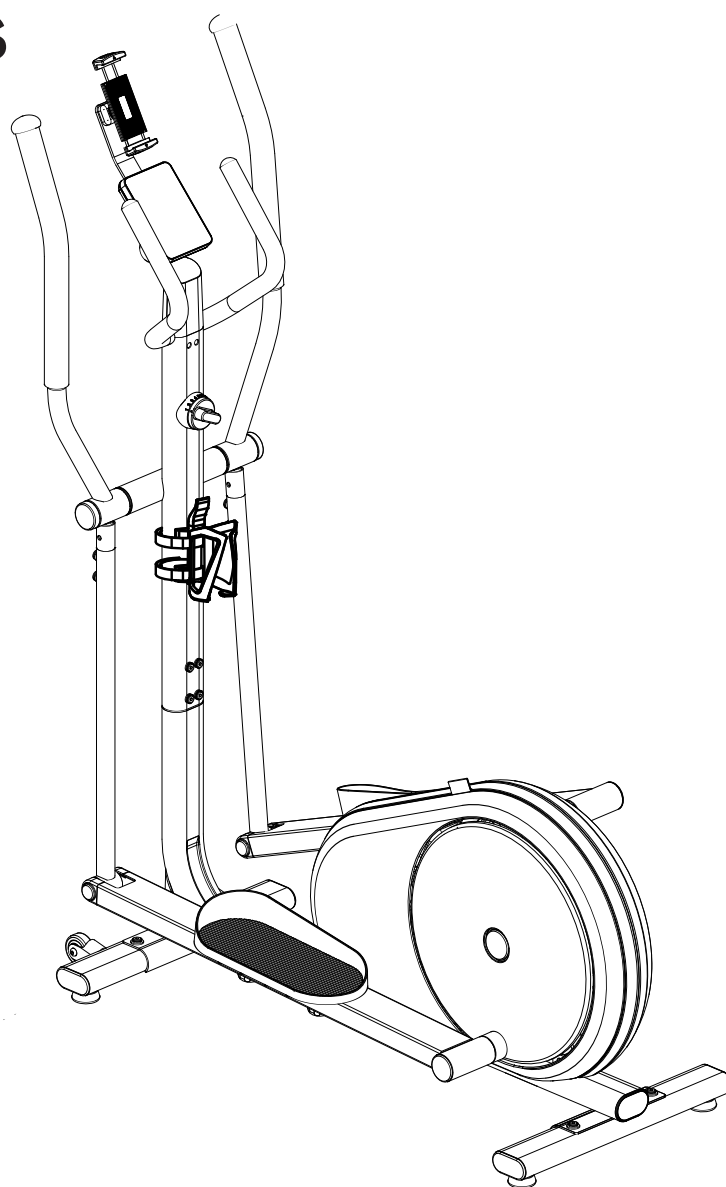


# KETTTLER

## HOI CROSS

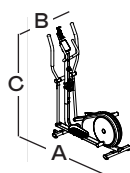
ART.-NR. CT1061-400/-900



~45 - 60 Min.



max.  
110 kg



A 61 cm  
B 134 cm  
C 170 cm  
62 kg

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

### FOR DIN SIKKERHED

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

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

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

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

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

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

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

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

ADVARSEL! Træningsapparatet er udelukkende beregnet til hjemmebrug. Du træner med en enhed, der er designet efter de nyeste sikkerhedsstandarder. Mulige farepunkter, der kan forårsage skader, undgås og sikres bedst muligt. I tvivlstilfælde og hvis du har spørgsmål, bedes du kontakte din forhandler eller HOI BY KETTLE Service. Udfør et tjek af alle udstyrsdele, især skruer og møtrikker, cirka hver 1. til 2. måned. Før du starter din træning, skal du få din familielæge til at afklare, om dit helbred er egnet til at træne med denne enhed. De medicinske fund skal være grundlaget for opbygningen af dit træningsprogram. Forkert eller overdreven træning kan føre til skader på dit helbred.

Før hver brug skal du altid kontrollere alle skrue- og stikforbindelser samt de respektive sikkerhedsanordninger for deres korrekte pasform.

Vores produkter er underlagt konstant, innovativ kvalitetssikring.

Vi forbeholder os retten til at lave tekniske

ændringer som følge heraf.

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

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

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

Kun øvelser fra træningsvejledningen må udføres på dette træningsapparat.

Træningsapparatet skal opstilles på et plant underlag. Placer passende støddæmpningsmateriale nedenunder (gummimåtter eller lignende) for at absorbere stød. Kun for enheder med vægte: undgå hård påvirkning af vægtene.

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

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

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

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

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

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

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

### PULSOVERVÅGNING / TRÆNING

**FARE! Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige. Overdreven træning kan resultere i alvorlig skade eller død. Stop med at træne med det samme, hvis du føler dig svimmel eller svag.**

**ADVARSEL! Tjek venligst dit pulsmålesystem (fx pulsbrystbælte), så signalet kan opfanges igen af elektronikken. Til pulstræning (HRC) anbefales en brystbælte for bedre nøjagtighed.**

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

## MONTERINGSVEJLEDNING

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

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

præcis som anvist.

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

## HÅNDTERING AF UDS TYRET

ADVARSEL! Vi anbefaler ikke at bruge enheden i umiddelbar nærhed af fugtige rum på grund af den tilhørende rustdannelse.

Før du bruger udstyret til træning, skal du omhyggeligt kontrollere, at det er blevet korrekt samlet. Sæt dig grundigt ind i alle enhedens funktioner og indstillinger, inden du starter din første træningssession. Enhver lille, designrelateret støj, der kan opstå, når svinghjulet roterer, har ingen indflydelse på enhedens funktion. Enhver støj, der opstår under bakgear, skyldes tekniske årsager og er absolut uskadelige. Træningsapparatet har et elektromagnetisk bremsesystem. Før hver brug skal du altid kontrollere alle skruer og stik

forbindelser samt de respektive sikkerhedsanordninger for at sikre deres korrekte funktion.

Bær passende fodtøj (dvs. sportssko), når du bruger udstyret. Hvis det er tilgængeligt, bedes du justere styret og sadlen, så du kan finde den mest behagelige træningsposition til din individuelle kropstørrelse. ADVARSEL! Udragende justeringsanordninger kan bringe brugerens bevægelse i fare. For at sikre, at sikkerhedsniveauet holdes til den højest mulige standard, bestemt af dets konstruktion, bør dette produkt serviceres regelmæssigt (en gang om året) af specialforhandlere. Sørg for, at væsker eller sved aldrig kommer ind i maskinen eller elektronikken.

## VEDLIGEHOLDELSE - SERVICE - RESERVEDELE

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

## RESERVEDELE BESTILLING SIDE 33

Ved bestilling af reservedele skal du altid oplyse det fulde varenummer, reservedelsnummer, den nødvendige mængde og varens S/N (se håndtering).  
Eksempel på ordre: Art. nr.BK1055-XXX/ reservedelsnr. 7000XXXX/ 1 stk / S/N ..... Behold venligst original emballering af denne artikel, så den kan bruges til transport på et senere tidspunkt, hvis det er nødvendigt. Varer kan kun returneres efter forudgående aftale og i (intern) emballage, som er sikker for transport, i original æske, hvis det er muligt. Det er vigtigt at give en detaljeret fejlbeskrivelse/skaderapport!

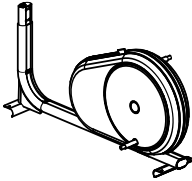
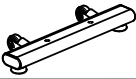

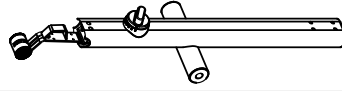


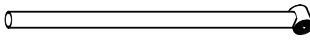


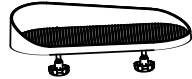
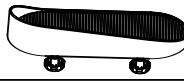
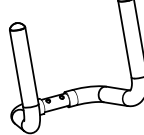





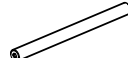
**Vigtigt: Reservedelspriser inkluderer ikke fastgørelsesmateriale, hvis der kræves fastgørelsesmateriale (bolte, møtrikker, spændeskiver etc.), dette skal tydeligt fremgå af ordren ved at tilføje ordene "med fastgørelsesmateriale".**


### BORTSKAFFESESINSTRUKTIONER


















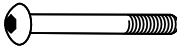
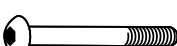


HOI BY KETTLE produkter er genanvendelige. Ved slutningen af dens levetid bedes du bortskaffe denne artikel korrekt og sikkert (lokale affaldspladser).






# CHECKLISTE

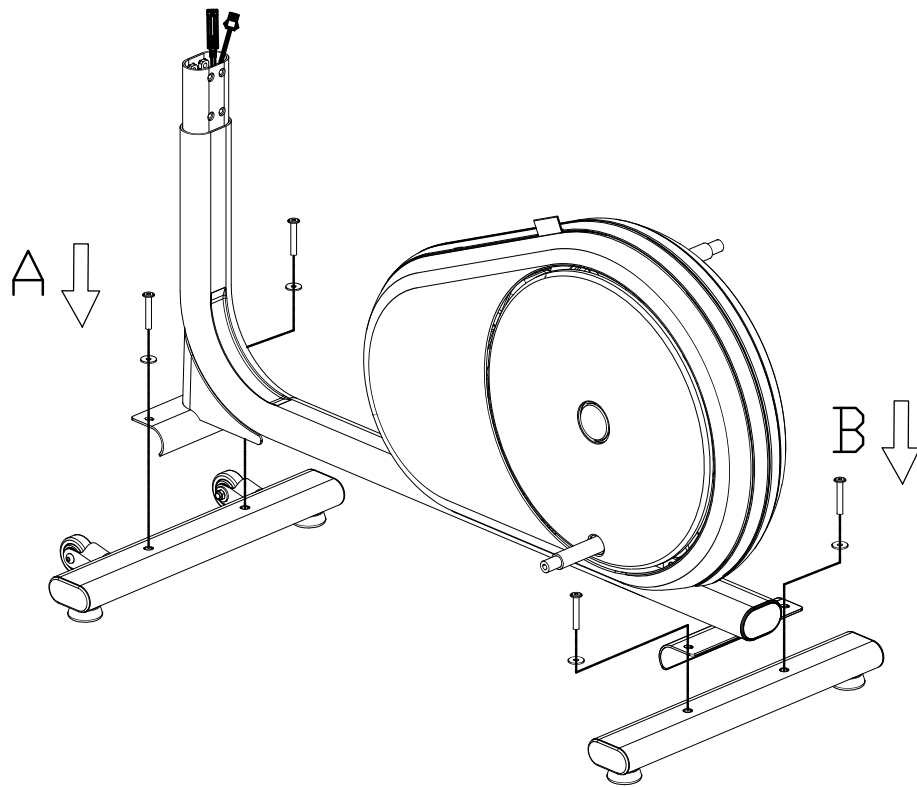
	Stck 1
	1
	1
	1
	1
	1
	2
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

