsrem, løbeplade og fastgørelse af styr og forrør.

Inden du begynder dit træningsprogram, skal du kontakte din læge for at sikre, at du er fit nok til at bruge udstyret. Baser dit træningsprogram på råd fra din læge. Forkert overdreven træning kan skade dit helbred! Før brug skal du altid kontrollere alle skruer og stikforbindelser samt de respektive sikkerhedsanordninger sidder korrekt.

Bær altid egnede sko ved brug.

Vores produkter er underlagt konstant innovativ kvalitetssikring. Vi forbeholder os retten til at udføre tekniske ændringer.

Overhold altid de generelle sikkerhedsregler og forholdsregler ved arbejde med elektrisk udstyr.

• netadapteren kræver en netspænding på 230 V, 50 Hz. – Tilslut tilslutningen til et jordingsstik med beskyttende jording.

Træningsapparatet må kun bruges med den passende Kettler-fremstillede kraftpakke.

Brug ikke flere stikkontakter til tilslutningsformål! Hvis du bruger en forlængerlinje, skal denne overholde VDE-retningslinjerne Tag enhedens hovedadapter ud af stikkontakten, hvis den ikke skal bruges i længere tid.

Alle elektriske apparater udsender elektromagnetisk stråling, når de er i drift. Efterlad ikke særligt strålingsintensive apparater (f.eks. mobiltelefoner) direkte ved siden af cockpittet eller det elektroniske kontrolsystem, da de viste værdier kan blive forvrænget (f.eks. pulsmåling).

Produktet er ikke egnet til brug af personer, der vejer over 130 kg. Ingen må være i en træningspersons bevægelige rækkevidde under træning

Denne træningsmaskine må kun bruges til øvelser, der angiver beskrevet i træningsvejledningen.

Træningsmaskinen skal placeres på en vandret, stabil overflade. Placer passende støddabsorberende materiale under den for at absorbere stød og forhindre, hvis den glider (gummimåtter eller lignende).

Ved montering af produktet skal du tage højde for de anbefalede momentoplysninger ( $M = xx \text{ Nm}$ ).

Denne træningsenhed skal opstilles på en vandret overflade under alle omstændigheder.

Ved valg af placering af apparatet skal du sørge for en tilstrækkelig sikkerhedsafstand fra eventuelle forhindringer. Apparatet må ikke monteres i umiddelbar nærhed af hovedpassager (stier, døråbninger, korridorer).

Sikkerhedsafstanden omkring skal strække sig mindst 1 meter længere end øvelsesområdet.

Dette apparat kan bruges af børn fra 14 år og derover og personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller mangel på erfaring og viden hvis de har fået opsyn eller instruktion i brugen af apparatet på en sikker måde og forstår de involverede farer. Børn må ikke lege med apparatet. Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.

## HÅNDTERING AF MASKINEN

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

Det anbefales ikke at bruge eller opbevare apparatet i et fugtigt rum, da dette kan få det til at ruste. Sørg for, at ingen dele af maskinen kommer i kontakt med væsker (drikkevarer, sved osv.). Dette kan forårsage korrosion.

Maskinen er designet til brug af voksne, og børn bør ikke have lov til at lege med den. Børn, der leger, 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 er instrueret i dets korrekte brug og overvåget i overensstemmelse hermed.

Dette udstyr er afhængig af omdrejninger pr. minut.

En lille støjproduktion ved lejet af centrifugalmassen skyldes konstruktionen og har ingen negativ effekt på driften. Eventuelt forekommende støj under bakgear er et resultat af teknik og er absolut sikre.

Træningsapparatet har et magnetisk bremsesystem. Bremsesystemet er justerbart

For at fungere korrekt kræver pulsfunktionen en minimumsspænding på 2,7 volt (kun for computere, der arbejder med batterier).

Før du begynder dit første træningspas, skal du sætte dig grundigt ind i alle enhedens funktioner og indstillinger.

## SAMLEVEJLEDNING

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

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

Det nødvendige fastgørelsesmateriale til hvert monteringsstrin er vist i diagrammet. Brug fastgørelsesmaterialet nøjagtigt som anvist. Det nødvendige værktøj leveres med udstyret.

## LISTE OVER RESERVEDELE

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

Eksempel på ordre: Art. ingen. CT1019-300 / reservedelsnr. 68009150 / 1 pieces / S/N .....

### Care and maintenance

- 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.

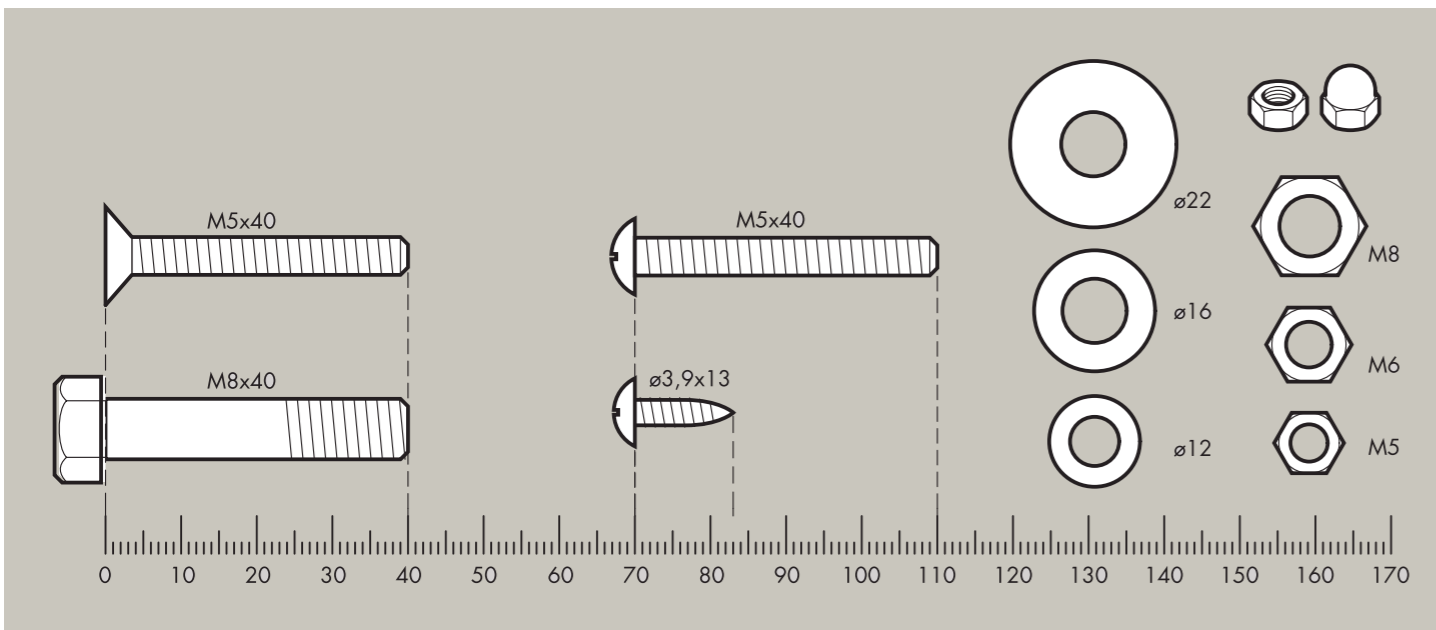
**ADVARSEL!** Vær opmærksom på, at der altid er fare for kvæstelser ved arbejde med værktøj eller manuelt arbejde. Vær derfor forsigtig, når du samler denne maskine.

Bolt først alle delene løst sammen, og kontroller, at de er monteret korrekt. Spænd låsemøtrikkerne med hånden, indtil der mærkes modstand, og brug derefter en skrue nøgle til til sidst at spænde møtrikkerne helt mod modstand (låseanordning). Kontroller derefter, at alle skrueforbindelser er spændt godt til. Bemærk: Når låsemøtrikken først er blevet skruet af, fungerer de ikke længere korrekt (låseanordningen er ødelagt), og skal udskiftes. Af tekniske årsager forbeholder vi os retten til at udføre formontagearbejde (f.eks. tilføjelse af rørpropper).

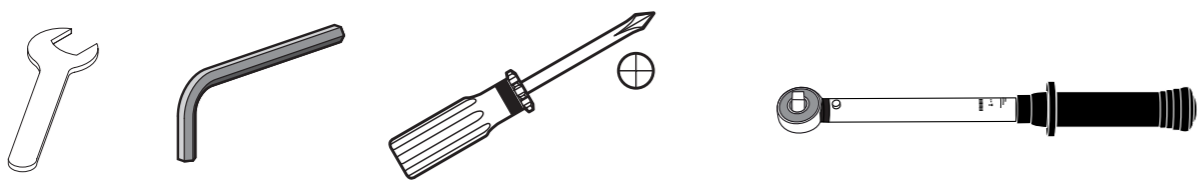
- For at sikre, at sikkerhedsniveauet holdes til den højest mulige standard, bestemt af dets konstruktion, bør dette produkt serviceres regelmæssigt (en gang om året) af specialforhandlere. Sørg for, at væsker eller sved aldrig kommer ind i maskinen eller elektronikken.



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

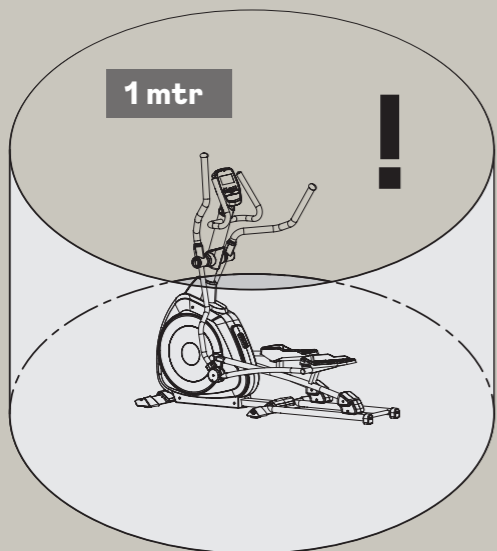


Ikke inkluderet



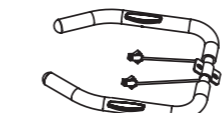
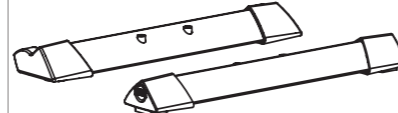


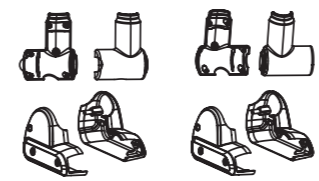
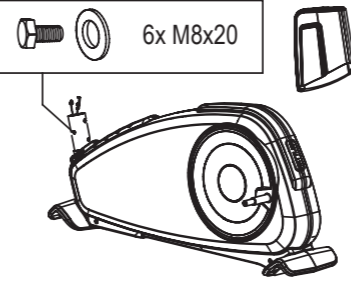



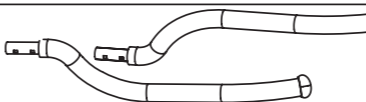

DISTANCE



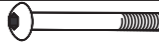




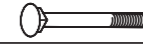












1 mtr



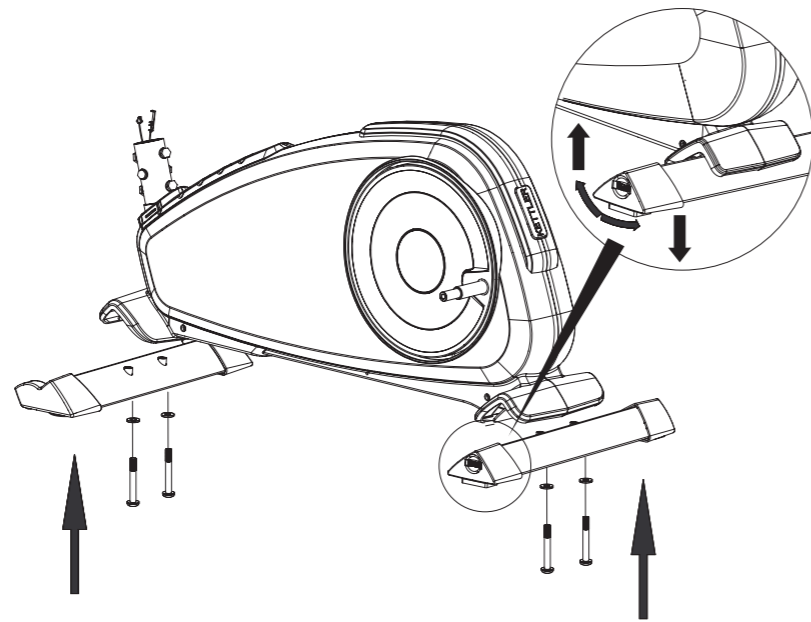
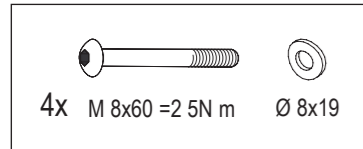
Skruforbindelserne skal kontrolleres med jævne mellemrum.

