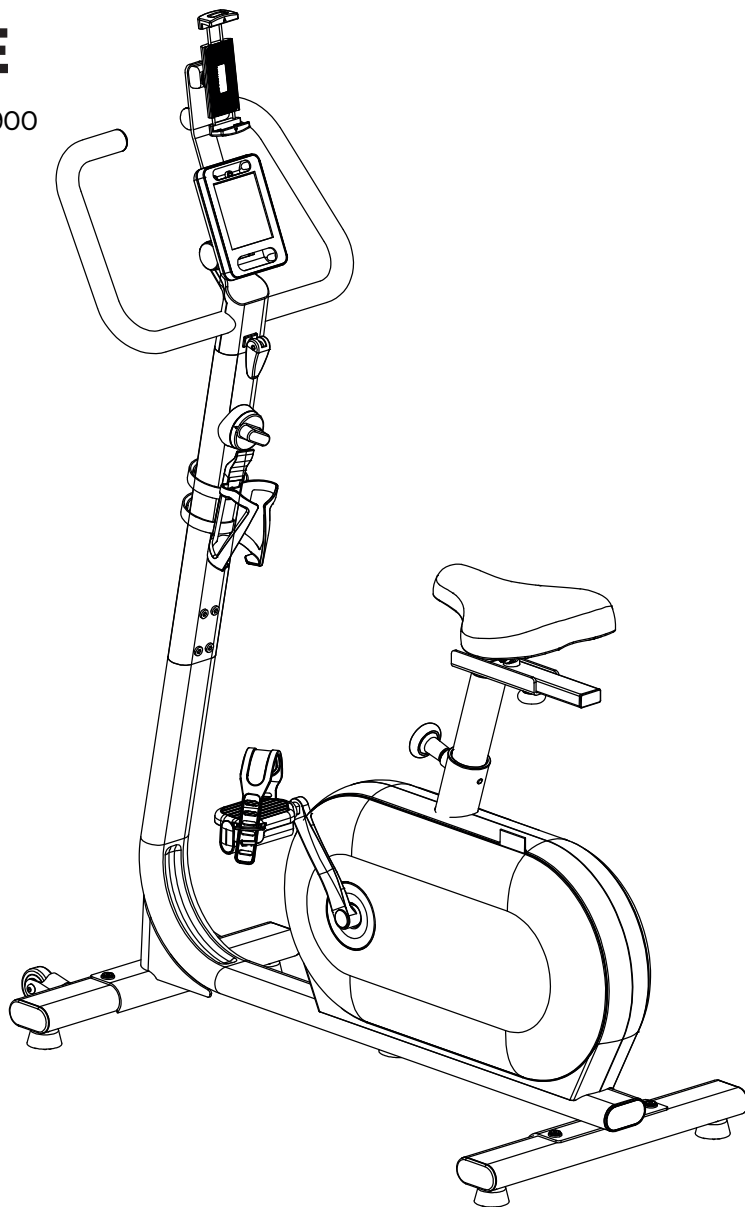


# KETTLE

## SAMLEVEJLEDNING

### HOI RIDE

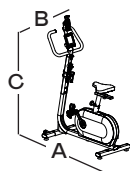
ART.-NR. HT1057-400/-900



~45 - 60 Min.



max.  
110 kg



A 110 cm  
B 51 cm  
C 155 cm  
35,5 kg

35,5 kg

## VIGTIGE INSTRUKTIONER

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, vedligeholdelsesarbejde og for at hjælpe dig ved bestilling af 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 forlængerkabel, 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 "snublefare".

ADVARSEL! Denne enhed er udelukkende designet til hjemmebrug og må kun bruges i tørre indendørs områder. Enhver anden brug er forbudt og potentielt farlig. Producenten kan ikke holdes ansvarlig for skader forårsaget af forkert brug. Apparatet må kun bruges til det tilstguede 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, undgås og sikres bedst muligt. I tvivlstilfælde og hvis du har spørgsmål, bedes du kontakte din forhandler eller HOI BY KETTTLER 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 deres korrekte pasform.

Vores produkter er underlagt konstant, innovativ kvalitetssikring. Vi forbeholder os ret til tekniske ændringer som følge af dette.

Enhedens placering skal vælges på en sådan måde, at der er sikret tilstrækkelige sikkerhedsafstande til forhindringer. Det frie område omkring maskinen skal være mindst 1 meter større end træningsområdet. Sørg for, at ingen andre er i det frie område, mens enheden er i brug.

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

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

Kun øvelser fra træningsvejledningen må udføres på dette træningsapparat.

Træningsapparatet skal opstilles på et plant underlag. Læg passende støddabsorberende 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 HB.

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

Produktet er ikke egnet til en kropsvægt på mere end 110 kg.

Enheden har et elektromagnetisk bremsesystem. Dette er en hastighedsafhængig/hastighedsuafhængig afhængig af computerens indstilling.

### PULSOVERVÅGNING / TRÆNING

#### FARE!

Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige. Overdreven træning kan resultere i alvorlig skade eller død. Stop med at træne med det samme, hvis du føler dig svimmel eller svag. ADVARSEL! Tjek venligst dit pulsmålesystem (fx pulsbrystbælte), så signalet kan opfanges igen af elektronikken. Til pulstræning (HRC) anbefales en brystbælte for bedre nøjagtighed.

Denne manual kan også downloades fra [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)

## MONTERINGSVEJLEDNING

FARE! Sørg for, at dit arbejdsområde er fri for mulige farekilder, lad 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 klage, bedes du kontakte din HOI BY KETTLE- forhandler eller HOI BY KETTLE- service.

Før du samler udstyret, skal du studere tegningerne omhyggeligt og udføre operationerne i den rækkefølge, som diagrammerne viser. Den korrekte rækkefølge er angivet med store bogstaver. Udstyret skal monteres med fornøden omhu af en voksen person. Hvis du er i tvivl, tilkald hjælp fra en anden person, hvis det er muligt, teknisk talentfuld.

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

præcis som anvist.

Vær opmærksom på, at der altid er en mulig risiko for skader ved enhver brug af værktøj og ved manuelle aktiviteter. Gå derfor forsigtigt og forsigtigt frem, når du samler enheden!

Bolt først alle delene løst sammen, og kontroller, at de er monteret korrekt. Spænd boltene med hånden, indtil der mærkes modstand, og brug derefter det angivne værktøj til til sidst at stramme dem 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).

## HÅNDTERING 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 passende fodtøj (dvs. sportssko), når du bruger udstyret.

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

ADVARSEL! Udragende justeringsanordninger kan bringe brugerens bevægelse i fare.

For at sikre, at sikkerhedsniveauet holdes til den højest mulige standard, bestemt af dets konstruktion, bør dette produkt serviceres regelmæssigt (en gang om året) af specialforhandlere.

Sørg for, at væsker eller sved aldrig kommer ind i maskinen eller elektronikken.

## VEDLIGEHOLDELSE - SERVICE - RESERVEDELE

- Beskadigede komponenter kan bringe din sikkerhed i fare eller reducere udstyrets levetid.
- Therefore, replace damaged or worn components immediately and remove the device until it has been repaired. Only use original HOI BY KETTLE spare parts.

## 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 etc.), dette skal tydeligt fremgå af ordren ved at tilføje ordene "med fastgørelsesmateriale".**

### BORTSKAFFEINSTRUKTIONER



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

## MANIPULATION DE L'ÉQUIPEMENT

**ATTENTION !** Compte tenu du risque de corrosion, nous conseillons de ne pas utiliser l'appareil à proximité immédiate d'une pièce humide.

- Avant de faire des exercices sur l'équipement, vérifiez soigneusement qu'il a été correctement monté.
- Avant de débiter votre première séance d'entraînement, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et tous les réglages de l'appareil.
- La rotation de la roue d'inertie peut générer un bruit léger, lié à la conception, et qui n'a aucun effet sur le fonctionnement de l'appareil. Il est possible qu'un bruit se produise lors du rétro-pédalage : il provient de la conception technique et ne présente absolument aucun danger.
- Cet appareil d'entraînement physique est équipé d'un système de freinage électromagnétique.
- Avant chaque utilisation, vérifiez toujours le bon montage de l'ensemble des vis et des branchements, mais aussi le bon fonctionnement des différents dispositifs

de sécurité associés.

- Pour utiliser l'appareil, portez des chaussures adaptées (chaussures de sport).
- Si ce réglage est possible, ajustez la hauteur du guidon et de la selle pour trouver la position d'entraînement la plus confortable en fonction de votre taille.
- **AVERTISSEMENT !** Certains dispositifs de réglage en saillie peuvent gêner les mouvements de l'utilisateur.
- En raison de sa construction et afin d'assurer le niveau de sécurité le plus élevé possible, ce produit doit être révisé régulièrement (une fois par an) par un revendeur spécialisé.
- Assurez-vous qu'aucun liquide ni aucune transpiration ne pénètre dans la machine ou dans ses parties électroniques.

## MAINTENANCE - SERVICE - PIÈCES DE RECHANGE

- Des composants endommagés peuvent mettre en danger votre sécurité ou réduire la durée de vie de l'équipement.
- Par conséquent, remplacez immédiatement les composants endommagés ou usés et n'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'a pas été réparé. N'utilisez que des pièces de rechange d'origine HOI BY KETTLER.

## COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE PAGE 33

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) (voir Manipulation de l'équipement).

**Exemple de commande :** Réf. art. BK1055-XXX/ Réf. pièce de rechange 7000XXXXX/ 1 pièce/ S/N.....  
Veuillez conserver l'emballage du produit afin de pouvoir le réutiliser pour tout transport ultérieur si nécessaire. Les articles ne doivent être retournés qu'avec notre accord préalable, dans des emballages (intérieurs) sécurisés pour le transport, et si possible, dans leur boîte d'origine. Il est important de fournir une description détaillée du défaut/du dommage !

**Important :** le prix des pièces de rechange n'inclut pas la visserie éventuellement nécessaire (boulons, écrous, rondelles, etc.) ; ces éléments doivent être signalés clairement sur la commande en ajoutant la mention « avec matériel de fixation ».

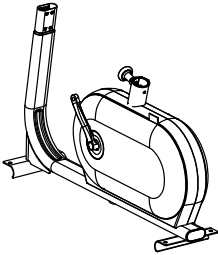
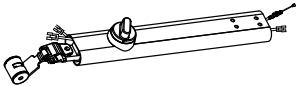
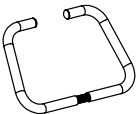
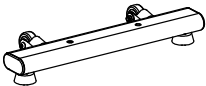
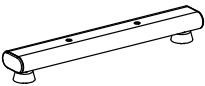


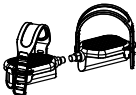


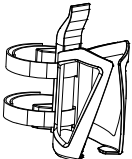
### INSTRUCTIONS DE MISE AU REBUT



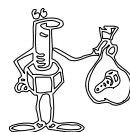
Les produits HOI BY KETTLER sont recyclables.

À la fin de sa durée de vie utile, veuillez mettre cet article au rebut de façon conforme et sécurisée (déchetteries locales).


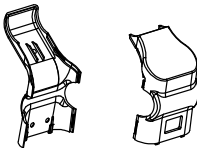

# CHECKLISTE

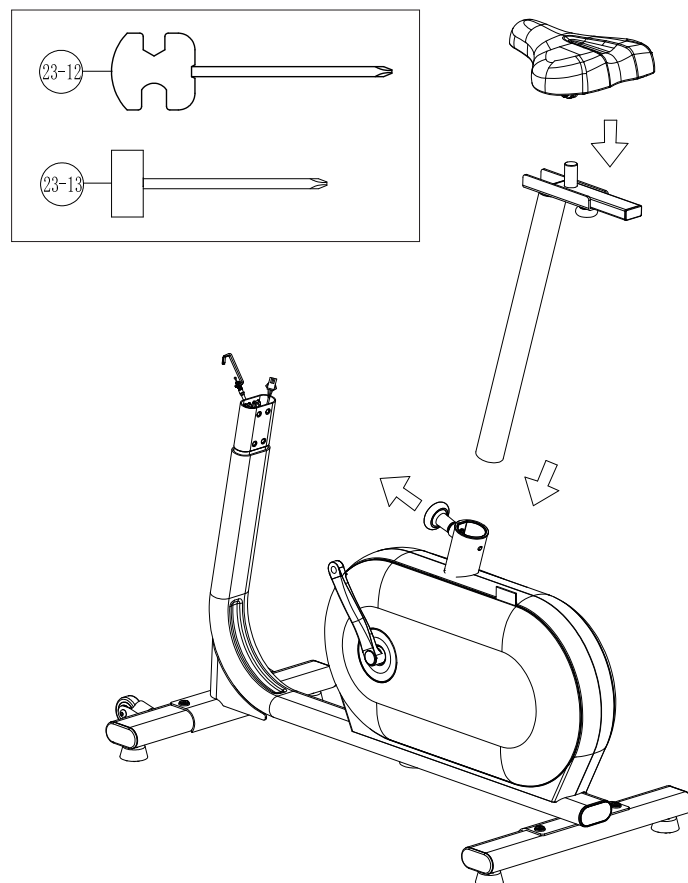
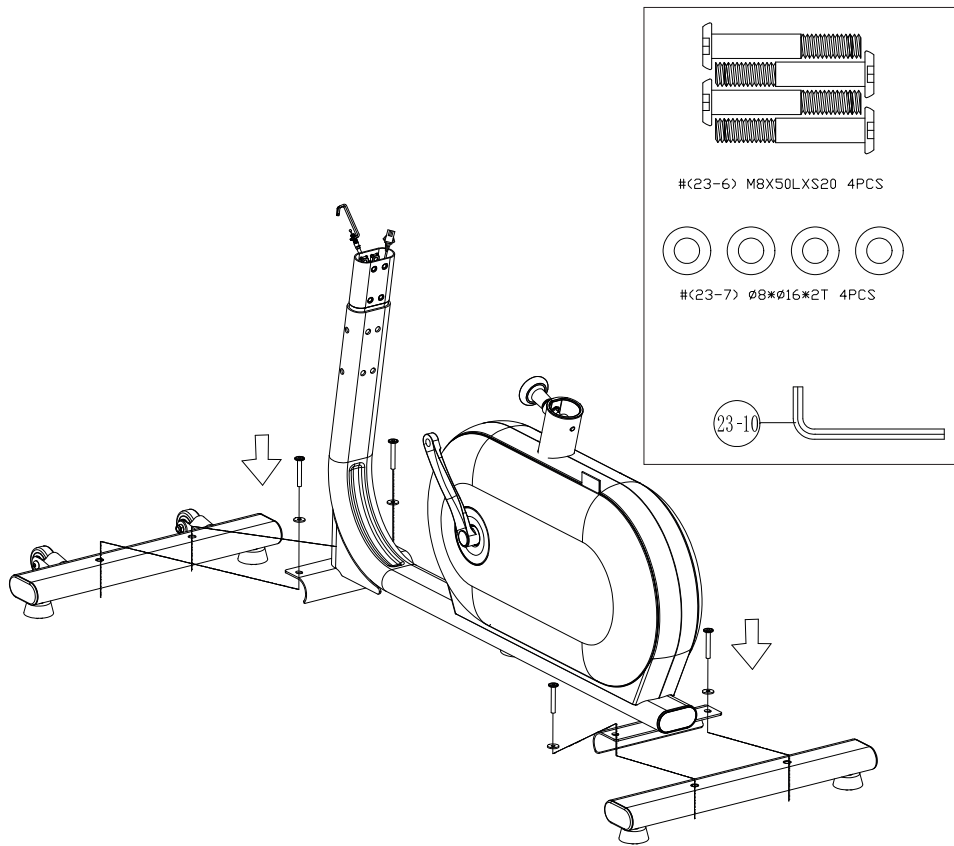
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

