

KETTLER

2 - 8 - DE -

9 - 15 - EN -

16 - 22 - FR -



Computeranleitung
„Advanced Display“

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muss auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.
Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.

- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Zu Ihrer Sicherheit:

- **Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.**
- **Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.**

Der Trainingscomputer

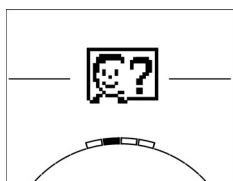
Display und Tasten



1

1. Display

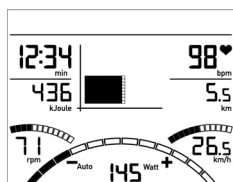
Das Display hält alle wichtigen Informationen für Sie bereit. Es ist zwischen der Menüdarstellung sowie der Trainingsdarstellung zu unterscheiden:



Menüdarstellung

Beim Einschalten der Anzeige gelangen Sie in die **Menüdarstellung**.

Hier können Sie Einstellungen an den Nutzer- oder Gerätedaten vornehmen, ein Training auswählen sowie Ihre Trainingsergebnisse ablesen.



Trainingsdarstellung

Nach Auswahl eines Trainings gelangen Sie in die **Trainingsdarstellung**.

Sie hält alle wichtigen Trainingswerte sowie das Trainingsprofil für Sie bereit.

2

2. Zentrale Taste - Drücken

Im Menü: Durch Druck auf die zentrale Taste bestätigen Sie das ausgewählte Element. Sie springen in den ausgewählten Menüpunkt oder das ausgewählte Training hinein.

Im Training: Keine Funktion

3

3. Zentrale Taste - Drehen

Im Menü: Ändern Sie die Auswahl im jeweiligen Menü. Die halbkreisförmige Darstellung im unteren Displaybereich signalisiert zusätzliche Auswahlmöglichkeiten.

Im Training: Ändern Sie den Tretwiderstand

4

4. Linke Taste

Im Menü: Springen Sie zurück in den übergeordneten Menüpunkt. Eventuell vorgenommene Änderungen werden nicht gespeichert.

Im Training: Beenden Sie das Training und starten Sie die Erholungspulsmessung. Durch erneutes Drücken kehren Sie ins Training zurück.

5

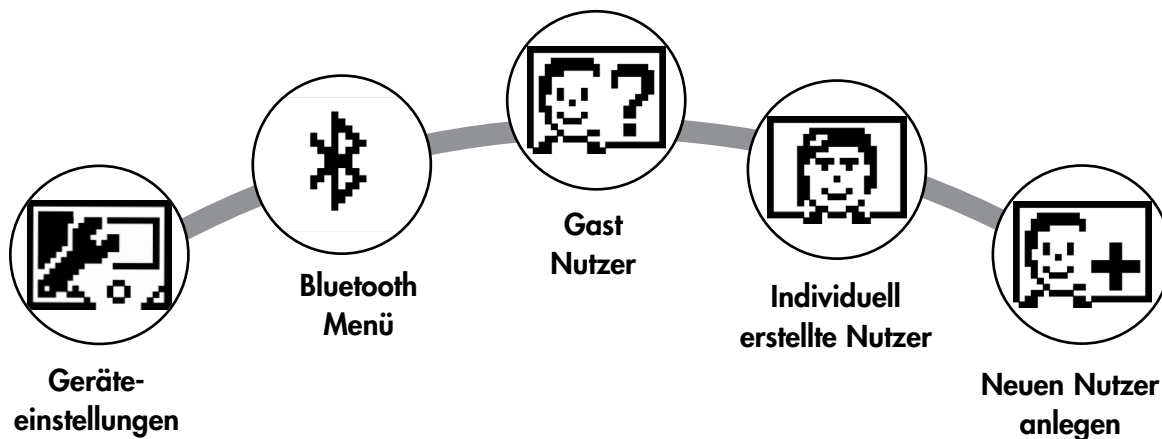
5. Rechte Taste

Im Menü: Aufrufen der Kontextinformation. Die Bedeutung des Menüpunktes wird näher erläutert.

Im Training: Anzeige von Durchschnittswerten. Beim Druck der Taste werden für wenige Sekunden Durchschnittswerte angezeigt.

Das Menü

Erste Ebene: Das Startmenü – Die Auswahl des Nutzers



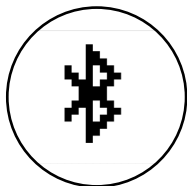
Beim Gerätestart gelangen Sie nach einer kurzen Begrüßung in das Startmenü. In diesem Menü wird vornehmlich der Nutzer ausgewählt, auf dessen Konto trainiert werden soll. Darüber hinaus können Sie einen neuen Nutzer anlegen und unter dem Punkt "Geräteeinstellungen" nutzerübergreifende Grundeinstellungen vornehmen.

Die Menüpunkte im Überblick (von links nach rechts):



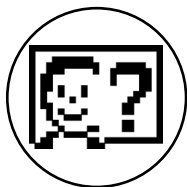
1. Geräteeinstellungen

In diesem Menüpunkt können Sie alle nutzerübergreifenden Geräteeinstellungen vornehmen (z.B. Änderung der Gerätesprache, Änderung der Maßeinheit etc.).



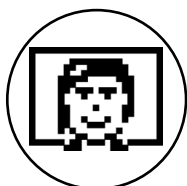
2. Verbindung mit Bluetooth

In diesem Menüpunkt können Sie das Gerät per Bluetooth mit Ihrem Smartphone oder Tablet verbinden. Nähere Erläuterungen hierzu finden Sie im Abschnitt , Verbindung mit Smartphone oder Tablet herstellen'



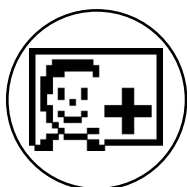
3. Gast-Nutzer

Der Gast-Nutzer ist ein voreingestelltes Nutzerprofil. Es bietet die Möglichkeit ohne Voreinstellung zu trainieren. Im Gast-Nutzerprofil werden keine Trainingsergebnisse gespeichert. Zudem lassen sich keine persönlichen Einstellungen vornehmen.



4. Individuell erstellte Nutzer (mit Namen benannt)

Rechts vom Gast-Nutzer erscheinen bis zu 4 individuell angelegte Nutzer. Sie sind als persönliche Nutzerkonten für regelmäßig trainierenden Personen konzipiert. Im Konto lassen sich persönliche Einstellungen vornehmen und persönliche Trainingsergebnisse speichern.

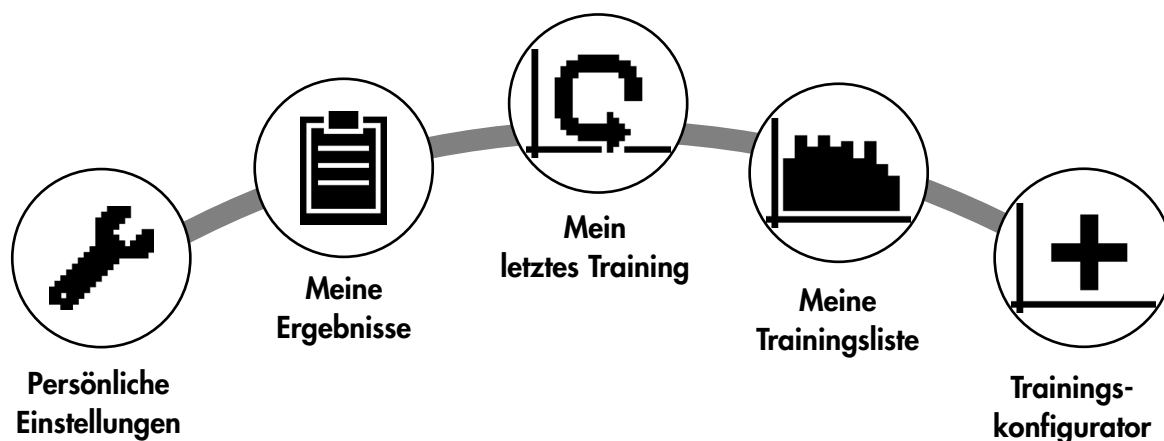


5. Neuen Nutzer anlegen

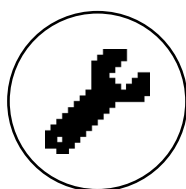
In diesem Menü lässt sich ein neuer individueller Nutzer (s. Punkt 3) erstellen. Bei Anwahl dieses Menüpunktes werden Name und Alter abgefragt. Zudem darf sich der Nutzer ein Profilgesicht aussuchen. Im Anschluss wird der neue Nutzer im Startmenü ergänzt.