44  Pos. 41

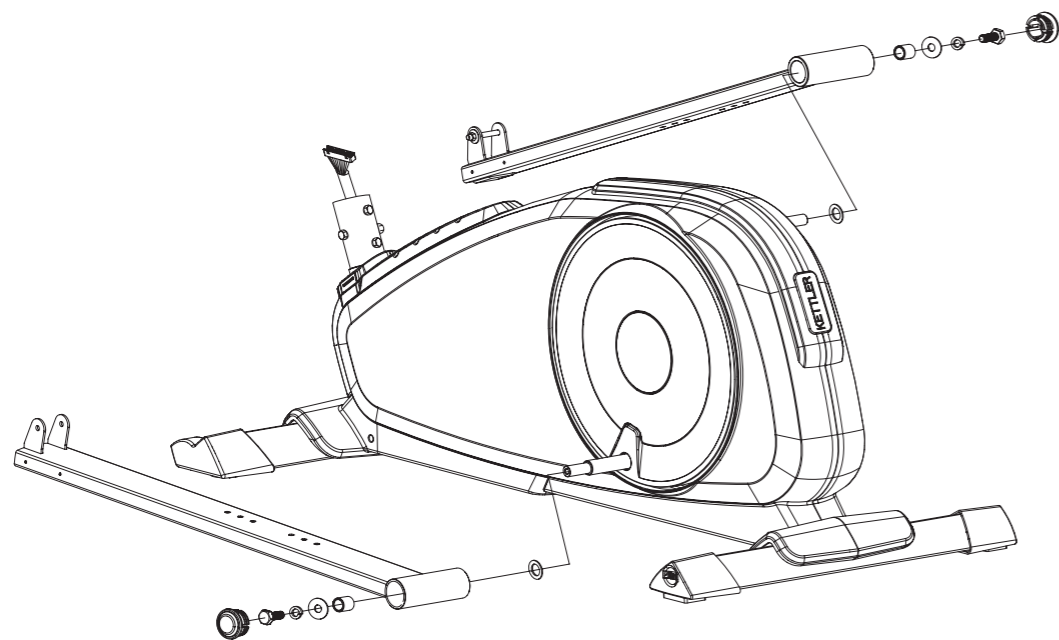
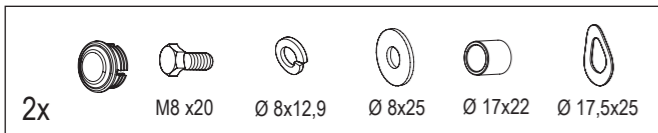
|   |       |                 |
|---|-------|-----------------|
|    | Stck. | 1               |
|    | 1     |                 |
|    | 1     |                 |
|    | 1     |                 |
|    | 1     |                 |
|   | 1     | 6x M8x20        |
|  | 1     | 4x M5x12 UT688X |
|  | 1     | 1x M5x16        |
|  | 1     | 2/4x M5x12      |
|  | 1     | 2x M5x16        |
|  | 1     | 2/1x M5x12      |

|   |           |    |
|---|-----------|----|
|    | M6        | 4  |
|    |           | 2  |
|    | M8x60     | 4  |
|    | M8x55     | 2  |
|    | M8x40     | 4  |
|    | M8x25     | 2  |
|    | M8x20     | 4  |
|    | M6x50     | 4  |
|    | ø 8x19    | 4  |
|   | ø 8x25    | 4  |
|  | ø 8       | 4  |
|  | ø 17,5x25 | 4  |
|  | ø 8x16    | 6  |
|  | ø 8x19    | 4  |
|  | M 8       | 6  |
|  | ø 6       | 4  |
|  | ø 6       | 4  |
|  | ø 17x22   | 2  |
|  | 3x16      | 4  |
|  | 3x20      | 12 |

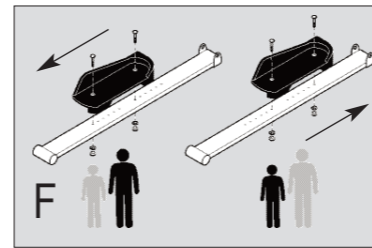
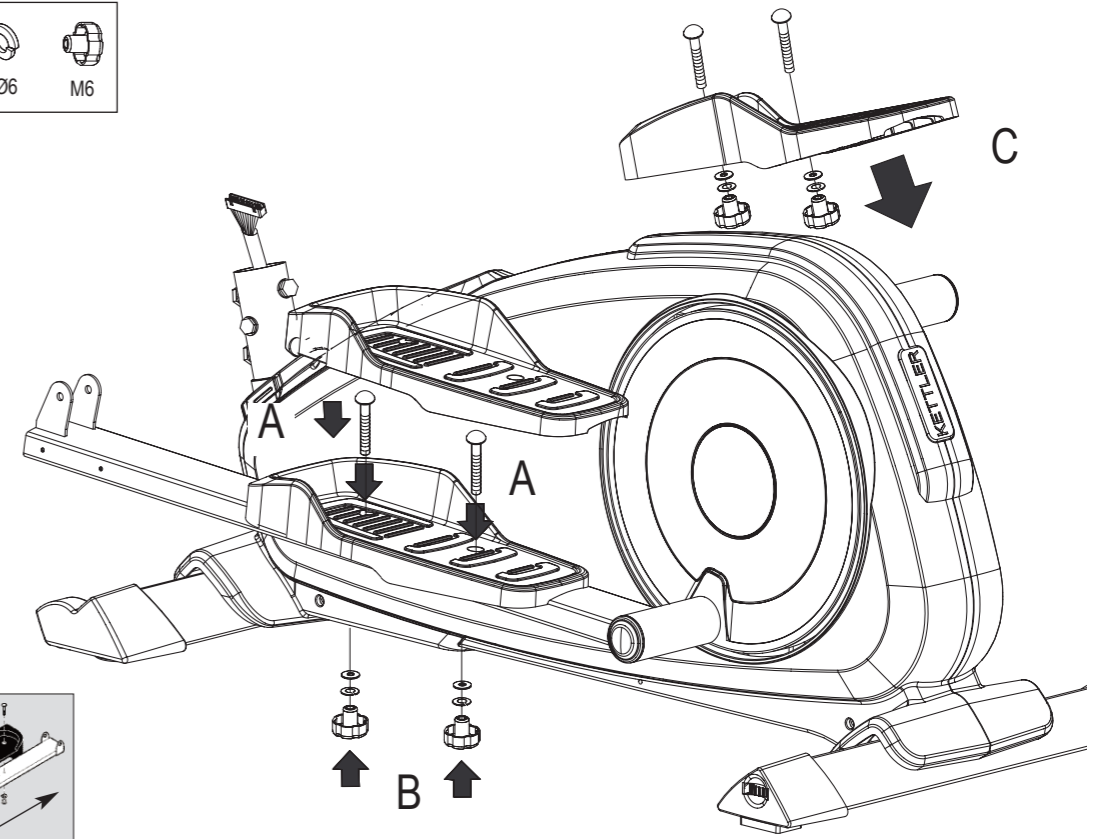
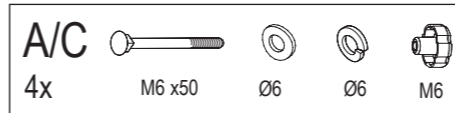
1



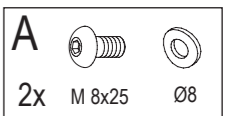
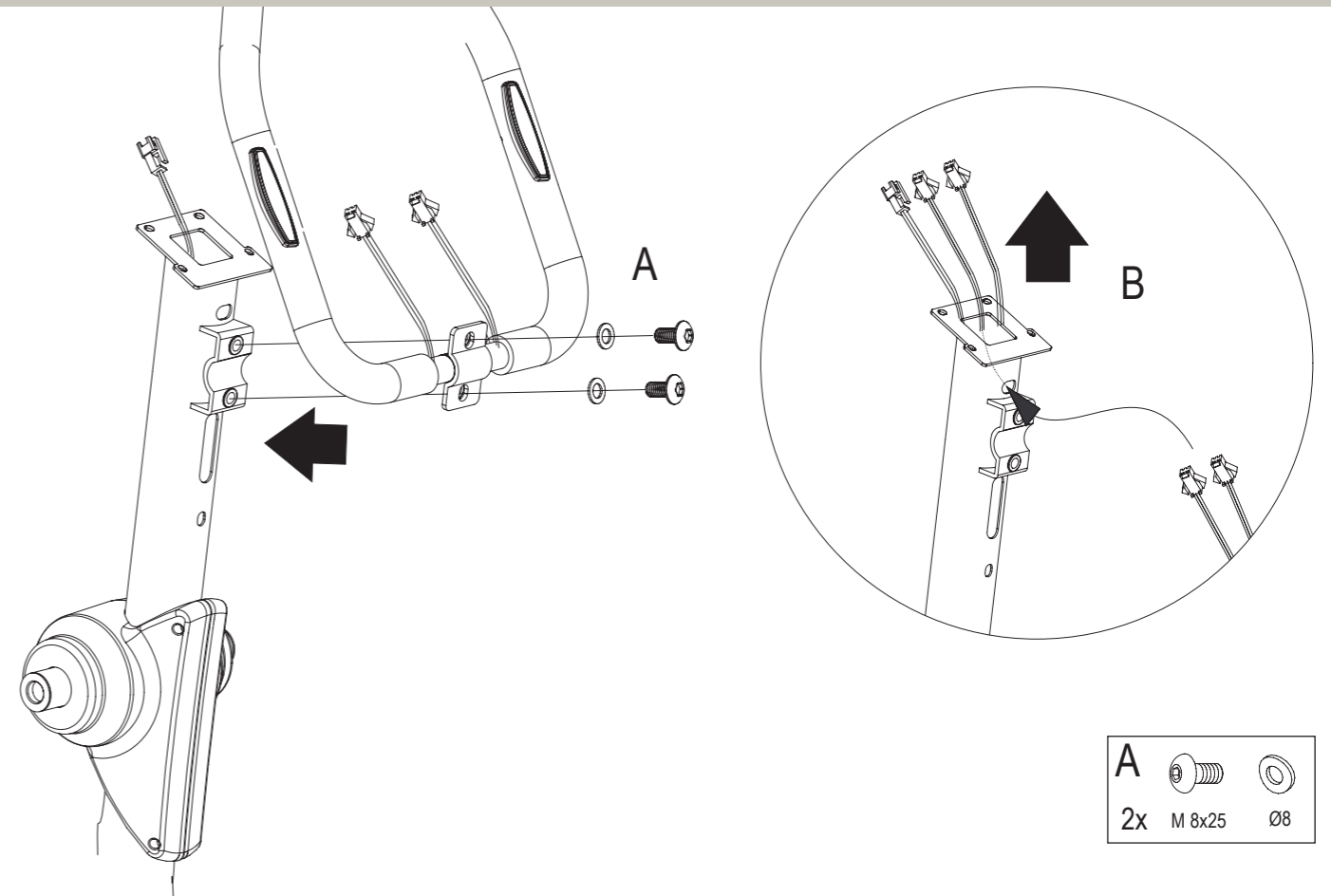
2

