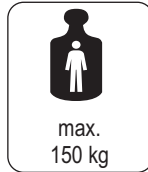


# KETTLER

- DK



Monteringsvejledning TOUR  
600 varenr.: EM1013-400



Monteringsvejledning TOUR  
800 varenr.: EM1014-400

---

## – DA – Vigtige instruktioner

---

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

### For din sikkerhed

- ⚠ Dette udstyr kan bruges af personer på mindst 14 år og af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller mangel på erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller er blevet instrueret i sikker brug af udstyret og forstår den resulterende farer.
- ⚠ Børn må ikke lege med udstyret. Børn må ikke rengøre udstyret eller udføre brugervedligeholdelse uden opsyn.
- ⚠ Før du fjerner batteriet, skal du koble udstyret fra strømforsyningen.
- ⚠ RISIKO! Instruer personer, der bruger udstyret (især børn) om mulige farekilder under træning.
- ⚠ RISIKO! Mens monteringen af produktet holdes væk fra børns rækkevidde (Kvælningsfare - indeholder små dele).
- ⚠ RISIKO! Pulsovervågningssystemer kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlig helbredsskade eller død. Hvis du føler dig svimmel eller svag, bedes du stoppe træningen med det samme.
- ⚠ ADVARSEL! Enheden må kun anvendes korrekt til det tilsigtede formål, f.eks. til fysisk træning af modne personer på mindst 14 år.
- ⚠ ADVARSEL! Enhver anden brug af udstyret er forbudt og kan være farlig. Producenten kan ikke holdes ansvarlig for skader eller kvæstelser forårsaget af forkert brug af udstyret.

⚠ ADVARSEL! Før du begynder dit træningsprogram, skal du studere instruktionerne til træning omhyggeligt.

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

⚠ ADVARSEL! Sørg for, at strømkablet ikke er i klemme, og at ingen kan snuble over det.

⚠ ADVARSEL! Denne træningsenhed er kun til hjemmebrug.

- n Brug ikke en multistikkontakt til løbebåndet. Hvis en forlænger kabel bruges, skal du sikre dig, at det overholder VDE-reglerne.
- n Tag enhedens netledning ud af stikkontakten, hvis den ikke bruges i en længere periode.
- n Træningen er designet i overensstemmelse med de seneste standarder af sikkerhed. Alle funktioner, der kan have været en mulig årsag til skade, er blevet undgået eller gjort så sikre som muligt.
- n Forkerte reparationer og strukturelle ændringer (f.eks. fjernelse eller udskiftning af originale dele) kan bringe brugerens sikkerhed i fare.
- n Hvis udstyret er i regelmæssig brug, skal du kontrollere alle dets komponenter grundigt hver 1-2 måned. Vær særligt opmærksom på stramheden af bolte og møtrikker. Dette gælder især sikringsboltene til sadler og styr.
- n Inden du begynder dit træningsprogram, skal du kontakte din læge for at sikre, at du er egnet nok til at bruge udstyret. Baser dit træningsprogram på råd fra din læge. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred!
- n Enhver interferens med dele af produktet, der ikke er beskrevet i manualen kan forårsage skade eller bringe den person, der bruger denne maskine i fare. Omfattende reparationer må kun udføres af kvalificeret personale

Vores produkter er underlagt en konstant innovativ kvalitet som-forsikring. Vi forbeholder os retten til at udføre tekniske modifikationer.

Kontakt venligst din KETTLER-forhandler, hvis du har spørgsmål.

Ved valg af placering af apparatet skal du sørge for en tilstrækkelig sikkerhedsafstand fra eventuelle forhindringer. Apparatet må ikke monteres i umiddelbar nærhed af hovedpassager (stier, døråbninger, korridorer). Sikkerhedsafstanden omkring skal strække sig mindst 1 meter længere end øvelsesområdet.

Denne træningsenhed skal opstilles på en vandret overflade under alle omstændigheder. Placer gummi- eller halmmåtter under det for at dæmpe enhver støj eller stød. Kun til apparater med vægte. Undgå kraftige svingninger af håndvægtene!

Ved montering af produktet skal du tage den anbefalede torque oplysninger i betragtning (=  $\times \sqrt{Nm}$ ).

Den faktiske menneskelige præstation kan afvige fra den mekaniske Performance vist.

#### Art.-Nr. EM 1013-200, EM1014-400:

- n Træningsapparatet svarer til DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-5, klasse HA. Den er derfor velegnet til terapeutisk brug.
- n Enheden kræver en forsyningspænding på 230V, 50 Hz. Tilslut netledningen med en beskyttende stikdåse.
- n Apparatet må kun bruges med de leverede strømforsyningsenheder

#### HRC træningsprogram

- ⚠ ADVARSEL! Hvis du mister pulssignalet, vil enhedens ydeevne forblive konstant i ca. 60 sekunder og justeres derefter langsomt nedad. Tjek venligst dit pulsmålesystem (øreclips, håndpuls eller brystbælte), så elektronikkens pulssignal kan indtastes igen.

## Monteringsvejledning

- ⚠ **RISIKO!** Sørg for, at dit arbejdsområde er fri for mulige farekilder, lad f.eks. ikke værktøj ligge. Bortskaf altid emballagemateriale på en sådan måde, at det ikke udgør nogen fare. Der er altid risiko for kvælning, hvis børn leger med plastikposer!
- n Sørg for, at du har modtaget alle de nødvendige dele (se tjekliste), og at de er ubeskadigede. Hvis du har grund til at klage, bedes du kontakte din KETTLER-forhandler.
- n 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.
- n Udstyret skal monteres med fornøden omhu af en voksen person. Hvis du er i tvivl, tilkald hjælp fra en anden person, hvis muligt teknisk talentfuld.
- n Vær opmærksom på, at der altid er fare for kvæstelser ved arbejde med værktøj eller manuelt arbejde. Vær derfor forsigtig, når du samler denne

maskine.

- n Det nødvendige fastgørelsesmateriale til hvert monteringsstrin er vist i diagrammet. Brug fastgørelsesmaterialet nøjagtigt som anvist.
- n Først skal du skrue alle dele løst sammen og sikre dig, at de er korrekt placeret. Drej først de selvvlåsende møtrikker i hånden, indtil der mærkes modstand, og fortsæt derefter mod modstanden (sikkerhedsklemme) med et passende værktøj i henhold til det angivne moment, indtil det er fast. Kontroller alle skrue-/boltforbindelser for fast pasform i henhold til monteringsstrinnet. OBS: selvvlåsende møtrikker, som løsnes igen, bliver ubrugelige (ødelæggelse af spændesystem) og skal udskiftes med nye.
- n Af tekniske årsager forbeholder vi os ret til at udføre formonteringsarbejde (f.eks. tilføjelse af rørpropper).

⚠ **RISIKO!** Udragende justeringsanordninger kan bringe brugerens bevægelse i fare.

## Håndtering af udstyret

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

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

Før du starter din første træningssession, skal du sætte dig grundigt ind i alle enhedens funktioner og indstillinger.

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

- n Træningscyklen har et magnetisk bremsesystem.
- n For at fungere korrekt kræver pulsfunktionen en minimumsspænding på 2,7 volt (kun for computere, der arbejder med batterier).
- n Før brug skal du altid kontrollere, at alle skrue- og stikforbindelser samt de respektive sikkerhedsanordninger sidder korrekt.
- n Bær altid egnede sko, når du bruger produktet.
- n For en behagelig træningsposition skal du justere styret og sadelpositionen til din kropshøjde.
- n Ingen må befinde sig i en træningspersons bevægelige rækkevidde under træning
- n Denne manual kan downloades fra [www.kettler.com](http://www.kettler.com).
- n Udstyret er afhængig/uafhængig af omdrejninger pr. minut.

[www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)

## Vedligeholdelse – Service – Reservedele

Beskadigede komponenter kan bringe din sikkerhed i fare eller reducere levetiden for udstyret. Af denne grund bør slidte eller beskadigede dele straks udskiftes og udstyret tages ud af brug, indtil dette er gjort. Brug kun originale KETTLER reservedele.

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 elektronik.

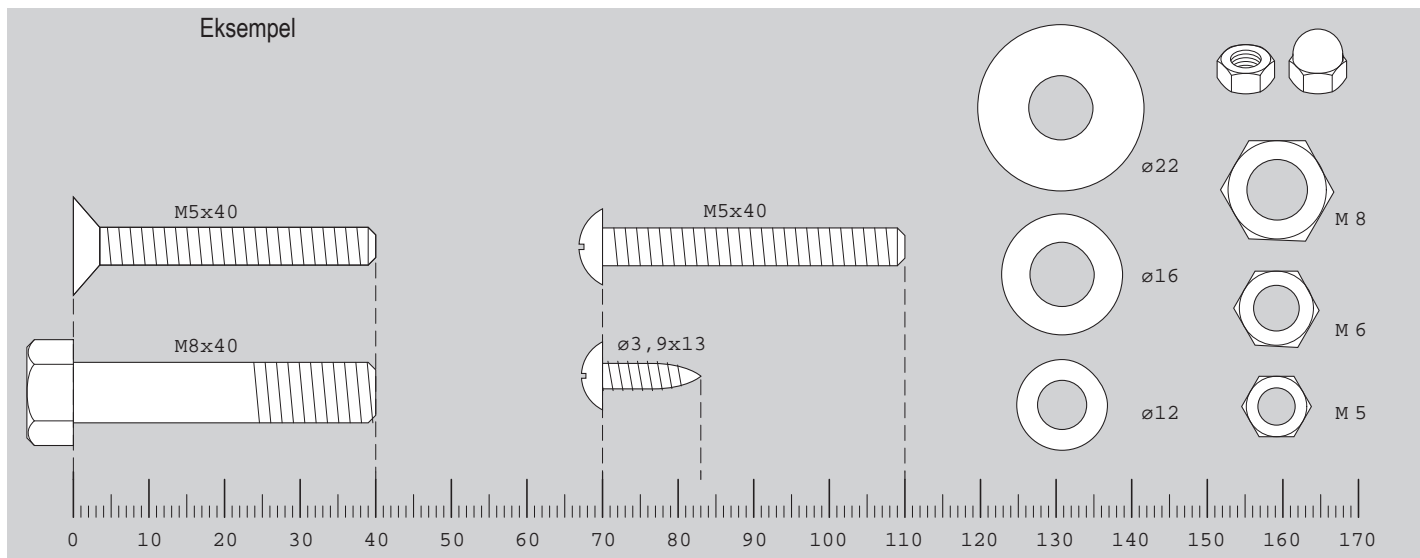
### Reservedelsbestilling

Ved bestilling af reservedele skal du altid oplyse det fulde artikelnummer, reservedelsantal, den nødvendige mængde og produktets S/N (se håndtering). Eksempel på ordre: Art. ingen. EM xxxx-yyy / reservedelsnr. 67001415 / 2 stk / S/N .....

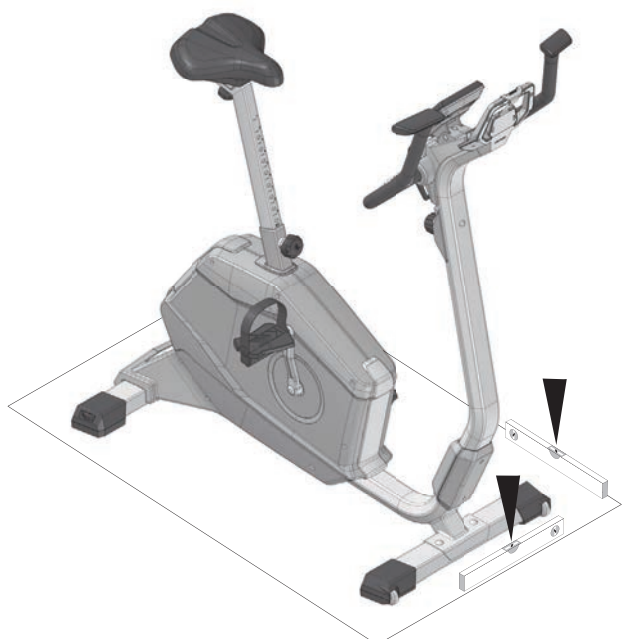
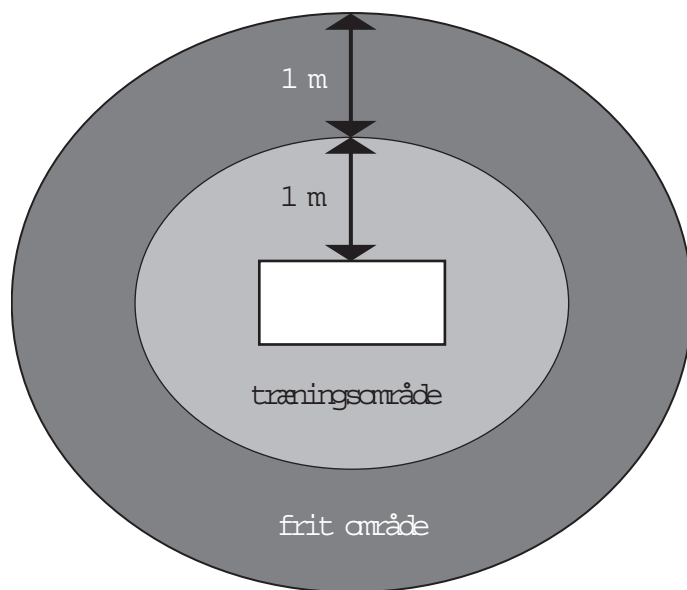
### Bortskaffelse af affald








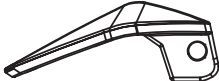

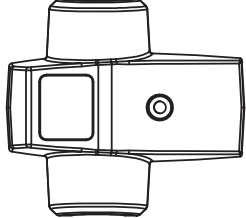





KETTLER produkter er genanvendelige. Ved slutningen af dens levetid bedes du bortskaffe denne artikel korrekt og sikkert (lokale affaldspladser).