Das Menü

Zweite Ebene: Das Nutzermenü – Im persönlichen Konto des Nutzers



Haben Sie einen individuellen Nutzer ausgewählt, gelangen Sie in das Nutzermenü dieser Person. Hier dreht sich fast alles um das persönliche Training. Das Nutzermenü des Gastnutzers beinhaltet lediglich die drei rechten Elemente.



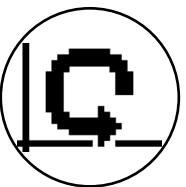
1. Persönliche Einstellungen

In diesem Menüpunkt können Sie alle nutzerspezifischen Einstellungen vornehmen (z.B. Änderung des Alters). Änderungen in diesem Menü haben keine Auswirkungen auf die Daten anderer Nutzer.



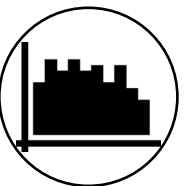
2. Meine Ergebnisse

Unter ‚Meine Ergebnisse‘ lässt sich die persönlich erzielte Gesamtleistung sowie das Ergebnis des letzten Trainings ablesen.



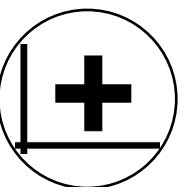
3. Mein letztes Training

Mit Auswahl dieses Menüpunktes gelangt man direkt in das zuletzt gestartete Training. Dieser Menüpunkt ist immer vorausgewählt, wenn man ins Nutzermenü gelangt. Somit ist das letzte Training nur einen Klick entfernt.



4. Meine Trainingsliste

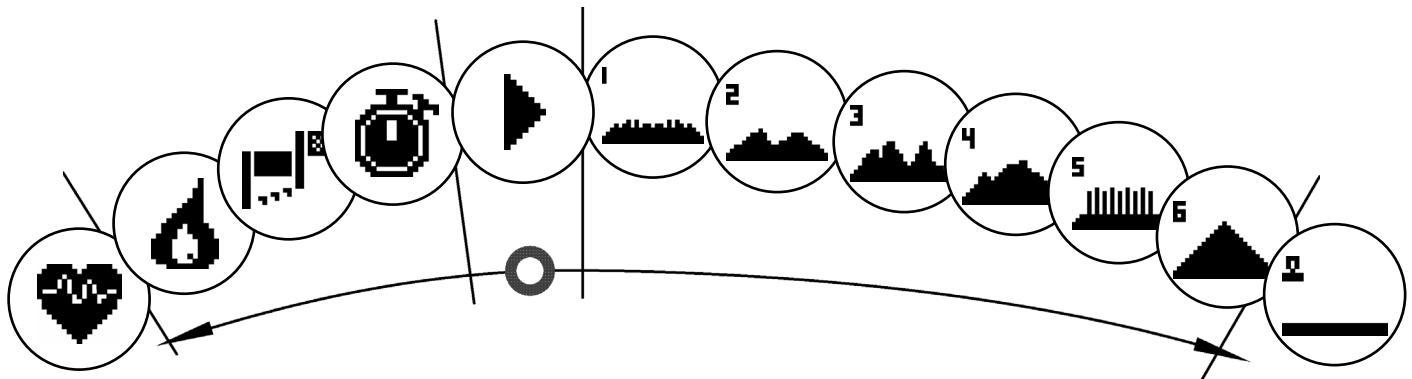
In der dahinterliegenden Auswahl finden sich alle auf dem Gerät gespeicherten Trainings. Die unterschiedlichen Trainingsformen werden weiter unten beschrieben.



5. Trainingskonfigurator

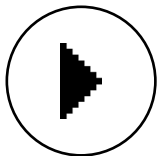
Mit dem Trainingskonfigurator lässt sich ein individuelles Trainingsprofil erstellen. Haben Sie es einmal erstellt, wird das Profil in der Trainingsliste abgelegt. Jedem Nutzer steht ein Speicherplatz für ein individuell konfiguriertes Training zur Verfügung. Durch Konfiguration eines neuen Trainings wird das bisherige Training überschrieben.

Die verfügbaren Trainings im Menü ‚Meine Trainingsliste‘



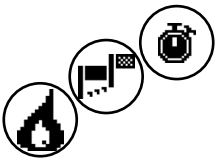
Im Menüpunkt ‚Meine Trainingsliste‘ eines individuellen Nutzers oder Gastnutzers finden sich unterschiedliche Trainingsformen. Diese sind nachfolgend erläutert:

1. Schnellstart



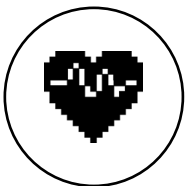
Starten sie unkompliziert ein Training ohne weitere Vorgabemöglichkeiten. Alle Werte stehen auf Null. Über Trainingsdauer und Intensität entscheiden Sie. Dieses Training ist beim Eintritt in das Menü ‚Meine Trainingsliste‘ voreingestellt.

2. Trainings mit Zielvorgabe (Zeit / Distanz / Kalorien)



Drehen Sie ausgehend vom Schnellstart nach links gelangen Sie zu den 3 Trainings mit Zielvorgabe. Setzen Sie sich einen persönlichen Zielwert für die Trainingszeit, die Trainingsdistanz oder einen abzutrainierenden Energiewert. Im Training zählt dann der gewählte Wert rückwärts bis auf Null.

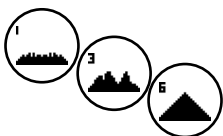
3. Herzfrequenzorientiertes Training (HRC Training)



Ganz links in der Auswahlliste befindet sich das HRC Training. Es ist die ideale Trainingsform um gezielt in einem bestimmten Herzfrequenzbereich zu trainieren. Vor dem Training geben Sie eine Ziel Herzfrequenz vor. Das Sportgerät stellt die Leistung im Training dann so ein, dass Sie diese vorgegebenen Herzfrequenz erreichen und halten. Die zentrale Grafik im Display zeigt Ihnen während des Trainings, ob sie im Zielbereich trainieren, oder ob sie sich oberhalb oder unterhalb des Zielbereiches aufhalten.

TIPP: Im Menü können Sie unter ‚Persönliche Einstellungen‘ > ‚HRC Startlevel‘ eine Leistung bestimmen, mit dem Sie das HRC Training starten. Gut trainierte Sportler wählen tendenziell ein höheres Startlevel. Sport-Einsteiger eine geringe Einstellung.

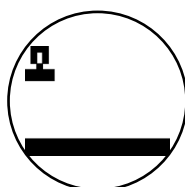
4. Profiltrainings



Drehen Sie ausgehend vom Schnellstart nach rechts, gelangen Sie in die Profiltrainings 1 – 6. In Profiltrainings ändert das Sportgerät die Leistung gemäß des Profils automatisch. Dabei sind die Leistungsänderungen in den Profilen 1-3 moderat, in den Profilen 4-6 anspruchsvoll. Nach Anwahl eines Profiltrainings legen Sie noch die Trainingsdauer fest und starten dann ins Training.

TIPP: Durch Drehen des zentralen Taste (3) im Training schieben Sie das gesamte Profil nach oben/nach unten.