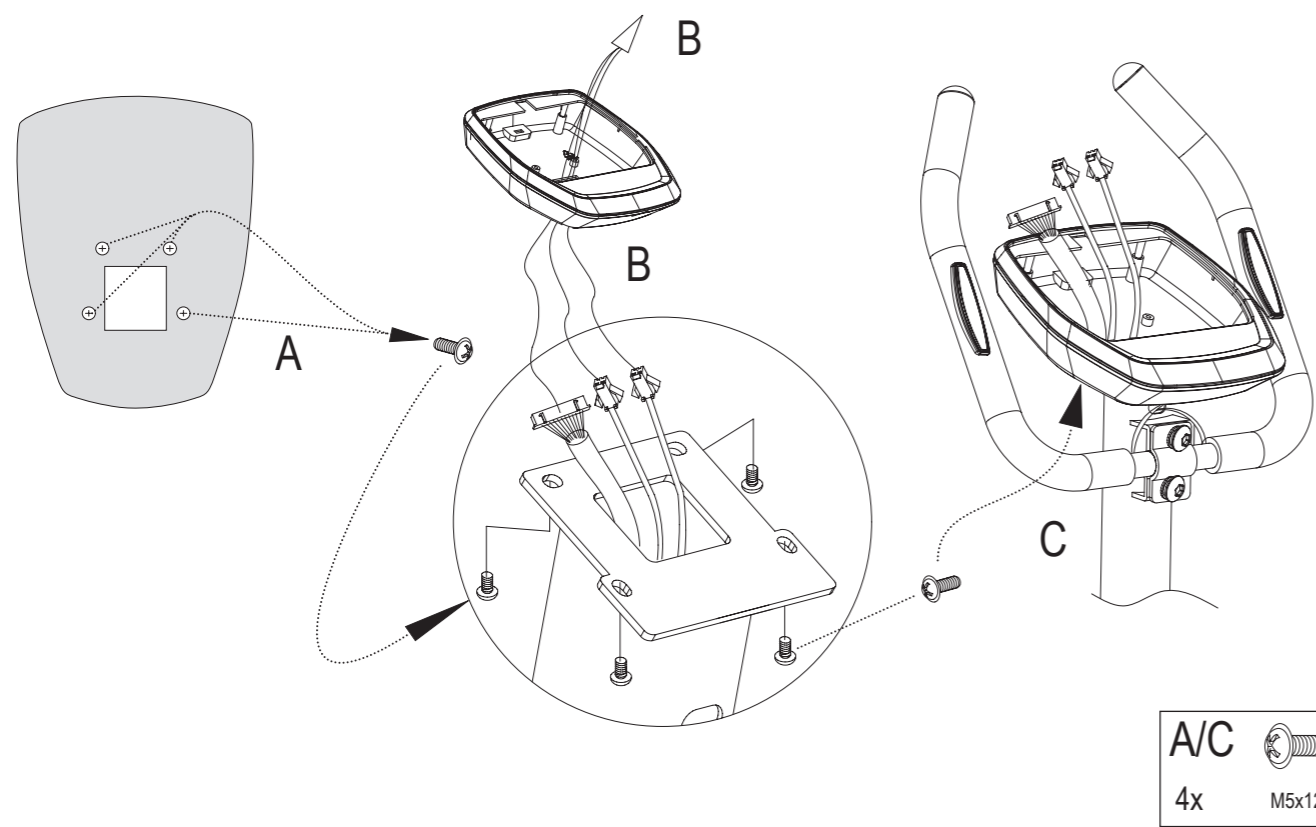
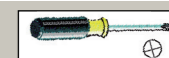
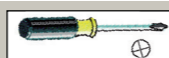
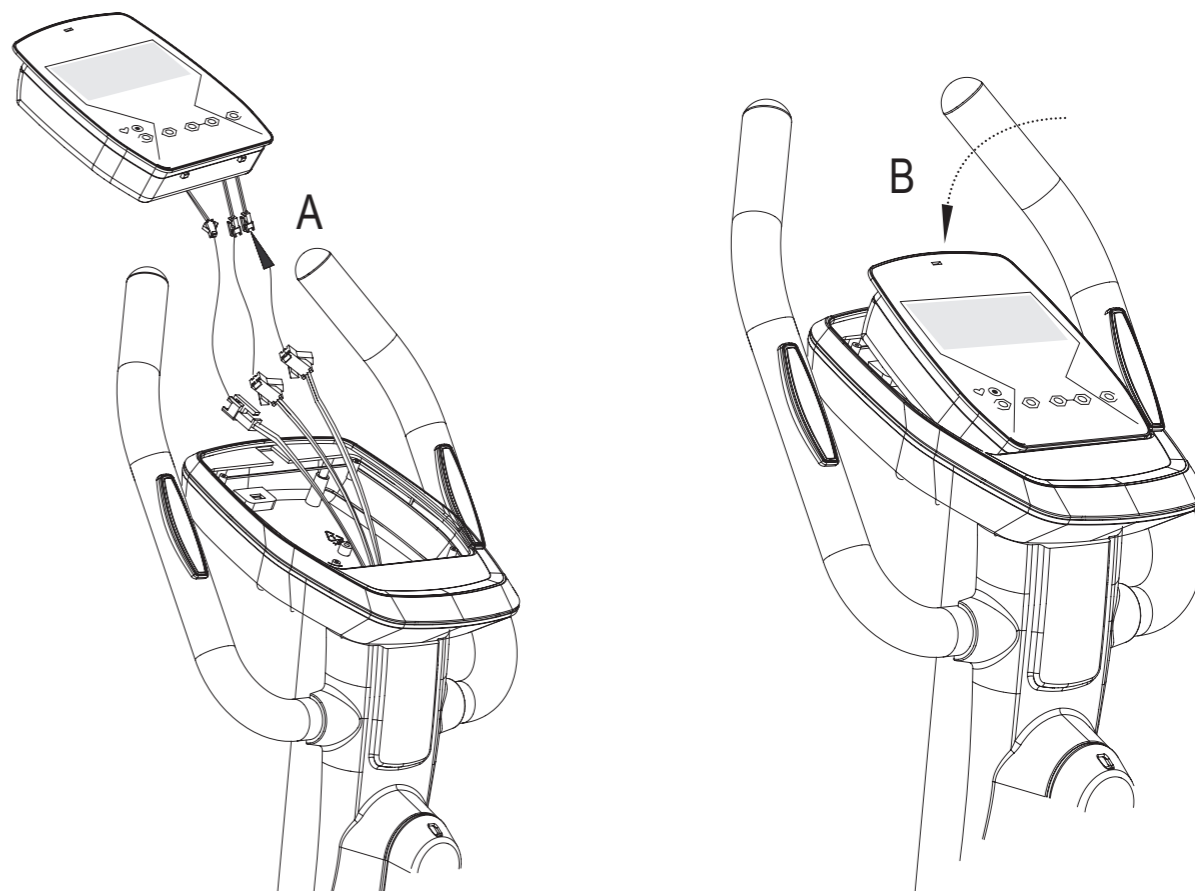
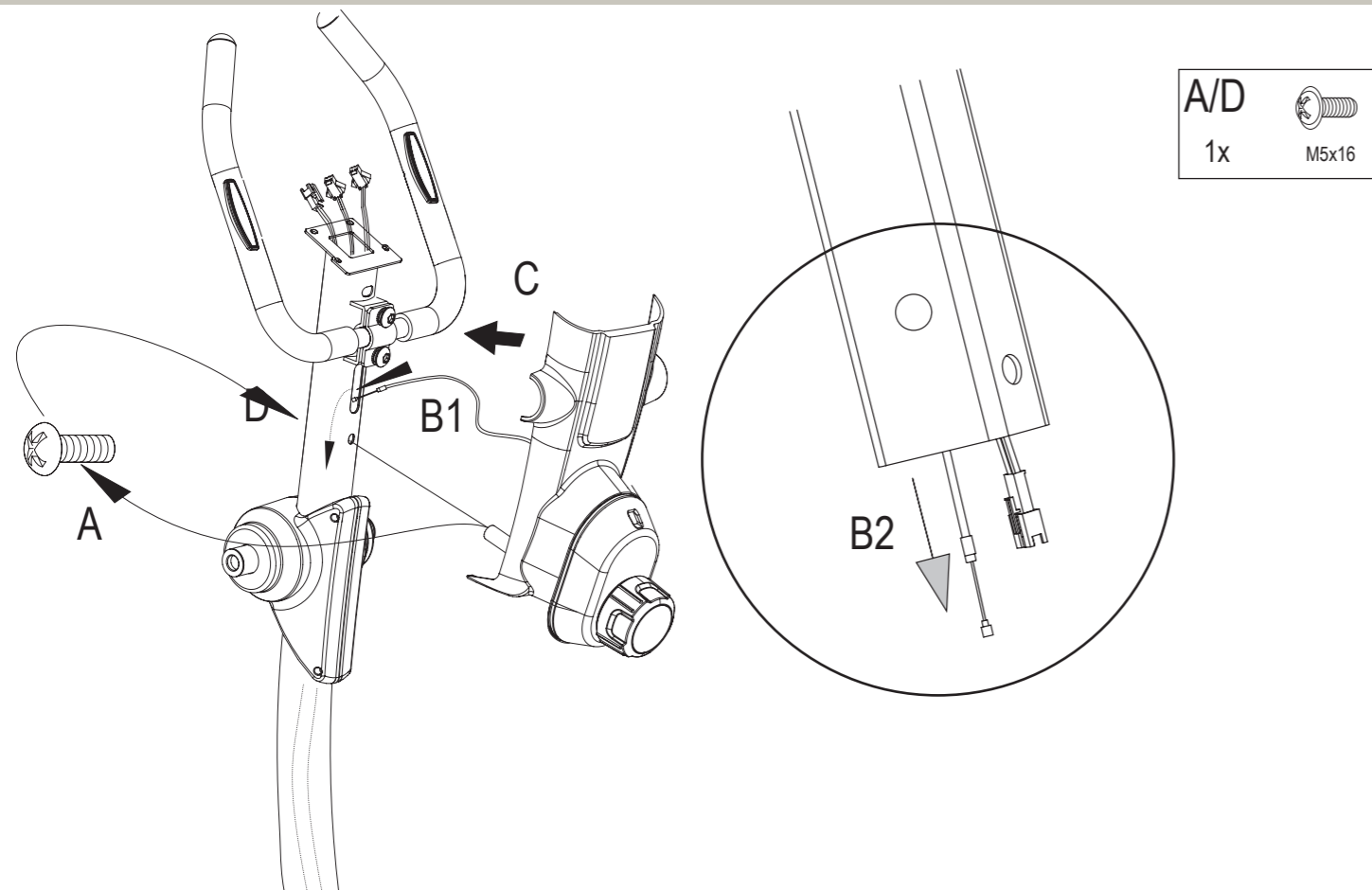