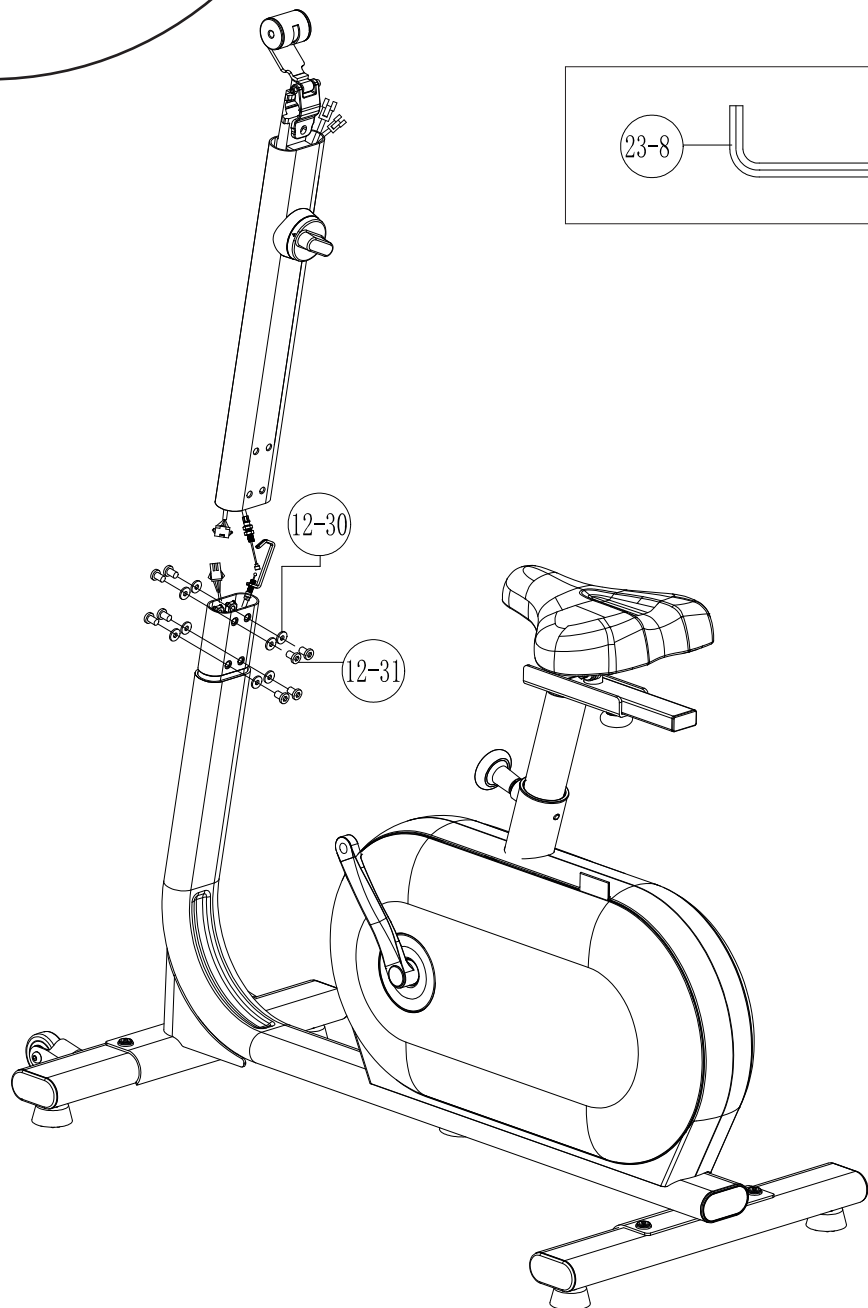
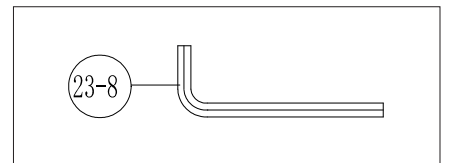
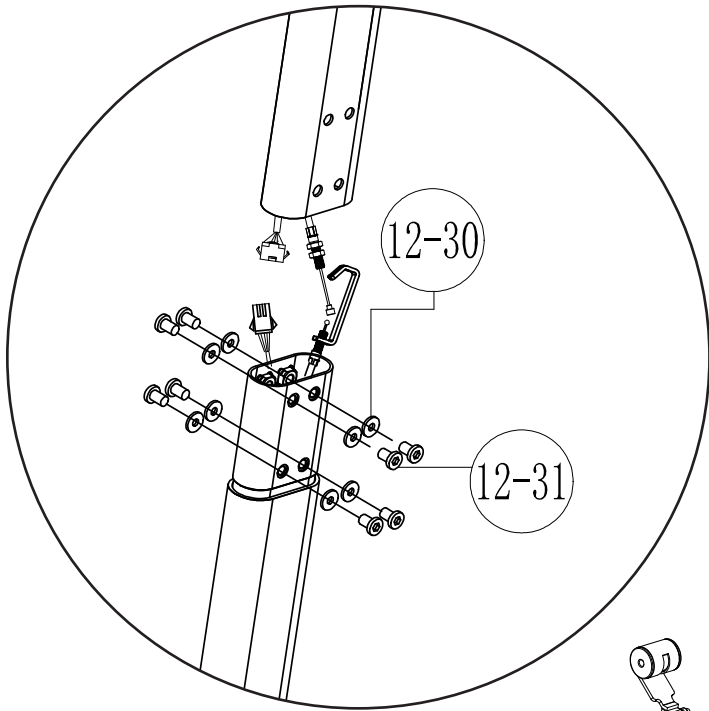
23

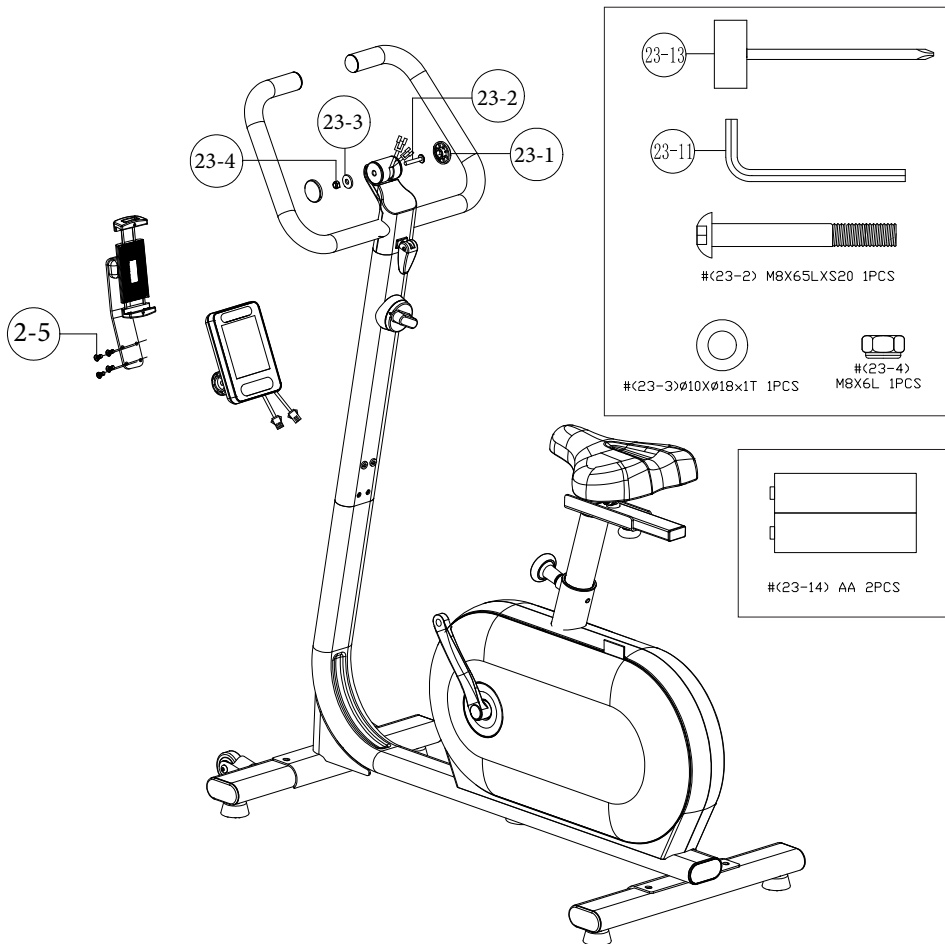
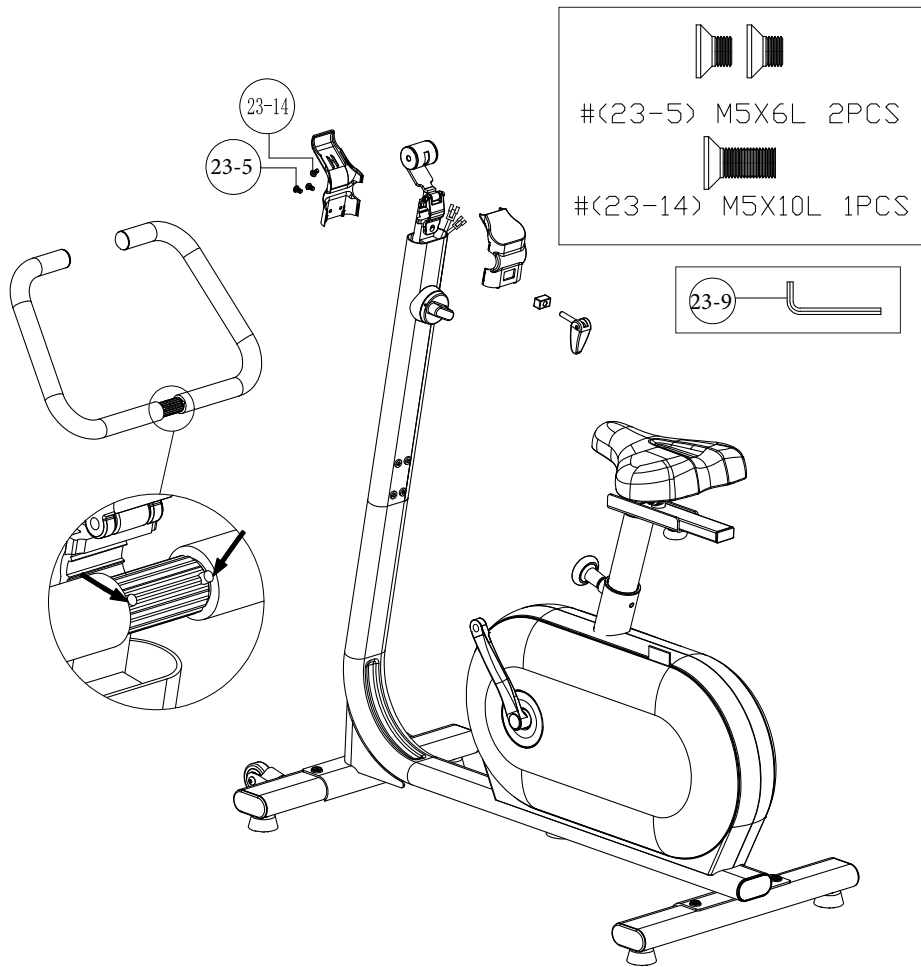