5. Das selbst konfigurierte Profil trainieren



Ganz rechts in der Auswahlliste befindet sich der Speicherplatz für Ihr individuell erstelltes Profil.

Trainingsfunktionen

Die Trainingsmodi AUTO und MANU (NUR FÜR ERGOMETER)

AUTO Modus (drehzahlunabhängig):

In diesem Modus geben Sie die Zielleistung in Watt vor. Durch Drehen am Drehknopf ändert sich dieser Watt-Zielwert. Das Ergometersystem berechnet aus dem Watt-Zielwert und der aktuellen Trittfrequenz die für den Zielwert benötigte Bremsstufe und ändert diese sofort bei einer Veränderung der Trittfrequenz ab. Dadurch haben Sie die Sicherheit stets die vorgegebene Wattleistung zu trainieren.

MANU Modus (drehzahlabhängig):

Beim MANU Modus wählen Sie einen Bremswiderstand („einen Gang“). Dieser bleibt ganz unabhängig von Ihrer Trittfrequenz konstant. Die Leistung in Watt ist das Resultat und schwankt bei Änderungen von Gangwahl (Widerstand) oder Trittfrequenz.

Die Leistungsdarstellung im Punktfeld wird automatisch angepasst. Eine nach oben oder unten laufende Animation zeigt dieses an.

Pulszonen

Es werden 5 Pulszonen Z1-Z5 angezeigt. Sie werden in Abhängigkeit des eingegebenen Alters berechnet.

Maximaler Trainingspuls (HR Max) = 220 - Alter

Z1 = 50- 60% vom HR Max = AUFWÄRMEN

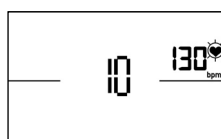
Z2 = 61- 70% vom HR Max = FETTVERBRENNUNG

Z3 = 71- 80% vom HR Max = AUSDAUER

Z4 = 81- 90% vom HR Max = AUSDAUER INTENSIV

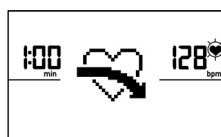
Z5 = 91-100% vom HR Max = MAXIMALBEREICH

Die Pulszonen werden im Textfeld angezeigt, wenn die Funktion unter „Persönlichen Einstellungen>Pulszonen“ aktiv ist.



Erholungspulsmessung

Drücken Sie im Training und aktiver Pulsmessung die Erholungspuls-Taste. Nach 10 Sekunden startet die Messung.



Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls.



Danach wird die Erholungspulsnote angezeigt.

Die Anzeige wird nach 20 Sekunden oder durch Drücken der Erholungspuls-Taste beendet. Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint eine Fehlermeldung.

Abschalten des Displays

Nach 4 Minuten Inaktivität oder durch langes Drücken auf die linke Taste schaltet das Display aus.

Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 2 Quellen erfolgen:

1. Handpuls

Der Anschluss befindet auf der Rückseite der Anzeige;

2. Brustgurt (Bluetooth)

Der Empfänger ist hinter der Anzeige platziert.

Brustgurte gehören nicht immer zum Lieferumfang.

Für herzfrequenzorientiertes Training wird ein Brustgurt empfohlen.

Verbindung mit Smartphone oder Tablet herstellen

Das Kettler Sportgerät lässt sich per Bluetooth mit Smartphones oder Tablets ab Bluetooth v4.0 verbinden, was das Training mit KettMaps und anderen, kompatiblen APPs ermöglicht. Die Verbindung wird im Startmenü unter den Menüpunkt Bluetooth Setup hergestellt. Wählen Sie diesen Menüpunkt durch Druck auf die zentrale Taste aus. Im folgenden Bildschirm erwartet das Gerät ein Signal von Ihrem Smartphone oder Tablet. Bitte stellen Sie sicher, dass bei Ihrem Smartphone oder Tablet Bluetooth aktiviert und das Gerät sichtbar ist. Sobald der Trainingscomputer Ihr Smartphone oder Tablet erkennt, bitet dieser um Eingabe eines Codes zur Authentifizierung. Bitte geben Sie diesen Code in Ihr Smartphone oder Tablett ein. Bei erfolgreicher Kopplung ist die Bluetoothverbindung hergestellt. Der Prozess der Authentifizierung ist nur bei erstmaliger Kopplung notwendig.

Hinweis: Eine Verbindung mit Smartphone oder Tablet ist nur im Gerätestillstand möglich. Sie werden gegebenenfalls aufgefordert anzuhalten.

Nutzung der KettMaps APP

Mit KettMaps laden sie viele videorealistische Strecken als Trainingsmotivation auf Ihr Smartphone oder Tablet. Bereits in der kostenlosen Basisversion stehen mehrere Strecken zur Verfügung. Gegen eine geringe monatliche Gebühr haben sie den vollen Zugriff auf die Datenbank mit mehreren tausend Strecken. Nähere Informationen finden Sie unter www.kettlersport.com

Update der Computersoftware

Kettler stellt in unregelmäßigen Abständen Softwareupdates für den Geräte-Computer zur Verfügung. Alle Informationen hierzu finden Sie unter www.kettlersport.com.

Sikkerhedsinstruktioner

Overhold venligst følgende instruktioner for din egen sikkerhed:

- Træningsapparatet skal placeres på en passende og fast overflade.
- Undersøg forbindelserne for fast tilpasning før første drift og yderligere efter cirka seks driftsdage.
- For at undgå skader forårsaget af forkert stress eller overbelastning må træningsapparatet kun bruges i overensstemmelse med instruktionerne.
- Det anbefales ikke at oprette enheden permanent i fugtige rum på grund af den resulterende korrosionsudvikling.
- Sørg for regelmæssigt, at træningsapparatet fungerer korrekt, og at det er i behørig stand.
- Operatøren er ansvarlig for sikkerhedskontrollen, som skal udføres regelmæssigt og korrekt.
- Defekte eller beskadigede dele skal udskiftes med det samme. Brug kun originale KETTLER reservedele.

- Enheden må ikke bruges før reparationer er udført.
- Enhedens sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, forudsat at den regelmæssigt inspiceres for skader og slid.

For din sikkerhed:

- **Inden du starter træningen, skal du kontakte din læge om, at du er egnet til træning med denne enhed. Lægens fund bør danne grundlag for opsætningen af dit træningsprogram. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred.**
- **Systemer til overvågning af din puls kan være upræcise. Overdreven træning kan resultere i alvorlig skade på dit helbred eller død. Skulle du føle dig svimmel eller svag, skal du stoppe træningen med det samme**

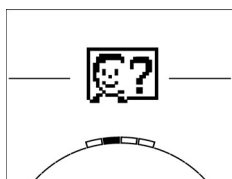
Uddannelsesprogrammet Computersystem Display og tastatur



1

1. Display

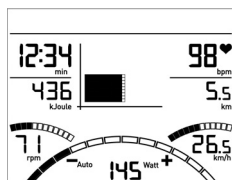
Displayet giver dig alle vigtige oplysninger. Disse forskelle skal noteres mellem menulisten og træningsprogrammets liste viser:



Menudisplay

Når displayet er tændt, kommer du til menulisten.

Her kan du foretage indstillinger for bruger- eller maskindata, vælge et træningsprogram og læse dine træningsresultater.



Træningsdisplay

Når du har valgt et træningsprogram, kommer du til displayet på træningsprogrammerne.

Det giver dig alle vigtige træningsresultater og uddannelsesprogramprofilen.

2

2. Centralast - Tryk

I menuen: Ved at trykke på den centrale tast bekræfter du det valgte element. Dette bringer dig til selv-valgt menupunkt eller det valgte træningsprogram.

I træningen: ingen funktion

3. Central nøgle - drej

I menuen: ændre valget i den respektive menu. Det halvcirkelformede billede i nederste afspilningsområdet angiver yderligere valgmuligheder.

I træningen: skift pedalmønstret

3

4. Venstre nøgle

I menuen: spring tilbage til hovedmenuen. Eventuelle ændringer, der foretages, gemmes ikke.