3

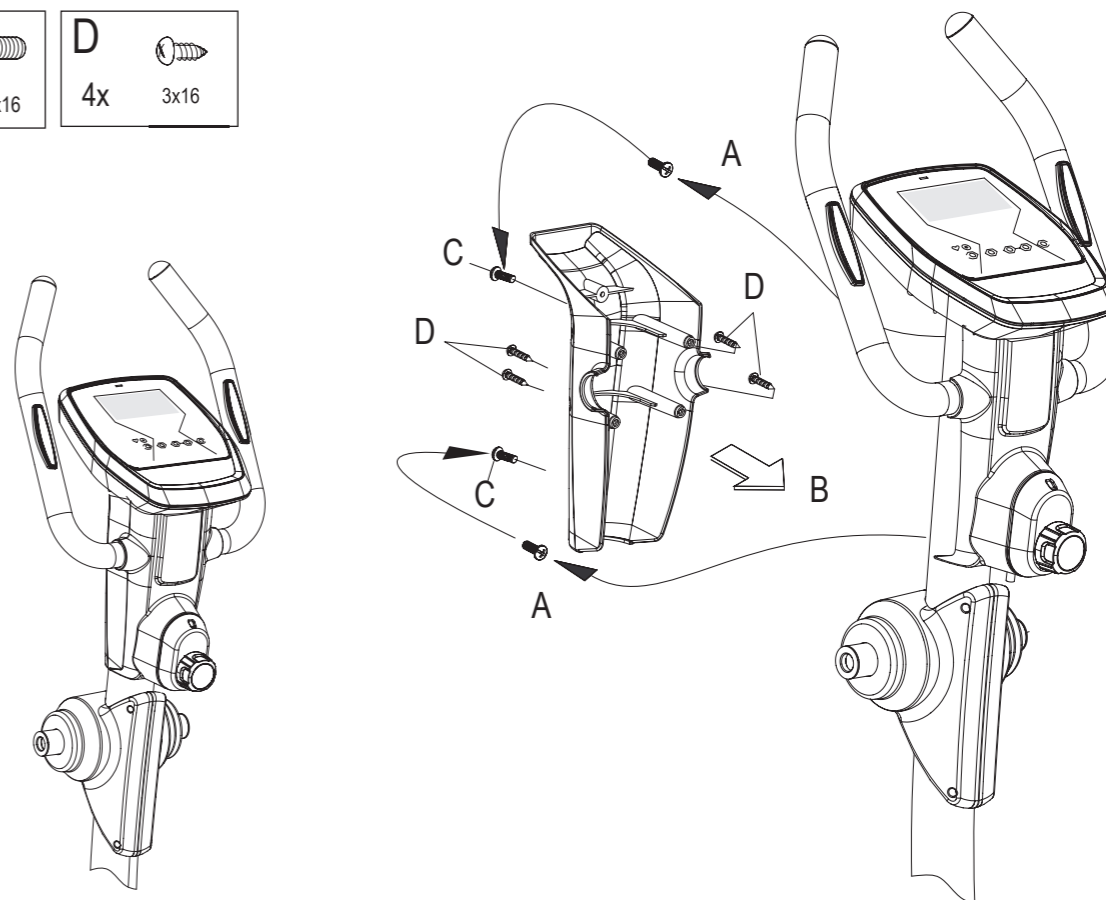


4





- A/C** 2x M5x16
- D** 4x 3x16



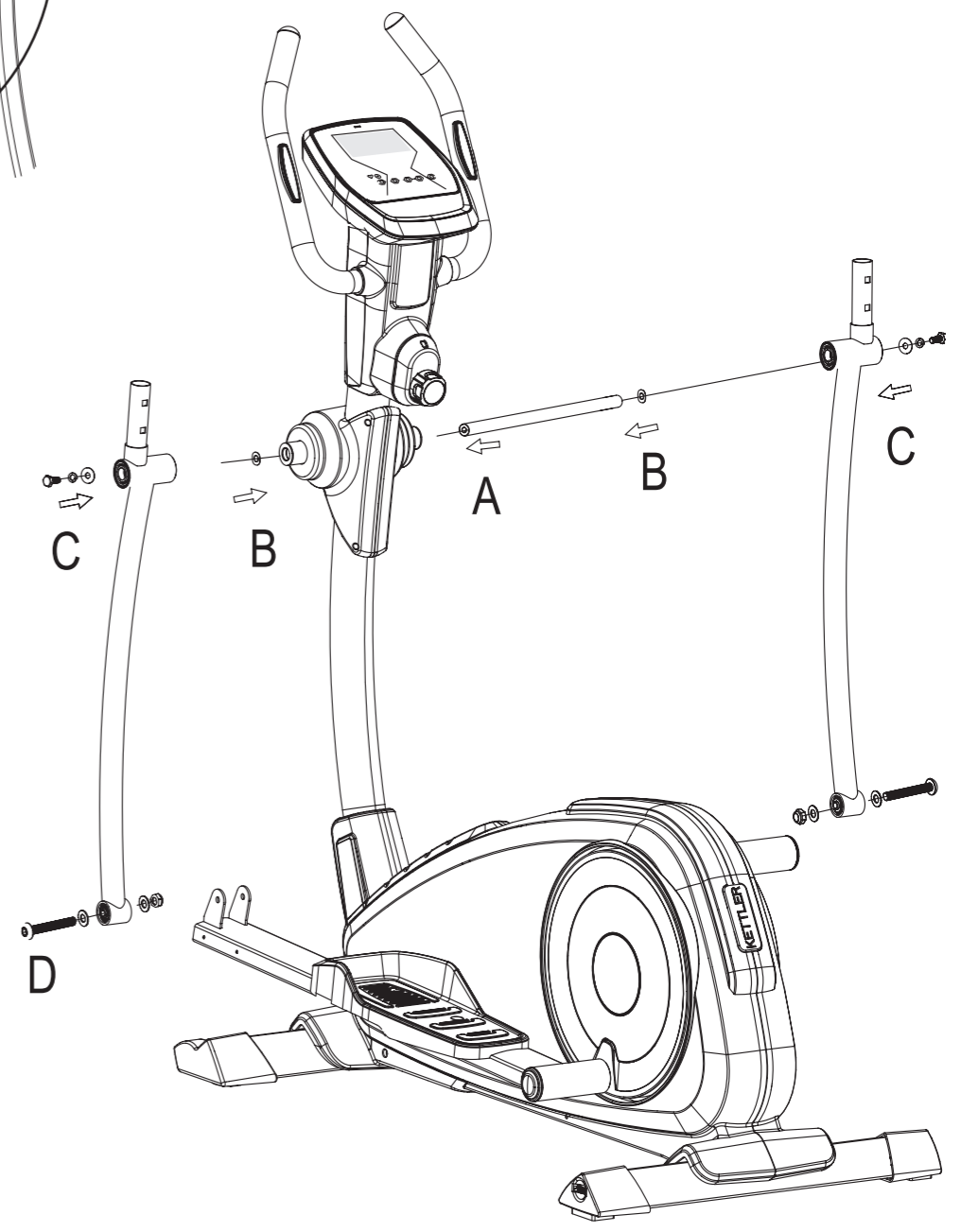
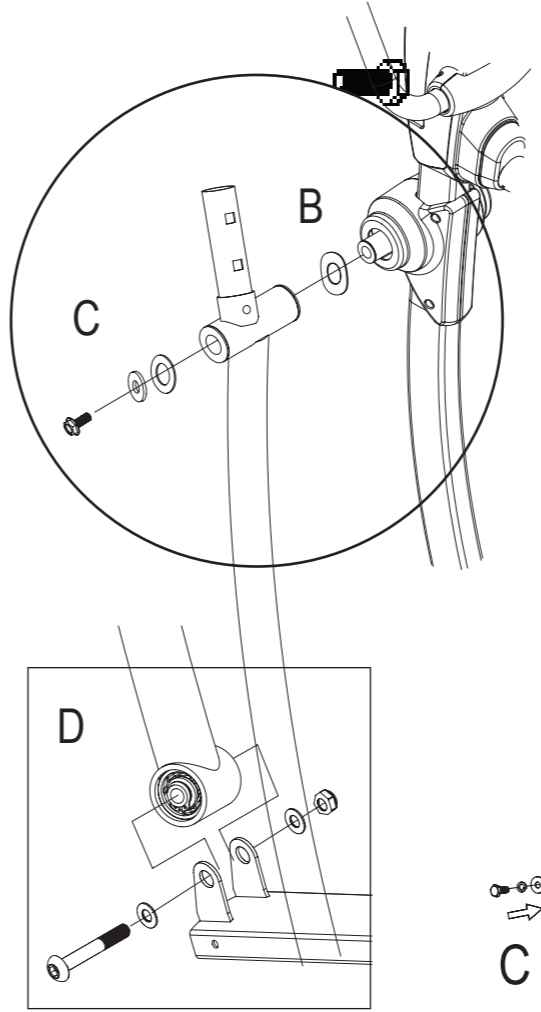
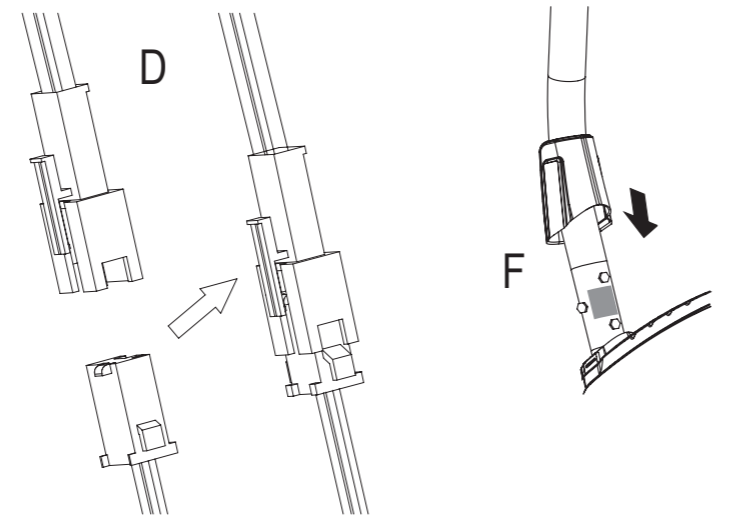
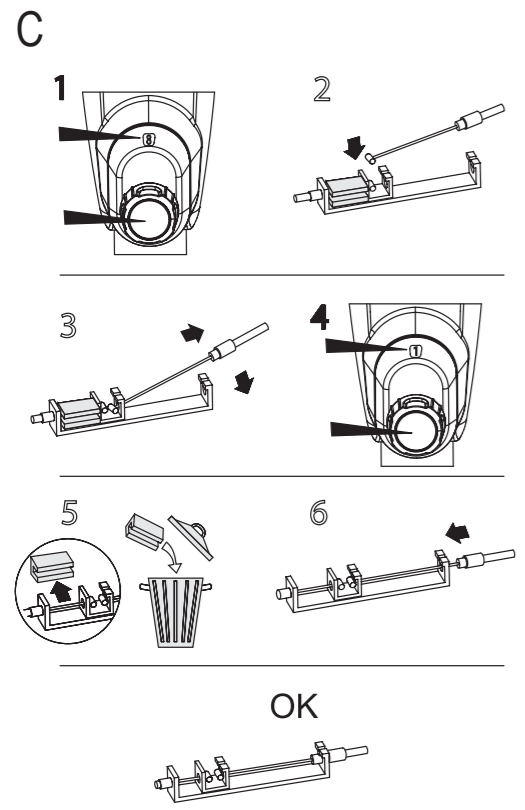
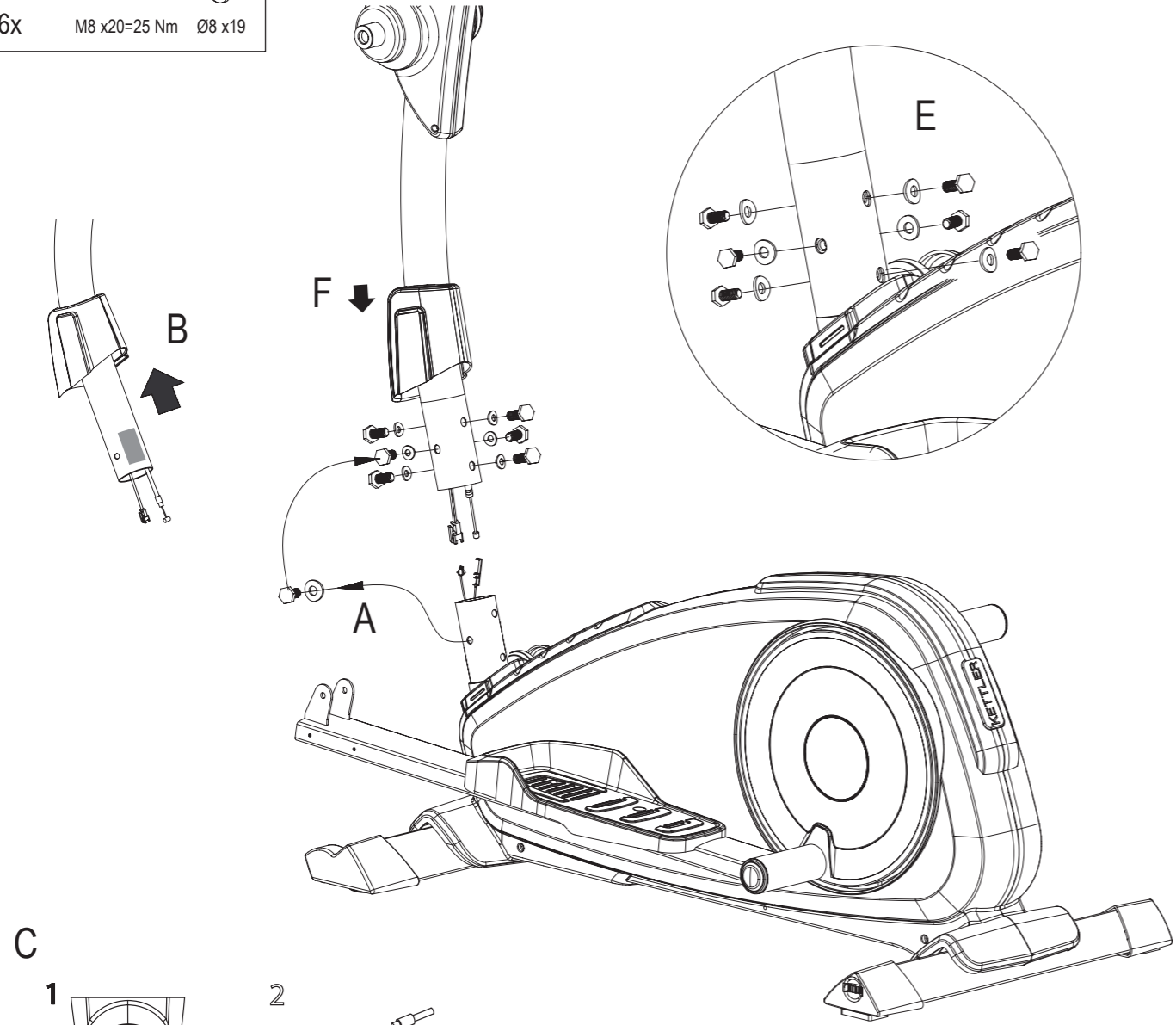