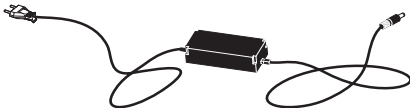


Træningsområde / fritområde

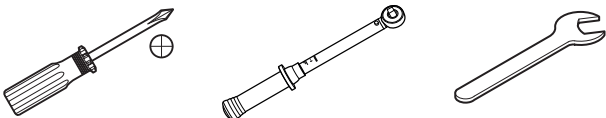


# Checkliste

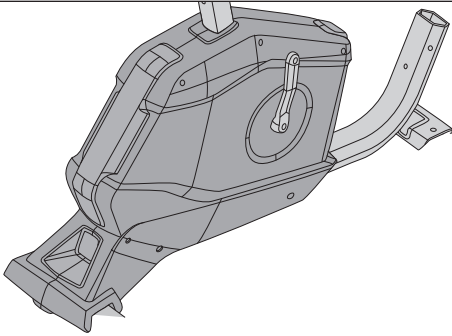
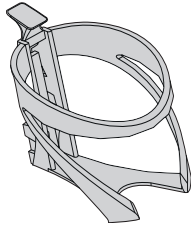
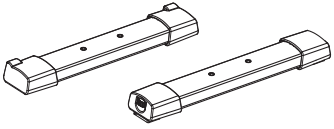

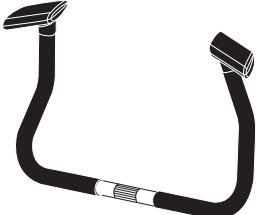
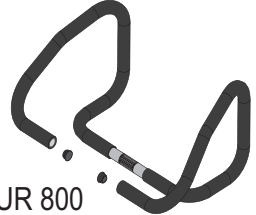



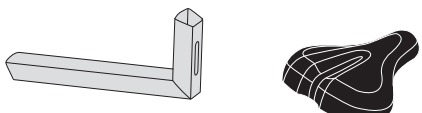
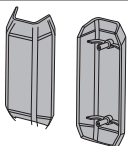

		Ø 8,5 x Ø 25 x 17 2PCS
		M8xPL 25x16L 4PCS
		Ø8x50Lx20L 2PCS
		M8xPL 25x16Lx25H 2PCS
		M8xTT 2PCS
		1PCS
		3T 1PCS
		M8S 1PCS
		Ø8x54 1PCS
		M8xPL Ø4x16L 1PCS
		P16 1PCS
		Ø8xØ16x21 4PCS
		ST3 Ø4x16L 3PCS

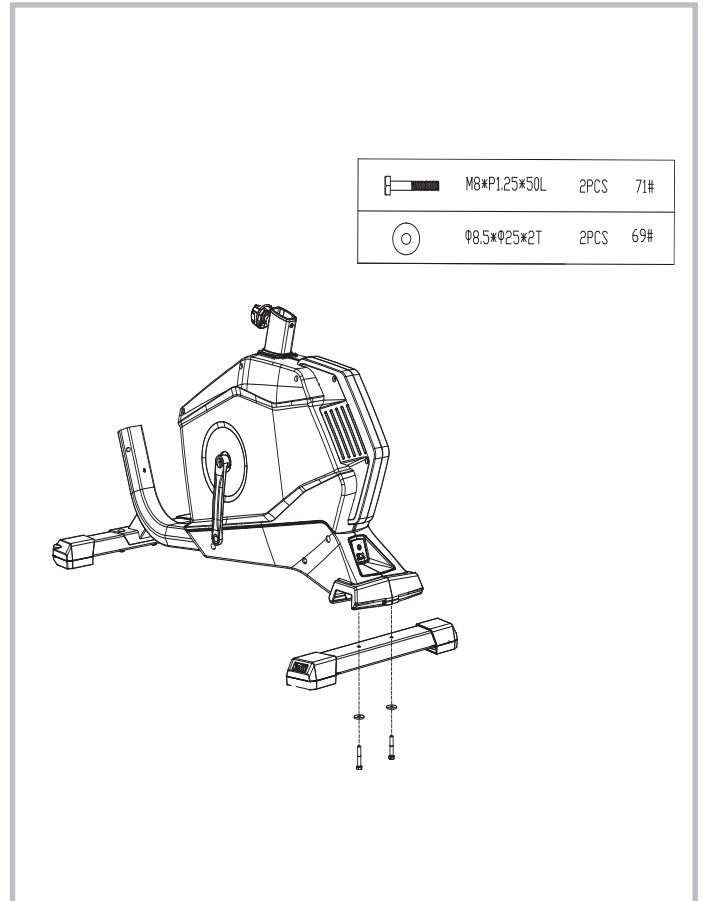
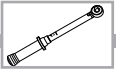
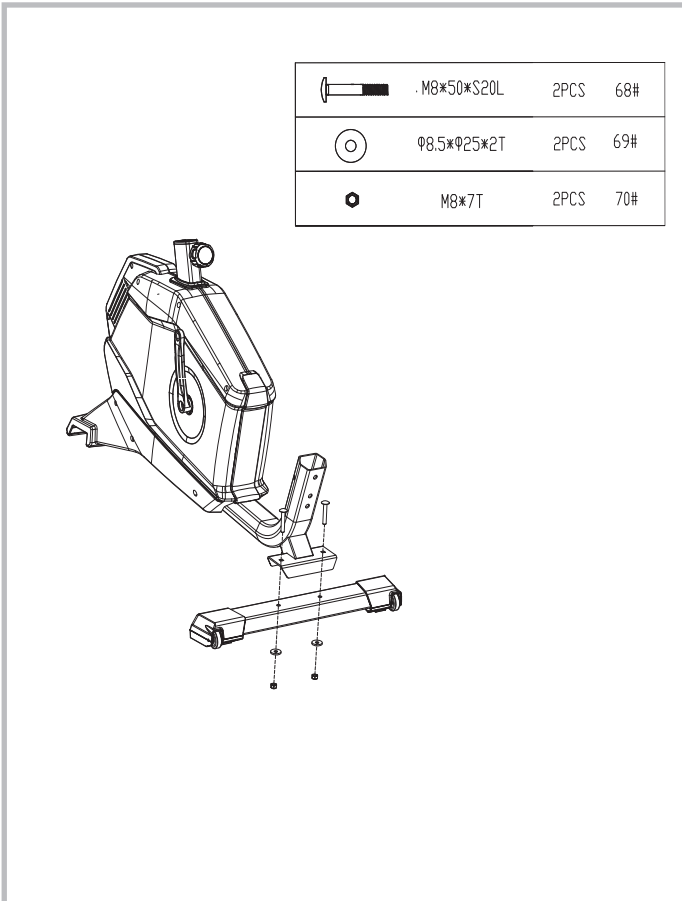
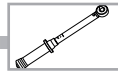
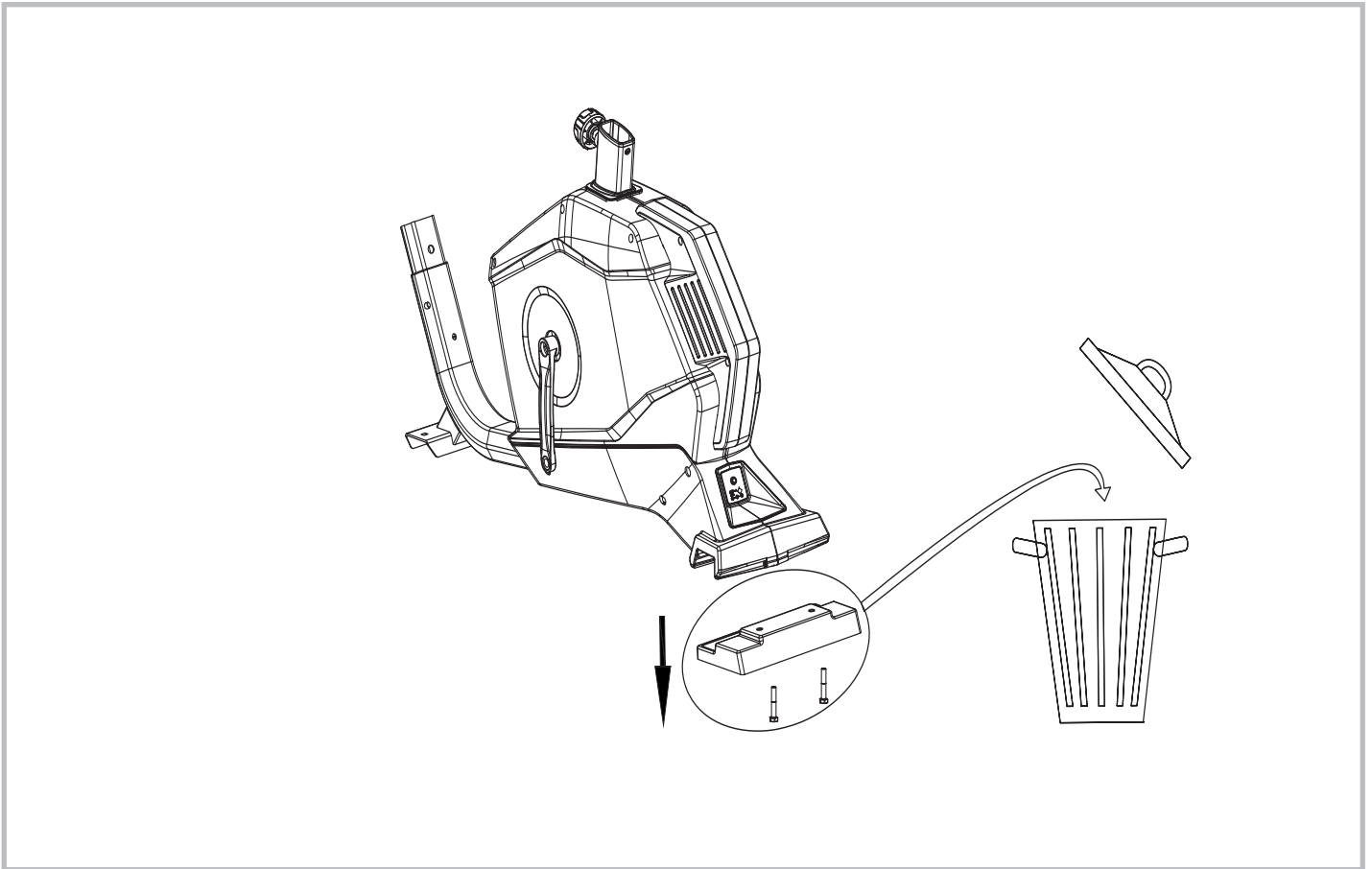


Ikke inkluderet.



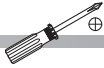
# Checkliste

	Stck.	
	1 / 1	
 <p data-bbox="901 504 1037 548">TOUR 800</p>	1 / 1	
	2	
	1	
	1 / 1	
 <p data-bbox="885 1176 1021 1220">TOUR 800</p>	1	
	1	
	1	
	1	
	1 / 1	
	1 / 1	
	1 / 1	

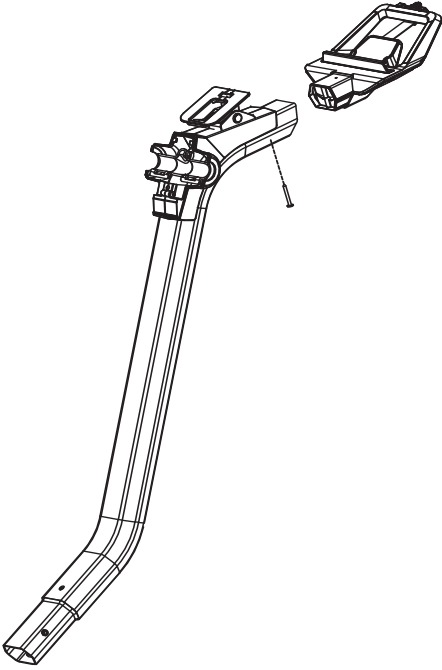




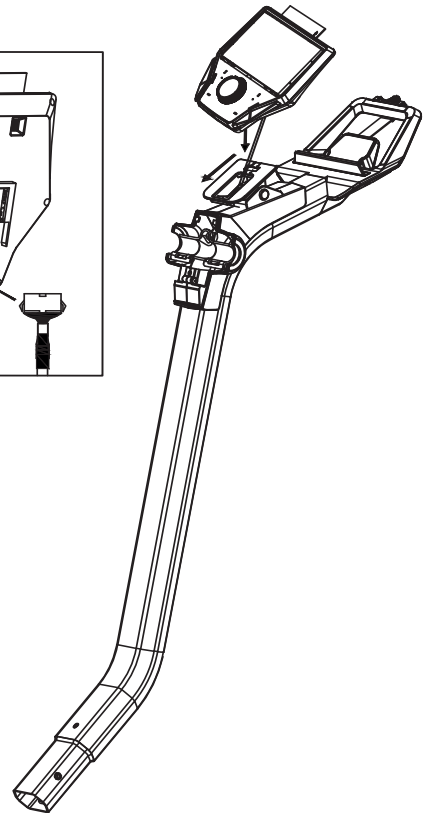
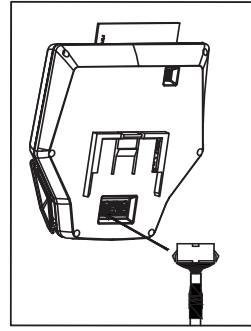
4



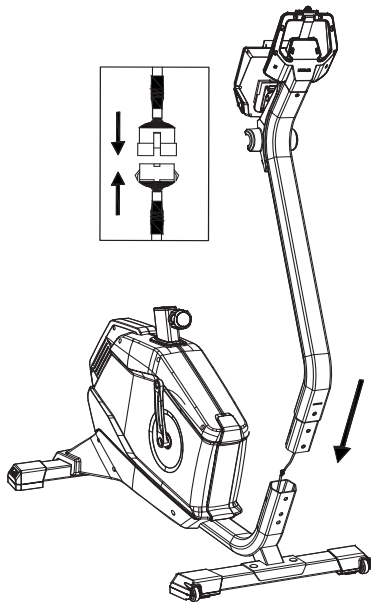
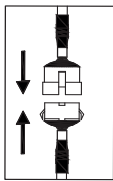
	ST3.9*40	1PCS	67#
--	----------	------	-----



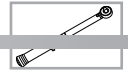
5



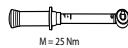
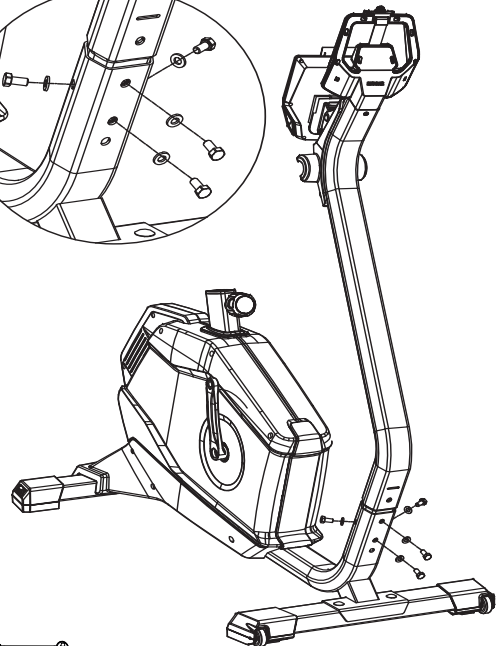
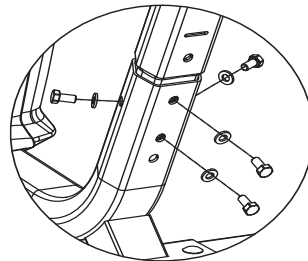
6