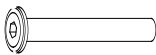



31 

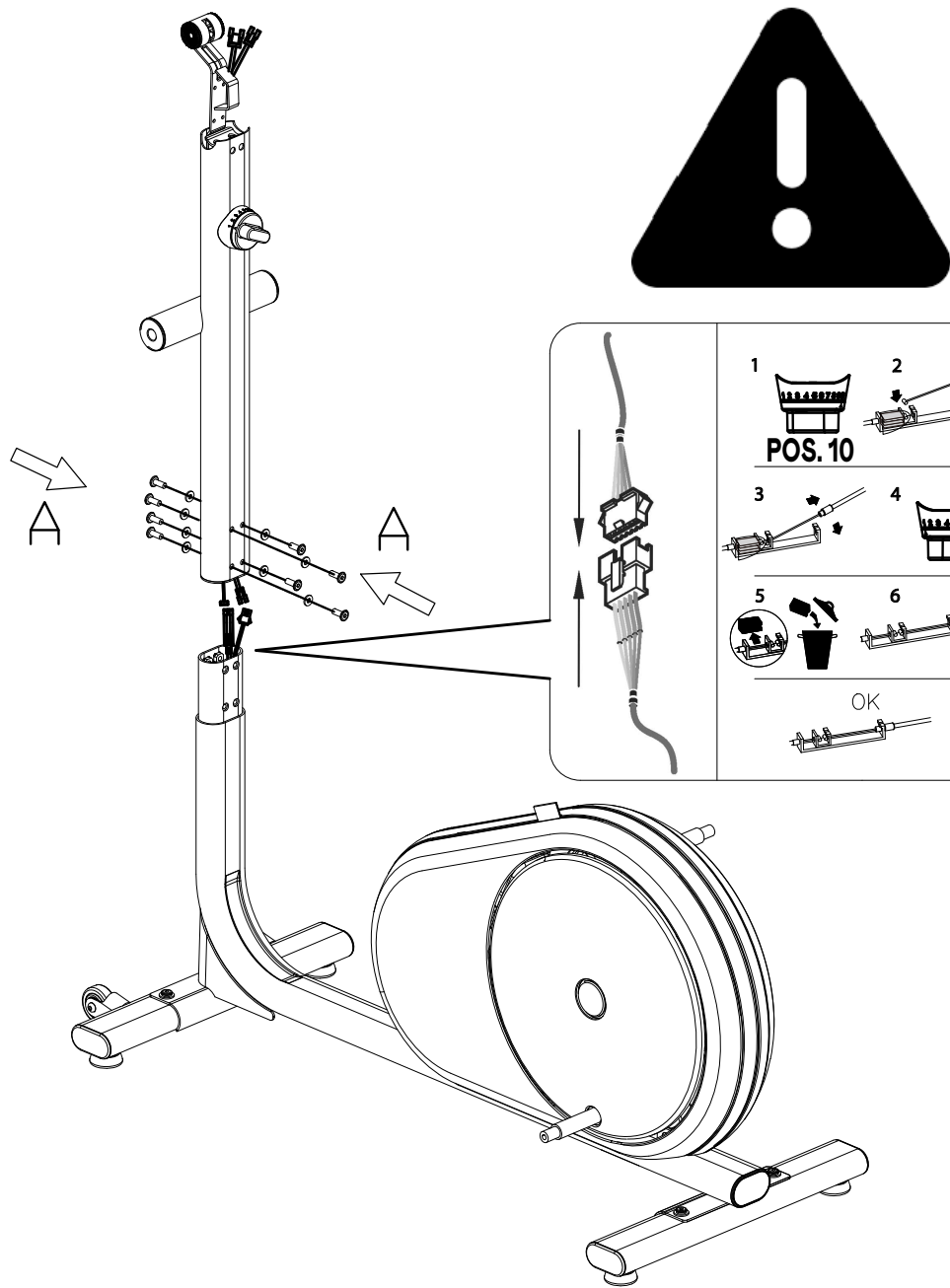
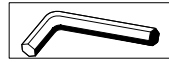
	M8x20	12
	ø8	6
	ø8x22	8
	ø22*ø17*10L	2
	M8*25L	2
	ø8x19	6
	M8x20	2
	ø8x16	8
	ø17.5x25	2
	ø10*ø18*1T	2
	ø8*ø16*1T	1
	M8	1
	M10	2
	M8*50L*S20	4
	M6*12L	4
	M4*8L	4
	M8*40L*S15	2
	M8*65L*S20	1
	M10*70L*S23	2

32 

		2
		2
		2
		2
		2



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



A

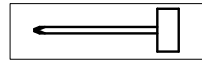


8x

M8x20=15 Nm



Φ8x16x2T



A/C



2x



M8x20=15 Nm



Φ8



Φ8x22



Φ17x22

D



4x



M8x20=15 Nm



Φ8x19

F



2x



M4\*8



M10\*70=15Nm



Φ10\*Φ18



M10

E



2x



Φ22\*Φ17



Φ8x22



Φ8

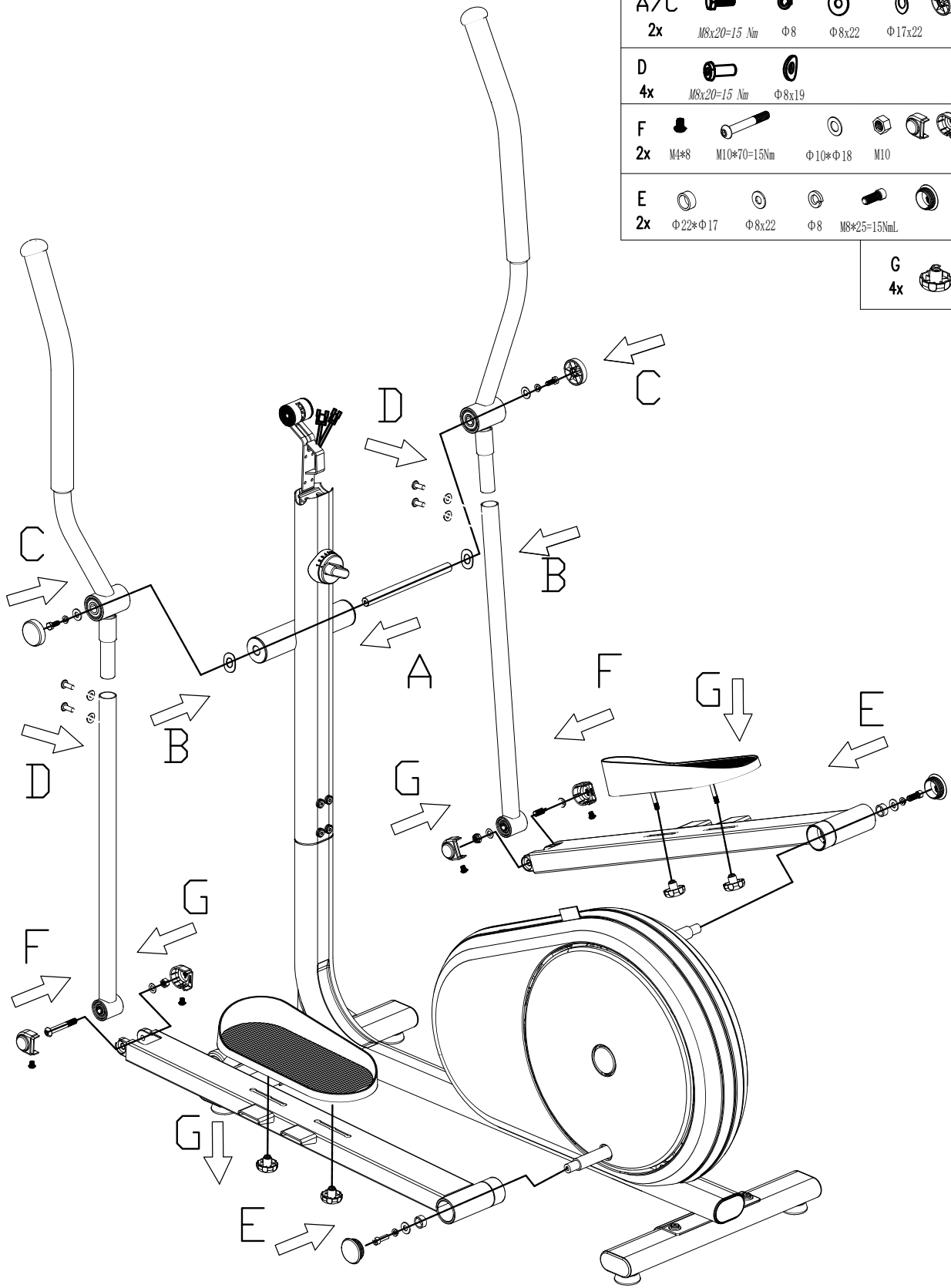


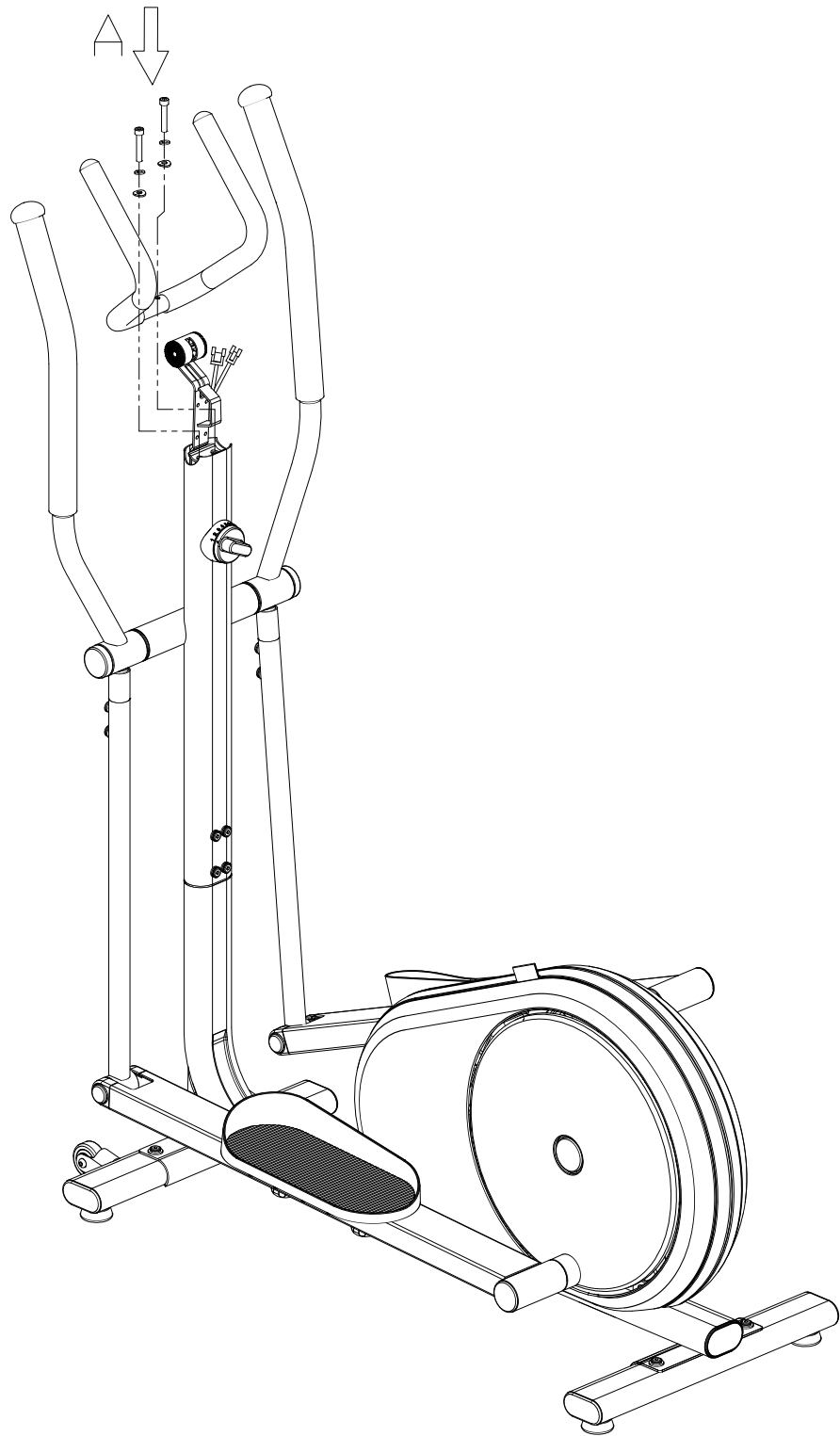
M8\*25=15NmL



G

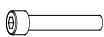
4x





A

2X



M8X40=15Nm

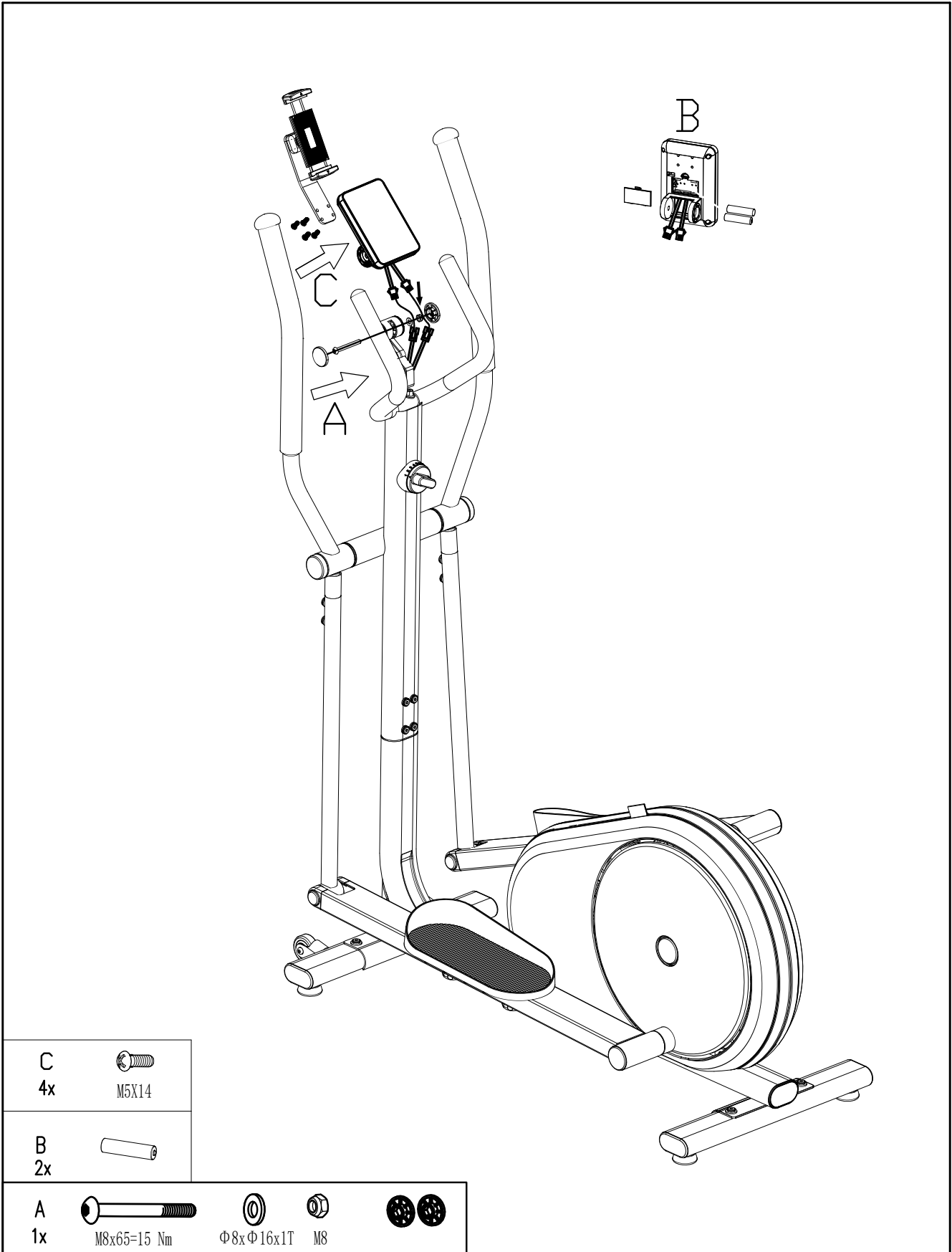
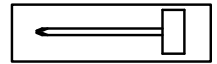


