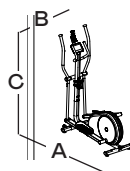
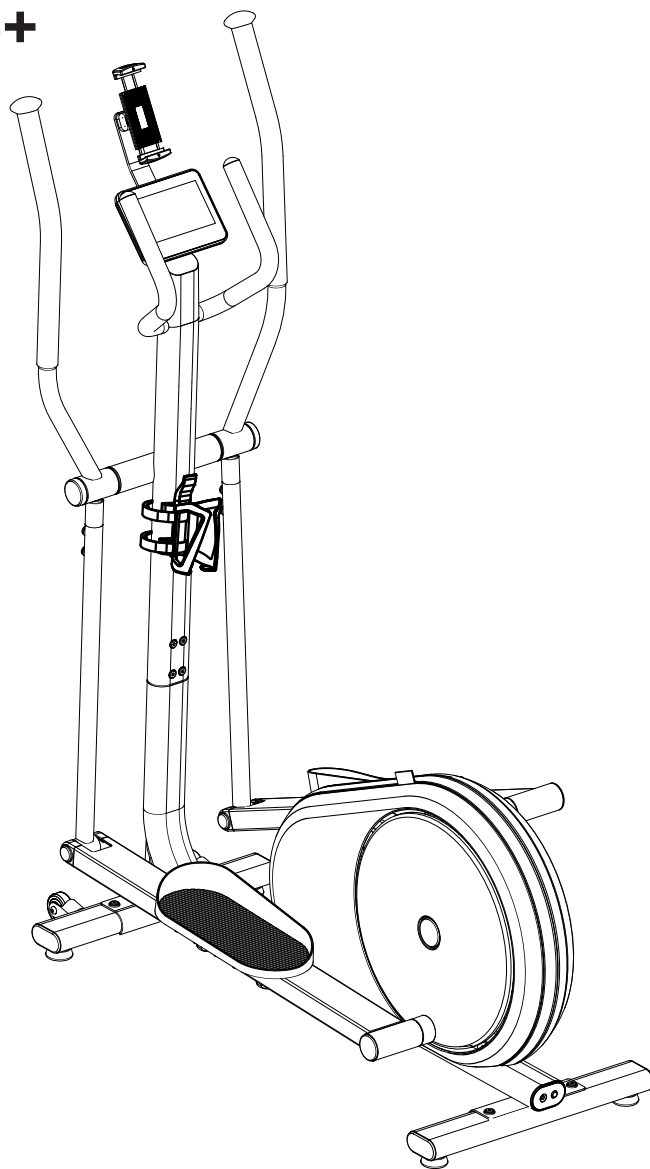


KETTLER

HOI CROSS+

ART.-NR. CT1062-400/-900



A 61 cm
B 134 cm
C 170 cm
64 kg

VIGTIGE INSTRUKTIONER

Læs venligst disse instruktioner omhyggeligt, inden du udfører montering og brug for første gang. De indeholder information, der er vigtig 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.

Træningsapparatet er beregnet til hjemmebrug såvel som til kommercielt brug og skal betjenes i tørre rum. Til kommerciel brug skal den stationære træningsenhed betjenes i et overvåget rum.

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 manglende erfaring og viden, når de er under opsyn eller er blevet instrueret i sikker brug af enheden og forstår de resulterende 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 bruges et forlænger-kabel, skal det overholde VDE-retningslinjerne. Enheden må kun bruges med den originalt medfølgende strømadapter. Bland aldrig selv ind i hovedstrømforsyningen til produktet, leje kvalificeret personale om nødvendigt. Sørg for, at det elektriske kabel ikke kommer i klemme eller bliver en "snubelfare".

ADVARSEL! Denne enhed er udelukkende designet til hjemmebrug og må kun bruges i tørre indendørs områder. Enhver anden brug er forbudt og potentielt farlig. Producenten kan ikke holdes ansvarlig for skader forårsaget af forkert brug. Apparatet må kun bruges til det tilsigtede formål (dvs. til fysisk træning af voksne).

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

FARE! Træk altid stikket ud før enhver reparation, 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, da de viste værdier ellers kan blive forfalsket (dvs. pulsmåling).

- ADVARSEL! Vær også opmærksom på træningsvejledningen i træningsvejledningen.
- ADVARSEL! Alle indgreb/manipulationer af enheden, der ikke er beskrevet her, kan forårsage skade eller bringe brugeren i fare. Yderligere indgreb er kun tilladt af specialuddannet personale.

- ADVARSEL! Træningsapparatet er udelukkende beregnet til hjemmebrug. Du træner med en enhed, der er designet efter de nyeste sikkerhedsstandarder. Mulige farepunkter, der kan forårsage skader, undgå og sikres bedst muligt. I tvivlstilfælde og hvis du har spørgsmål, bedes du kontakte din forhandler eller HOI BY KETTLER Service. Udfør et tjek af alle udstyrsdele, især skruer og møtrikker, cirka hver 1. til 2. måned. Før start-

under din træning, 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. Placer passende støddæmpningsmateriale nedenunder (gummimåtter eller lignende) for at absorbere stød. Kun for enheder med vægte: undgå hård 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 SA.

Klasse B- og C-enheder er ikke egnede til høj nøjagtighed.

Produktet er ikke egnet til personer med en kropsvægt på mere end 130 kg.

Enheden har et elektromagnetisk bremsesystem. Dette er hastighedsafhængigt/hastighedsuafhængigt afhængigt af computerens indstilling.

PULSOVERVÅGNING / HRC 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! Hvis pulssignalet mistes, vil strømmen fra enheden forblive konstant i 60 sekunder og derefter langsomt rampe ned. Tjek venligst dit pulsmålesystem (fx pulsbrystbælte), så signalet kan opfanges igen af elektronikken. Til pulstræning (HRC) anbefales en brystbælte for bedre nøjagtighed.

Denne manual kan også downloades fra www.kettlersport.com

MONTERINGSVEJLEDNING

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

Sørg for, at du har modtaget alle de nødvendige dele (se tjekliste), og at de er ubeskadigede. Hvis du har grund til at klage, bedes du kontakte din HOI BY KETTLER-forhandler eller HOI BY KETTLER-service. Før du samler udstyret, skal du studere tegningerne omhyggeligt og udføre operationerne i den rækkefølge, som diagrammerne viser. Den korrekte rækkefølge er angivet med store bogstaver. Udstyret skal monteres med fornøden omhu af en voksen person. Hvis du er i tvivl, tilkald hjælp fra en anden person, hvis det er muligt, teknisk talentfuld. Det nødvendige fastgørelsesmateriale til hvert monteringsstrin er vist i diagrammet. Brug fastgørelsesmaterialet

præcis som anvist.

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

HÅNDTERING AF UDS TYRET

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 baggear, 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.
- Udskift derfor beskadigede eller slidte komponenter med det samme og fjern enheden, indtil den er blevet repareret. Brug kun originale HOI BY KETTLER reservedele.

RESERVEDELE BESTILLING SIDE 33

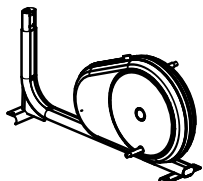
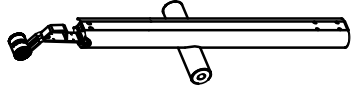
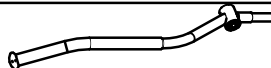
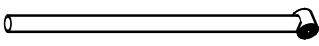
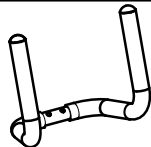
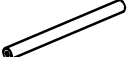
Ved bestilling af reservedele skal du altid oplyse det fulde varenummer, reservedelsnummer, den nødvendige mængde og varens S/N (se håndtering).
Eksempel på ordre: Art. nr.BK1055-XXX/ reservedelsnr. 7000XXXX/ 1 stk / S/N Behold venligst originalen emballering af denne artikel, så den kan bruges til transport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

BORTSKAFFESESINSTRUKTIONER

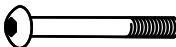
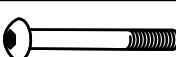


HOI BY KETTLER produkter er genanvendelige. Ved slutningen af dens levetid bedes du bortskaffe denne artikel korrekt og sikkert (lokale affaldspladser).

	Stck 1
	1
	1
	1
	1
	1
	2
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

31

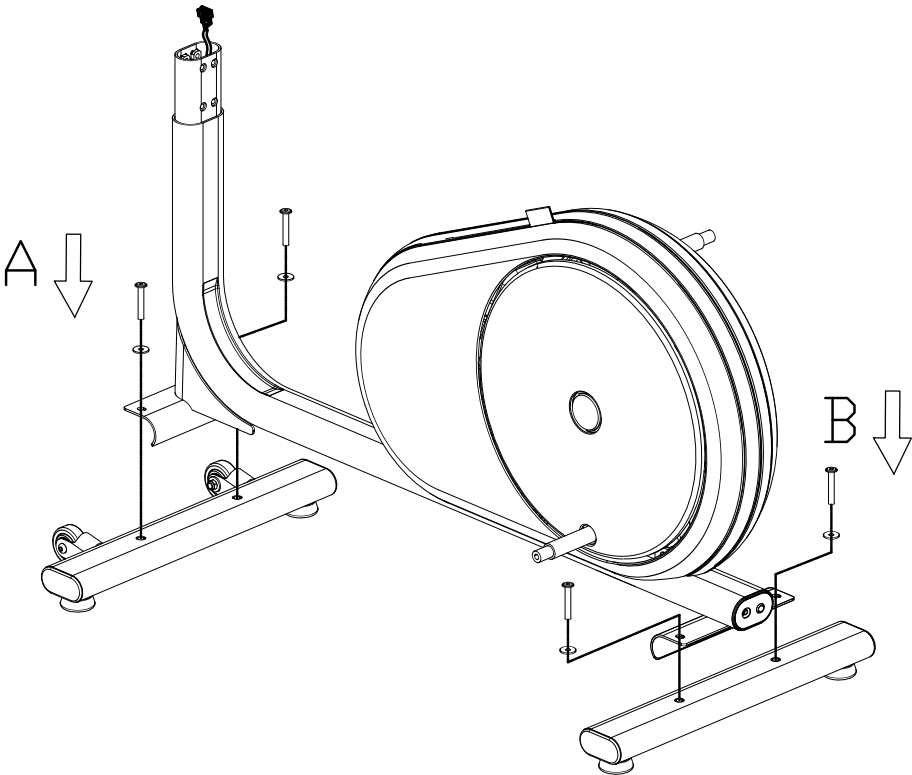


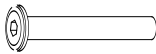
	M8x20	12
	ø8	22
	ø8x22	8
	ø22*ø17*10L	2
	M8*25L	2
	ø8x19	6
	M8x20	2
	ø8x16	8
	ø17.5x25	2
	ø10*ø18*1T	2
	ø8*ø16*1T	1
	M8	1
	M10	2
	M8*50L*S20	4
	M6*12L	4
	M4*8L	4
	M8*40L*S15	2
	M8*65L*S20	1
	M10*70L*S23	2