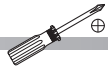
7



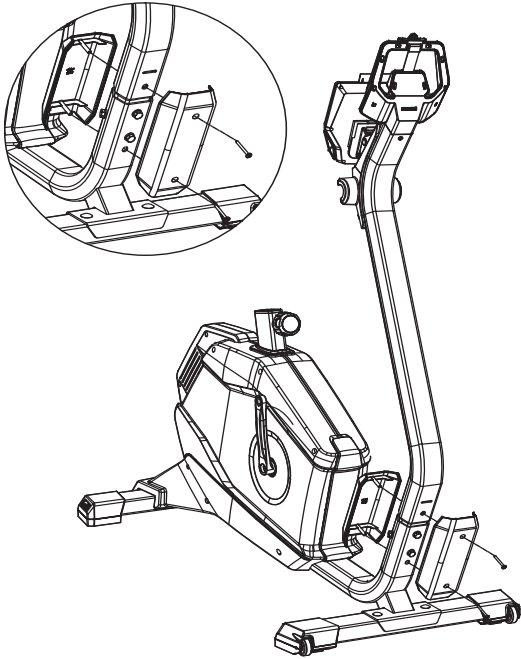
	M8*P1.25*16L	4PCS	59#
	Φ8*Φ16*2T	4PCS	60#



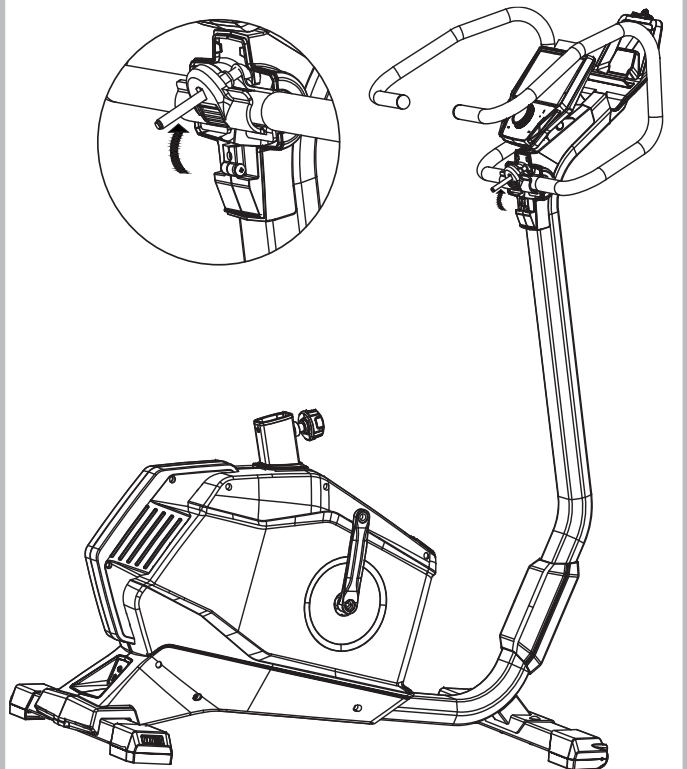
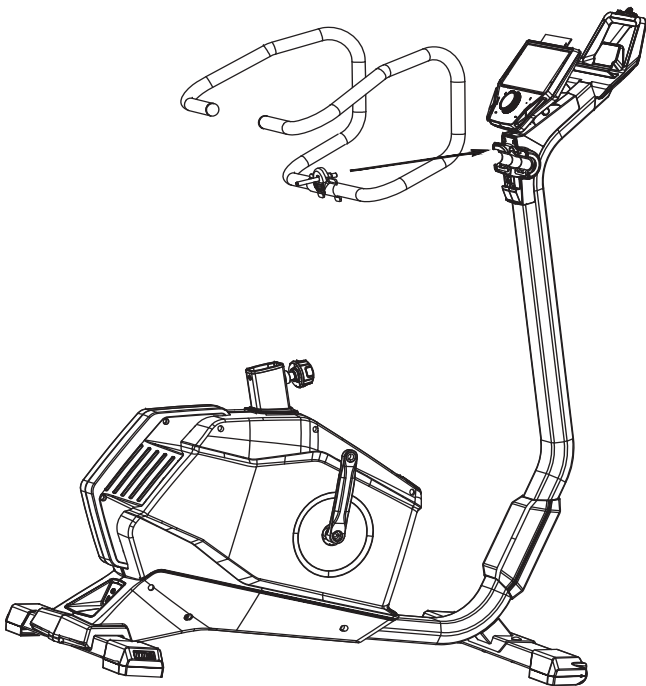
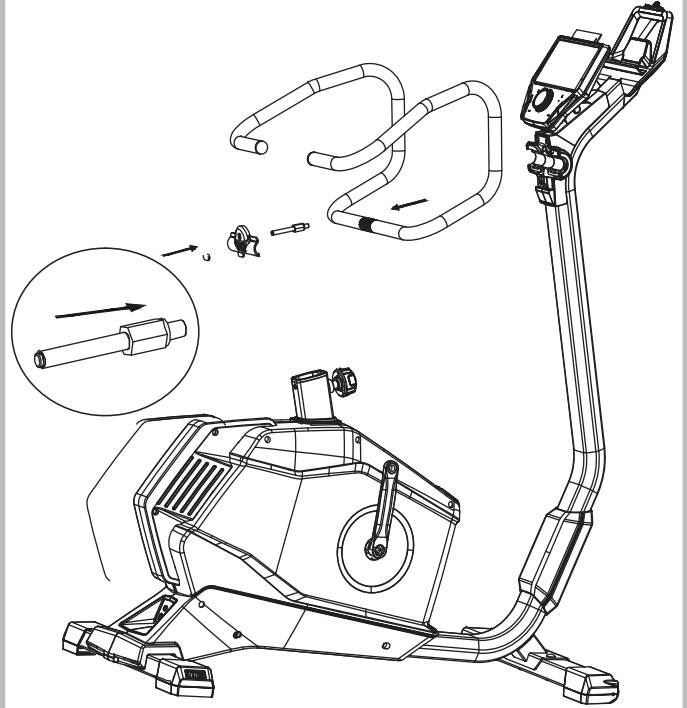
M = 25 Nm

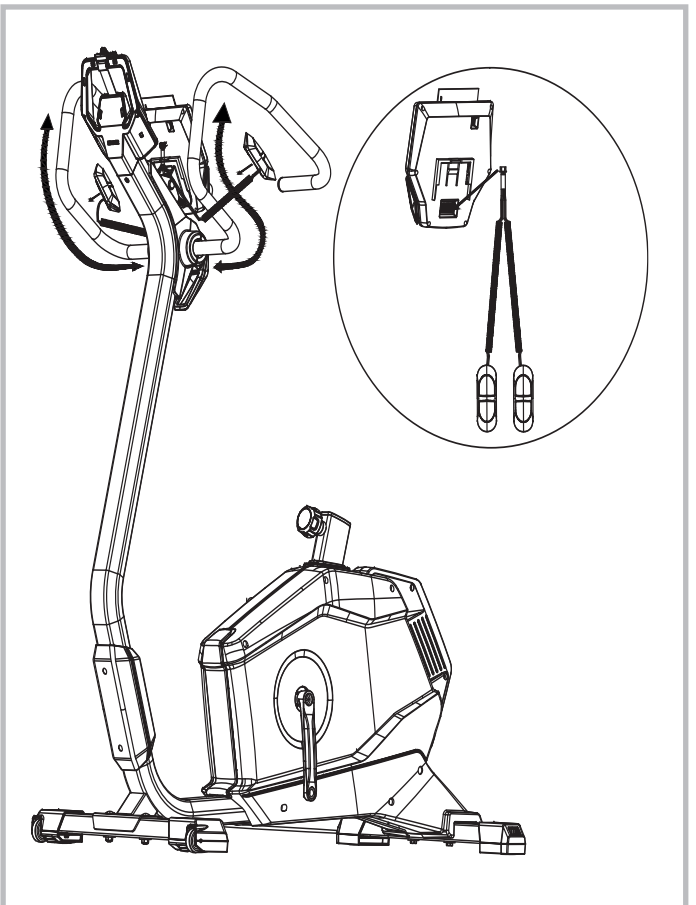
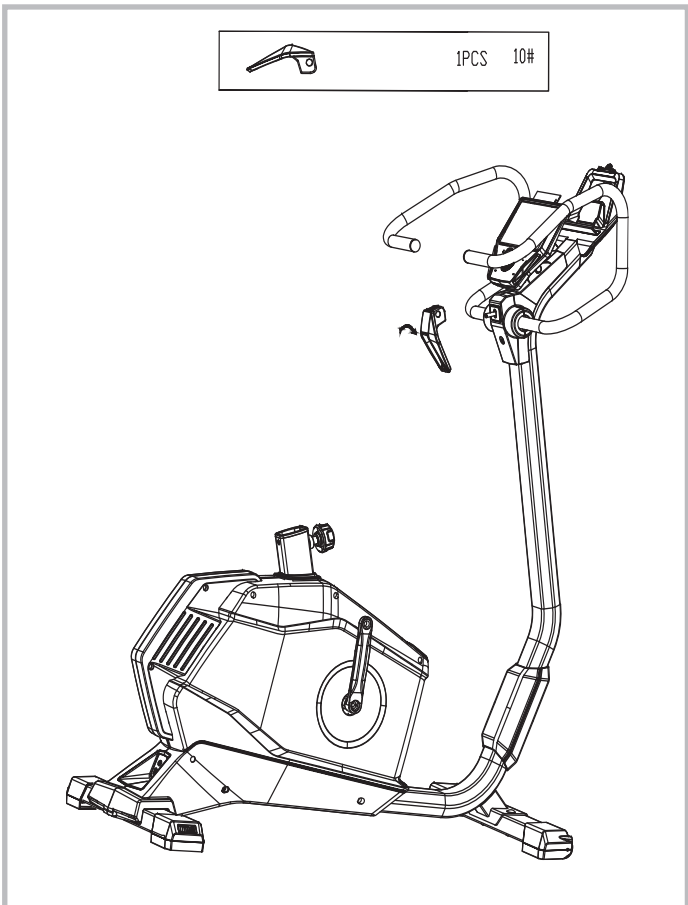
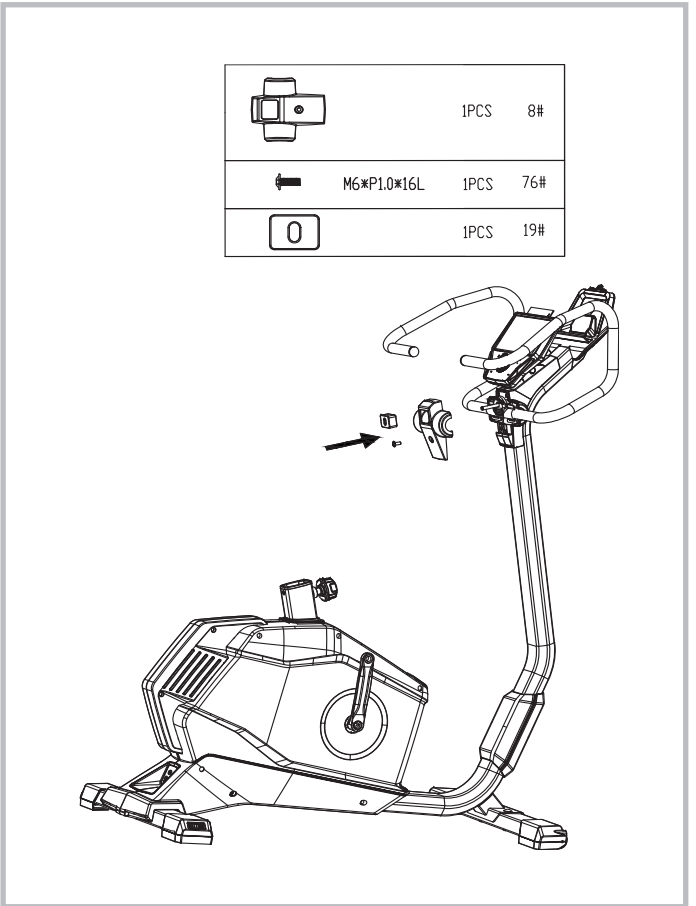
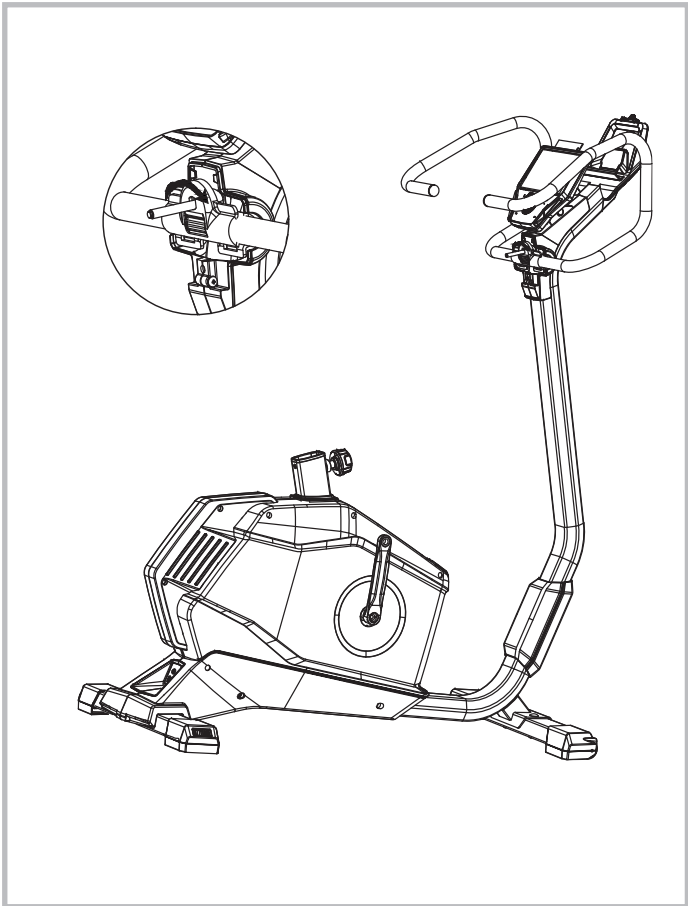


