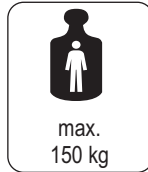


# KETTLER

- 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.

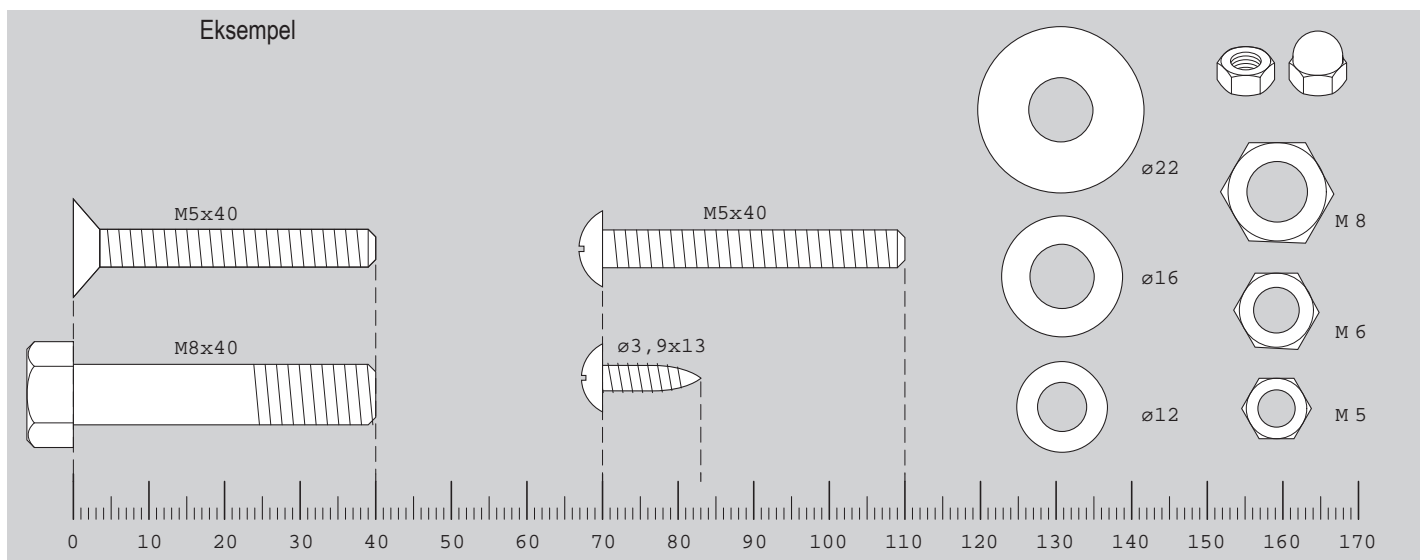
### Reservedelsbestilling

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 .....

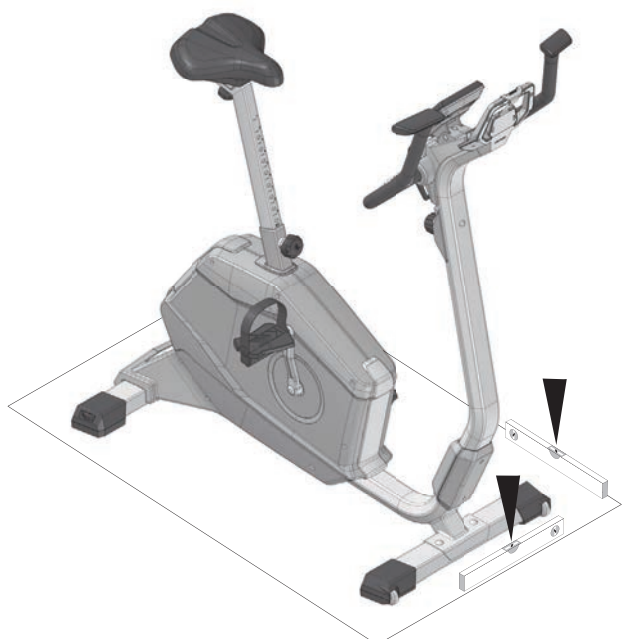
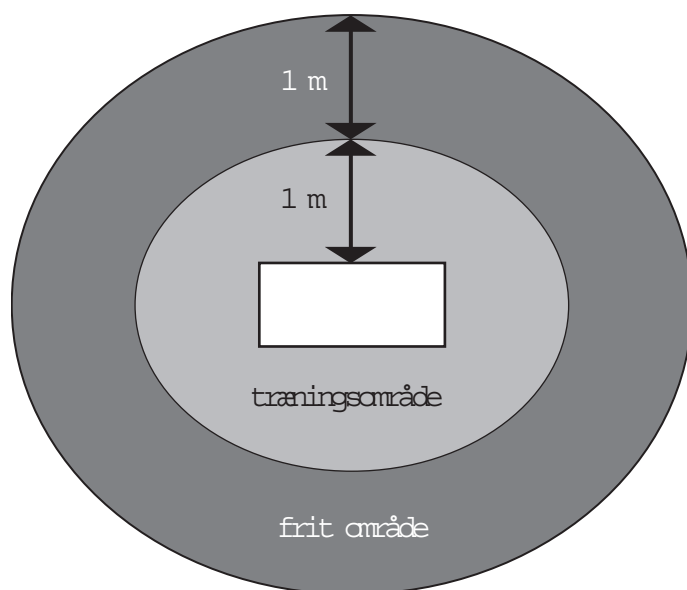
### Bortskaffelse af affald








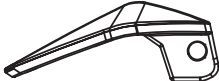

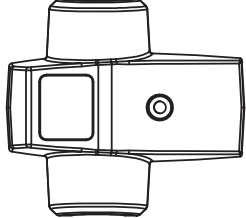





KETTLER produkter er genanvendelige. Ved slutningen af dens levetid bedes du bortskaffe denne artikel korrekt og sikkert (lokale affaldspladser).

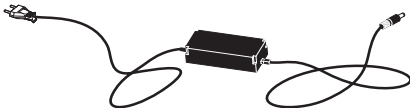


Træningsområde / fritområde

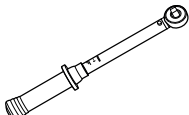
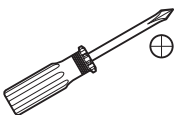


# Checkliste

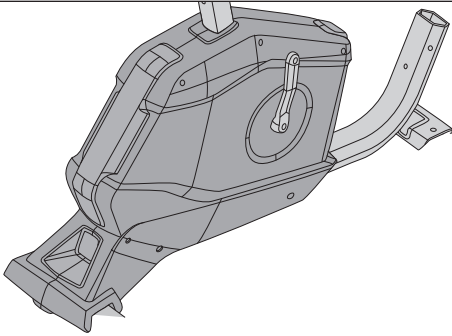
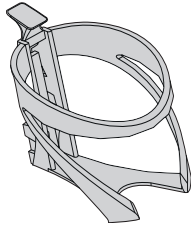
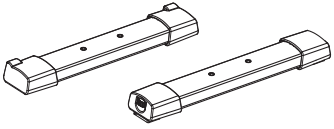

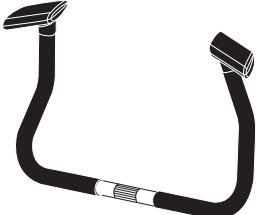
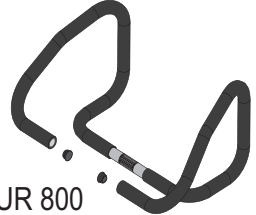