	M8x65Lx S20	1
	M8x6T	1
	ø10x18	1
	M5x6L	2
	M5x10L	1
	M8x50Lx S20	4
	ø8x16x2T	4

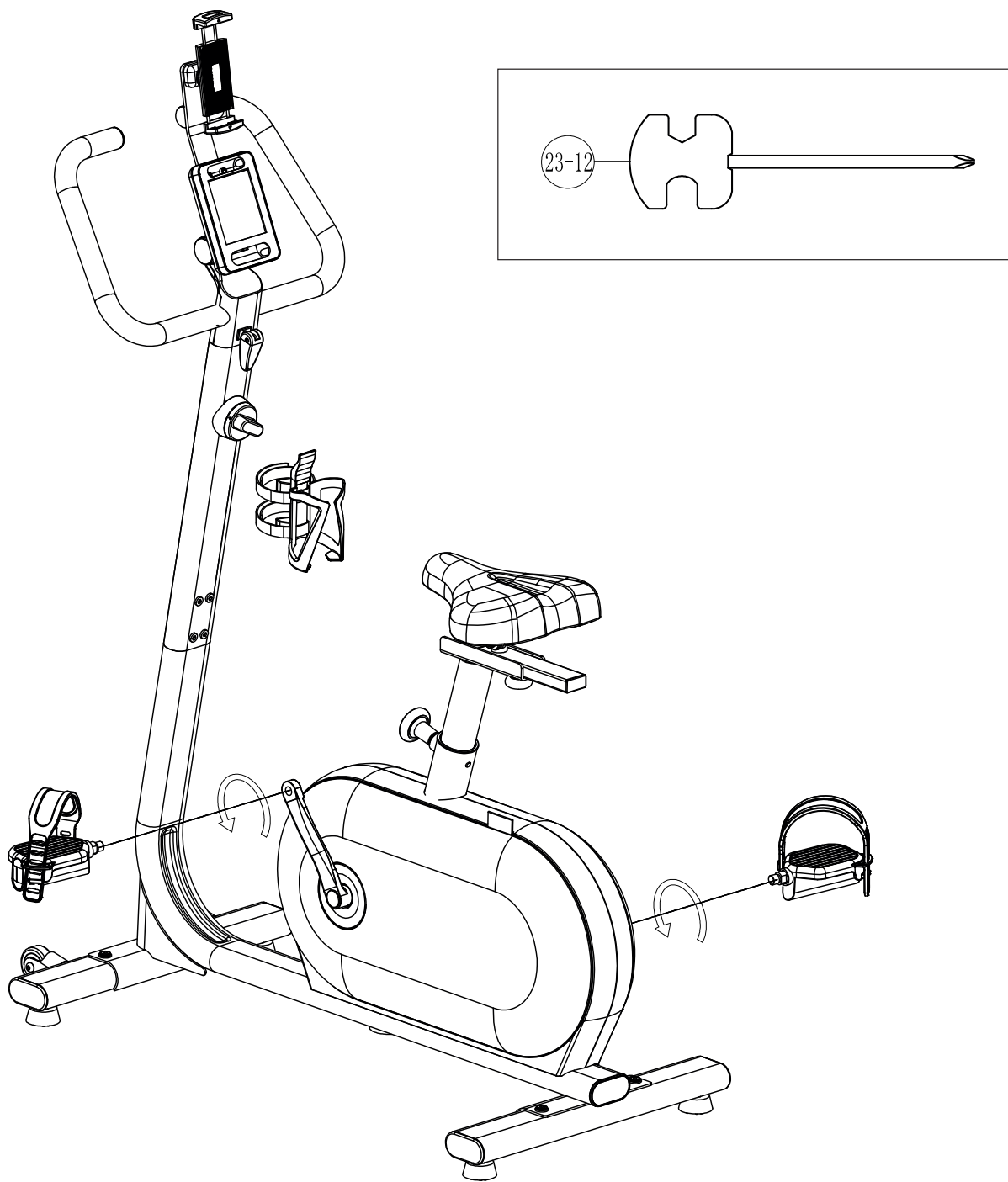
	1
	1
	2





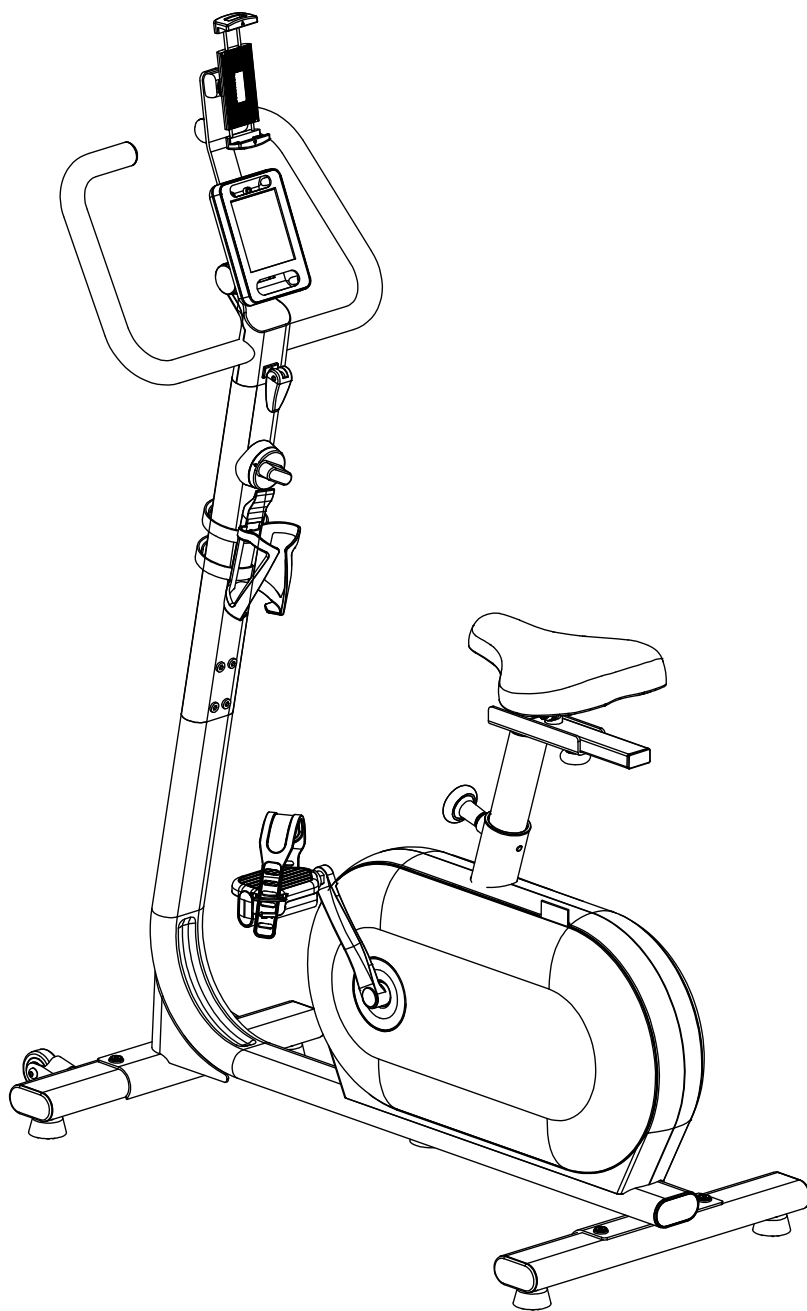




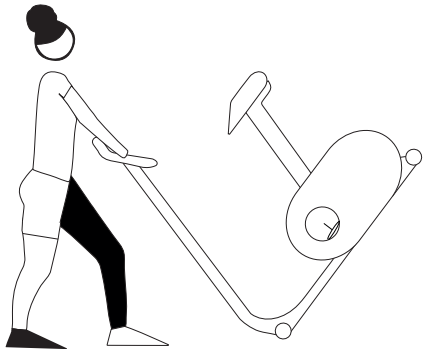
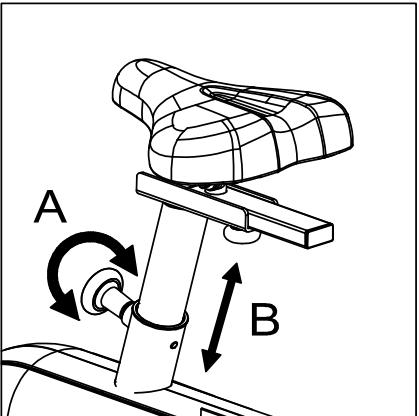
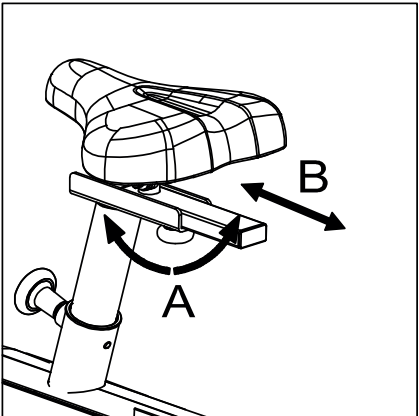
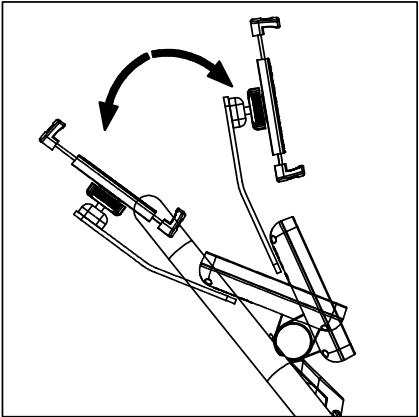
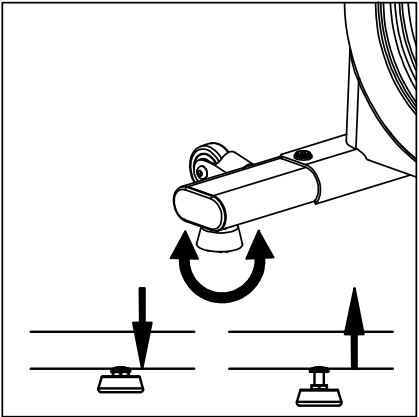
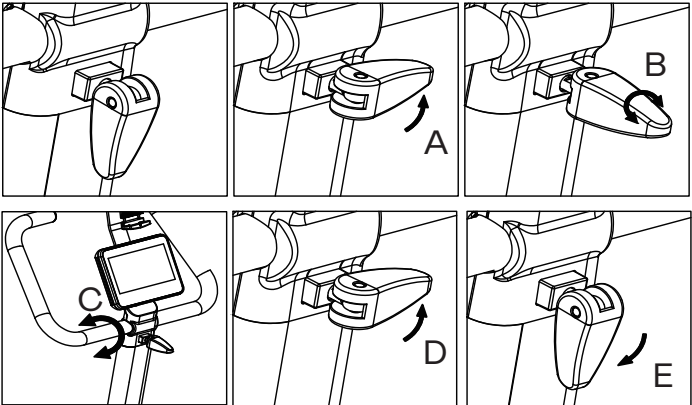
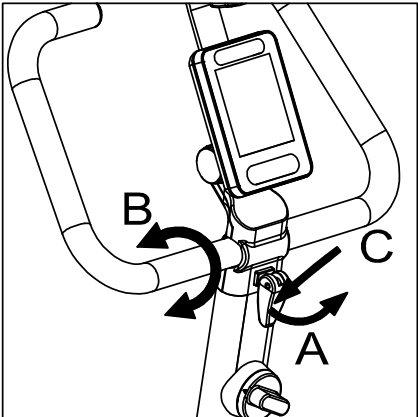
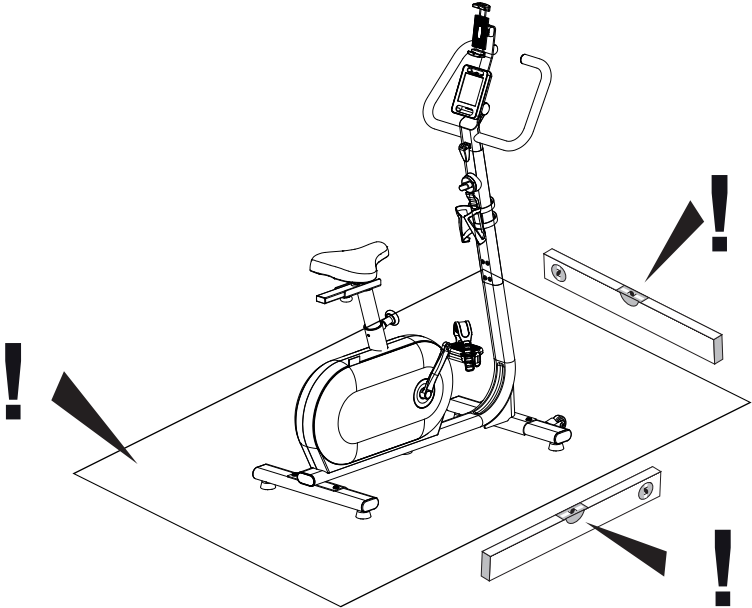


**Monter pedalerne på krankarmene.**

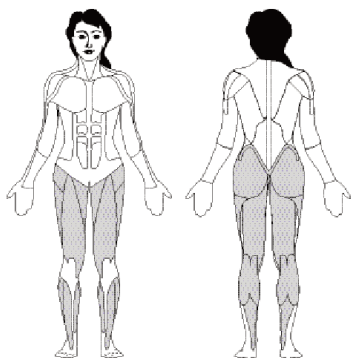
Monter pedalerne på krankarmene ved hjælp af en gaffelnøgle. Krumtaparmene har et ,L' eller ,R' stemplet ind i dem for at skelne højre fra venstre. Højre pedal har højrevind (normal). Den venstre pedal har et venstregevind (modsat).



ADVARSEL! Træningsmaskinen skal placeres på en vandret, stabil overflade. Anbring egnet stødabsorberende materiale under det for stødabsorbering 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.



Energy use (kcal)	Fat burning
approx. 600 per hour	approx. 48 - 54 g per hour

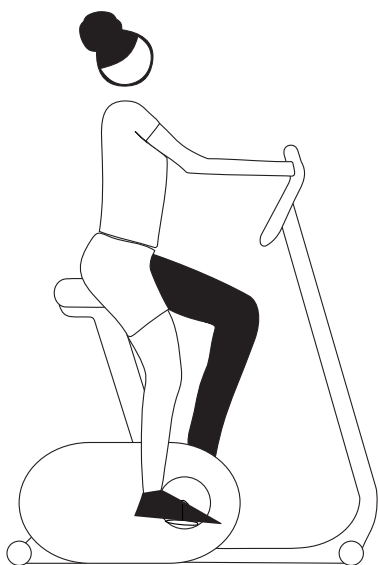


Til alle, der kan lide at cykle og gerne vil undgå belastning af leddene. På grund af den runde benbevægelse er dette en særlig skånsom træningsform for fod-, knæ- og hofted. Den er ideel til reguleret kardiovaskulær træning med træningsmålet fedtforbrænding, da den fysiske belastning er lavere end ved løbetræning. Derfor er hjemmetrænere også velegnede til personer, der er overvægtige eller som har fysiske problemer og ønsker at undgå for meget belastning af knæ- og hofted.

Til træning relateret til puls anbefales en brystbælte.

Fordelene:

- ergonomisk, optimalt justerbar til den ønskede træningsposition-
- ideel til kardiovaskulær træning og fedtforbrænding
- lav belastning af leddene
- også velegnet til overvægtige og begyndere
- pladsbesparende og nem at transportere

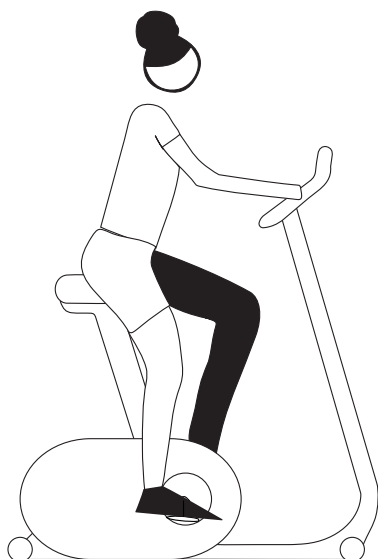


### Indstilling af den optimale siddeposition

Den ideelle holdning er at have din overkrop let bøjet fremad. Har du rygproblemer, så juster vippevinklen, så overkroppen er i oprejst siddestilling, hvilket beskytter rygsøjlen og led.

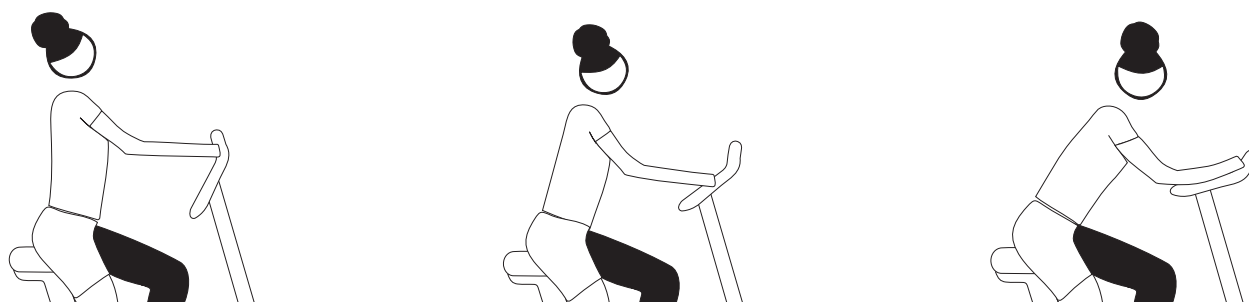
### Sædehøjde

Først og fremmest skal du justere sadlen til den optimale sædehøjde. Dette opnås, når du lige kan nå pedalerne med hælen med bøjede knæ. Du vil bevare en rund bevægelse af benene, hvis du aldrig strækker knæet helt ud. Derfor har du en træning som er skånsom for fod-, knæ- og hofted.