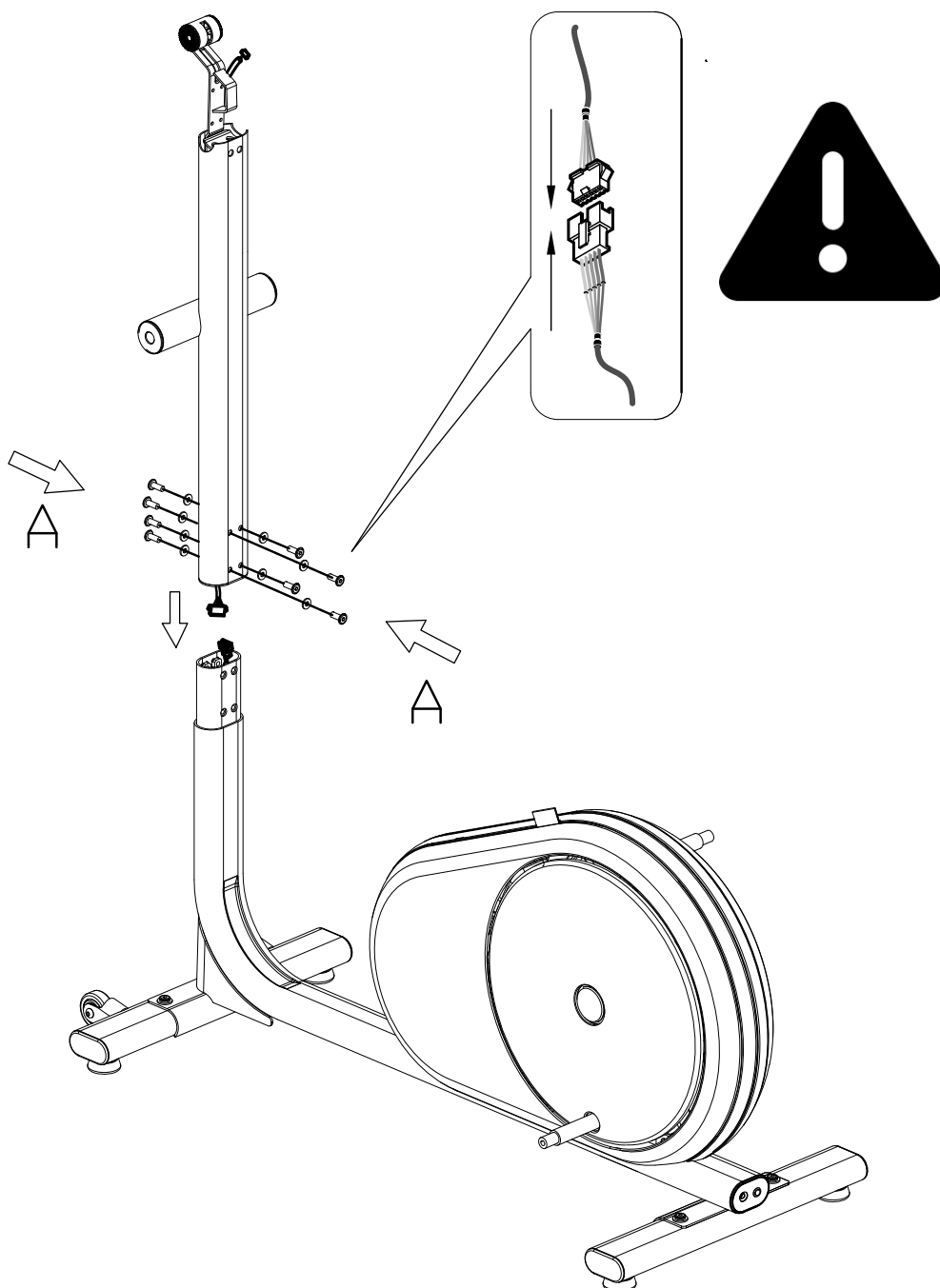
32



		2
		2
		2
		2
		2



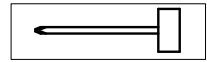
B		
2x	M8x50=15 Nm	Φ 8x22
A		
2x	M8x50=15 Nm	Φ 8x22