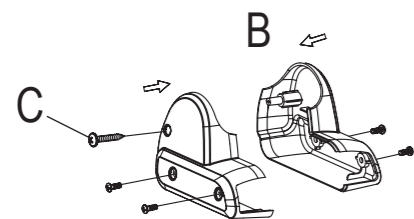
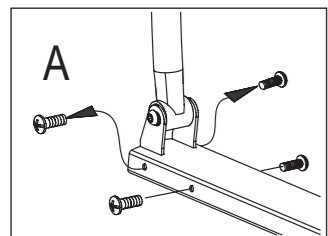
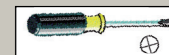
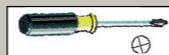
**A/E**  
 6x M8 x20=25 Nm Ø8 x19

**B**  
 2x Ø 17x25

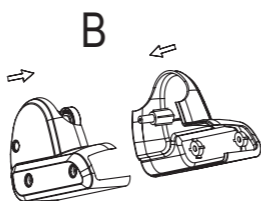
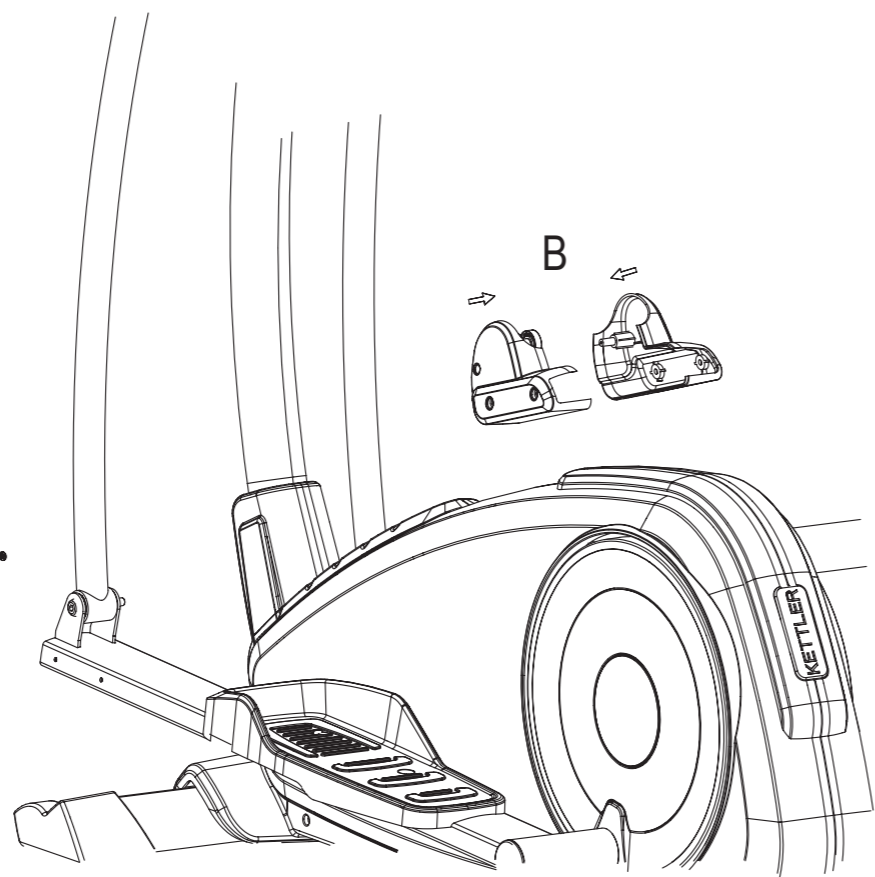
**C**  
 2x M 8x20 Ø 8x12,9 Ø8 x25

**D**  
 2x M8 x55 Ø 8x16 M8



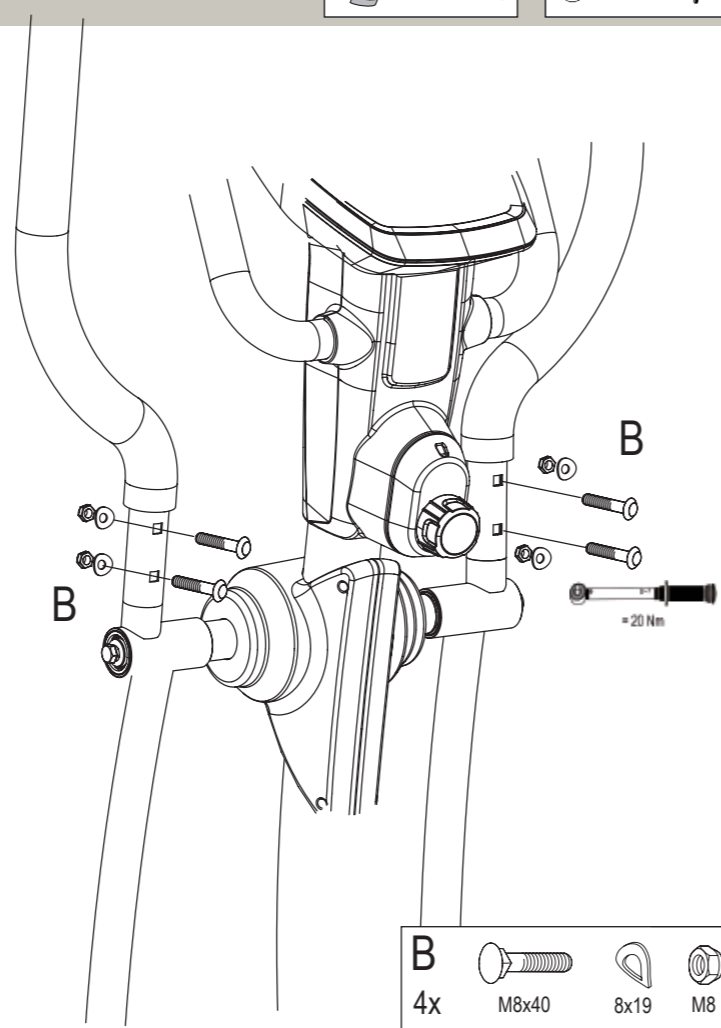
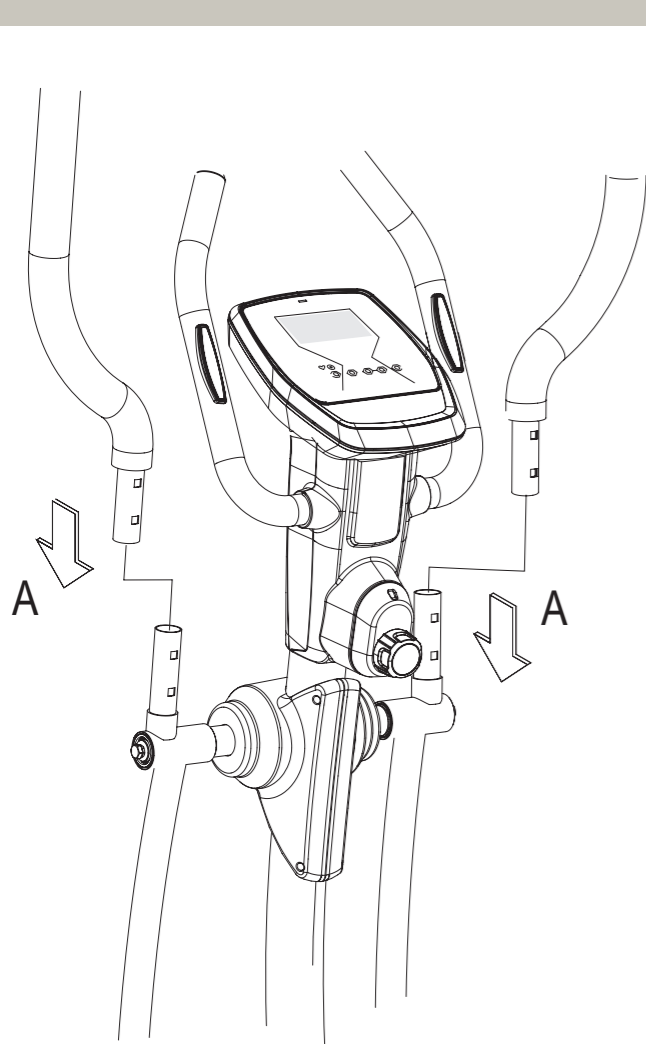