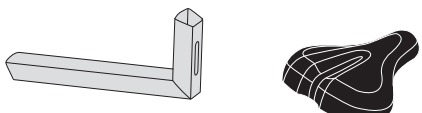
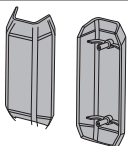


		Ø 8,5 x Ø 25 x 17 2PCS
		M8xP.L. 25x18L 4PCS
		Ø8x50Lx20L 2PCS
		M8xP.L. 25x18Lx25H 2PCS
		Ø8x7T 2PCS
		1PCS
		3T 1PCS
		M8S 1PCS
		Ø8x54 1PCS
		M8xP.L. Ø416L 1PCS
		P16 1PCS
		Ø 8 x Ø 16 x 21 4PCS
		ST3. Ø4x1L 3PCS

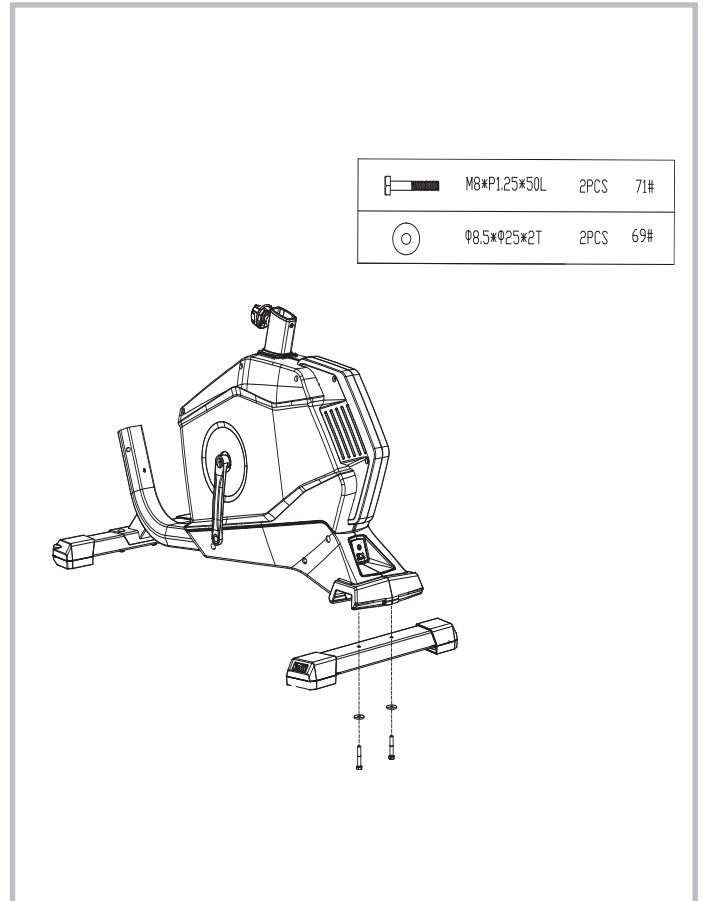
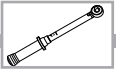
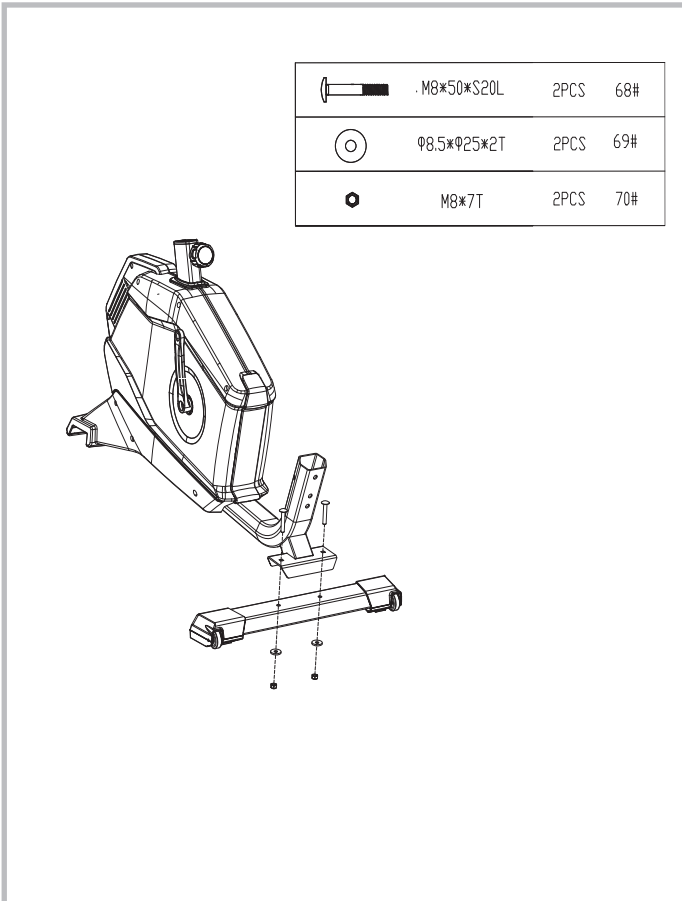
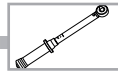
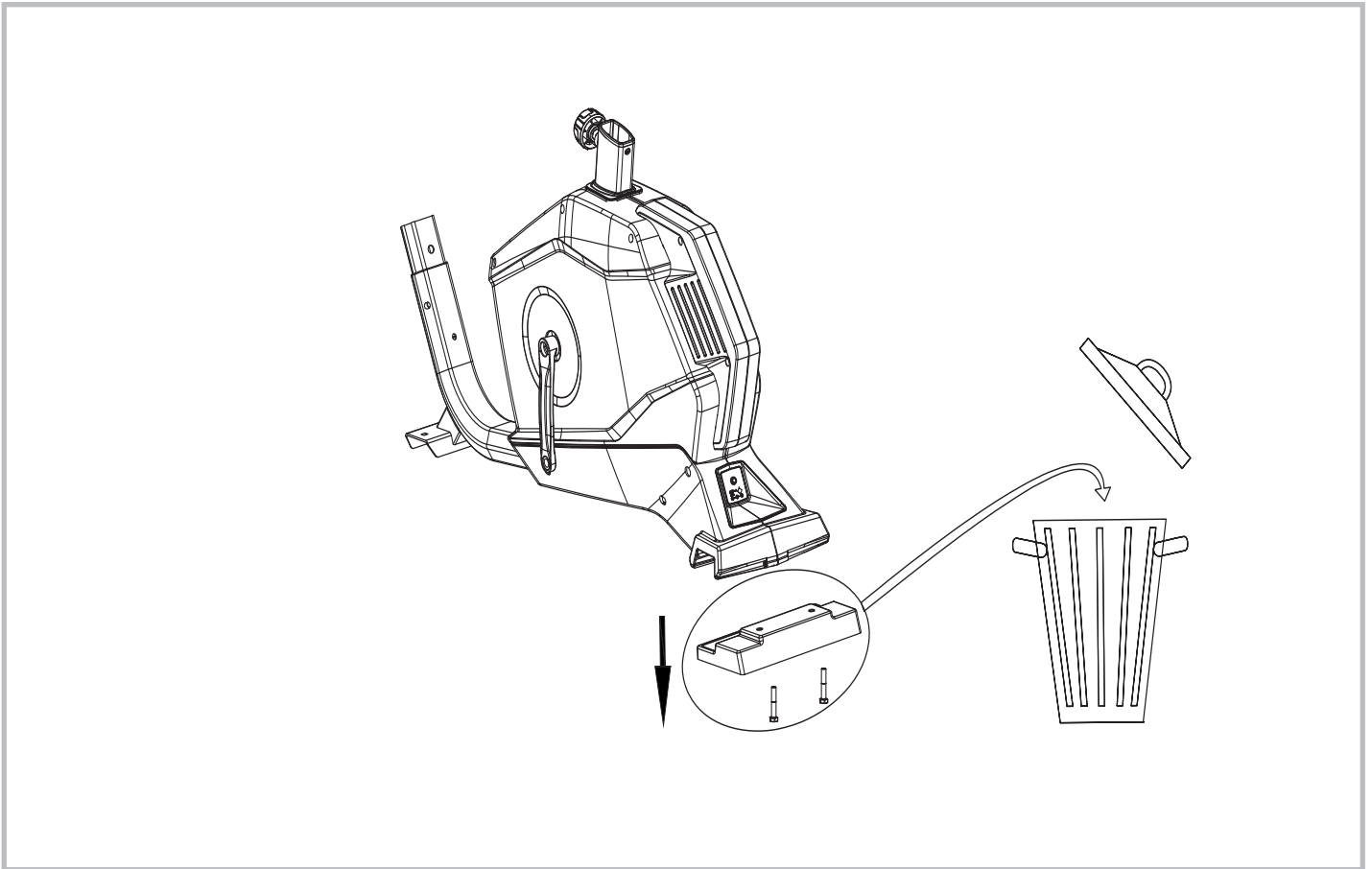