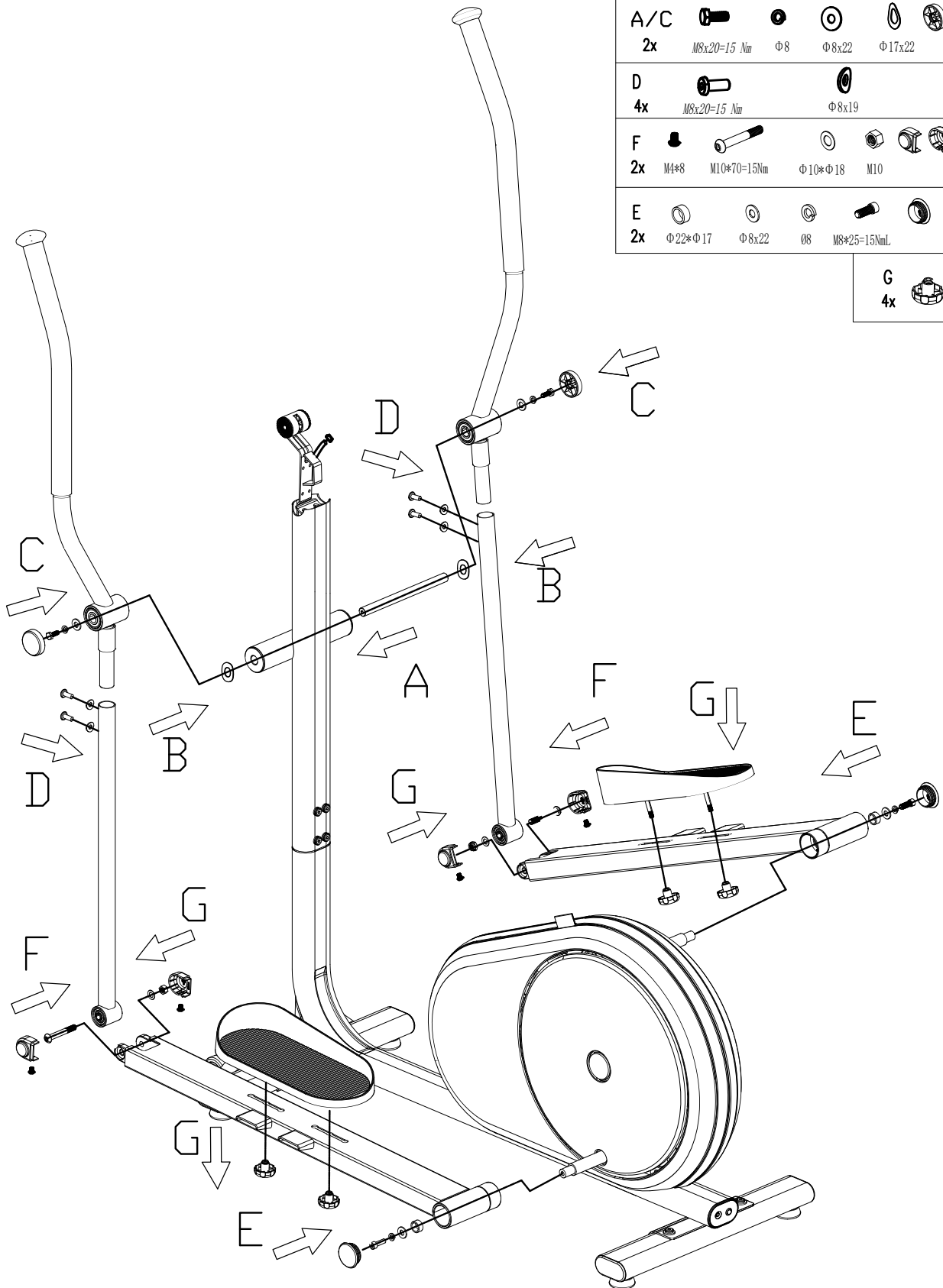
A
8x

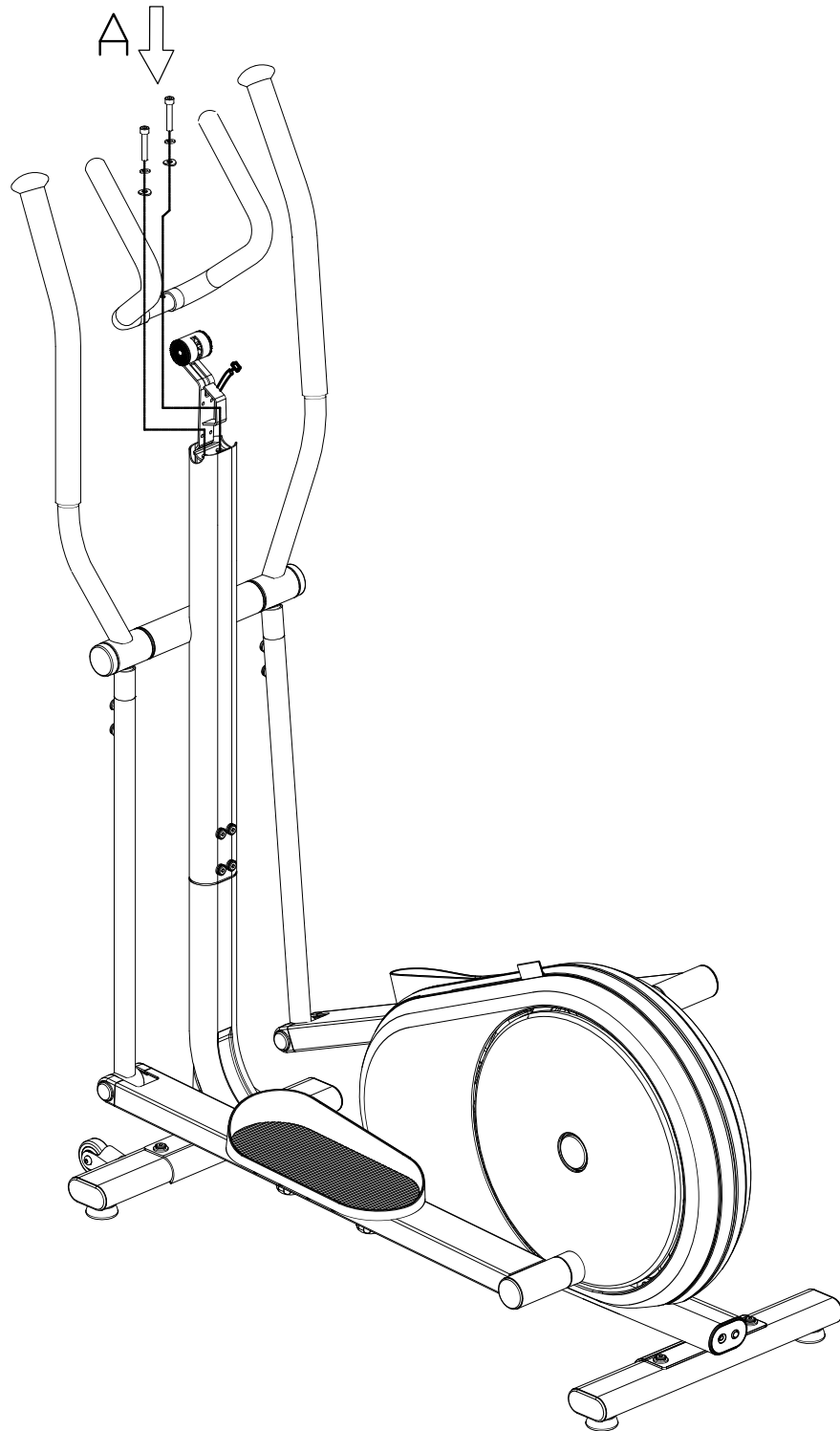

M8x20=15 Nm


 $\Phi 8 \times 16 \times 2T$



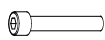
A/C					
2x	M8x20=15 Nm	Φ8	Φ8x22	Φ17x22	
D					
4x	M8x20=15 Nm	Φ8x19			
F					
2x	M4x8	M10x70=15Nm	Φ10*Φ18	M10	
E					
2x	Φ22*Φ17	Φ8x22	Ø8	M8x25=15NmL	
					G
					4x





