

HOI

BY
KETTLER

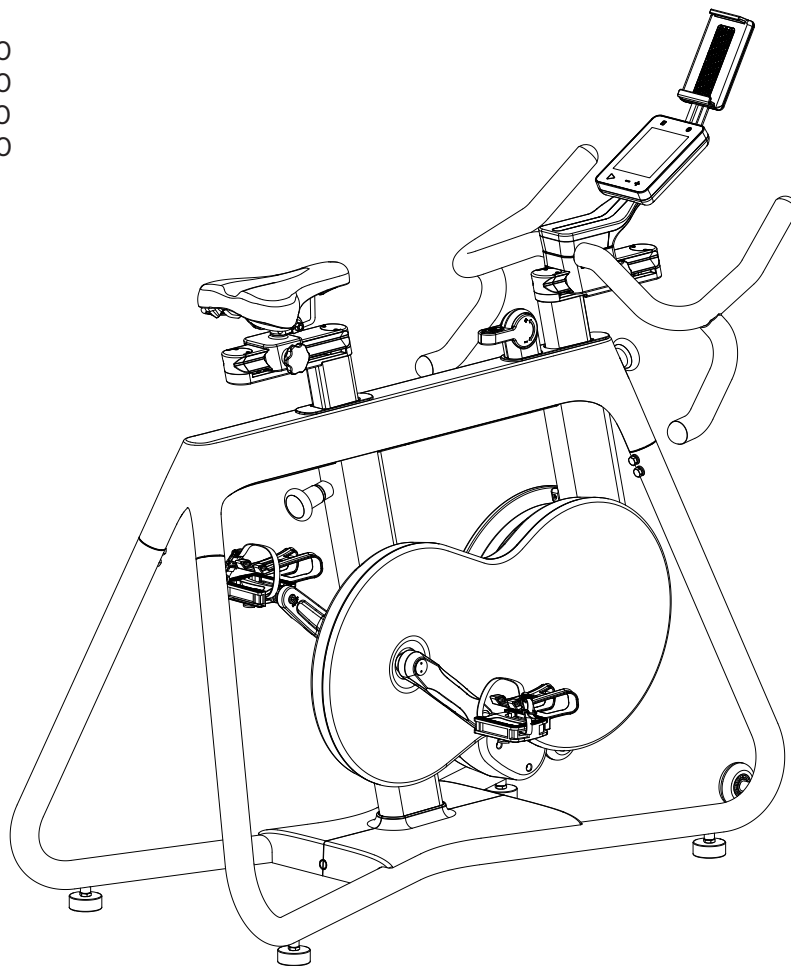
DK MONTERINGSVEJLEDNING

EN ASSEMBLY MANUAL

FR MANUEL DE MONTAGE

HOI SPEED

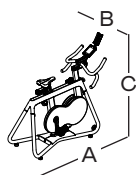
ART.-NR. BK1054-300
BK1054-400
BK1054-410
BK1054-600



~45 - 60 Min.



max.
130 kg



A 143cm

B 60cm

C 147cm

58,9kg

Læs venligst denne vejledning omhyggeligt før montering og første brug. Du vil modtage vigtig information for din sikkerhed samt for brug og vedligeholdelse af enheden. Opbevar disse instruktioner omhyggeligt til information, vedligeholdelsesarbejde eller reservedelsbestillinger.

HOI SPEED

ADVARSEL! Apparatet er udelukkende beregnet til privat brug og må kun bruges i tørre indendørs områder.

- Denne træningsenhed overholder DIN EN ISO 20957-1:2014-05/DIN EN ISO 20957-10:2018, klasse H.

FOR DIN SIKKERHED

FARE! Hold børn væk fra installationsstedet, mens produktet monteres. Leveringsomfanget indeholder nogle smådele. Disse kan være dødelige, hvis de sluges eller indåndes.

FARE! Enhver anden brug af enheden er ikke tilladt og kan være farlig. Producenten påtager sig intet ansvar for skader forårsaget af forkert brug.

FARE! Informer personer, der bruger apparatet (især børn) om mulige farekilder under træning.

FARE! Ukorrekte reparationer og strukturelle ændringer (fjernelse af originale dele, montering af uautoriserede dele osv.) kan bringe brugerens sikkerhed i fare.

FARE! Enheden har intet friløb! Svinghjulet er forbundet direkte til pedalerne via en kilerem og stopper ikke af sig selv. Bevægelsen kan kun stoppes ved at aktivere nødbremsen eller ved at reducere pedalfrekvensen på en kontrolleret måde.

ADVARSEL! Træningsapparatet må kun bruges til det tilsigtede formål, dvs. H. til fysisk træning af voksne.

ADVARSEL! Det er væsentligt, at du også observerer oplysningerne om uddannelsens udformning.

ADVARSEL! Indgreb eller manipulationer på apparatet, som ikke er beskrevet her, kan medføre skader på træneren eller bringe personer, der bruger apparatet til træning, i fare. Yderligere indgreb må kun udføres af HOI BY KETTLER kundeservice eller specialistpersonale uddannet af HOI BY KETTLER.

Træningsapparatet er udviklet og konstrueret i overensstemmelse med de nyeste sikkerhedsstandarder. Mulige farepunkter, der kan føre til skader, er undgået og sikret bedst muligt.

Hvis du har spørgsmål, bedes du kontakte din HOI BY KETTLER forhandler.

- Træner du regelmæssigt og intensivt, så bør du 1. til 2. måned

Kontrollere alle dele af enheden, især skruer og møtrikker. Det gælder især fastgørelsen af sædet, styret og støttebenene.

Før du begynder at træne, skal du få din familielæge til at afklare, om dit helbred er egnet til at træne med dette apparat. De medicinske fund skal være grundlaget for opbygningen af dit træningsprogram. Forkert eller overdreven træning kan føre til sundhedsskader.

Før hver brug af apparatet skal du altid kontrollere, at alle skrue- og stikforbindelser og de tilhørende sikkerhedsanordninger sidder korrekt.

Bær passende fodtøj (sportssko), når du bruger træneren. Ved brug af clipless-pedaler skal der anvendes sko med passende pedalplader. Vores produkter fremstilles efter de mest innovative koncepter og er underlagt løbende kvalitetskontrol. Vi forbeholder os ret til tekniske ændringer som følge af dette.

Når du vælger installationssted for enheden, skal du sørge for, at der er tilstrækkelig sikkerhedsafstand fra eventuelle forhindringer. I umiddelbar nærhed af hovedtrafikveje (Stier, porte, gange) bør ikke opsættes. Sikkerhedsafstanden skal være mindst 1 meter større end træningsområdet. Under træningen må ingen være inden for bevægelsesområdet for den person, der træner.

Kun øvelser fra træningsvejledningen må udføres på denne træner.

Træningsapparatet skal opstilles på et vandret og stabilt underlag. Placer passende buffermateriale nedenunder (gummimåtter eller lignende) for at absorbere stød og forhindre glidning.

- Når du installerer enheden, skal du være opmærksom på de anbefalede drejningsmomentspecifikationer, hvis de er specificeret ($\approx 1 \times \text{Nm}$).
- Pedaler er særligt modtagelige for slid!
- Denne enhed kan betjenes af børn over 14 år, af personer med nedsatte fysiske, sensoriske og mentale evner og af personer med manglende erfaring eller viden, hvis de er under opsyn eller har modtaget instruktioner om, hvordan man bruger enheden på en sikker måde fungerer og har forstået den mulige risiko for ulykker i tilfælde af manglende overholdelse. For at beskytte mod uautoriseret brug skal enheden låses, når den ikke er i brug. H8.1

Monteringsanvisning

FARE! Sørg for et farefrit arbejdsområde, f.eks. B. intet værktøj liggende. For eksempel ved bortskaffelse af emballagemateriale, skal du altid sørge for, at det ikke udgør nogen fare. Folie eller plastikposer udgør en risiko for kvælning for børn!

- Kontroller venligst, om alle dele, der indgår i leveringsomfanget, er til stede (se tjekliste), og om der er sket transportskader. Hvis du har nogen grund til at klage, bedes du kontakte din HOI BY KETTLER-forhandler.
- Se på tegningerne i ro og mag, og saml enheden i henhold til billedsekvensen. Inden for de enkelte illustrationer er montageprocessen angivet med store bogstaver.
- Samlingen af enheden skal udføres omhyggeligt og af en voksen. Hvis du er i tvivl, så søg hjælp fra en anden, teknisk erfaren person.

ADVARSEL! Vær opmærksom på, at der altid er risiko for kvæstelser ved brug af værktøj og manuelt arbejde. Gå derfor forsigtigt og forsigtigt frem, når du samler produktet.

- Det nødvendige skruemateriale til et monteringsstrin er vist i den tilhørende billedbjælke. Brug boltmaterialet nøjagtigt som vist på illustrationerne.
- Skru først alle dele løst sammen og tjek at de sidder rigtigt
- Spænd først skrueerne med hånden indtil du mærker modstand og brug derefter det angivne værktøj. Efter monteringsstrinnet skal alle skrueforbindelser kontrolleres for tæthed.
- Af fremstillingsmæssige årsager forbeholder vi os retten til at formontere komponenter (f.eks. rørpropper).

HÅNDTERING AF TRÆNINGSSUDSTYRET

Sørg for, at træningsoperationen ikke starter, før monteringen er korrekt udført og kontrolleret.

Vi anbefaler ikke at bruge enheden i umiddelbar nærhed af fugtige rum på grund af den tilhørende rustdannelse. Sørg også for, at der ikke kommer væsker (drikkevarer, sved osv.) på dele af enheden. Dette kan føre til korrosion.

Træneren er beregnet til brug af voksne og er på ingen måde egnet som et stykke legeredskab til børn. På grund af børns naturlige legeinstinkt og særlige temperament kan der opstå uforudsigelige og farlige situationer, som producenten ikke kan drages til ansvar for. Men hvis du tillader børn at bruge enheden, skal de instrueres i korrekt brug og overvåges.

FARE! Enheden har intet friløb! Svinghjulet er forbundet direkte til pedalerne via en kilerem og stopper ikke af sig selv. Bevægelsen kan kun stoppes ved at aktivere nødbremsen eller ved at reducere pedalfrekvensen på en kontrolleret måde.

Enhver lille designrelateret støj, der kan opstå, når svinghjulet løber tør, har ingen indflydelse på trænerens funktion. Lyde, der kan opstå ved baglæns pedaling, skyldes tekniske årsager og er desuden absolut uskadelige.

Træningsapparatet har et magnetisk bremsesystem. Sæt dig ind i apparatets individuelle funktioner og indstillinger, inden du begynder at træne.

PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE

Beskadigede komponenter kan påvirke din sikkerhed og enhedens levetid. Udskift derfor straks beskadigede eller slidte komponenter og tag enheden ud af drift, indtil den er repareret. Brug om nødvendigt kun HOI BY KETTTLER originale reservedele.

For at kunne garantere sikkerhedsniveauet for denne enhed, der er specificeret i designet på lang sigt, bør enheden kontrolleres og serviceres regelmæssigt (en gang om året) af en specialist (specialistforhandler).

Sørg for, at der ikke kommer væske eller sved ind i enheden eller elektronikken.

www.kettlersport.com

Please read these instructions carefully prior to carrying out assembly and using for the first time. They contain information which is important for your safety as well as for the use and maintenance of the appliance. Keep these instructions in a safe place for reference purposes, maintenance work and to assist you when ordering spare parts.

HOI SPEED

WARNING! The appliance is designed for home use only, and may only be operated in dry rooms.

- This training device complies with DIN EN ISO 20957-1:2014-05/ DIN EN ISO 20957-10:2018, class H

FOR YOUR SAFETY

RISK! During assembly of the product keep out of children's reach (Choking hazard - contains small parts).

RISK! Any other use of the equipment is prohibited and may be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.

RISK! Instruct people using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising.

RISK! Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.

RISK! The device does not have a freewheel! The disc flywheel is connected directly to the pedals via a V-belt and does not stop independently. The movement can only be stopped by actuating the emergency brake or reducing the step frequency in a controlled manner.

WARNING! The training device should be used only for its intended purpose, i.e. for physical exercise by adult people.

WARNING! Before beginning your program of training, study the instructions for training carefully.

WARNING! Any interference with parts of the product that are not described within the manual may cause damage, or endanger the person using this machine. Extensive repairs must only be carried out by HOI BY KETTLER service staff or qualified personnel trained by HOI BY KETTLER.

- The training device has been designed in accordance with the latest standards of safety. Any features which may have been a possible cause of injury have been avoided or made as safe as possible.
- In case of enquiry, please contact your HOI BY KETTLER dealer.
- If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1–2 months. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts. This is particularly true for the attachment of seat, fastening of the handlebar, and support legs.
- Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health!
- Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
- Wear appropriate footwear (sports shoes) when using the bike. When using the click pedals, use shoes with the right cleats.
- Our products are subject to a constant innovative quality assurance. We reserve the right to perform technical modifications.
- In choosing the location of the apparatus, ensure a sufficient safety distance from any obstacles. The apparatus must not be mounted in the immediate vicinity of main passageways (paths, doorways, corridors). The safety distance surrounding must extend at least 1 meter further than the practice area.
- Nobody may be in the moving range of a training person during training.
- This exercise machine may only be used for exercises indicated in the training instructions.
- The training machine must be positioned on a horizontal, stable surface. Place suitable cushioning material underneath it for shock absorption and to stop it from slipping (rubber mats or similar).
- When assembling the device, observe the recommended torque information, if specified ($\vec{M} = xx \text{ Nm}$).
- Pedals are particularly subject to wear!
- This appliance can be used by persons aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- The unit must be locked to prevent unauthorized use when not in use. H8.1

INSTRUCTIONS FOR ASSEMBLY

RISK! Ensure that your working area is free of possible sources of danger, for example don't leave any tools lying around. Always dispose packaging material in such a way that it may not cause any danger. There is always a risk of suffocation if children play with plastic bags!

- Ensure that you have received all the parts required (see checklist) and that they are undamaged. Should you have any cause for complaint, please contact your HOI BY KETTLER dealer.
- Before assembling the equipment, study the drawings carefully and carry out the operations in the order shown by the diagrams. The correct sequence is given in capital letters.
- The equipment must be assembled with due care by an adult person. If in doubt call upon the help of a second person, if possible technically talented.
- The fastening material required for each assembly step is shown in the diagram inset. Use the fastening material exactly as instructed.

WARNING! Please note that there is always a danger of injury when working with tools or doing manual work. Therefore please be careful when assembling this machine.

- Bolt all the parts together loosely at first, and check that they have been assembled correctly. Tighten the bolts by hand until resistance is felt, then use the indicated tool to finally tighten completely. Then check that all screw connections have been tightened firmly.
- For technical reasons, we reserve the right to carry out preliminary assembly work (e.g. addition of tubing plugs).

HANDLING THE EQUIPMENT

- Before using the equipment for exercise, check carefully to ensure that it has been correctly assembled.
- It is not recommended to use or store the apparatus in a damp room as this may cause it to rust. Please ensure that no part of the machine comes in contact with liquids (drinks, perspiration etc.). This may cause corrosion.
- The machine is designed for use by adults and children should not be allowed to play with it. Children at play behave unpredictably and dangerous situations may occur for which the manufacturer cannot be held liable. If, in spite of this, children are allowed to use the equipment, ensure that they are instructed in its proper use and supervised accordingly.
- **RISK!** The device does not have a freewheel! The disc flywheel is connected directly to the pedals via a V-belt and does not stop independently. The movement can only be stopped by actuating the emergency brake or reducing the step frequency in a controlled manner.
- A slight production of noise at the bearing of the centrifugal mass is due to the construction and has no negative effect upon operation. Possibly occurring noise during reverse pedalling result from engineering and are absolutely safe.

- The training device has a magnetic brake system.
- Before beginning your first training session, familiarize yourself thoroughly with all the functions and settings of the unit.

CARE AND MAINTENANCE

- Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done. Use only original HOI BY KETTLER spare parts.
- To ensure that the safety level is kept to the highest possible standard, determined by its construction, this product should be serviced regularly (once a year) by specialist retailers.
- Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or the electronics.

www.kettlersport.com

RESERVEDELSLISTE SIDE 38

Ved bestilling af reservedele bedes du oplyse det komplette varenummer, reservedelsnummeret, den nødvendige mængde og apparatets serienummer (se håndtering).
Bestillingseksempel: Varenr. BK1054-XXX/ reservedelsnr.

7000XXXXX/ 1 stk / løbenr.

Opbevar enhedens originale emballage, så den senere kan bruges som transportemballage, hvis det er nødvendigt. Returnering af varer skal kun ske efter samråd og med transportsikker (intern) emballage, hvis muligt i original æske. En detaljeret fejlbeskrivelse/skaderapport er vigtig! Vigtigt: Reservedele, der skal skrues, leveres altid uden skruemateriale (bolte, møtrikker, spændeskiver

osv.) beregnet og leveret. Hvis der er behov for tilsvarende skruemateriale, skal dette angives med tilføjelsen "med skruemateriale" ved bestilling af reservedele.

BORTSKAFFELSE MEDDELELSE

HOIBYKETTLErprodukter er genanvendelige. Bortskaf enheden korrekt ved slutningen af dens levetid (lokalt indsamlingssted).



LIST OF SPARE PARTS PAGE 38

When ordering spare parts, always state the full article number, spare-part number, the quantity required and the S/N of the product (see handling).

Example order: Art. no. BK1054-XXX/ spare-part no. 7000XXXXX/ 1 pieces / S/N Please keep original packaging of this article, so that it may be used for transport at a later date, if necessary. Goods may only be returned after prior arrangement and in (internal) packaging, which is safe for transportation, in the original box if possible. It is important to provide a detailed defect description / damage report! Important: spare part prices do not include fastening material if fastening material (bolts, nuts, washers etc.)

is required, this should be clearly stated on the order by adding the words "with fastening material".

WASTE DISPOSAL

HOI BY KETTLEr products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).



LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE EN PAGE 38

Lorsque vous commandez des pièces de rechange, indiquez toujours la référence d'article en entier (A/N), la référence de la pièce de rechange, la quantité souhaitée et le numéro de série du produit (S/N) (voir Maniement de l'équipement).

Exemple de commande : Réf. art. BK1054-XXX/ Réf. de la pièce de rechange 7000XXXXX/1 pièce/ S/N..... Veuillez conserver l'emballage de votre 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 un compte-rendu ou une description détaillés du défaut/du dommage !

Important : le prix des pièces de rechange n'inclut pas le matériel de fixation si des vissages sont

nécessaires (boulons, écrous, rondelles, etc.) ; ces éléments doivent être signalés clairement sur la commande en ajoutant la mention « avec le matériel de fixation ».

ÉLIMINATION DES DÉCHETS

Les produits HOI BY KETTLEr sont recyclables. À la fin de sa vie utile, veuillez éliminer cet article correctement et en toute sécurité (déchetteries locales).



Informationen bezüglich der EU-Richtlinie zu Elektro- und Elektronik-Altgeräten (WEEE-Richtlinie)

1. Entsorgung von Elektro- und Elektronikgeräten



Das Symbol der „durchgestrichenen Mülltonne“ bedeutet, dass Sie gesetzlich verpflichtet sind, diese Geräte einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Die Entsorgung über den Hausmüll, wie bspw. die Restmülltonne oder die Gelbe Tonne ist untersagt. Vermeiden Sie Fehlwürfe durch die korrekte Entsorgung in speziellen Sammel- und Rückgabestellen.

Wenn Sie Elektro- und Elektronikgeräte entsorgen möchten, empfehlen wir Folgendes:

- Spenden Sie das nicht mehr gewünschte Produkt einer gemeinnützigen Organisation.
- Bringen Sie es zu einer autorisierten Sammelstelle für Altgeräte, die von einer lokalen Behörde betrieben wird. Informationen zu Sammelstellen in Deutschland finden Sie unter ERP Deutschland oder EAR.
- Unterstützen Sie nationale Recyclingkampagnen.

2. Entnahme von Batterien und Lampen

Enthalten die Produkte Batterien und Akkus oder Lampen, die aus dem Altgerät zerstörungsfrei entnommen werden können, müssen diese vor der Entsorgung entnommen werden und getrennt als Batterie bzw. Lampe entsorgt werden. Folgende Batterien bzw. Akkumulatoren sind in diesem Elektrogerät enthalten: Batterietyp AA bzw. AAA mit den chemischen Elementen Zink-Kohle

3. Möglichkeiten der Rückgabe von Altgeräten

Besitzer von Altgeräten können diese im Rahmen der durch öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger eingerichteten und zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten unentgeltlich abgeben, damit eine ordnungsgemäße Entsorgung der Altgeräte sichergestellt ist. Außerdem ist die Rückgabe unter bestimmten Voraussetzungen auch bei Vertreibern möglich. Unter dem folgenden Link besteht die Möglichkeit, sich ein Onlineverzeichnis der Sammel- und Rücknahmestellen anzuzeigen zu lassen: <https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen>.

Für Vertreiber: Die Rücknahme hat kostenlos beim Kauf eines gleichartigen Neugerätes zu erfolgen. (1:1 Rücknahme) Unabhängig davon, gibt es die Möglichkeit, die Altgeräte kostenlos an den Vertreiber zurückzugeben. Voraussetzung dafür ist, dass die äußeren Abmessungen nicht größer als 25 Zentimeter sind und sich die Rückgabe auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt (0:1 Rücknahme).

Einzelhandel: Vertreiber, die über eine Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern verfügen, sind zur Rücknahme von Elektro-Altgeräten verpflichtet. Außerdem zur Rücknahme verpflichtet sind Lebensmitteleinzelhändler, die über eine Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 Quadratmetern verfügen und mehrmals im Kalenderjahr oder dauerhaft auch Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen.

Fernabsatzmarkt: Vertreiber, die unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln ihre Produkte verkaufen, sind zur Rücknahme von Altgeräten (richtig verpackt) verpflichtet, wenn die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte mindestens 400 m² betragen. Detaillierte Hinweise und Information finden Sie beim Bestellvorgang.

Hinweis: Die Rückgabemöglichkeit besteht ausschließlich für gleichartige Altgeräte, die mit mindestens einer elektrischen oder elektronischen Komponente ausgestattet sind.

B2B-Hersteller: Im Fall von B2B-Geräten muss die Rücknahme nicht kostenlos angeboten werden.

4. Datenschutz

Wir weisen alle Endnutzer von Elektro- und Elektronikaltgeräten darauf hin, dass Sie für das Löschen personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten selbst verantwortlich sind.

5. WEEE-Registrierungsnummer

Unter der Registrierungsnummer DE49590572 sind wir bei der stiftung elektro-altgeräte register, Nordostpark 72, 90411 Nürnberg, als Hersteller von Elektro- und/ oder Elektronikgeräten registriert.