### Afstand fra sadel til styr

Sadlen på din hjemmetræner kan også justeres vandret (alt efter model). For at gøre dette løsnes skruerne under sadlen og skub sadlen fremad eller bagud ned ad stangen, afhængigt af din kropshøjde.



**Vipning af styret**

Hældningen af styret på din hjemmetræner kan justeres. Løsn skruerne under cockpittet og sæt det i den optimale position. Spænd derefter skruerne igen, så styret ikke glider!!

**Træningsvariationer**

For at øge belastningen af lår- og ballemusklerne, skal du understrege dine trin på pedalerne. For at opnå øget træning af bagsiden af lårene skal du lægge vægt på at trække pedalerne med løkken opad. Ydermere vil du have mulighed for at simulere en bjergbestigning med høj pedalmodstand. I denne træning vil mave- og rygmuskler, overkrop og skuldermuskler indgå samt benmuskler.

	1st week	2nd week	3rd week	4th week
Monday	15 minutes at low impact stage 1 -3	20 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Tuesday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Wednesday	15 minutes at low impact stage 1 -3	20 minutes at low impact stage 1 -3	Break	Break
Thursday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Friday	15 minutes at low impact stage 1 -3	20 minutes at low impact stage 1 -3	Break	Break
Saturday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Sunday	Break	Break	Break	Break

**Træningsanbefaling**

Husk altid strækøvelserne bagefter for at undgå skader og muskelsmerter.

4-ugers træningsplan for begyndere på hjemmetræneren

Tip: Øg varigheden af træningsintervallerne fra 5. uge, indtil du kan løbe i 20 til 30 minutter uden afbrydelser. Sørg for at din træningspuls er ca. 60 - 65 % af din maksimale pulsfrekvens i de første 8 uger og overstiger ikke 75 %.

## TRÆNINGSSINSTRUKTIONER

Sportsmedicin og fysisk uddannelse bruger også motionscyklen til at tjekke, hvor godt hjerte-kar- og åndedrætssystemerne fungerer.

Du kan kontrollere, om dine træningspas har den ønskede effekt efter et par uger på følgende måde:

1. Du er i stand til at nå et vist niveau af udholdenhed med mindre belastning af dit kardiovaskulære system end før.
2. Du er i stand til at opretholde et vist niveau af udholdenhed med det samme kardiovaskulære output over en længere periode.
3. Du kommer dig hurtigere end før, når dit kardiovaskulære system præsterer på et vist niveau.

Træningssessionerne er designet til at give intensiv cykeltræning på tværs af forskelligt terræn. Forskelligt terræn og ruter simuleres ved at bruge forskellige træningsfunktioner.

### PULSZONER

Pulsmåler:

Cyklen har pulsmåler, brystbælte til pulsmåling medfølger ikke. Hvis du bruger et pulsar under dit træningspas, skal du være opmærksom på følgende råd: Maksimal puls: Den maksimale puls er afhængig af alder. Maksimal puls pr. minut er lig med 220 slag minus din alder. Eksempel: 50 år  $> 220 - 50 = 170$  slag/min.

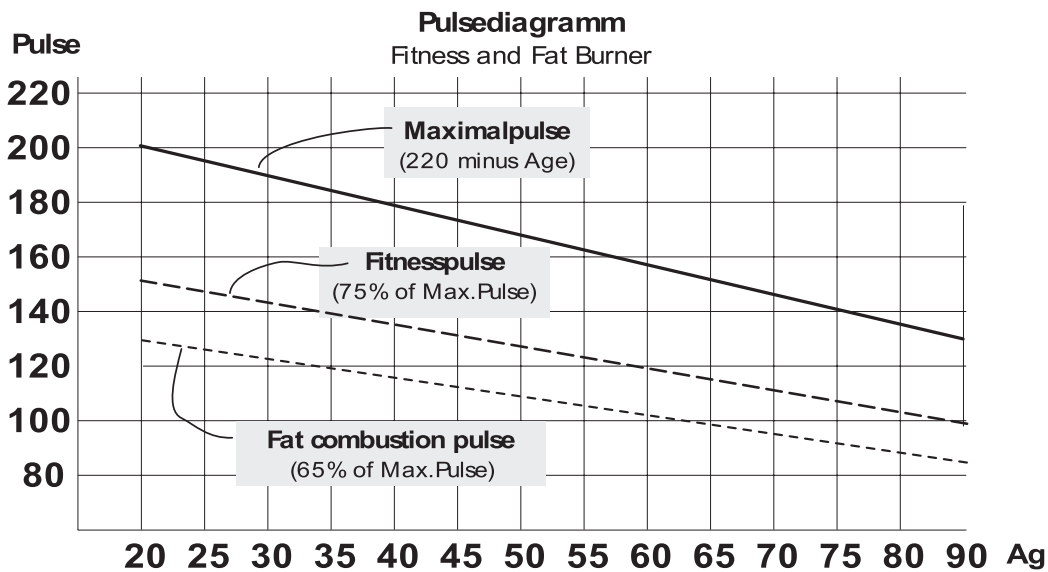
Anstrengelsesniveauerne vises som en procentdel (%) af denne beregnede værdi. f.eks. 50 år gammel: 100% = 170 slag/min.; 70% = 119 slag/min. etc.

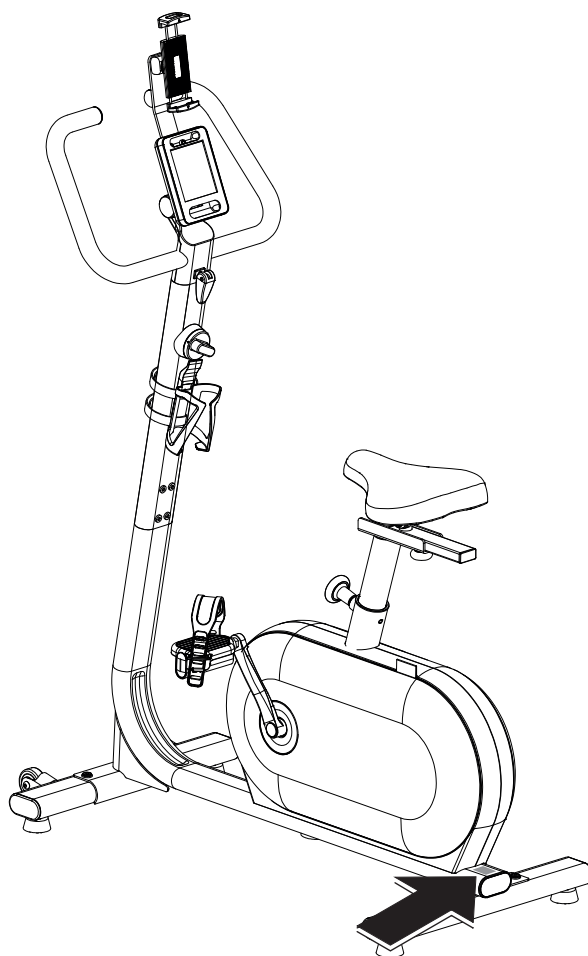
Restitution  $> 50 - 65\%$   
Udholdenhed  $> 65 - 80\%$   
Effekt  $> 75 - 85\%$   
Interval  $> 65 - 92\%$   
Racertilstand  $> 80 - 92\%$

Du bør kun være i en racertilstand på  $> 92\%$  i en kort periode!

At kunne kombinere forskellige træningsfunktioner giver dig mulighed for at tilpasse din egen træningssession. Længde og hyppighed af hver træningssession hver uge: Det ideelle anstrengelsesområde opnås, hvis 65 - 75 % af det kardiovaskulære outputniveau nås over en længere periode. Tommelfingerregel: Begyndere bør starte med korte træningspas på mellem 20 og 30 minutter.

I løbet af de første fire uger kan et begyndertræningsprogram se sådan ud: 5 minutters udstrækning både før og efter træningspasset for enten at varme op eller køle ned. Mellem to træningspas skal der være én dag, hvor du ikke træner, hvis du på et senere tidspunkt har tænkt dig at øge træningspas fra 3 gange om ugen til mellem kl. 30 og 60 minutter hver. Ellers er der ingen grund til ikke at træne hver dag.






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


DA – Eksempel Typemærkat – Serienummer

TRISPORT AG  
Boesch 67  
CH-6331 Huenenberg

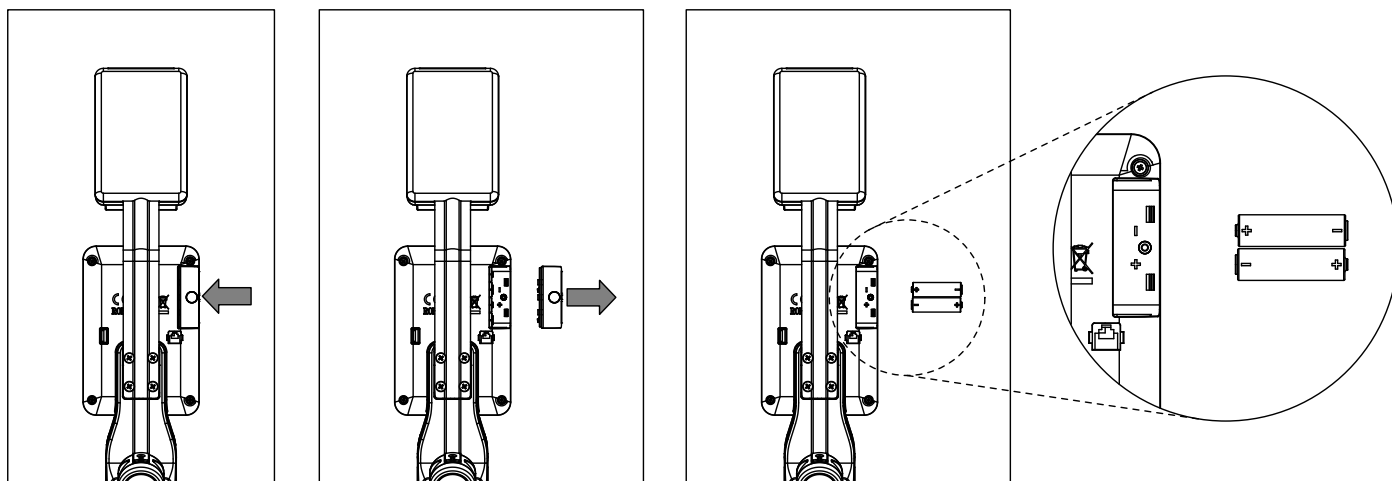
**A/N** #####-###  
**S/N** #####

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

  
max. ### kg  
Made in PRC



## SKIFT AF BATTERI



En svag eller slukket computerskærm gør et batteriskift nødvendigt. Computeren er udstyret med fire batterier. Udfør batteriskiftet som beskrevet nedenfor:

Fjern låget af batterirummet og udskift batterierne med to nye batterier af type AA 1,5V / Alkaline (Zn/MnO<sub>2</sub>).

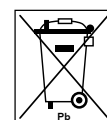
Når du sætter batterierne i, skal du være opmærksom på betegnelsen i åbningen af batterirummet

Skulle der opstå fejlbetjening efter at have tændt computeren igen, skal du frakoble batterierne igen og sætte dem i igen.

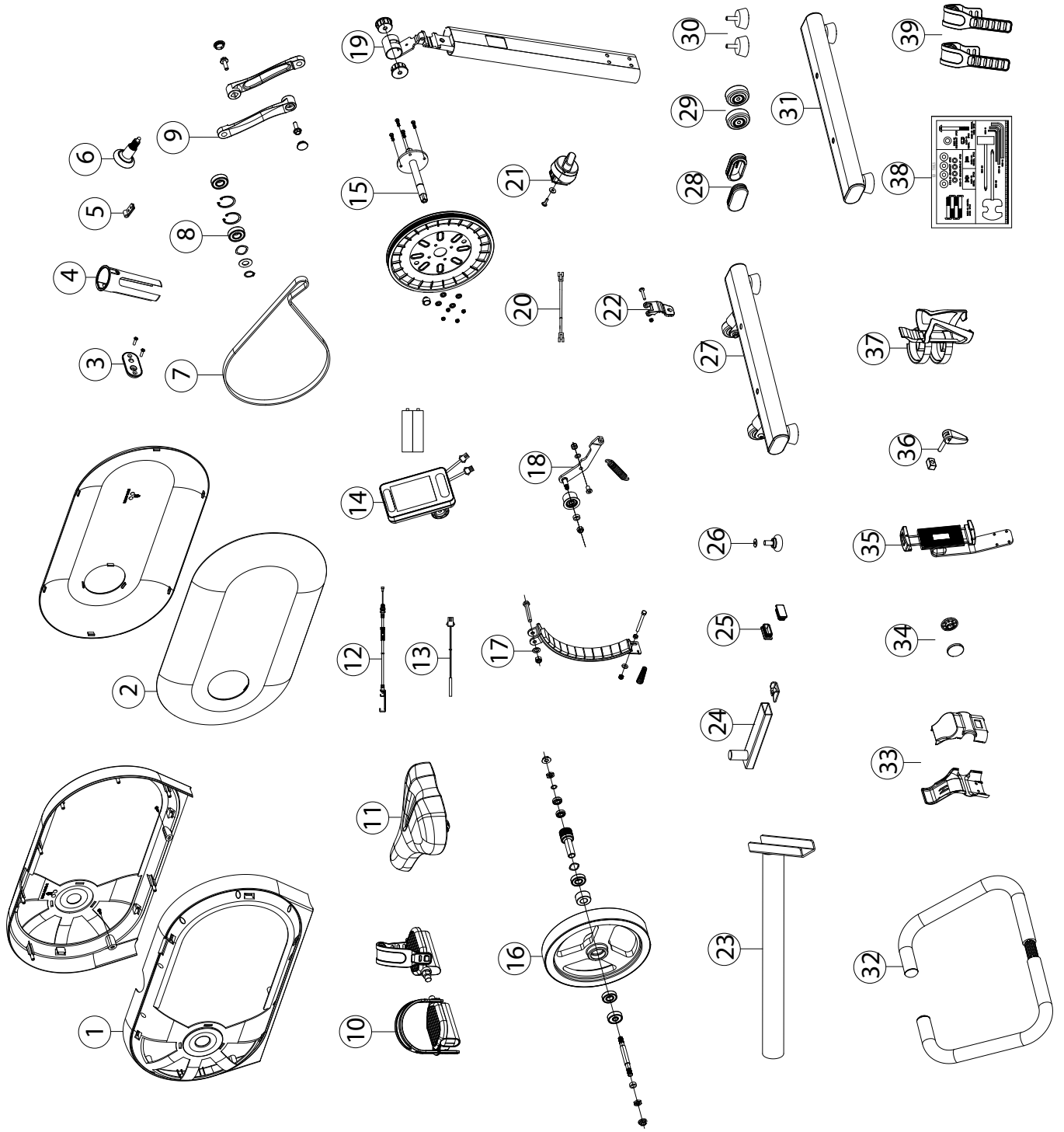
### Vigtigt: Garantien dækker ikke udtjente batterier. Bortskaffelse af brugte batterier og opbevaringsbatterier.