A

2X



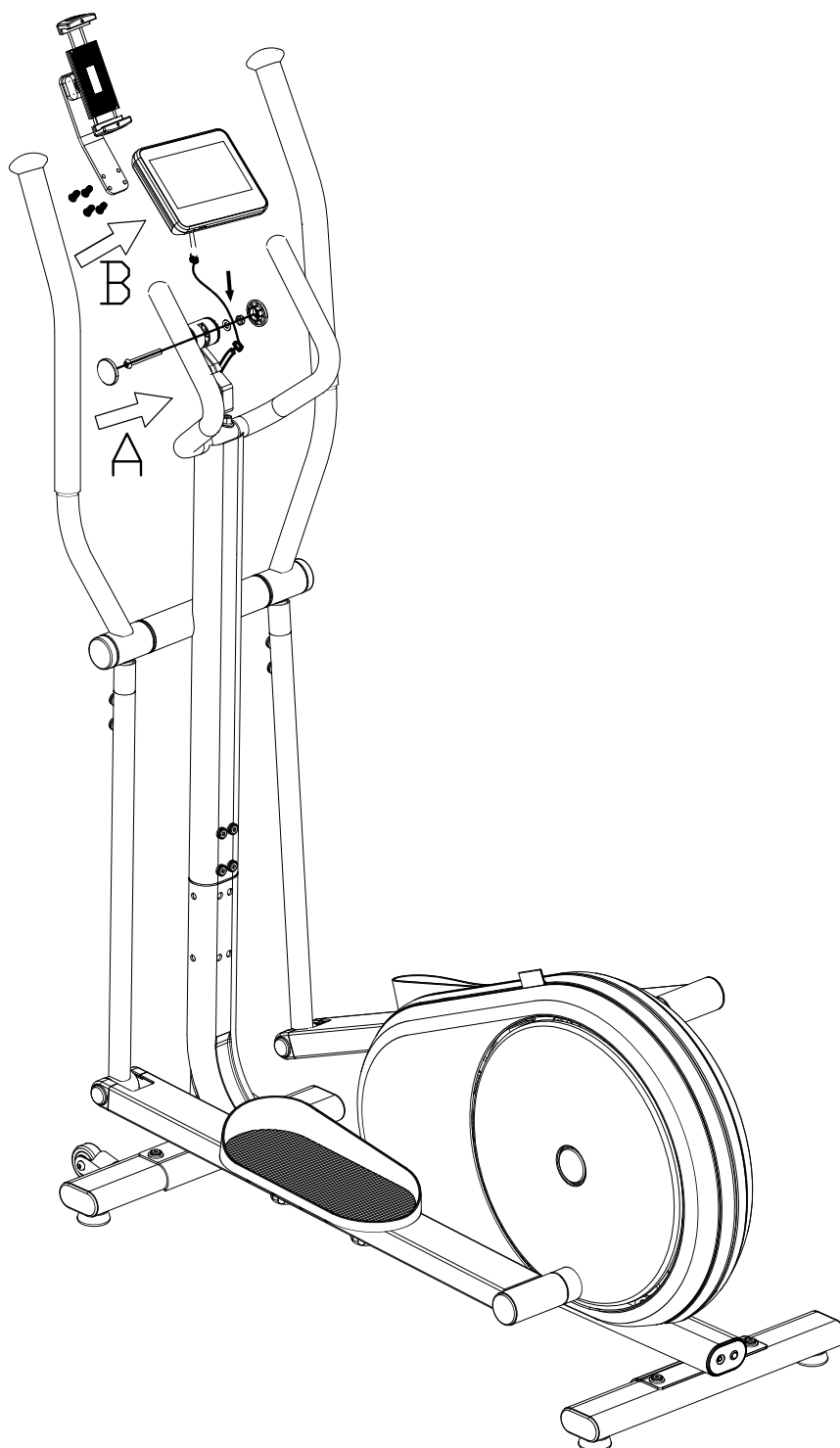
M8X40=15Nm



Φ8.1



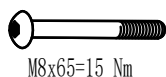
Φ8*Φ19

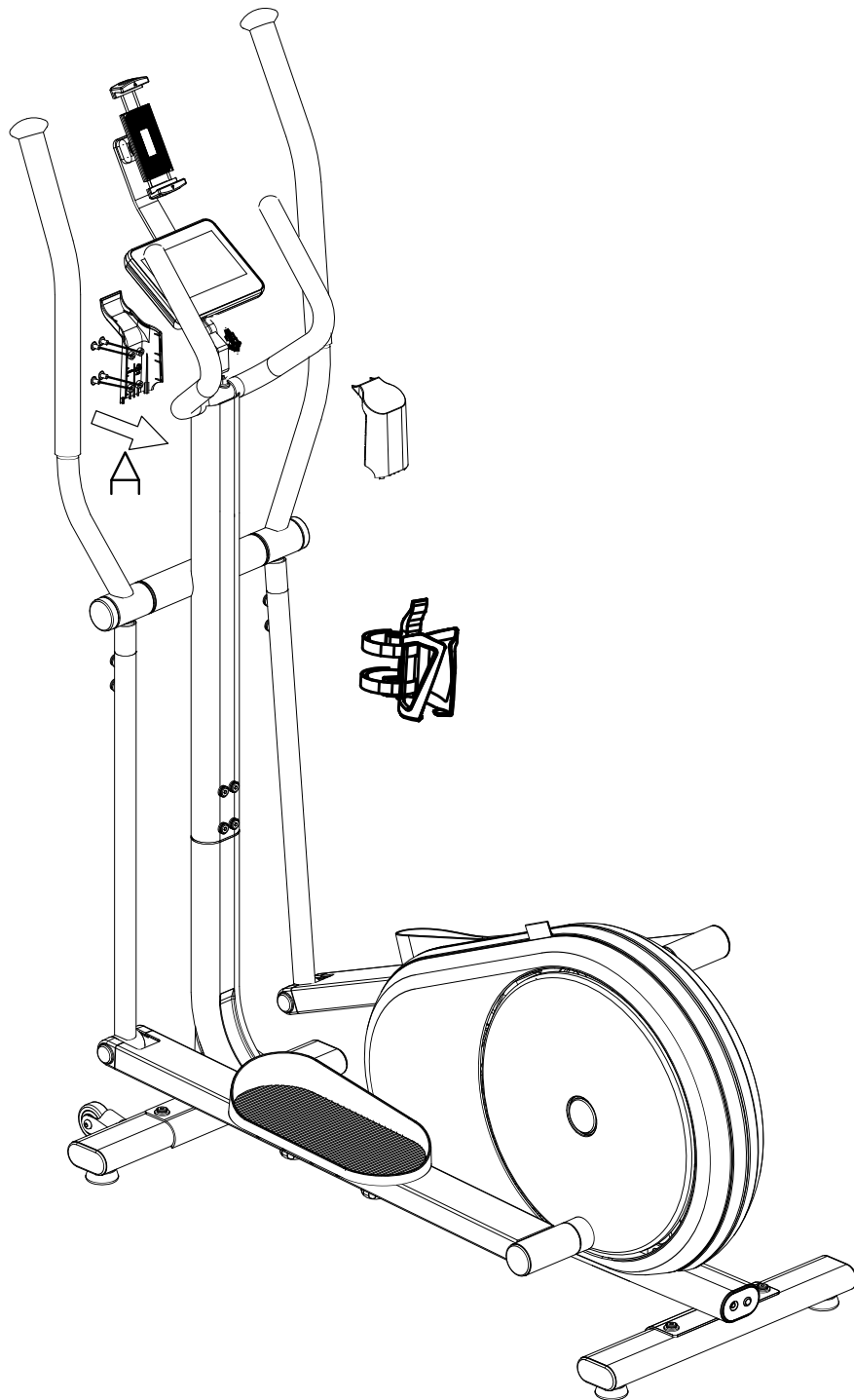


B
4x

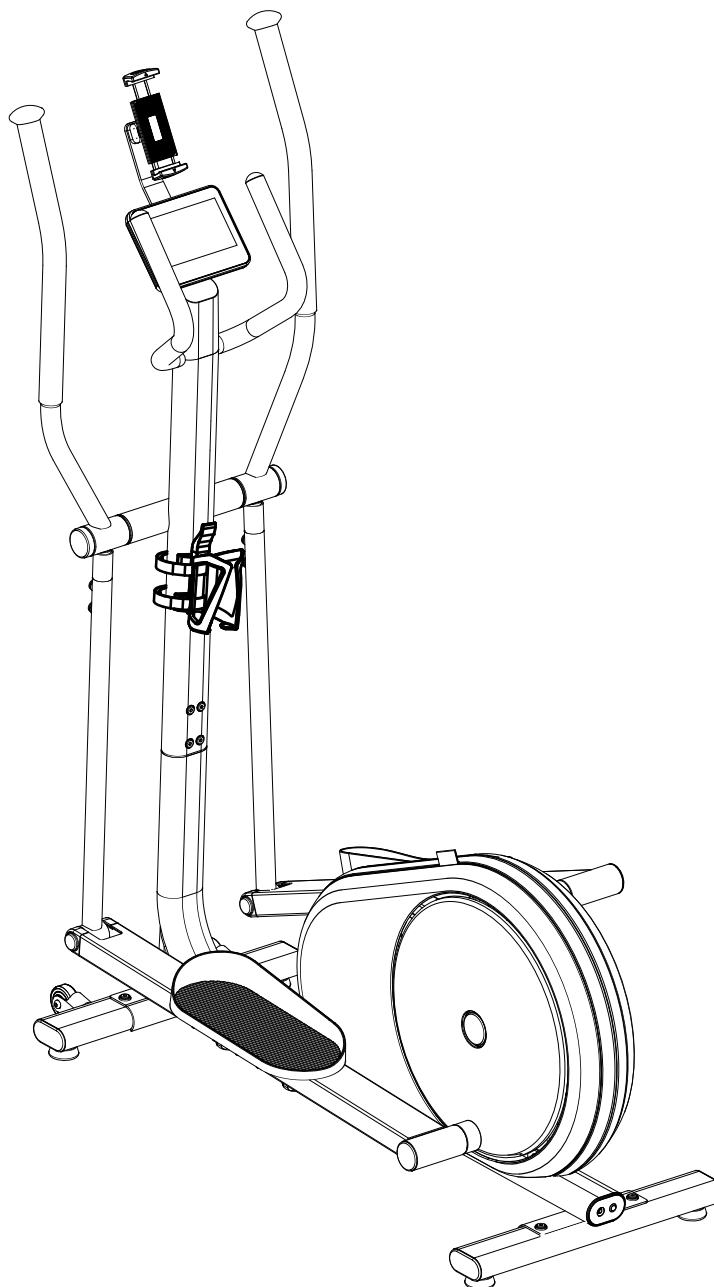


A
1x

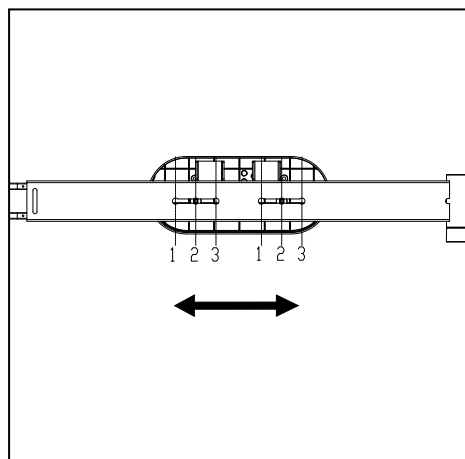
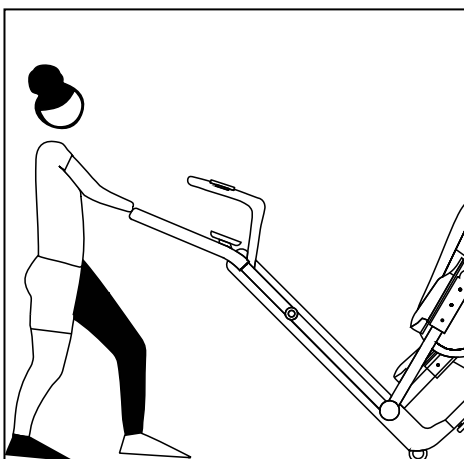
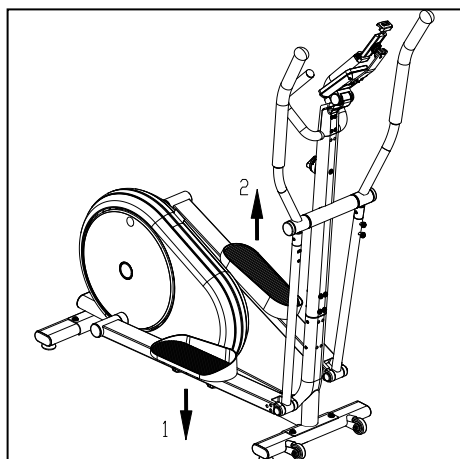
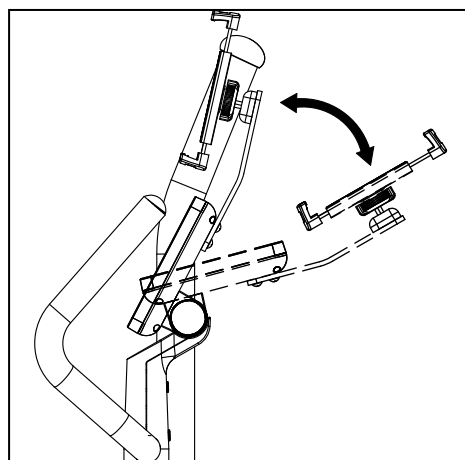
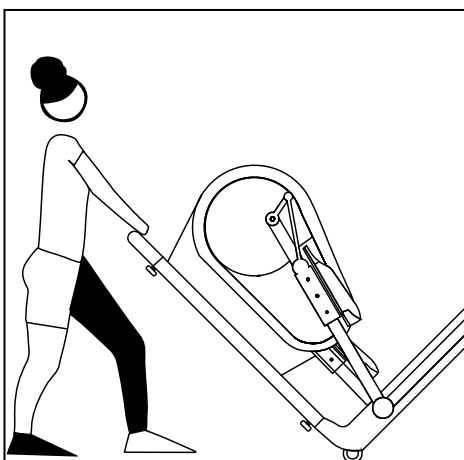
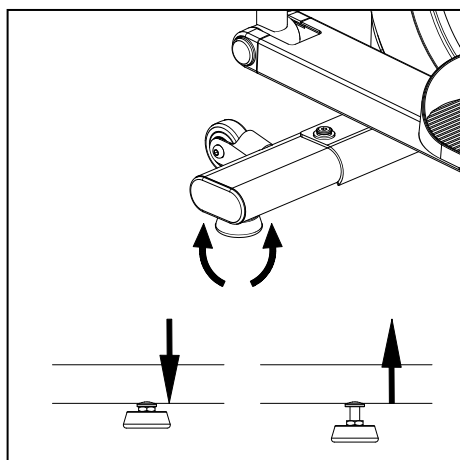
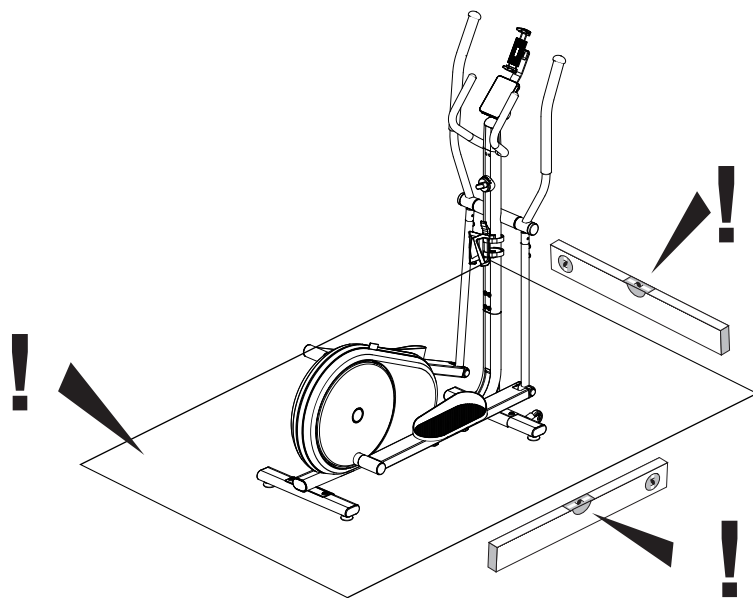