Ikke inkluderet.



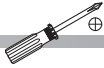
# Checkliste

	Stck.	
  <p data-bbox="906 506 1034 539">TOUR 800</p>	1 / 1	
	2	
	1	
  <p data-bbox="887 1178 1015 1211">TOUR 800</p>	1 / 1	
	1	
	1	
	1	
 	1 / 1	
	1 / 1	
	1 / 1	

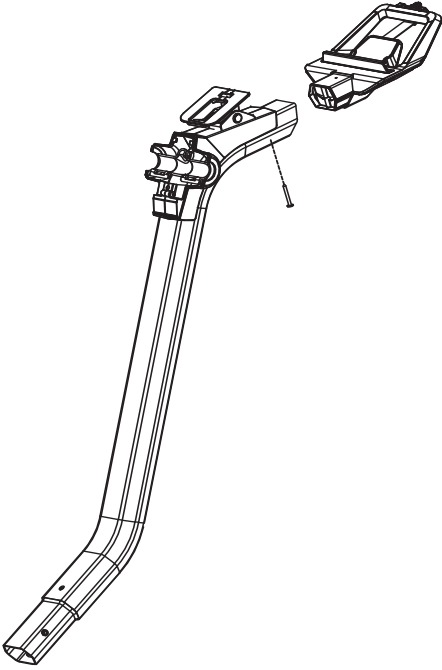




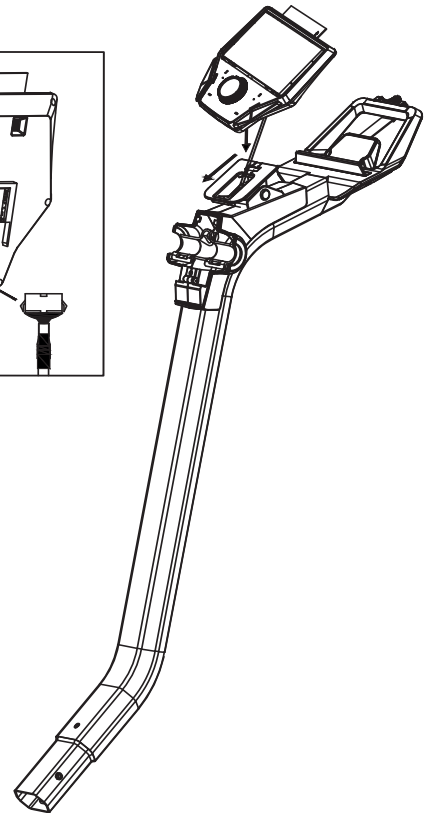
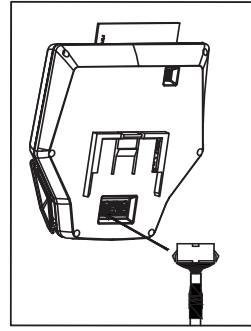
4



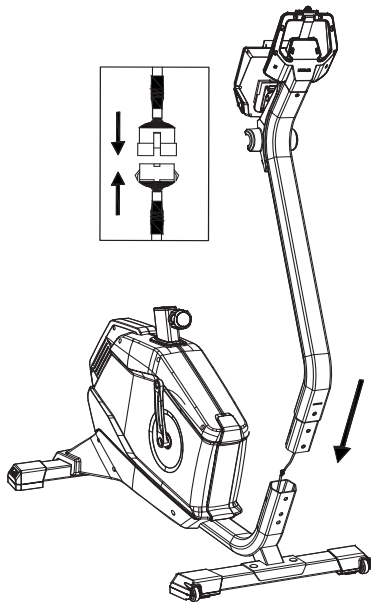
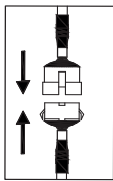
	ST3.9*40	1PCS	67#
--	----------	------	-----



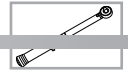
5



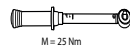
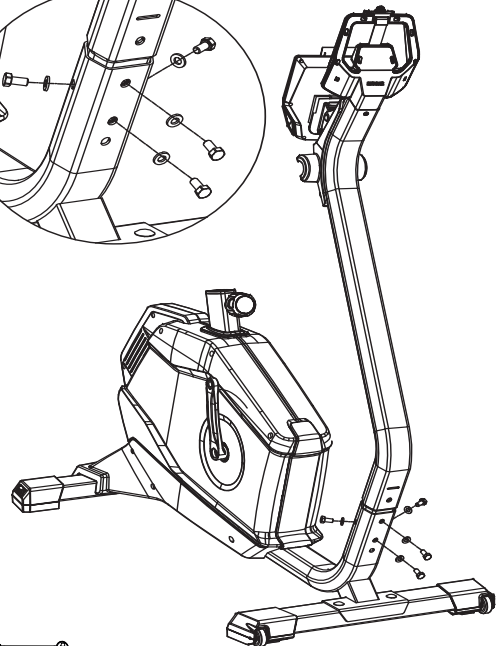
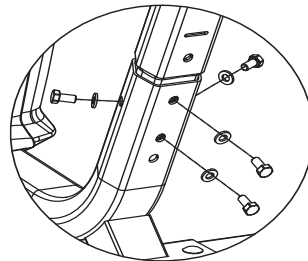
6