- A/B** 8x M5x12
- C** 2x 3x20

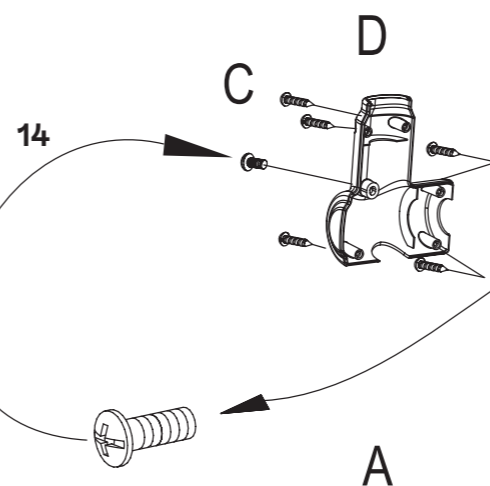
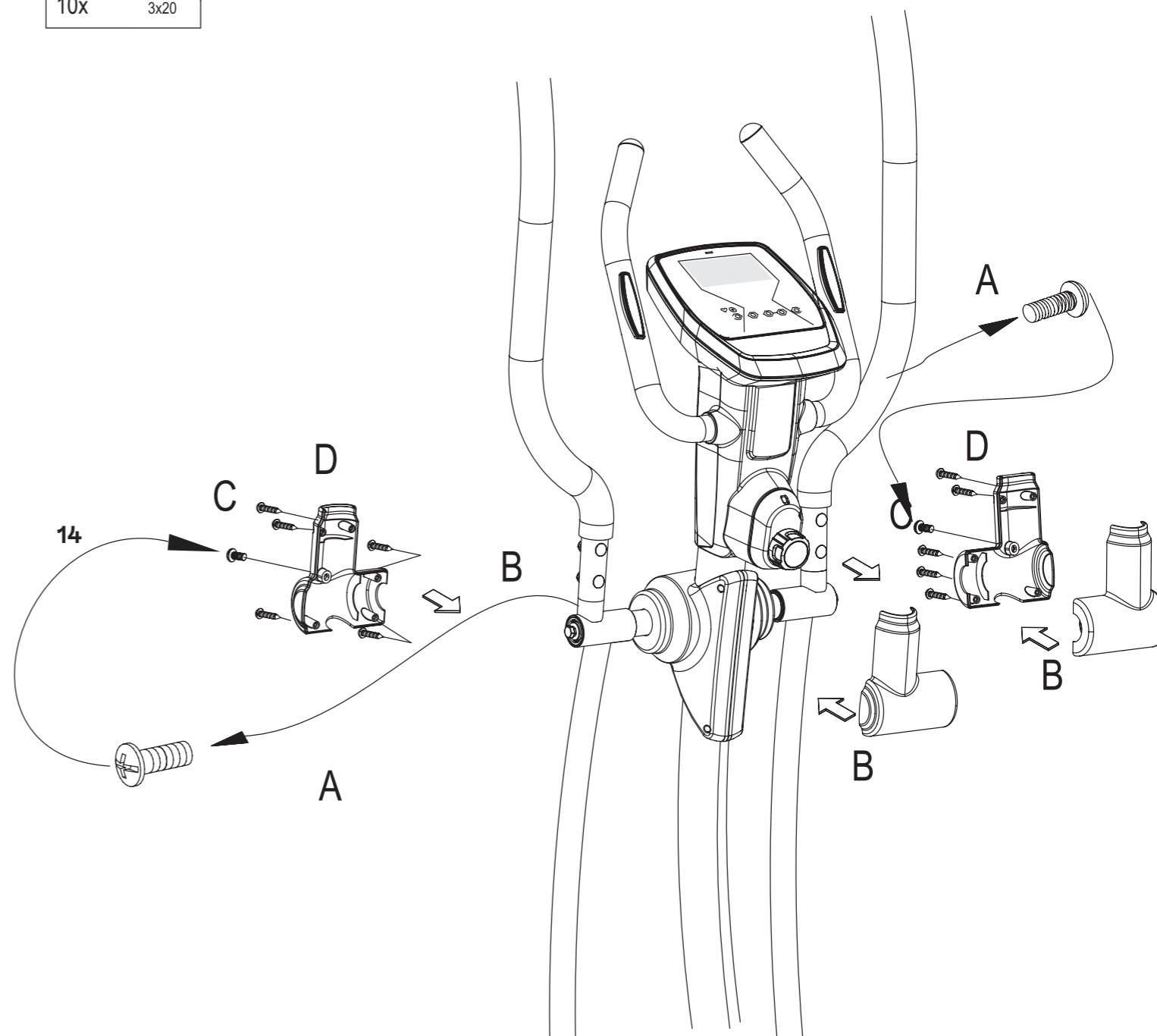


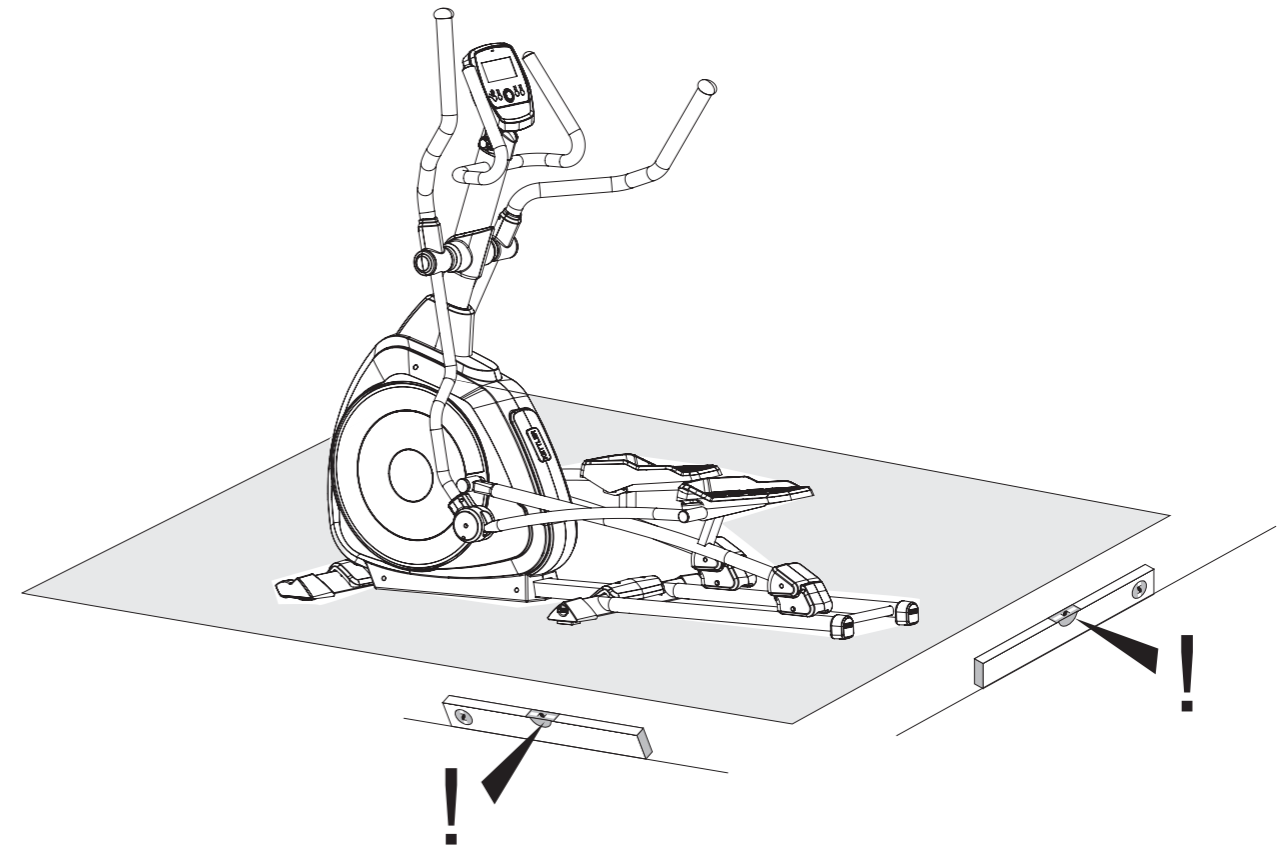
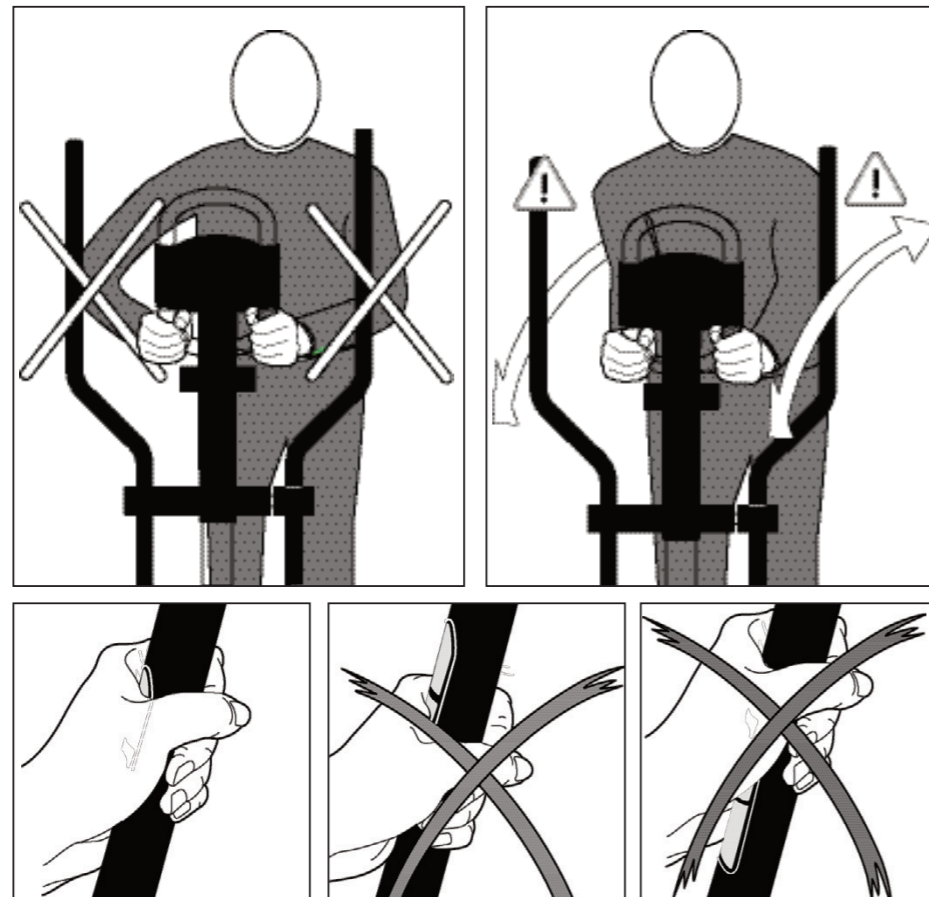
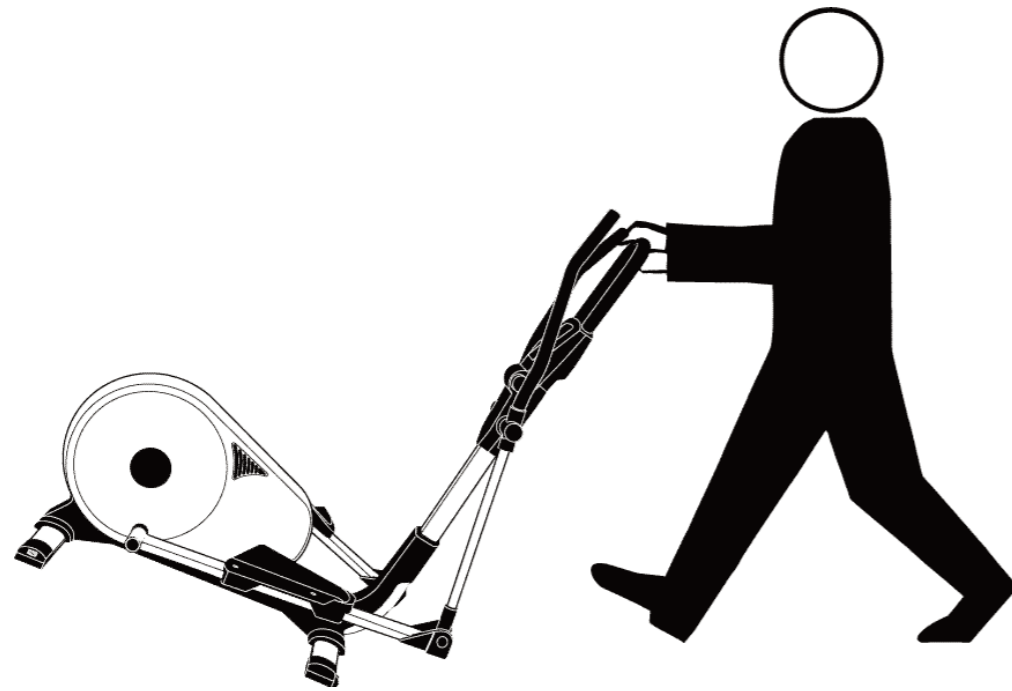
- A/C** 2x M5x12

- D** 10x 3x20



- B** 4x M8x40 8x19 M8





**D**  
Schraubverbindungen regelmäßig kontrollieren.

**EN**  
The screwed connections must be controlled at regular intervals.

**FR**  
Resserrer le raccord à vis à intervalles réguliers.



## CROSSTRAINER

Ideel til træning af de store muskelgrupper såsom ben, arme, core og skuldre. På grund af den elliptiske bevægelse er træningen særligt let for leddene. Crosstræning er særligt velegnet til folk, der sidder meget på arbejdet. Når du træner på crosstraineren, har du en oprejst træningsstilling.