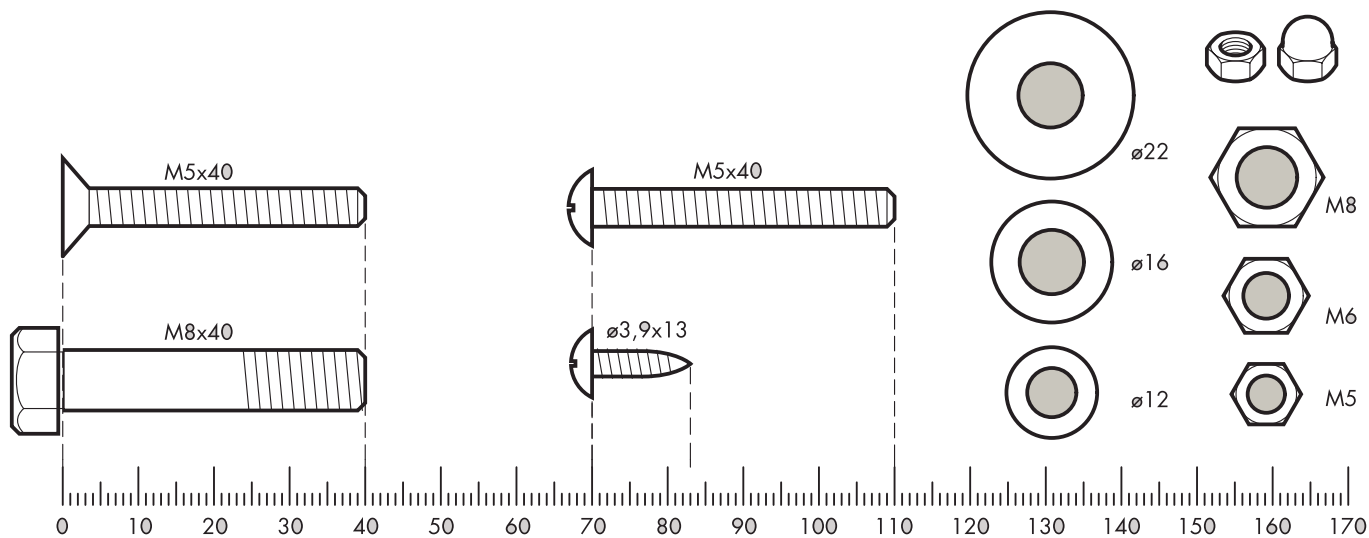
6. Sammel- und Verwertungsquoten

Die EU-Mitgliedsstaaten sind nach der WEEE-Richtlinie verpflichtet, Daten zu Elektro- und Elektronikaltgeräten zu erheben und diese an die Europäische Kommission zu übermitteln. Auf der [Webseite des BMU](#) finden Sie weitere Informationen.

DK MÅLEHJÆLP TIL SKRUEMATERIALE

EN MEASURING HELP FOR SCREW CONNECTIONS

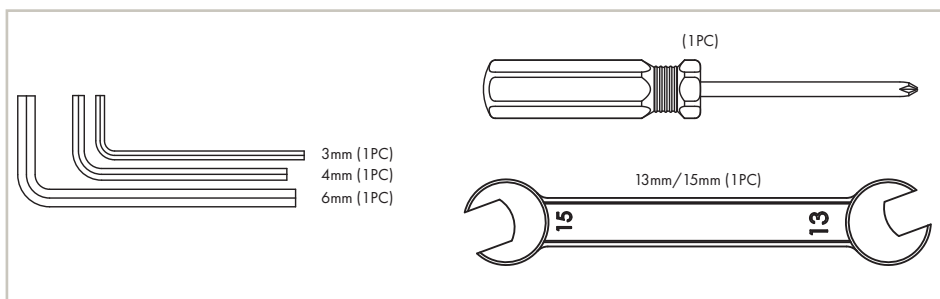
FR AIDE DIMENSIONNELLE POUR LES VISSAGES



DK – Værktøj medfølger

EN – Tools included.

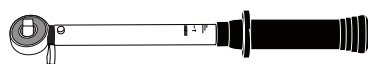
FR – Outils livrés.



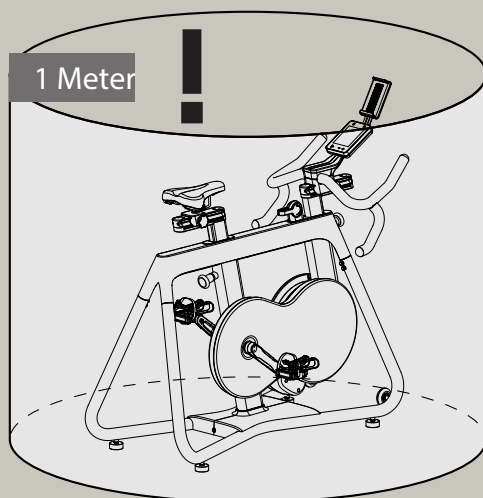
DK – Værktøj medfølger ikke.

EN – Tools not included.

FR – Outil non livré.



DK- Afstand
EN- DISTANCE
FR- DISTANCE



DA- Skruforbindelserne skal kontrolleres regelmæssigt.

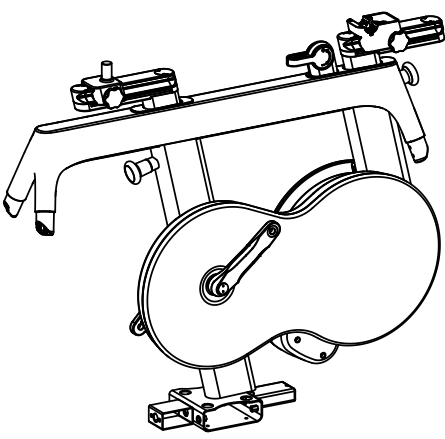
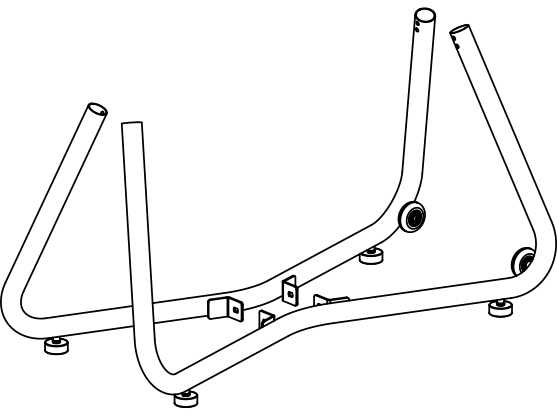
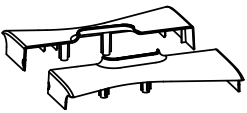
EN – The screwed connections must be controlled at regular intervals.

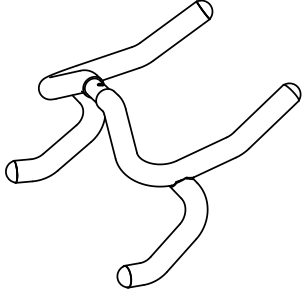

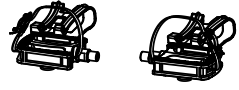

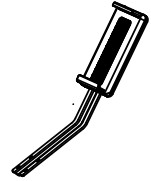
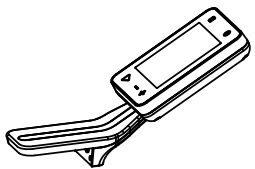
FR – Les vissages doivent être régulièrement contrôlés.

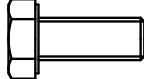
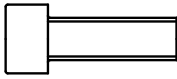






DK CHECKLISTE

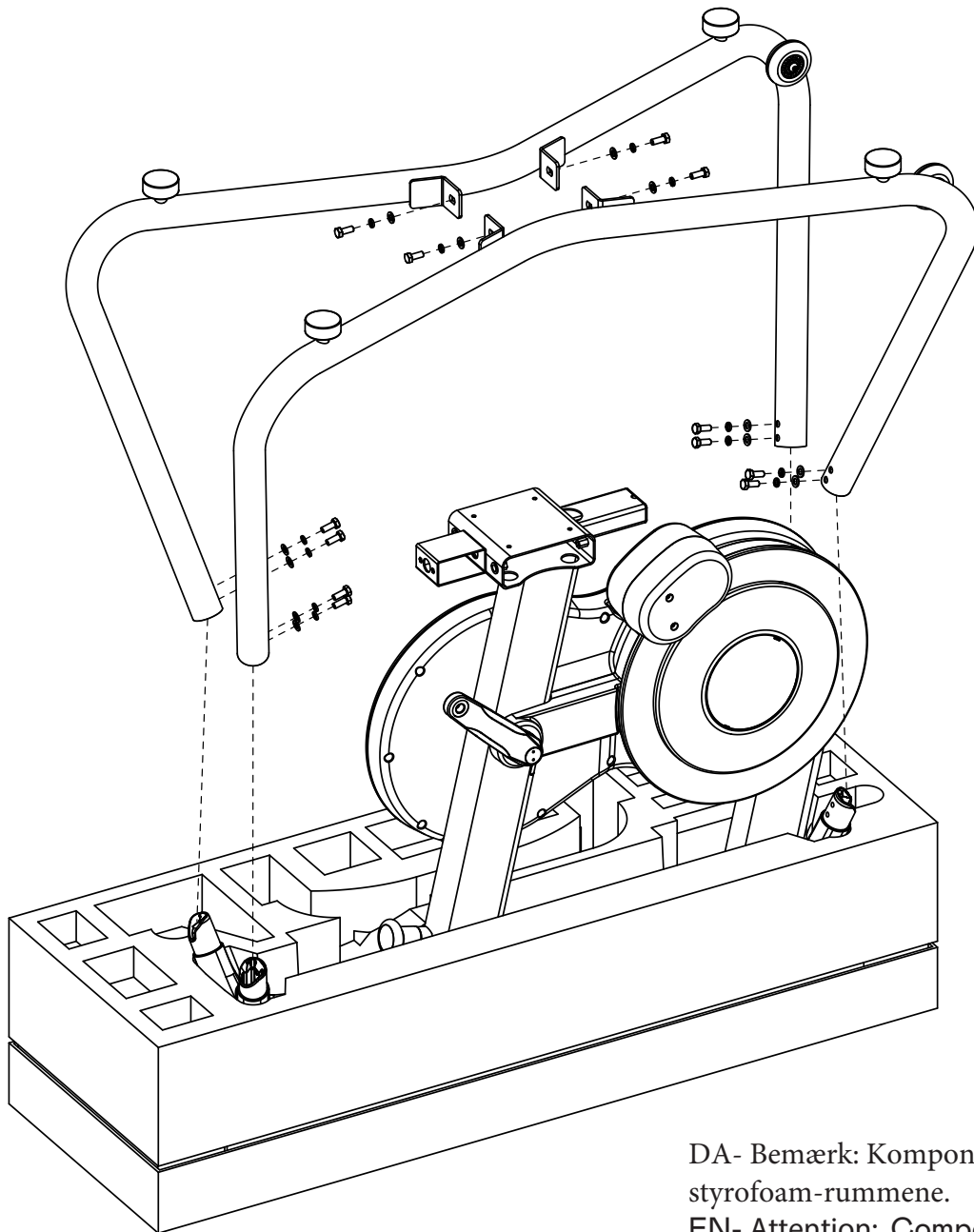
EN CHECKLIST (CONTENTS OF PACKAGING)

FR LISTE DE VÉRIFICATION (CONTENU DE L'EMBALLAGE)

	Stck. 1
	1
	1

	1
	1
	1
	1
	1
	1

	M8x20mm (12PCS)		M8x25mm (4PCS)
	φ 8mm (12PCS)		M5x12mm (3PCS)
	φ 16mmOD x φ 9mmID x 1.6mmT (12PCS)		M5x8mm (2PCS)
	M5x10mm (4PCS)		M5x8mm (4PCS)

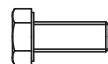
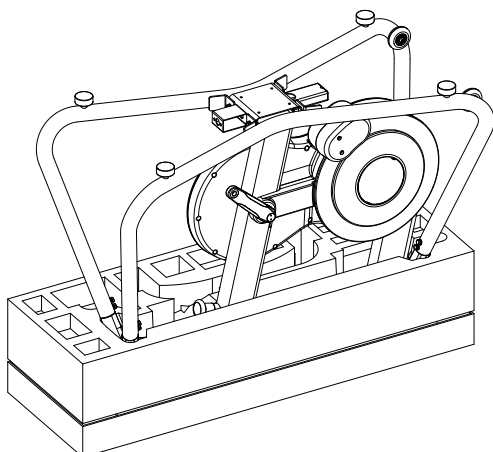


20 Nm

DA- Bemærk: Komponenterne er i styrofoam-rummene.

EN- Attention: Components are located in the styrofoam compartments

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



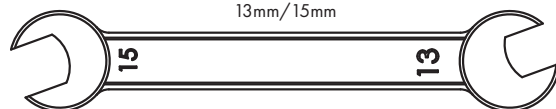
M8x20mm (12PCS)



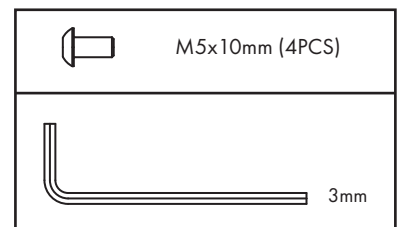
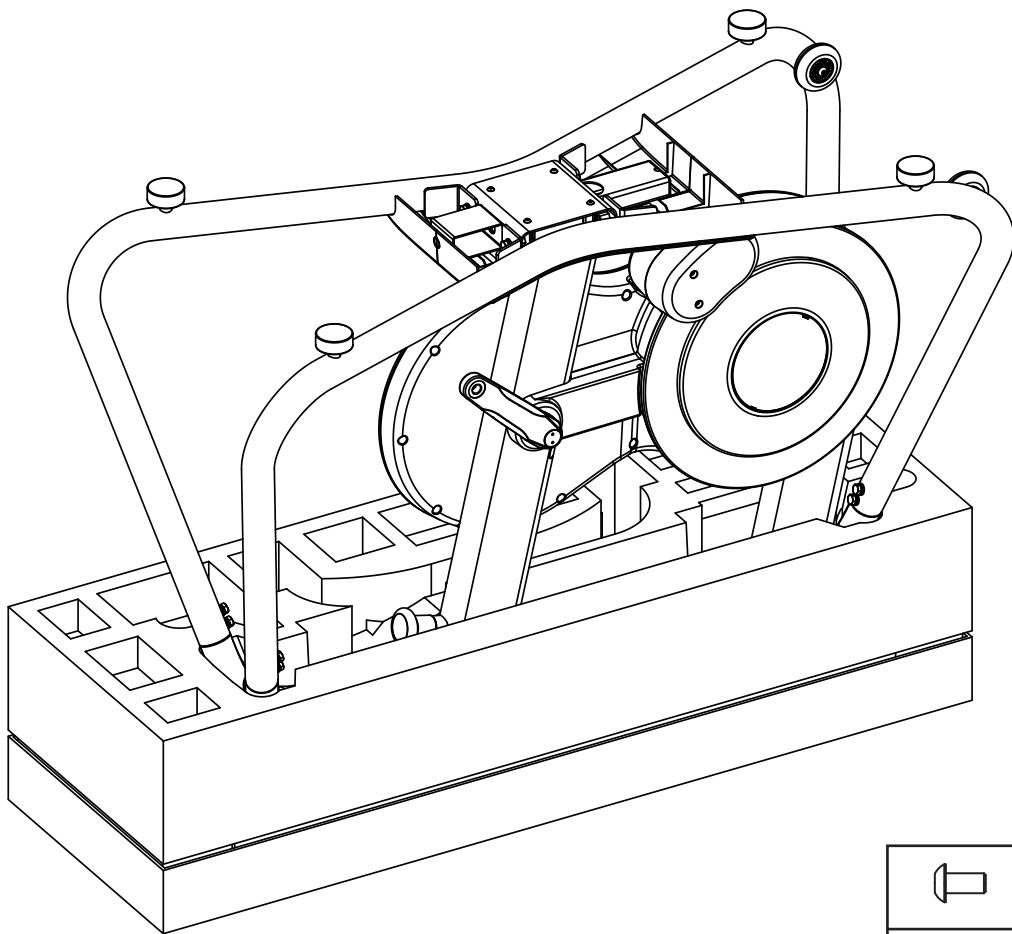
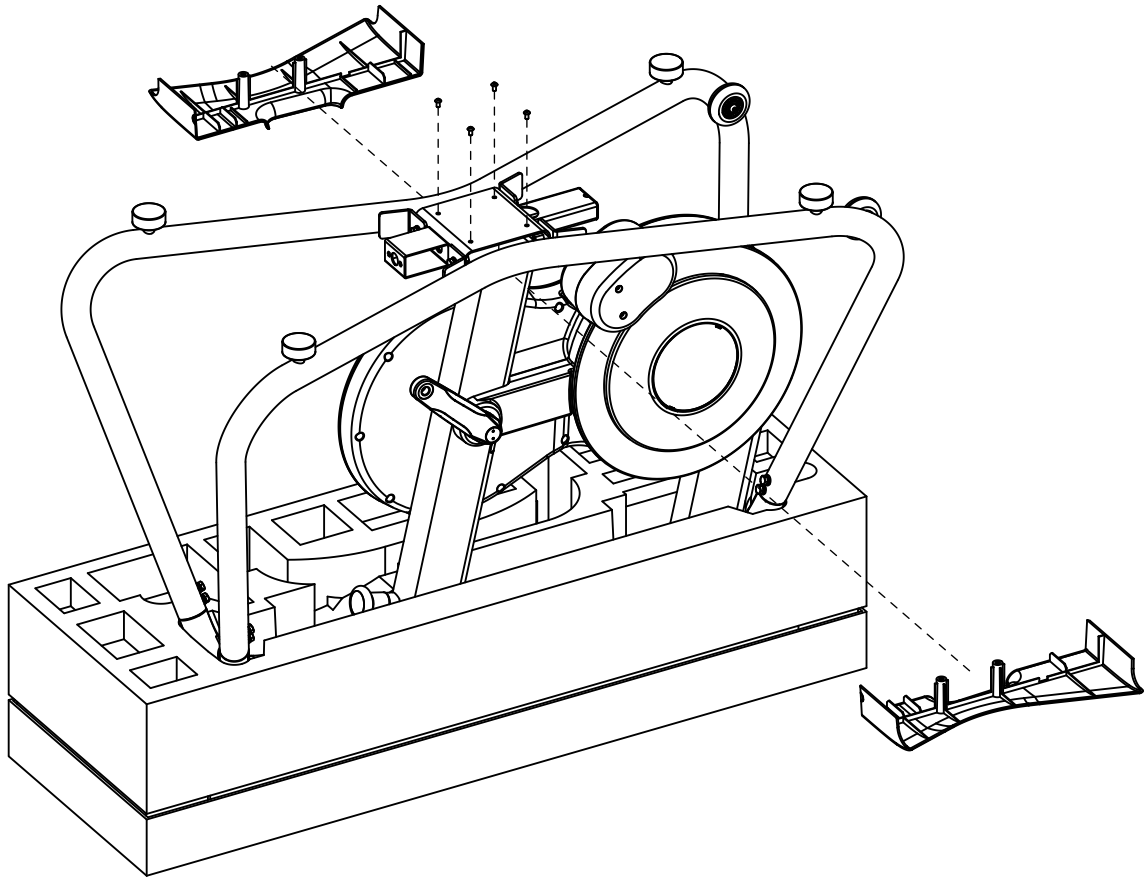
φ 8mm (12PCS)

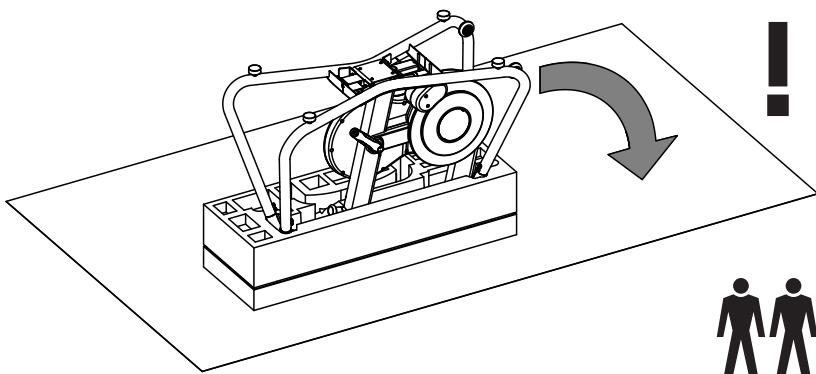


φ 16mmOD x φ 9mmID x 1.6mmT (12PCS)



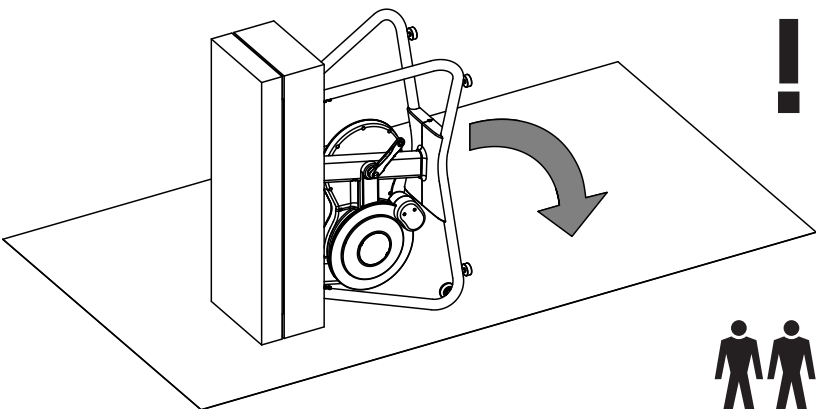
13mm/15mm





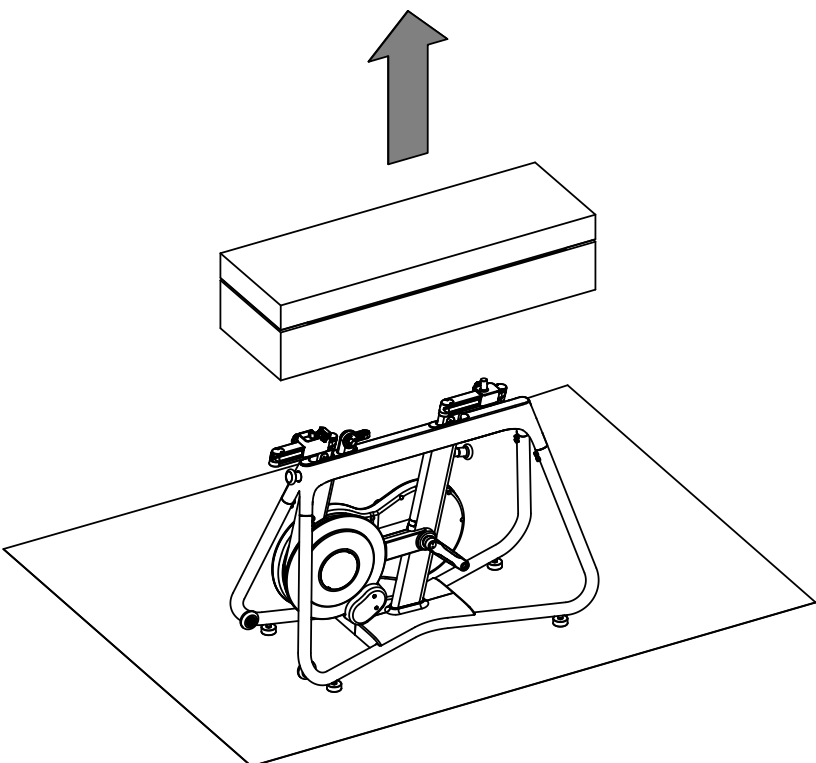
DK

ADVARSEL! Bemærk at HOI SPEED cykeltræneren er meget tung. Vær derfor forsigtig, når du vender træningsmaskinen, så den står på fødderne. Der kræves to personer til montering. Cyklen og emballagen skal understøttes med hjælp fra en anden person under denne proces.



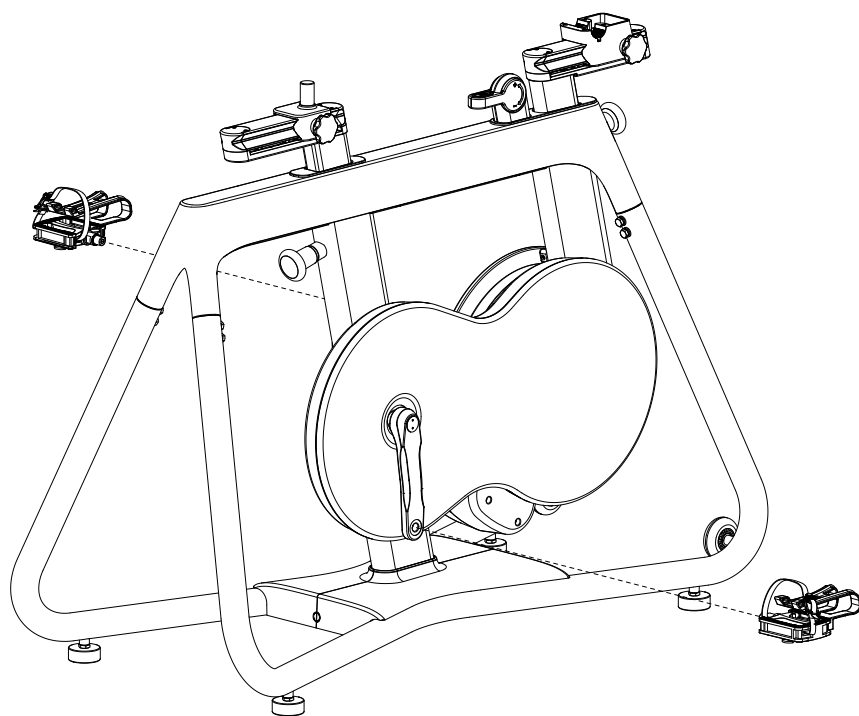
EN

WARNING! Note that the HOI SPEED bike is very heavy and care must be taken as the bike is rotated from upside down position to the upright position. It is highly recommended that two adults perform this operation. The bike and packaging must be supported together during this process.