I træningen: afslut træningsprogrammet, og start måling af genoprettelsespulss. Ved at trykke på

4

igen kan du vende tilbage til uddannelsesprogrammet.

5

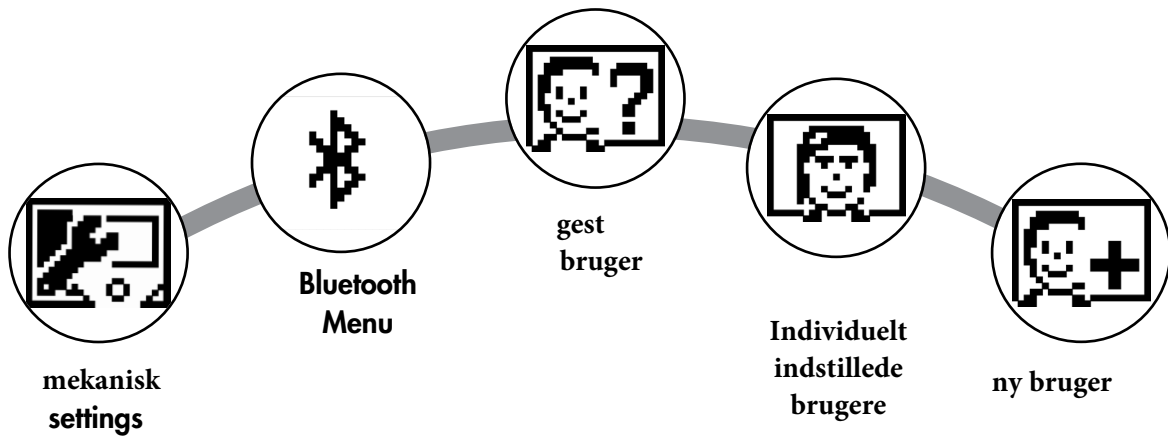
5. Højre nøgle

I menuen: Hentning af kontekstuelle oplysninger. Menupunktets betydning er forklarende ned mere detaljeret.

I træningen: visning af gennemsnitlige scoringer/værdier. Når der trykkes på tasten, vises i et par sekunder gennemsnitlige scoringer/værdier

Menuen

Første niveau: Startmenuen - Brugervalg



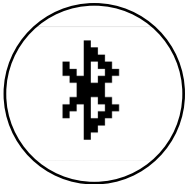
Ved start af maskinen ankommer du, efter en kort hilsen, til menuen Start. Denne menu er primært til valg af den bruger, på hvis konto træningssessionen skal finde sted. Du kan også tilføje en ny bruger og under punktet "Maskin-
ne Indstillinger", lav grundlæggende indstillinger for alle brugere.

En oversigt over menupunkterne (fra venstre mod højre):



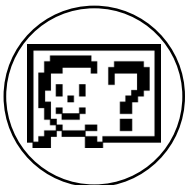
1. Maskinindstillinger

Med dette menupunkt kan du foretage alle maskinbrugerindstillinger for flere brugere (f.eks. Ændre maskinsprog, ændrede måleenheder osv.).



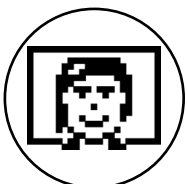
2. Bluetooth -forbindelse

I dette menupunkt kan du forbinde enheden med din smartphone eller tablet -pc via Bluetooth. Du finder flere oplysninger om dette i afsnittet "Oprettelse af en forbindelse med din smartphone eller tablet -pc".



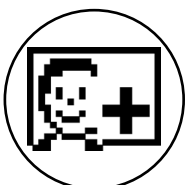
3. Gæstbrugere

Gæstbrugeren er en forudindstillet brugerprofil. Det giver dig mulighed for at træne uden forudindstillinger. I gæstbrugerprofilen gemmes der ingen træningsprogramresultater. Der må ikke foretages personlige indstillinger.



4. Individuelt oprettede brugerkonti (efter navn)

Til højre for gæstbrugeren vises der op til 4 individuelt indstillede brugere. Disse er designet som personlige brugerkonti for personer, der regelmæssigt bruger træningsprogrammer. I regnskabet kan der foretages individuelle indstillinger, og personlige træningsprogramresultater kan gemmes.

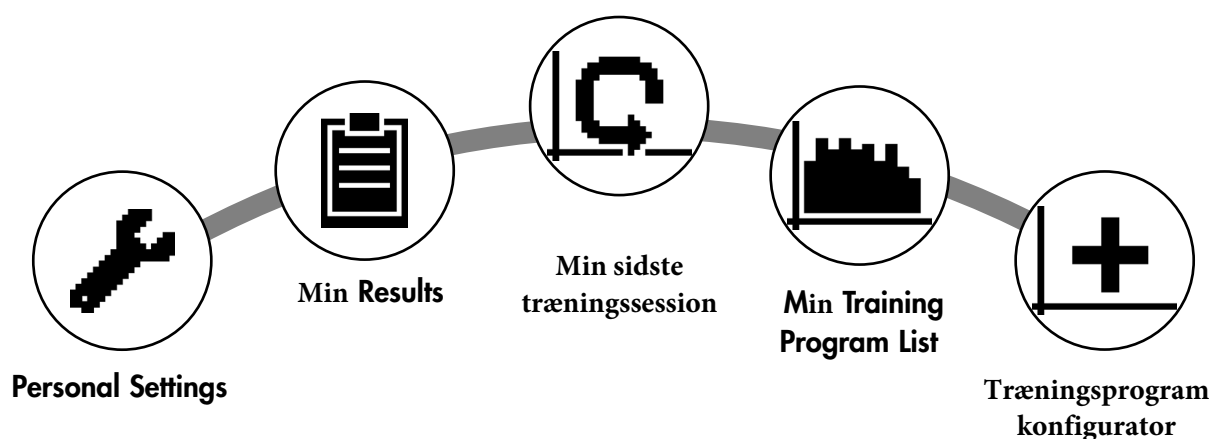


5. Opret ny bruger

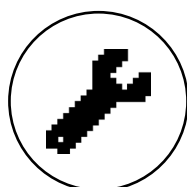
I denne menu kan en ny individuel bruger (se nr. 3) indtastes. Når denne menu er valgt, anmodes der om navn og alder. Brugeren kan også vælge et profilansigt. Endelig er den nye bruger integreret i Start -menuen.

Menuen

Andet niveau: brugermenue - på brugerens personlige konto



Hvis du vælger en individuel bruger, kommer du til denne persons brugermenu. Her involverer næsten alt det personlige træningsprogram. Brugermenue for en gæstebryder indeholder kun de tre elementer til højre.



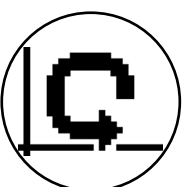
1. Personlige indstillinger

I dette menupunkt kan du foretage alle brugerspecifikke indstillinger (f.eks. Ændre alder). Ændringer af denne menu påvirker ikke data fra andre brugere.



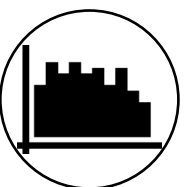
2. Mine resultater

Under 'Mine resultater' kan den personlige samlede præstation, der er opnået, og resultaterne fra den sidste træningssession læses.



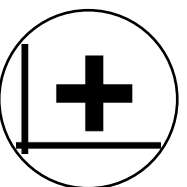
3. Min sidste træningssession

Når dette menupunkt er valgt, føres du direkte til den sidste træningssession, der blev påbegyndt. Dette menupunkt er altid forudvalgt, når du ankommer til brugermenue. Således er den sidste træningssession kun et klik væk.