Φ8.1



Φ8\*Φ19

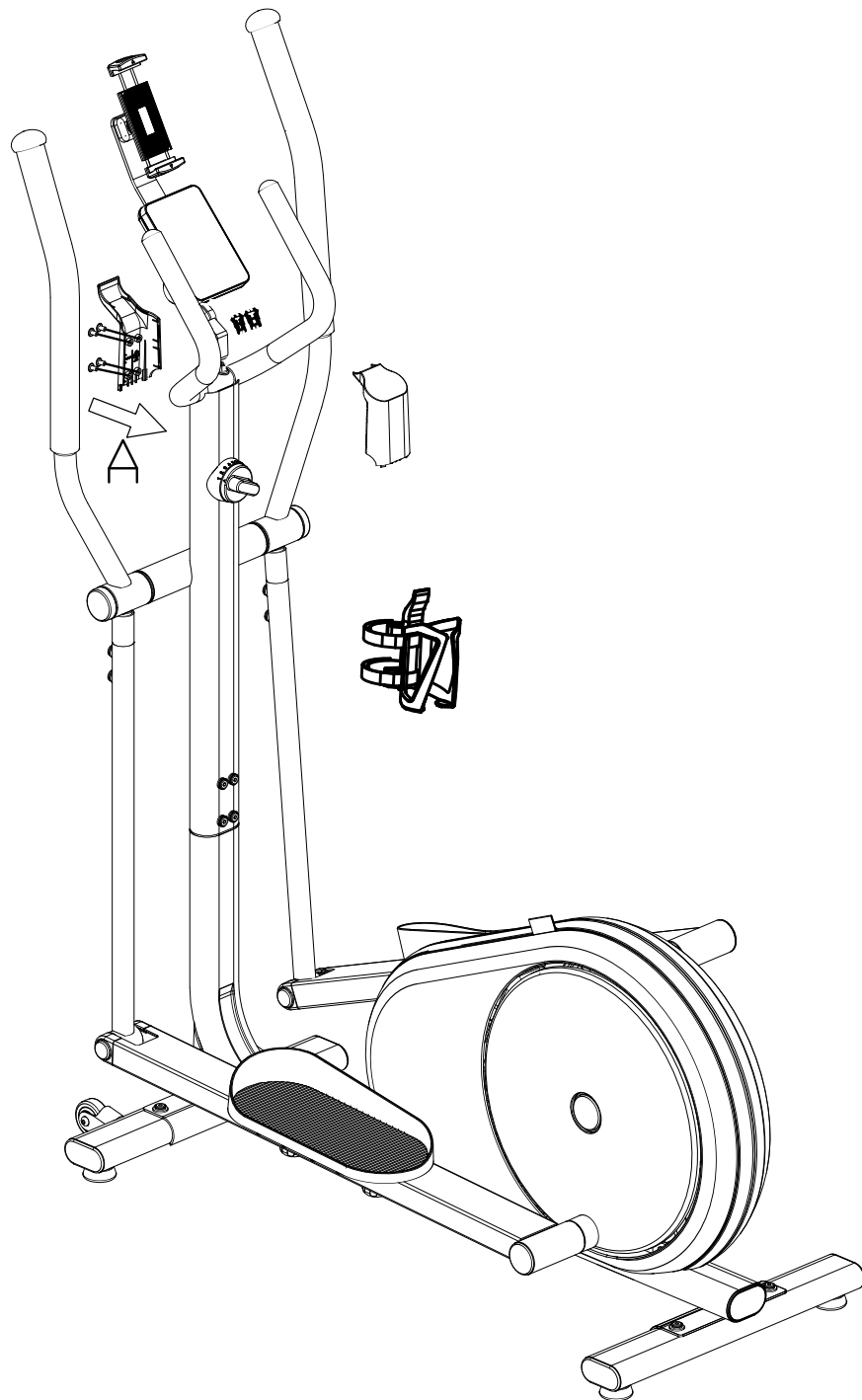




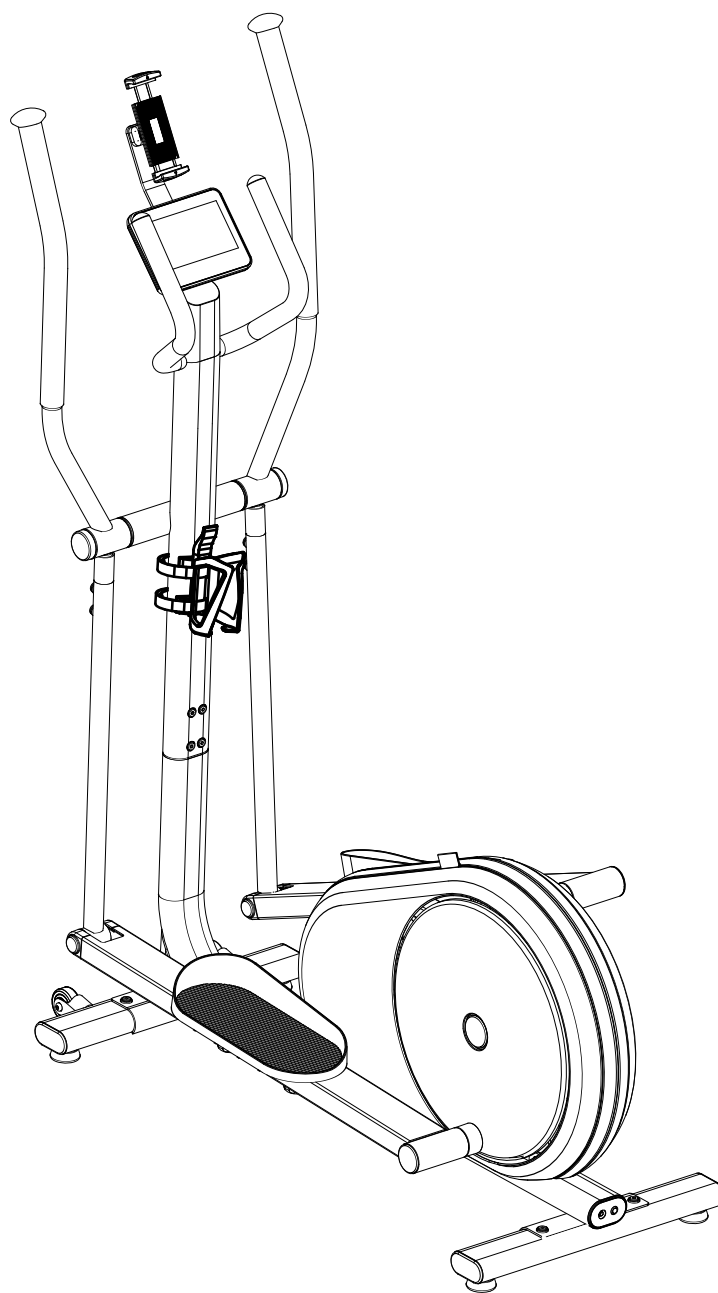
C  
4x  
M5X14

B  
2x

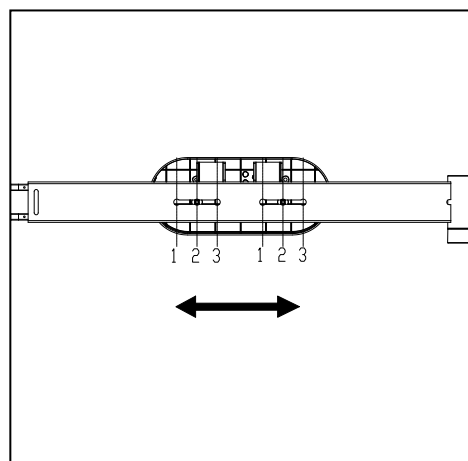
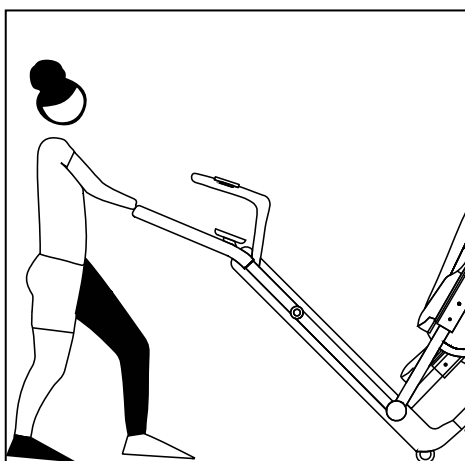
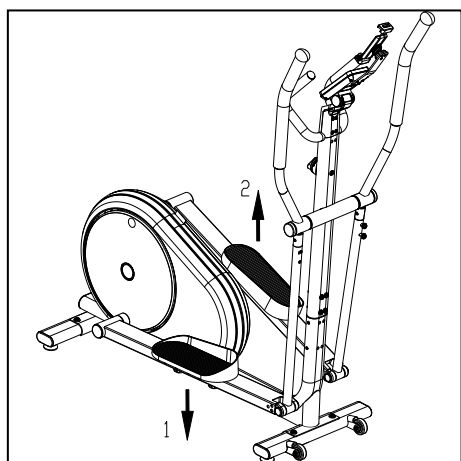
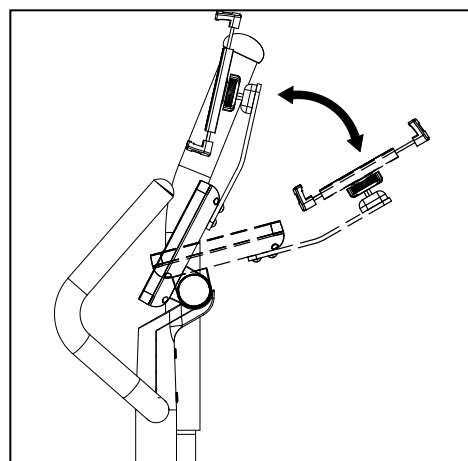
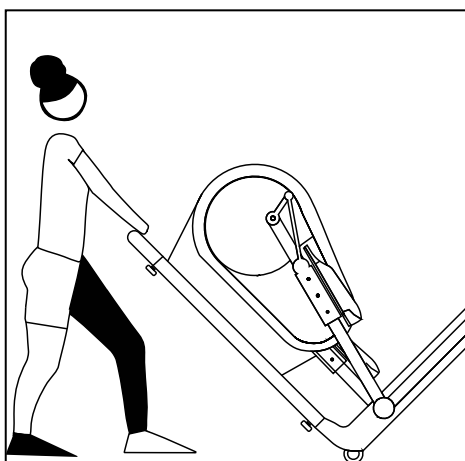
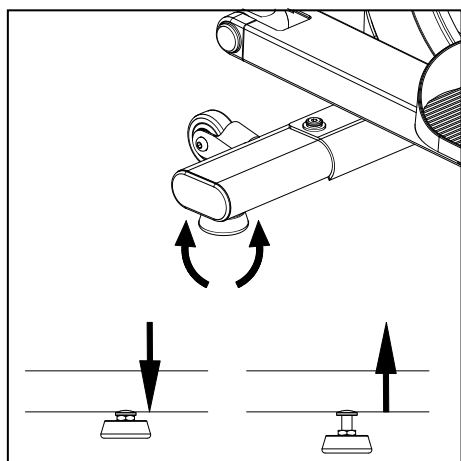
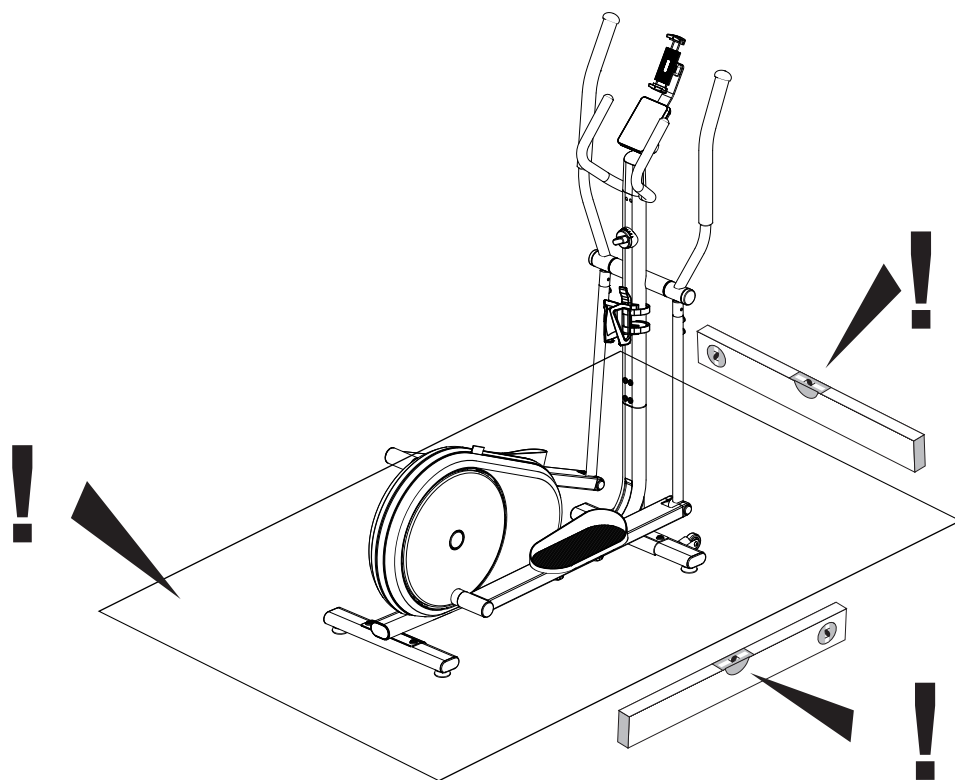
A  
1x  
M8x65=15 Nm     $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1T$     M8