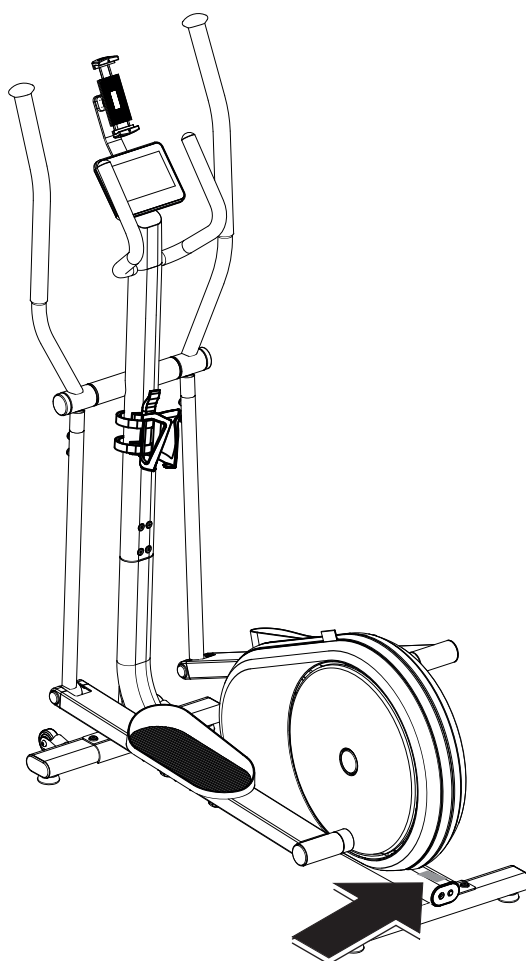


A
4x M6x12

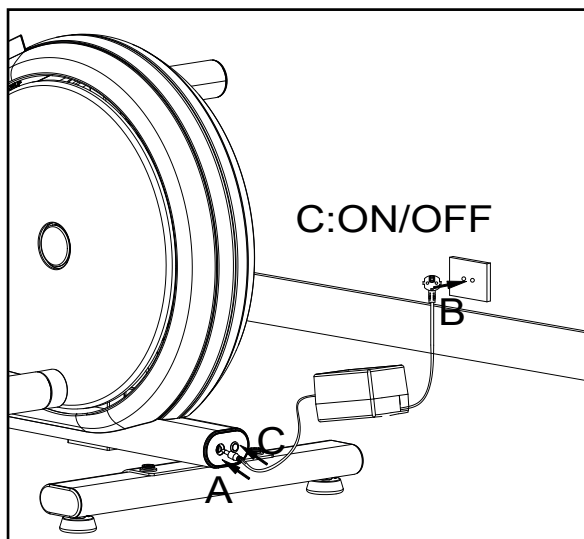


ADVARSEL! Træningsmaskinen skal placeres på en vandret, stabil overflade. Anbring egnet stødabsorberende materiale under det for stødabsorbering og for at forhindre det i at glide (gummimåtter eller lignende). Sikkerhedsafstanden omkring cyklen skal være mindst 1 meter større end det område, du træner i.



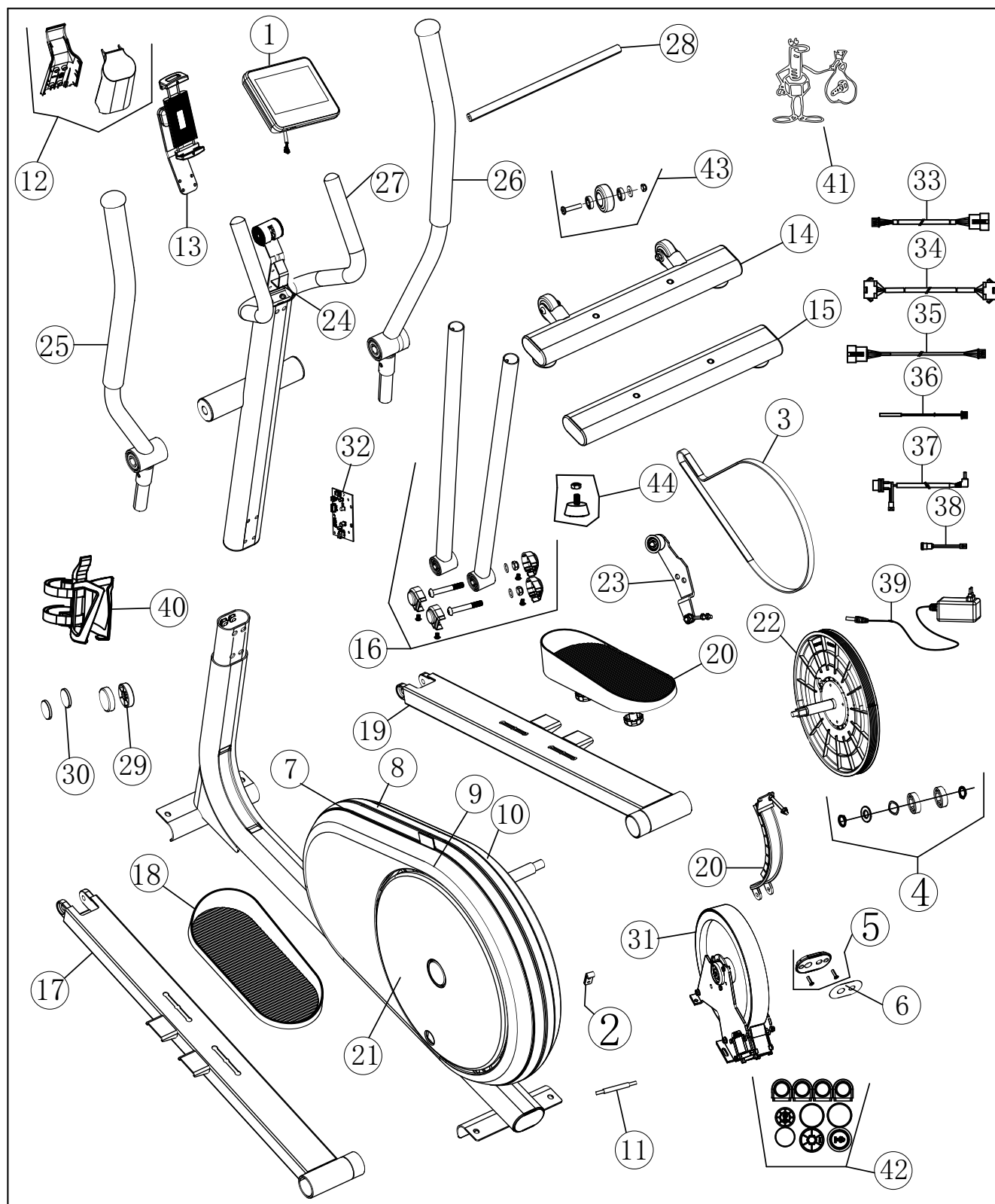


DA – Ved bestilling af reservedele skal du altid oplyse det fulde varenummer, reservedelsnummer, den nødvendige mængde og produktets S/N.



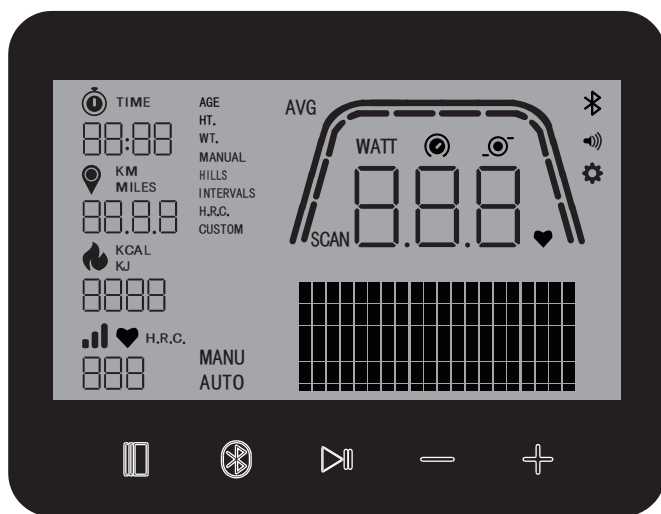
DA – Eksempel Typemærkat – Serienummer

TRISPORT AG Boesch 67 CH-6331 Hünenberg	
A/N 77777-777	
S/N 777777 7777 7777	
DIN EN ISO 20957-1:2014 DIN EN ISO 20957-8:2017, XX	
max. ### kg Made in PRC	



BESTILLE RESERVEDELE

Explo No.	HOI CROSS+ Stone CT1062-400 Trisport Article No.	HOI CROSS+ Blueberry-Green CT1062-900 Trisport Article No
1	70001452	70001452
2	70001574	70001574
3	70001630	70001630
4	70001576	70001576
5	70001577	70001610
6	70001631	70001660
7	70001578	70001612
8	70001579	70001613
9	70001580	70001614
10	70001581	70001615
11	70001582	70001582
12	70001632	70001616
13	70001434	70001434
14	70001633	70001443
15	70001634	70001399
16	70001635	70001621
17	70001636	70001622
18	70001543	70001545
19	70001637	70001623
20	70001544	70001546
21	70001638	70001638
22	70001639	70001639
23	70001640	70001640
24	70001641	70001661
25	70001642	70001662
26	70001643	70001663
27	70001644	70001644
28	70001645	70001645
29	70001646	70001624
30	70001433	70001433
31	70001647	70001647
32	70001648	70001648
33	70001649	70001649
34	70001650	70001650
35	70001651	70001651
36	70001652	70001652
37	70001535	70001535
38	70001536	70001536
39	70001451	70001451
40	70001436	70001436
41	70001599	70001599
42	70001653	70001625
43	70001428	70001428
44	70001429	70001429