Dette symbol fortæller dig, at batterier og batterier ikke må bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald. Symbolerne Hg (kviksølv) og Pb (bly) under den overstregede skraldespand fortæller dig også, at batteriet eller lagerbatteriet indeholder mere end 0,0005 % kviksølv eller mere end 0,004 % bly.

Forkert bortskaffelse skader miljøet og kan skade menneskers sundhed. Genanvendelse af materialer sparer værdifulde råvarer. Når du bortskaffer apparatet, skal du fjerne alle batterier og opbevaringsbatterier fra produktet og aflevere dem til indsamlingsstedet til genbrug af batterier eller elektriske eller elektroniske apparater. Oplysninger om de relevante indsamlingssteder kan fås hos de lokale myndigheder, dit affaldshåndteringssteam eller i den forretning, hvor dette apparat blev solgt.







## RESERVEDELE BESTILLING


Explo No.	HOI RIDE Stone HT1057-400 Trisport Article No.	HOI RIDE Blueberry-Green HT1057-900 Trisport Article No	X
1	70001400	70001439	
2	70001401	70001440	
3	70001402	70001441	
4	70001403	70001464	
5	70001404	70001404	
6	70001405	70001405	X
7	70001406	70001406	X
8	70001407	70001407	X
9	70001408	70001408	X
10	70001409	70001409	X
11	70001410	70001410	
12	70001411	70001411	
13	70001412	70001412	
14	70001413	70001413	X
15	70001414	70001414	X
16	70001415	70001415	
17	70001416	70001416	
18	70001417	70001417	
19	70001418	70001438	
20	70001419	70001419	
21	70001420	70001420	X
22	70001421	70001463	X
23	70001422	70001458	
24	70001423	70001459	
25	70001424	70001460	
26	70001425	70001425	
27	70001426	70001443	
28	70001427	70001444	
29	70001428	70001428	
30	70001429	70001429	X
31	70001430	70001399	
32	70001431	70001431	
33	70001432	70001398	
34	70001433	70001433	
35	70001434	70001434	X
36	70001397	70001397	X
37	70001436	70001436	X
38	70001437	70001437	X
39	70001461	70001461	X

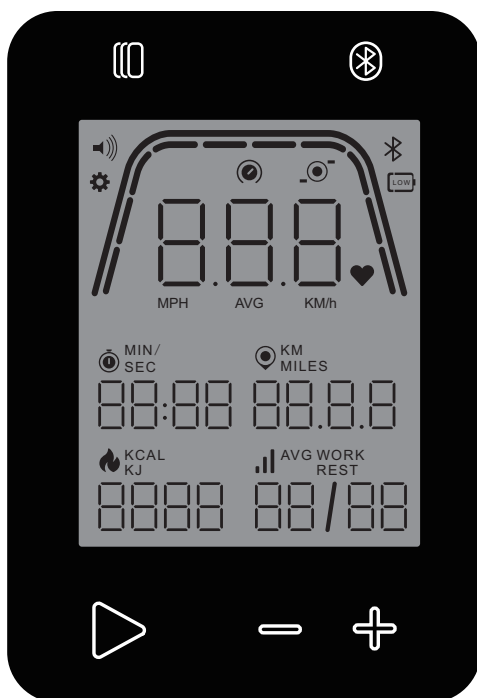
DA - BEMÆRK: Komponenterne  
mærket med et "X" er tilgængelige  
fra lager som reservedele.

# KETTLER

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

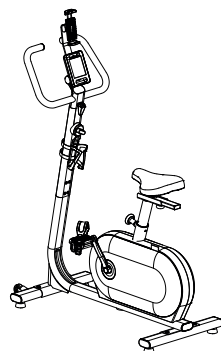
 @kettlersportofficial

 @kettlersportofficial



# KETTLER

## HOI RIDE COMPUTER



Computervejledning

DANSK

FUNKTION AF KNAPPER	3
STANDBY-SKÆRM GENERELLE	4
FUNKTIONER	5
PROGRAMINDSTILLING	6
TILSTAND PROGRAMSTILSTAND	14
PAUSE/OVERSIGT TILSTAND	20
FORBINDELSESTILSTAND	21
INDSTILLINGSTILSTAND	23

## KNAPPERNES FUNKTION

Træningscomputeren har fem knapper: Følgende knapfunktioner er tildelt disse knapper:

### I standbytilstand

Når du tænder for displayet, går du i standbytilstand. Du kan starte en træning med hurtig start, få adgang til alternative træningsmuligheder, oprette forbindelse til eksterne enheder eller få adgang til cockpitindstillinger.

#### 1 træningsknap

Vælg træning baseret på tid, distance, energi eller interval.

#### 2 Tilslut knap

Tilslut Bluetooth LE/ANT+ enheder til cockpitet.

#### 3 Start/Enter-knap

Dette giver brugeren mulighed for at starte en træning eller acceptere et valg.

#### 4 minus knap

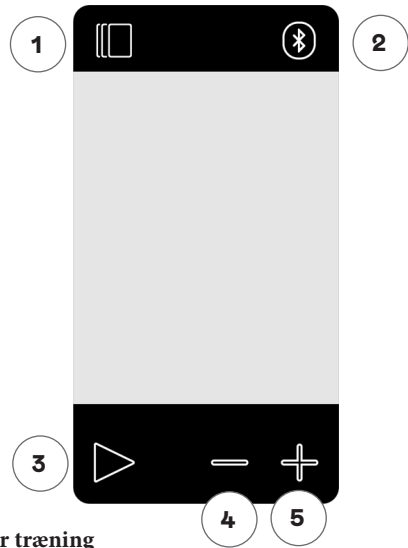
Brug denne knap til at reducere værdien af de aktuelle indstillinger. Du kan også trykke og holde denne knap nede i 5 sekunder for at tvinge cockpitet til at slukke.

#### 5 plus knap

Brug denne knap til at øge værdien af de aktuelle indstillinger.

#### Slukning af displayet

Efter 5 minutters inaktivitet slukker displayet.



### Under træning

Når du har valgt en træning, vil du blive ført til træningsvisningen. Den har alle de vigtige træningsværdier og træningsprofilen klar til dig.

Tryk på denne knap for at skifte mellem tilgængelige træningsdataindstillinger på displayet med nøglemetrik.

Samme funktion under en træning.

Afslutter den træning, der allerede er startet.

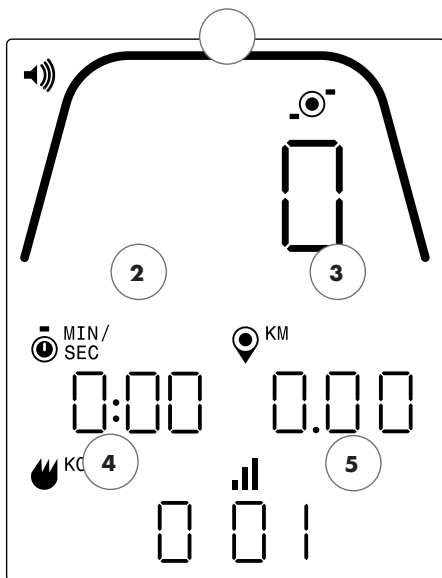
Ingen funktion under træning, da det ikke har nogen effekt på modstanden.

Ingen funktion under træning, da det ikke har nogen effekt på modstanden.

**STANDBY SKÆRM**

Displayet på cockpitskærmen aktiveres normalt kun, når du træder i pedalerne. Så snart brugeren begynder at træde i pedalerne, tænder cockpittet og går i STANDBY MODUS. Følgende billede viser standardskærmen STANDBY MODE:

1



På standby-skærmen finder du følgende information:

1 Visning af de vigtigste nøgletal

Dette område af displayet kan vise enten hastigheden (KM/H eller MPH), RPM eller puls. Omkring det numeriske display er en måleskala, der grafisk viser den relative intensitet af hvert af de valgbare dataelementer, der er anført ovenfor.

2 træningstid

Det numeriske display for den forløbne tid i den aktuelle træning eller den resterende tid for et aktivt tidsintervalsegment.

3 træningsruter

Den numeriske visning for den kumulative distance under den aktuelle træning eller den resterende distance for et aktivt distanceintervalsegment. Træningsruten kan vises enten i kilometer (KM) eller miles. Valget mellem KM eller miles kan foretages i indstillingstilstanden.

4 Energiforbrug

Den numeriske visning af den akkumulerede energi brugt under den aktuelle træning. Energiforbruget kan enten vises i KCAL eller KJ. Valget mellem KCAL eller KJ kan foretages i indstillingstilstanden.

4 TYSK

#### 5 niveau/interval

Den numeriske visning af det aktuelle modstandsniveau eller segment under et tids- eller distanceintervalprogram. Det aktuelle modstandsniveau ændres afhængigt af modstandshåndtagets position.

#### GENERELLE EGENSKABER

Følgende funktioner kan udføres i STANDBY MODUS:

##### Hurtig start træning

Tryk på START/ENTER-knappen for hurtigt at starte en træning tastaturet. Når der trykkes på denne knap, skifter systemet til PRO-tilstand.

GRAM MODE. For flere detaljer, se afsnittet PROGRAM MODE (træningsfunktioner) nedenfor.

##### Valg af træning

Tryk på knappen for at vælge en bestemt træningstype

TRÆNINGER. Når der trykkes på denne knap, skifter systemet til PRO-tilstand.

GRAMINDSTILLINGSTILSTAND. Yderligere detaljer kan findes i afsnittet nedenfor klip PROGRAMINDSTILLINGSTILSTAND.

---

---

Ved at trykke på CONNECT-knappen kan du forbinde cockpittet til en pulsrem og/eller en smartphone-app. For flere detaljer, se afsnittet FORBINDELSESTILSTAND nedenfor.

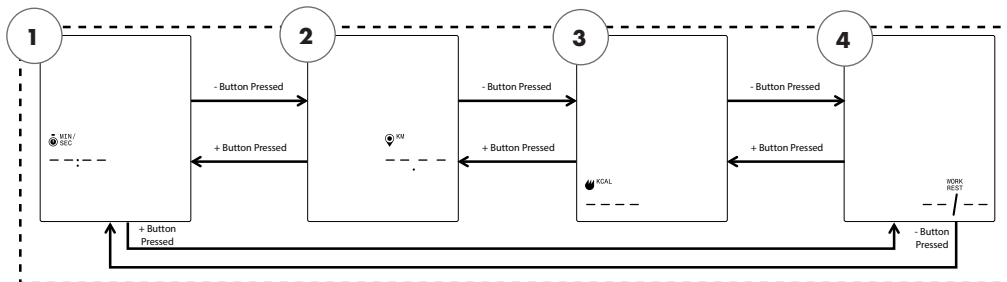
#### Indstillinger

Skift til SETTING-MODE er også muligt ved at trykke på START, PLUS og MINUS knapperne samtidigt. For flere detaljer, se afsnittet INDSTILLINGSTILSTAND nedenfor. Hvis der ikke trykkes på en knap for at vælge eller starte en træning, går konsollen i DVALE-MODUS efter 5 minutters inaktivitet.



PROGRAMINDSTILLINGSTILSTAND

I PROGRAM SETUP MODE kan du vælge mellem forskellige træningstyper (tid, distance, energi og interval)



**BEMÆRK:** Ovenstående skærbilleder antager, at enhedsvalget er indstillet til metrisk, og energivalget er indstillet til KCAL i indstillingstilstand.

Følgende fire træningstyper er tilgængelige:

1. Tidsmål
2. Rutedestination
3. Energimål
4. Intervaller

Først vises skærbilledet TIME TARGET (1). For at vælge de tilgængelige træningsprogrammer skal du trykke på enten MINUS- eller PLUS-knappen. Dette fører dig til den næste eller forrige indstilling. Ved at trykke på START/ENTER-knappen vælges den viste træning, og systemet går ind i den tilsvarende opsætningskærm.

Tryk på WORKOUTS-knappen for at forlade skærbilledet WORKOUT SELECTION og vende tilbage til STANDBY-skærmen.

**Træning TID MÅL**

---



---

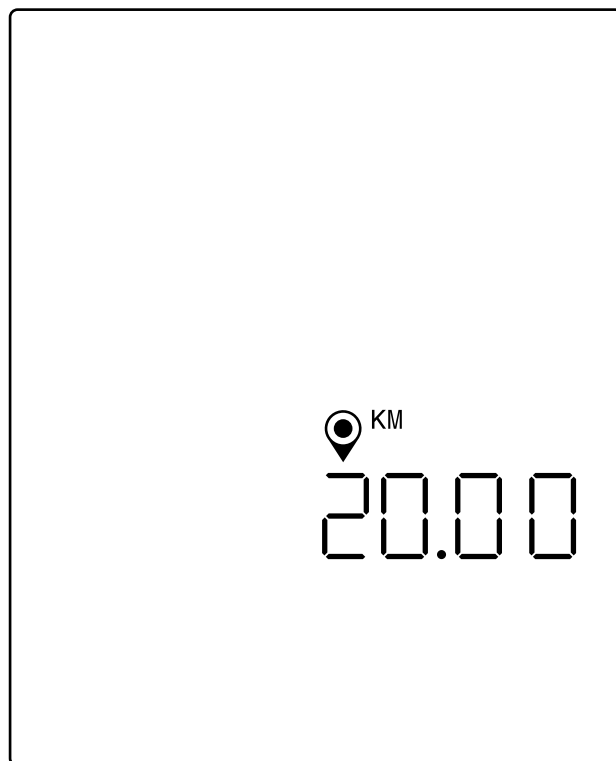
TIME GOAL-skærmen giver dig mulighed for at vælge varigheden af din træning. Der kan vælges en varighed på 1 til 99 minutter. Standardværdien er 30:00 minutter. Denne værdi kan korrigeres op eller ned ved at trykke på PLUS- eller MINUS-knappen. Hver gang du trykker på PLUS- eller MINUS-knappen, ændres den aktuelt viste værdi med 1. PLUS-knappen øger varigheden, og MINUS-knappen formindsker den.

Efter indstilling af varigheden til den ønskede værdi for den respektive træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Når du trykker på START/ENTER-knappen, skifter systemet til PROGRAM MODE, og træningen starter. For flere detaljer, se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor.

For at afslutte PROGRAM MODE-skærmen og gå til skærmen

For at vende tilbage til VALG AF TRÆNING, tryk på knappen TRÆNING.

## Træning DISTANCE MÅL



**BEMÆRK:** Ovenstående skærm antager, at enhedsvælgeren i indstillingstilstand er indstillet til Metrisk, og derfor er afstandsmålet baseret på kilometer. Hvis enheden var indstillet til Imperial, ville MILES blive vist, og rutedestinationen ville være baseret på miles.