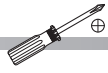
7



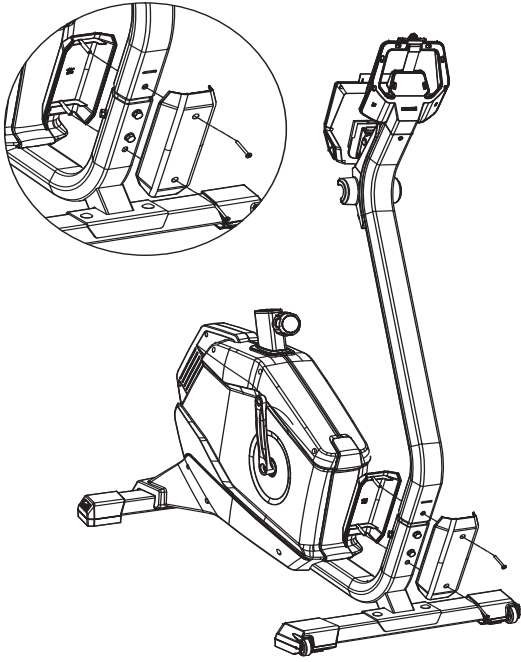
	M8*P1.25*16L	4PCS	59#
	Φ8*Φ16*2T	4PCS	60#



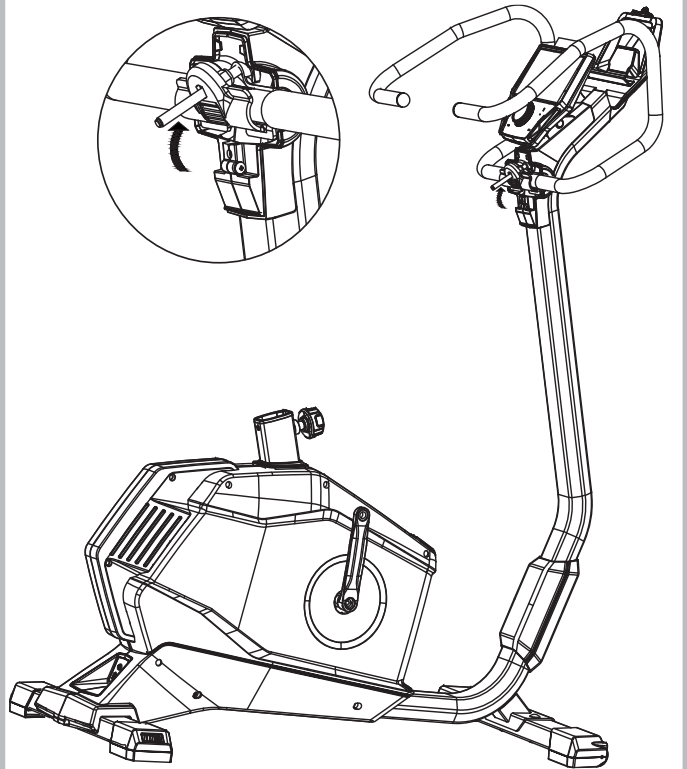
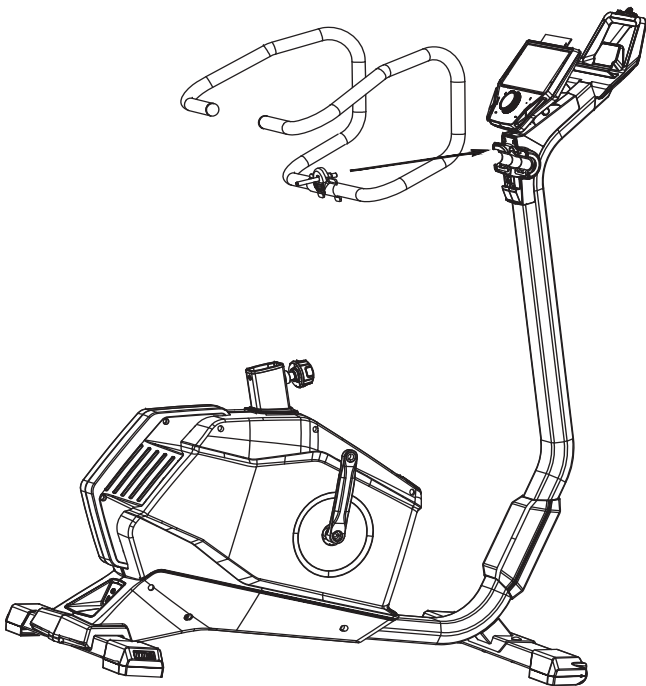
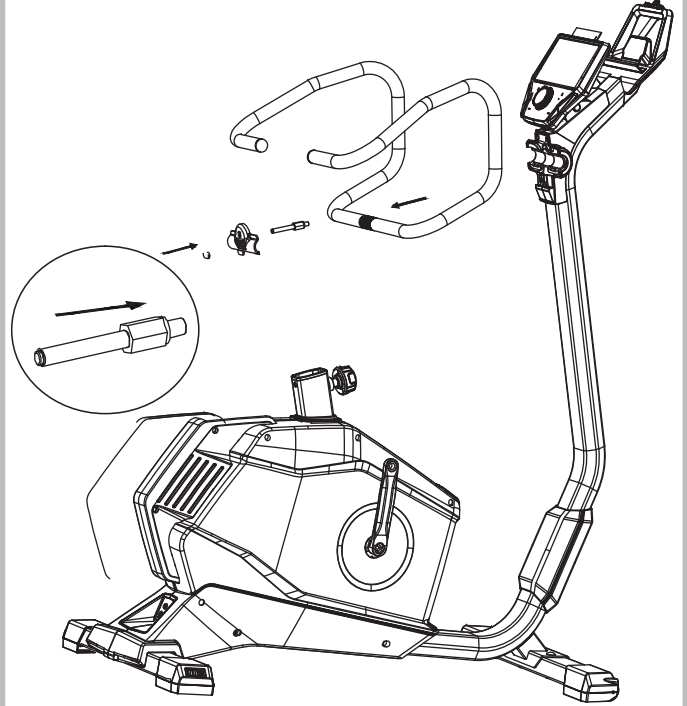
M = 25 Nm