KETTLER

HOI RIDE+ COMPUTER

HOI TOUR COMPUTER

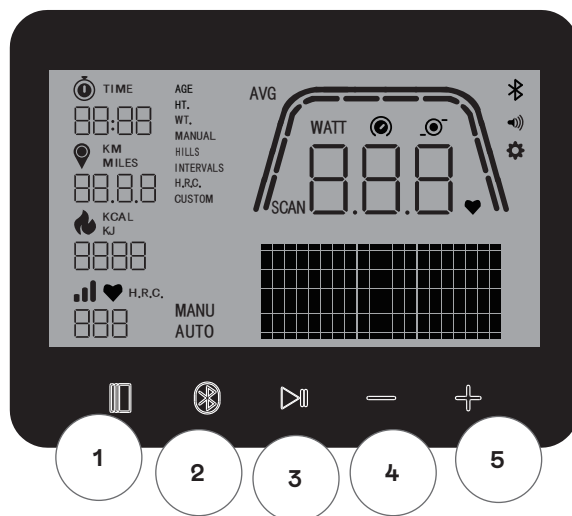
HOI CROSS+ COMPUTER

KETTLER

KNAPPERNES FUNKTION	17
TOMGANGSKÆRM	18
TRÆNINGSSKÆRM	18
GENERELLE FUNKTIONER	19
TRÆNINGSFUNKTIONER	21
FORBINDELSERFUNKTION	25
INDSTILLINGSTILSTAND	28

KNAPPERNES FUNKTION

Træningscomputeren er udstyret med fem knapper: Følgende funktioner er tildelt disse knapper:



I inaktiv tilstand

Når du tænder for displayet, går du i inaktiv tilstand. Du kan starte en Quick Start-træning, få adgang til alternative træningsmuligheder, oprette forbindelse til eksterne enheder eller få adgang til konsolindstillinger.

1 Træningsknap

Vælg mellem brugeradministration, tilslutningsfunktioner, indstillinger og træning, eller accepter et valg efter behov.

Du kan også trykke og holde denne knap nede i 5 sekunder for at tvinge konsollen til at lukke og genstarte.

2 Tilslut knap

Opret forbindelse til Bluetooth LE/ANT+-enheder til konsollen.

3 Start/Enter-knap

Giver brugeren mulighed for at starte og afslutte et træningspas.

4 minusknap

Bruges til at reducere den aktuelle indstillingsværdi.

5 Plus knap

Bruges til at øge den aktuelle indstillingsværdi.

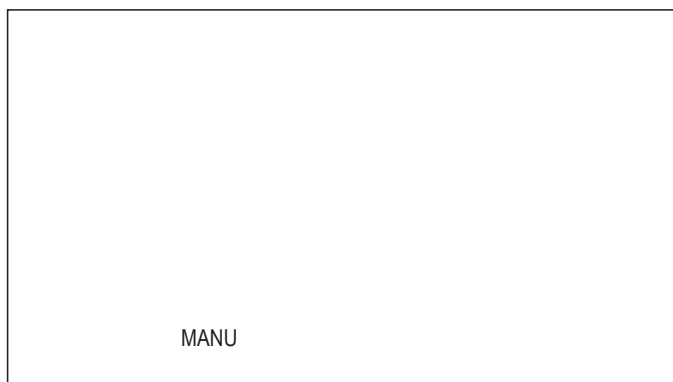
Slukning af display

Efter 4 minutters inaktivitet slukker displayet.

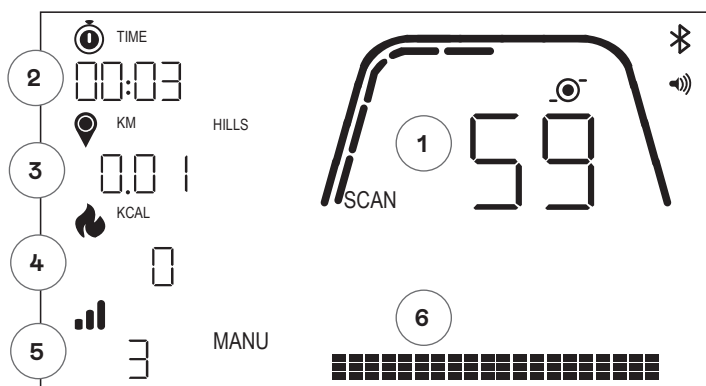
KETTLER

TOMGANGSKÆRM

Standardskærmen for IDLE MODE er IDLE-skærmen vist nedenfor:



TRÆNINGSSKÆRM



Træningsskærmen giver dig følgende oplysninger:

1 Display med nøglemålinger

Dette område af displayet kan vise enten Hastighed (KM/H eller MPH), RPM, Watt eller Heart Rate. Omkring den numeriske udlæsning er en måler, som viser den relative intensitet af hvert af de valgbare dataelementer, der er anført ovenfor.

2 Tidsvisning

Dette er den numeriske indikator for den forløbne tid for den aktuelle træning eller den resterende tid for et aktivt tidsintervalsegment.

3 Afstandsvisning

Dette er den numeriske indikator for den akkumulerede distance for den aktuelle træning eller den resterende distance for et aktivt distanceintervalsegment. Afstanden kan vises i enten kilometer (KM) eller miles. Valget mellem KM eller Miles kan foretages i Indstillingstilstand.

4 Energidisplay

Dette er den numeriske indikator for den akkumulerede energi forbrændt for den aktuelle træning. Energi kan vises i enten KCAL eller KJ. Valget mellem KCAL eller KJ kan foretages i indstillingstilstand.

5 niveau/watt display

Viser det aktuelle modstandsniveau i MANU-tilstand eller WATT i AUTO-tilstand.

6 Profilvisning

Viser træningsprofil i niveauer (MANU-tilstand) eller i WATT (AUTO-tilstand)

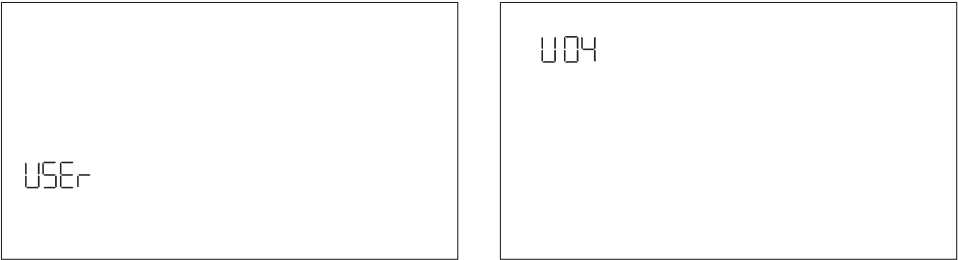
GENERELLE FUNKTIONER

Dvaletilstand – hvis intet RPM-signal eller ingen tast trykkes efter 4 minutter, går konsollen i dvaletilstand. Hvis du trykker på en vilkårlig tast eller begynder at træde i pedalerne, vækkes displayet. Softwareopdateringer – Oplysninger om opdateret software vil blive givet den www.kettlersport.com

BRUGERLEDELSE

For at gå ind i USER MANAGEMENT, tryk på WORKOUT-knappen og naviger med +/- til USER. For at vælge en bruger (U1-4 tryk på +/- knappen, bekræft brugeren med WORKOUT knappen for at indtaste mere specifik information og tryk på WORKOUT knappen for at gemme brugerindstillingerne. Tryk på START/EN-TER for at fortsætte.

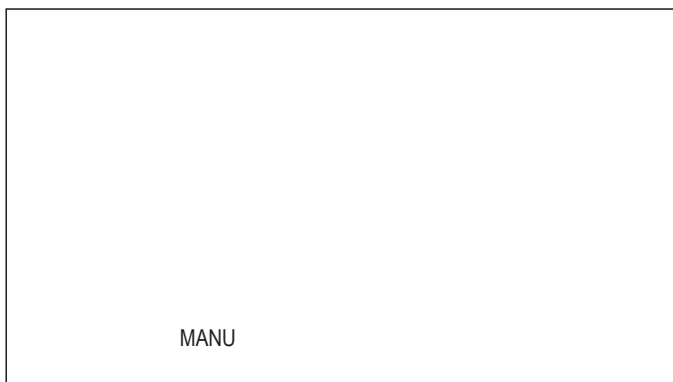
Du kan definere alder, køn, højde og vægt. Du kan også indtaste et brugernavn ved at bruge 3 bogstaver, der identificerer brugeren. Det anbefales at bruge initialer. U00 står for gæstebruger, bemærk venligst, at træningsdata for gæstebruger ikke vil blive gemt.



USE-

U04

QUICK START MODE



For at starte en træning hurtigt kan brugeren trykke på START/ENTER-knappen. Begynd derefter at træde i pedalerne. For at sætte din træning på pause, skal du stoppe med at træde i pedalerne og begynde at træde i pedalerne for at vende tilbage til WORKOUT-tilstand igen.

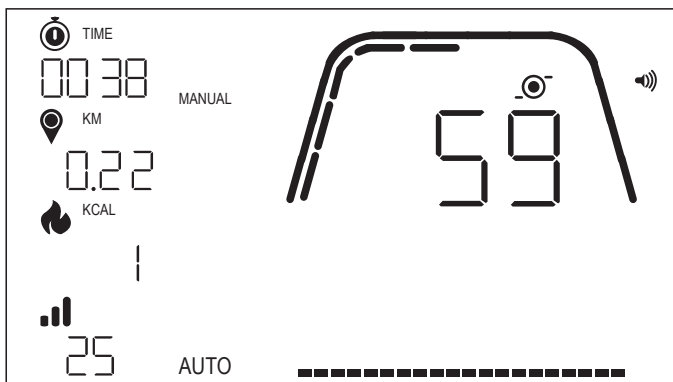
Tryk længe på START/ENTER-knappen for at afslutte træningen. Hvis der ikke er nogen aktivitet i mere end 4 minutter, afsluttes sessionen og viser dine gennemsnitlige træningsdata.

AUTO OG MANUEL TILSTAND

Alle Kettler HOI-ergometre er udstyret med AUTO- og MANU-tilstand. Før du kan starte din træning, kan du vælge mellem AUTO eller MANU tilstand ved at bruge +/- knappen.