På skærbilledet DISTANCE GOAL kan du vælge den ønskede træningsrute til din træning. En værdi på 1,00 til 9999 kilometer kan bruges til træningsruten

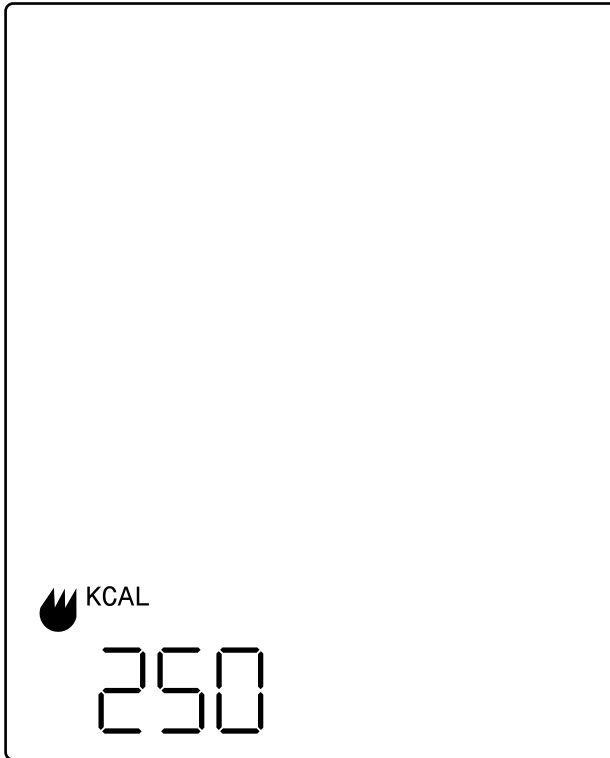
("Metric units"-indstilling) eller miles ("English units"-indstilling) kan angives. Standardværdien er 20,00 kilometer eller miles. Denne værdi kan korrigeres op eller ned ved at trykke på PLUS- eller MINUS-knappen. Hver gang du trykker på PLUS- eller MINUS-knappen, ændres den aktuelt viste værdi med 1,00. PLUS-knappen øger rutelængden, og MINUS-knappen formindsker den.

Efter indtastning af den ønskede værdi for distancen for den respektive træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Når du trykker på START/ENTER-knappen, skifter systemet til PROGRAM MODE, og træningen starter. For flere detaljer, se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor.

For at forlade skærbilledet DISTANCE og vende tilbage til skærbilledet WORKOUT SELECTION skal du trykke på knappen WORKOUTS.

8 TYSK

## Trænings ENERGIMÅL



BEMÆRK: Ovenstående skærm antager, at energivælgeren i indstillingstilstand er indstillet til KCAL, og derfor er energimålet baseret på kilokalorier. Hvis enheden var indstillet til KJ, ville KJ blive vist, og energimålet ville være baseret på kilojoule.

ENERGY GOAL-skærmen giver dig mulighed for at vælge det ønskede energimål for din træning. Et mål fra 5 til 9999 KCAL/KJ kan vælges. Standardværdien er 250 KCAL eller KJ. Denne værdi kan korrigeres op eller ned ved at trykke på PLUS- eller MINUS-knappen. Hver gang du trykker på PLUS- eller MINUS-knappen, ændres den aktuelt viste værdi med 5. PLUS-knappen øger værdien, og MINUS-knappen reducerer den.

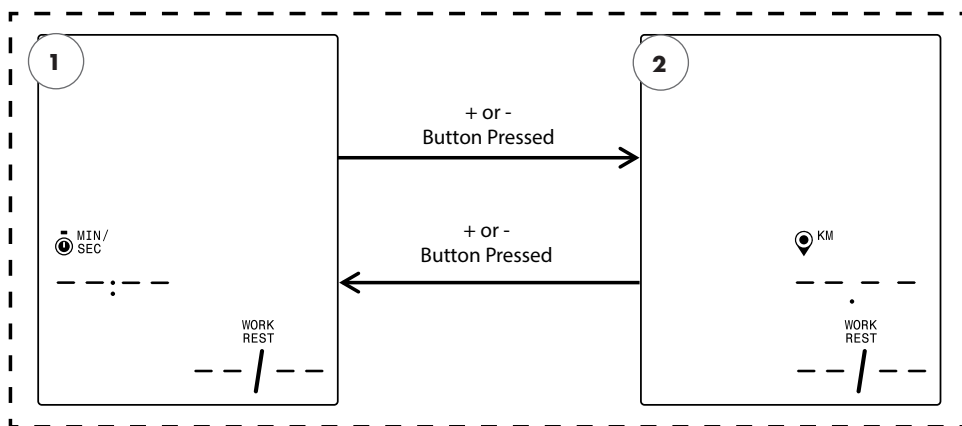
Efter indstilling af den ønskede værdi for den respektive træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Når du trykker på START/ENTER-knappen, skifter systemet til PROGRAM MODE, og træningen starter. For flere detaljer, se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor.

For at afslutte ENERGY GOAL-skærmen og gå til skærmen

For at vende tilbage til VALG AF TRÆNING, tryk på knappen TRÆNING.

## Trænings INTERVAL

Du kan se INTERVALS-skærmene her:



**BEMÆRK:** Ovenstående skærm antager, at enhedsvælgeren i indstillingstilstand er indstillet til Metrisk, og derfor er den valgte distance baseret på kilometer. Hvis enheden var indstillet til Imperial, ville MILES blive vist, og den valgte rute ville være baseret på miles

Følgende to intervaltyper er tilgængelige

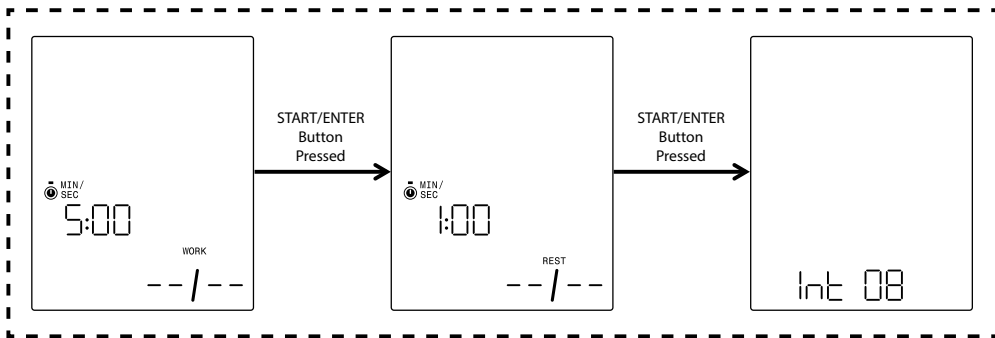
1. Tidsintervaller
2. Afstandsintervaller

Først vises skærbilledet TIME INTERVAL TARGET. For at vælge de tilgængelige intervaltyper skal du trykke på enten MINUS- eller PLUS-knappen. Dette fører dig til den næste eller forrige indstilling. Ved at trykke på START/ENTER-knappen vælger du den viste intervaltræningstype, og systemet går ind i den tilsvarende opsætningskærm.

For at forlade INTERVALS-skærmen og vende tilbage til skærbilledet WORKOUT SELECTION, tryk på WORKOUTS-knappen.

## Træning TID INTERVALLER

Følgende billede viser skærmen TIME INTERVALS:



Et interval består af et segment med høj og et segment med lav træningsintensitet.

Højintensitetssegmentet er defineret af ARBEJDTID. Lavintensitetssegmentet er defineret af HVILETIDEN. Skærbillederne TIME INTERVALS giver dig mulighed for at angive varigheden af arbejds- og hvilesegmenterne samt det samlede antal ønskede intervaller for hver træning. En varighed på 10 sekunder til 99 minutter kan vælges for segmenterne "Arbejd" og "Hvile". Standardværdien for "Work"-segmentet er 5:00 minutter. Standardværdien for "hvile"-segmentet er 1:00 minut. En værdi fra 1 til 99 intervaller kan vælges. Standardværdien for antallet af intervaller er 8.

Når du åbner indstillingerne for dette program, vises skærmen WORK TIME først. Denne værdi kan korrigeres op eller ned ved at trykke på PLUS- eller MINUS-knappen. Hver gang du trykker på PLUS- eller MINUS-knappen, ændres den aktuelt viste værdi med 10 sekunder. PLUS-knappen øger varigheden, og MINUS-knappen formindsker den.

Efter at have indstillet varigheden af ARBEJDTIDEN til den ønskede værdi for den respektive træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Når du trykker på START/ENTER-knappen, skifter skærbilledet til displayet REST TIME.

Denne værdi kan korrigeres op eller ned ved at trykke på PLUS- eller MINUS-knappen. Hver gang du trykker på PLUS- eller MINUS-knappen, ændres den aktuelt viste værdi med 10 sekunder. PLUS-knappen øger varigheden, og MINUS-knappen formindsker den.

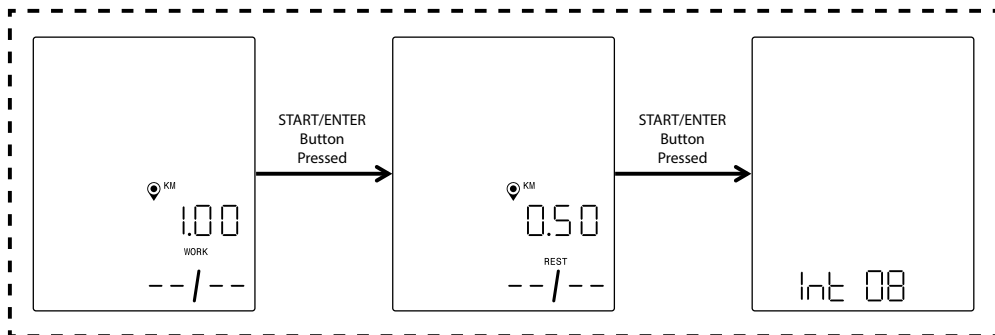
Efter at have indstillet varigheden af HVILETIDEN til den ønskede værdi for den respektive træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Når du trykker på START/ENTER-knappen, skifter displayet til ANTAL INTERVALLER-skærmen.

Efter indstilling af ANTAL INTERVALLER til den ønskede værdi for den respektive træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Når du trykker på START/ENTER-knappen, skifter systemet til PROGRAM MODE, og træningen starter. For flere detaljer, se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor.

For at forlade skærbilledet TIME INTERVALS og vende tilbage til INTERVALS-skærmen skal du trykke på knappen WORKOUTS.

Træning DISTANCE INTERVAL

Følgende billede viser skærbilledet DISTANCE INTERVALS: \_\_\_\_\_



**BEMÆRK:** Ovenstående skærbilleder antager, at enhedsvælgeren i indstillingstilstand er indstillet til Metrisk, og derfor er afstandsmålet baseret på kilometer. Hvis enheden var indstillet til Imperial, ville MILES blive vist, og rutedestinationen ville være baseret på miles.

Et interval består af et segment med høj og et segment med lav træningsintensitet. Højintensitetssegmentet er defineret af ARBEJDSAFSTAND. Lavintensitetssegmentet er defineret af HVILEAFSTAND. DISTANCE INTERVALS-skærmene giver dig mulighed for at angive den ønskede træningsdistance for arbejds- og hvilesegmenterne samt det samlede antal ønskede intervaller for hver træning. En værdi på 0,10 til 100,00 kilometer/mil kan vælges for segmenterne "arbejde" og "hvile". Standardværdien for arbejdssegmentet er 2,00 kilometer/mile. Standardværdien for Rest-segmentet er 1,00 kilometer/mile. En værdi fra 1 til 99 intervaller kan vælges. Standardværdien for antallet af intervaller er 8.

Når du indtaster indstillingerne for dette program, vises WORKLINE-skærmen først. Denne værdi kan korrigeres op eller ned ved at trykke på PLUS- eller MINUS-knappen. Hver gang du trykker på PLUS- eller MINUS-knappen, ændres den aktuelt viste værdi med 0,1. PLUS-knappen øger afstanden, og MINUS-knappen mindsker den.

Efter at have indstillet ARBEJDSAFSTAND til den ønskede værdi for den respektive træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Når du trykker på START/ENTER-knappen, skifter skærmen til at vise HVILEAFSTAND.

Denne værdi kan korrigeres op eller ned ved at trykke på PLUS- eller MINUS-knappen. Hver gang du trykker på PLUS- eller MINUS-knappen, ændres den aktuelt viste værdi med 0,1. PLUS-knappen øger afstanden, og MINUS-knappen mindsker den.

12 TYSK

Efter indstilling af HVILEAFSTAND til den ønskede værdi for den respektive træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Når du trykker på START/ENTER-knappen, skifter displayet til ANTAL INTERVALLER-skærmen.

Valgpilen angiver, at værdien ANTAL INTERVALLER kan justeres. Denne værdi kan korrigeres op eller ned ved at trykke på PLUS- eller MINUS-knappen. Hver gang du trykker på PLUS- eller MINUS-knappen, ændres den aktuelt viste værdi med 1. PLUS-knappen øger antallet af intervaller, og MINUS-knappen reducerer det.

Efter indstilling af ANTAL INTERVALLER til den ønskede værdi for den respektive træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Når du trykker på START/ENTER-knappen, skifter systemet til PROGRAM MODE, og træningen starter. For flere detaljer, se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor.

For at forlade skærbilledet DISTANCE INTERVALS og vende tilbage til INTERVALS-skærmen skal du trykke på knappen WORKOUTS.



## PROGRAM TILSTAND

Når du skifter til denne tilstand, begynder tiden at løbe, afstanden akkumuleres, energien akkumuleres, og alle andre indikatorer aktiveres. Træningsvisningerne er beskrevet i detaljer nedenfor.

Under en standardtræning er følgende felter tilgængelige:

- Tid - Den forløbne tid for træningen i MMM:SS-format
- Distance - Den distance i kilometer eller miles, du "rejste" under den angivne træning
- Energi - Mængden af KCAL/KJ du forbrændte under din træning
- RPM (omdrejninger pr. minut) - din aktuelle pedalfrekvens
- Hastighed - Den aktuelle hastighed, du rejser med
- Puls - Din aktuelle puls målt af den trådløse puls-brystbælte
- Niveau - Det aktuelt indstillede modstandsniveau

## STANDARD TRÆNINGSSKÆRM

---

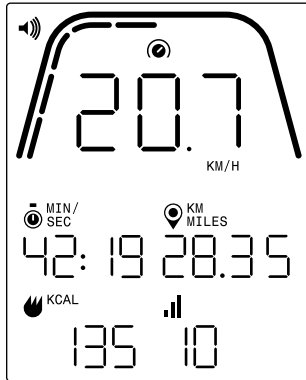
For hurtige træninger, der startes ved at trykke på START/ENTER-knappen på , eller træninger, der startes ved at vælge TIDSMÅL, DISTANCEMÅL eller ENERGIMÅL, vises følgende skærmbillede under træningen.