FR

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



DK- VENSTRE PEDAL

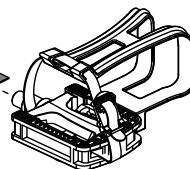
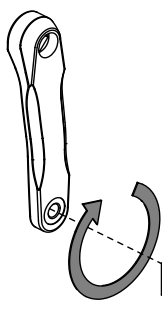
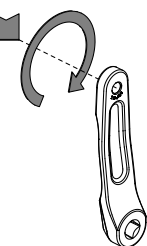
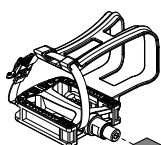
Spænd til 55 Nm

EN- LEFT PEDAL

Tighten to 55 Nm

FR- PÉDALE GAUCHE

Serrez à 55 Nm



DK- HØJRE PEDAL

Spænd til 55 Nm

EN- RIGHT PEDAL

Tighten to 55 Nm

FR- PÉDALE DROITE

Serrez à 55 Nm

DK

Monter pedaler på pedalarmene. Brug en unbrakonøgle eller en gaffelnøgle til at montere pedalerne på pedalarmene. Et "L" eller "R" er stemplet på pedalarmene for at skelne venstre fra højre side. Højre pedal har højrevind (almindelig). Den venstre pedal har et venstregevind (modsat).

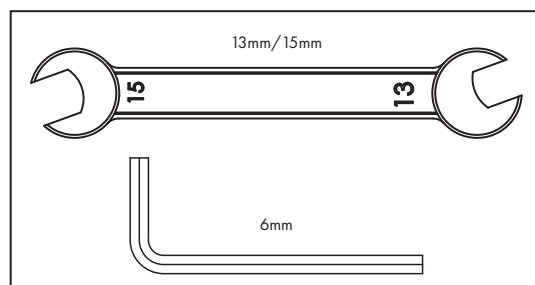
Mount pedals to the crank arms.

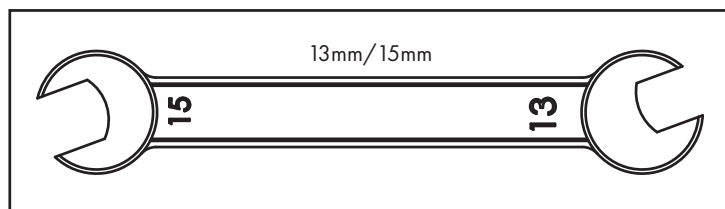
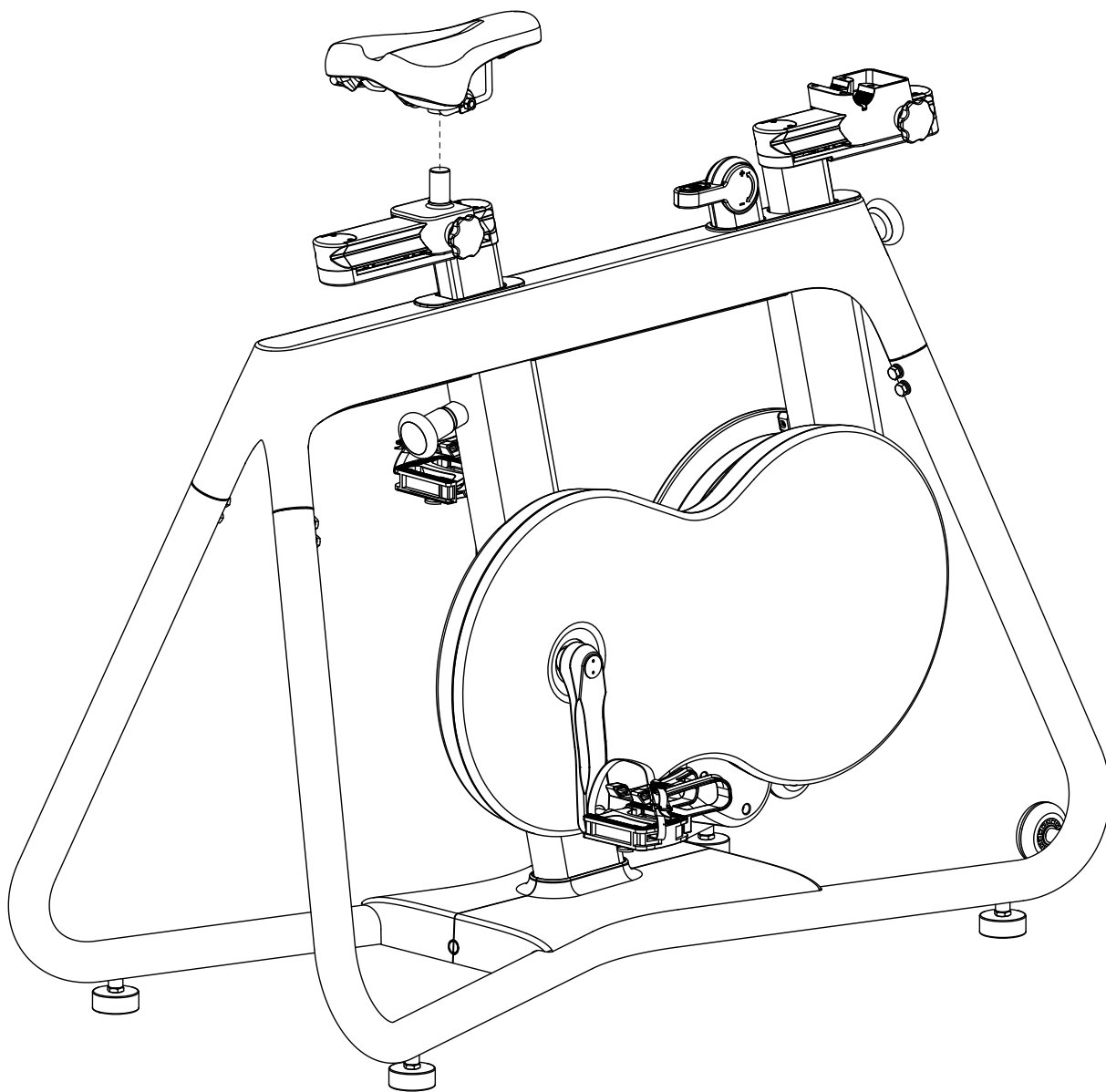
EN

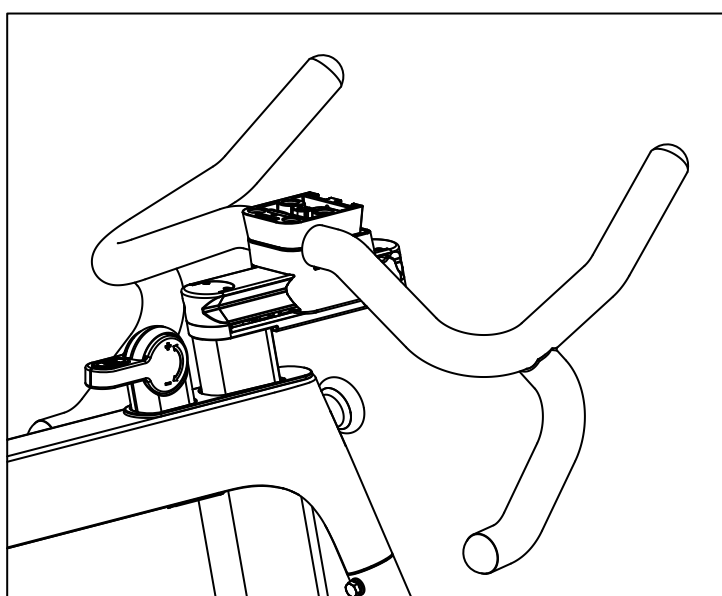
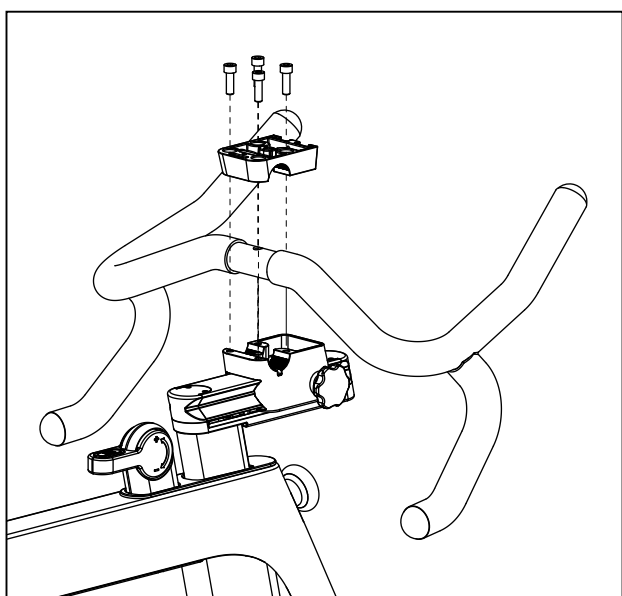
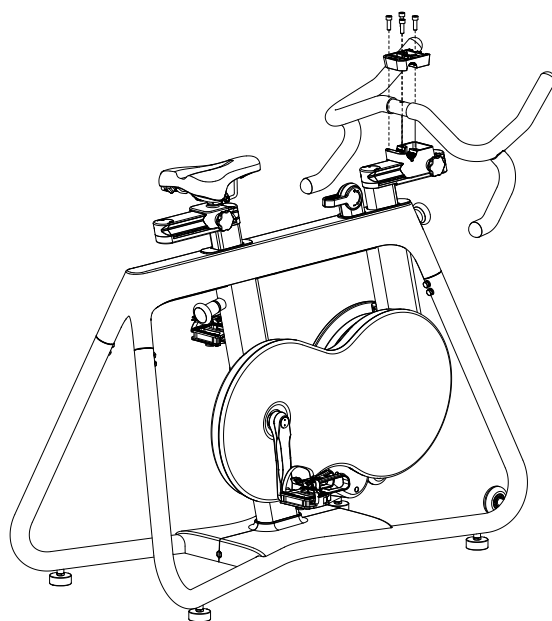
Mount the pedals to the crank arms using an Allen key or an open-end spanner. The crank arms have an L or R stamped into them to differentiate the right from the left. The right pedal has a right-hand thread (normal). The left pedal has a left-hand thread (opposing).

FR

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







DK

Monter styret.

Monter styret på styrskinden ved hjælp af en 6 mm unbrakonøgle. Skru først de fire skruer løst i, og juster derefter styret til den ønskede vinkelposition. Spænd skruerne en ad gangen, skiftevis fra front til bagside og fra side til side, så afstanden mellem den øverste styrklemme og styrskinden er jævnt fordelt.

EN

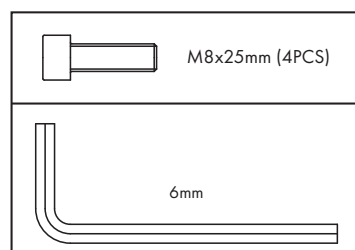
Mount the handlebars.

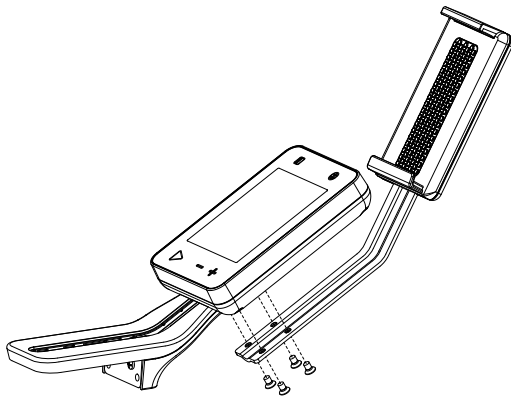
Mount the handlebars in the handlebar slider base using a 6mm Hex wrench. Initially thread in the four bolts loosely and align the handlebar in the desired angular position. Gradually tighten the bolts alternating between the front and rear bolts and side to side so that the gap between the upper handlebar clamp and handlebar slider base has a consistent gap.

FR

Montage du guidon.

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





DK

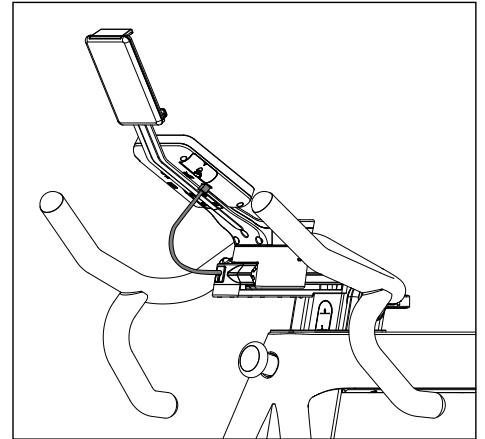
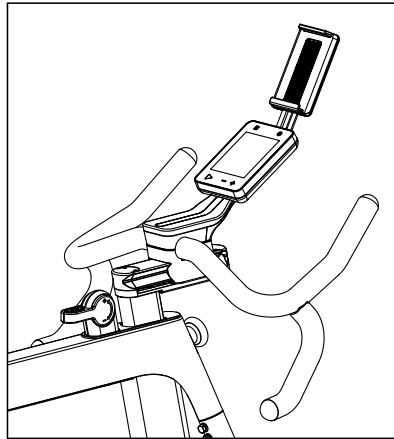
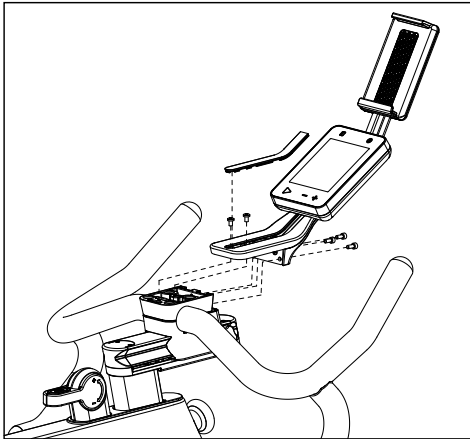
BEMÆRK: En gummiindsats er forudinstalleret. Fjern denne indsats og sæt den til side, før monteringen påbegyndes.

EN

NOTE: There is a rubber insert pre-assembled. Remove this insert and set aside before beginning assembly.

FR

REMARQUE : Un insert de caoutchouc est pré-assemblé. Retirez cet insert et mettez-le de côté avant de commencer le montage.



DK

Monter cockpitrammen.

Fastgør først tabletholderen til cockpitrammen ved hjælp af de 4 (fire) M5x8 mm Phillips-skruer. Skru derefter let de 3 (tre) M5x12 indvendige skruer fra bagsiden af cockpitrammens monteringsbeslag for at fastgøre cockpitrammen til det øverste styrbeslag. Skru derefter de 2 (to) M5x8 Phillips-skruer let gennem den øverste midterdel af cockpitrammens beslag. Spænd alle skruer godt fast, efter at alle dele er fastgjort. Fastgør derefter gummidækslet til toppen af cockpitrammens monteringsbeslag. Til sidst indsættes kablet fra enden af styrskinnen ind i stikket bagerst til højre i cockpittet.

EN

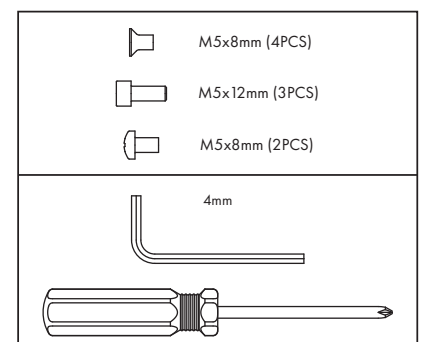
Mount the console assembly.

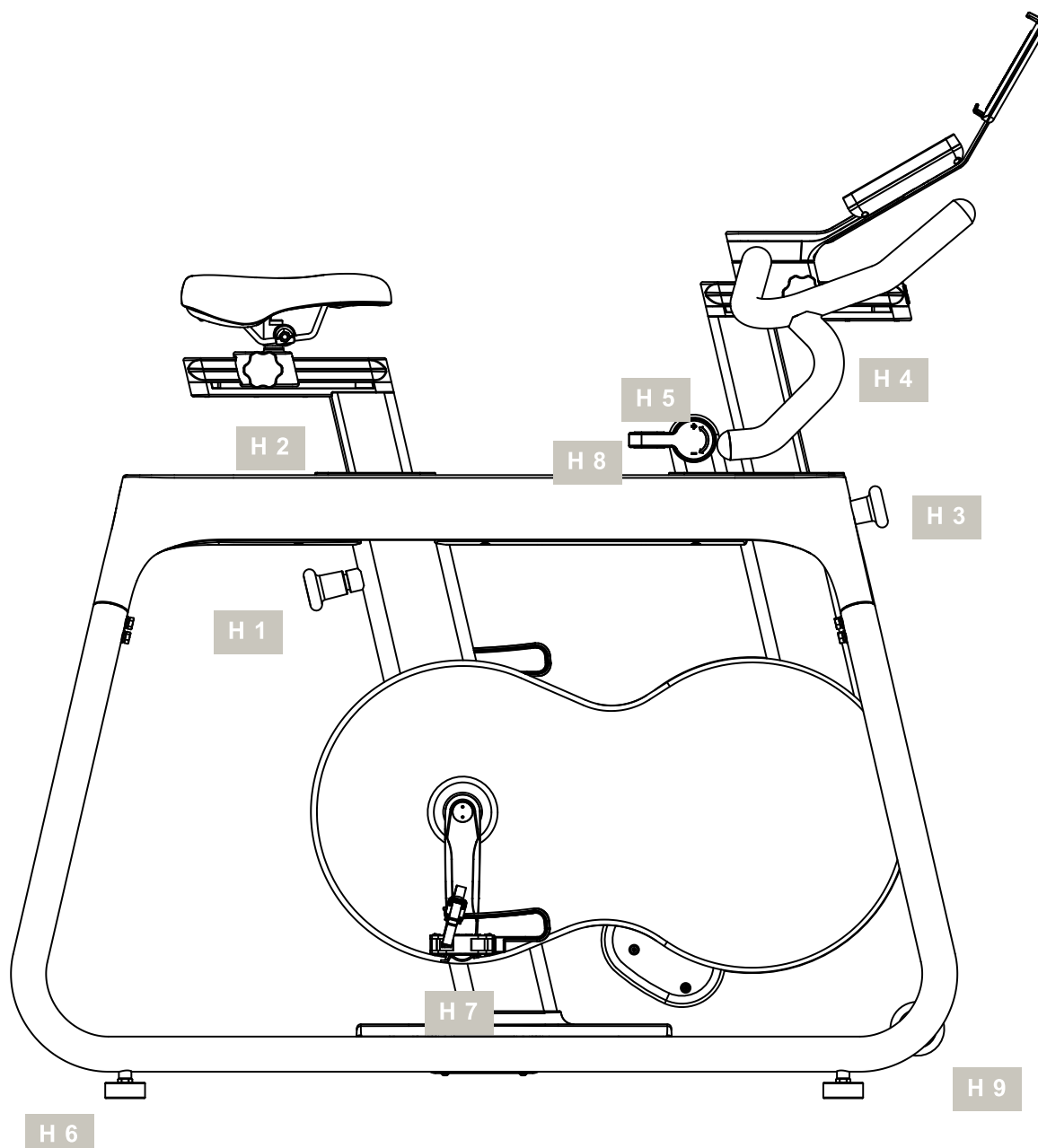
First use the four (4) M5x8mm Phillips Flat Head Screws to secure the tablet holder onto the console assembly. Second lightly thread in the three (3) M5x12 Socket Head Cap Screws from the rear of the console assembly mounting bracket to attach the console assembly to the handlebar upper mount. Next lightly thread the two (2) M5x8 Phillips Pan Head Screws through the top center section of the console assembly mount. With all of the hardware in place tighten all of the bolts securely. Next, install the rubber cover into the top of the console assembly mounting bracket. Finally, plug the cable from the end of the handlebar slider into the receptical in the back right rear of the console.

FR

Montage de l'ensemble de la console

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





FARE! Cyklen har intet frihjul! Svinghjulet er forbundet direkte til pedalerne via en kilerem og stopper ikke af sig selv. Cyklerne kan kun stoppes ved at trykke på nødbremsen eller ved at reducere pedalfrekvensen på en kontrolleret måde.

OPMÆRKSOMHED! Træningsapparatet skal opstilles på et vandret og stabilt underlag. Placer passende buffermateriale nedenunder (gummimåtter eller lignende) for at absorbere stød og forhindre glidning.

Sikkerhedsafstanden skal være mindst 1 meter større end træningsområdet.

H 1 JUSTERING AF SÆDETS VERTIKALE POSITION
FORSIGTIG! I den laveste sadelposition er der risiko for at blive klemt, når den lodrette sædejustering løsnes og strammes.

H 1,1 – H 1,3 Løsn sadelpinden.

H 1,4 – H 1,6 Juster sadelhøjden efter fodposition og kropsstørrelse. Træk ikke sadelpinden ud over STOP-mærket!

H 1,7 – H 1,8 Spænd sadelpinden. Sæt dig på sadlen og sørg for, at dit bækken ikke vippes til den ene side. Med dit ben lige, placer din hæl på pedalen med pedalarmen pegende lige ned. Med denne sædehøjdeindstilling skal pedalholderen hænge ned på pedalen.

H 2 JUSTERING AF SÆDETS VANDRET POSITION
FORSIGTIG! I den laveste sadelposition er der risiko for klemning, når den vandrette sædeindstilling løsnes og strammes.

H 2.1 – H 2.2 Løsn sadeltilbehøret, og flyt den højre pedal til den forreste vandrette position.

H 2.3 – H 2.4 Flyt sadlen vandret, så dit højre knæ er over midten af pedalen.

H 2.5 Spænd vandret sadellås.

H 3 JUSTERING AF STYRETS VERTIKALE POSITION
FORSIGTIG! I den laveste position er der risiko for at blive klemt, når den vandrette styrjustering løsnes og strammes.

H 3.1 – H 3.2 Løsn den lodrette håndtagslås og flyt i henhold til skalaen. Træk ikke styrstøtten forbi STOP-mærket!

H 3,3 – H 3,4 Indstil styrhøjden til sportstræning og spænd låsen. Under sportstræning justeres styret, så overkroppen bøjes langt frem. I denne positur er der meget kraftkrævende fodarbejde.

H 3,5 – H 3,6 Indstil styrhøjden til turtræning og spænd låsen. Under turtræning justeres styret, så overkroppen kan holdes oprejst. I denne stilling er rygvenlig træning mulig.

H 4 JUSTER STYRETS HORIZONTAL POSITION
OPMÆRKSOMHED! I den laveste styrposition er der risiko for at blive klemt, når styret løsnes og fastgøres i vandret stilling.

H 4.1 Løsn den vandrette styrlås og flyt den til den ønskede position på skinnen.

H 4.2 Spænd styrlåsen igen.

H 5 BREMSEJUSTERINGER

H 5.1 Flyt bremsegrebet frem til styret > mindre modstand

H 5.2 Bevæg bremsegrebet bagud mod brugeren > større modstand

H 5.3 NØDSTOP Svinghjulet standses brat ved at trykke bremsegrebet helt ned. Brug venligst kun i nødstilfælde!