4. Min træningsprogramliste

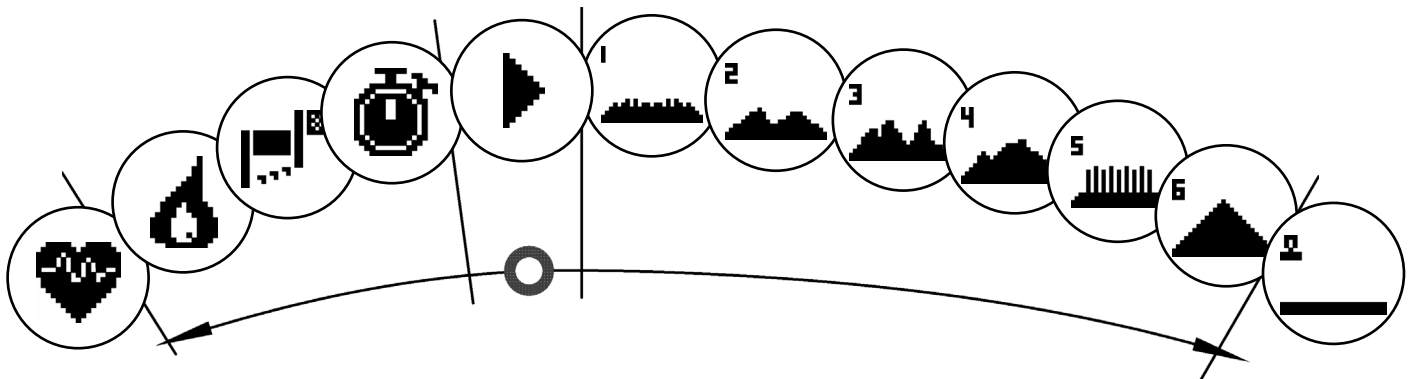
På denne liste finder du alle træningssessioner, der er gemt på maskinen. De forskellige typer uddannelsesprogrammer er beskrevet nedenfor.



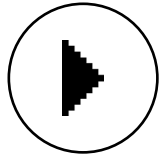
5. Træningsprogramkonfigurator

Med Training Program Configurator kan der indstilles en individuel træningsprofil. Når du har indstillet den, gemmes profilen på listen over træningsprogrammer. For hver bruger er der lagerplads til et individuelt konfigureret træningsprogram. Gennem konfiguration af et nyt træningsprogram tilsidesættes det tidligere uddannelsesprogram

De tilgængelige træningsprogrammer i menuen 'Mine træningsprogrammer'

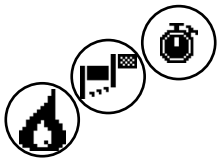


I menupunktet 'Min træningsprogramliste' for en individuel bruger eller gæstebryder findes forskellige typer af træningsprogrammer. Disse forklares som følger:



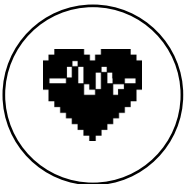
1. Hurtig start

Start en træningssession ganske enkelt uden yderligere adgangsmuligheder. Alle score/værdier er sat til nul. Du bestemmer om træningsprogrammets varighed og intensitet. Dette træningsprogram er forudindstillet ved indtastning i menuen 'Mine træningsprogramliste'.



2. Træningsprogrammer med målscore / værdier (tid / distance / kalorier)

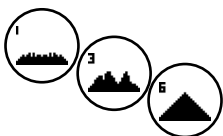
Hvis du drejer til venstre fra startpunktet, kommer du til de 3 træningsprogrammer med mål score/værdier. Indstil dig selv en personlig målscore/værdi for træningssessionen, for tid, distance eller en energi (kalorie) værdi, som du ønsker at forbrænde. I løbet af træningssessionen tæller den valgte værdi ned til nul.



3. Pulsorienteret træningsprogram (HRC-uddannelsesprogram)

Yderst til venstre på listen er HRC -uddannelsen. Dette er den ideelle træningstype til målrettet træning for et bestemt pulsinterval. Indtast den ønskede puls før træningssessionen. Træningsenheden indstiller derefter præstationsniveauet i træningssessionen, så du når denne angivne puls og opretholder den. Den centrale grafik i displayet viser dig under træningssessionen, om du træner inden for målområdet, eller om du er over eller under målområdet.

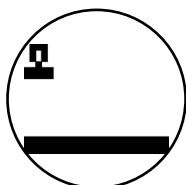
TIP: I menuen under 'Personlige indstillinger' > 'HRC -startniveau' kan du definere det præstationsniveau, som du vil starte HRC -træningssessionen på. Veluddannede motionister har en tendens til at vælge et højere startniveau; begyndende motionister vælger normalt en lavere indstilling.



4. Profiltræningssessioner

Begyndende ved "Hurtig start" og drej til højre, når du frem til profiltræninger 1-6. I profiltræningerne ændrer træningsapparatet præstationsniveauet automatisk baseret på pro-filen. Præstationsniveauændringerne i profilerne 1-3 er moderate, i profilerne 4-6 mere omfattende. Når du har valgt en profiltræning, skal du indstille tidslængden for træningssessionen og starte træningen.

TIP: Ved at dreje centraltasten (3) under træningssessionen kan du skubbe hele profilen op eller ned.



5. Træning med den selvkonfigurerede profil

Yderst til højre på valglisten findes lagerplads til din individuelt indstillede profil.

Træningsprogrammets funktioner

Træningstilstande AUTO og MANU (KUN TIL ERGOMETER)

AUTO-tilstand (rotationshastighedsuafhængig):

I denne tilstand indtaster du måleeffektværdien i watt. Ved at dreje på knappen kan denne watt målværdi ændres.

Ergometersystemet beregner det nødvendige bremsemodstands niveau ud fra målværdien i watt og den aktuelle pedalhastighed og ændrer det straks baseret på ændringer i pedalhastigheden. Således har du sikkerheden ved altid at træne på det ønskede watt - målniveau.

MANU-tilstand (rotationshastighedsafhængig):

I MANU -tilstand vælger du et bremsemodstands niveau (et "gear"). Dette forbliver konstant uanset din pedalhastighed. Ydeevnen i watt er resultatet, og den varierer med ændringer i gearvalg (modstand) eller pedalhastighed.

Ydelsesvisningen i punktområdet justeres automatisk. Dette er angivet med en animeret figur, der løber op eller ned.

Pulszoner

5 pulszoner, Z1-Z5, vises. De beregnes ud fra den angivne alder.

Maksimal træningsprogram puls (HR Max) = 220 - alder

Z1 = 50-60% af HR Max = WARM-UP

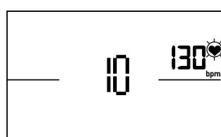
Z2 = 61- 70% af HR Max = fedtforbrænding

Z3 = 71- 80% af HR Max = UDHOLD

Z4 = 81- 90% af HR Max = INTENSIV UDHOLD

Z5 = 91-100% af HR Max = MAXIMUM RANGE

Pulszoner vises i tekstrummet, når denne funktion er aktiveret under "Personlige indstillinger> Pulszoner".



Recovery Pulsmåling

Under træningssessionen og aktiv pulsmåling skal du trykke på tasten Recovery Pulse. Efter 10 sekunder begynder målingen.

Enheden måler din puls i en nedtælling på 60 sekunder.

Efterfølgende vil genoprettelses pulsgraden blive vist.

Displayet afsluttes efter 20 sekunder eller ved at trykke på tasten Recovery Pulse.

Hvis der ikke registreres nogen puls i begyndelsen eller slutningen af nedtællingen, vises en fejlmeddelelse.

Slukker displayet

Efter 4 minutter uden aktivitet eller ved at trykke og holde venstre tast nede, slukkes displayet.

Pulsmåling

Pulsen kan måles via 2 kilder:



1. Håndpuls

Forbindelsen er placeret på bagsiden af displayet;

2. Brystbælte (Bluetooth)

Indgangen er placeret på bagsiden af displayet.

Brystbælte medfølger ikke altid ved levering.

Til hjerte-orienterede træningsprogrammer anbefales brystbæltet.