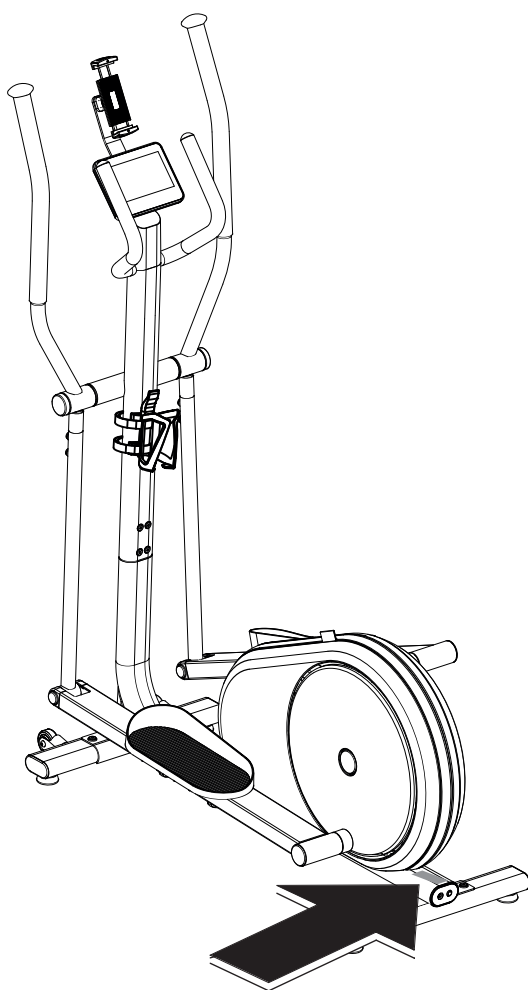


A   
4x M6x12



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






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


DA – Eksempel Typemærkat – Serienummer

TRISPORT AG  
Boesch 67  
CH-6331 Huenenberg

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

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

  
max. ### kg  
Made in PRC



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

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

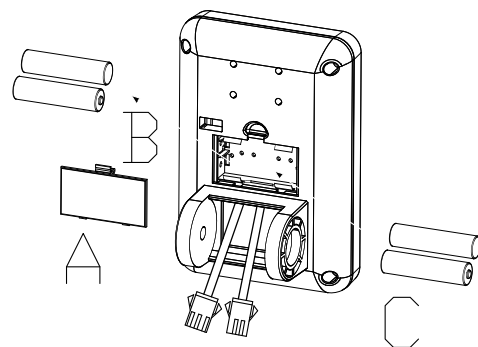
Når du sætter batterierne i, skal du være opmærksom på betegnelsen i åbningen af batterirummet

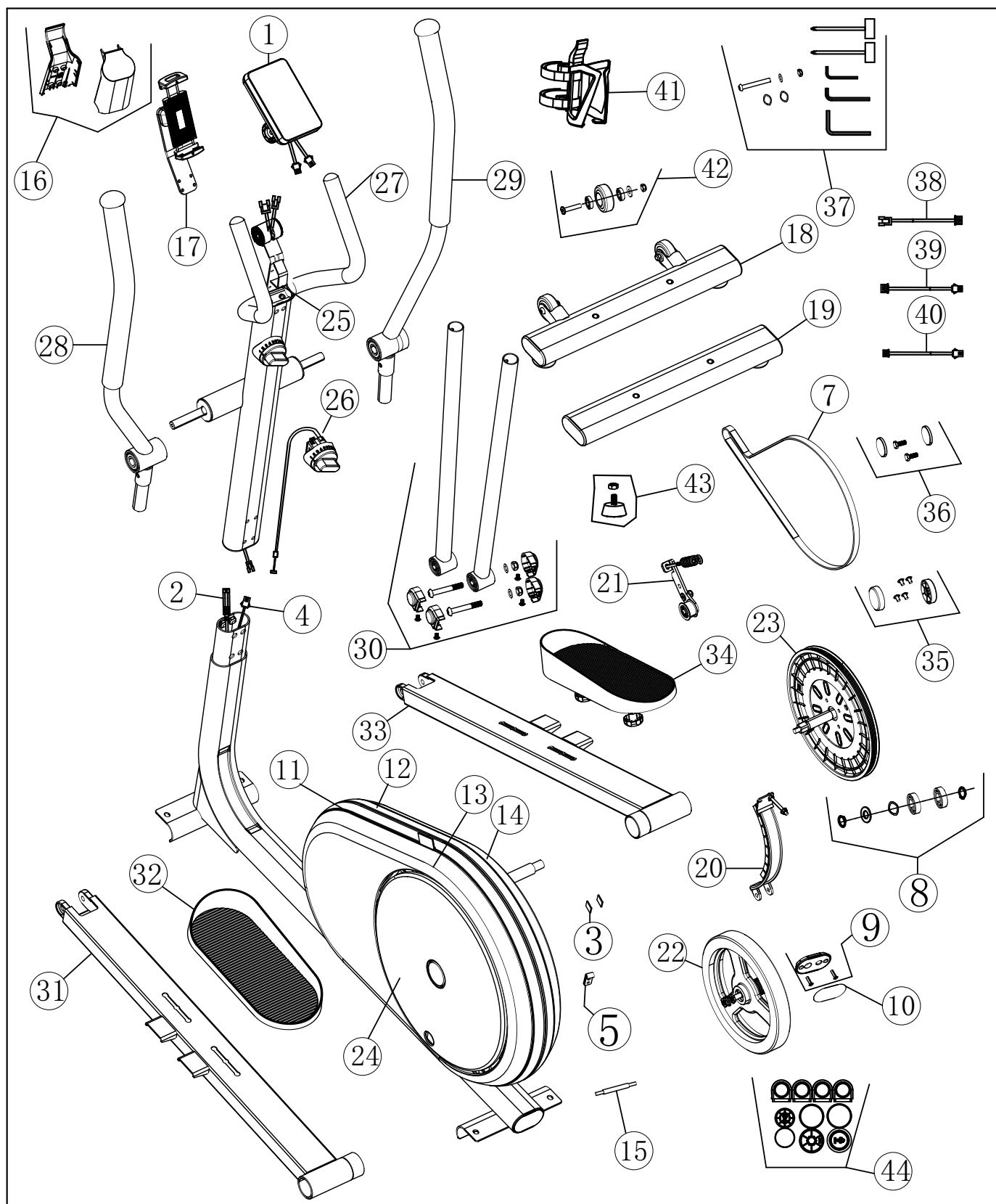
Skulle der opstå fejlbetjening efter at have tændt for computeren igen, skal du kortvarigt tage batterierne ud igen og sætte dem i igen.

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

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

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

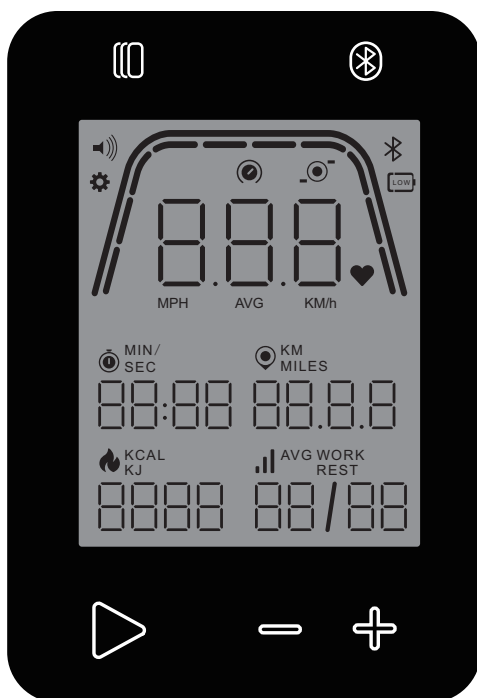




**BESTIL RESERVEDELE**

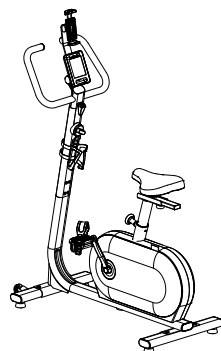
<b>Explo No.</b>	<b>HOI CROSS Stone CT1061-400 Trisport Article No.</b>	<b>HOI CROSS Blueberry-Green CT1061-900 Trisport Article No</b>
1	70001570	70001570
2	70001571	70001571
3	70001572	70001572
4	70001573	70001573
5	70001574	70001574
7	70001575	70001575
8	70001576	70001576
9	70001577	70001610
10	70001603	70001611
11	70001578	70001612
12	70001579	70001613
13	70001580	70001614
14	70001581	70001615
15	70001582	70001582
16	70001632	70001616
17	70001434	70001434
18	70001633	70001443
19	70001634	70001399
20	70001584	70001584
21	70001585	70001585
22	70001586	70001586
23	70001587	70001587
24	70001588	70001617
25	70001589	70001618
26	70001590	70001590
27	70001591	70001591
28	70001592	70001619
29	70001593	70001620
30	70001635	70001621
31	70001636	70001622
32	70001543	70001545
33	70001637	70001623
34	70001544	70001546
35	70001646	70001624
36	70001598	70001598
37	70001599	70001599
38	70001600	70001600
39	70001601	70001601
40	70001602	70001602
41	70001436	70001436
42	70001428	70001428
43	70001429	70001429
44	70001653	70001625





# KETTLE

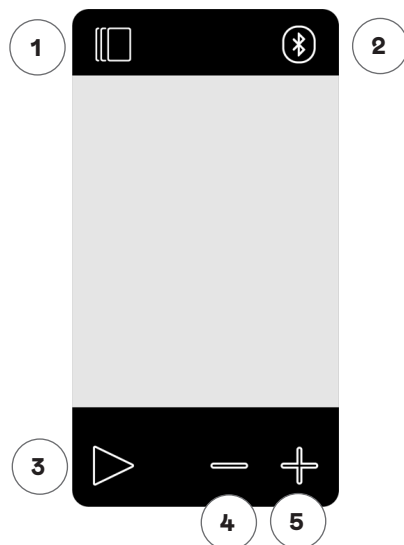
## HOI RIDE COMPUTER



FUNKTION AF KNAPPER	28
ILE SKÆRM	29
GENERELLE FUNKTIONER	30
PROGRAM SETUP MODUS	31
PROGRAM MODE	39
PAUSE/RESUMÉ-TILSTAND	43
FORBINDELSESTILSTAND	44
TILSTANDSINDSTILLINGER	45

## KNAPPERNES FUNKTION

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



### I inaktiv tilstand

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

#### 1 Træningsknap

Vælg mellem tids-, distance-, energi- og intervalbaserede træningspas.

#### 2 Tilslut knap

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

#### 3 Start/Enter-knap

Giver brugeren mulighed for at starte en træning eller acceptere et valg, alt efter hvad der er relevant.