	ST3.9*40	2PCS	67#
--	----------	------	-----

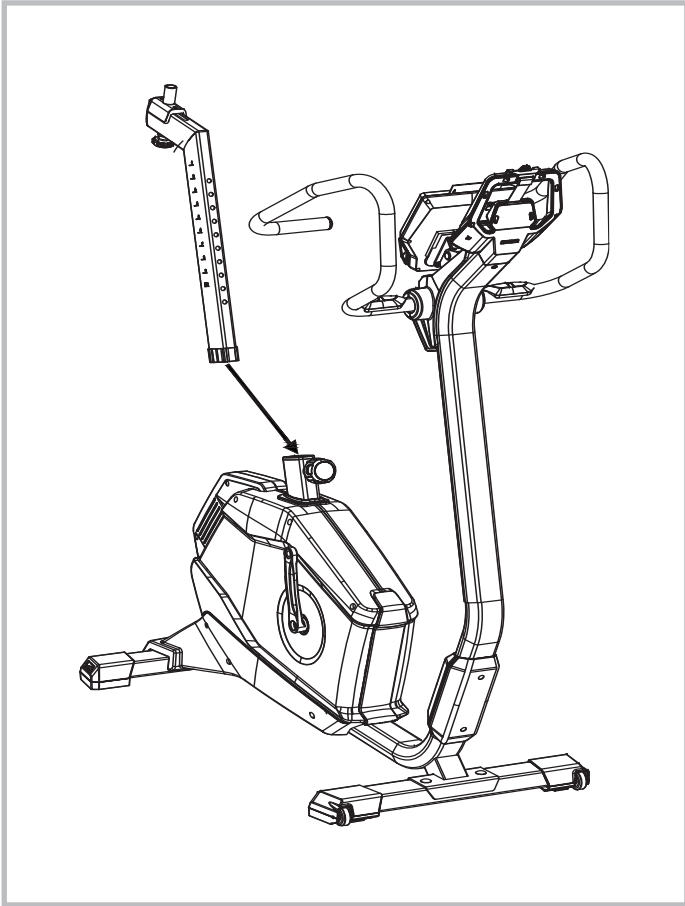


		1PCS	11#
	Φ8*84	1PCS	77#

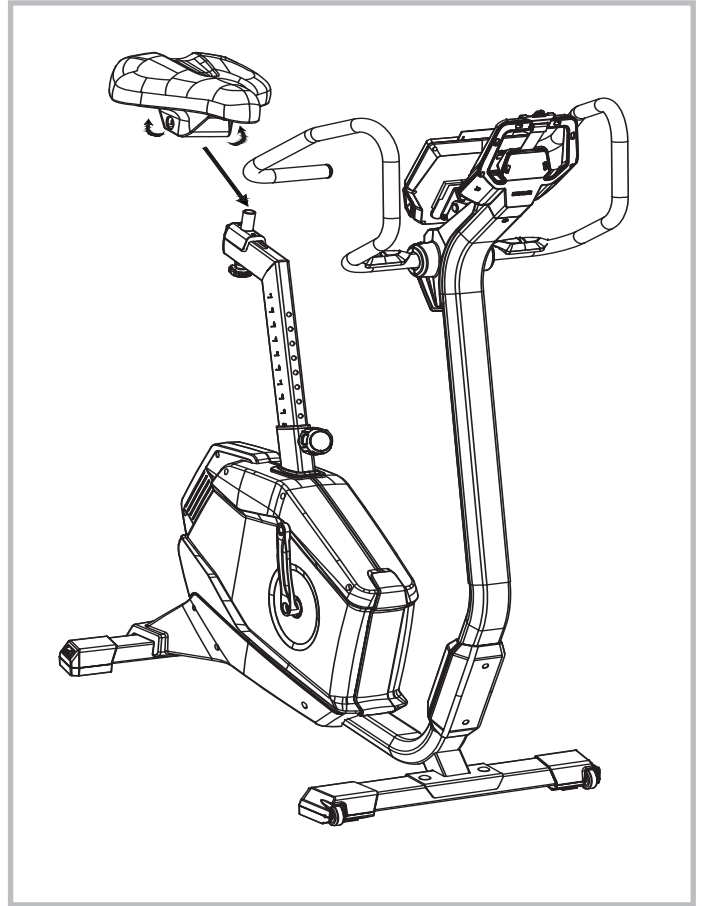




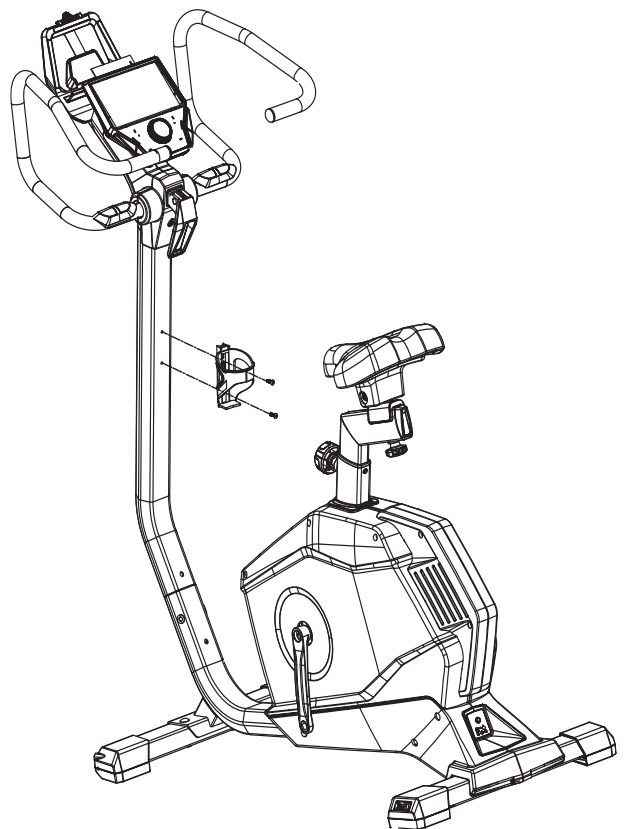
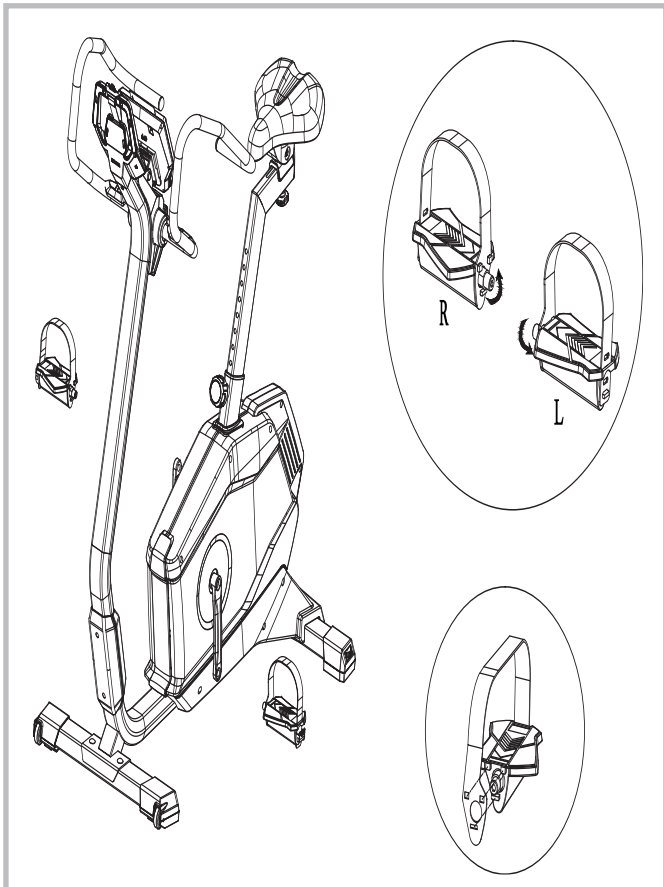
16

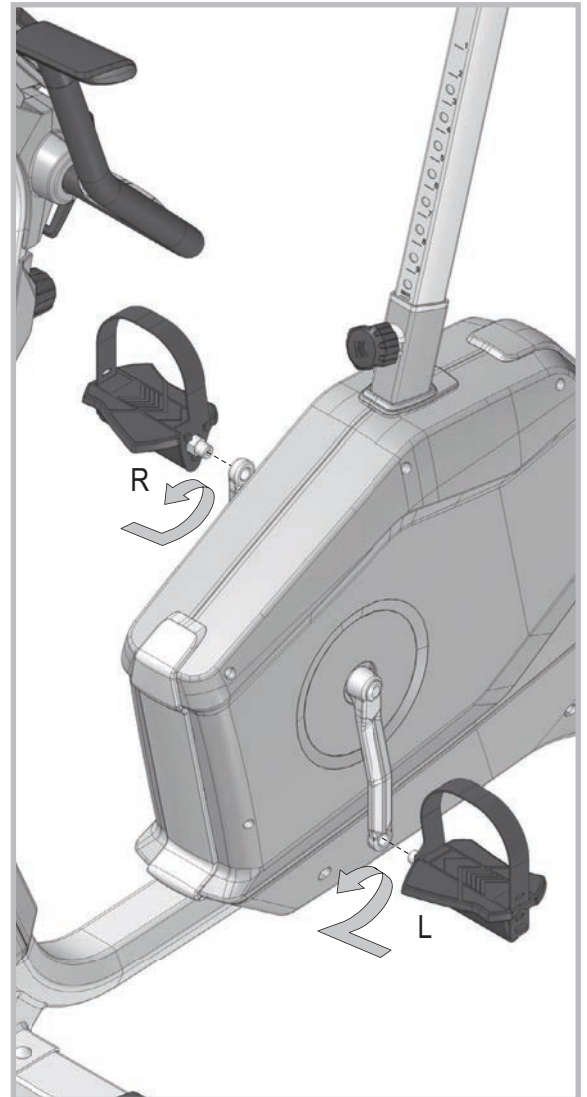
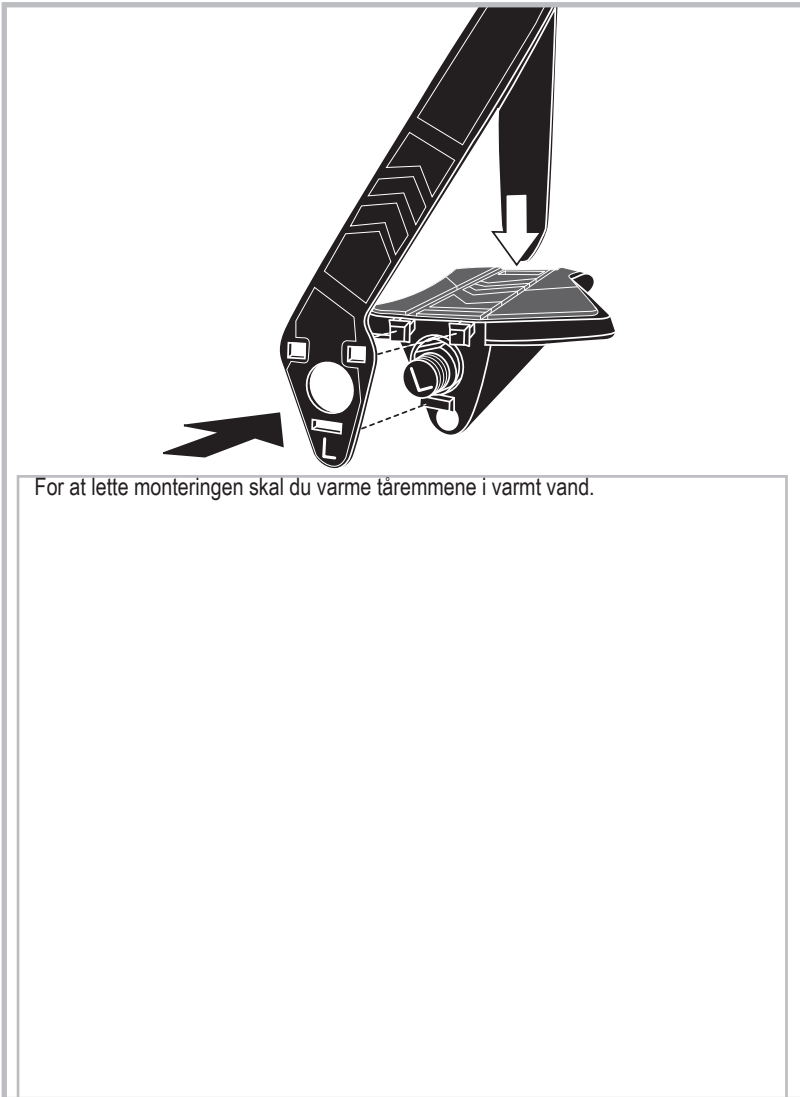
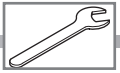