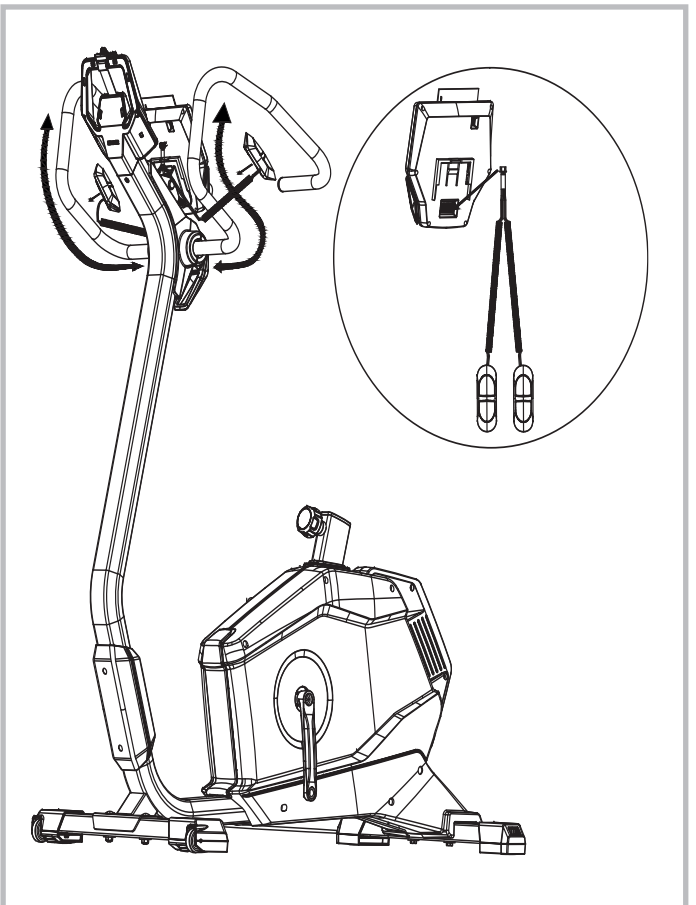
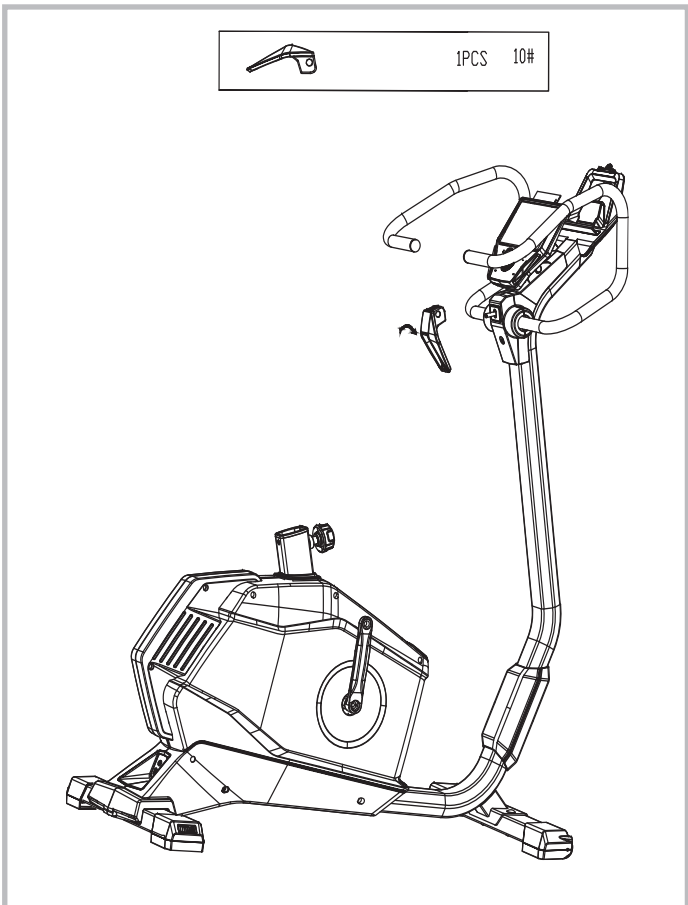
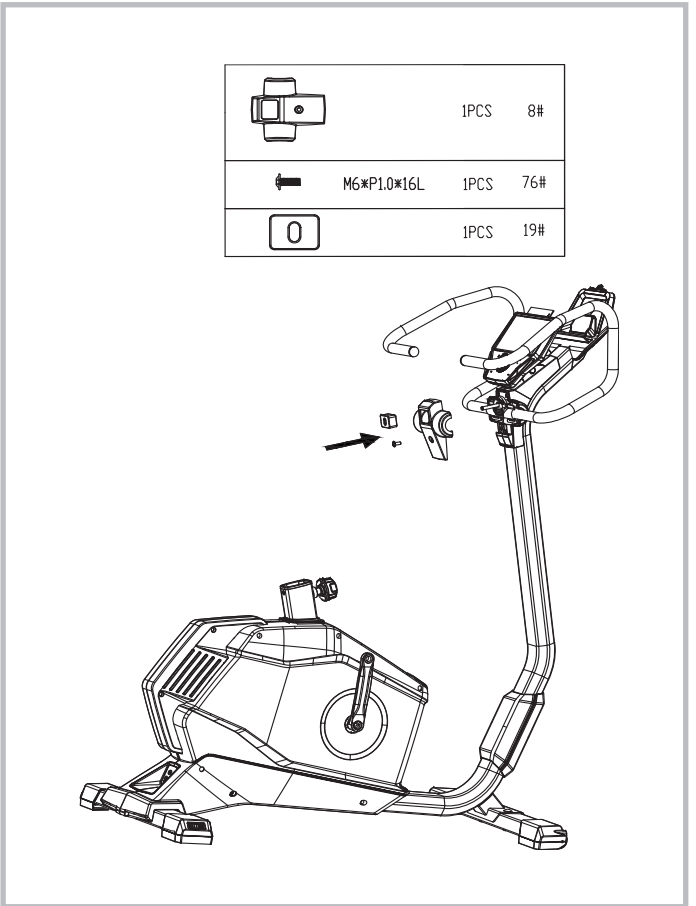
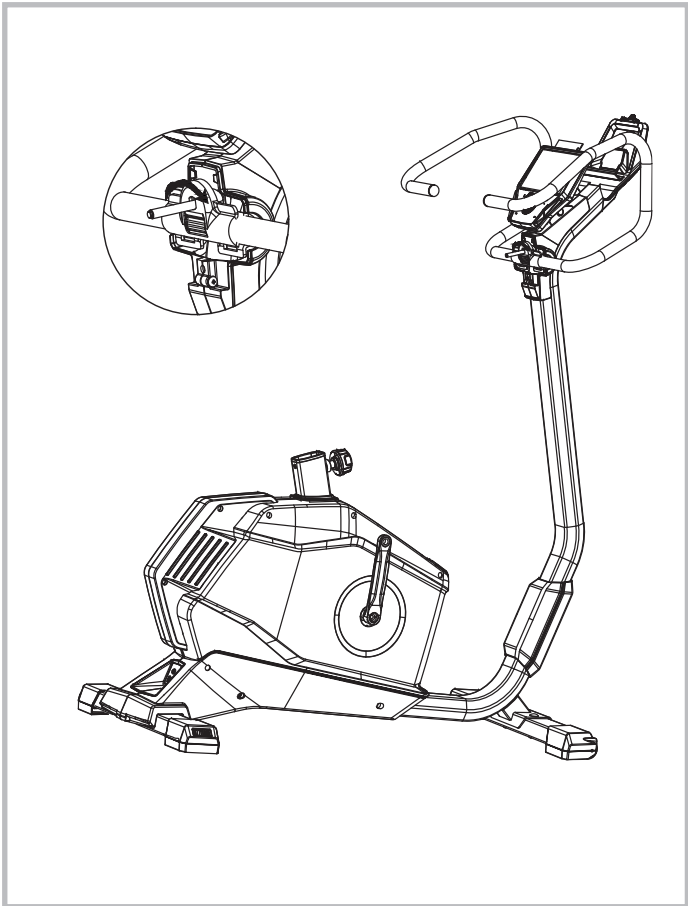