H 6 HØJDEJUSTERING – JORDBALANCERING

H 6 Højdejustering på de bagerste gulybeskyttere for jævn støtte af træningsudstyret. højredrejning > ned; Drej til venstre > op.

H 7 PEDALBESLAG

H 7.1 Træning med normale træningssko;
Indsæt foden i pedalholderen. Af sikkerhedsmæssige årsager er det vigtigt at bruge pedalburene under træningen.

Lås H 7,2 foden i pedalholderen.

H 7.3 Træning med clipless pedaler og specielle clipless pedalsko; Klik dine fødder ind i pedalerne. Træner du med clipless pedalsko, skal disse

altid være låst af sikkerhedsmæssige årsager! Hvis der ikke anvendes clipless pedalsko, skal pedalburene bruges! Før brug smøres det konkave område af klamperne, og pedalerne indkobles og slippes i stående stilling et par gange. Hold klamper og pedaler rene for at sikre korrekt funktion. Kun egnet til kliksko med SPD-system (Shimano). Pedalpladerne tillader en let lateral fodrotation for at aflaste knæene. Juster pedalernes holdekraft efter behov før brug.

OPMÆRKSOMHED! Tjek pedalerne før hver træningssession. Skift pedaler, så snart der er slør i pedalakslen for at undgå fare.

H 7.4 Frigørelse af skoene fra den klipløse pedal ved at dreje hælen sidelæns.

H8 ENHEDSSIKRING

H 8.1 – H 8.2 Lås enheden med låsekontakten integreret i bremsegrebet for at undgå risikoen for uovervåget brug af cykeltræneren af børn.

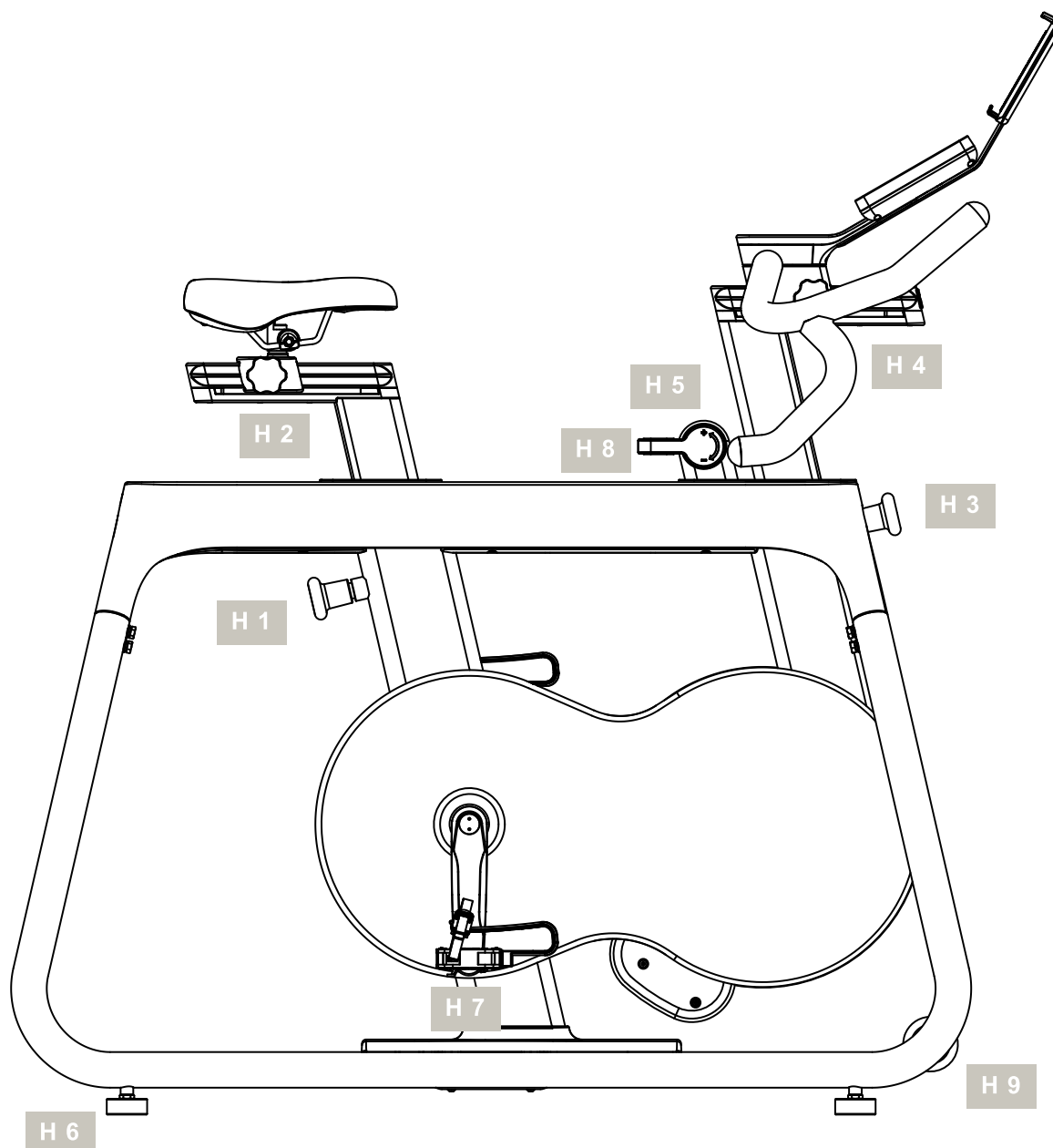
H 9 UDSTYR TRANSPORT

H 9 Enheden kan nemt og sikkert transporteres med de medfølgende transportruller. Brug transportrullerne som vist på illustrationen.



Under træningen skal du sørge for at have en korrekt ergonomisk siddestilling.

Afhængigt af træningsmålet skal du indstille Sæde og styr individuelt i henhold til håndteringsinstruktionerne H1.5 - H1.6; H1,5 - H2,3-2,4; H3,3 + H3,5 og H4,1 - H4,2 a.



DANGER! The bicycle does not have a freewheel. The flywheel is connected directly to the pedals via a V-belt and does not stop by itself. The wheels can only be stopped by pressing the emergency brake or by reducing pedalling in a controlled manner.

CAUTION! The training machine must be positioned on a horizontal, stable surface. Place suitable cushioning material underneath it for shock absorption and to stop it from slipping (rubber mats or similar). The safety distance around the bike must be at least 1 metre larger than the area in which you are exercising.

H 1 VERTICAL SEAT SETTING

CAUTION! When the saddle is at its lowest seat setting, there is danger of crushing when loosening and tightening the seating position vertically.

H 1.1 – H 1.3 Loosen seat post.

H 1.4 – H 1.6 Set seat height to fit foot position and body mass. Do not raise the seat post above the STOP

mark!

H 1.7 – H 1.8 Tighten seat post. Sit on the saddle and ensure that your pelvis is not tilted to one side. Stretch your leg out fully and place your heel on the pedal where the crank arm is pointing vertically downwards. The foot shell on the pedal should hang downwards when the seat is at this height.

H 2 HORIZONTAL SEAT SETTING

CAUTION! When the saddle is at its lowest seat setting, there is danger of crushing when loosening and tightening the seating position horizontally.

H 2.1 – H 2.2 Loosen the seat fixtures and position the right pedal in a horizontal position closest to the handlebars.

H 2.3 – H 2.4 Push the saddle along the post horizontally so that the right knee is over the middle of the pedal.

H 2.5 Tighten the horizontal saddle lock.

H 3 VERTICAL HANDLEBAR SETTING

CAUTION! When the handlebars are at its lowest setting, there is danger of crushing when loosening and tightening the handlebar position vertically.

H 3.1 – H 3.2 Loosen the vertical handlebar lock and push the handlebars along the scale. Do not pull the handlebar post beyond the STOP marker!

H 3.3 – H 3.4 Set handlebar height for sport training and tighten lock. For sport training, the handlebars are set in such a way so that the upper body is bent over forwards. This position makes the legs work harder.

H 3.5 – H 3.6 Set handlebar height for touring training and tighten lock. For touring training, the handlebars are set in such a way so that the upper body can be kept upright. This position protects the back during training.

H 4 HORIZONTAL HANDLEBAR SETTING

CAUTION! When the handlebars are at their lowest setting, there is danger of crushing when loosening and tightening the handlebar position horizontally.

H 4.1 Loosen the horizontal handlebar lock and move the handlebars along the slider to the desired position.

H 4.2 Re-tighten the horizontal handlebar lock.

H 5 BRAKE SETTINGS

H 5.1 Adjust the brake lever forwards towards the handlebars > lower resistance

H 5.2 Adjust the brake lever rearwards towards the user > greater resistance

H 5.3 EMERGENCY STOP The flywheel is stopped abruptly when the brake lever is fully pressed down. Please only use this in case of emergency!

H 6 HEIGHT SETTING - GROUND LEVEL

H 6 Set the height of the rear floor protectors so that the training equipment is steady. Turn right > downwards; turn left > upwards.

H 7 PEDAL MOUNT

H 7.1 Training using normal training shoes: place foot into the foot shell. For safety reasons, the foot shells must always be used when training.

H 7.2 Lock the foot into the foot shell.

H 7.3 Training using click pedals and special click pedal shoes; click feet into the pedals. For safety reasons, the feet must always be clicked into the click pedals when using click pedal shoes! When click pedal shoes are not being used, the foot shells must be used! Before use, grease the concave area of the cleat and lock the pedals in and release them a few times from a standing position. Keep the cleats and pedals clean so that they continue to work perfectly. Suitable only for click shoes

with the SPD-system (Shimano). The cleats allow the foot to turn sideways to take pressure off the knees. Before use, adjust the strength of the pedal lock as required.

CAUTION! Check the pedals before each training session. Change the pedals as soon as you notice backlash on the pedal axle so as to avoid any danger.

H 7.4 Disengage from the click pedals by turning the heel sideways.

H8 SAFETY LOCK

H 8.1 – H 8.2 Lock the equipment using the lock switch that is integrated into the brake lever so as to avoid danger of the bike being used children when the bike is unattended.

H 9 MOVING THE EQUIPMENT

H 9 The transport wheels provided make it safe and easy to move the equipment. Use the transport wheels as shown in the illustration.

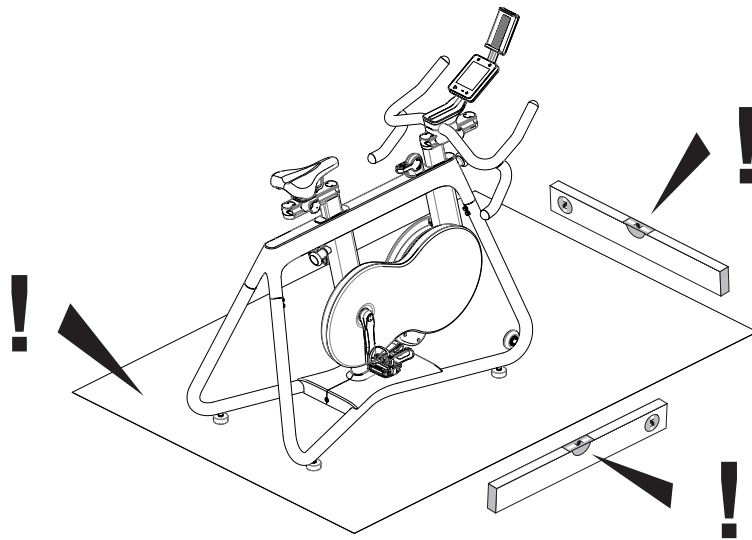


Make sure that you are sitting in the correct ergonomic position when training. Adjust the seating and handlebar positions depending on the aim of your training session by referring to the handling instructions H1.5 - H1.6; H1.5 - H2.3-2.4; H3.3 + H3.5 and H4.1 - H4.2.

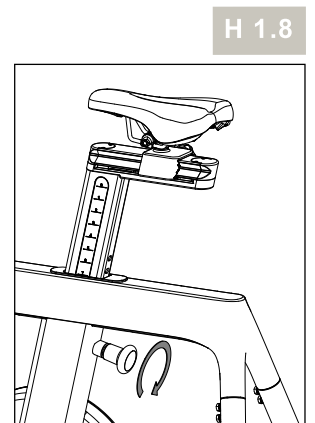
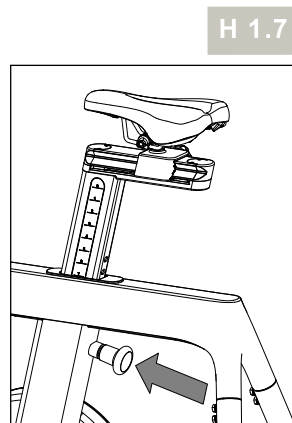
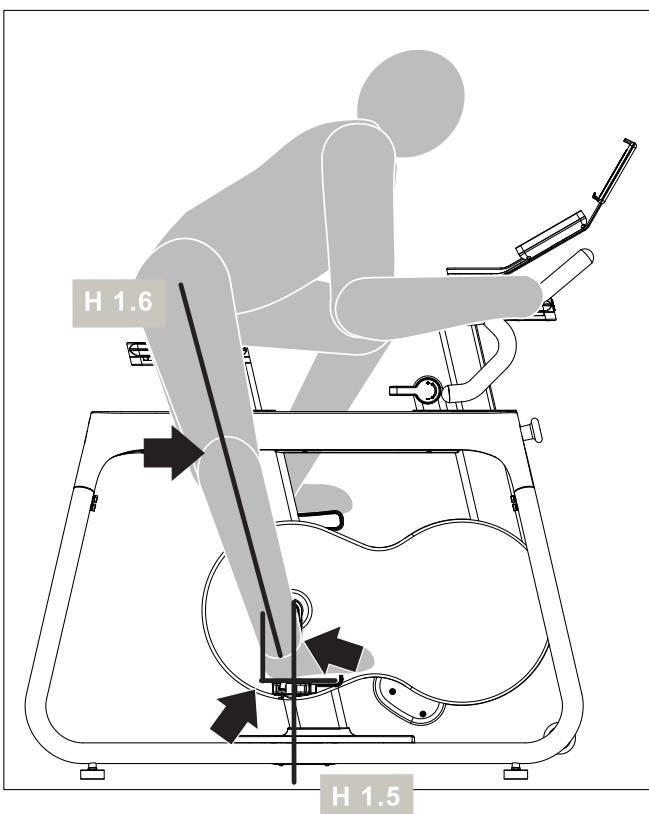
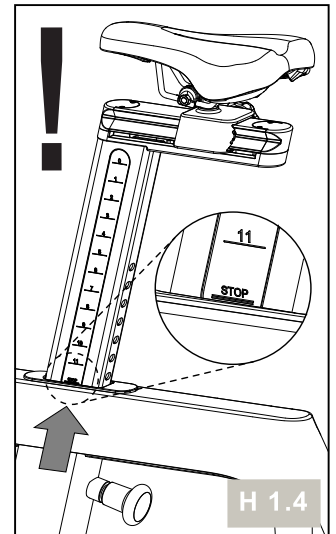
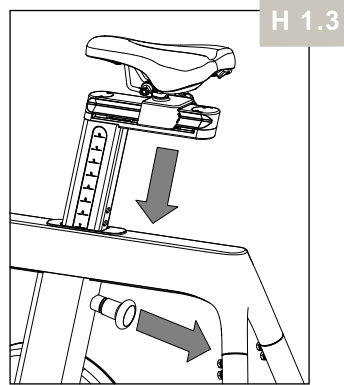
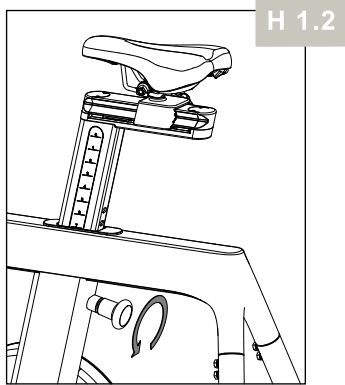
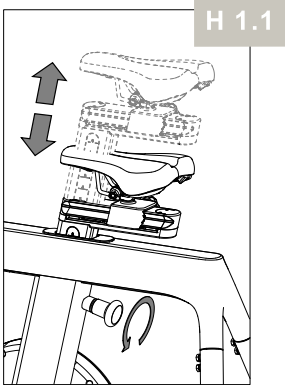
DK HÅNDBTERING

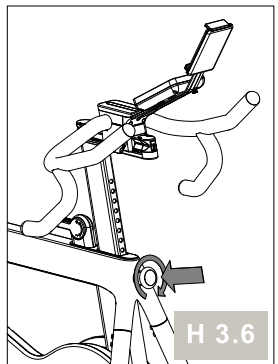
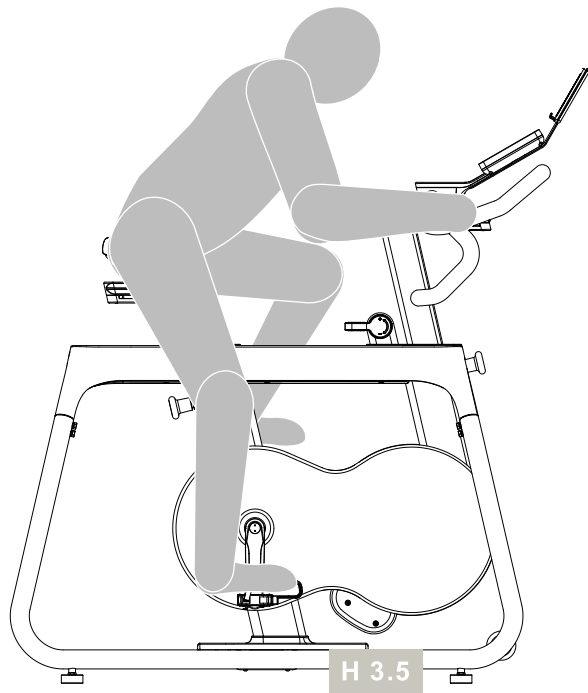
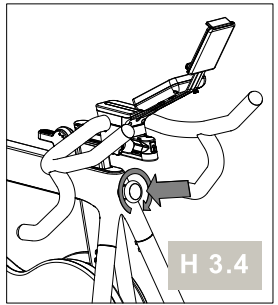
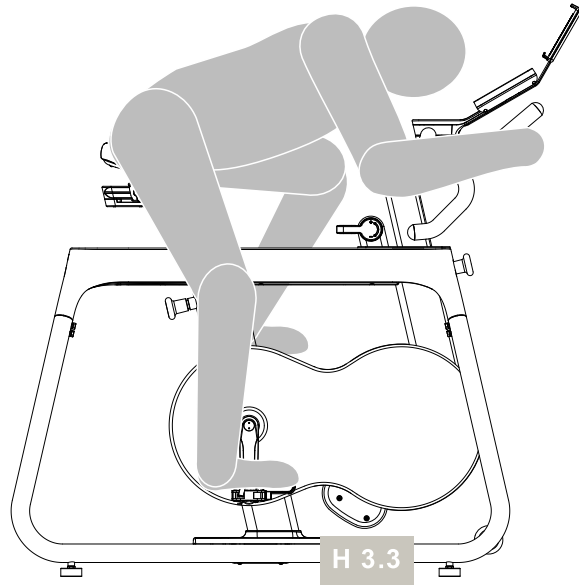
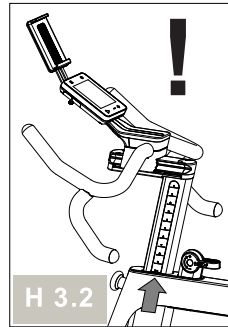
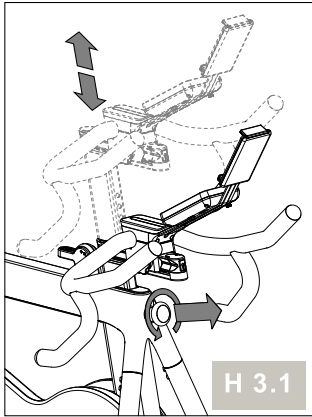
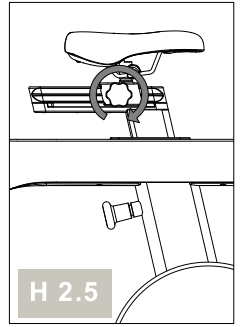
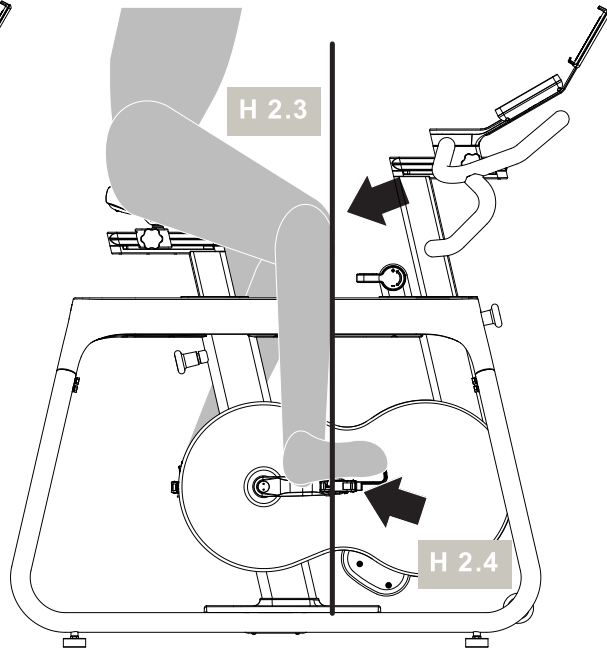
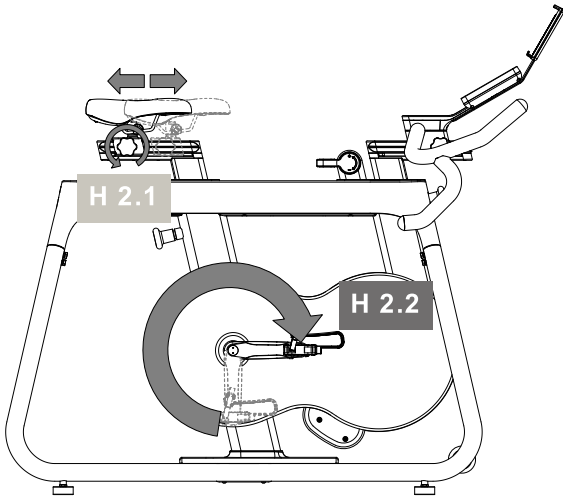
EN HANDLING