#### 4 minusknap

Bruges til at reducere den aktuelle indstillingsværdi. Du kan også trykke og holde denne knap nede i 5 sekunder for at tvinge konsollen til at lukke ned.

#### 5 Plus knap

Bruges til at øge den aktuelle indstillingsværdi.

### Slukning af display

Efter 5 minutters inaktivitet slukker displayet.

### Under en træning

Når du har valgt en træning, kommer du ind i træningsvisningen. Den viser alle vigtige træningsværdier og træningsprofilen.

Tryk på denne knap for at skifte mellem de tilgængelige træningsdataindstillinger i Key Metric Display.

Samme funktion under en træning.

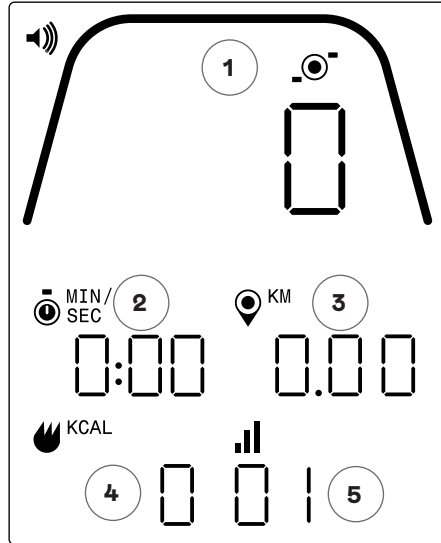
Afslutter den træning, der er i gang i øjeblikket.

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

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

## TOMGANGSKÆRM

Normalt vil konsolskærmen være tom, indtil brugeren begynder at træde i pedalerne. Når brugeren begynder at træde i pedalerne, tændes konsollen og skifter til IDLE MODE. Standardskærmen for IDLE MODE er inaktiv skærm vist nedenfor:



Den inaktive skærm giver dig følgende oplysninger:

#### 1 Display med nøglemålinger

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

#### 2 Tidsvisning

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

#### 3 afstandsvisning

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

#### 4 Energidisplay

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

#### 5 Niveau/intervalvisning

Dette er den numeriske indikator for det aktuelle modstandsniveau eller det aktuelle segment under et tids- eller distanceintervalprogram. Det aktuelle modstandsniveau ændres baseret på modstandshåndtagets position.

## GENERELLE FUNKTIONER

I IDLE MODE kan brugeren udføre følgende funktioner:

### Hurtig start træning

---

For at starte en træning hurtigt kan brugeren trykke på START/ENTER-knappen på tastaturet. Ved at trykke på denne knap skifter systemet til PROGRAM MODE. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND (dvs. funktionalitet under træning) nedenfor for flere detaljer.

### Træningsvalg

---

For at vælge en specifik træningstype kan brugeren trykke på WORKOUTS-knappen. Ved at trykke på denne knap skifter systemet til PROGRAM SETUP MODE. Se afsnittet PROGRAM SETUP MODE nedenfor for flere detaljer.

### Forbindelse

---

Ved at trykke på CONNECT-knappen kan brugeren tilslutte konsollen til en pulsrem og/eller smartphone-app. Se afsnittene TILSLUTNINGSMODUS nedenfor for flere detaljer.

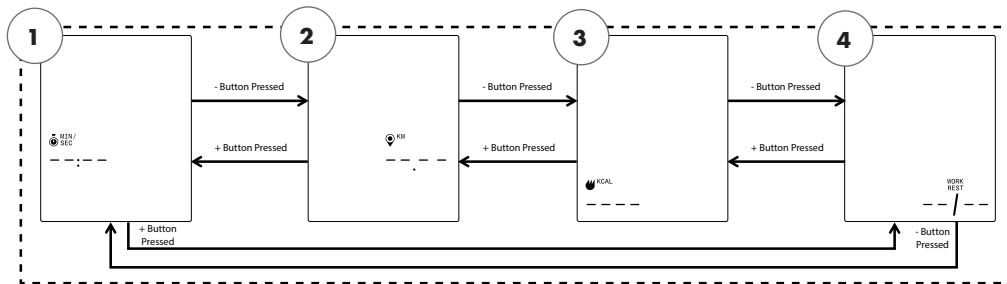
### Indstillinger

---

Ud over disse funktioner skal brugeren også være i stand til at gå ind i INDSTILLINGSTILSTAND, hvis de trykker på START-, PLUS- og MINUS-knapperne samtidigt. Se afsnittet INDSTILLINGSTILSTAND nedenfor for flere detaljer. Desuden, hvis brugeren ikke trykker på nogen knapper for at vælge eller starte en træning, skal konsollen skifte til DVALE-MODUS efter 5 minutters inaktivitet.

**PROGRAM SETUP MODE**

I PROGRAMOPSÆTNINGSMODUS kan brugeren vælge mellem fire forskellige træningstyper (dvs. Tid, Distance, Energi og Interval).



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

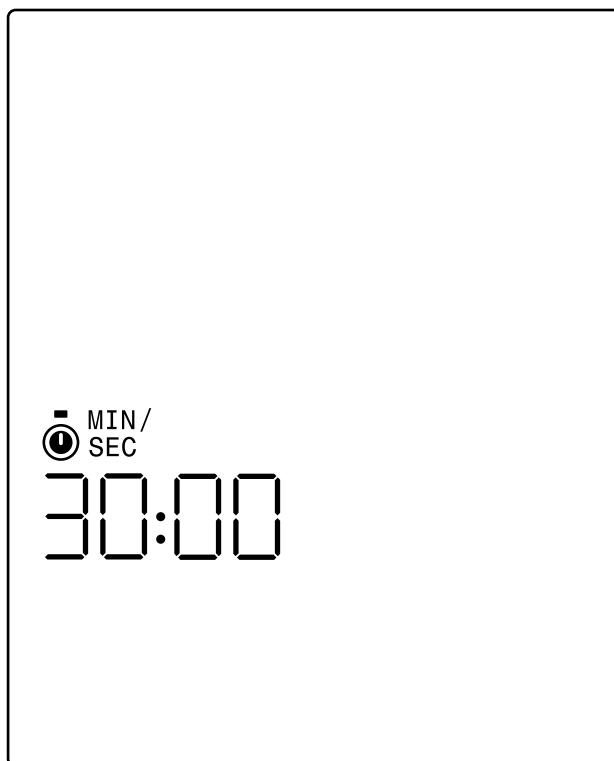
Der skal være fire træningstyper, der kan vælges, og de er som følger:

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

Den første skærm, der vises, er den for TIDSMÅL (1). For at vælge mellem de tilgængelige træningsprogrammer skal brugeren trykke på enten MINUS- eller PLUS-knappen for at navigere til henholdsvis næste eller forrige valg.

Hvis brugeren trykker på START/ENTER-knappen, vælger de den viste træning, og systemet skal skifte til den relevante opsætningsskærm.

For at forlade skærbilledet WORKOUT SELECTION og vende tilbage til IDLE-skærmen skal brugeren trykke på WORKOUTS-knappen.

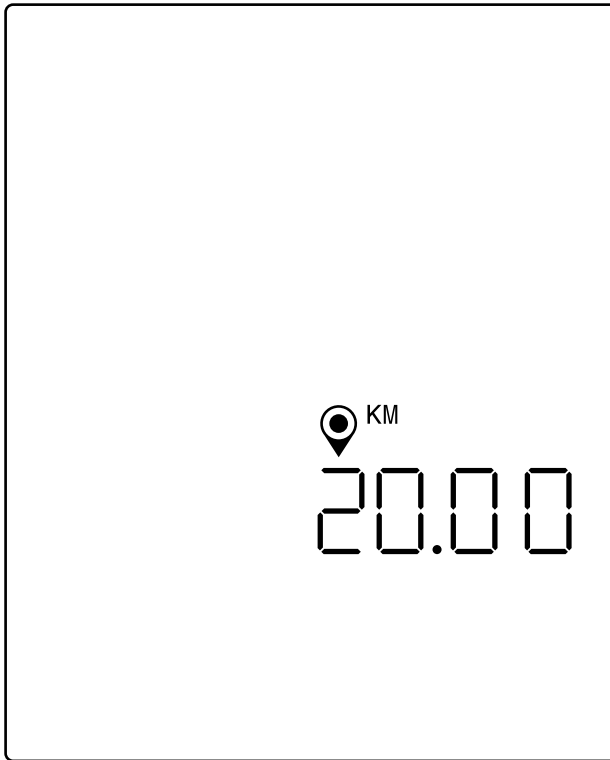


På TIME GOAL-skærmen skal brugeren være i stand til at vælge varigheden af deres træning. Brugeren skal kunne indtaste en varighed fra 1 til 99 minutter. Standardværdien skal være 30:00 minutter. Brugeren kan justere værdien op eller ned ved at bruge henholdsvis PLUS og MINUS knapperne. Hvert tryk på enten PLUS- eller MINUS-knappen vil ændre den aktuelle viste værdi med 1. PLUS-knappen skal bruges til at øge varigheden, og MINUS-knappen skal bruges til at reducere varigheden.

Når varigheden er indstillet til den ønskede værdi for den givne træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Når du trykker på START/ENTER-knappen, skifter systemet til PROGRAM MODE, og træningen skal begynde. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor for flere detaljer.

For at forlade skærbilledet TIDSMÅL og vende tilbage til skærbilledet VÆLG AF TRÆNING, skal brugeren trykke på knappen TRÆNING.

## DISTANCE MÅL Træning



BEMÆRK: Ovenstående skærm antager, at valget af Enheder i indstillingstilstand er indstillet til Metrisk, og derfor er afstandsmålet baseret på kilometer. Hvis valget af Enheder var sat til Imperial, ville MILES blive vist, og distancemålet ville være baseret på miles.

På skærbilledet DISTANCE GOAL skal brugeren være i stand til at vælge den ønskede distance til deres træning. Brugeren skal være i stand til at indtaste en afstand fra 1,00 til 9999 kilometer (indstilling af metriske enheder) eller miles (indstilling af imperialistiske enheder). Standardværdien skal være 20,00 kilometer eller miles. Brugeren kan justere værdien op eller ned ved at bruge henholdsvis PLUS og MINUS knapperne. Hvert tryk på enten PLUS- eller MINUS-knappen vil ændre den aktuelle viste værdi med 1,00. PLUS-knappen skal bruges til at øge længden, og MINUS-knappen skal bruges til at formindske længden.

Når afstanden er indstillet til den ønskede værdi for den givne træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Når du trykker på START/ENTER-knappen, skifter systemet til PROGRAM MODE, og træningen skal begynde. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor for flere detaljer.

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





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

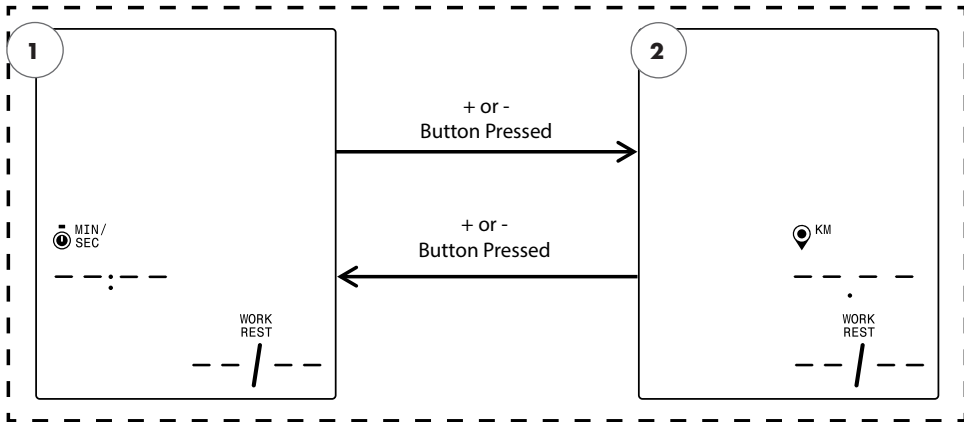
På skærmen ENERGY GOAL skal brugeren være i stand til at vælge det ønskede energimål for deres træning. Brugeren skal kunne indtaste et mål fra 5 til 9999 KCAL/KJ. Standardværdien skal være 250 KCAL eller KJ. Brugeren kan justere værdien op eller ned ved at bruge henholdsvis PLUS og MINUS knapperne. Hvert tryk på enten PLUS- eller MINUS-knappen vil ændre den aktuelle viste værdi med 5. PLUS-knappen skal bruges til at øge værdien, og MINUS-knappen skal bruges til at mindske værdien.

Når værdien er indstillet som ønsket for den givne træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Ved tryk på START/ENTER-knappen skifter systemet til PRO-GRAM MODE, og træningen skal begynde. Se afsnittet PROGRAMTILSTAND nedenfor for flere detaljer.

For at forlade skærbilledet ENERGIMÅL og vende tilbage til skærbilledet VALG AF TRÆNING, skal brugeren trykke på knappen TRÆNING.