Oprettelse af en forbindelse med din smartphone eller tablet

KETTLE Training Machine kan tilsluttes via Bluetooth med smartphones eller tablet-pc'er, der begynder med Bluetooth v4.0, hvilket muliggør træning med KettMaps og andre kompatible APP'er. Forbindelsen foretages i Start-menuen under menupunktet Bluetooth-opsætning. Vælg dette menupunkt ved at trykke på den centrale tast. På den resulterende skærm venter enheden på et signal fra din smartphone eller tablet. Sørg for, at Bluetooth er aktiveret på din smartphone eller tablet, og at enheden er synlig. Så snart træningscomputeren genkender din smartphone eller tablet -pc, vil den anmode dig om at indtaste en kode til godkendelse. Indtast venligst denne kode på din smartphone eller tablet -pc. Når forbindelsen er vellykket, er Bluetooth -forbindelsen etableret. Godkendelsesprocessen er kun nødvendig for den første forbindelse.

Bemærk: En forbindelse med smartphone eller tablet -pc er kun mulig, når enheden ikke er i brug. Hvis det er nødvendigt, får du besked på at stoppe aktiviteten.

Brug af KettMaps APP

Du kan bruge KettMaps til at uploade realistiske videosekvenser af træningskurser, som træningsmotivation, på din smartphone eller tablet -pc. Selv med den gratis grundversion er der en række kurser tilgængelige. For et lille månedligt gebyr kan du få komplet adgang til databasen med flere tusinde træningskurser. Flere oplysninger findes på www.kettlersport.com

Opdater computersoftware

Af og til stiller Kettle softwareopdateringer til rådighed for enhedens computer. Alle relaterede oplysninger kan findes på www.kettlersport.com.

Consignes de sécurité

Veillez tenir compte des points suivants pour votre propre sécurité :

- Veuillez poser l'appareil d'entraînement sur un support solide et approprié.
- Veuillez vérifier que les raccords sont solidement fixés avant la première mise en service, ensuite environ tous les 6 jours de fonctionnement.
- Afin d'éviter les blessures à la suite d'une sollicitation inappropriée ou d'une surcharge, il est interdit d'utiliser l'appareil avant d'avoir lu le mode d'emploi.
- Il est déconseillé de placer l'appareil dans une salle humide car à long terme, il pourrait se corroder.
- Vérifiez régulièrement que l'appareil fonctionne correctement et qu'il est en bon état.
- L'exploitant est tenu de procéder à des contrôles techniques de la sécurité régulièrement et en bonne et due forme.
- Les pièces défectueuses ou endommagées doivent être immédiatement remplacées.
- Veuillez n'utiliser que des pièces de rechange d'origine KETTLER.
- Il est interdit d'utiliser l'appareil avant qu'il n'ait été remis en état.
- Le maintien du niveau de sécurité de l'appareil est conditionné par le contrôle régulier de l'absence de dommages et d'usure.

Pour votre sécurité :

- **Avant de commencer l'entraînement, consulter votre médecin traitant pour vous assurer que l'entraînement avec cet appareil ne risque pas de nuire à votre santé. Le diagnostic du médecin devrait servir de base à la conception de votre programme d'entraînement. Un entraînement abusif ou incorrect risque de s'avérer nuisible.**
- **Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement excessif risque de nuire sérieusement à la santé ou d'entraîner la mort. En cas d'étourdissement ou de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'entraînement.**

L'ordinateur d'entraînement

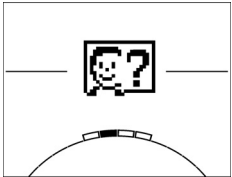
Écran de visualisation et touches



1

1. Écran de visualisation

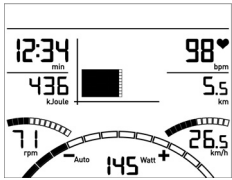
L'écran de visualisation tient toutes les informations importantes à votre disposition. Il faut différencier l'affichage du menu et l'affichage de l'entraînement :



Affichage du menu

Lors de la mise en marche de l'affichage, vous parvenez à l'**affichage du menu**.

C'est là que vous pouvez effectuer des réglages des données de l'utilisateur ou de l'appareil, sélectionner un entraînement et lire les résultats de votre entraînement.



Affichage de l'entraînement

Après sélection d'un entraînement, vous parvenez à l'**affichage de l'entraînement**.

Il tient à votre disposition toutes les valeurs d'entraînement importantes ainsi que le profil d'entraînement.

2

Touche centrale - Appuyer

Dans le menu : par pression sur la touche centrale, vous confirmez l'élément choisi. Vous sautez à l'option de menu sélectionnée ou à l'entraînement sélectionné

Pendant l'entraînement : pas de fonction

3

Touche centrale - Tourner

Dans le menu : modifiez la sélection dans le menu respectif. La représentation en forme de demi-cercle dans la zone inférieure de l'écran indique des possibilités de sélection supplémentaires.

Pendant l'entraînement : modifiez la résistance de pédalage

4

Touche de gauche

Dans le menu : retournez en arrière à l'option de menu supérieur. Des modifications éventuellement effectuées ne sont pas mémorisées.

Pendant l'entraînement : terminez l'entraînement et démarrez la mesure du pouls de récupération. Par une nouvelle pression vous revenez à l'entraînement.

5

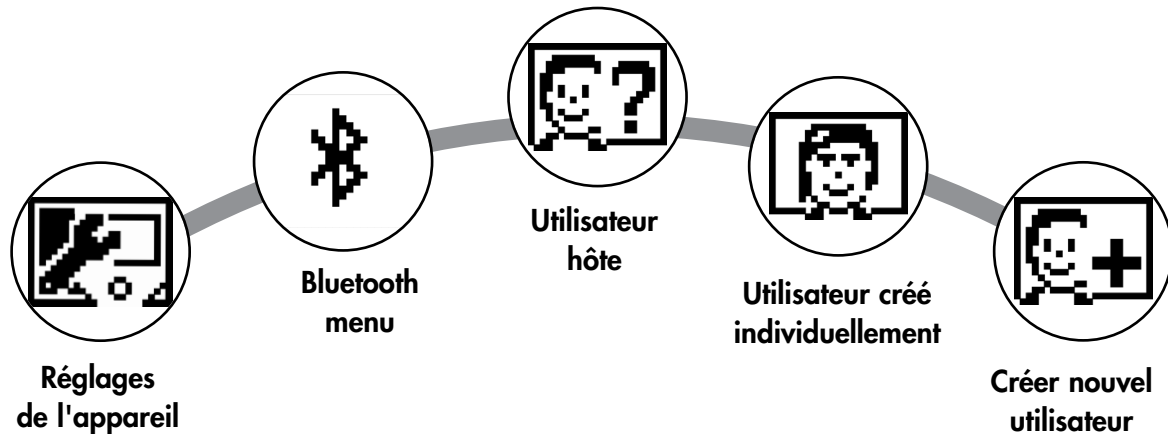
Touche de droite

Dans le menu : appel de l'information contextuelle. La signification de l'option de menu est expliquée plus en détails.

Pendant l'entraînement : affichage des valeurs moyennes. Par pression de la touche a lieu l'affichage des valeurs moyennes pendant quelques secondes.

Le menu

Premier niveau : le menu de démarrage - la sélection de l'utilisateur



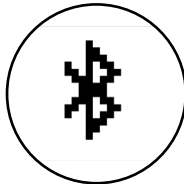
Au démarrage de l'appareil, vous parvenez au menu de démarrage après une brève salutation. Dans ce menu, on choisit essentiellement l'utilisateur sur le compte duquel l'entraînement doit avoir lieu. Vous pouvez par ailleurs créer un nouvel utilisateur et prévoir au point "Réglages de l'appareil" des réglages de bases servant à tous les utilisateurs.