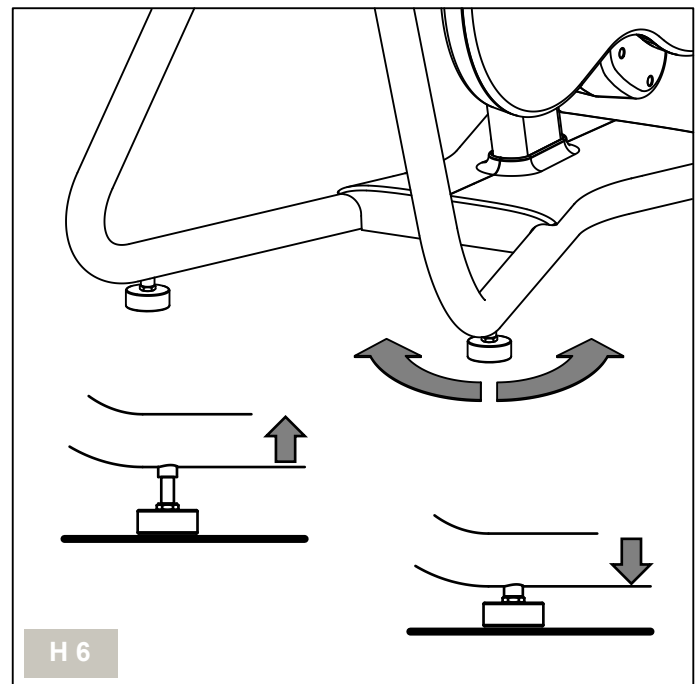
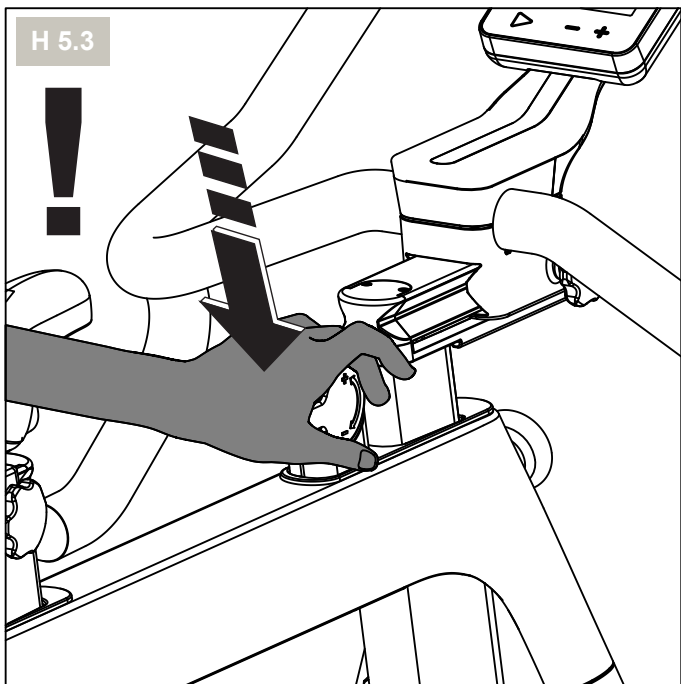
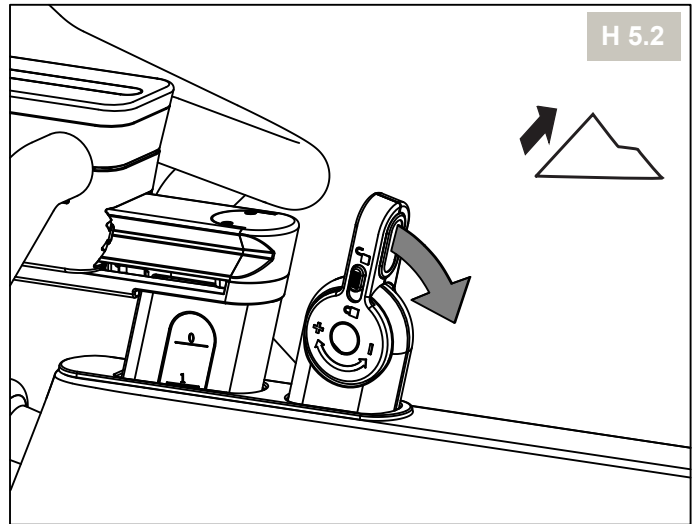
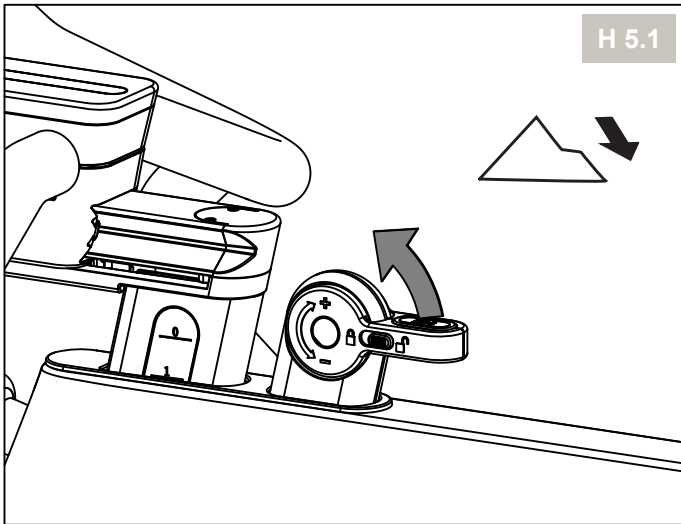
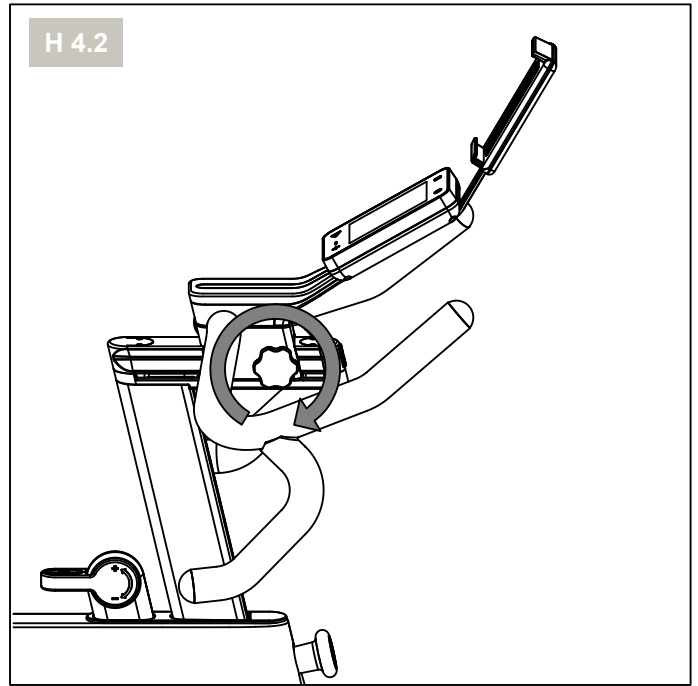
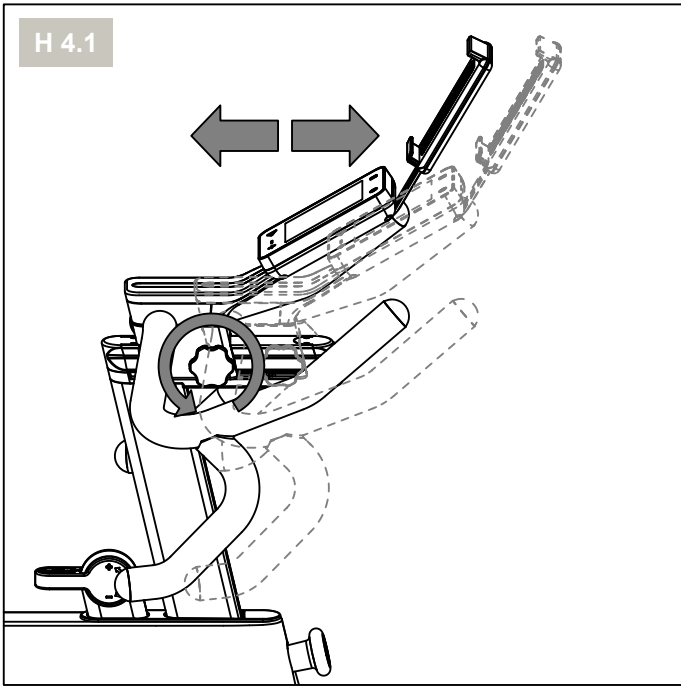
FR MANIEMENT

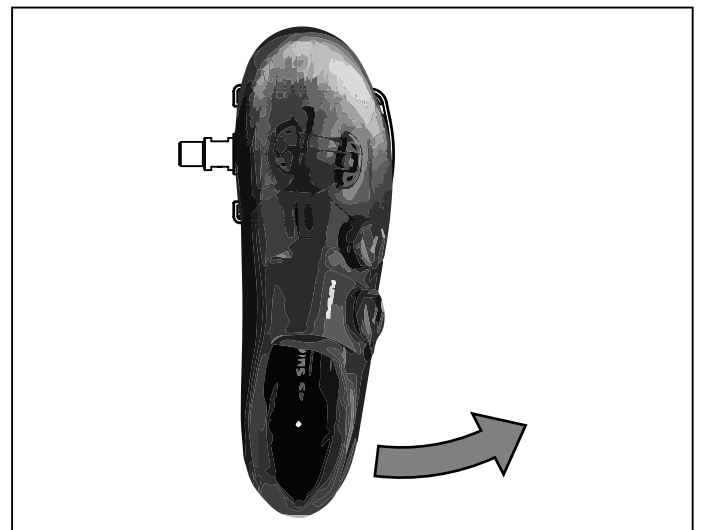
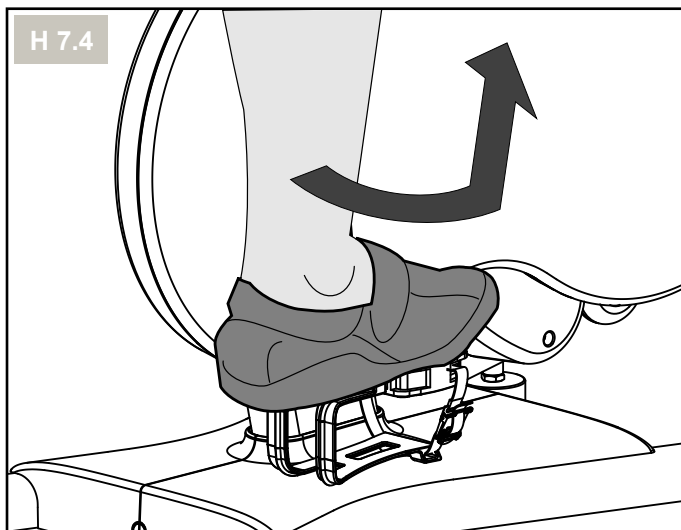
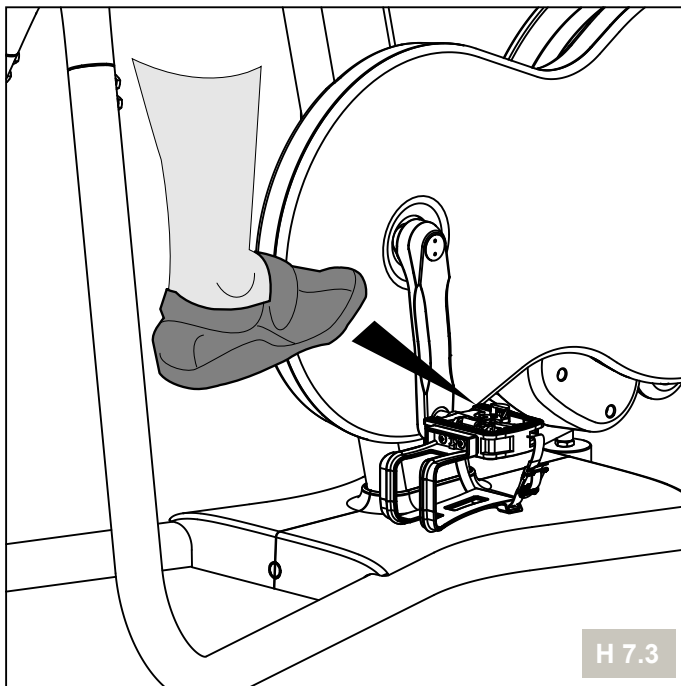
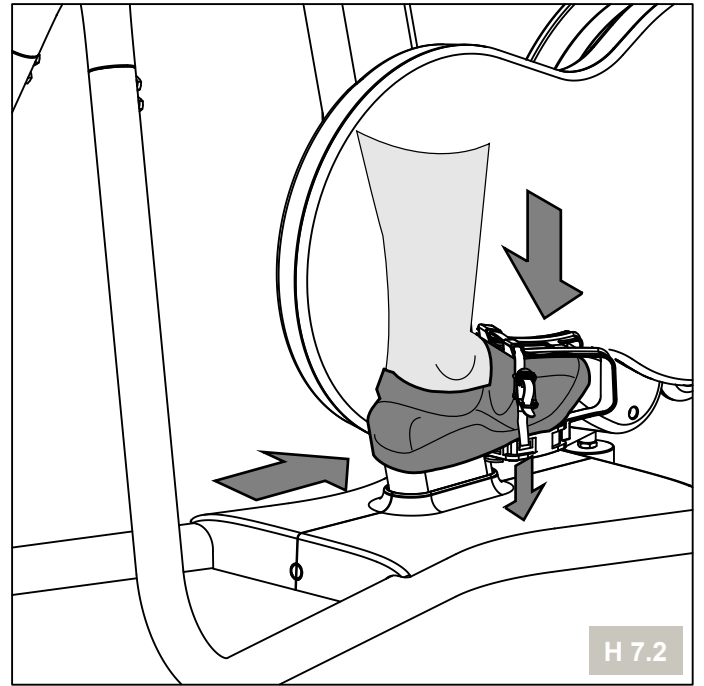
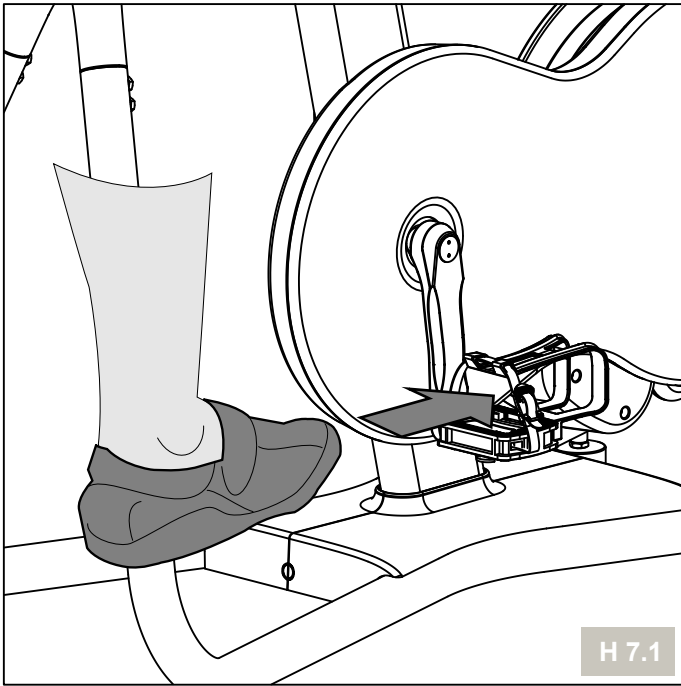


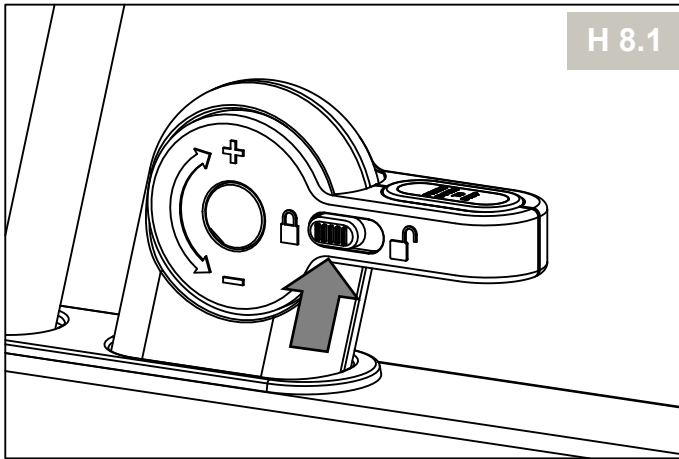
H 1









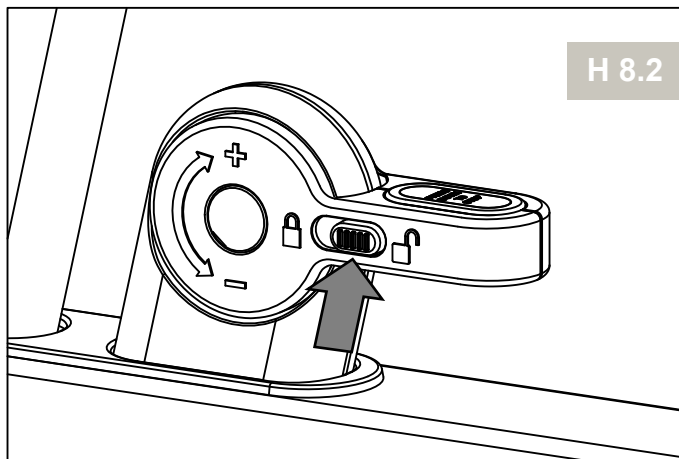


DA- Låst position.

Flyt modstandsgrebet til vandret position, og indstil låsekontakten til positionen LOCK som vist. Når låsen er låst, er pedalerne og svinghjulet godt fastgjort i den indstillede position.

EN- Locked position.

Move the resistance lever into the horizontal orientation and set the lock switch to the LOCKED position as shown. With the lock engaged the pedals and flywheel movement are secured.

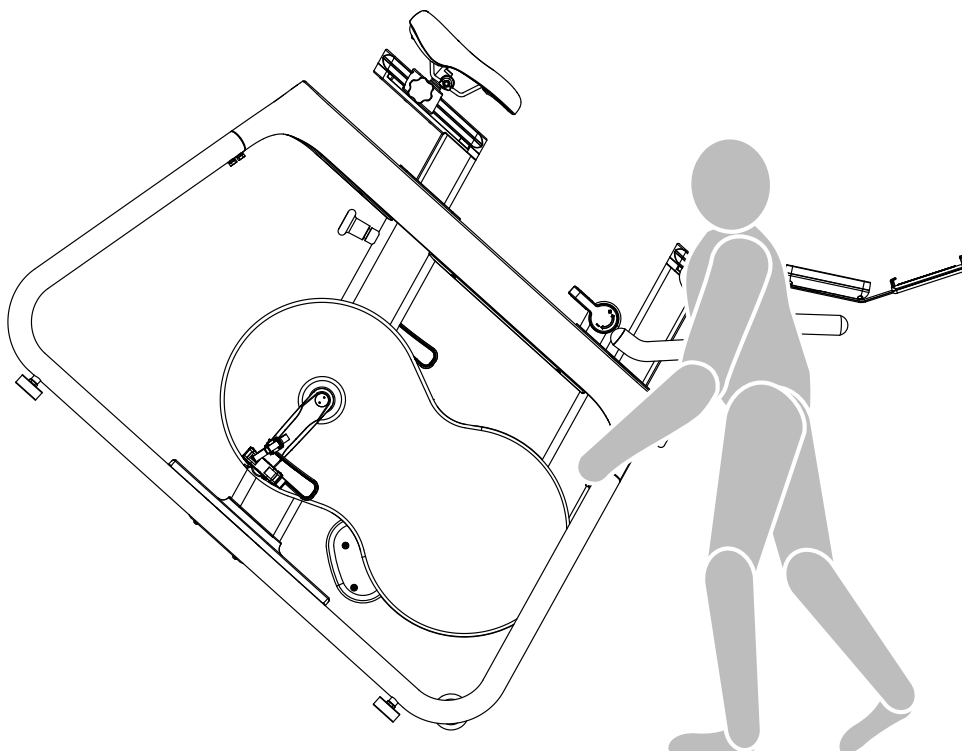


DA- Ulåst position.

Flyt låsekontakten til UNLOCK-positionen som vist. Når låsen slippes, kan pedalerne og svinghjulet bevæge sig frit.

EN- Unlocked position.

Move the lock switch to the UNLOCKED position as shown. With the lock disengaged the pedals and flywheel can move freely.



H 9

Sportsmedicin og træningsvidenskab bruger cykeltræning f.eks. at kontrollere funktionaliteten af hjertet, kredsløbet og åndedrætssystemerne. Du kan afgøre, om din træning har opnået den ønskede effekt efter et par uger på følgende måde:

1. Du opnår en vis udholdenhedspræstation med mindre kardiovaskulær præstation end tidligere.
2. Du opretholder en vis udholdenhedspræstation med den samme kardiovaskulære præstation over længere tid.
3. Du restituerer hurtigere efter en bestemt kardiovaskulær indsats end før.

Træningsenhederne med HOI SPEED-Bike er baseret på en intensiv cykeltræning i forskelligt terræn. De forskellige træningselementer simulerer en individuel terræn- og banesituation.

TRÆNINGSELEMENTER

Forskellige variable træningselementer kan vælges for at justere intensiteten af din træningssession:

- T1 4 hånd- og siddestillinger
- T2 2 terræntyper (flade og bakker) = modstandsændring + / -
- T3 2 kadenceområder rpm (rpm = omdrejninger pr. minut > pedalomdrejninger)
- T4 5 pulszoner (ved træning med pulsmåling)

T 1 HÅND- OG SIDDEPOSITIONER (MED BILLEDE)

- T1.1 Siddende/hænder i pos 1 eller 2 (ved sprint)
- T1.2 Stående oprejst/hænder i pos 3
- T1.3 Siddende foroverbøjet/hænder i pos. 1 eller 3

T2 TERRÆNTYPER = KONTINUERLIG JUSTERBAR MODSTANDSÆNDRING

- T2.1 Flatland
- T2.2 Bakkeland (op ad bakke)

T3 KADENCE = TEMPO VARIATIONER RPM (PEDAL TURNS)

- T3.1 Flatland > medium til maksimal hurtig

T3.2 Mountain > normal til medium >60 – 80 rpm Du kan tilpasse kadencen til en baggrundsmusik med en anden rytme.

T4 PULSZONEN

Herzfrequenzmonitor:

Der Fahrradtrainer verfügt über einen Herzfrequenzmonitor. Ein Brustgurt für die Pulsmessung ist nicht im Lieferumfang enthalten. Wenn Sie Ihr Training mit einem Pulsmesser ausrichten, sind folgende Hinweise zu beachten: Maximalpuls: Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig.

Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschlägen minus Lebensalter. Beispiel: Alter 50 Jahre > 220 – 50 = 170 Puls/Min.

Die Belastungsstufen werden in Prozent (%) von diesem errechneten Wert angegeben. Bsp.: Alter 50 Jahre: 100 % = 170 Puls/Min.; 70 % = 119 Puls/Min. usw.

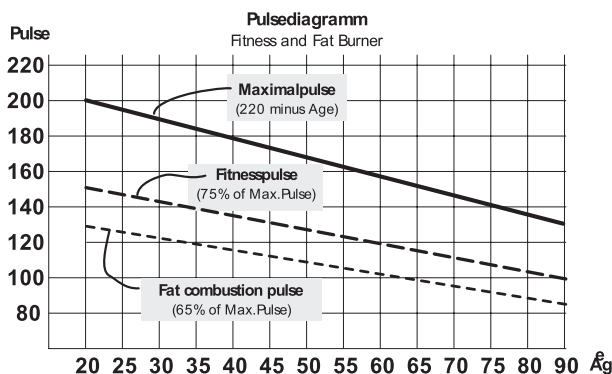
- T4.1 Rekreation > 50 – 65 %
- T4.2 Udholdenhed > 65 – 80 %
- T4.3 Kraft > 75 – 85 %
- T4.4 Interval > 65 – 92 %
- T4.5 Race mode > 80 – 92 %

Race mode > 92% bør kun bruges i kort tid! Kombinationen af de forskellige træningselementer muliggør et individuelt træningsdesign.

Varighed og gentagelse af en træningssession om ugen: Det optimale anstrengelsesområde gives, når 65-75 % af den individuelle kardiovaskulære præstation opnås over længere tid. Tommelfingerregel: Begyndere bør starte med korte træningspas på omkring 20-30 minutter.

Begyndertræningen kan tilrettelægges således i de første fire uger: Før og efter hver træningsenhed bruges 5 minutters gymnastik til at varme op eller køle ned. Der bør være en træningsfri dag mellem to træningsenheder, hvis du senere ønsker at øge varigheden af de 3 træningsenheder om ugen til en varighed på 30 til 60 minutter. Ellers er der ikke noget i vejen med den daglige træning.

> 80 – 110 rpm



Sports medicine and physical education also use the exercise bike to check how well the cardiovascular and respiratory systems are working.

You can verify whether your training sessions are having the desired effect after a few weeks in the following way:

1. You are able to reach a certain level of endurance with less strain on your cardiovascular system than before.
2. You are able to maintain a certain level of endurance with the same cardiovascular output over a longer period of time.
3. You recover quicker than before when your cardiovascular system is performing at a certain level.

Speed-Bike training sessions are designed to provide intensive bike training across different terrain. Different terrain and routes are simulated by using various different training features.