## INTERVAL træning

INTERVALS-skærmene er vist nedenfor:



**BEMÆRK:** Ovenstående skærm antager, at valget af Enheder i indstillingstilstand er indstillet til Metrisk, og derfor er afstandsvalget baseret på kilometer. Hvis valget af Enheder var indstillet til Imperial, ville MILES blive vist, og afstandsvalget ville være baseret på miles.

Der skal være to intervaltyper, der kan vælges, og de er som følger:

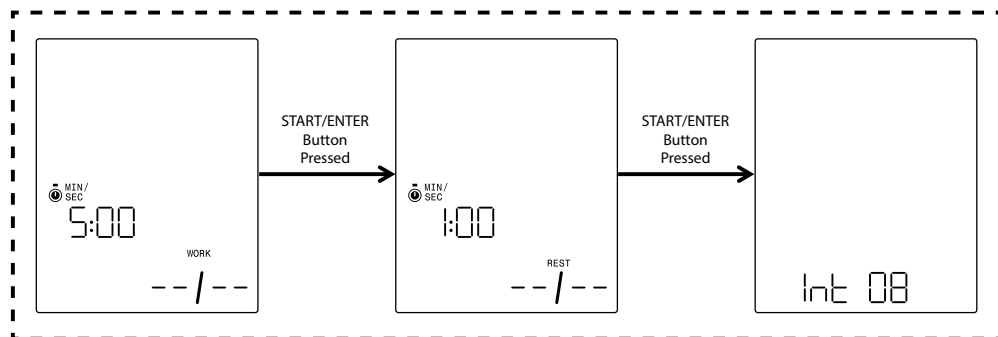
1. Tidsintervaller
2. Afstandsintervaller

Den første skærm, der vil blive vist, er den for TIME INTERVAL GOAL. For at vælge mellem de tilgængelige intervaltyper skal brugeren trykke på enten MINUS- eller PLUS-knappen for at navigere til henholdsvis næste eller forrige valg.

Hvis brugeren trykker på START/ENTER-knappen, vælger de den viste intervaltræningstype, og systemet skal skifte til den relevante opsætningskærm.

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

Skærbilledet TIME INTERVALS vises nedenfor:



Et interval består af et segment med høj intensitet og et segment af lavintensiv træning. Højintensitetssegmentet er defineret af ARBEJDSTIDEN. Lavintensitetssegmentet er defineret af HVILETIDEN. På skærbillederne TIME INTERVALS skal brugeren være i stand til at angive varigheden for arbejds- og hvilesegmenterne og det samlede antal ønskede intervaller for den givne træning. Brugeren skal kunne indtaste en varighed fra 10 sekunder til 99 minutter for arbejdssegmentet og hvilesegmentet. Standardværdien for arbejdssegmentet skal være 5:00 minutter. Standardværdien for hvilesegmentet skal være 1:00 minut. Brugeren skal kunne indtaste mellem 1 og 99 intervaller. Standardværdien for antallet af intervaller skal være 8.

Når du går ind i opsætningen for dette program, vil ARBEJDSTID-skærmen være den første, der vises. Brugeren kan justere værdien op eller ned ved at bruge henholdsvis PLUS og MINUS knapperne. Hvert tryk på enten PLUS- eller MINUS-knappen vil ændre den aktuelle viste værdi med 10 sekunder. PLUS-knappen skal bruges til at øge varigheden, og MINUS-knappen skal bruges til at reducere varigheden.

Når varigheden af ARBEJDSTID er indstillet til den ønskede værdi for den givne træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Når du trykker på START/ENTER-knappen, skifter skærmen til skærbilledet HVILTID.

Brugeren kan justere værdien op eller ned ved at bruge henholdsvis PLUS og MINUS knapperne. Hvert tryk på enten PLUS- eller MINUS-knappen vil ændre den aktuelle viste værdi med 10 sekunder. PLUS-knappen skal bruges til at øge varigheden, og MINUS-knappen skal bruges til at reducere varigheden.

Når HVILETIDEN er indstillet til den ønskede værdi for den givne træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Når du trykker på START/ENTER-knappen, skifter skærmen til ANTAL INTERVALLER-skærmen.

Brugeren kan justere værdien op eller ned ved at bruge henholdsvis PLUS- og MINUS-knapperne. Hvert tryk på enten PLUS- eller MINUS-knappen vil ændre den aktuelle viste værdi med 1. PLUS-knappen skal bruges til at øge antallet af intervaller, og MINUS-knappen skal bruges til at reducere antallet af intervaller.

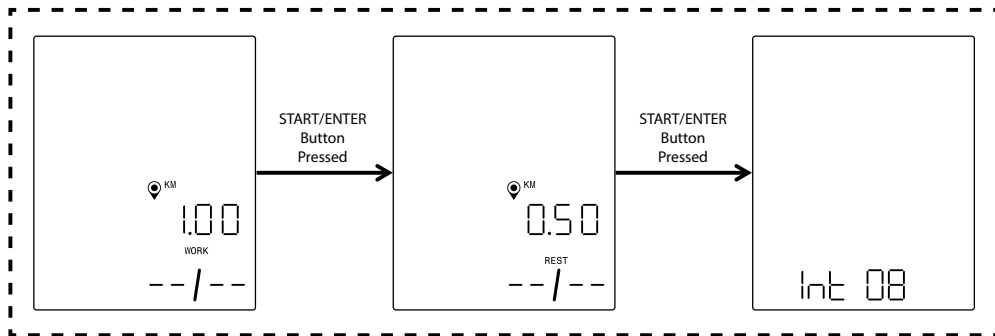
Når ANTAL INTERVALLER er indstillet til den ønskede værdi for den givne træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Når du trykker på START/ENTER-knappen

systemet skal skifte til PROGRAM MODE, og træningen begynder. Se afsnittet PRO-GRAM MODE nedenfor for flere detaljer.

For at forlade skærbillederne TIDSINTERVALLER og vende tilbage til skærbilledet INTERVALLER skal brugeren trykke på knappen TRÆNING.

#### DISTANCE INTERVAL Træning

Skærbilledet DISTANCE INTERVALS vises nedenfor:



**BEMÆRK:** Ovenstående skærbilleder antager, at valget af Enheder i indstillingstilstand er indstillet til Metrisk, og derfor er afstandsmålet baseret på kilometer. Hvis valget af Enheder var sat til Imperial, ville MILES blive vist, og distancemålet ville være baseret på miles.

Et interval består af et segment med høj intensitet og et segment af lavintensiv træning. Højintensitetssegmentet er defineret af ARBEJDSAFSTAND. Lavintensitetssegmentet er defineret af HVILEAFSTAND. På skærbillederne DISTANCE INTERVALS skal brugeren være i stand til at angive den ønskede distance for arbejds- og hvilesegmenterne og det samlede antal ønskede intervaller for den givne træning. Brugeren skal kunne indtaste en afstand fra 0,10 til 100,00 kilometer/mile for arbejdssegmentet og hvilesegmentet. Standardværdien for arbejdsdistancen skal være 2,00 kilometer/mile. Standardværdien for hviledistancen skal være 1,00 kilometer/mile. Brugeren skal kunne indtaste mellem 1 og 99 intervaller. Standardværdien for antallet af intervaller skal være 8.

Når du går ind i opsætningen for dette program, vil ARBEJDSAFSTAND-skærmen være den første, der vises. Brugeren kan justere værdien op eller ned ved at bruge henholdsvis PLUS og MINUS knapperne. Hvert tryk på enten PLUS- eller MINUS-knappen vil ændre den aktuelle viste værdi med 0,1. PLUS-knappen skal bruges til at øge afstanden, og MINUS-knappen skal bruges til at mindske afstanden. Når ARBEJDSDISTANCEN er indstillet til den ønskede værdi for den givne træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Når du trykker på START/ENTER-knappen, skifter skærmen til skærbilledet REST DISTANCE.

Brugeren kan justere værdien op eller ned ved at bruge henholdsvis PLUS- og MINUS-knapperne. Hvert tryk på enten PLUS- eller MINUS-knappen vil ændre den aktuelle viste værdi med 0,1. PLUS-knappen skal bruges til at øge afstanden, og MINUS-knappen skal bruges til at mindske afstanden.

Når hvileafstanden er indstillet til den ønskede værdi for den givne træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Når du trykker på START/ENTER-knappen, skifter skærmen til ANTAL INTERVALLER-skærmen.

Valgpilen angiver, at værdien ANTAL INTERVALLER kan redigeres. Brugeren kan justere værdien op eller ned ved at bruge henholdsvis PLUS og MINUS knapperne. Hvert tryk på enten PLUS- eller MINUS-knappen vil ændre den aktuelle viste værdi med 1. PLUS-knappen skal bruges til at øge antallet af intervaller, og MINUS-knappen skal bruges til at reducere antallet af intervaller.

Når ANTAL INTERVALLER er indstillet til den ønskede værdi for den givne træning, skal der trykkes på START/ENTER-knappen. Når du trykker på START/ENTER-knappen, skifter systemet til PROGRAM MODE, og træningen begynder. Se afsnittet PRO-GRAM MODE nedenfor for flere detaljer.

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

**PROGRAM TILSTAND**

Ved overgang til denne tilstand skal tiden begynde at stige, afstand skal begynde at akkumulere, energi skal begynde at akkumulere, og alle andre visninger skal blive aktive. De nærmere specifikationer for træningsvisningerne er beskrevet nedenfor.

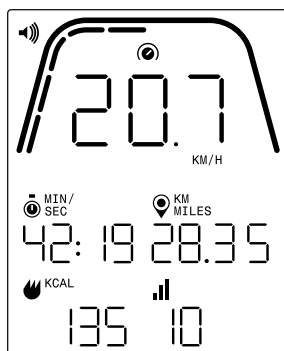
Følgende felter er tilgængelige under en standard træning:

- Tid – Den forløbne tid for træningen i MMM:SS-format
- Distance – Den distance, i kilometer eller miles, brugeren har "rejst" i den givne træning
- Energi – Mængden af KCAL/KJ, som brugeren har forbrændt gennem træningen
- RPM – Den aktuelle kadence, som brugeren træder i pedalerne
- Hastighed – Den aktuelle hastighed, som brugeren "rejser" med
- Puls – Brugers aktuelle puls målt fra deres trådløse HR-rem
- Niveau – Den aktuelle indstilling af modstandsniveau

**STANDARD TRÆNINGSSKÆRM**

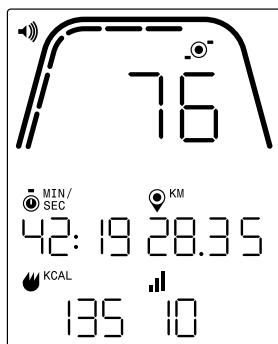
For hurtige træningspas, der påbegyndes ved at trykke på START/ENTER-knappen fra TOMGANGSSKÆRMEN, eller træninger, der påbegyndes ved at vælge et TIDSMÅL, DISTANCEMÅL eller ENERGIMÅL, vises følgende skærbillede under træningen.

Alternativt kan en bruger under en standardtræning vælge, om de vil vise Speed, RPM eller Heart Rate. Nedenfor er forskellige versioner af standardtræningsskærmen, der viser de forskellige data, der vises i Key Metrics Zone. Ikke alle kombinationer af de valgte enheder eller energitype vises dog. Som standard skal konsollen automatisk skærme mellem at vise Hastighed, RPM, Puls osv. hvert 3. sekund. Brugeren kan tilsidesætte denne adfærd ved at trykke på knappen WORKOUTS. For hvert tryk på WORKOUTS-knappen skifter den viste værdi til den næste parameter i den ovenfor specificerede rækkefølge. Hvis brugeren har trykket på WORKOUTS-knappen mindst én gang, stopper det automatiske skift. For at aktivere det automatiske skift igen, skal brugeren trykke på og holde WORKOUTS-knappen nede i 5 sekunder.



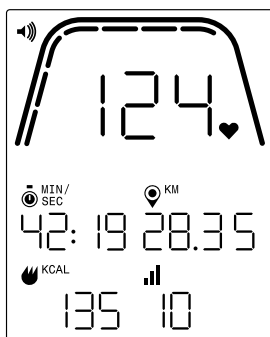
**BEMÆRK:** Ovenstående skærm indeholder simulerede data til illustrationsformål og antager, at valget af Enheder i indstillingstilstand er indstillet til Metrisk, og derfor vises KM for distance og KM/H vises for hastighed. Hvis valget af Enheder var sat til Imperial, ville MILES blive vist for distance og MPH for hastighed. Derudover antager ovenstående skærm, at energivalget i indstillingstilstand er indstillet til KCAL. Hvis energivalget var sat til KJ, ville KJ blive vist. Skærbilledet ovenfor viser, at Speed er valgt for Key Metrics Zone.

Markørerne under den tykke buede linje angiver den relative procentdel af den viste værdi i Key Metrics Zone. I eksemplet ovenfor vises 20,7 km/t, og derfor er der fem af de ti gule segmenter oplyst. For hastighed er skalaen fra 0 til 50,0+ for enten km/t eller mph.