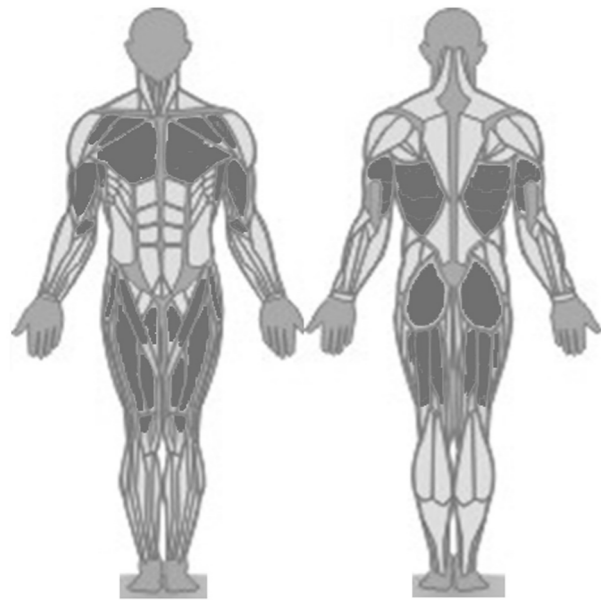
Dette aflaster ryg og rygsøjle. Forskellige træningsbelastninger er mulige: Træning kun af benene med hænderne på det faste styr, helkropstræning med passiv brug af armene, helkropstræning med aktiv brug af armene. Koblingen af ben- og armtræning skaber en effektiv helkropstræning og bruger dermed alle vigtige muskelgrupper.

Overkropstræningen på armstængerne kræver også arm-, skulder- og rygmuskler.

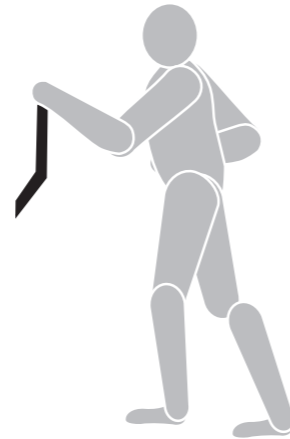
**FORDELE:**  
 Elliptisk bevægelse med lav effekt.  
 Effektiv helkropstræning og brug af alle vigtige muskelgrupper.  
 Varieret træning i frem- og baglæns bevægelse

- ideel til sundhedsorienteret fitnessstræning.

Energiforbrug (kcal): cirka 700 i timen  
 Fedtforbrug: cirka 55-59 gr. i timen



## KÖRPERHALTUNG UND BEWEGUNGS AUSFÜHRUNG



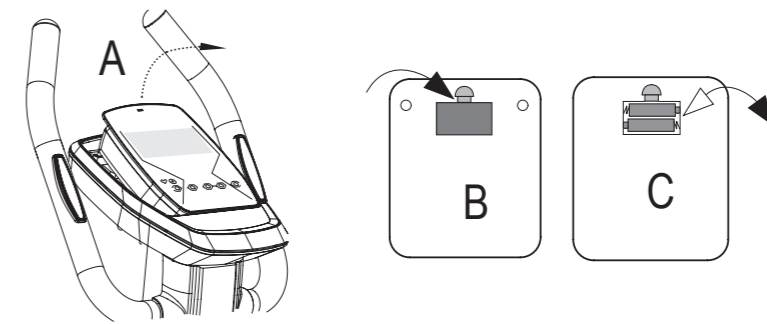
Sørg for, at du har et fast og sikkert fodfæste på trinene. Skoens sål kan ramme slidbanens forkant (især hvis der er tale om små mennesker). Hænderne griber armarmen i brysthøjde og albuerne er let bøjede. Overkroppen indtager en oprejst stilling.

Sørg for, at dine knæ og albuer forbliver let bøjede under bevægelsen. Under den fremadgående bevægelse skal du sørge for at løfte din hæl fra jorden, svarende til normalt løb, for at sikre træningen af lægmusklerne og blodcirkulationen i fødderne.

## TRÆNINGSVARIATIONER

Din crosstrainer tilbyder dig et væld af træningsvariationer. Ved aktivt og passivt at bevæge styret kan du selv bestemme intensiteten af din overkropstræning. For eksempel kan du belaste dine ben- og ballemuskler mere ved blot at bevæge styret mere passivt og løst. For at intensivere træningen af overkroppen skal du flytte styret mere dynamisk med dine arme.

I det hele taget forbliver det dog en helkropstræning, hvor du træner dine skulder-, arm- og rygmuskler udover dine baller og benmuskler. Din crosstrainer giver dig også mulighed for at tabe armene helt. For at gøre dette skal du tage fat i det faste styr med dine hænder. Albuerne forbliver løse på overkroppen, så armgrebene kan fortsætte med at svinge frit. I denne stilling træner du kun ben- og ballemusklerne.



## UDSKIFTNING AF BATTERI

En svag eller tom computerskærm nødvendiggør et batteriskift. Computeren er udstyret med to batterier. Udskift batteriet som følger:

- Fjern batterirummets dæksel, og udskift batterierne med to nye AA 1,5V-batterier.
- Når du bruger batterierne, skal du være opmærksom på identifikationen i bunden af batterirummet.
- Hvis der opstår fejl efter at have tændt igen, skal du kortvarigt afbryde og tilslutte batterierne.

**VIGTIG!** Brugte batterier er ikke dækket af garantien hos mun gen Bortskaffelse af brugte batterier og akkumulatorer.



Dette symbol angiver, at batterier og genopladelige batterier ikke må bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald. Bogstaverne Hg (kviksølv) og Pb (bly) under den overstregede skraldespand ne angiver også, at batteriet/det genopladelige batteri indeholder mere end 0,0005 % kviksølv eller 0,004 % bly. Forkert bortskaffelse skader miljøet og sundheden, materialegenanvendelse beskytter værdifulde råvarer. Når dette produkt tages ud af drift, skal du fjerne alle batterier og aflevere dem på et indsamlingssted til genbrug af batterier eller elektrisk og elektronisk udstyr. Du kan få oplysninger om de relevante modtagelsespunkter fra din lokale kommune, renovationselskab eller salgsstedet for denne enhed.

# KETTLER



Abb. ähnlich

## COMPUTER MANUAL - CURO M

## Funktioner

Elektronikken har følgende funktioner:

- Samlet antal kilometer gemmes
- Standardindstilling af træningsdata
- Pulsvisning med pulsovervågning
- Fitness note efter et minuts pulsgendannelse (RECOVERY)
- Konvertering fra Kjoule til Kcal

## Driftsområde

De 5 knapper er kort forklaret nedenfor.

MODE (tryk kort) før træningen

- Skift til det næste standardområde.

Indstillinger eller værdier overtages.

**MODE** (tryk kort) under træningen

- Slå automatisk displayskift til eller fra
- Skift til næste visningsområde.

**MODE** (tryk i længere tid) NULSTIL

- Ryd displayet for en genstart.

**MODE** og **RESET**

på samme tid.

- Skift mellem Kjoule og Kcal display i forbindelse med sletning af displayet.

**Minus - / Plus +**

Med disse funktionsknapper ændres værdier i de forskellige inputområder før træningen

- Tryk for længere > hurtigere værdigennemløb

**RESET**

(tryk kort) før træningen

- Sletning af den viste standardværdi

**RESET**

(tryk i længere tid)

- Ryd displayet for en genstart.

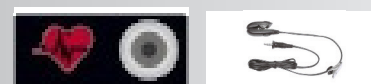
**RECOVERY** (restitutionspuls med fitness note)

Med denne funktionsknapp startes restitutionspulsfunktionen og en konditionsnote bestemmes.

**Pulsmåling**

Din puls kan måles ved hjælp af 3 kilder:

1. Øreklemme (valgfrit)
2. Håndpulssensorer
3. Brystbælte med plug-in modtager (valgfrit)



# Træning og betjeningsvejledning

## Visningsområde /

### Skærm

Displayet informerer om forskellige funktioner.



Samlet antal kilometer (odo)



Display of  
0 - 9999

Træningstid (tid)



Display of  
0:00 > 99:59  
99:00 > 0:00

Kadence (RPM)



Display of  
14 - 199

Hastighed (km/h)



Display of n  
5,0 - 99,9 km/h

Distance (DISTANCE)



Display of  
0,00 > 999,9  
999,5 > 0,00

**Energiforbrug**

**Energiforbrug**  
(KJOULE) el  
(Kcal)



**Display of**  
0 > 99:59  
9990 > 0

**PULS**

**Hjertesymbol (blinker),**  
når signalet optages

**Display of**  
40 – 220

Kadencen i instruktionerne henviser til  
en hjemmetræner

60 o/min = 21,3 km/t.

Er der tale om en crosstrainer er opgaven

60 o/min = 9,5 km/t



## Træning

### 1. Træning uden standarder

- Tryk på én knap
- STOP vises, og TID blinker for indtastning af en træningstid, og en pulsværdi vises, når pulssignalet detekteres via øreclips, håndpuls eller plug-in modtager.

#### Og / Eller

- **At træde i pedalerne**
- Træningstiden og følgende visninger vises som tæller opad.
- Displayændringen er aktiv og vises med SCAN. Visningsområderne skifter hvert 6. sekund.

### 2. Træning med standardindstillinger

Standardværdier kan indtastes under tid, afstand og energi. Disse værdier tæller ned i starten af træningen. Hvis nul nås, blinker displayet, og der lyder en signaltone. Optælling startes derefter igen med standardværdien. Under puls kan der indtastes en værdi, som blinker, når den overskrides.

- Tryk på én knap

Display: "TIME"

standard

#### Time default (TIME)

- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 30:00)
- Bekræft med "MODE".

Display: Næste standard, "DISTANCE"

#### Distance default (DISTANCE)

- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 7,50)
- Bekræft med "MODE".

Display: Næste standard, "Kjoule eller Kcal"

#### Energy consumption (Kjoule or Kcal)

- Indtast værdier med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 780)
- Bekræft med "MODE".

Display: Næste standard, "Aldersinput"

Pulsovervågning (området blinker, hvis værdien overskrides)

- Indtast værdi med "Plus" eller "Minus" (f.eks. 130)
- Bekræft med "MODE" (standardtilstand fuldført)

Display: Klar til træning med tidsindstilling

- At træde i pedalerne starter træningen

Standardværdier vises som tæller nedad. SCAN-visningsændringen er aktiv



**Kommentar:**

- Tryk på "MODE" stopper og starter visningen.
- Når standardværdier er nået for tid, distance og Kjoule/Kcal

(0-værdier), korte signaltoner udsendes, og de nederste displayområder blinker. Fra nu af tæller værdierne opad igen.