	ST3.9*40	2PCS	67#
--	----------	------	-----

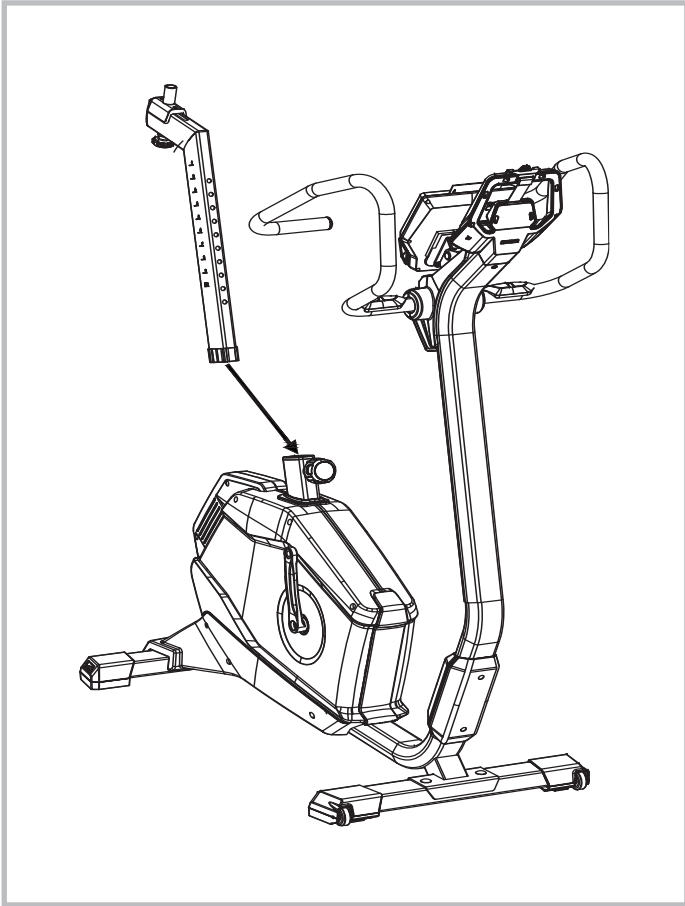


		1PCS	11#
	φ8*84	1PCS	77#

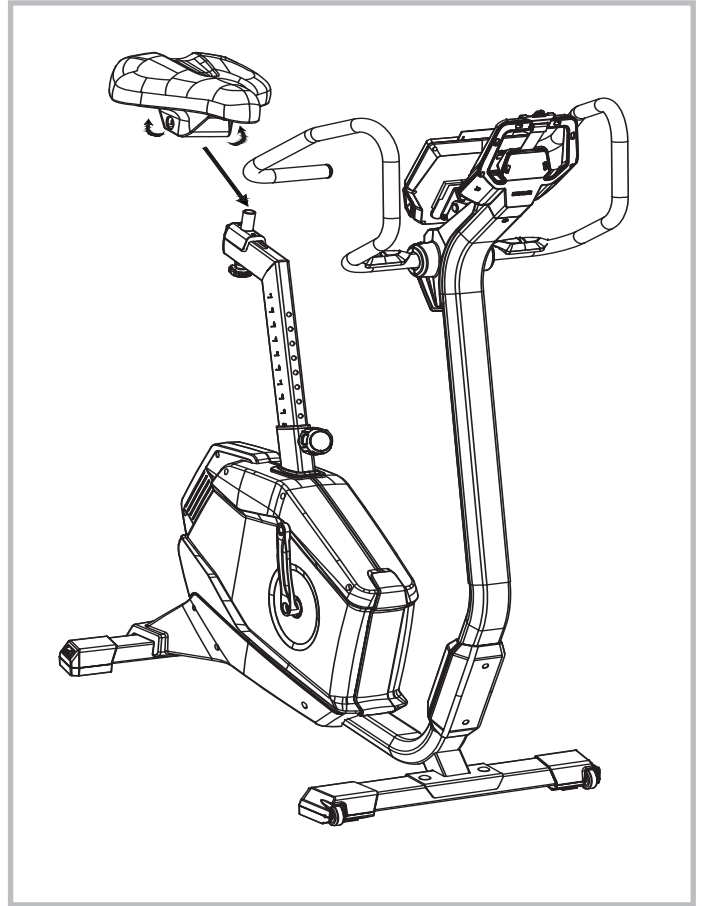




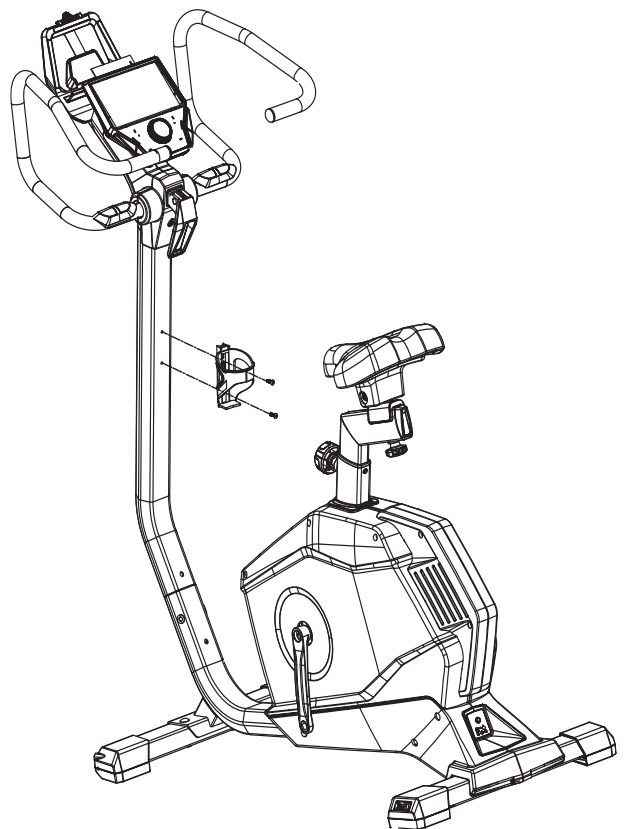
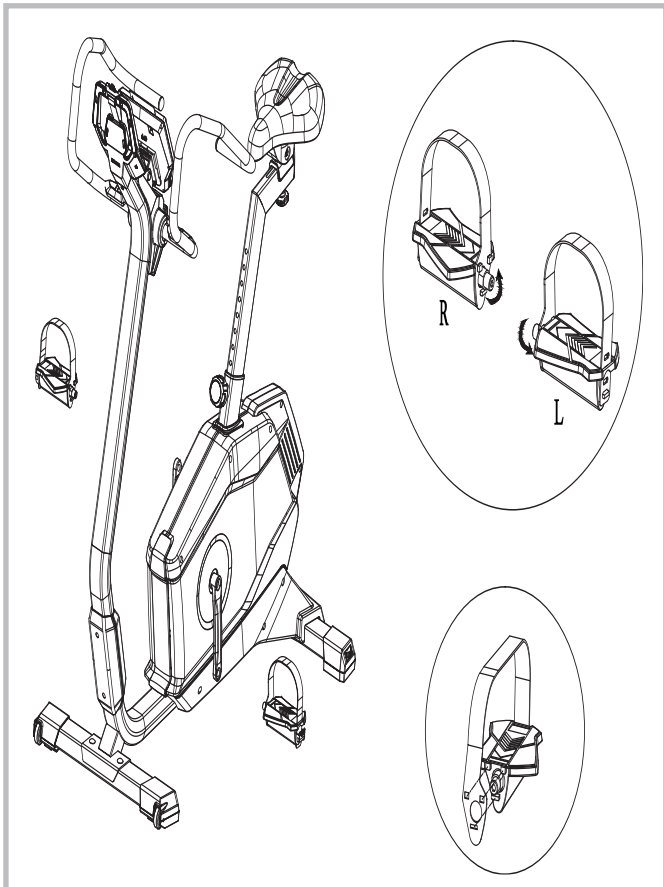
16