**BEMÆRK:** Ovenstående skærm indeholder simulerede data til illustrationsformål og antager, at valget af Enheder i indstillingstilstand er indstillet til Metrisk, og derfor vises KM for afstand. Hvis valget af Enheder var indstillet til Imperial, ville MILES blive vist for distance. Derudover antager ovenstående skærm, at energivalget i indstillingstilstand er indstillet til KCAL. Hvis energivalget var sat til KJ, ville KJ blive vist. Skærbilledet ovenfor viser, at RPM er valgt for Key Metrics Zone.

Markørerne under den tykke buede linje angiver den relative procentdel af den viste værdi i Key Metrics Zone. I eksemplet ovenfor vises 76 RPM, og derfor er der seks af de ti gule segmenter oplyst. For kadence er skalaen fra 0 til 150+ for RPM.

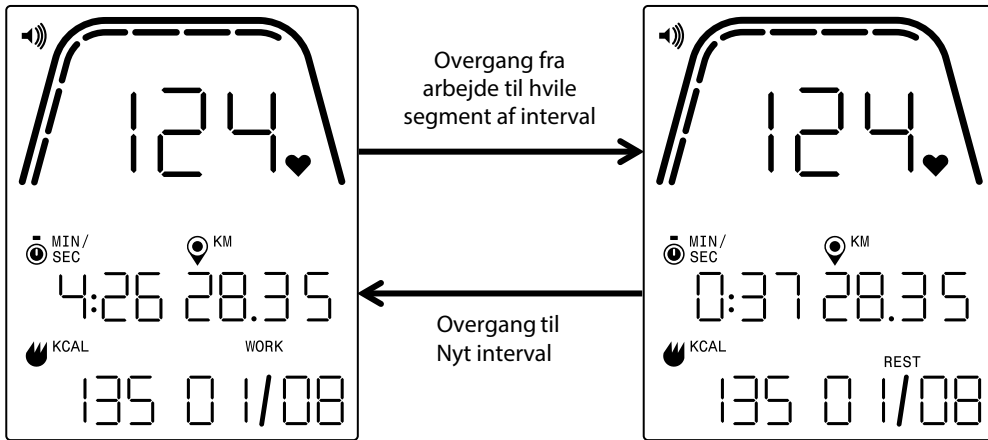


**BEMÆRK:** Ovenstående skærm indeholder simulerede data til illustrationsformål og antager, at valget af Enheder i indstillingstilstand er indstillet til Metrisk, og derfor vises KM for afstand. Hvis valget af Enheder var indstillet til Imperial, ville MILES blive vist for distance. Derudover antager ovenstående skærm, at energivalget i indstillingstilstand er indstillet til KCAL. Hvis energivalget var sat til KJ, ville KJ blive vist. Skærbilledet ovenfor viser, at puls er valgt til Key Metrics Zone.

Markørerne under den tykke buede linje angiver den relative procentdel af den viste værdi i Key Metrics Zone. I eksemplet ovenfor vises 124 BPM, og derfor er der syv af de ti gule segmenter oplyst. For puls er skalaen fra 0 til 200+ for BPM.

TIME INTERVAL TRÆNINGSSKÆRM

For TIME INTERVAL-træning skal følgende skærm vises under træningen.



I lighed med standardtræningsskærmen skal brugeren have mulighed for at skifte mellem at vise hastighed, omdrejninger eller hjertefrekvens i nøglemålingszonen. WORKOUTS-knappen skal bruges til at vælge de data, der skal vises i Key Metrics Zone. I eksemplet ovenfor er puls vist i Key Metrics Zone.

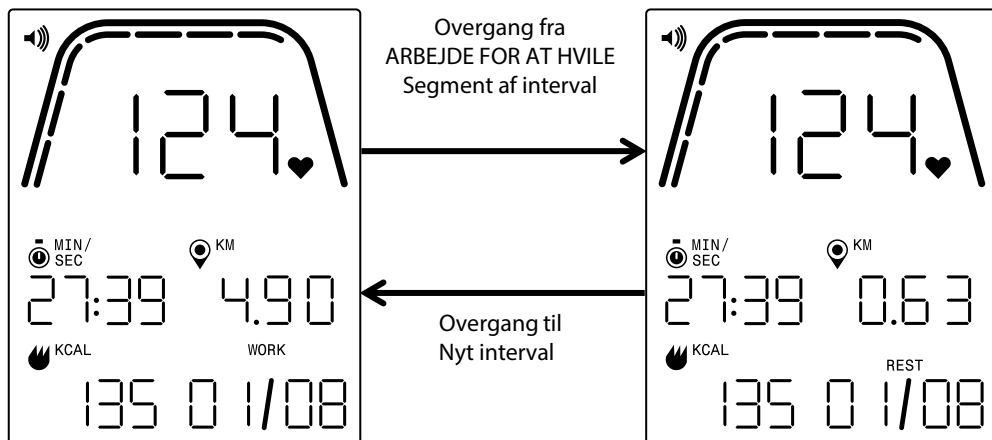
Følgende felter er til stede under en TIME INTERVAL træning:

- Time – Den resterende tid for det aktuelle WORK- eller REST-segment af træningen i MM:SS-format
- Distance – Den distance, i kilometer eller miles, brugeren har "rejst" i den givne træning
- Energi – Mængden af KCAL/KJ, som brugeren har forbrændt gennem træningen
- RPM – Den aktuelle kadence, som brugeren træder i pedalerne
- Hastighed – Den aktuelle hastighed, som brugeren "rejser" med
- Puls – Brugers aktuelle puls målt fra deres trådløse HR-rem
- Arbejde (X / Y) – Den resterende tid i det aktuelle WORK-segment vist i MM:SS-format; startværdien for WORK blev etableret under programopsætningen; X angiver det aktuelle segmentnummer, mens Y angiver det samlede antal segmenter, der vil blive kørt i den aktuelle træning og blev defineret i programopsætningen; eksemplet ovenfor til venstre viser "ARBEJDE (01 / 08)", hvilket betyder, at det første segment er i gang, og at der er 8 segmenter i alt i træningen; WORK-segmentet ville blive efterfulgt af REST-segmentet (skærmen vist til højre ovenfor)
- Hvile (X / Y) – Den resterende tid i det aktuelle HVILE-segment vist i MM:SS-format; startværdien for REST blev etableret under programopsætning; X angiver det aktuelle segmentnummer, mens Y angiver det samlede antal segmenter, der vil blive kørt i den aktuelle træning og blev defineret i programopsætning; REST-segmentet følger WORK-segmentet; X'et skal stige til det næste segment, når det aktuelle REST-segment er afsluttet
- Niveau – Den aktuelle modstandsniveauindstilling skal vises i samme område af LCD'et som ARBEJDS- og HVILE-intervaloplysningerne. Niveaulet skal vises i løbet af de første 3 sekunder af træningen, og når som helst niveauet ændres af brugeren under træningen. Når niveauet vises, skal det kun vises i 3 sekunder. Bemærk, at værdien for niveau dog skal bestemmes ud fra magneternes aktuelle position.



## DISTANCE INTERVAL TRÆNINGSSKÆRM

For DISTANCE INTERVAL-træning skal følgende skærm vises under træningen.



I lighed med standardtræningsskærmen skal brugeren have mulighed for at skifte mellem at vise hastighed, omdrejninger eller hjertefrekvens i nøglemålingszonen. WORKOUTS-knappen skal bruges til at vælge de data, der skal vises i Key Metrics Zone. I eksemplet ovenfor er puls vist i Key Metrics Zone.

Følgende felter er til stede:

- Tid – Den forløbne tid for træningen i MM:SS-format
- Distance – Den resterende afstand, i kilometer eller miles, for det relevante ARBEJDS- eller HVILE-segment af den givne træning
- Energi – Mængden af KCAL/KJ, som brugeren har forbrændt gennem træningen
- RPM – Den aktuelle kadence, som brugeren træder i pedalerne
- Hastighed – Den aktuelle hastighed, som brugeren "rejser" med
- Puls – Brugernes aktuelle puls målt fra deres trådløse HR-rem
- Arbejde (X / Y) – Startværdien for WORK blev etableret under programopsætning; X angiver det aktuelle segmentnummer, mens Y angiver det samlede antal segmenter, der vil blive kørt i den aktuelle træning og blev defineret i programopsætning; eksemplet ovenfor til venstre viser "ARBEJDE (01 / 08)", hvilket betyder, at det første segment er i gang, og at der er 8 segmenter i alt i træningen; WORK-segmentet ville blive efterfulgt af REST-segmentet (skærmen vist til højre ovenfor)
- Hvile (X / Y) – Startværdien for REST blev etableret under programopsætning; X angiver det aktuelle segmentnummer, mens Y angiver det samlede antal segmenter, der vil blive kørt i den aktuelle træning og blev defineret i programopsætning; REST-segmentet følger WORK-segmentet; X'et skal stige til det næste segment, når det aktuelle REST-segment er afsluttet
- Niveau – Den aktuelle modstandsniveauindstilling skal vises i samme område af LCD'et som ARBEJDS- og HVILE-intervaloplysningerne. Niveauret skal vises i løbet af de første 3 sekunder af træningen, og når som helst niveauret ændres af brugeren under træningen. Når niveauret vises, skal det kun vises i 3 sekunder. Bemærk, at værdien for niveau dog skal bestemmes ud fra magneternes aktuelle position.

## PAUSE/RESUMÉ-TILSTAND

### BRUGER STOPPER MED TRÆNING

Hvis brugeren holder op med at træne (dvs. omdrejningstallet har været mindre end 25 i 4 eller flere sekunder) under en træning, skal systemet skifte til PAUSE/RESUMÉ-TILSTAND, den forløbne tid stopper med at stige, distancen og KCAL/KJ stopper med at akkumulere og systemet skal begynde at vise gennemsnitsværdierne for RPM, hastighed, puls og niveau som vist på skærbilledet nedenfor. Når denne tilstand er startet, skal en 36 sekunders nedtællingstimer startes, og når den er udløbet, skal systemet gå tilbage til INLE MODE. Se afsnittet INDLØS-TILSTAND ovenfor for den ønskede adfærd under TOMGANGSMODUS.

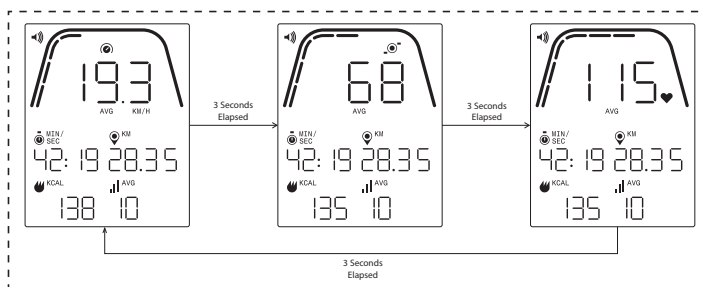
Hvis brugeren genoptager træningen, før timeren er udløbet, skal systemet gå tilbage til PROGRAM MODE og fortsætte træningen, hvorfra brugeren slap. Det antages, at en acceleration af svinghjulet (dvs. stigning i RPM) er, at brugeren genoptager sin træning.

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

### TRÆNINGSMÅL NÅET

Hvis brugeren når deres valgte træningsmål, skal systemet også gå over til PAUSE/SUMMARY MODE, den forløbne tid skal stoppe med at stige, distancen og KCAL/KJ stopper med at akkumulere, og systemet skal begynde at vise gennemsnitsværdierne for hastighed, RPM, puls og niveau som vist på skærbilledet nedenfor. Når denne tilstand er startet, skal en 36 sekunders nedtællingstimer startes, og når den er udløbet, skal systemet gå tilbage til IDLE MODE. Se afsnittet INDLØS-TILSTAND ovenfor for den ønskede adfærd under TOMGANGSMODUS.

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



### PAUSE/RESUMÉ TILSTANDSSKÆRMER

Et eksempel på de skærbilleder, der skal vises under PAUSE/RESUMÉ-TILSTAND, er vist ovenfor. Bemærk, at de viste værdier for hastighed, RPM, puls og niveau skal være gennemsnitsværdierne for træningen, og AVG-segmenterne skal være oplyst for hvert datafelt. Tid, Distance og Energi (dvs. KCAL/KJ) er de samlede akkumulerede værdier for træningen for hvert dataelement.

## FORBINDELSSESFUNKTION

GENEREL 

---

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

**TILSLUTNING TIL EN SMARTPHONE ELLER TABLET-APP VIA BLUETOOTH LE (FTMS)** Tryk på CONNECT-knappen for at starte Bluetooth-parringsprocessen. Under tilslutningsprocessen er en let, konstant pedalering nødvendig, ellers slukker displayet efter 60 sekunder, og forbindelsen afbrydes.

Bluetooth-ikonet øverst til højre på skærmen skal begynde at blinke med en 1Hz-hastighed for at angive, at Bluetooth-radioen annoncerer og leder efter en tilgængelig mobilitetsapp at parre med.