16a

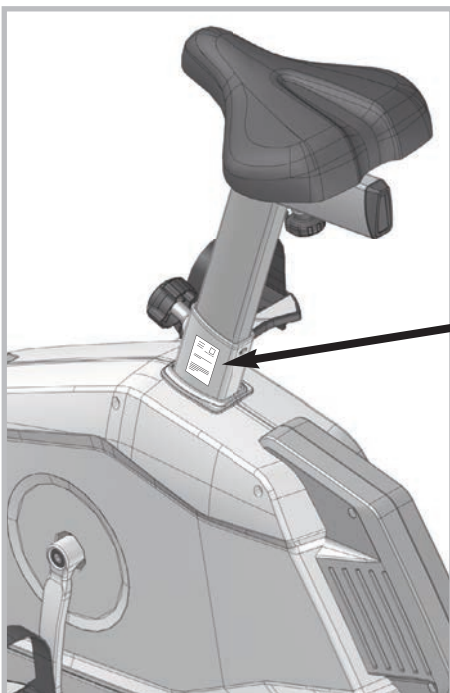


17





håndtering



TRISPORT AG  
Boesch 67  
CH-6331 Huenenberg

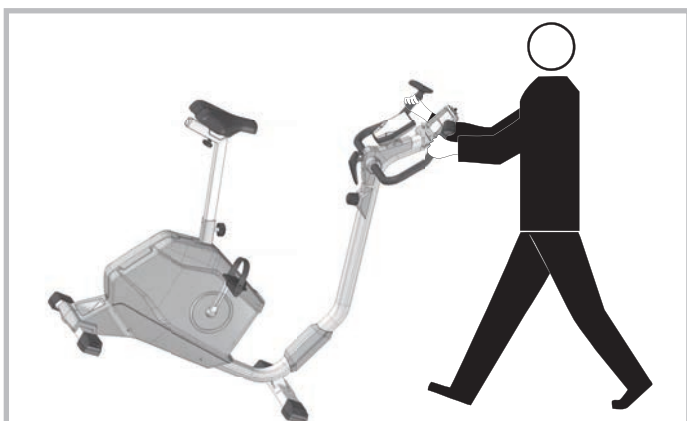
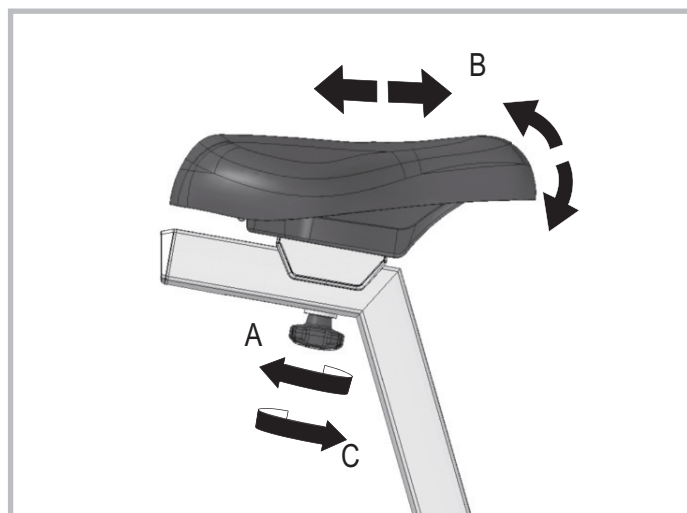
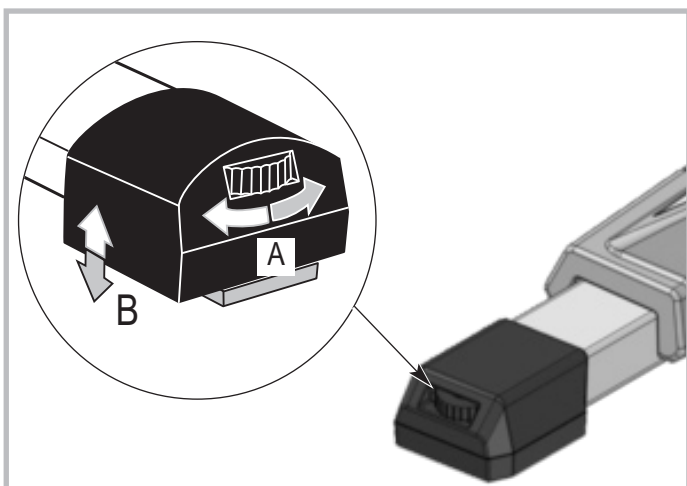
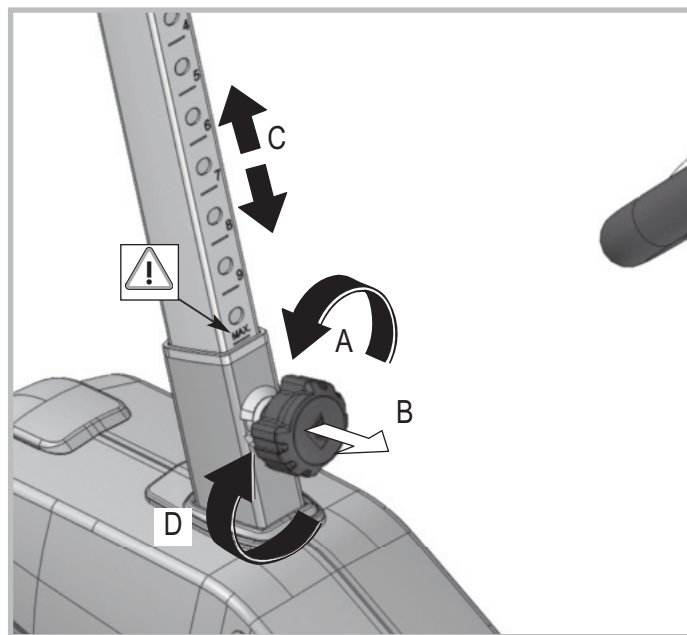
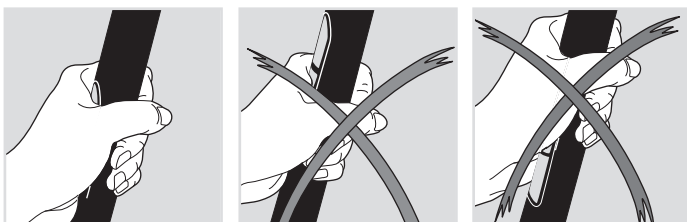
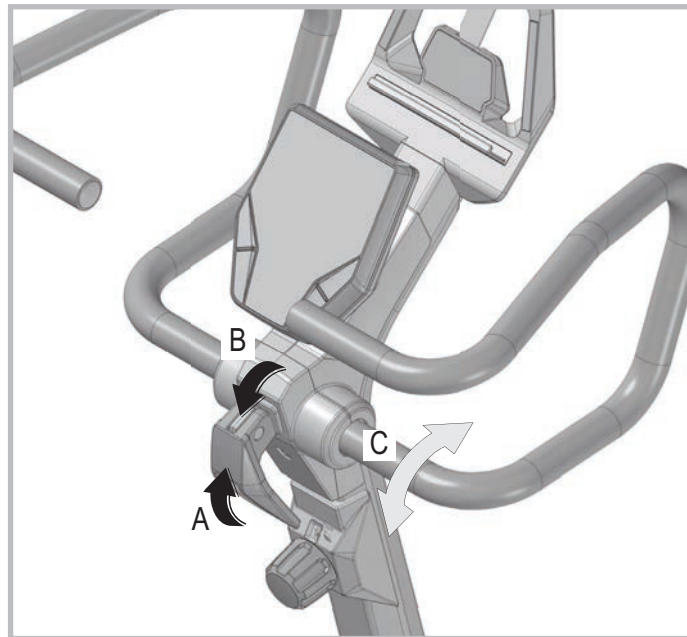
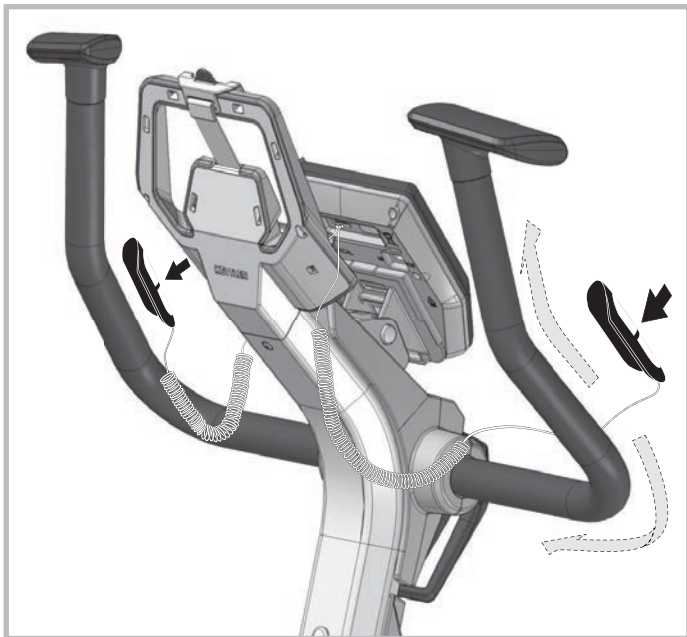
A/N **#####-###**  
S/N **#####** **#####** **#####**

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



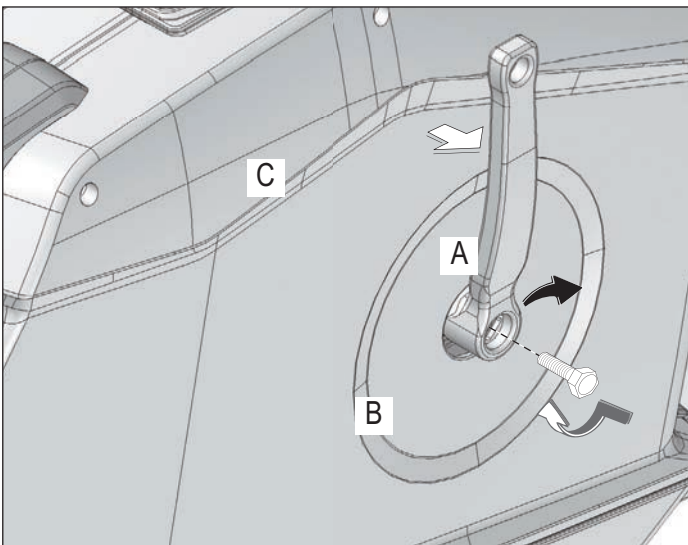
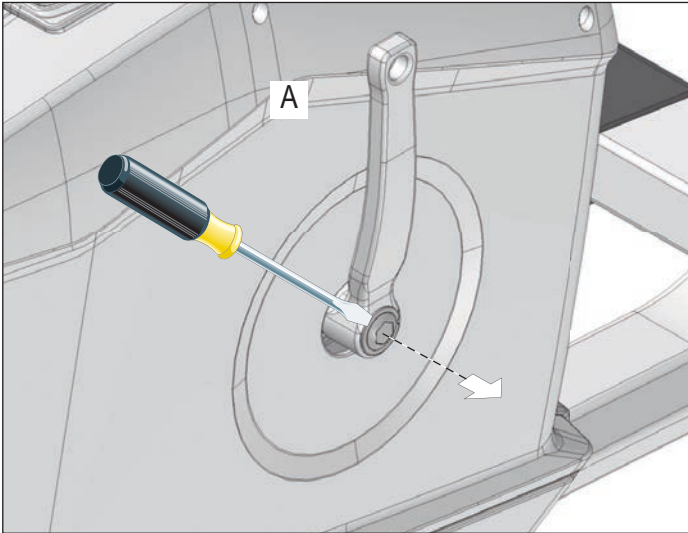
max. ### kg  
Made in PRC



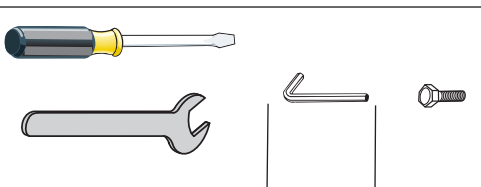


## Afmontering af pedalarmene

For at fjerne pedalarmen skal du først fjerne beskyttelseshætten og skruen (A). Hold pedalarmen og skru en skrue (medfølger ikke) ind i gevindhullet (B). Efter et par omgange kan du fjerne pedalarmen (C).



Ikke inkluderet.



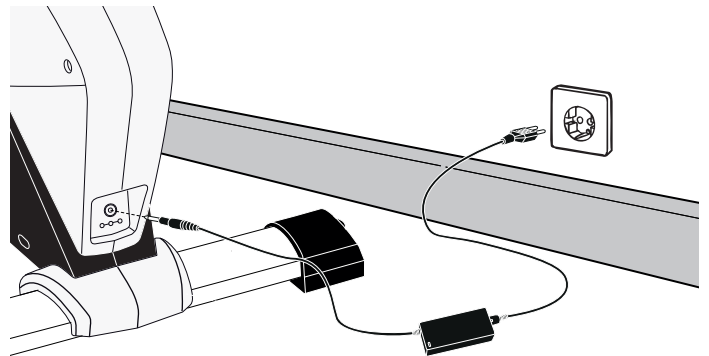
SW 19

SM 6

M12x50

## Håndteringsinstruktioner

Fare! Betjening er kun tilladt med en original KETTLER-strømforsyning. Ellers risiko for skade.

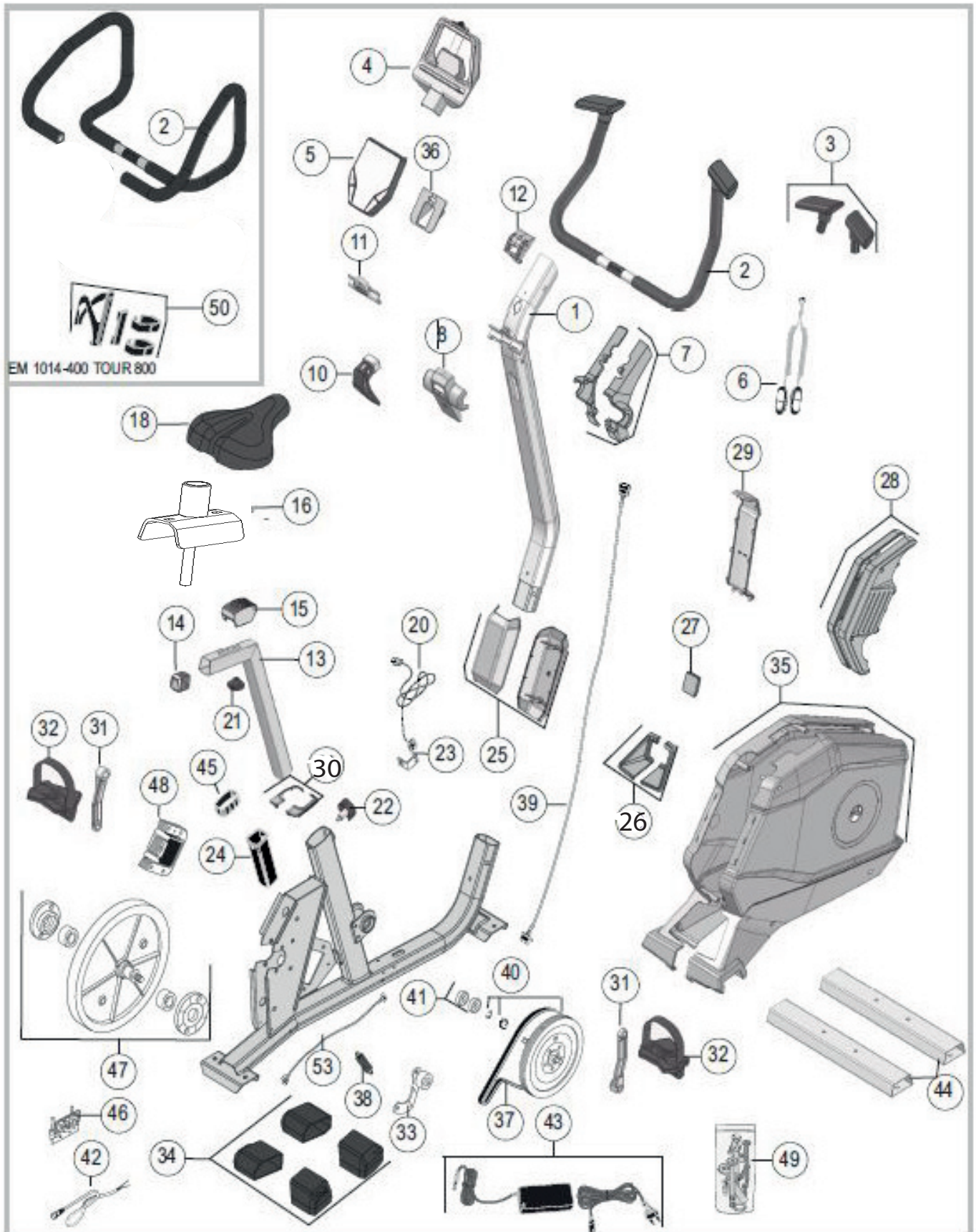


Farveafvigelser for genbestillinger er mulige og repræsenterer ingen grund til at klage.  
Komponenterne markeret med et X fås på lager som reservedele