Aperçu des options de menu (de gauche à droite) :



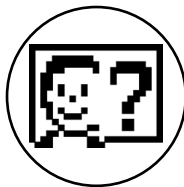
1. Réglages des appareils

Cette option de menu vous permet d'effectuer tous les réglages d'appareil servant à tous les utilisateurs (p. ex. modification de la langue de l'appareil, modification de l'unité de mesure, etc.).



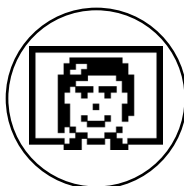
2. Connexion avec Bluetooth

Cette option de menu vous permet de connecter l'appareil à votre smartphone ou tablette au moyen de Bluetooth. Vous trouverez des explications plus détaillées à ce sujet dans le paragraphe « Établir une connexion avec un smartphone ou une tablette »



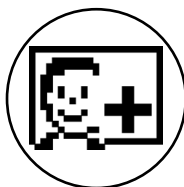
3. Utilisateur hôte

L'utilisateur hôte est un profil utilisateur réglé d'avance. Il offre la possibilité de s'entraîner sans réglage préalable. Dans le profil de l'utilisateur hôte, les résultats de l'entraînement ne sont pas mémorisés. En outre, des réglages personnels ne peuvent avoir lieu.



4. Utilisateurs créés individuellement (nommés par leur nom)

À droite de l'utilisateur hôte apparaissent au maximum 4 utilisateurs créés individuellement. Ils sont conçus comme comptes utilisateurs personnels pour des personnes s'entraînant régulièrement. Le compte permet d'effectuer des réglages personnels et de mémoriser des résultats d'entraînement personnels.

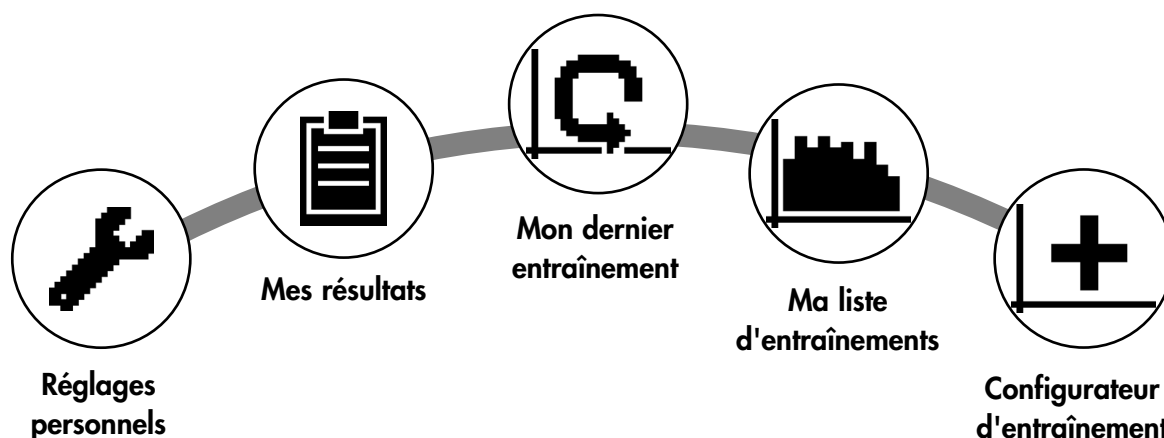


5. Créer nouvel utilisateur

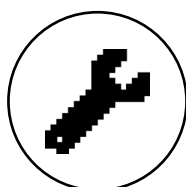
Ce menu permet de créer un nouvel utilisateur individuel (cf. point 3). Lors de la sélection de cette option de menu, le nom et l'âge sont demandés. En plus, l'utilisateur peut choisir un visage pour le profil. Après, le nouvel utilisateur est complété dans le menu de démarrage.

Le menu

Deuxième niveau : le menu de l'utilisateur - Dans le compte personnel de l'utilisateur



Si vous avez sélectionné un utilisateur individuel, vous parvenez au menu utilisateur de cette personne. Il s'agit ici presque uniquement de l'entraînement personnel. Le menu de l'utilisateur hôte comprend uniquement les trois éléments de droite.



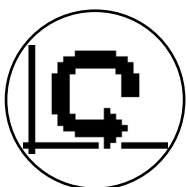
1. Réglages personnels

Cette option de menu vous permet d'effectuer tous les réglages spécifiques de l'utilisateur (p.ex. modification de l'âge). Des modifications dans ce menu n'ont pas d'effet sur les données d'autres utilisateurs.



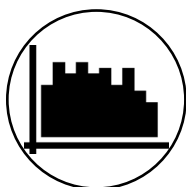
2. Mes résultats

Au point "Mes résultats", il est possible de lire la performance globale personnelle obtenue ainsi que le résultat du dernier entraînement.



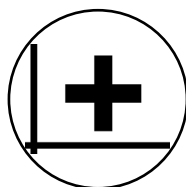
3. Mon dernier entraînement

En sélectionnant cette option de menu, vous parvenez directement au dernier entraînement démarré. Cette option de menu est toujours présélectionnée lorsqu'on arrive au menu utilisateur. Le dernier entraînement n'est ainsi jamais qu'à un clic de distance.



4. Ma liste d'entraînements

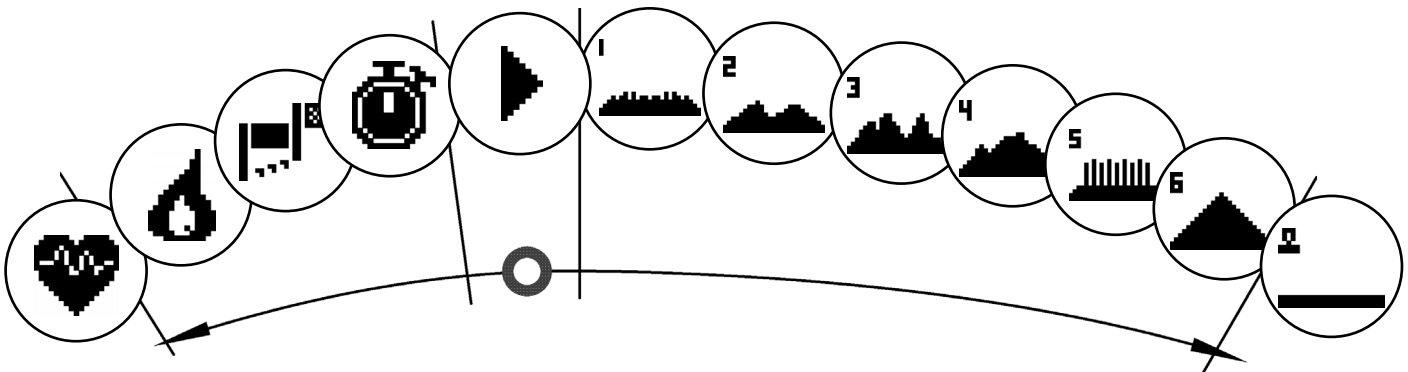
Dans la sélection possible se trouvent tous les entraînements mémorisés sur l'appareil. Les différentes formes d'entraînement seront décrites plus loin.



5. Configurateur d'entraînement

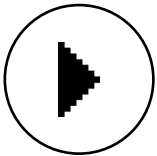
Avec le configurateur d'entraînement, il est possible d'établir un profil d'entraînement individuel. Une fois que vous l'avez créé, le profil est déposé dans la liste d'entraînements. Chaque utilisateur a une place de mémoire à sa disposition pour un entraînement configuré de manière individuelle. La configuration d'un nouvel entraînement écrase l'entraînement existant jusque là.