TRAINING FEATURES

Various training features are available for altering the intensity of your training session:

- T1 4 hand and seat positions
- T2 2 types of terrain (flat country and hill country) = change in resistance + / -
- T3 2 step frequencies rpm (rpm = revolutions per minute > pedal revolutions)
- T4 5 pulse zones (when training using pulse measurement)

T 1 HAND AND SEAT POSITIONS (WITH IMAGE)

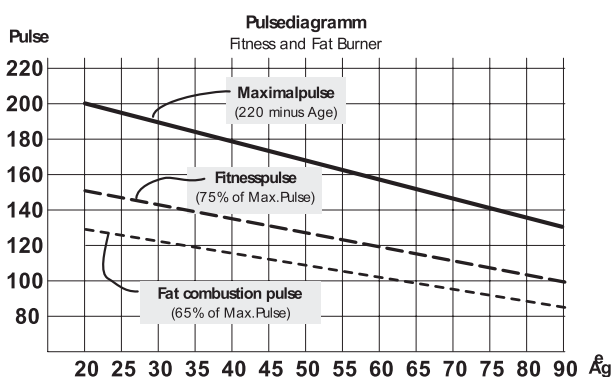
- T1.1 Sitting/hands in pos. 1 or 2 (when sprinting)
- T1.2 Standing upright/hands in in pos. 3
- T1.3 Sitting and tilted forward/hands in pos. 1 or 3

T2 TYPES OF TERRAIN = RESISTANCE CAN BE CHANGED INFINITELY

- T2.1 Flat country
- T2.2 Hill country (uphill)

T3 PEDALLING FREQUENCY = TEMPO OPTIONS (PEDAL REVOLUTIONS)

- T3.1 Flat country > medium to maximum speed > 80-110 rpm
 - T3.2 Hill country > normal to medium > 60-80 rpm
- You can adjust your pedalling to background music that has different rhythms.



T4 PULSE ZONES

Heart rate monitor:

The bike has a heart rate monitor. A chest belt for heart rate measurement is not included. If you use a heart rate monitor during your training session, please note the following advice: Maximum heart rate: The maximum heart rate is dependant on age. Maximum heart rate per minute equals 220 beats minus your age. Example: 50 years old > 220 – 50 = 170 beats/min.

The exertion levels are shown as a percentage (%) of this calculated value. e.g. 50 years old: 100% = 170 beats/min.; 70% = 119 beats/ min. etc.

- T4.1 Recovery > 50 - 65%
- T4.2 Endurance > 65 - 80%
- T4.3 Power > 75 - 85%
- T4.4 Interval > 65 - 92%
- T4.5 Racing mode > 80 - 92%

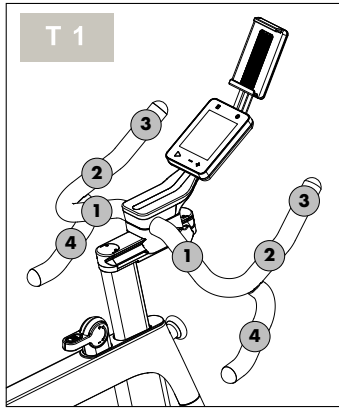
You should only be in a racing mode of > 92% for a short period of time!

Being able to combine different training features allows you to customise your own training session.

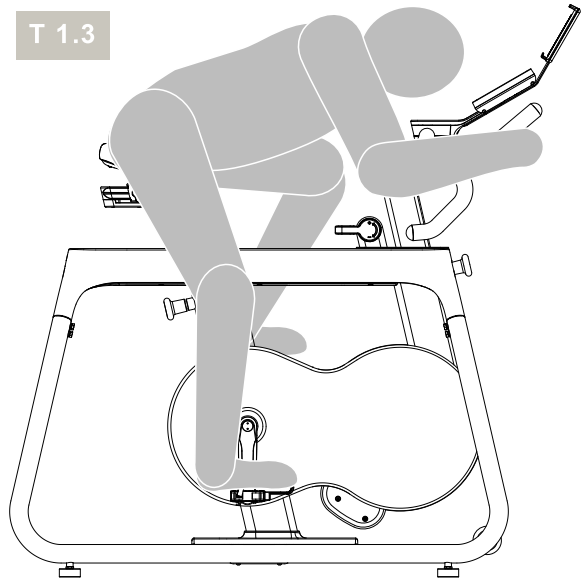
Length and frequency of each training session each week:

The ideal exertion range is achieved if 65 - 75% of the cardiovascular output level is reached over a longer period of time. Rule of thumb: Beginners should start with short training sessions of between 20 and 30 minutes.

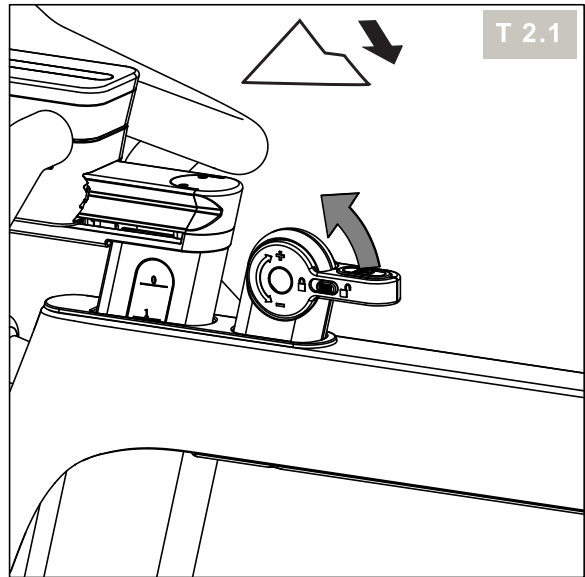
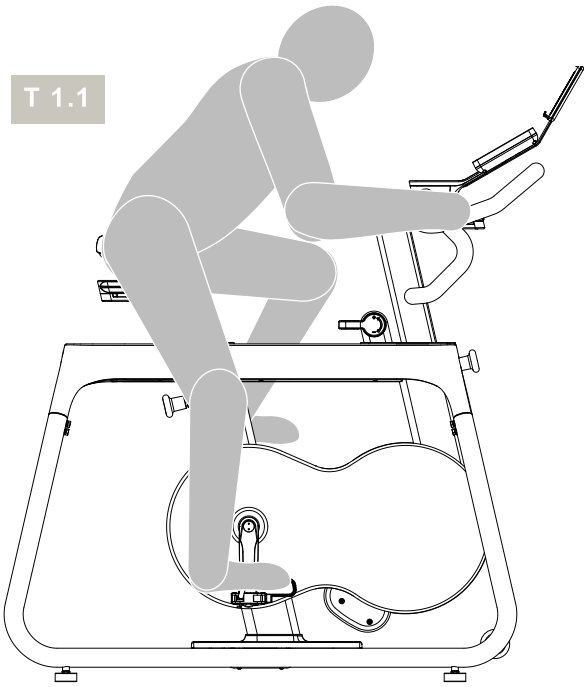
During the first four weeks, a beginner's training programme might look like the following: 5 minutes of stretching both before and after the training session to either warm up or cool down. Between two training sessions, there should be one day where you do not train if you intend at a later date to increase training sessions of 3 times a week to between 30 and 60 minutes each. Otherwise, there is no reason not to train every day.



T 1.3

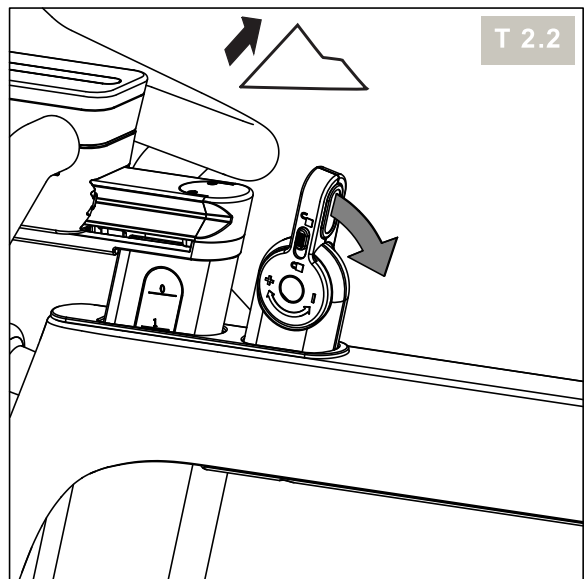
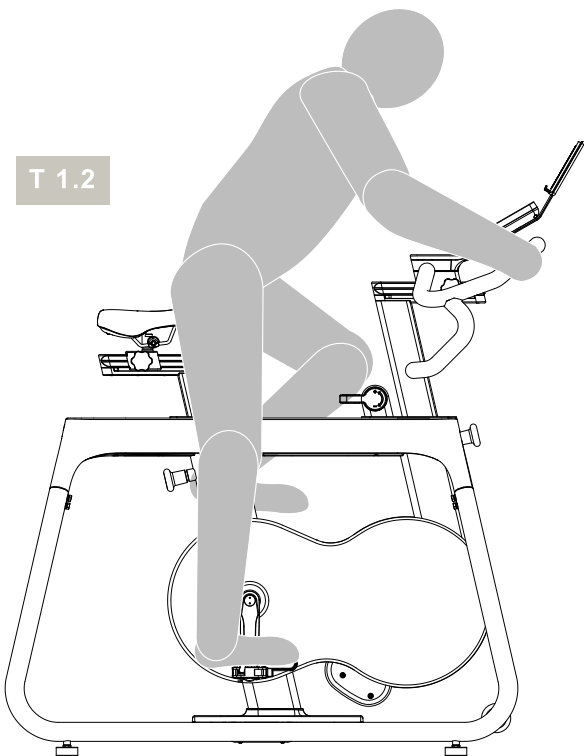


T 1.1



T 2.1

T 1.2



T 2.2

DK

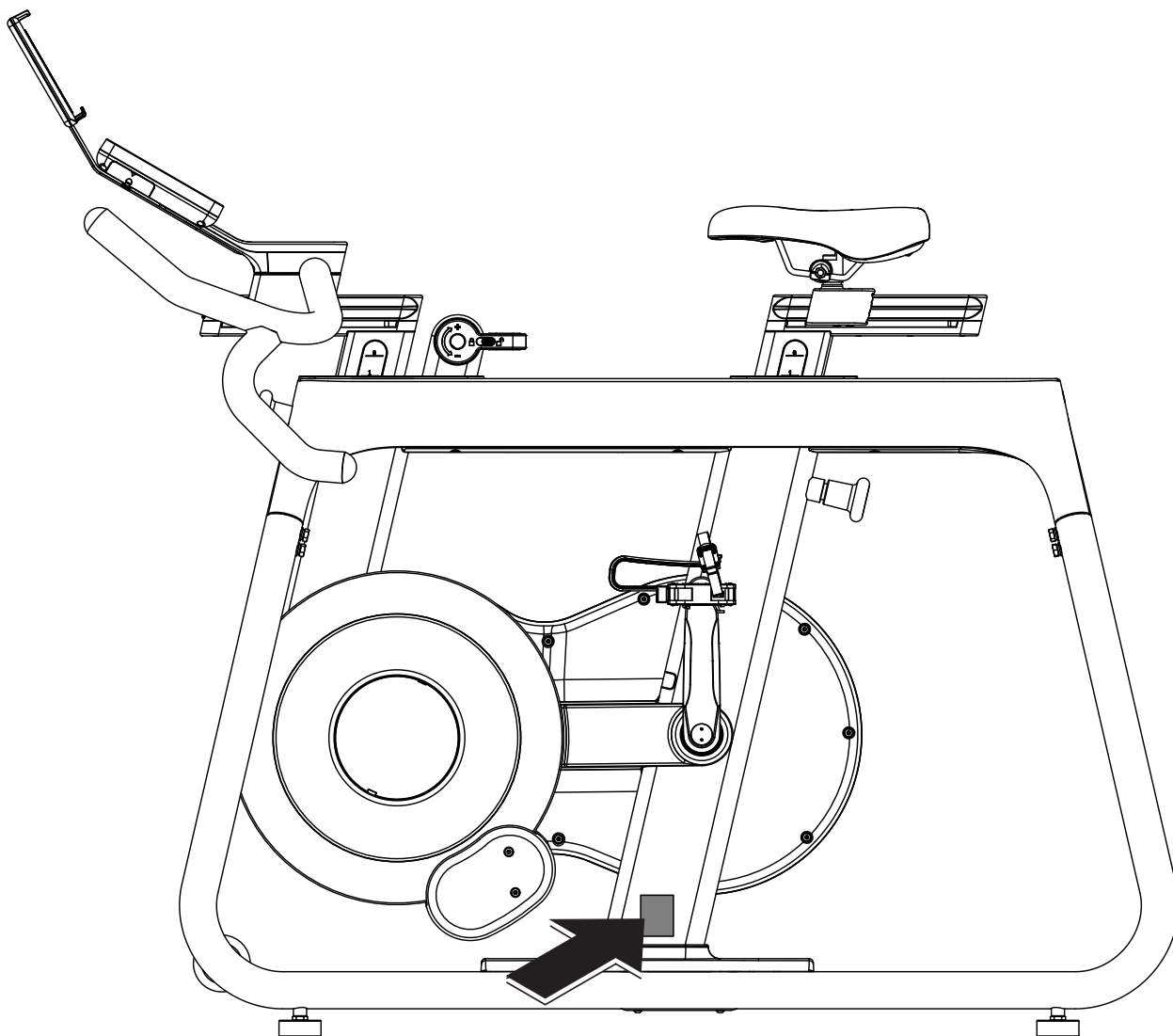
BESTIL RESERVEDELE

EN

SPARE PARTS ORDER

FR

COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE

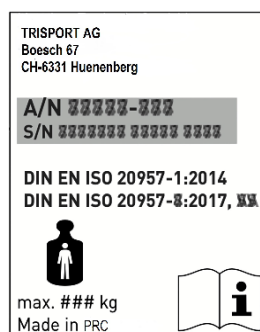


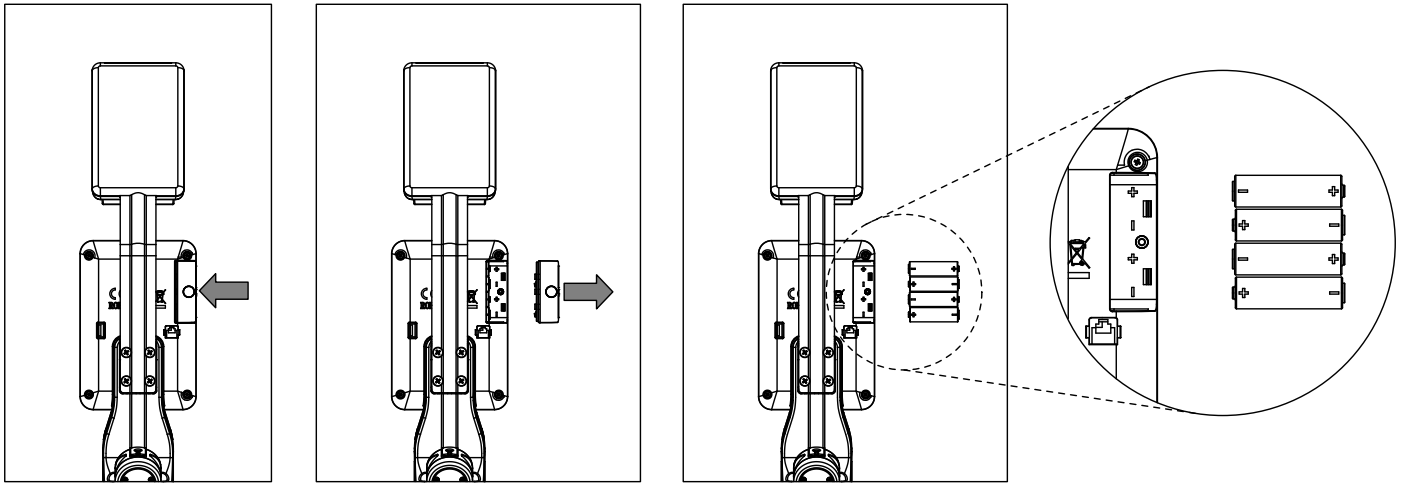
DA – Ved bestilling af reservedele bedes du oplyse det komplette artikelnummer, reservedelsnummeret, den nødvendige mængde og enhedens serienummer.

EN – When ordering spare parts, always state the full article number, spare-part number, the quantity required and the S/N of the product.

DA – Eksempel på navneskilt – serienummer

EN – Example Type label - Serial number





Hvis computerskærmen er svag eller tom, skal batteriet udskiftes. Computeren er udstyret med fire batterier. Udskift batteriet som følger:

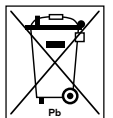
- Fjern batterirummets dæksel, og udskift batterierne med to nye AA 1,5V / alkaline (Zn/MnO₂) batterier.
- Når du sætter batterierne i, skal du være opmærksom på markeringen i bunden af batterirummet.
- Hvis der opstår fejl efter at have tændt igen, skal du kortvarigt afbryde og tilslutte batterierne.

Vigtigt: Garantien dækker ikke brugte batterier. Bortskaffelse af brugte batterier og akkumulatorer.

Dette symbol angiver, at batterier og genopladelige batterier ikke må bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald. Bogstaverne Hg (kviksølv) og Pb (bly) under det overstregede affald kan også indikere, at batteriet/akkumulatoren indeholder mere end 0,0005 % kviksølv eller 0,004 % bly.

Forkert bortskaffelse skader miljøet og sundheden. Genanvendelse af materialer sparer værdifulde råvarer. Før bortskaffelse skal du fjerne alle batterier fra enheden og aflevere dem på et indsamlingssted til genbrug af batterier eller elektrisk og elektronisk udstyr. Oplysninger om egnede indsamlingssteder kan fås hos din lokale myndighed, dit husholdningsaffaldsselskab eller salgsstedet for denne enhed.

EN BATTERY CHANGE



A weak or an extinguished computer display makes a battery change necessary. The computer is equipped with four batteries. Perform the battery change as described below:

- Remove the lid of the battery compartment and replace the batteries with four new batteries of type AA 1,5V / Alkaline (Zn/MnO₂).
- When inserting the batteries pay attention to the designation in the opening of the battery compartment
- Should there be any misoperation after switching on the computer again, shortly disconnect the batteries once again and reinsert them.

Important: The guarantee does not cover worn-out batteries. Disposal of used batteries and storage batteries.

This symbol tells you that batteries and storage batteries must not be disposed of with normal household waste. The symbols Hg (mercury) and Pb (lead) underneath the crossed out rubbish bin also tell you that the battery or storage battery contains more than 0.0005% mercury or more than 0.004% lead.

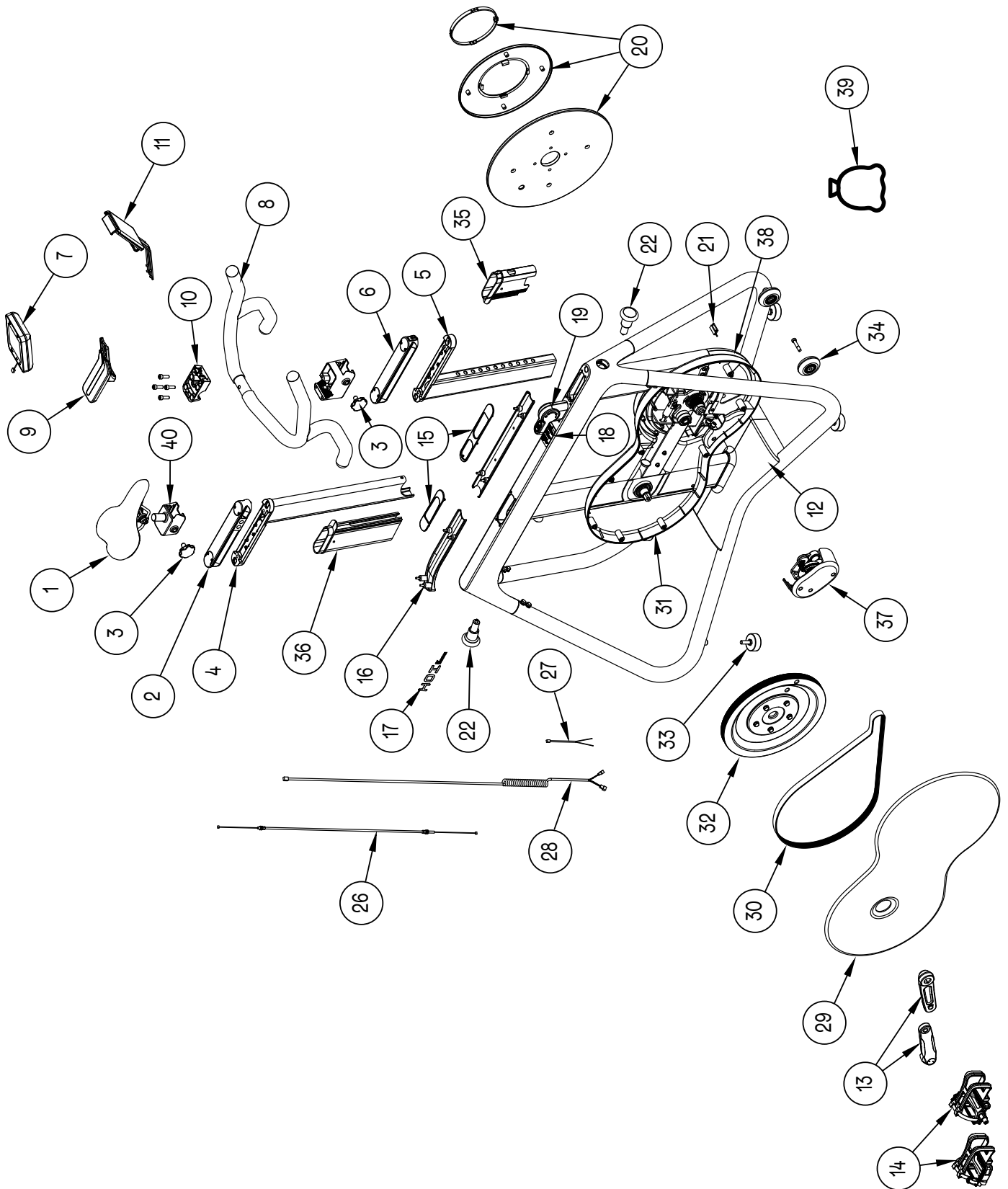
Improper disposal damages the environment and can damage people's health. Recycling of materials conserves precious raw materials. When disposing of the appliance, remove all batteries and storage batteries from the product and hand them over to the collection point for the recycling of batteries or electrical or electronic appliances. Information about the appropriate collection points can be obtained from your local authorities, your waste disposal team or in the outlet where this appliance was sold.



DK BESTIL RESERVEDELE

EN SPARE PARTS ORDER

FR COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE



DK BESTIL RESERVEDELE

EN SPARE PARTS ORDER

FR COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE

BEMÆRK:

Komponenterne mærket med et X fås som reservedele fra lager.

NOTE: The components marked with an "X" are available from stock as spare parts.

REMARQUE : Les composants marqués par un « X » sont disponibles en stock en tant que pièces de rechange.