## reservedelsbestilling (TOUR 600, TOUR 800)

Teil Nr.		reservedele-Nr.		
		EM 1013-400 TOUR 600	EM 1014-400 Tour 800	
1	1x	70001010	70001010	
2	1x	70001011	70001080	X
3	1x	70001141	-	
4	1x	70001012	70001012	X
5	1x	70001013	67001400	X
6	1x	70001014	70001014	X
7	1x	70001015	70001015	X
8	1x	70001016	70001016	X
10	1x	70001018	70001018	X
11	1x	70001019	70001019	X
12	1x	70001020	70001020	X
13	1x	70001060	70001060	X
14	1x	70001061	70001061	X
15	1x	70001062	70001062	X
16	1x	70001063	70001063	X
18	1x	70001025	70001081	X
20	1x	70001075	70001075	X
21	1x	70001028	70001028	X
22	1x	70001029	70001029	X
23	1x	70001064	70001064	X
24	1x	70001065	70001065	X
25	1x	70001032	70001032	
26	1x	70001033	70001033	
27	1x	70001034	70001034	
28	1x	70001066	70001066	
29	1x	70001036	70001036	
30	1x	70001067	70001067	
31	1x	70001038	70001038	X
32	1x	70001076	70001076	X
33	1x	70001077	70001077	X
34	1x	70001041	70001041	X
35	1x	70001043	70001043	
36	1x	70001044	70001044	X
37	1x	70001068	70001068	X
38	1x	70001069	70001069	X
39	1x	70001047	70001047	X
40	1x	70001070	70001070	X
41	1x	70001049	70001049	X
42	1x	70001052	70001052	X
43	1x	70001053	70001053	X
44	1x	70001054	70001054	
45	1x	70001071	70001071	
46	1x	70001072	70001082	
47	1x	70001073	70001073	X
48	1x	70001074	70001074	X
49	1x	70001042	70001042	X
50	1x	70001058	70001058	X
53	1x	70001050	70001050	X







# KETTLER

## PREMIUM COMPUTER

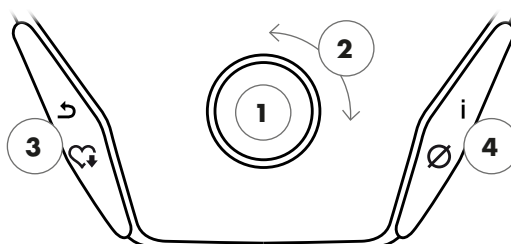
**UPDATE:**

[www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)

Start

## KNAPPERNES FUNKTION

Træningscomputeren er udstyret med tre knapper: Drejeknappen i midten og en knap hver på højre og venstre husside. Følgende funktioner er tildelt disse knapper:



### I menuvisningen

Når du tænder for displayet, kommer du ind i menuvisningen. Du kan ændre indstillingerne for bruger- eller enhedsdata, vælge en træning og se dine træningsresultater.

#### 1 Drejetrykknop – Tryk

Ved at trykke på den centrale knap kommer du ind i det valgte element. Du springer til det valgte menupunkt eller den valgte træning.

#### 2 Drejeknap – Drej

Skift valget i den aktive menu. Den halvcirkelformede figur i den nederste del af displayet viser yderligere muligheder.

#### 3 Venstre knap

Vend tilbage til menupunktet på det højere niveau. Eventuelle ændringer vil blive kasseret.

#### 4 Højre knap

Hent kontekstoplysninger. Menupunktet er forklaret i detaljer.

Slukning af display

Efter 4 minutters inaktivitet eller ved at trykke på venstre knap i længere tid, slukkes displayet.

### I træningsvisningen

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

Ved at trykke på den centrale knap skifter du mellem træningstilstandene AUTO og MANU. Denne funktion er ikke tilgængelig for alle træninger.

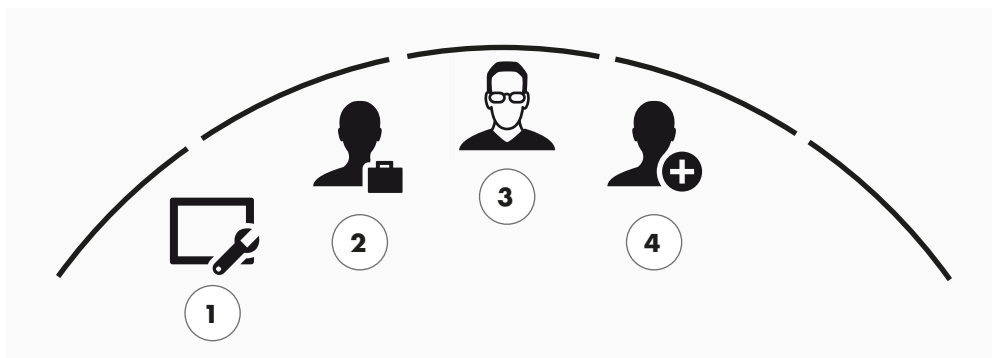
Du kan ændre wattmålniveauet, modstanden eller målpulsen i Profiltræning. Afslut træningscyklussen og start måling af pulsgendannelse. Ved at trykke igen vil du genoptage træningen.

Visning af gennemsnitsværdier. Ved at trykke på knappen vises gennemsnitsværdier i flere sekunder.

## START MENU

Valg af bruger.

Når du starter enheden, kommer du ind i startmenuen efter et kort velkomstdisplay. I denne menu kan du hovedsageligt vælge brugeren og den relevante konto for træneren. Desuden kan du oprette en ny bruger og ændre brugeruafhængige grundindstillinger i menupunktet "enhedsindstillinger".



Start menu

Alle menupunkter i en oversigt (fra venstre mod højre):

### 1 Enhedsindstillinger

I dette menupunkt kan du ændre brugeruafhængige enhedsindstillinger (f.eks. ændring af enhedssprog, ændring af måleenhed osv.).



### 2 Gæstebruger

Gæstebrugeren er en forudindstillet brugerprofil. Det muliggør træning uden at kræve nogen indstillinger. I gæstebrugerprofilen gemmes ingen træningsresultater. Derudover er der ingen personlige indstillinger mulige.



### 3 Individuelt oprettet bruger (benævnt med navn)

Til højre for gæstebrugeren vises op til 4 individuelt oprettede brugere. De er designet som personlige brugerkonti for de personer, der træner regelmæssigt på udstyret. Kontoen muliggør personlige indstillinger og gemmer personlige træningsresultater.

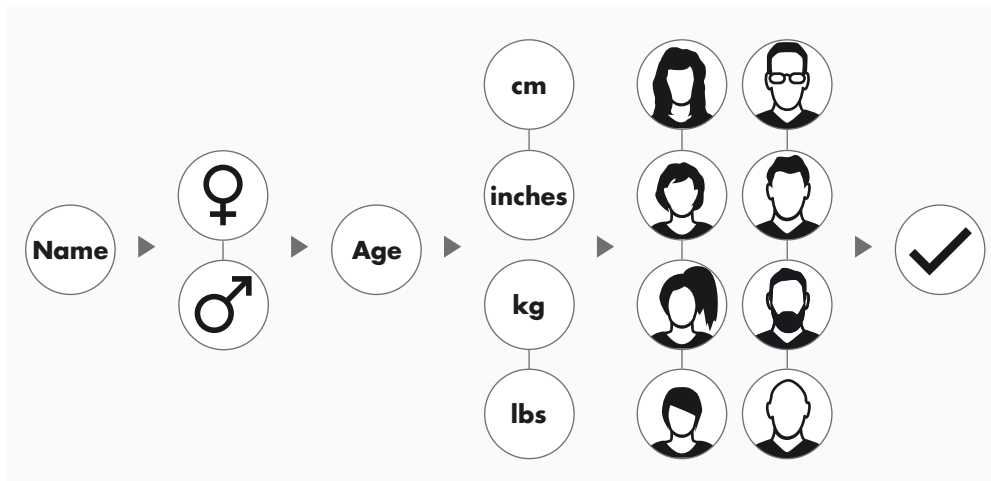


### 4 Opret ny bruger

I denne menu kan der oprettes en ny individuel bruger. Hvis dette menupunkt er valgt, vil navn, køn, alder, størrelse og vægt blive anmodet. Brugeren kan også vælge et profilansigt. Derefter vil den nye bruger blive tilføjet til startmenuen.



## Opret Bruger



Vælg symbolikonet 'Opret ny bruger' i højre side af startmenuen og indtast valget ved at trykke på drejeknappen.

**Trin 1: Indtast et navn**

Du bliver bedt om at indtaste dit navn. Indtast et bogstav ad gangen og fuldfør indtastningen ved at trykke på den cirkulære flueben. I tilfælde af en forkert indtastning kan du springe et bogstav tilbage med venstre knap.

**Trin 2: Indtast dataene**

Indtast de tilsvarende data for alder, køn, størrelse og vægt. Disse data er vigtige for en korrekt beregning af træningsværdier og pulsintervaller.

*Tip: Alle personlige data kan ændres efter at have oprettet brugeren i brugermenuen under personlige indstillinger.*

**Trin 3: Vælg profilbillede**

Til sidst skal du vælge et profilbillede. Dette profilbillede vil blive vist i startmenuen som identifikationssymbol for din personlige brugerprofil. Den vil ledsage dig under din træning.

**Trin 4: Afslut**

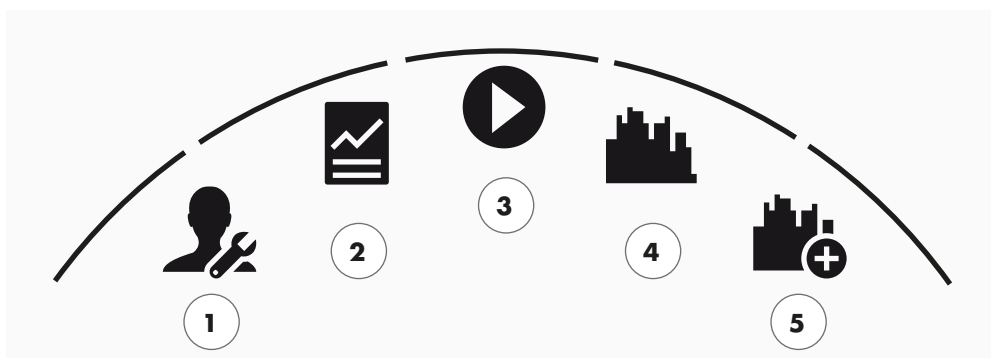
Efter valg af profilbilledet er oprettelsen af den personlige brugerprofil fuldført, og du vender tilbage til startmenuen

**Bemærk:** Der er kapacitet til maksimalt fire individuelt oprettede brugere. Hvis der er oprettet fire brugere, vil symbolet 'Opret ny bruger' blive skjult. I dette tilfælde skal du først slette én individuel bruger, før du opretter en anden bruger.

## BRUGERMENUEN

Dit personlige afsnit.

Hvis du har valgt en individuel bruger, kommer du ind i brugermenuen for denne person. Alt drejer sig om din personlige træning. Gæstebrikerens brugermenu indeholder kun de tre elementer til højre.



Brugermenuen

Alle menupunkter i en oversigt (fra venstre mod højre):

### 1 Personlige indstillinger

Du kan ændre alle brugerspecifikke indstillinger under dette menupunkt (f.eks. ændring af alderen). Ændringer i denne menu har ingen indflydelse på andre brugeres data.



### 2 Mine resultater

Du kan se din personlige samlede præstation og resultatet af den sidste træning under 'Mine resultater'.



### 3 Min sidste træning

Når du vælger dette menupunkt, kommer du automatisk ind i den sidst startede træningssession. Dette menupunkt er altid forvalgt, når man går ind i brugermenuen. Så din sidste træning er kun et klik væk. Gæsten starter altid i Quickstart / Åben Træning.



### 4 Min træningsliste

Alle træninger gemt på enheden kan findes i udvalget under dette punkt. De forskellige træningstilstande er beskrevet i kapitlet "Træning" nedenfor.



### 5 Træningskonfigurator

Med træningskonfiguratoren kan du oprette en ny, individuel træning i fire enkle trin. Se kapitlet "Træningskonfiguratoren" på side 16 for mere information.





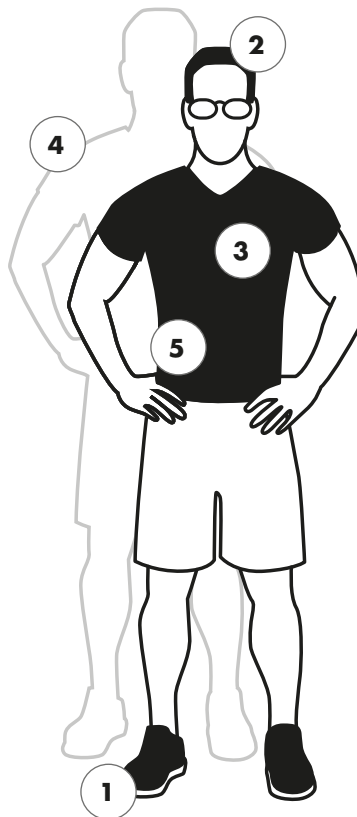
## KETTLER | TRAINING

### Training

#### JEG KUNNE GODT TÆNKE MIG...

...en træning skræddersyet til mine behov! Der er mange gode grunde til at tage fat på fitnesstræning – og endnu flere træningskoncepter... som gør det nemt at

miste overblikket. Den mest effektive træning programmer til dit personlige træningsmål er listet på disse to sider.



Jeg vil bare i gang



#### Gratis træning / Quickstart

Start din træning uden at ændre nogen indstillinger.



Jeg vil have en konkurrence



#### Udfordringstræning

Accepter en udfordring. Træn mod dit personlige bedste og kryds målstregen først!