Les entraînements disponibles dans le menu "Ma liste d'entraînements"



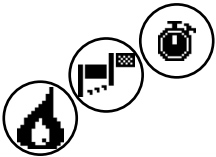
À l'option de menu "Ma liste d'entraînements" d'un utilisateur individuel ou d'un utilisateur hôte se trouvent différentes formes d'entraînement. Ceux-ci sont expliqués ci-après :

1. Démarrage rapide



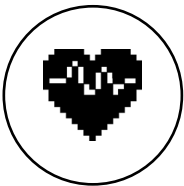
Démarrez un entraînement aisément sans autres possibilités de prédéfinition. Toutes les valeurs sont à zéro. Vous décidez de la durée et de l'intensité de l'entraînement. Cet entraînement est pré-réglé lors de l'entrée dans le menu "Ma liste d'entraînement".

2. Entraînements avec prédéfinition du but (temps / distance / calories)



Si vous tournez vers la gauche en partant de Démarrage rapide, vous parvenez aux 3 entraînements avec prédéfinition du but. Fixez-vous une valeur cible personnelle pour la durée d'entraînement, la distance d'entraînement ou une valeur énergétique à réduire par entraînement. Pendant l'entraînement s'effectue le compte à rebours de la valeur sélectionnée jusqu'à zéro.

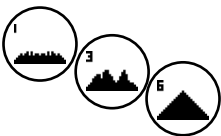
3. Entraînement s'orientant à la fréquence cardiaque (entraînement HRC)



L'entraînement HRC se trouve entièrement à gauche dans la liste de sélection. C'est la forme d'entraînement idéal pour s'entraîner de manière ciblée dans une plage de fréquence cardiaque définie. Avant l'entraînement, indiquez une fréquence cardiaque cible. L'appareil de sport règle alors la puissance pendant l'entraînement de telle manière que vous parvenez à la fréquence cardiaque prédéfinie et la maintenez. Le graphique central dans l'écran de visualisation vous montre pendant l'entraînement si vous vous entraînez dans la zone cible ou si vous êtes en dessous ou au-dessus de cette zone cible.

CONSEIL : dans le menu, vous pouvez définir un la puissance avec lequel vous souhaitez démarrer l'entraînement HRC au point "Réglages personnels" > "Niveau de démarrage HRC". Des sportifs bien entraînés ont tendance à sélectionner un niveau de démarrage plus élevé. Des sportifs débutants un réglage moindre.

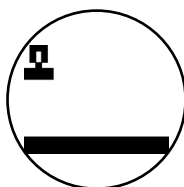
4. Profils d'entraînement



Si vous tournez vers la droite en partant de Démarrage rapide, vous parvenez aux profils d'entraînements 1 à 6. Dans les profils d'entraînement, l'appareil de sport modifie automatiquement le niveau de freinage conformément au profil. Les modifications des niveaux de freinage sont alors modérés dans les profils 1 à 3, exigeants dans les profils 4 à 6. Après sélection d'un profil d'entraînement, déterminez encore la durée d'entraînement et démarrez ensuite l'entraînement.

CONSEIL : en tournant la touche centrale (3) pendant l'entraînement, vous déplacez tout le profil vers le haut/ vers le bas.

5. S'entraîner avec le profil configuré personnellement.



Tout à droite dans la liste de sélection se trouve la place de mémoire pour votre profil personnalisé.

Fonctions d'entraînement

Les modes d'entraînement AUTO et MANU (**SEULEMENT POUR LES ERGOMÈTRES**)

Mode AUTO (indépendant de la vitesse de rotation) :

vous entrez dans ce mode la performance souhaitée en watt. Cette valeur cible en watt se modifie par rotation du bouton. Le système ergométrique calcule le niveau de freinage nécessaire pour la valeur cible à partir de la valeur cible en watt et de la fréquence de pédalage actuelle et modifie celle-ci immédiatement lorsque la fréquence de pédalage change. Vous avez ainsi la certitude de toujours vous entraîner selon la performance en watt indiquée.

Mode MANU (dépendant de la vitesse de rotation) :

en mode MANU, vous choisissez un niveau de freinage ("une vitesse"). Celui-ci demeure constant, indépendamment de votre fréquence de pédalage. La puissance en watt est le résultat et varie avec les modifications de choix de la vitesse (résistance) ou de la fréquence de pédalage.

La représentation de la performance dans le champ de points s'adapte automatiquement. Une animation allant vers le haut et vers le bas l'indique.

Zones de pouls

5 zones de pouls Z1-Z5 sont affichées. Elles sont calculées en fonction de l'âge entré.

Pouls d'entraînement maximal (HR Max) = 220 - âge

Z1 = 50- 60% du HR Max = ÉCHAUFFEMENT

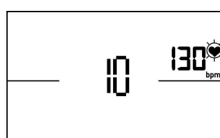
Z2 = 61- 70% du HR Max = COMBUSTION DE GRAISSE

Z3 = 71- 80% du HR Max = ENDURANCE

Z4 = 81- 90% du HR Max = ENDURANCE INTENSIVE

Z5 = 91-100% du HR Max = ZONE MAXIMALE

Les zones de pouls sont affichées dans la zone de texte lorsque la fonction est active à "Réglages personnels>Zones de pouls".



Mesure du pouls de récupération

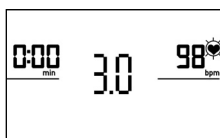
Appuyez sur **la touche du pouls de récupération** pendant l'entraînement et avec la mesure de la fréquence cardiaque active. La mesure démarre au bout de 10 secondes.



Le système électronique mesure votre pouls avec un décompte de 60 secondes.

La note du pouls de récupération est ensuite affichée.

L'affichage se termine au bout de 20 secondes ou par pression de la touche du pouls de récupération.



Si le pouls n'est pas saisi au début ou à la fin du décompte du temps, un message d'erreur apparaît.

Arrêter l'affichage

L'affichage s'arrête au bout de 4 minutes d'inactivité ou par pression prolongée de la touche gauche.

Mesure de la fréquence cardiaque

La mesure de la fréquence cardiaque peut se faire à partir de 2 sources :

1. Pouls de la main

Le raccord se trouve au dos de l'affichage;

2. Ceinture pectorale (Bluetooth)

Le récepteur se trouve derrière l'affichage.

Les ceintures pectorales ne font pas toujours partie des fournitures.

Pour un entraînement se basant sur la fréquence cardiaque, nous recommandons l'utilisation d'une ceinture pectorale.

Établir une connexion avec un smartphone ou une tablette

L'appareil de sport Kettler peut se raccorder au moyen de Bluetooth à des smartphones ou tablettes à partir de Bluetooth v4.0, ce qui permet l'entraînement avec KettMaps et d'autres APPs compatibles. La connexion s'établit à partir du menu de démarrage à l'option de menu Bluetooth setup. Sélectionnez cette option de menu par pression de la touche centrale. À l'écran suivant, l'appareil attend un signal de votre smartphone ou tablette. Veuillez vous assurer que Bluetooth est bien activé sur votre smartphone ou votre tablette et que l'appareil est visible. Dès que l'ordinateur d'entraînement reconnaît votre smartphone ou votre tablette, il demande l'entrée d'un code d'authentification. Veuillez entrer ce code dans votre smartphone ou votre tablette. Lorsque l'accouplement est fructueux, la connexion Bluetooth est établie. Le processus d'identification n'est nécessaire que lors du premier accouplement.

Remarque : une connexion avec un smartphone ou une tablette n'est possible que lorsque l'appareil est à l'arrêt. Le cas échéant, vous serez invité à vous arrêter.

Utilisation de l'APP KettMaps

KettMaps vous permet de charger de nombreux trajets sous forme de vidéos réalistes sur votre smartphone ou tablette à titre de motivation d'entraînement. La version de base gratuite met déjà plusieurs trajets à votre disposition. Une taxe mensuelle modique vous offre l'accès total à la banque de données contenant plusieurs milliers de trajet. Pour plus d'informations, consultez www.kettlersport.com.

Mise à jour du logiciel d'ordinateur

À des intervalles non réguliers, Kettler met des mises à jour de logiciel pour l'ordinateur de l'appareil à votre disposition. Vous trouverez toutes les informations à ce sujet à www.kettlersport.com.

KETTLER