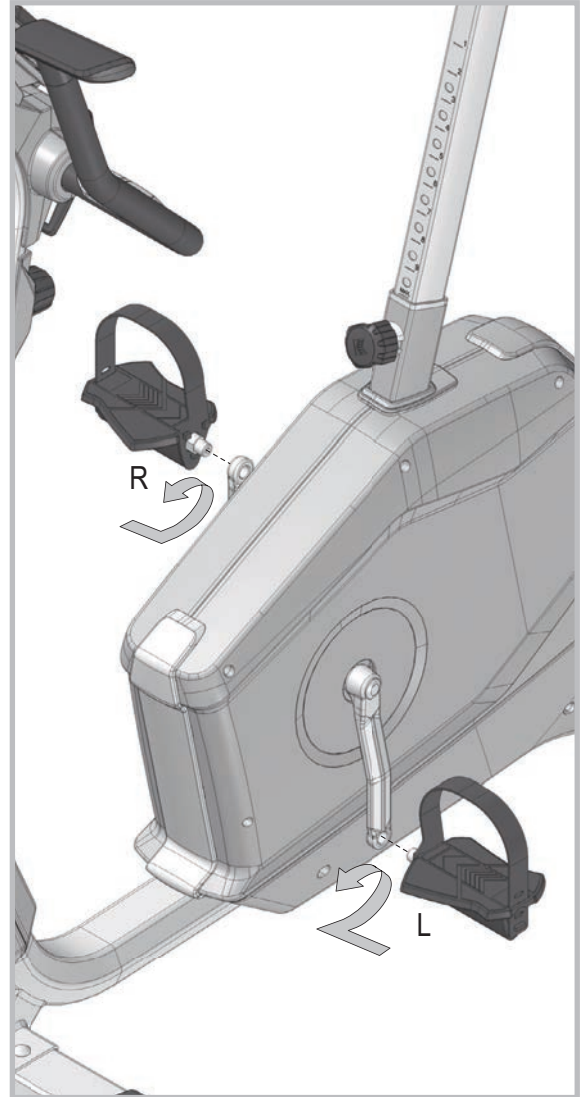
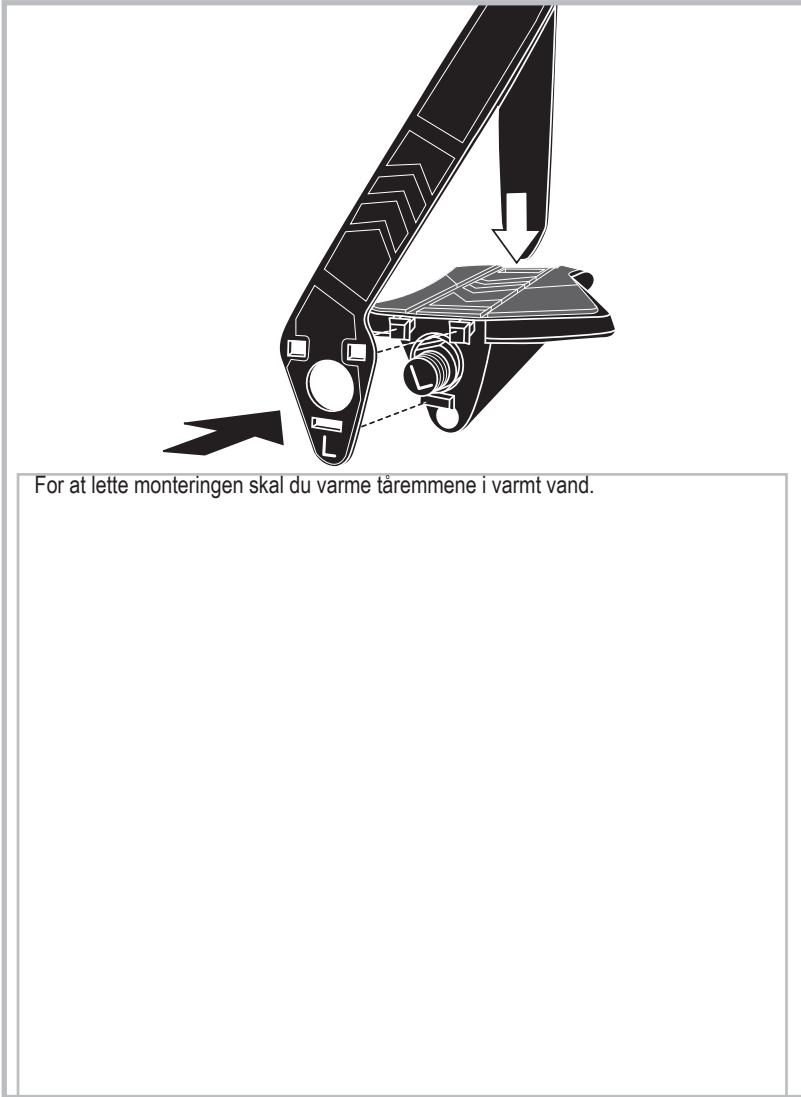
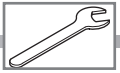