#### KETTMAPS

Takket være APP'en kan du: Træne i din stue – på de mest fantastiske veje i verden.




#### KETTLER VERDENSTURE





PC-softwaren med videorealistiske ruter og spændende online løb.



**3**



Jeg vil gerne øge min kondition

**Træning i gul zone**

Hvis skærmen lyser gult, træner du i fitnesszonen. Takket være puls-trafiklysfunktionen bevarer du overblikket.

**HIT træning**

Lad din træning op! 5 meget intense intervaller styrker dit kardiovaskulære system og fremskynder fedtforbrændingsprocessen.


**IPN Coaching**

Få vores enhedsintegrerede 'personlige træner' til at coache dig. Du vil modtage træning tilpasset dine behov.


**30 min. fitness**

30 minutters træning i fitnesszonen. Programmet er tilpasset din puls.

**4**



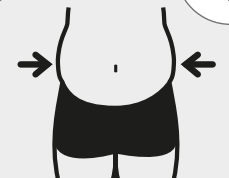
Jeg vil have personlig træning







**IPN Coaching**

Få vores enhedsintegrerede 'personlige træner' til at coache dig. Du vil modtage træning tilpasset dine behov.

**5**



Jeg vil gerne tabe et par kilo

**Træning i den grønne zone**

Hvis skærmen lyser grønt, træner du i fedtforbrændingszonen. Takket være puls-trafiklysfunktionen bevarer du overblikket.

**HIT træning**

Lad din træning op! 5 meget intense intervaller styrker dit kardiovaskulære system og fremskynder fedtforbrændingsprocessen.

**IPN Coaching**

Få vores enhedsintegrerede 'personlige træner' til at coache dig. Du vil modtage træning tilpasset dine behov.

**30 min. Fedtforbrænding**

30 minutters træning i fedtforbrændingszonen. Programmet er tilpasset din puls.



## TRÆNINGSSKÆRMEN

Hold overblikket over alle vigtige træningsværdier.

Når du vælger en træning, skifter skærmen til træningsvisning. Den giver dig følgende oplysninger:



### 1 Informationsfelt i øverste venstre hjørne

Dette område viser grundlæggende information om træningen. Aktuelle oplysninger har en hvid baggrund.

### 2 Matrix-display i øverste højre hjørne:

Matrixen viser træningsprofilen for den aktuelle træning. Jo højere de enkelte stænger er, jo mere intens er indsatsen på det givne tidspunkt i træningen. Den aktuelle position er markeret med en hvid bjælke.

### 3 Træningsmængdeværdier

Under informationsfeltet og træningsprofilmatrixen finder du al træningsmængde information om energiforbrug, tid og distance.

*Tip: Du kan ændre enhederne for afstand og energiforbrug. I 'Startmenu > Enhedsindstillinger > Måleenheder' kan du skifte mellem kilometer og miles. Hver bruger kan skifte mellem kilojoule og kilokalorier i de personlige indstillinger i hans eller hendes træningsmenu.*

### 4 Træningsintensitetsværdier

Pulsfrekvens (med hjerteikon), pedalfrekvens (rpm), hastighed (km/t eller mph) og aktuelt pedaleffekt (watt) viser intensiteten af din aktuelle træning. Hvis du trykker på højre knap under træning, vil disse fire værdier vise gennemsnitsværdierne for den aktuelle træning.

## PULSLYS

Farvekodet tildeling af pulsintervallerne.

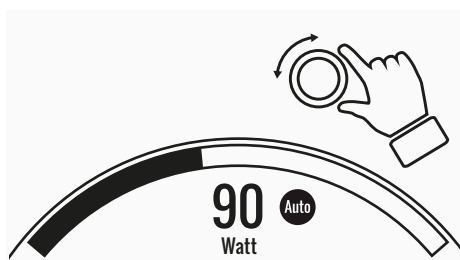
Under træning vil træningscomputeren tilskrive din aktuelle pulsfrekvens i en af fem pulszone. Hver pulszone er fremhævet med en individuel farve. Mere information om træningen efter pulszone kan findes.

## TRÆNINGSFUNKTIONER

De originale Kettler-ergometre med AUTO- og MANU-tilstande.

### AUTO-tilstand (hastighedsuafhængig)

I denne tilstand indtaster du måleffekten i watt. Ved at dreje på drejknappen, watt-målværdien ændres. Ergometersystemet vil beregne bremsen modstand fra watt-målværdien og den aktuelle pedalfrekvens og -vilje ændre den med det samme, når pedalfrekvensen ændres. Dette vil sikre at du træner konstant på den forudindstillede wattydelse.



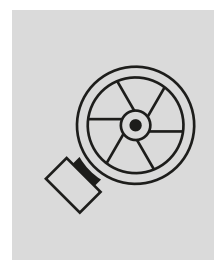
watt målværdi

+



pedalfrekvens

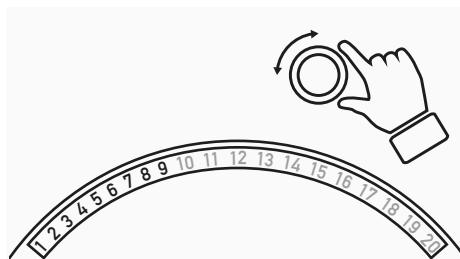
>



bremsmodstand

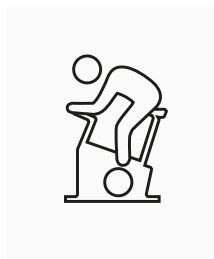
### MANU-tilstand (hastighedsafhængig)

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



bremsmodstand / "gear"

+



pedalfrekvens

>



watt værdi



## GRATIS TRÆNING / HURTIGSTART

Gå videre uden at bekymre dig om at ændre indstillinger.



### Beskrivelse af uddannelsen

Der er ingen forudindstillinger for denne træning. Ved at dreje på den centrale drejeknap ændrer du bremsemodstanden og dermed træningsintensiteten. Ved at trykke på drejeknappen kan du skifte mellem tilstandene AUTO og MANU. Der er ingen træningsprofil gemt i matrixvisningerne.

## UDFORDRING TRÆNING

Accepter en udfordring. Træn mod dit personlige bedste og kryds målstregen først!



### Beskrivelse af uddannelsen

Challenge-træningen er en konkurrence på en distance, du har sat. Du vil cykle i MANU-tilstand med gearskift. Det er ikke muligt at skifte til AUTO-tilstand. I stedet for en profilmatrix vil du finde en positionsvisning af dig og din virtuelle modstander i øverste højre hjørne af skærmen. Du kan se, hvem der i øjeblikket leder.

I den første Challenge-træning vil du køre mod en virtuel modstander. I senere træninger vil du konkurrere mod din sidste tid eller din bedste tid i Challenge træningen. Det er muligt at ændre løbsdistancen og starte forfra mod den virtuelle modstander.

## HIT TRÆNING

Intensitetstræning til dit kardiovaskulære system.



### Baggrund fra idrætsvidenskab

Dette 20 minutters program med fem meget intense intervaller vil styrke dit kardiovaskulære system, øge iltindtaget og reducere blodfedtværdierne. Med hver eneste træning vil du således aktivt forbedre dit helbred. Ifølge videnskabelig forskning viser kun én HIT-session om ugen allerede positive effekter på dit kardiovaskulære system. Samtidig vil du forbrænde mange kalorier. KETTLER anbefaler én session HIT-træning om ugen ud over din almindelige træning.

*Bemærk: Inden du laver HIT-træningen for første gang, skal du rådføre dig med din læge, om denne træningsform passer til dig.*

### Beskrivelse af uddannelsen

HIT-træningen er en 20 minutters træning med fokus på fem meget intense intervaller. Den består af en opvarmningsfase, 5 intervaller med restitutionspauser imellem og en aktiv restitutionfase i slutningen af træningen. Programmet inkluderer ikke forudindstillede intensiteter for de enkelte træningsfaser. I opvarmnings- og restitutionfaserne vælger du en intensitet, der føles behagelig for dit konditionsniveau. I intervallerne bør du yde din personlige maksimale præstation. Vælg en passende modstand på forhånd.



I intervallerne ændres skærmen. Intervalresultatet vil blive vist. Intervalsscoren beregnes ud fra pedalomdrejningerne under intervallet og en præfaktor for den indstillede bremsemodstand. Målet er at opnå den højest mulige samlede intervalscore i løbet af de 5 intervaller. I intervallerne kræves en konstant bremsemodstand. Derfor er træningen kun tilgængelig i MANU-tilstand.

## IPN COACHING



Individuelt træningsprogram. IPN-programmet tilbyder individuelle træningsprogrammer tilpasset dit konditionsniveau.

### Baggrund fra idrætsvidenskab

IPN-programmet tilbyder en træningsplan tilpasset dit personlige træningsmål og dit personlige konditionsniveau. I en automatisk kørende fitnessstest vil din personlige fitness blive vurderet. På baggrund af testresultatet vil en træningsplan med 24 sessioner blive beregnet og præsenteret for dig i et program. Du kan træne efter dette program i de kommende uger, og du kan stole på, at du laver den mest effektive træning til dit personlige træningsmål. Der er to alternative træningsmål tilgængelige: Et med fokus på kropsformning og et andet for at øge dit konditionsniveau.

*Baggrund: Programmet er udviklet i samarbejde med Institut for Forebyggelse og Efterbehandling (Institut für Prävention und Nachsorge) i Köln. Navnet IPN-program er refererer til instituttets navn.*

### Beskrivelse af uddannelsen

Inden du starter med selve træningen, skal du lave en konditionstest. Vælg elementet IPN coaching i træningslisten for din bruger: Fitness test. Når du vælger fitnessstesten, skal du først besvare fem spørgsmål om din person, som er relevante for testdesignet. Derefter går du ind i fitnessstesten.

*Bemærk: Du vil blive spurgt om din hvilepuls i et af de fem spørgsmål. Mål det efter en periode uden fysisk anstrengelse. Hvis det er muligt, om morgenen før du står op ved at mærke pulsen på en arterie.*

Testen består af maksimalt 5 trin med hver 3 minutter, hvorved den krævede præstation øges fra trin til trin. Det starter således med en moderat indsats og vil blive mere og mere udmattende. Det må forventes, at din puls vil stige løbende. Ud fra dine personlige oplysninger vil der blive beregnet en målpuls, som er af særlig interesse, når den nås i testen: Testen slutter ved slutningen af belastningsniveauet, når målpulsværdien overskrides. Sørg for at opretholde den foreskrevne pedalfrekvens under testen. På skærmen vises testresultatet i form af point, når du har gennemført testen. Denne værdi (maksimum er 100 point) kan sammenlignes med senere testresultater og vil vise din personlige konditionsudvikling.

*Bemærk: KETTLER anbefaler brug af en brystbælte til IPN-testen og til alle IPN-træninger efterfølgende. Denne form for pulsmåling er mere nøjagtig end måling af puls på hånden og vil levere testresultater i bedre kvalitet.*

På baggrund af de registrerede testdata vil din personlige træningsplan blive beregnet. Når du har gennemført testen med succes, kan du vælge et træningsmål: Du kan vælge mellem træningsmålene figurformning og stigning i konditionsniveauet.



*Bemærk: Mere information om udvælgelsen og den videnskabelige baggrund kan du finde i afsnittet 'Pulsbaseret træning' i denne manual.*

Du har nu gennemført IPN-testfasen med succes. I træningslisten for din bruger vil den første træning fra træningsplanen fremgå med navnet IPN Coaching 1/24. Når du vælger en IPN-coaching, kan du først vælge træningens varighed. Den anbefalede træningsvarighed for den valgte træningsenhed er altid forudindstillet. Afhængig af den tilgængelige tid og din motivation kan du tilpasse denne varighed i overensstemmelse hermed. Efter indstilling af varigheden starter du med træningen.

IPN træningsprogrammerne er skræddersyet til dig. Under træningen behøver du ikke at ændre nogen indstillinger på computeren. Programmet vil evaluere din puls konstant over hele træningen og vil kontrollere intensiteten af træningen ved automatisk at tilpasse målværdierne for watt. Derudover vises anbefalede pedalfrekvensområder for de enkelte afsnit af træningen. Du vil genkende dette på de hvide markører i intensitetsbjælken over pedalfrekvensværdien. Hvis det er muligt, forbliv inden for dette foruddefinerede område mellem markørerne. En træning kan indeholde flere moduler med forskellige intensitetsniveauer. Udover faser med høj intensitet er der faser til aktiv restitution. Du vil genkende genoprettelsesfaserne fra de lave målværdier for watt (f.eks. 25 watt).

*Bemærk: Træningssessionen i en IPN-træningsplan er baseret på hinanden. Først skal du igennem en hel IPN træningssession, før computeren tilbyder den næste session.*

KETTLER anbefaler 2-3 træningspas om ugen for at gennemføre en IPN træningscyklus på 8-12 uger. Efter at have gennemført hele træningscyklussen planlægges en ny test.

Bemærk: Du kan nulstille enhver påbegyndt IPN-træningsplan i din brugers personlige indstillinger. I dette tilfælde vil alle allerede gennemførte sessioner blive slettet. Du starter på en frisk med konditionstesten.

## PULSBASERET TRÆNING

Lyt til din puls – det vil gøre din træning effektiv.

### Baggrund fra idrætsvidenskab

Grundlæggende har den menneskelige krop to energikilder: Den forbrænder fedt og kulhydrater. Ved normal fysisk aktivitet og let træning er kroppen i fedtforbrændingstilstand. Øges indsatsen og dermed også pulsen, vil kroppen ændre forholdet mellem energikilderne og vil overvejende forbrænde kulhydrater.

På grund af denne kendsgerning er hjertefrekvensen en vigtig indikator: Den giver information om den energikilde, kroppen bruger i øjeblikket. Når du træner i de lavere pulsintervaller 'blå' og 'grøn', er kroppen i fedtforbrændingstilstand. Perfekt til folk, der ønsker at tabe et par kilo. Når du træner i de øvre pulsområder (gul, orange og rød), vil kulhydratoplageringen overvejende blive brugt som energikilde. Træning i disse puls zoner udfordrer det kardiovaskulære system og øger konditionen.