- Hvis den indgående pulsværdi overskrides, blinker det nederste pulsdisplay som en advarsel.

**Afbrydelse eller afslutning på træning**

Hvis der er færre end 15 kadencer/min, registrerer elektronikken, at træningen er blevet afbrudt. STOP SCAN vises i displayet, og træningsdataene vises i rotation.

? RPM eller SPEED? TID ? AFSTAND ? Kjoule/Kcal?PULSE ? ODO ? etc.

- Et tryk på "MODE" stopper og starter visningen.

Træningsdataene vises i 4 minutter. Hvis du ikke trykker på nogen knapper eller træner i denne tid, skifter elektronikken til standby og viser tiden.

En afbrydelse af træningen registreres med et par sekunders forsinkelse.

**Genoptagelse af træning**

Hvis du fortsætter træningen inden for 4 minutter, vil den sidste værdier fortsætter med at tælle eller tæller nedad.

**RECOVERY Gendannelsespulsstadiet**

RECOVERY-funktionen kan bruges efter hvert træningsprogram. RECOVERY-knappen bruges til at starte restitutionpuls målingen ved slutningen af træningen. Indledende og sidste puls i løbet af et minut bruges til at beregne afvigelse og en fitness-score. I tilfælde af lige motion er forbedring af en sådan score et mål for øget kondition. Når målværdierne er nået, skal du afslutte træningen og trykke på knappen RECOVERY; lad derefter dine hænder blive ved håndpulssensorerne. I tilfælde af tidligere pulsmåling viser displayet 00:60 for tid, og PULSE displayet viser den aktuelle pulsværdi (blinker). Nedtællingen starter kl. 00:60. Lad dine hænder blive ved håndpulssensorerne, indtil nedtællingen når >0<. Displayet viser til højre en værdi mellem F1 og F6. F1 er den bedste status; F6 er den værste status. Funktionen kan afsluttes ved at trykke på RECOVERY igen.

Hvis der ikke måles puls i begyndelsen eller slutningen af den omvendte optælling, vises fejlmeddelelsen "Err".



# Træning og betjeningsvejledning

## Generelle instruktioner

### System signaler

#### Aktivering af enheden

Hvis du aktiverer enheden, udsendes et signal under segmenttesten.

#### Forudindstilling

Et kort signal udsendes, hvis du når en forudindstilling som tid, distance og KJoule/kcal.

#### Overskridelse af maksimal puls

Hvis den indstillede maksimale puls overskrides med et pulsslæg, udsendes to korte signaler for overskridelsestidspunktet.

#### Genopretning

Beregning af fitnesskarakteren (F):  
mærke (F) =  $6,0 - (10 \times (P1 - P2))^2$

P1

P1 stress pulse

P2 = recovery pulse

F1.0 = very good

F6.0 = insufficient

### Beregning af gennemsnitsværdi

Beregningerne af gennemsnitsværdierne refererer til tidligere træningsenheder indtil en nulstilling eller dvaletilstand.

#### Vejledning til pulsmåling

Pulsmålingen starter, så snart hjertet i displayet blinker i takt med dit pulsslæg.

#### Med øreclips

Pulssensoren arbejder med infrarødt lys og måler variationerne i gennemsigtighed i din hud, som produceres af dit pulsslæg. Gnid dit øre ti gange kraftigt for at aktivere blodcirkulationen, før du fastgør pulssensoren til øreflippen. Undgå forstyrrende pulser.

- Sæt øreklemmen korrekt på øreflippen og se efter det bedste punkt for målingen (hjertesymbolet blinker uden afbrydelse).
- Træn ikke direkte under stærkt lysindfald, f.eks. neonlys, halogenlys, spotlight, sollys.
- Fjern fuldstændig stød eller afvisninger fra øresensoren og kablet. Fastgør altid kablet med en clips ved dit tøj eller endnu bedre ved dit pandebånd.

#### Med brystclips

Overhold venligst de tilhørende instruktioner.






## Med håndpuls

En ekstra lav spænding forårsaget af dit hjertes sammentrækninger registreres af håndsensorerne og evalueres af enhedens elektronik.

- Tag altid fat i kontaktfladerne med begge hænder.
- Undgå rykkende greb.
- Hold dine hænder roligt og undgå sammentrækninger og gnidninger på kontaktfladerne.

#### Kommentar:

Kun én måde til pulsmåling er mulig: enten med øreclips eller med håndpuls eller med brystbælte. Hvis der ikke er en øreclip eller stikmodtager i pulssticket, aktiveres håndpulsmåling. Hvis du sætter en øreklemme eller en stikmodtager i pulssticket, deaktiveres håndpulsmåling automatisk. Det er ikke nødvendigt at frakoble sticket til håndpulsmålingen.

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |  |  |
|  | ✓   | ✓   |
|  | optional  | optional  |
|  | optional  | optional  |

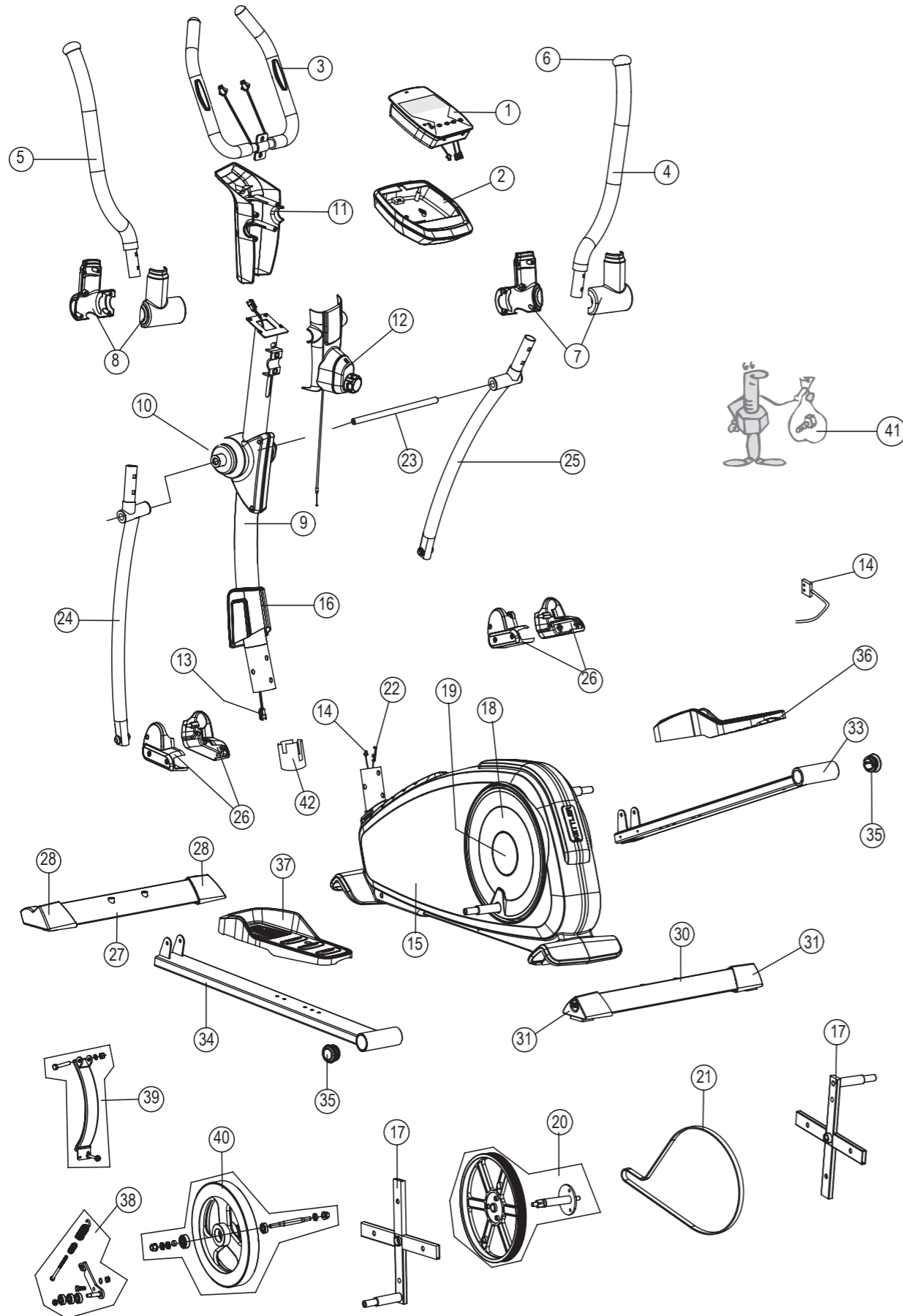
## Fejl med træningscomputeren

Tryk på "SET"-tasten i længere tid (nulstil).

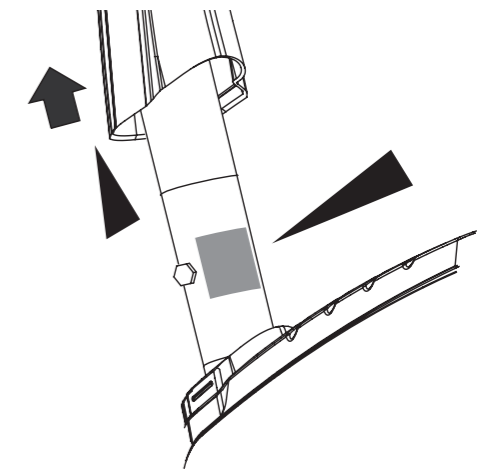
## Udskiftning af batterier

Hvis displayet kun er svagt oplyst, skal batterierne udskiftes. Værdierne og standardindstillingerne for den forrige træningssession vil gå tabt. Tidsindstillingen skal indtastes igen.





|    |    |          |   |
|----|----|----------|---|
| 1  | 1x | 68009150 | x |
| 2  | 1x | 68009150 |   |
| 3  | 1x | 68009331 | x |
| 4  | 1x | 68009332 |   |
| 5  | 1x | 68009333 |   |
| 6  | 2x | 68009107 |   |
| 7  | 1x | 70001194 |   |
| 8  | 1x | 70001195 |   |
| 9  | 1x | 68009336 |   |
| 10 | 1x | 70001196 | x |
| 11 | 1x | 70001197 |   |
| 12 | 1x | 70001198 | x |
| 13 | 1x | 68009155 | x |
| 14 | 1x | 68009156 | x |
| 15 | 1x | 70001200 |   |
| 16 | 1x | 70001199 |   |
| 17 | 2x | 68009158 | x |
| 18 | 1x | 70001201 |   |
| 19 | 1x | 70001202 |   |
| 20 | 1x | 68009120 | x |
| 21 | 1x | 68009121 | x |
| 22 | 1x | 68009161 | x |
| 23 | 1x | 68009123 | x |
| 24 | 1x | 68009344 |   |
| 25 | 1x | 68009345 |   |
| 26 | 2x | 70001203 |   |
| 27 | 1x | 68009347 |   |
| 28 | 1x | 68009018 |   |
| 30 | 1x | 68009348 |   |
| 31 | 1x | 68009021 |   |
| 33 | 1x | 68009349 |   |
| 34 | 1x | 68009350 |   |
| 35 | 2x | 68009135 | x |
| 36 | 1x | 68009136 | x |
| 37 | 1x | 68009137 |   |
| 38 | 1x | 68009138 | x |
| 39 | 1x | 68009166 |   |
| 40 | 1x | 68009167 | x |
| 41 | 1x | 68009351 | x |
| 42 | 1x | 68009073 |   |



TRISPORT AG  
Boesch 67  
CH-6331 Huenenberg

A/N 00000-000  
S/N 000000 0000 0000



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

max. ### kg  
Made in PRC



# KETTLER

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

 @kettlersportofficial  
 @kettlersportofficial