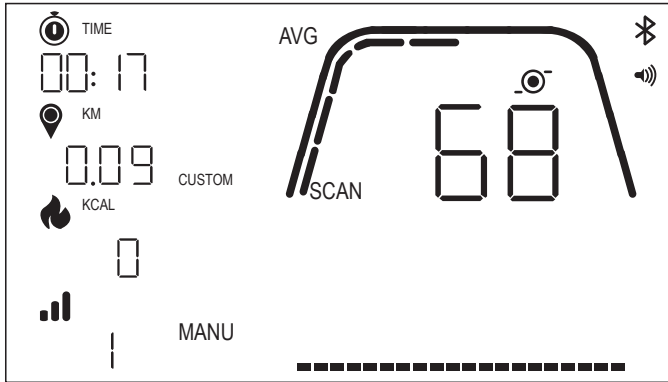
AUTO-tilstand (rpm uafhængig)

I denne tilstand indtaster du måleeffekten i watt ved at trykke på +/- knappen, og målværdien ændres. Ergometersystemet beregner bremsemodstanden ud fra Watt-målværdien og den aktuelle pedalfrekvens og ændrer den straks, når pedalfrekvensen ændres. Dette vil sikre at du træner konstant på den forudindstillede Watt-effekt.

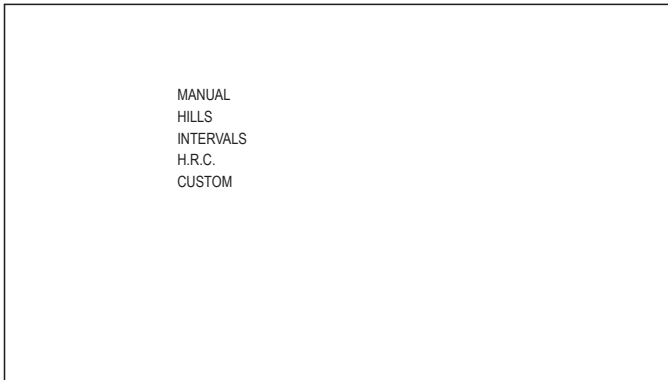


MANU-tilstand (RPM-afhængig)

Vælg bremsemodstand (eller "et gear") i MANU-tilstand. Dette forbliver konstant, uanset din pedalfrekvens. Effekten i Watt er slutresultatet af ændringer i tilfælde af ændringer i modstandsniveauet eller pedalfrekvensen.



TRÆNINGSFUNKTIONER



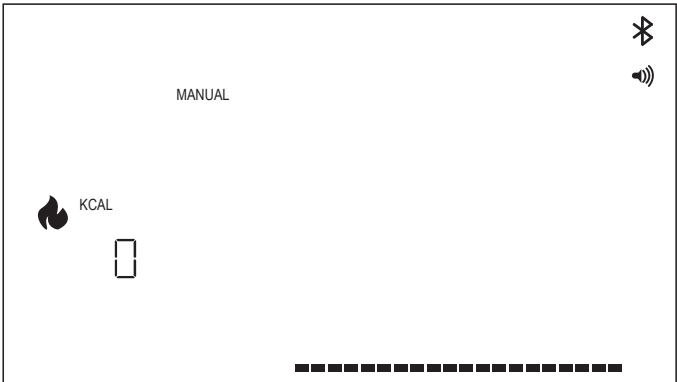
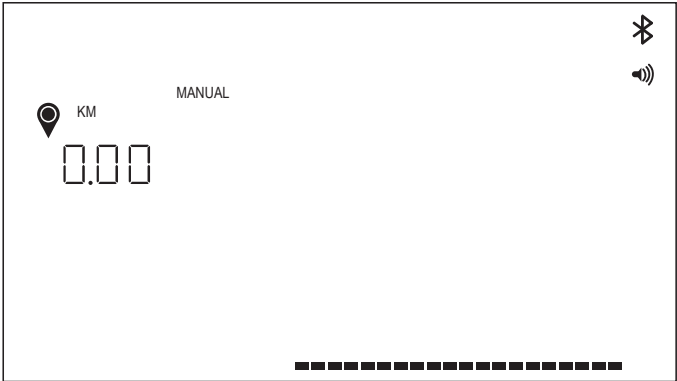
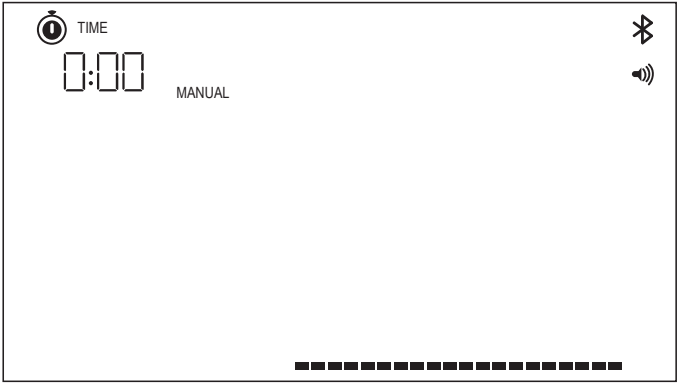
Tryk på WORKOUT-knappen for at vælge specifik træning. Du kan vælge mellem følgende muligheder:

- BRUGERVEJLEDNING
- BAKKER
- INTERVALLER
- H.R.C.
- BRUGERDEFINEREDE

For at navigere mellem træningspas skal du bruge +/- knappen og WORKOUT knappen for at bekræfte.

MANUEL TRÆNING

Tryk på WORKOUT-knappen for at vælge denne træning. Nu kan du vælge dine mål baseret på tid, distance og energi og bekræfte med WORKOUT-knappen. Tryk på START/ENTER-knappen for at starte træningen. (se eksempler på skærbilleder nedenfor)



HILLS TRÆNING

Tryk på WORKOUT-knappen for at vælge denne træning. Nu kan du så vælge mellem AUTO og MANU tilstand ved at bruge +/- knappen, tryk på WORKOUT knappen for at bekræfte. Nu vælger du mellem 6 forskellige træningsprofiler (P01-06)



1. Valley Trail (P01)



4. The Alpine Pass (P04)



2. Rolling Hills (P02)



5. The Pyramid (P05)



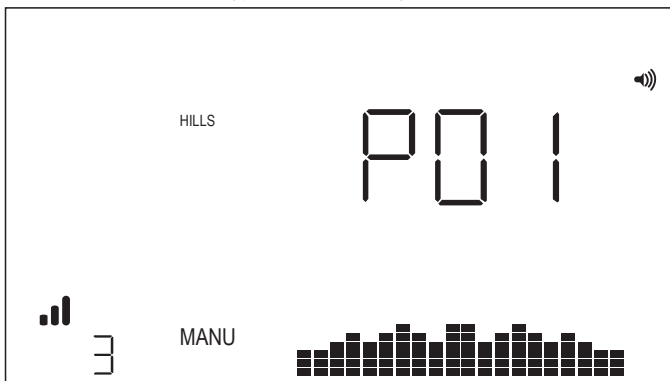
3. In The Mountains (P03)



6. Random (P06)

Brug +/- knappen for at navigere mellem træningsprofilerne. Tryk på WORKOUT-knappen for at vælge en specifik træningsprofil.

Du kan derefter vælge dine træningsmål (+/- knap), bekræft med WORKOUT-knappen. Begynd derefter at træde i pedalerne for at begynde din træning.



INTERVALTRÆNING

Tryk på WORKOUT-knappen for at vælge denne træning. Nu kan du så vælge mellem AUTO og MANU tilstand ved at bruge +/- knappen, tryk på WORKOUT knappen for at bekræfte.

Nu kan du vælge mellem følgende muligheder:



1. Interval (P01)



4. Interval (P04)



2. Interval (P02)



5. Interval (P05)



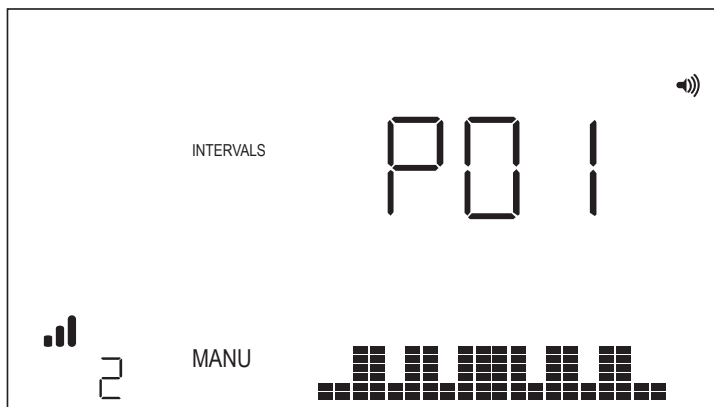
3. Interval (P03)



6. Interval (P06)

Brug +/- knappen for at navigere mellem træningsprofilerne. Tryk på WORKOUT-knappen for at vælge en specifik træningsprofil.

Du kan derefter vælge dine træningsmål (+/- knap), bekræft med WORKOUT-knappen. Begynd derefter at træde i pedalerne for at begynde din træning.



H.R.C. TRÆNING

Tryk på WORKOUT-knappen for at vælge denne træning. Du definerer derefter din målpuls med +/- knappen og bekræfter med WORKOUT knappen. Du kan derefter vælge dine træningsmål (+/- knap), bekræft med WORKOUT-knappen. Begynd derefter at træde i pedalerne for at begynde din træning. Det kræves, at et pulssignal konstant er tilgængeligt på konsollen.