Alternativt kan du vælge, om du vil vise hastighed, RPM eller puls under en standard træning. Nedenfor kan du se forskellige Versioner af standardtræningsskærmen med de forskellige data inkluderet i

Området "Nøgletal" kan vises. Det er dog ikke alle kombinationer af de valgte enheder eller energitype, der vises. Som standard skifter konsollen automatisk mellem at vise hastighed, omdrejninger, puls osv. hvert 3. sekund. Du kan deaktivere dette automatiske displayskift ved at trykke på WORKOUTS-knappen. Hver gang du trykker på WORKOUTS-knappen, ændres den viste værdi til den næste parameter i den rækkefølge, der er vist ovenfor.

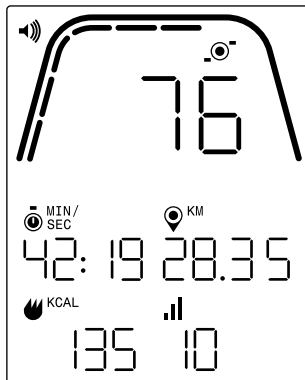
Hvis du trykker på WORKOUTS-knappen mindst én gang, stopper det automatiske skift. Du kan genaktivere det automatiske skift ved at trykke på og holde WORKOUTS-knappen nede i 5 sekunder

14 TYSK



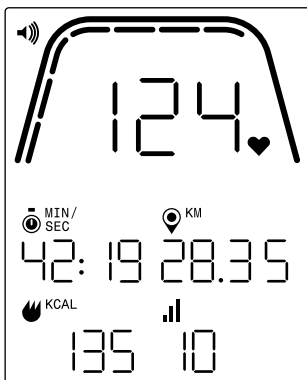
BEMÆRK: Skærbilledet ovenfor indeholder simulerede data til illustrative formål og antager, at enhedsvælgeren i indstillingstilstand er indstillet til Metrisk, derfor vises afstanden i KM, og hastigheden vises i KM/H. Hvis enheden var indstillet til Imperial, ville MILES blive vist for distance og MPH for hastighed. Ovenstående skærm antager også, at KCAL er valgt som energienhed i indstillingstilstand. Hvis KJ blev valgt som energienhed, ville KJ blive vist. På skærmen ovenfor er Hastighed valgt til sektionen Metrics.

Markørerne under den tykke buede linje angiver den relative procentdel af værdien, der vises i Metric-området. I eksemplet ovenfor vises 20,7 km/t, hvorfor fem af de ti gule segmenter lyser. Når det kommer til hastighed, går skalaen fra 0 til 50,0+ for km/t eller mph.



BEMÆRK: Skærbilledet ovenfor indeholder simulerede data til illustrative formål og antager, at enhedsvælgeren i indstillingstilstand er indstillet til Metrisk, derfor vises afstanden i KM, og hastigheden vises i KM/H. Ville være "Imperial" som en enhed (Engelsk) indstillet, vil MILES blive vist for distance og MPH for hastighed. Ovenstående skærm antager også, at KCAL er valgt som energienhed i indstillingstilstand. Hvis KJ blev valgt som energienhed, ville KJ blive vist. På skærmen ovenfor er Hastighed valgt til sektionen Metrics.

Markørerne under den tykke buede linje angiver den relative procentdel af værdien, der vises i Metric-området. I eksemplet ovenfor vises 76 RPM, hvorfor seks af de ti gule segmenter lyser. Pedalfrekvensen varierer fra 0 til 150+ RPM.

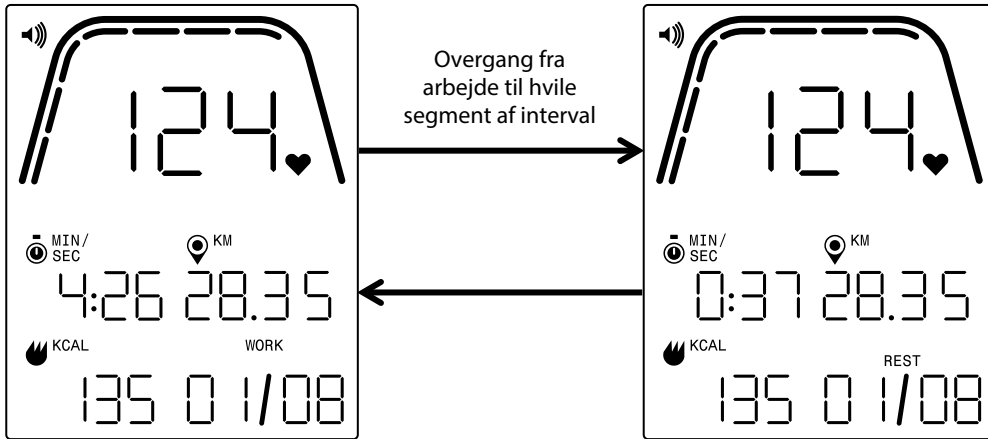


**BEMÆRK:** Skærbilledet ovenfor indeholder simulerede data til illustrative formål og antager, at enhedsvælgeren i indstillingstilstand er indstillet til Metrisk, derfor vises afstanden i KM, og hastigheden vises i KM/H. Hvis enheden var indstillet til Imperial, ville MILES blive vist for distance og MPH for hastighed. Ovenstående skærm antager også, at KCAL er valgt som energienhed i indstillingstilstand. Hvis KJ blev valgt som energienhed, ville KJ blive vist. På skærmen ovenfor er RPM valgt for sektionen Metrics.

Markørerne under den tykke buede linje angiver den relative procentdel af værdien, der vises i Metric-området. I eksemplet ovenfor vises 124 RPM, hvorfor syv af de ti gule segmenter lyser. For puls varierer skalaen fra 0 til 200+ BPM.

SKÆRMER FOR TRÆNINGSTIDSINTERVAL

For TIME INTERVAL-træning vil følgende skærm blive vist under træningen.



Overgang til Nyt interval

I lighed med standard træningsskærmen har du også mulighed for at skifte mellem at vise hastighed, omdrejninger eller puls i området "Nøgletal". WORKOUTS-knappen bruges til at vælge data i området

"Nøgletal" skal vises. I eksemplet ovenfor vises puls i sektionen Metrics.

Under en træning TID INTERVAL er følgende felter ledige:

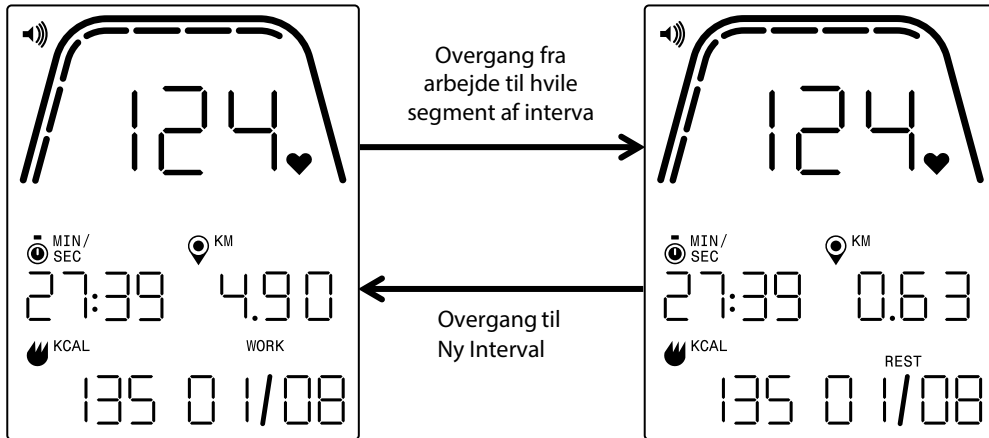
- Tid - Den resterende tid for det aktuelle ARBEJDS- eller HVILE-segment i MM:SS-format
- Distance - Den distance i kilometer eller miles, du "rejste" under den angivne træning
- Energi - Mængden af KCAL/KJ du forbrændte under din træning
- RPM (omdrejninger pr. minut) - din aktuelle pedalfrekvens
- Hastighed - Den aktuelle hastighed, du rejser med
- Puls - Din aktuelle puls målt af den trådløse puls-brystbælte
- Arbejde (X / Y) - Den resterende tid for det aktuelle WORK-segment i MM:SS-format; startværdien for WORK blev indstillet under programopsætning; det eksemplet øverst til venstre viser "ARBEJDE (01 / 08)", hvilket betyder, at det første segment er i gang og træningen har i alt 8 segmenter; WORK-segmentet ville blive efterfulgt af REST-segmentet (øverst højre skærm)
- Hvile (X / Y) (Hvile (X / Y)) - Den resterende tid for det aktuelle segment HVILE

(REST) i formatet MM:SS; startværdien for REST blev indstillet under programopsætningen; det WORK-segmentet efterfølges af REST-segmentet; X'et vil stige til det næste segment, når det aktuelle HVILE-segment er afsluttet

Niveau – Den aktuelle indstilling af modstandsniveau vises i det samme område af LCD-skærmen som WORK- og REST-intervaloplysningerne. Niveaue vises i de første 3 sekunder af træningen, og hver gang niveaue ændres under træningen. Niveaue vises kun i 3 sekunder. Bemærk, at værdien for trinnet bestemmes ud fra magneternes aktuelle position.

SKÆRMER FOR TRÆNINGSDISTANCE INTERVAL

For DISTANCE INTERVAL-træning vil følgende skærm blive vist under træningen.



I lighed med standard træningsskærmen har du også mulighed for at skifte mellem at vise hastighed, omdrejninger eller puls i området "Nøgletal". WORKOUTS-knappen bruges til at vælge de data, der skal vises i området Nøgletal. I eksemplet ovenfor vises puls i sektionen Metrics. Følgende felter er tilgængelige:

- Tid - Den forløbne tid for træningen i MM:SS-format
- Distance - Den resterende afstand (i kilometer eller miles) for hvert ARBEJDS- eller HVILE-segment i den angivne træning
- Energi - Mængden af KCAL/KJ du forbrændte under din træning
- RPM (omdrejninger pr. minut) - din aktuelle pedalfrekvens
- Hastighed - Den aktuelle hastighed, du rejser med
- Puls - Din aktuelle puls målt af den trådløse puls-brystbælte
- Arbejde (X / Y) - Startværdien for WORK blev indstillet under programopsætning; det eksemplet øverst til venstre viser "ARBEJDE (01 / 08)", hvilket betyder, at det første segment er i gang og træningen har i alt 8 segmenter; WORK-segmentet ville blive efterfulgt af REST-segmentet (øverst højre skærm)
- Hvile (X / Y) - Startværdien for HVILE (REST) blev indstillet under programopsætning; det WORK-segmentet efterfølges af REST-segmentet; X'et vil stige til det næste segment, når det aktuelle HVILE-segment er afsluttet.

- Niveau – Den aktuelle indstilling af modstandsniveau vises i det samme område af LCD-skærmen som WORK- og REST-intervaloplysningerne. Niveaulet vises i de første 3 sekunder af træningen, og hver gang niveaulet ændres under træningen. Niveaulet vises kun i 3 sekunder. Bemærk, at værdien for trinnet bestemmes ud fra magneternes aktuelle position.

## PAUSE/OVERSIGT TILSTAND

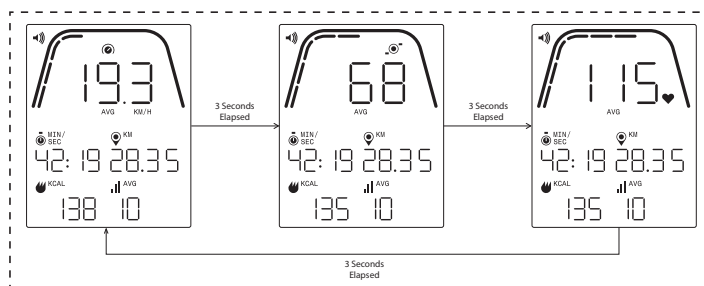
### BRUGER AFSLUTTER TRÆNING

Hvis du stopper træningen under en træning (dvs. når mindre end 25 RPM er opnået i mindst 4 sekunder), skifter systemet til PAUSE/OVERSIGT MODUS, den forløbne tid øges ikke længere, distancen og KCAL/KJ stopper akkumulere, og systemet vil begynde at vise gennemsnitsværdierne for RPM, Speed, Heart Rate og Level som vist på skærbilledet nedenfor. Efter skift til denne tilstand startes en 36-sekunders nedtællingstæller, hvorefter systemet vender tilbage til STANDBY MODE. For mere information om den ønskede adfærd i STANDBY-TILSTAND, se afsnittet STANDBY-TILSTAND.

Hvis du genoptager træningen, før optællingen udløber, skifter systemet tilbage til PROGRAM-TILSTAND og genoptager træningen, hvor du slap. Hvis svinghjulet accelererer (dvs. en stigning i pedalfrekvensen), antager systemet, at brugeren genoptager sin træning. For at forlade denne tilstand, før optællingen udløber, kan du straks skifte til STANDBY MODE ved at trykke på MINUS-knappen.

### TRÆNINGSMÅL OPNÅET

Når du har nået dit valgte træningsmål, går systemet i PAUSE/OVERSIGT MODUS, den forløbne tid øges ikke længere, distancen og KCAL/KJ vil ikke længere blive akkumuleret, og systemet begynder at vise fuldførelsen - Gennemsnitsværdier for RPM, hastighed, puls og niveau som vist på skærbilledet nedenfor. Efter at have gået ind i denne tilstand, starter en 36-sekunders nedtællingstæller, hvorefter systemet vender tilbage til STANDBY MODE. For mere information om den ønskede adfærd i STANDBY-TILSTAND, se afsnittet STANDBY-TILSTAND. For at forlade denne tilstand, før optællingen udløber, kan du straks skifte til STANDBY MODE ved at trykke på MINUS-knappen



## PAUSE/OVERSIGT TILSTAND

---

Et eksempel på de skærme, der vises i PAUSE/OVERSIGT MODUS, er vist ovenfor. Bemærk, at de viste værdier for hastighed, omdrejninger, puls og niveau er gennemsnitsværdierne for træningen, og AVG (DS)-segmenterne lyser for hvert datafelt. Tid, Distance og Energi (dvs. KCAL/KJ) er de kumulative værdier for træningen for hvert dataelement.

## TILSLUTNINGSMODUS

---

### GENEREL INFORMATION

Både ANT+ og BLE-aktiverede pulsremme kan tilsluttes dette cockpit. Cockpittet kan også tilsluttes smartphone eller tablet apps via BLE. Det er også muligt at tilslutte cockpittet til et puls bælte (ANT+ eller BLE-kompatibelt) og samtidig tilslutte det til en smartphone-app.

## TILSLUT TIL EN SMARTPHONE ELLER TABLET-APP VIA BLUETOOTH (FTMS)

---

Tryk på CONNECT-knappen for at starte processen med at oprette forbindelse til Bluetooth-enheden. En let, jævn pedalbevægelse er påkrævet under tilslutningsprocessen, ellers slukker displayet efter 60 sekunder, og forbindelsen afbrydes.