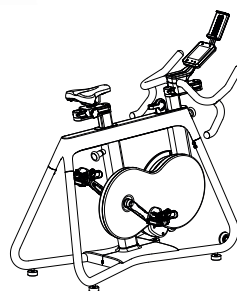
	Item Number	Quantity	Part Number
	1	x1	70001290
	2	x1	70001291
	3	x2	70001292
	3	x2	70001293
	3	x2	70001294
	3	x2	70001295
	4	x1	70001296
	5	x1	70001297
	6	x1	70001298
	7	x1	70001299
	8	x1	70001300
	9	x1	70001301
X	10	x1	70001302
	11	x1	70001303
	12	x1	70001304
	13	x1	70001305
X	14	x1	70001306
	15	x1	70001307
	16	x1	70001308
X	17	x1	70001309
	18	x1	70001310
	19	x1	70001311
	20	x1	70001312
	21	x1	70001313
X	22	x2	70001314
	22	x2	70001315
	22	x2	70001316
	22	x2	70001317
X	26	x1	70001318
X	27	x1	70001319
X	28	x1	70001320
	29	x1	70001321
	30	x1	70001322
	31	x1	70001323
	32	x1	70001324
	33	x4	70001325
X	34	x2	70001326
	35	x1	70001327
	36	x1	70001328
	37	x1	70001329
	38	x1	70001330
X	39	x1	70001331
X	40	x1	70001332



HOI

BY **KETTLER**

HOI SPEED COMPUTER



Computermanual

Dansk

Computer instructions

ENGLISH

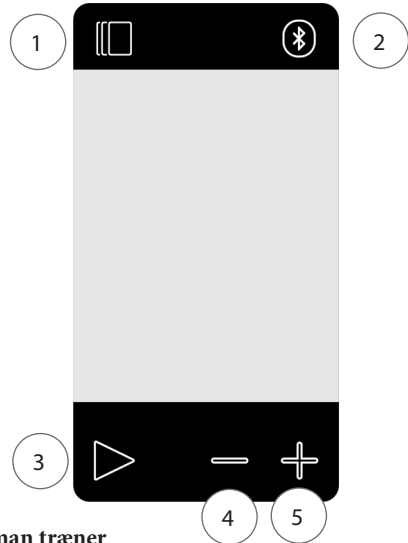
Manuel de l'ordinateur

FRANÇAIS

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

TASTERNES 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 hurtigstartstræning, få adgang til alternative træningsmuligheder, oprette forbindelse til ydre enheder eller få adgang til Cockpit-indstillinger.

1 træningsknap

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

2 Tilslut knap

Tilslut Bluetooth LE/ANT+ enheder til cockpittet.

3 Start/Enter-knap

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

4 minus knap

Denne knap reducerer værdien af de aktuelle indstillinger. Du kan også trykke og holde denne knap nede i 5 sekunder for at tvinge cockpittet til at lukke ned.

5 plus knap

Denne knap øger værdien af de aktuelle indstillinger.

Sluk skærmen

Efter 60 sekunders inaktivitet slukker displayet.

Når man træner

Når du har valgt en træning, kommer du til træningsvisningen. Den holder alle vigtige træningsværdier og træningsprofilen klar til dig.

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

Samme funktion under en træning.

Afslutter den allerede påbegyndte træning.

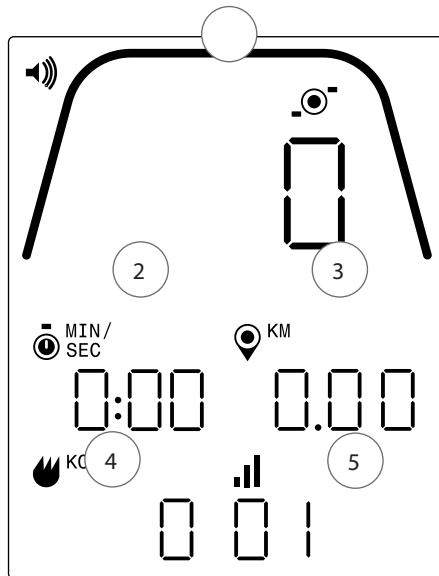
Ingen funktion under træning, da det ikke påvirker modstanden.

Ingen funktion under træning, da det ikke påvirker modstanden.

STANDBY SKÆRM

Displayet på cockpitskærmen aktiveres normalt kun, når der trykkes på pedalerne. Så snart brugeren begynder at pedale, tænder cockpittet og går i STANDBY-TILSTAND. Figuren nedenfor viser standardskærmen for STANDBY-TILSTAND:

1



På standby-skærmen finder du følgende information:

1 Visning af de vigtigste nøgletal

Dette område af skærmen kan vise enten effekt (watt), hastighed (KM/H eller MPH), RPM eller puls. Omkring det numeriske display er en måler, der grafisk repræsenterer 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 træningsbane

Det numeriske display for den akkumulerede distance under den aktuelle træning eller den resterende distance for et aktivt distanceintervalsegment. Træningsdistancen kan vises i kilometer (KM) eller miles. Valget af KM eller Miles kan foretages i indstillingstilstand.

4 energiforbrug

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

5 niveau/interval

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

GENERELLE FUNKTIONER

I STANDBY-TILSTAND kan følgende funktioner udføres:

Hurtig start træning

Tryk på START/ENTER-knappen for hurtigt at starte en træning tastaturet. Når der trykkes på denne knap, skifter systemet til PROGRAM TILSTAND. Se afsnittet PROGRAMMODUS (træningsfunktioner) nedenfor for flere detaljer.

Valg af træning

Tryk på knappen for at vælge en bestemt træningstype TRÆNINGER. Når der trykkes på denne knap, skifter systemet til PROGRAM JUSTERINGSFUNKTION. For flere detaljer, se afsnittet nedenfor PROGRAMINDSTILLINGSTILSTAND.

Ved at trykke på CONNECT-knappen kan du tilslutte cockpittet til et pulsbælte og/eller en smartphone-app. Se afsnittet FORBINDELSESTILSTAND nedenfor for flere detaljer.

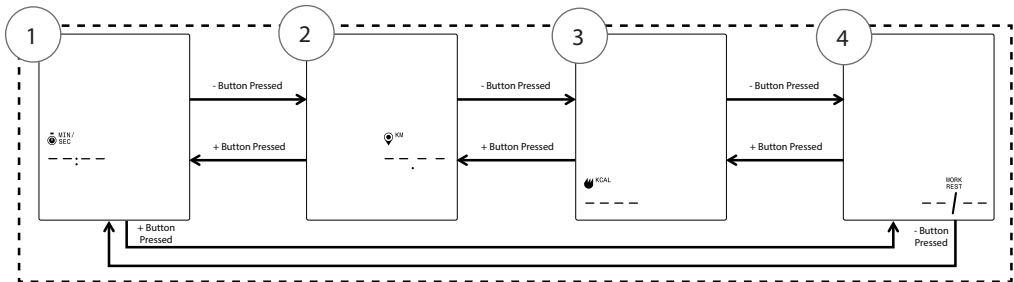
indstillinger

Det er også muligt at skifte til SETTING MODE ved at trykke på START, PLUS og MINUS knapperne samtidigt. Se afsnittet INDSTILLINGSTILSTAND nedenfor for flere detaljer

Hvis der ikke trykkes på nogen knap for at vælge eller starte en træning, går konsollen i DVALE-MODUS efter 60 sekunders inaktivitet.

PROGRAMINDSTILLINGSTILSTAND

I PROGRAMINDSTILLINGSMODUS kan du vælge mellem forskellige træningstyper (tid, distance, energi og interval).



BEMÆRK: Skærbillederne ovenfor antager, at valget Enheder er indstillet til Metrisk, og Energivalget er indstillet til KCAL i opsætningstilstand.

Der er fire træningstyper at vælge imellem:

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

Skærbilledet TIME GOAL (1) vises først. 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 vil gå til den relevante opsætningsskærm.

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

Træning TID MÅL



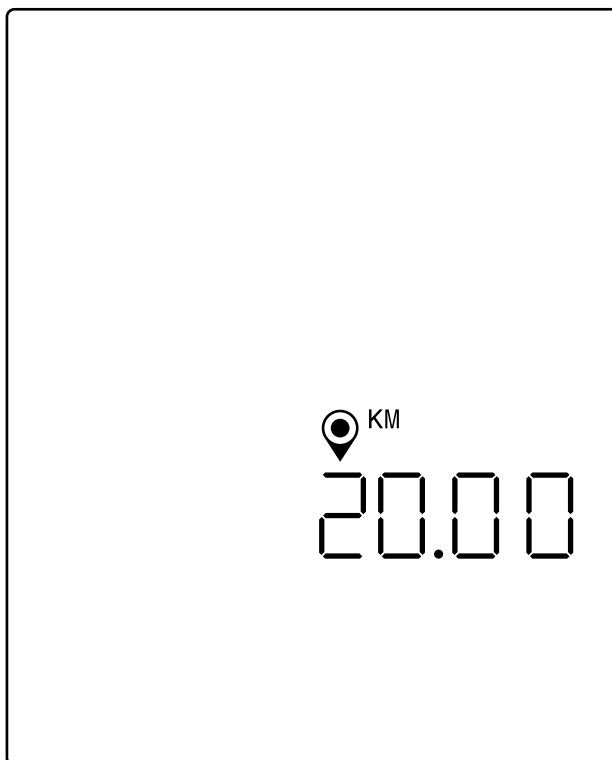
TIME GOAL-skærmen giver dig mulighed for at vælge varigheden af din træning. Der kan vælges en varighed på 1 til 99 minutter. Standardværdien er 30:00 minutter. Denne værdi kan korrigeres op eller ned ved at trykke på PLUS- eller MINUS-knappen. Hver gang der trykkes på PLUS- eller MINUS-knappen, ændres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

Efter at have indstillet varigheden til den ønskede værdi for den pågældende træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Når der trykkes på START/ENTER-knappen, går systemet i PROGRAM MODE, og træningen begynder. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor for flere detaljer.

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 i indstillingstilstanden er enhedsvalget indstillet til 'Metric', og derfor er distancemålet baseret på kilometer. Hvis enheden var indstillet til Imperial, ville MILES blive vist, og distancemålet ville være miles baseret.

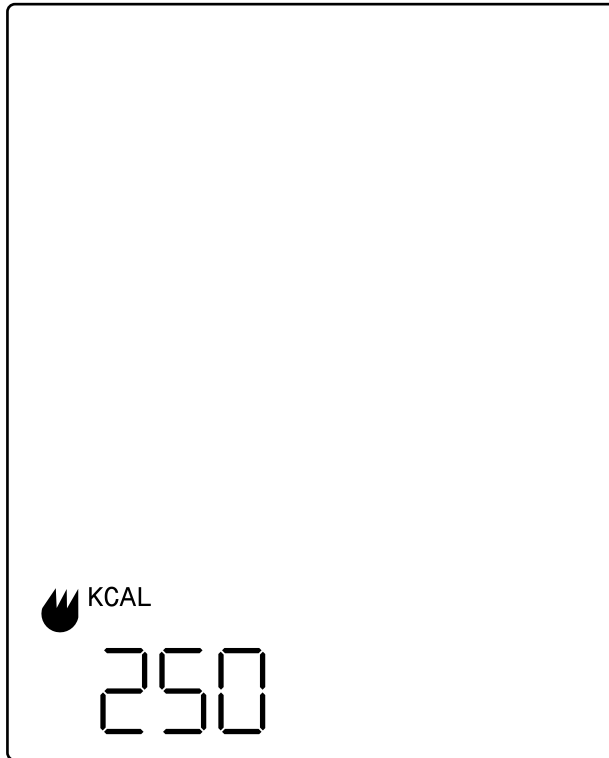
DISTANCE GOAL-skærmen giver dig mulighed for at vælge den ønskede træningsdistance til din træning. En værdi fra 1,00 til 9999 kilometer kan indtastes for træningsdistancen

("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. Hvert tryk på PLUS- eller MINUS-knappen ændrer den aktuelt viste værdi med 1,00. Rutens længde øges med PLUS-knappen og mindskes med MINUS-knappen.

Efter indtastning af den ønskede værdi for distancen for den respektive træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Når der trykkes på START/ENTER-knappen, går systemet i PROGRAM MODE, og træningen begynder. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor for flere detaljer.

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

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 TARGET-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 der trykkes på PLUS- eller MINUS-knappen, ændres den aktuelt viste værdi med 5. Værdien øges med PLUS-knappen og mindskes med MINUS-knappen.

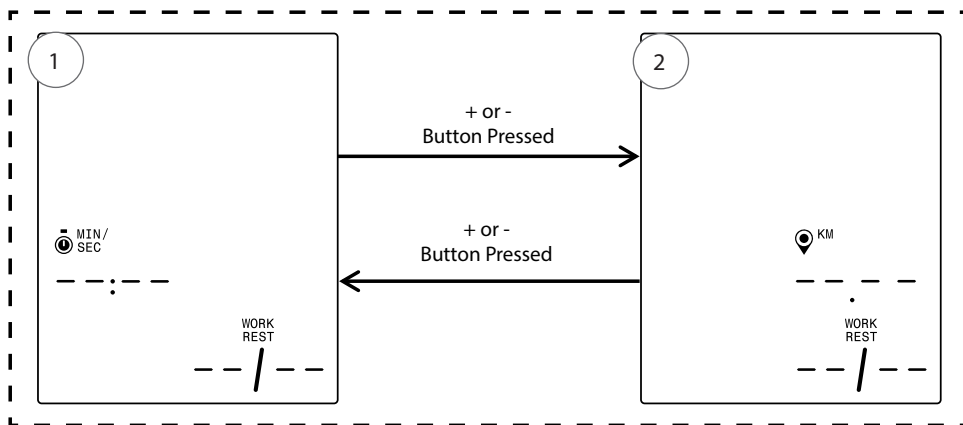
Efter indstilling af den ønskede værdi for den respektive træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Når der trykkes på START/ENTER-knappen, skifter systemet til PROGRAM MODE, og træningen startes. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor for flere detaljer.

For at afslutte ENERGY TARGET-skærmen og gå til skærmen

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

Trænings INTERVAL

Her er INTERVALS-skærmene:



BEMÆRK: Ovenstående skærm antager, at i indstillingstilstand er enhedsvalget 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. Ruteintervaller

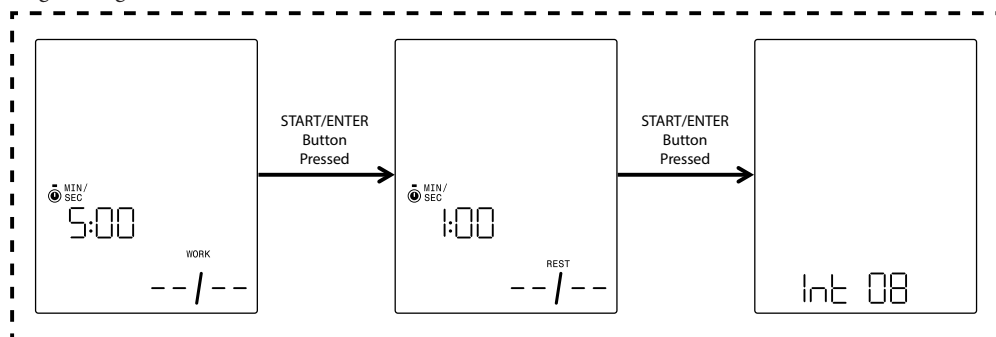
Først vises skærbilledet TIME INTERVAL TARGET. For at vælge de tilgængelige intervaltyper skal du trykke på enten MINUS- eller PLUS-knappen. Dette fører dig til den næste eller forrige indstilling.

Ved at trykke på START/ENTER-knappen vælges den viste intervaltræningstype, og systemet vil gå til den relevante opsætningskærm.

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

Træning TID INTERVALLER

Følgende figur 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 og 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 arbejdssegmentet er 5:00 minutter.

Standardværdien for Silence-segmentet er 1:00 minutter. En værdi fra 1 til 99 intervaller kan vælges. Standardværdien for antallet af intervaller er 8.

Når du indtaster 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 der trykkes på PLUS- eller MINUS-knappen, ændres den aktuelt viste værdi med 10 sekunder. Varigheden øges med PLUS-knappen og formindskes med MINUS-knappen.

Efter at have indstillet varigheden af ARBEJDTID til den ønskede værdi for den pågældende træning, skal du trykke på START/ENTER-knappen. Når der trykkes på START/ENTER-knappen, skifter skærbilledet til HVILTID-displayet.

Denne værdi kan korrigeres op eller ned ved at trykke på PLUS- eller MINUS-knappen. Hver gang der trykkes på PLUS- eller MINUS-knappen, ændres den aktuelt viste værdi med 10 sekunder. Varigheden øges med PLUS-knappen og formindskes med MINUS-knappen.

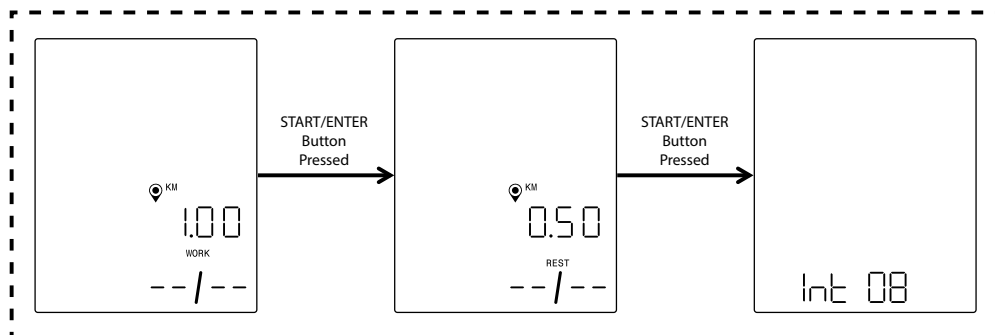
Efter at have indstillet HVILETIDEN til den ønskede værdi for den pågældende træning, skal du trykke på START/ENTER-knappen. Ved at trykke på START/ENTER-knappen skifter displayet til ANTAL INTERVALLER-skærmen.

Efter at have indstillet ANTAL INTERVALLER til den ønskede værdi for den pågældende træning, skal du trykke på START/ENTER-knappen. Når der trykkes på START/ENTER-knappen, går systemet i PROGRAM MODE, og træningen begynder. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor for flere detaljer.

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

Træning DISTANCE INTERVAL

Følgende figur viser skærbilledet TRIP INTERVALS:



BEMÆRK: Skærbillederne ovenfor antager, at i indstillingstilstand er enhedsvalget indstillet til Metrisk, og derfor er afstandsmålet baseret på kilometer. Hvis enheden var indstillet til Imperial, ville MILES blive vist, og distancemålet ville være miles baseret.

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 træningsafstand for arbejds- og hvilesegmenterne og det samlede antal ønskede intervaller for hver træning. En værdi fra 0,10 til 100,00 kilometer/mile kan vælges for "Arbejd"-segmentet og "Hvile"-segmentet. Standardværdien for arbejdssegmentet er 2,00 kilometer/mile. Standardværdien for Rest-segmentet er 1,00 km/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 skærmen ARBEJDSRUTE først. Denne værdi kan korrigeres op eller ned ved at trykke på PLUS- eller MINUS-knappen. Hver gang der trykkes på PLUS- eller MINUS-knappen, ændres den aktuelt viste værdi med 0,1. Afstanden øges med PLUS-knappen og mindskes med MINUS-knappen.

Efter at have indstillet ARBEJDSAFSTAND til den ønskede værdi for den pågældende træning, tryk på START/ENTER-knappen. Når der trykkes 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 der trykkes på PLUS- eller MINUS-knappen, ændres den aktuelt viste værdi med 0,1. Afstanden øges med PLUS-knappen og mindskes med MINUS-knappen.

Efter at have indstillet HVILEAFSTAND til den ønskede værdi for den pågældende træning, tryk på START/ENTER-knappen. Ved at trykke 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 der trykkes på PLUS- eller MINUS-knappen, ændres den aktuelt viste værdi med 1. PLUS-knappen øger antallet af intervaller, og MINUS-knappen reducerer det.

Efter at have indstillet ANTAL INTERVALLER til den ønskede værdi for den pågældende træning, skal du trykke på START/ENTER-knappen. Når der trykkes på START/ENTER-knappen, går systemet i PROGRAM MODE, og træningen begynder. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor for flere detaljer.

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

PROGRAM TILSTAND

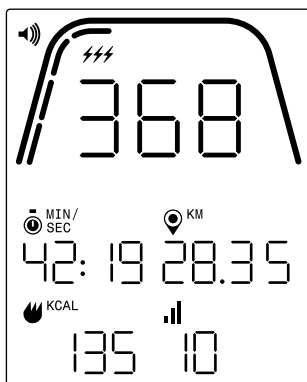
Når du skifter til denne tilstand, begynder tiden at løbe, afstanden akkumuleres, energien akkumuleres, og alle andre displays aktiveres. Træningsvisningerne er beskrevet i detaljer nedenfor.

Under en standard træning er følgende felter tilgængelige:

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

STANDARD TRÆNINGSSKÆRM

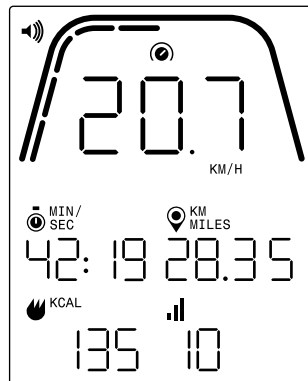
For hurtige træningspas påbegyndt ved at trykke på START/ENTER-knappen fra STANDBY-SKÆRMEN, eller træninger påbegyndt ved at vælge TIDSMÅL, DISTANCEMÅL eller ENERGIMÅL, vises følgende skærbillede under træningen.



BEMÆRK: Skærbilledet ovenfor indeholder simulerede data til illustrationsformål og antager, at valget af Enheder er indstillet til 'Metric' i indstillingstilstand, og derfor vises afstanden i kilometer. Hvis enheden var indstillet til Imperial, ville MILES blive vist. Ovenstående skærm antager også, at KCAL er valgt som energienhed i opsætningstilstand. Hvis KJ blev valgt som enhed for energi, ville KJ blive vist. Skærbilledet ovenfor har Watt (effekt) valgt for Metrics-ruden.

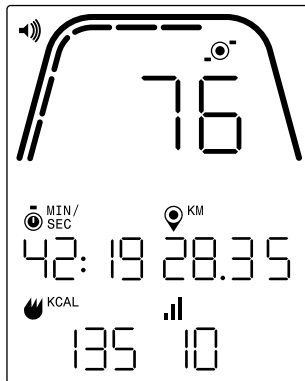
Alternativt kan du under en standardtræning vælge at vise watt, hastighed, RPM eller puls. Watt vælges på skærmen ovenfor. Nedenfor er forskellige versioner af standardtræningsskærmen med de forskellige data vist i Metric-området. Det er dog ikke alle kombinationer af de valgte enheder eller energitype, der vises. Som standard vil konsollen automatisk skifte mellem at vise watt, hastighed, RPM, puls osv. hvert 3. sekund. Du kan deaktivere denne automatiske visningsveksling ved at trykke på WORKOUTS-knappen. Hver gang der trykkes på WORKOUTS-knappen, ændres den viste værdi til næste parameter i ovenstående rækkefølge. Hvis du trykker på WORKOUTS-knappen mindst én gang, stopper det automatiske skift. Du kan genaktivere automatisk skift ved at trykke på og holde knappen WORKOUTS nede i 5 sekunder.

Markørerne under den tykke buede linje angiver den relative procentdel af den viste værdi i Metrics-ruden. I eksemplet ovenfor vises 368 watt, hvorfor fire af de ti gule segmenter lyser. Med hensyn til effekt spænder skalaen fra 0 til 1000+ watt.



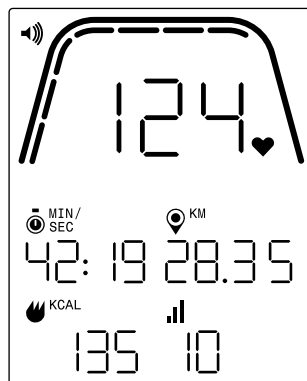
BEMÆRK: Skærbilledet ovenfor indeholder simulerede data til illustrationsformål og antager, at valget af Enheder er indstillet til Metrisk i opsætningstilstand, derfor vil afstand blive vist i KM og hastighed i KM/H. Hvis enhederne var indstillet til Imperial, ville MILES blive vist for distance og MPH for hastighed. Ovenstående skærm antager også, at KCAL er valgt som energienhed i opsætningstilstand. Hvis KJ blev valgt som enhed for energi, ville KJ blive vist. På skærmen ovenfor er Hastighed valgt for Metrics-ruden.

Markørerne under den tykke buede linje angiver den relative procentdel af den viste værdi i Metrics-ruden. I eksemplet ovenfor vises 20,7 km/t, hvorfor fem af de ti gule segmenter lyser. For hastighed går skalaen fra 0 til 50,0+ for km/t eller mph.