### Beskrivelse af uddannelsen

KETTLER tilbyder en pulsmåling med følgende funktioner og træninger:





### Pulstrafiklyst frekvenstrafiklyst

Uafhængigt af den valgte træning kan du få vist den aktuelle pulszone med pulstrafiklysfunktionen. Pulstrafiklysfunktionen ændres farven på træningsskærmen afhængig af pulszone. På denne måde kan du med det samme se den pulszone, du befinder dig i. Zonerne er farvekodet som følger:

Heart rate zone	name	Heart rate ranges
Heart rate zone 5 – red	maximum range	91–100%
Heart rate zone 4 – orange	intense stamina	81-90%
Heart rate zone 3 – yellow	stamina	71-80%
Heart rate zone 2 – green	fat burning	61-70%
Heart rate zone 1 – blue	warming-up / recovery	up to 60%

Træn i den pulszone, som er mest effektiv til dit personlige træningsmål. Kettler anbefaler træning i den grønne pulszone til fedtforbrænding og træning i den gule zone for at forbedre udholdenheden. Præstationsorienterede atleter bruger hele båndbredden af pulszone til en optimeret træning inden for deres træningsplan.

*Bemærk: Ved levering er pulstrafiklyset aktiveret. Den maksimale puls som startværdi for pulszonebestemmelsen beregnes efter ligningen: Maksimal puls = 220 – alder. Hvis du har fastlagt individuelle pulsintervaller, f.eks. inden for rammerne af en præstationsdiagnostik kan du indtaste dem præcist til én hastighed i computeren. Du finder denne funktion under Personlige indstillinger > Pulsindstillinger. Hvis du foretrækker det, kan du deaktivere pulstrafiklyset her.*

### 2 Pulsbaseret træning (HRC træning)

For den pulsbaseede træning vil du indstille en målpuls eller en pulsforløbskurve til din træning. KETTLER uddannelsen udstyr vil kontrollere bremsemodstanden på en måde, så du vil nå og beholde den aktuelle indstillede værdi. Træning i det ønskede målpulsområde bliver ekstra behageligt med denne funktion. Pulsbaseret træning inkluderer:

1. Træningssessionen '30 min. fatburn' (flammeikon) for målpulsen i det grønne fedtforbrændingsområde.
2. Træningssessionen '30 min. fitness#' (æbleikon), som er reguleret til det gule udholdenhedsområde.
3. Alle forudindstillede træninger med hjerteikonet.

Derudover kan du oprette yderligere træningssessioner i træningskonfiguratoren. Sidstnævnte funktion er beskrevet detaljeret i kapitlet "Training configurator".

*Bemærk: Når du starter den pulsbaseede træning, starter programmet på en foruddefineret WATT-værdi. Afhængigt af det personlige konditionsniveau nås målpulsen for hurtigt eller for langsomt. I dette tilfælde kan du ændre startwattværdien i Brugermenu > Personlige indstillinger > Pulsindstillinger > HRC-startniveau.*

Konstant pulsmåling er påkrævet til pulsbaseeret træning. Den bedste målekvalitet og konsistens er pulsmåling via brystbælte. Derfor anbefaler KETTLER at bruge en brystbælte til al pulsbaseeret træning. Som et alternativ til brystremmen er overvågning via håndpulssensorerne mulig. Disse sensorer kan fastgøres i den ønskede gribeposition til højre og venstre på styret. Tag altid fat i begge sensorer med normal kraft. Så snart pulsovervågningen er aktiv, blinker hjertet ved siden af pulsdisplayet. Bemærk venligst, at denne målemetode kan forringes af bevægelse, sved eller friktion. Hvis der ikke er noget pulssignal under den pulsbaseerede træning, vil bremsemodstanden blive reduceret til minimumsindstillingen.



## TRÆNINGSKONFIGURATØREN



Skab din individuelle træning – i 4 enkle trin.

### Baggrund fra idrætsvidenskab

Træningskonfiguratoren giver dig mulighed for at inkludere dit personlige træningskoncept og/eller din personlige træningsplan.

### Beskrivelse af uddannelsen

I brugermenuen finder du træningskonfiguratoren yderst til højre. Ved at vælge det, kommer du ind i konfigurationsmenuen bestående af 4 trin. Summen af de 4 valgte muligheder vil resultere i din individuelle træning. Rækkefølgen er som angivet nedenfor:

#### Trin 1: Vælg dit personlige træningsmål

Hvad vil du nå med din træning? Du kan vælge mellem tre alternativer:



forbrænde en bestemt energiværdi (i kcal eller kj)



forbrænde en bestemt energiværdi (i kcal eller kj)



forbrænde en bestemt energiværdi (i kcal eller kj)

#### Trin 2: Bestem størrelsen på træningsmålet

for eksempel. 30:00 minutter, 10 kilometer eller 500 kcal

#### Trin 3: Bestem træningstilstanden

Den forudindstillede træningsindsats kan svinge i en given træningssession. Dette vises grafisk i træningsmatrixen som træningsprofil. Betydningen af stængerne med forskellig længde i træningsprofilen afhænger af træningstilstanden. Igen kan du vælge mellem 3 alternativer:



Manu mode: Højden på stængerne beskriver højden af bremsemodstanden ("gearet"). Du træner i MANU-tilstand



Auto-tilstand: Højden af søjlerne beskriver den watt-værdi, der skal udsendes. Du træner i AUTO-tilstand



Pulstilstand: Højden af søjlerne beskriver den målpuls, der skal nås. Du vil træne i HRC-tilstand



**Trin 4: Vælg eller opret din træningsprofil**

Til sidst skal du vælge den ønskede træningsprofil til din træning i trin 4. I en flad træning for eksempel vil målværdien ikke ændre sig under træningspasset. Yderligere træningsprofiler vil tilbyde moderate til krævende ændringer.



Drej knappen i valgmenuen helt til højre for at skabe din individuelle træning i et ekstra trin.

*Bemærk: Profilen bestemmer udsvingbredden af indsatsen under træning. Du kan under træningspasset afgøre, om dette skal ske på højt eller lavt intensitetsniveau: Ved at dreje på drejeknappen vil du glide hele profilen nedad.*

Efter fuldførelse af konfigurationen vil træningen blive gemt i træningslisten (undtagen for gæsteburere). Navnet på den konfigurerede træning vil være som følger:

- Til venstre, ved siden af træningsnavnet, finder du symbolet for træningstilstanden (AUTO, MANU eller PULS), bestemt i trin 3.
- Navnet på træningen starter med det personlige træningsmål (f.eks. 30:00 minutter, 10 kilometer eller 500 kcal) fra trin 1 og 2.
- Derefter finder du profilnavnet, bestemt i trin 4.

*Bemærk: Nogle træninger med træningskonfiguratoren navnelogik er allerede prækonfigureret i træningslisten. De hjælper med at forenkle optagelsen af uddannelsen, men du er velkommen til at tilføje dine egne konfigurationer eller erstatte dem. Selve træningslisten er logisk sorteret som en favoritliste. De træninger, du bruger regelmæssigt, og dem, du for nylig har tilføjet, er i top. Konfigurationer, der ikke har været brugt i længere tid, vil bevæge sig nedad, indtil de falder fra listen. Men bare rolig: De træninger, der falder fra listen, er nemme at oprette igen i konfiguratoren!*

**Forudkonfigurerede eksempler:**

**200 kcal Flat Course**



**40 Min The Alpine Pass**



**10 km Valley Trail**



**250 kcal Rolling Hills**



**25 km Interval**



**20 km In The Mountains**



**17 km Pyramid**



**25 km Valley Trail**





## PROFIL

Uanset om det er fladbane eller alpinpas: Alle kan finde en passende træning på denne liste.

### Flad bane

På denne helt flade bane vil du ikke finde nogen ændringer i hældningen. dvs. uddannelsen vil kræve den samme træningsindsats i hele dens varighed.



### Dalstien

Ligesom på en vandresti i dalen kan du tage det roligt. Du bliver nødt til at gå kun op ad bakke nu og da. Der vil ikke være nogen udmattende stigninger.



### Bølgende bakker

Du vil lave en tur over bølgende bakker. Moderate stigninger og faser med mindre indsats vil veksle.



### I bjergene

Træningsprofilen sender dig op i bjergene. Lange og besværlige stigninger vil kræve al din udholdenhed. Så snart du har nået toppen, vil indsatsen falde, ligesom når du cykler ned ad bakke.



### Alpepasset

Alpepasset er en udfordrende bjergprofil for rigtige eksperter. Stejle stigninger med en kort restitutionspause efter den første top. Så snart du har mestret hovedtoppen, vil indsatsen falde kontinuerligt.



### Pyramide

Dette hører til de krævende træningsklassikere: Indsatsen stiger konstant uden at give pause til restitution. Efter at have nået toppen af pyramiden er indsatsen stadig på et højt niveau.



### Interval

Krævende intervaltræning. Indsats- og genopretningsfaser vil veksle konstant. Brug genopretningsfaserne til regenerering.



### Tilpasset

Med en tilpasset profil kan du gemme din egen personlige rute. Lette bakker eller barske bjerge - det er op til dig!



## TRÆNING PÅ NETVÆRKET

Til alle, der søger en særlig træningsmotivation.

### Brug af KETTMAPS APP



Med KETTMAPS kan du indlæse mange videorealisticke ruter som træning motivation på din smartphone eller tablet. Selv den gratis basisversion tilbyder flere ruter. For et mindre månedligt gebyr får du fuld adgang til databasen med flere tusinde ruter. Selv personlige rutevideoer kan uploades og tilføjes til databasen. Forbindelsen kan ske via Bluetooth eller via frontkameraet på din smartphone eller tablet, som er i stand til at aflæse din hastighed. Du kan finde APP'en i Apple Store eller Google Play Store under KETTMAPS.

### Brug af KETTLER WORLD TOURS



Denne valgfri pc-software er uundværlig for alle ambitiøse fitnessatleter. Denne software giver dig mulighed for at optage rigtige ruter med din smartphone eller GPS, som du kan bruge til at træne på dit KETTLER fitnessudstyr senere ved hjælp af 3D-kort. På denne måde kan du træne indenfor, selvom det sner, stormer eller regner udenfor og få en følelse af, at du er på din egen træningsrute. Derudover kan du cykle vid-eo-realistisk på de smukkeste ruter i verden og mestre ethvert bjerg i Tour de France, hvis du vil. Men bare rolig: selv nybegyndere kan reducere bremsekraften på disse bjergetaper, så de endda er mulige for begyndere at mestre. Desuden er der en online løbsfunktion i online-tilstand, hvor du kan planlægge og køre virtuelle konkurrencer med andre brugere via internetportalen [www.kettlerworldtours.de](http://www.kettlerworldtours.de).

## MÅLING AF HJERTEFREKVENSRÆGNSKAB

Pulsgendannelsesmålingen er en afprøvet metode til at vurdere fysisk kondition. Jo hurtigere pulsen vender tilbage til normal efter træningsindsatsen, jo bedre er den fysiske kondition. KETTLE-pulsgenopretningsmålingen vurderer, hvor langsommere pulsen er under en test på et minut og bedømmer den med et tal (1,0 = meget godt; 6,0 = ikke så godt).

Under træningen kan du starte pulsgendannelsesmålingen ved at trykke på venstre knap. Den første puls tages og vises umiddelbart i begyndelsen af testen. Samtidig vil en 60 sekunders nedtælling køre baglæns. Brug venligst denne tid til at restituere og undlade at fortsætte med at træne. Når nedtællingen er udløbet, tages den anden puls, og tallet for pulsgenopretningstesten vises.

Testen bør startes ud fra en intens indsats. Vi råder dig til at undgå at tage pulsrestitutionstesten i slutningen af træningen, fordi det ville forfalske resultatet.

## Mine resultater

Den personlige træningsopbevaring i enheden.

Hver individuelt oprettet bruger har mulighed for at se hans eller hendes personligt opnåede træningspræstation i brugermenuen under 'Mine resultater'.



I afsnittet 'Min sidste træning' kan du se resultatet af den sidst gennemførte træning.



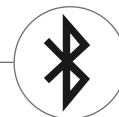
I menupunktet 'Mit træningsomfang' kan du se alle opnåede præstationer. Udover værdierne for total omfang og gennemsnitlig intensitet, vises de aktuelle præstationer for IPN-test, HIT-træning etc..



Med det tredje valgbare menupunkt 'Nulstil træningsomfang' kan data fra kategorien 'Min træningsomfang' nulstilles.

## FORBINDELSER VIA BLUETOOTH

Til forbindelse med brystbælte, tablet eller pc.



Etabler forbindelse til brystremmen

Ved hjælp af en brystbælte kan du forbinde KETTLER træningscomputeren til en hjertefrekvensmonitor, der understøtter Bluetooth® lavenergiteknologi. Forbindelsen oprettes via Startmenuen > Enhedsinstallationer > Bluetooth-opsætning. I Bluetooth-opsætning skal Bluetooth være aktiveret i den øverste bjælke. Derudover skal du vælge 'Brystrem' i linjen nedenfor som aktiv tilstand. I den tredje linje kan du vælge og sammenkoble brystremmen. Når du vælger denne linje, kommer du ind på en liste med allerede tilsluttede og tilgængelige brystremme. Tilgængelige bryststropper er fremhævet i blå. Her skal du vælge den ønskede brystbælte og forbinde den i den følgende kontekstmenu. Hvis flere brugere med forskellige bryststropper træner på træningsudstyret, skal den relevante brystbælte altid aktiveres med den ovenfor beskrevne procedure.

*Bemærk: Sportsenheden kan kun tilsluttes til bryststropper, der understøtter Bluetooth. Når du vælger en brystbælte, skal du sørge for, at den understøtter lavenergiteknologi med Bluetooth. Brystseler med 5kHz teknologi (f.eks. polar T34) kan ikke tilsluttes.*

### Opret forbindelse med smartphone, tablet eller computer

KETTLER-sportsenheden kan tilsluttes smartphones, tablets og pc via Bluetooth v4.0, hvilket gør træning muligt med adskillige APP'er eller pc-softwaren KETTLER WORLD TOURS. Forbindelsen opsættes via Startmenuen > Enhedsinstallationer > Bluetooth-opsætning. I Bluetooth-opsætning skal Bluetooth være aktiveret i den øverste bjælke. Derudover skal du vælge 'APP / PC' i linjen nedenfor som aktiv tilstand. I den tredje linje vises enhedsnavnet på dit KETTLER-fitnessudstyr. Når du vælger navnet, kan du redigere det. Det næste trin i forbindelsen finder nu sted i Bluetooth-opsætningen på den enhed, du gerne vil tilslutte. Hvis en smartphone, tablet eller pc er tilkoblet, vises enhedens træningsskærm med reduceret funktionalitet.



# KETTLER



DE

EN

FR

KETTLER Sport and Fitness Europe by  
TRISPORT AG  
BOESCH 67  
CH-6331 HUENENBERG  
SWITZERLAND  
[www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)

doku Premium Display / 08.21