Bluetooth-symbolet øverst til højre på displayet begynder at blinke med en frekvens på 1 Hz. Dette indikerer, at cockpittet er klar til at oprette forbindelse til nærliggende Bluetooth-enheder og søger efter en tilgængelig mobilapp at parre med.

I mellemtiden kan du oprette forbindelse til en kompatibel app (f.eks. Kinomap, Zwift) via din smartphone eller tablet. For oplysninger om tilslutning til FTMS-aktiverede fitnessenheder, se dokumentationen for hver applikation. Når cockpittet er blevet parret med en smartphone eller tablet-app, stopper udvekslingen af Bluetooth-forbindelsesdata, cockpittet vender tilbage til normal funktion, og Bluetooth-symbolet forbliver synligt, men blinker ikke længere. Under træningen sender cockpittet dine træningsdata til den tilsluttede app.

Ved udveksling af forbindelsesdataene genererer cockpittet automatisk en 4-cifret tilfældig kode, som fungerer som en unik identifikator for det respektive cockpit, når der trykkes på CONNECT-knappen første gang. Den transmitterede identifikator er "Kettler ####", hvor #### står for den 4-cifrede, tilfældigt valgte kode. Denne tilfældigt udvalgte Den 4-cifrede kode vises i vinduet TID i 5 sekunder. Bemærk venligst, at den overførte identifikator ikke er synlig i alle apps. Visningens varighed er ~10 sekunder.

## FORBINDES TIL EN BLE-AKTIVERET HF-BYRSTEL

Hvis der er gået 10 sekunder efter at have trykket på CONNECT-knappen uden at oprette forbindelse til en smartphone-app, vil cockpittet søge efter BLE-aktiverede HR-bælter og oprette forbindelse, hvis det lykkes. Ved tilslutning med en BLE-pulsrem vises "BLE" i HR-vinduet, og cockpittet tilsluttes



med HF brystbælte. Når den er tilsluttet BLE-pulsbæltet, vil den registrerede pulsværdi blive vist i HR-vinduet, og hjerteikonet vil blinke med samme frekvens som den detekterede puls. Når en forbindelse til en Bluetooth HF-brystbælte er etableret, kan cockpittet også oprette forbindelse til en smartphone-app. Fremgangsmåde se ovenfor. Bemærk, at før tilslutning til en smartphone, skal den tilsluttes en pulsrøm, hvis du vil tilslutte til begge på samme tid.

### FORBINDES TIL EN ANT+ AKTIVERET HR-BYRSTEL

---

#### Ved tilslutning til et ANT+ AKTIVERET HR-BRYSTBÆLTE

Der er ingen forbindelse til cockpittet. For at forbinde cockpittet til en ANT+-kompatibel pulsbrystbælte skal du trykke på CONNECT-knappen og holde den nede i 5 sekunder. Når den er tilsluttet en ANT+-pulsrem, vises "Ant" i HR-vinduet, og cockpittet forbindes til HR-brystremmen. Når den er tilsluttet den ANT+-aktiverede pulsrøm, vil den registrerede pulsværdi blive vist i HR-vinduet, og hjerteikonet vil blinke med samme frekvens som den registrerede puls. Når den er tilsluttet en ANT+-aktiveret RF-brystbælte, kan cockpittet også forbindes til en smartphone-app via BLE. Fremgangsmåde se ovenfor. Bemærk, at før du forbinder til en smartphone, skal du tilslutte til en pulsrøm, hvis du vil forbinde til begge på samme tid.

### NULSTILLING AF FORBINDELSEN

---

Hvis du har problemer med at oprette forbindelse til en enhed, kan du prøve at nulstille cockpittet. Når du nulstiller cockpittet, nulstilles også status for forbindelserne til de eksterne enheder.

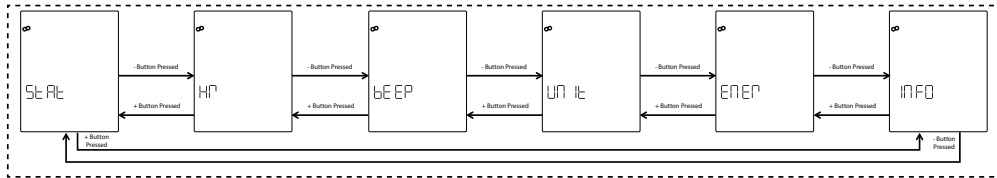
Cockpittet kan nulstilles i STANDBY MODUS. For at gøre dette skal du i STANDBY-TILSTAND trykke og holde MINUS-knappen nede i 5 sekunder. Cockpittet slukker. For at genaktivere cockpittet skal du begynde at træde i pedalerne. Hvis du pedaler, mens du nulstiller, vil cockpittet slukke og derefter tænde igen, men forbindelsestilstandene vil blive slettet. Bemærk, at du muligvis skal lukke og genåbne en smartphone eller tablet-app, som du vil oprette forbindelse til, for at sikre, at appens forbindelsestatus også nulstilles.

## INDSTILLINGSTILSTAND \_\_\_\_\_

### SKÆRMINDSTILLINGER \_\_\_\_\_

For at gå ind i KONFIGURATIONSFUNKTIONEN skal du trykke på START, PLUS og MINUS samtidigt.

Følgende billede viser INDSTILLINGER-skærmene:



Disse skærbilleder giver følgende seks muligheder at vælge imellem:

- STAT – Giver information om samlet kumulativ tid, samlet kumulativ distance og firmwareversion
- HR – Test af HR-systemet
- BEEP – Juster lydstyrken for bip
- ENHED – Skift mellem metriske og engelske måleenheder
- ENER – Skift mellem at vise KCAL og KJ
- INFO – Indstil vægtværdien til beregning af kalorieforbrug

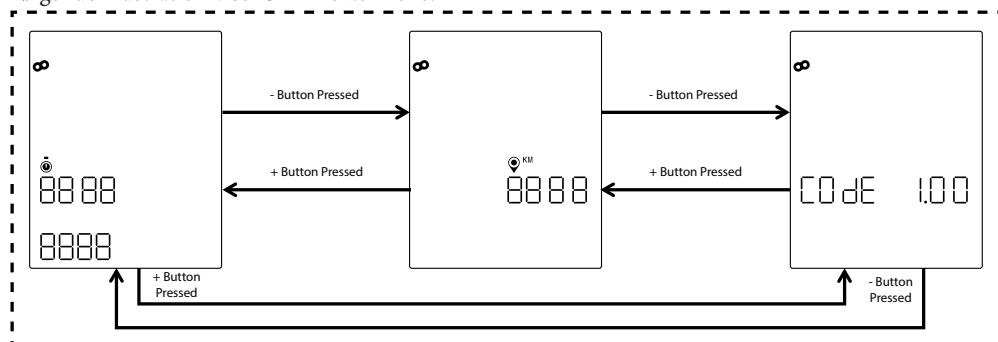
Først vises STAT-skærmen. For at vælge de tilgængelige indstillinger skal du trykke på enten MINUS- eller PLUS-knappen. Dette fører dig til den næste eller forrige indstilling.

Ved at trykke på START/ENTER-knappen vælges den viste indstilling, og systemet skifter til den tilsvarende indstillingsskærm.

For at forlade INDSTILLINGER-skærmen og vende tilbage til STANDBY-skærmen, skal du trykke på WORKOUTS-knappen.

## STATISTIKSKÆRM

Følgende illustration viser STAT-skærmene:



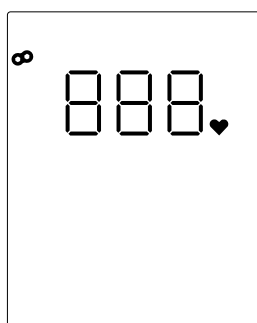
Der er tre forskellige statistikker vist på ovenstående skærme - nemlig:

- Samlet tid – Den samlede tid i timer, minutter og sekunder af alle træninger udført på denne enhed; den øverste værdi er timerne fra 0 til 9999, den nederste venstre værdi er minutterne fra 0 og 59, og den nederste højre værdi er sekunderne fra 0 til 59
- Samlet distance - Dette er den samlede distance i kilometer af alle træningssessioner udført på denne enhed; denne værdi kan konverteres til miles. For at gøre dette skal du ændre enhederne fra Metrisk til Imperial i indstillingstilstand
- Kode (dvs. firmwareversion) – Den aktuelle firmwareversion for den firmware, der i øjeblikket er installeret på cockpittet

For at forlade STAT-skærmen og vende tilbage til SETTINGS-skærmen, tryk på WORKOUTS-knappen.

## PULSTESTSKÆRM

Følgende billede viser RF-testskærmen:



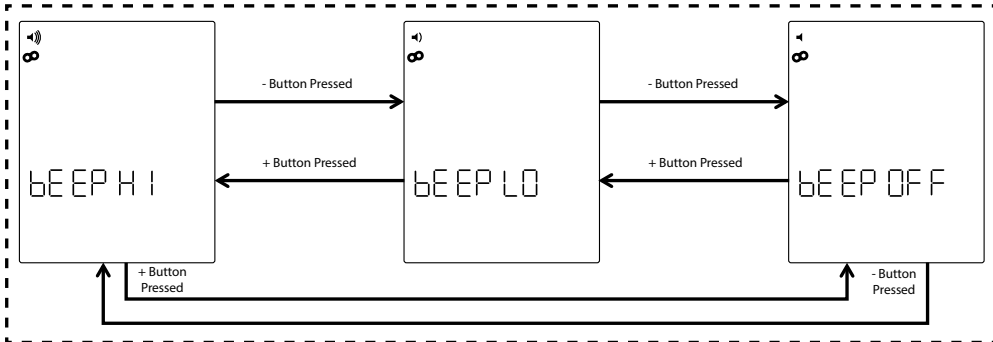
HR TEST bruges til at kontrollere funktionaliteten af et pulsblte. Tilslutning af konsollen til den LE- eller ANT+-aktiverede Bluetooth-pulsbrystblte følger proceduren beskrevet ovenfor i afsnittet TILSLUTNINGSMODUS.

Tallet 888 vist ovenfor er en pladsholder for den faktiske HR-værdi modtaget fra den tilsluttede puls-brystbælte.

For at forlade HR TEST-skærmen og vende tilbage til INDSTILLINGER-skærmen, skal du trykke på WORKOUTS-knappen.

**SKÆRM LYDSTYRKE**

Følgende billede viser VOLUME-skærmene:

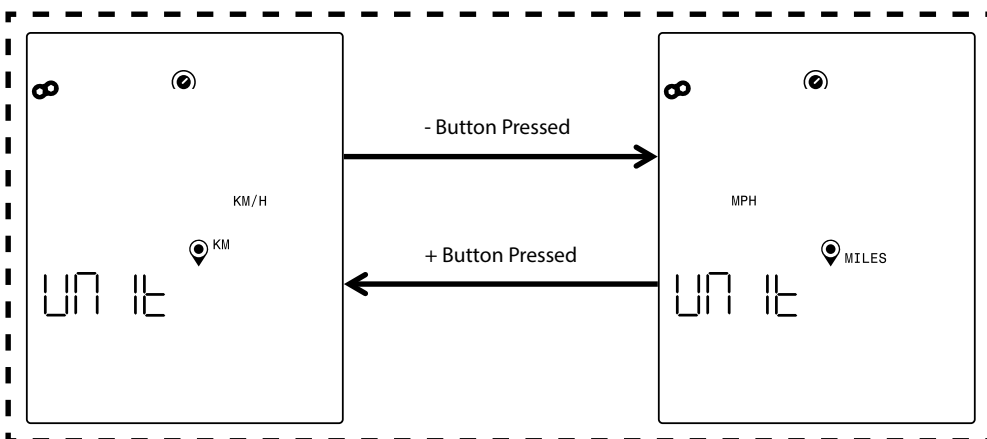


Cockpittet har en bip, der udsender et bip, nr der trykkes p en knap, og der opstr forskellige systemrelaterede hndelser. Lydstyrken p denne bipper er justerbar, s du kan bestemme, hvor hjt eller stille lydudgangen skal vre. Lydstyrken kan justeres ved at trykke p PLUS- eller MINUS-knappen. Flgende tre muligheder er tilgængelige: HIGH (dvs. fuld lydstyrke), LOW (dvs. halv lydstyrke) og OFF (dvs. dmpet; ingen lyd). Hver gang du trykker p PLUS- eller MINUS-knappen, justeres lydstyrken af den udsendte signaltone til den aktuelt indstillede lydstyrke. Den indstillede lydstyrke kan gemmes ved at trykke p START/ENTER knappen. Et tryk p START/ENTER-knappen vil ogs returnere systemet til INDSTILLINGER-skrmene. Standardindstillingen for lydstyrke er HIGH.

For at forlade VOLUME-skærbillederne og nulstille lydstyrken til den sidst gemte værdi, tryk på WORKOUTS-knappen. Et tryk på knappen TRÆNING vil også returnere systemet til INDSTILLINGER-skærmene.

**SKÆRMENHEDER**

Følgende billede viser UNITS-skærmene:



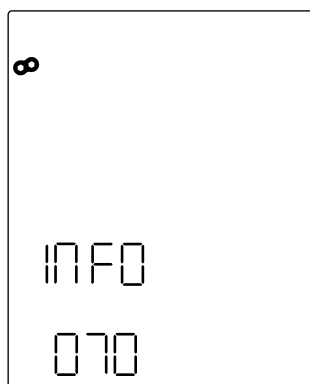
Vælg Metrisk eller Imperial enhed. Brug knappen PLUS eller MINUS til at vælge den ønskede indstilling. Tryk på START/ENTER-knappen for at gemme den valgte enhed. Et tryk på START/ENTER-knappen vil også returnere systemet til INDSTILLINGER-skærmene. Standardenheden er "Metric".

For at forlade ENHEDER-skærmen og nulstille den valgte enhed til den sidst gemte værdi, tryk på WORKOUTS-knappen. Et tryk på knappen TRÆNING vil også returnere systemet til INDSTILLINGER-skærmene.

#### INFO SKÆRM

---

Følgende billede viser INFO-skærmen:





Skærbilledet ovenfor viser vægten i kilogram, der skal bruges til at beregne kalorieforbrug for en specifik træning. Du kan justere vægten med PLUS- eller MINUS-knappen. Standardværdien for vægten er 70 kg. Når du har indtastet den ønskede vægt, skal du trykke på START/ENTER-knappen for at gemme værdien. Et tryk på START/ENTER-knappen vil også returnere systemet til INDSTILLINGER-skærmene.

For at forlade INFO-skærmen og nulstille vægten til den sidst gemte værdi, tryk på WORKOUTS-knappen. Et tryk på knappen TRÆNING vil også returnere systemet til INDSTILLINGER-skærmene.

# KETTLER

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

 @kettlersportofficial

 @kettlersportofficial