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

Under annoncering skal konsollen automatisk generere en randomiseret 4-cifret kode, der vil fungere som den unikke identifikator for den givne konsol første gang der trykkes på CONNECT-knappen, og den annoncerede etiket vil være "Kettler ####", hvor # ## er den vilkårlige, 4-cifrede identifikator. Den samme randomiserede 4-cifrede identifikator skal vises i vinduet TID i 5 sekunder. Bemærk, at denne annoncerede etiket ikke er synlig i alle apps. Annonceperioden varer i ~10 sekunder.

**TILSLUTNING TIL EN BLE HR-STRAP**

Hvis der efter at have trykket på CONNECT-knappen og 10 sekunder er gået uden at oprette forbindelse til en smartphone-app, skal konsollen scanne for BLE HR-stropper og forbinde i overensstemmelse hermed. Når du forbinder til en BLE HR-rem, skal "BLE" vises i HR-vinduet, og konsollen vil forbinde til HR-remmen. Når forbindelsen til BLE HR-stroppen er foretaget, skal den registrerede pulsværdi vises i HR-vinduet, og hjerteikonet blinker med samme frekvens som den detekterede puls.

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

---

**TILSLUTNING TIL EN ANT+ HR-REM**

For at forbinde til en ANT+ HR-strop må ingen forbindelser til konsollen være aktive.

For at forbinde konsollen til en ANT+-kompatibel puls-brystbælte skal du trykke på CONNECT-knappen og holde den nede i 5 sekunder. Ved tilslutning til en ANT+ HR-strop skal "Ant" være fjernet

afspilles i HR-vinduet, og konsollen skal forbindes til HR-remmen. Når forbindelsen til ANT+ HR-remmen er foretaget, skal den registrerede pulsværdi vises i HR-vinduet, og hjerteikonet blinker med samme frekvens som den detekterede puls.

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

## NULSTIL FORBINDELSE

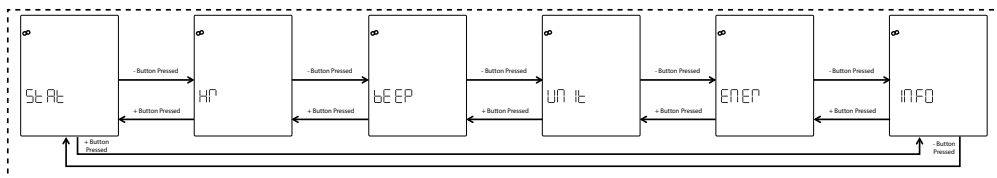
Hvis du har problemer med at oprette forbindelse til en enhed, kan du prøve at nulstille konsollen. Nulstilling af konsollen nulstiller også tilstanden af forbindelserne til eksterne enheder. En konsolnulstilling kan udføres i INDLØS-TILSTAND. Hold MINUS-knappen nede i 5 sekunder, når du er i TOMGANGSMODUS. Konsollen vil derefter lukke. Begynd at træde i pedalerne for at vække konsollen igen. Hvis du træder i pedalerne under nulstillingen, vil konsollen lukke ud og derefter tænde igen, men forbindelsestilstandene er blevet ryddet. Bemærk, at det kan være nødvendigt at lukke og genåbne enhver smartphone eller tablet-app, som du gerne vil oprette forbindelse til, for at sikre, at appens forbindelsestilstand også er blevet nulstillet.

## INDSTILLINGSTILSTAND

### INDSTILLINGSSKÆRM

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

Grafikken nedenfor viser skærbillederne INDSTILLINGER:



Der er seks muligheder på disse skærme, og de er som følger:

- STAT – Gennemgå den samlede akkumulerede tid, den samlede akkumulerede distance og firmwareversionen
- HR – Test HR-systemet
- BEEP – Juster lydstyrken for bipperen
- ENHED – Skift mellem metriske og imperiale enheder
- ENER – Skift mellem at vise KCAL og KJ
- INFO – Indstil vægtværdien, der bruges til at beregne kalorier

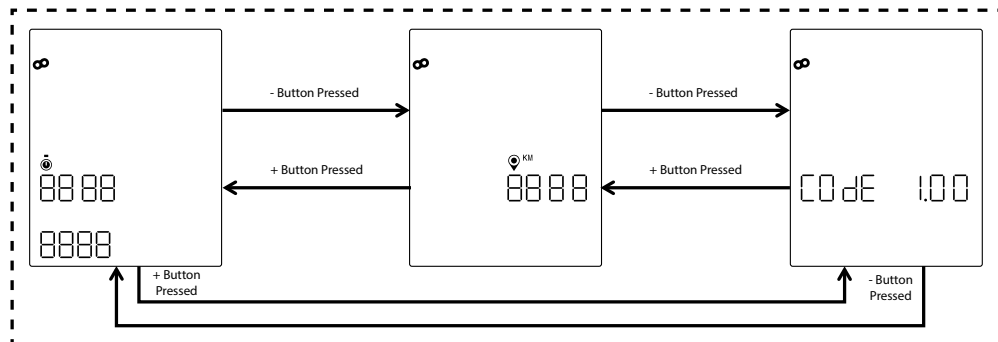
Den første skærm, der vises, er den for STAT. For at vælge mellem de tilgængelige indstillinger skal brugeren trykke på enten MINUS- eller PLUS-knappen for at navigere til henholdsvis næste eller forrige valg.

Hvis brugeren trykker på START/ENTER-knappen, vælger de den viste indstilling, og systemet skal skifte til den relevante indstillingsskærm.

For at forlade INDSTILLINGER-skærmene og vende tilbage til IDLE-skærmen skal brugeren trykke på WORKOUTS-knappen.

## STATISTIKSKÆRM

Grafikken nedenfor viser STAT-skærmene:



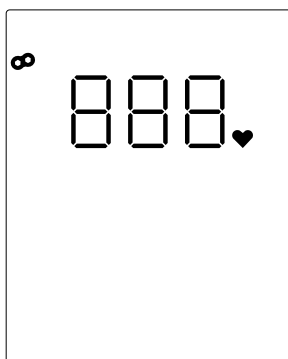
Der er tre forskellige statistikker på skærmene ovenfor, og de er som følger:

- Samlet tid – Dette er den samlede tid, i timer, minutter og sekunder, af alle træninger udført på denne givne maskine; den øverste værdi er timer fra 0 til 9999, den nederste venstre værdi er minutter mellem 0 og 59, og den nederste højre værdi er sekunder fra 0 til 59
- Total distance – Dette er den samlede distance, i kilometer, af alle træninger udført på denne givne maskine; denne værdi kan skifte til miles, hvis brugeren ændrer enhederne i indstillingstilstand fra metriske til imperiale enheder
- Kode (dvs. firmwareversion) – Dette er den aktuelle firmwareversion for den firmware, der i øjeblikket kører på konsollen

For at forlade en af STAT-skærmene og vende tilbage til INDSTILLINGER-skærmene skal brugeren trykke på TRÆNING-knappen.

## PULSTESTSKÆRM

Grafikken nedenfor viser HR TEST-skærmen:



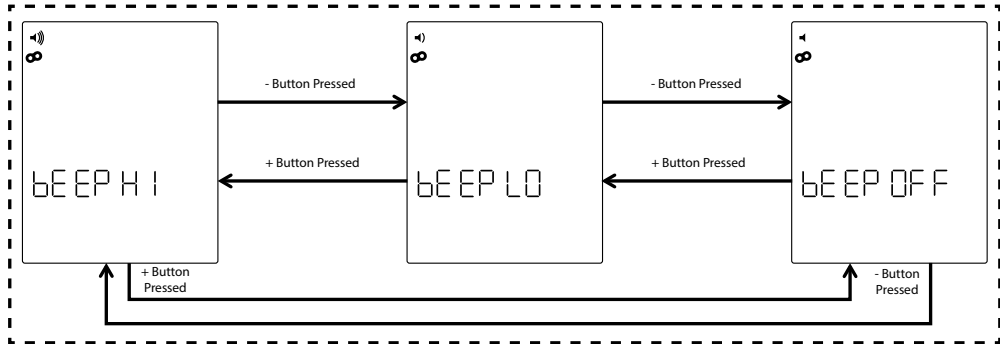
HR TEST bruges til at verificere funktionaliteten af en pulsrem. Metoden til at forbinde konsollen til enten Bluetooth LE eller ANT+ puls-brystremmen er defineret ovenfor i under TILSLUTNINGSMODUS.

Den ovenfor viste 888 er en pladsholder for den faktiske HR-værdi, der detekteres fra den tilsluttede puls-brystbælte.

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

LYDSTYRKE SKÆRM

Grafikken nedenfor viser VOLUME-skærmene:

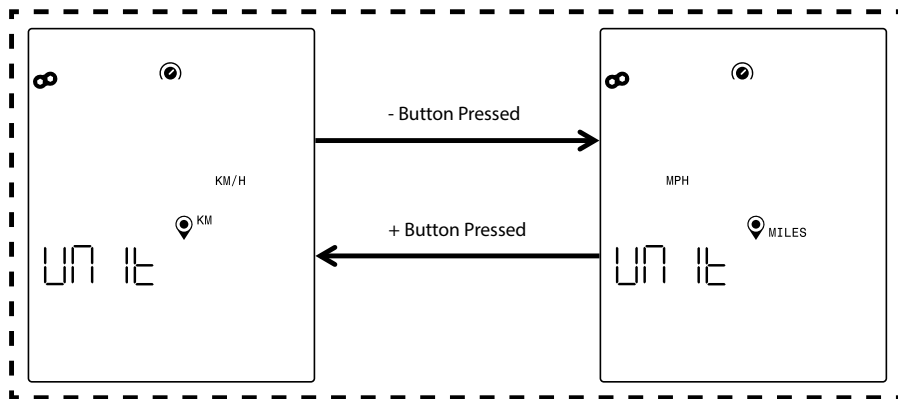


Konsollen er udstyret med en bipper, der skal bruges til at generere toner til knaptryk og forskellige systemrelaterede begivenheder. Lydstyrken på denne bipper kan justeres for at give brugerne mulighed for at kontrollere, hvor høje eller stille de ønsker, at tonerne skal være. PLUS- og MINUS-knapperne skal bruges til at justere lydstyrken. Der er tre valg at vælge imellem, og de er som følger: HØJ (dvs. fuld lydstyrke), LAV (dvs. halv lydstyrke) og FRA (dvs. Dæmpet; ingen lyd). Hver gang der trykkes på PLUS- eller MINUS-knapperne, er lydstyrken på Tone, der spilles, skal matche det aktuelle indstillede lydstyrkeniveau. Det indstillede lydstyrkeniveau kan gemmes ved at trykke på START/ENTER-knappen. Standardlydstyrken er HØJ.

Tryk på WORKOUTS-knappen for at forlade VOLUME-skærm-billederne og vende tilbage til den sidst gemte værdi. Ved at trykke på knappen TRÆNING skifter systemet også tilbage til INDSTILLINGER-skærmene.

ENHEDERS SKÆRM

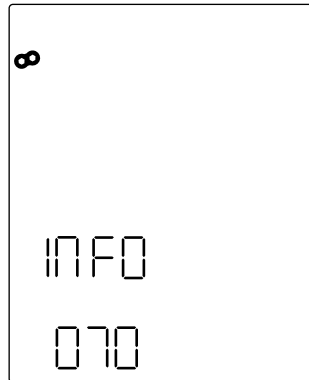
Grafikken nedenfor viser ENHEDER-skærmene:



For at vælge enten metriske eller kejslerlige enheder. Brug knappen PLUS eller MINUS til at vælge den ønskede indstilling. Tryk på START/ENTER-knappen for at gemme enhedsvalget. Ved at trykke på START/ENTER-knappen skifter systemet også tilbage til skærm-billederne INDSTILLINGER. Standardenhedsindstillingen skal være metriske enheder.

For at forlade ENHEDER-skærmene og vende enhedsvalget tilbage til den sidst gemte værdi, tryk på WORKOUTS-knappen. Ved at trykke på knappen TRÆNING skifter systemet også tilbage til INDSTILLINGER-skærmene.

Grafikken nedenfor viser INFO-skærmen:





Skærbilledet ovenfor skal bruges til at angive vægten i kilogram, der bruges til at beregne de forbrændte kalorier for en given træning. Brug PLUS- og MINUS-knapperne til at justere vægten. Standardværdien for vægt skal være 70 kg. Når den ønskede vægtværdi er indstillet, skal du trykke på START/ENTER-knappen for at gemme værdien. Ved at trykke på START/ENTER-knappen skifter systemet også tilbage til INDSTILLINGER-skærmene.

For at forlade INFO-skærmen og vende vægtværdien tilbage til den sidst gemte værdi, tryk på WORKOUTS-knappen. Ved at trykke på knappen TRÆNING skifter systemet også tilbage til INDSTILLINGER-skærmene.

# KETTLER

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

 @kettlersportofficial

 @kettlersportofficial