BEMÆRK: Skærbilledet ovenfor indeholder simulerede data til illustrationsformål og antager, at valget af Enheder er indstillet til Metrisk i opsætningstilstand, derfor vil afstand blive vist i KM og hastighed i KM/H. Hvis enhederne 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 opsætningstilstand. Hvis KJ blev valgt som enhed for energi, ville KJ blive vist. På skærmen ovenfor er Hastighed valgt for Metrics-ruden.

Markørerne under den tykke buede linje angiver den relative procentdel af den viste værdi i Metrics-ruden. I eksemplet ovenfor vises 76 RPM, hvorfor seks af de ti gule segmenter lyser. For kadence varierer skalaen fra 0 til 150+ RPM.

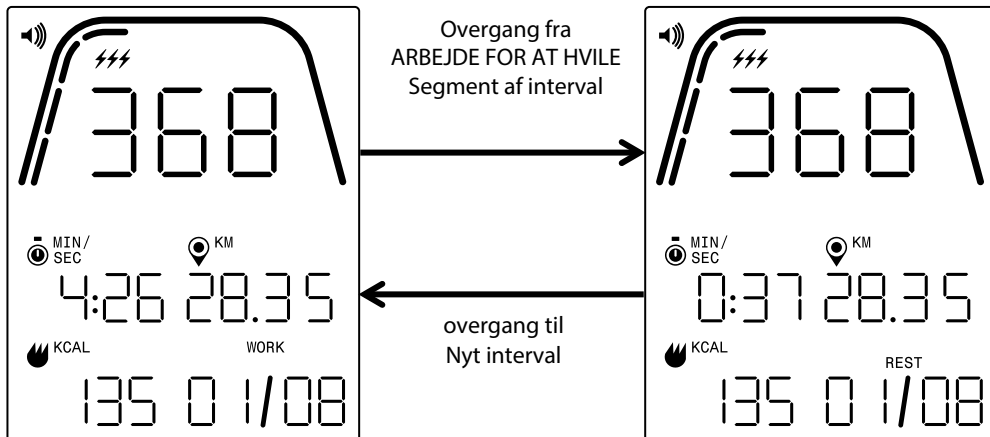


BEMÆRK: Skærbilledet ovenfor indeholder simulerede data til illustrationsformål og antager, at valget af Enheder er indstillet til 'Metric' i indstillingstilstand, og derfor vises afstanden i kilometer. Hvis enhederne var indstillet til Imperial, ville MILES blive vist for distancen. Ovenstående skærm antager også, at KCAL er valgt som energienhed i opsætningstilstand. Hvis KJ blev valgt som enhed for energi, ville KJ blive vist. På skærmen ovenfor er RPM valgt for panelet Metrics.

Markørerne under den tykke buede linje angiver den relative procentdel af den viste værdi i "Metrics"-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 vises følgende skærbillede under træningen..



I lighed med standard træningsskærmen har du også mulighed for at skifte mellem at vise watt, hastighed, omdrejninger eller puls i området "Metrics". Knappen WORKOUTS bruges til at vælge de data, der skal vises i Metrics-ruden. I eksemplet ovenfor vises Watt i Metrics-ruden.

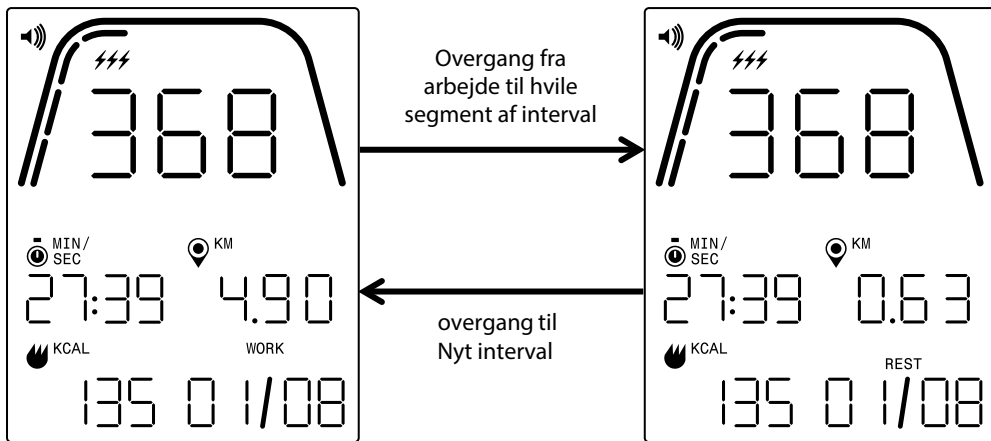
Under en TIME INTERVAL træning er følgende felter tilgængelig:

- Tid - Den resterende tid for det aktuelle segment ARBEJDE eller HVILE i MM:SS-format
- Distance - Den distance i kilometer eller miles, du "rejste" for den angivne træning
- Energi - Mængden af KCAL/KJ du brugte under træningen
- Watt - Den effekt, du har opnået i den aktuelle træning
- RPM (omdrejninger pr. minut) - din aktuelle kadence
- Hastighed - Den aktuelle hastighed, du "rejser med".
- Puls - Din aktuelle puls målt med den trådløse HR-brystbælte

- Arbejde (X / Y) – Den resterende tid for det aktuelle segment ARBEJDE i MM:SS-format; startværdien for WORK blev indstillet under programopsætning; X repræsenterer det aktuelle antal segmenter, mens Y repræsenterer det samlede antal afsluttede segmenter i den aktuelle træning, som specificeret under programopsætningen; eksemplet ovenfor til venstre viser "ARBEJDE (01 / 08)", hvilket betyder, at det første segment er i gang, og at træningen har i alt 8 segmenter; WORK-segmentet ville blive efterfulgt af REST-segmentet (øverst højre skærm)
- Hvile (X / Y) – Den resterende tid for det aktuelle segment HVILE (SILENCE) i formatet MM:SS; startværdien for REST blev indstillet under programopsætningen; X repræsenterer det aktuelle antal segmenter, mens Y repræsenterer det samlede antal afsluttede segmenter i den aktuelle træning, som specificeret under programopsætningen; WORK-segmentet efterfølges af REST-segmentet; X'et tæller op til næste segment, når det aktuelle segment HVILE er afsluttet
- Niveau - Den aktuelle indstilling af modstandsniveau vises i det samme område af LCD-skærmen som ARBEJDS- og HVILE-intervaloplysningerne. Niveaulet vises i de første 3 sekunder af træningen, og hver gang niveaulet ændres under træningen. Niveaulet vises kun i 3 sekunder ad gangen. Bemærk, at værdien for niveaulet bestemmes ud fra magneternes aktuelle position.

SKÆRMER TIL TRÆNINGSTRETCHINTERVAL

For STRETCH INTERVAL-træning vises følgende skærbillede under træningen.



I lighed med standardtræningsskærmen har du også mulighed for at skifte mellem at vise Watt, Speed, RPM eller Heart Rate i Metric-området. Knappen WORKOUTS bruges til at vælge de data, der skal vises i Metrics-ruden. I eksemplet ovenfor vises Watt i Metrics-ruden.

Følgende felter er tilgængelige:

- Tid - Den forløbne tid for træningen i MM:SS-format
- Distance - Den resterende afstand (i kilometer eller miles) for det givne ARBEJDS- eller HVILE-segment i den givne træning
- Energi - Mængden af KCAL/KJ du brugte under træningen
- Watt - Den effekt, du har opnået i den aktuelle træning
- RPM (omdrejninger pr. minut) - din aktuelle kadence
- Hastighed - Den aktuelle hastighed, du "rejser med".
- Puls - Din aktuelle puls målt med den trådløse HR-brystbælte
- Arbejde (X / Y) - Startværdien for WORK blev indstillet under programopsætning; X repræsenterer det aktuelle antal segmenter, mens Y repræsenterer det samlede antal afsluttede segmenter i den aktuelle træning, som specificeret under programopsætningen; eksemplet ovenfor til venstre viser "ARBEJDE (01 / 08)", hvilket betyder, at det første segment er i gang, og at træningen har i alt 8 segmenter; WORK-segmentet ville blive efterfulgt af REST-segmentet (øverst højre skærm)
- REST (X / Y) - Startværdien for REST (REST) blev indstillet under programopsætning; X repræsenterer det aktuelle antal segmenter, mens Y repræsenterer det samlede antal afsluttede segmenter i den aktuelle træning, som specificeret under programopsætningen; WORK-segmentet efterfølges af REST-segmentet; X'et går videre til næste segment, når det aktuelle segment HVILE er fuldført

- Niveau - Den aktuelle indstilling af modstandsniveau vises i det samme område på LCD-skærmen som oplysningerne om ARBEJDS- og HVILE-interval. Niveaulet vises i de første 3 sekunder af træningen, og hver gang niveaulet ændres under træningen. Niveaulet vises kun i 3 sekunder ad gangen. Bemærk, at værdien for niveaulet bestemmes ud fra magneternes aktuelle position.

PAUSE/OVERSIGT TILSTAND

BRUGER AFSLUTTER TRÆNING

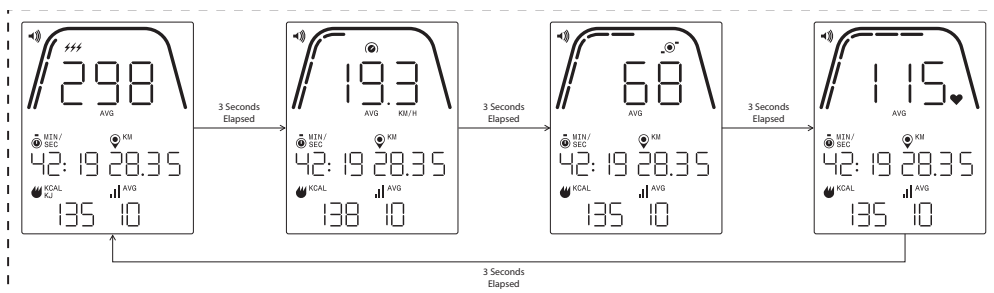
Hvis du holder op med at træne under en træning (dvs. mindre end 25 RPM i mindst 4 sekunder), går systemet i PAUSE/RESUMÉ MODUS, den forløbne tid stopper derefter med at stige, distancen og KCAL/KJ stopper med at akkumulere og systemet vil begynde at vise RPM, Speed, Watt, Heart Rate og Level-gennemsnit som vist på skærbilledet nedenfor. Efter at have gået ind i denne tilstand, startes en 36-sekunders nedtællingstimer, hvorefter systemet vender tilbage til STANDBY MODE. Se afsnittet STANDBYTILSTAND for mere information om den ønskede adfærd i STANDBYTILSTAND.

Hvis du genoptager træningen, før tælleren udløber, vil systemet vende tilbage til PROGRAM MODE og fortsætte træningen fra det sted, hvor du forlod den. Når svinghjulet accelererer (dvs. øges i kadence), antager systemet, at brugeren fortsætter deres træning.

For at forlade denne tilstand, før tælleren løber tør, kan du straks skifte til STANDBY MODE ved at trykke på MINUS-knappen.

TRÆNINGSMÅL OPNÅET

Når du når dit valgte træningsmål, vil systemet gå i PAUSE/RESUMÉ-TILSTAND, forløbet tid vil stoppe med at stige, distance og KCAL/KJ stopper med at akkumulere, og systemet begynder at vise gennemsnit for omdrejninger, hastighed, watt, puls og niveau som vist på skærbilledet nedenfor. Efter at have gået ind i denne tilstand, startes en 36-sekunders nedtællingstimer, hvorefter systemet vender tilbage til STANDBY MODE. Se afsnittet STANDBYTILSTAND for mere information om den ønskede adfærd i STANDBYTILSTAND. For at forlade denne tilstand, før tælleren løber tør, 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/RESUMÉ-TILSTAND, er vist ovenfor. Bemærk, at de viste værdier for Watt, Speed, RPM, Heart Rate og Level er gennemsnitsværdierne for træningen, og AVG (DS)-segmenterne lyser for hvert datafelt. Tid, afstand og energi (dvs. KCAL/KJ) er de kumulative værdier for træningen for hvert dataelement.

TILSLUTNINGSMODUS

GENEREL INFORMATION

Både ANT+ og BLE-aktiverede pulsmålere kan tilsluttes dette cockpit. Cockpittet kan også tilsluttes smartphone eller tablet apps via BLE. Cockpittet kan også tilsluttes en pulsmåler (ANT+ eller BLE-kompatibel) og tilsluttes en smartphone app på samme tid.

TILSLUT MED 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, stabil pedalbevægelse er påkrævet under tilslutningsprocessen, ellers slukkes displayet efter 60 sekunder, og forbindelsen afbrydes.

Bluetooth-ikonet i øverste højre hjørne af skærmen begynder at blinke med en frekvens på 1 Hz. Dette indikerer, at cockpittet er klar til at oprette forbindelse til nærliggende Bluetooth-enheder og leder efter en tilgængelig mobilapp at parre med.

I mellemtiden kan du oprette forbindelse til en kompatibel app (f.eks. Kinomap, Zwift, GymTrakr) via din smartphone eller tablet. For information om tilslutning til FTMS-aktiveret fitnessudstyr henvises til dokumentationen for den respektive 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-ikonet 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. Dette er tilfældigt udvalgt.

Den 4-cifrede kode vises i vinduet TID i 5 sekunder. Bemærk, at den overførte identifikator ikke er synlig i alle apps. Visningstiden er ~10 sekunder.

FORBIND MED EN BLE AKTIVERET RF-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 RF-bælter og oprette forbindelse, hvis det lykkes. Ved forbindelsen

med en BLE-pulsrem vises "BLE" i HR-vinduet, og cockpittet forbindes til HR-brystremmen. Når den er tilsluttet BLE-pulsbæltet, vil den registrerede pulsværdi blive vist i HR-vinduet, og hjertesymbolet vil blinke med samme frekvens som den registrerede puls.

Så snart der er oprettet forbindelse til en Bluetooth HF-brystbælte, kan cockpittet også oprette forbindelse til en smartphone-app. Fremgangsmåde se ovenfor. Bemærk, at en pulsmåler skal tilsluttes før tilslutning til en smartphone, hvis du vil forbinde til begge på samme tid.

FORBIND MED EN ANT+ AKTIVERET HR-BYRSTEL

Ved tilslutning til et ANT+ AKTIVERET RF-BRYSTBÆLTE

der er ingen forbindelse til cockpittet. For at forbinde cockpittet til en ANT+-kompatibel pulsmåler skal du trykke på CONNECT-knappen og holde den nede i 5 sekunder. Når den er tilsluttet et ANT+-pulsbælte, vises "Ant" i HR-vinduet, og cockpittet forbindes til bryst-HR-remmen. Når den er tilsluttet det ANT+-aktiverede pulsbælte, vises den målte pulsværdi i HR-vinduet, og hjertesymbolet blinker med samme frekvens som den målte puls.

Hvis der er etableret forbindelse til en ANT+-kompatibel HF-brystbælte, kan cockpittet også forbindes til en smartphone-app via BLE. Fremgangsmåde se ovenfor. Bemærk, at hvis du vil forbinde til begge på samme tid, skal du tilslutte til et pulsbælte, før du tilslutter til en smartphone.

NULSTIL FORBINDELSEN

Hvis du har problemer med at oprette forbindelse til en enhed, kan du prøve at nulstille cockpittet. Ved nulstilling af cockpittet nulstilles også status for forbindelserne til de perifere enheder.

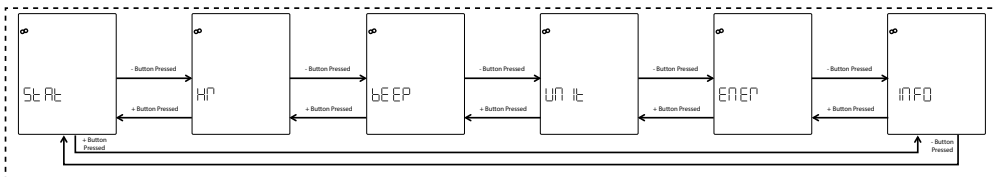
Cockpittet kan nulstilles i STANDBY MODUS. For at gøre dette skal du i STANDBY-TILSTAND trykke og holde MINUS-knappen nede i 5 sekunder. Cockpittet slukker. For at genaktivere cockpittet skal du begynde at træde i pedalerne. Hvis du pedaler, mens du nulstiller, vil cockpittet slukke og derefter tænde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

JUSTERINGSMODUS

SKÆRMINDSTILLINGER

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

Følgende figur viser skærbillederne INDSTILLINGER:



Følgende seks muligheder er tilgængelige på disse skærme:

- STAT – Giver oplysninger om kumulativ samlet tid, kumulativ total distance og firmwareversion
- HR – Test af HR-systemet
- BEEP – Juster lydstyrken for bip
- ENHED - Skift mellem metriske og britiske måleenheder
- ENER – skifter mellem at vise KCAL og KJ
- INFO – Indstil vægtværdien til kalorieberegning

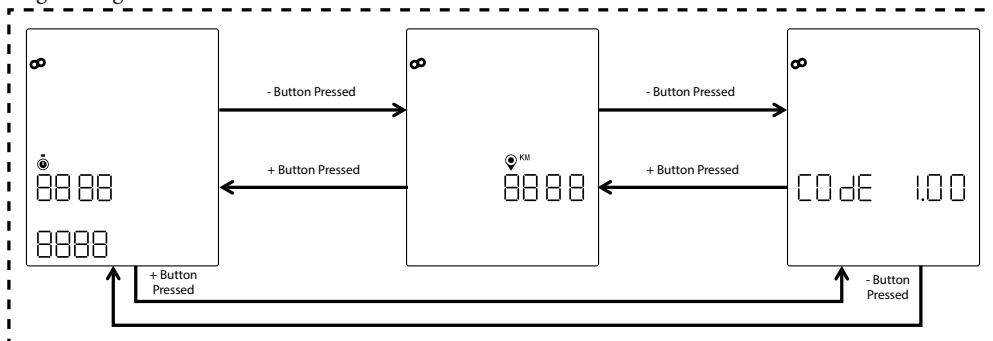
STAT-skærmen vises først. For at vælge de tilgængelige indstillinger skal du trykke på enten MINUS- eller PLUS-knappen. Dette fører dig til den næste eller forrige indstilling.

Ved at trykke på START/ENTER-knappen vælges den viste indstilling, og systemet går ind i den tilsvarende indstillingsskærm.

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

STATISTIKSKÆRM

Følgende figur viser STAT-skærm-billederne:



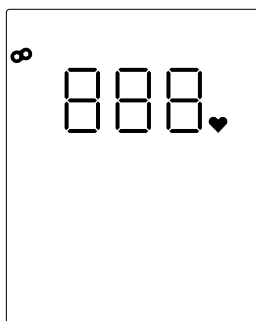
Der er tre forskellige statistikker vist på ovenstående skærme - nemlig:

- 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 til 59, og den nederste højre værdi er sekunderne fra 0 til 59
- Total Distance - Dette er den samlede distance i kilometer af alle træninger udført på denne enhed; denne værdi kan konverteres til miles. For at gøre dette skal du skifte enhederne fra Metrisk til Imperial i indstillingstilstanden
- 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 figur viser RF-testskærmen:



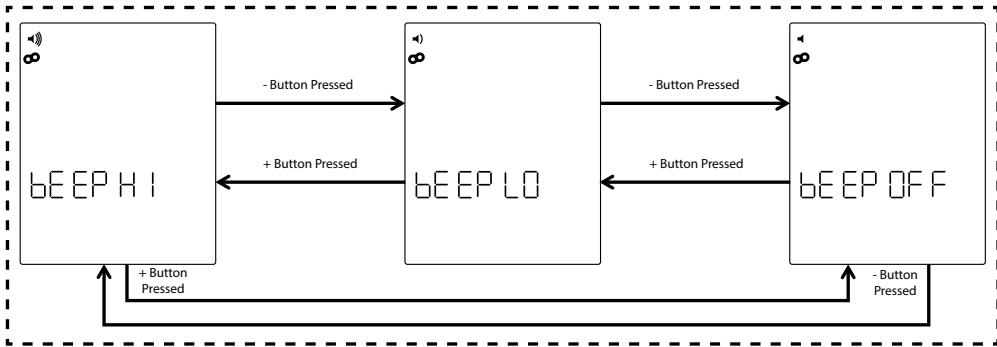
Funktionaliteten af en pulsmåler kontrolleres med HF-TEST. For at forbinde konsollen til den LE- eller ANT+-aktiverede Bluetooth-pulsmåler, skal du følge proceduren, der er beskrevet i afsnittet TILSLUTNINGSMODUS ovenfor.

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

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

SKÆRM LYDSTYRKE

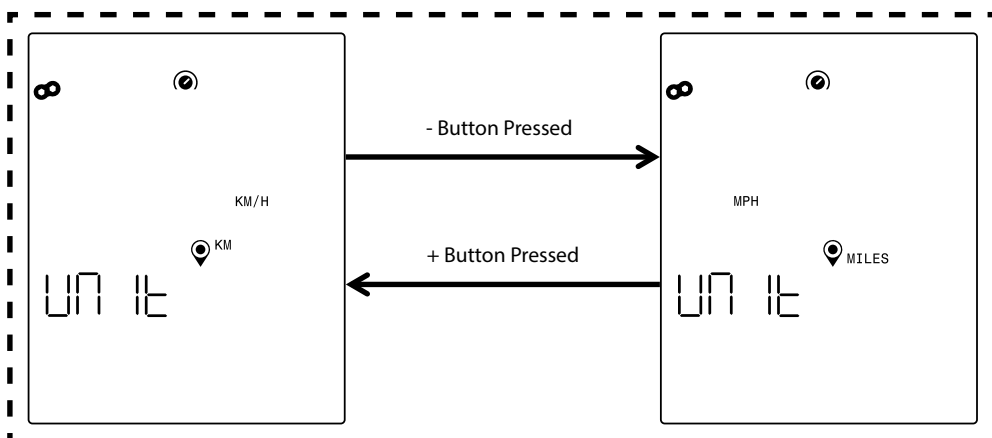
Følgende figur viser VOLUME-skærmene:



Cockpittet har en bipper, der bipper ved knaptryk og forskellige systemrelaterede hændelser. Lydstyrken på denne bipper er justerbar, så du kan vælge, hvor høj eller lav lydudgangen skal være. Lydstyrken kan justeres ved at trykke på PLUS- eller MINUS-knappen. Der er tre muligheder at vælge imellem: HIGH (dvs. fuld lydstyrke), LOW (dvs. halv lydstyrke) og OFF (dvs. dæmpet; ingen lyd). Hver gang der trykkes på PLUS- eller MINUS-knappen, justeres lydstyrken af den udsendte signaltone til den aktuelt indstillede lydstyrke. Den indstillede lydstyrke kan gemmes ved at trykke på START/ENTER-knappen. Et tryk på START/ENTER-knappen vil også returnere systemet til INDSTILLINGER-skærmene. Standardlydstyrkeindstillingen er HIGH. For at forlade VOLUME-skærm-billederne 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 figur viser UNITS-skærmene:

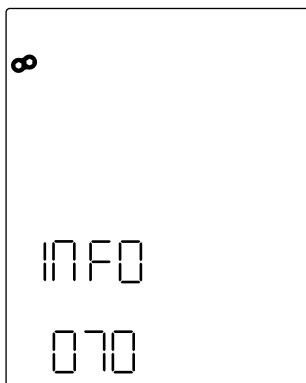


Valg af metriske eller imperiale enheder. Brug knappen PLUS eller MINUS til at vælge den ønskede indstilling. Tryk på START/ENTER-knappen for at gemme den valgte enhed. Et tryk på START/ENTER-knappen vil også returnere systemet til INDSTILLINGER-skærmene. "Metric" er forudindstillet som enhed.

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 figur viser INFO-skærmen:



Ovenstående skærm angiver vægten i kilogram, der skal bruges til at beregne de forbrændte kalorier for en specifik træning. Brug PLUS- eller MINUS-knappen til at indstille vægten. 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.