HRC træning - KONSTANT HR

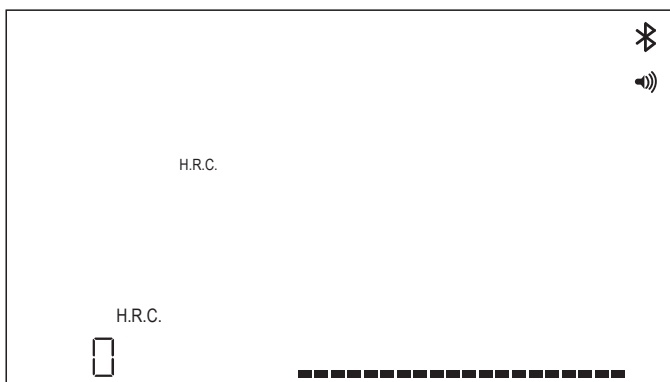
For en KONSTANT HR-træning skal brugeren først indtaste deres alder og mål HR for træningen. Mål-HR bestemmes i første omgang ud fra følgende formel:

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

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

Som et eksempel, for en 40-årig, er den foreslåede TARGET HR $(220-40) \times 70\%$ eller $180 \times 0,7$ eller 126 BPM.

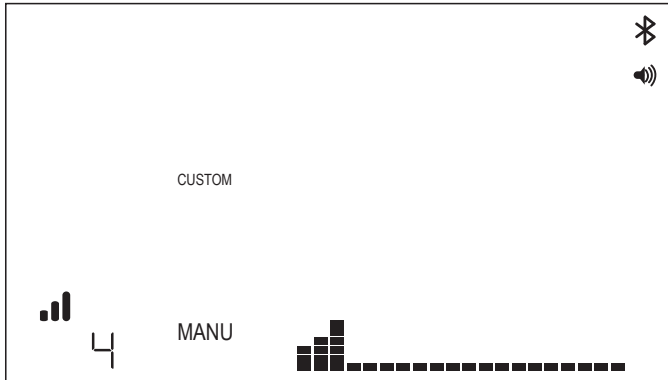
Når TARGET HR-værdien er blevet indtastet, skal du trykke på WORKOUT-knappen. Du kan derefter vælge dine træningsmål. Tryk på START/ENTER-knappen for at starte træningen.



TILPASSET TRÆNING

Tryk på WORKOUT-knappen for at vælge denne træning. Nu kan du så vælge mellem AUTO og MANU tilstand ved at bruge +/- knappen, tryk på WORKOUT knappen for at bekræfte.

For at vælge modstandsniveau skal du vælge dit niveau ved at trykke på +/- knappen og for at gemme den brugerdefinerede træning ved at trykke på WORKOUT knappen. Du kan derefter vælge dine træningsmål ved at bruge +/- knappen, bekræfte med WORKOUT knappen. Begynd derefter at træde i pedalerne for at begynde din træning.



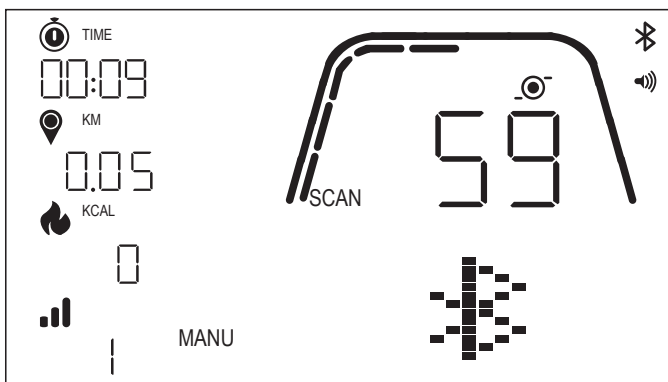
TILSLUTNING TILSTAND

GENEREL

Denne konsol er i stand til at forbinde til både ANT+ og BLE pulsremme. Derudover skal konsollen være i stand til at oprette forbindelse til smartphone- eller tablet-apps via BLE. Konsollen skal også være i stand til at forbinde til både en pulsrem (ANT+ eller BLE) og samtidig oprette forbindelse til en smartphone-app.

TILSLUTNING TIL EN SMARTPHONE ELLER TABLET-APP VIA BLUETOOTH LE (FTMS)

Bluetooth-parringsprocessen startes automatisk efter start af konsollen. Blue-tooth-ikonet øverst til højre på skærmen begynder at blinke med en hastighed på 1 Hz for at indikere, at Bluetooth-radioen annoncerer og leder efter en tilgængelig mobilenhedsapp at parre med.



KETTLER

Mens konsollen annoncerer, kan en bruger oprette forbindelse til en kompatibel app (f.eks. Kinomap, Zwift, GymTrakr osv.) via deres smartphone eller tablet. Se appens dokumentation vedrørende, hvordan du forbinder til fitnessudstyr, der understøtter FTMS. Når konsollen parres med en smartphone eller tablet-app, slutter BT-annonceringen, konsollen vender tilbage til normal funktion, og Bluetooth-ikonet forbliver tændt og blinker ikke længere. Under træningen sender konsollen brugerens træningsdata til den tilsluttede app.

I den respektive APP vil den annoncerede etiket være "Kettler ####". Bemærk, at denne annoncerede etiket ikke er synlig i alle apps.

TILSLUTNING TIL EN BLE HR-STRAP

Når du forbinder til en BLE HR-rem, skal "BLE" vises i HR-vinduet, og konsollen vil forbinde til HR-remmen. Når forbindelsen til BLE HR-stroppen er foretaget, skal den registrerede pulsværdi vises i HR-vinduet, og hjerteikonet blinker.



Når der først er oprettet forbindelse til en BT HR-strop, skal konsollen også være i stand til at tilslutte en smartphone-app samtidigt. Den ovenfor beskrevne adfærd gælder. Bemærk, at der skal oprettes forbindelse til en pulsrem, før der oprettes forbindelse til en smartphone, hvis du vil forbinde til begge samtidigt.

TILSLUTNING TIL EN ANT+ HR-REM

For at forbinde til en ANT+ HR-strop må ingen forbindelser til konsollen være aktive. For at forbinde konsollen til en ANT+-kompatibel puls-brystbælte skal du trykke på CONNECT-knappen og holde den nede i 5 sekunder. Ved tilslutning til en ANT+ HR-rem skal "Ant" vises i HR-vinduet, og konsollen skal forbindes til HR-remmen. Når forbindelsen til ANT+ HR-stroppen er foretaget, skal den registrerede pulsværdi vises i HR-vinduet, og hjerteikonet blinker.



Hvis der er oprettet forbindelse til en ANT+ HR-strop, skal konsollen også være i stand til at tilslutte en smartphone-app samtidigt via BLE. Den ovenfor beskrevne adfærd gælder. Bemærk, at brugeren skal forbinde til en pulsrem, før der etableres forbindelse til en smartphone, hvis de ønsker at forbinde til begge samtidigt.

NULSTIL FORBINDELSE

Hvis du har problemer med at oprette forbindelse til en enhed, kan du prøve at nulstille konsollen. Nulstilling af konsollen nulstiller også tilstanden af forbindelserne til perifere enheder.

En konsolnulstilling kan udføres ved at holde WORKOUT-knappen nede i 5 sekunder. Konsollen vil derefter lukke ned og genstarte. Bemærk, at det kan være nødvendigt at lukke og genåbne enhver smartphone eller tablet-app, som du gerne vil oprette forbindelse til, for at sikre, at appens forbindelsestilstand også er blevet nulstillet.

DATADELING HOI SKY

Du har mulighed for at overføre dine træningsdata til HOI Cloud for at dele dine data med andre træningsplatforme. Se venligst den vedlagte information for at aktivere din fitnessenhed.

INDSTILLINGSTILSTAND

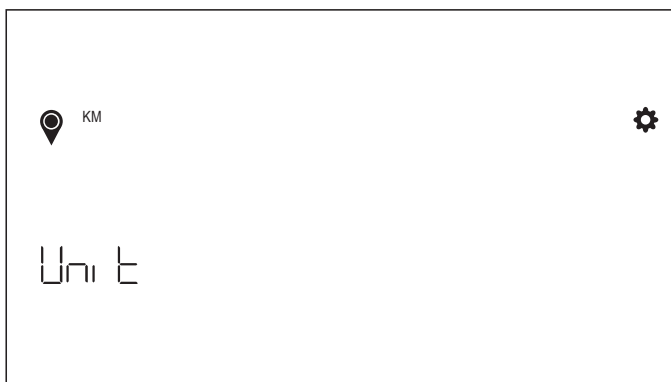


For at gå ind i SETTINGS MODE tryk på TRÆNING-knappen og naviger med +/- til SETTINGS MODE og bekræft med TRÆNING-knappen.

For at vælge forskellige indstillinger skal du bruge WORKOUT-knappen og derefter bruge +/- knappen til at ændre detaljerede indstillinger for afstandsenhed, energienhed, summervolumen til/fra. Du kan også få vist softwareversionen (U x.xx) og statistik såsom samlet tid og distance. FACT er kun til serviceformål.

Vælg afstandsenhed

Tryk på + - for at vælge enhed af KM og Mile.



Vælg energienhed

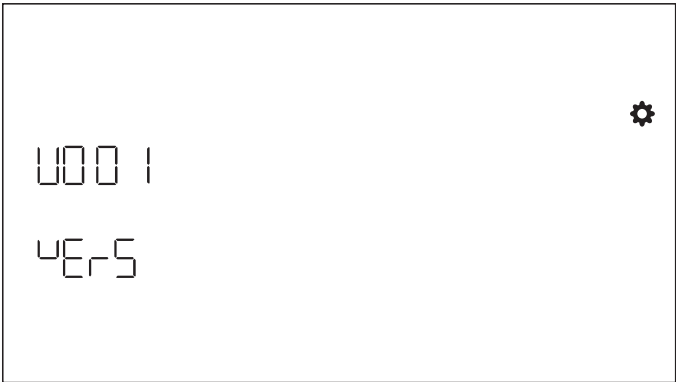
Tryk på + - for at vælge enhed af KCAL og KJ.



Indstilling af summerens lydstyrke
Tryk på + - for at vælge lydstyrkeindstilling.



Softwareversion
Vis softwareversion.



Workout statistics
Cleared after factory reset.



KETTLER

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



@kettlersportofficial



@kettlersportofficial