16a

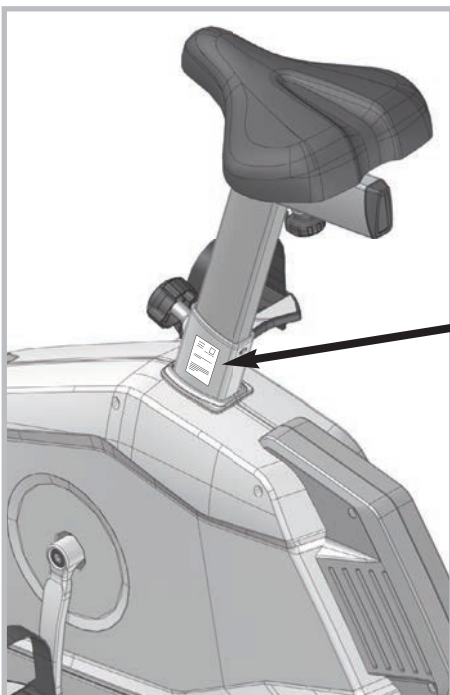


17





håndtering



TRISPORT AG  
Boesch 67  
CH-6331 Huenenberg

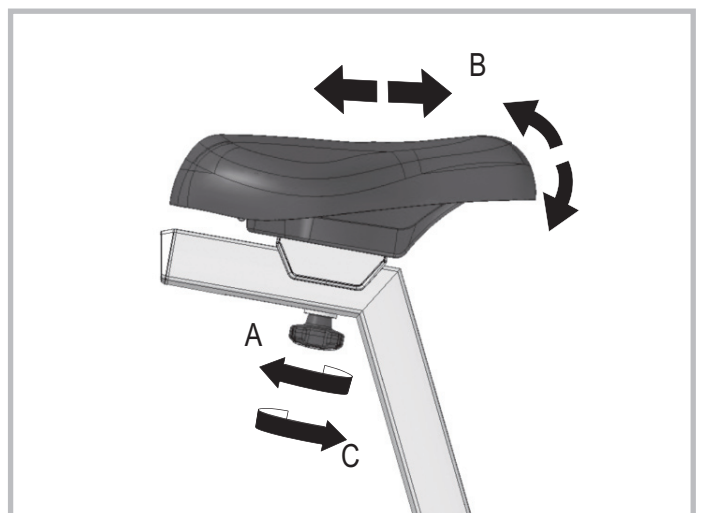
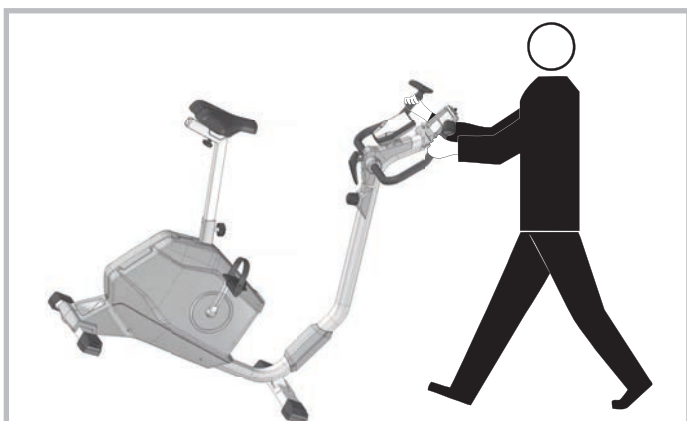
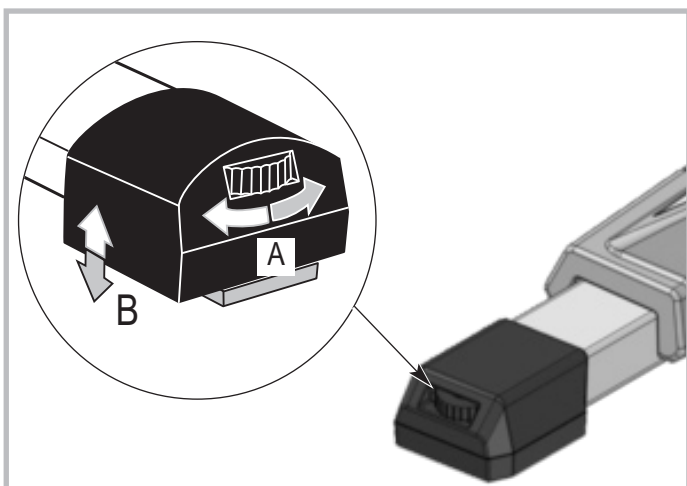
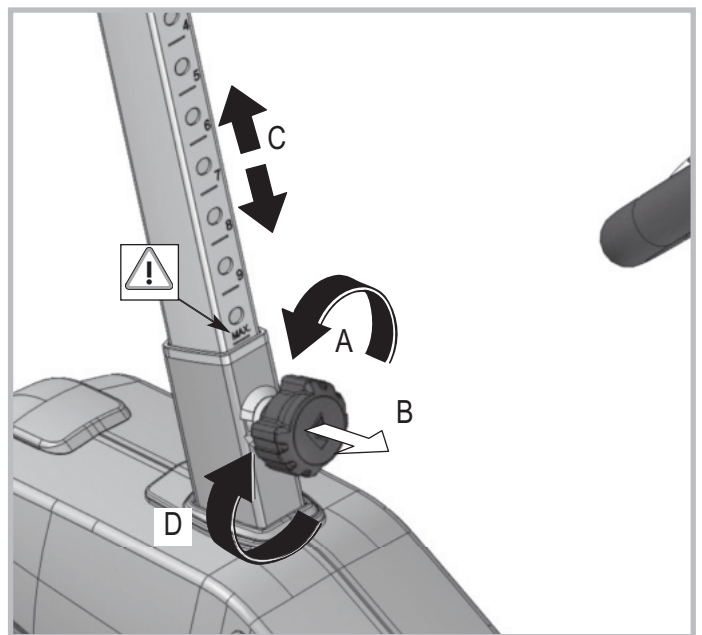
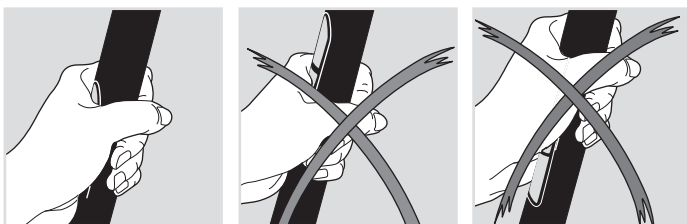
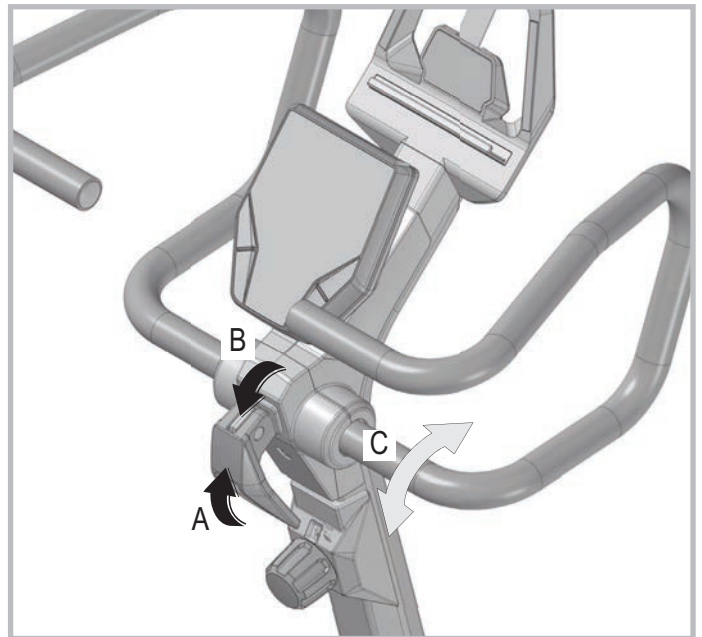
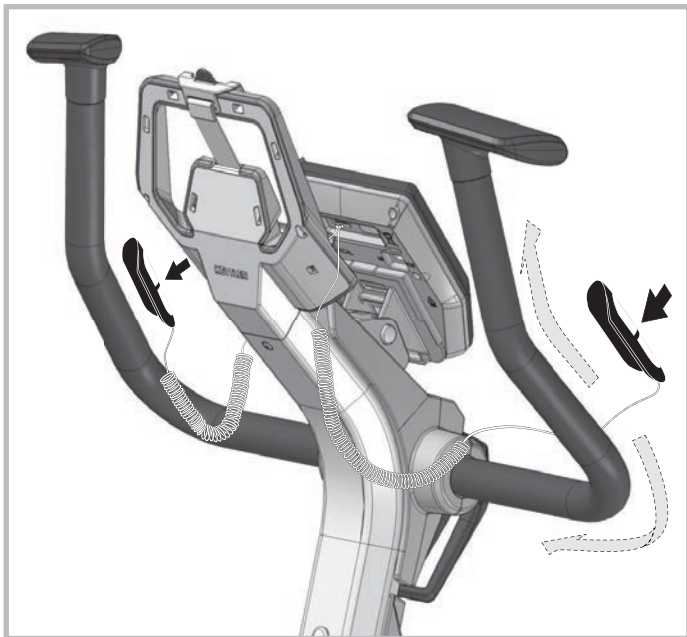
A/N #####-###  
S/N ##### #####

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



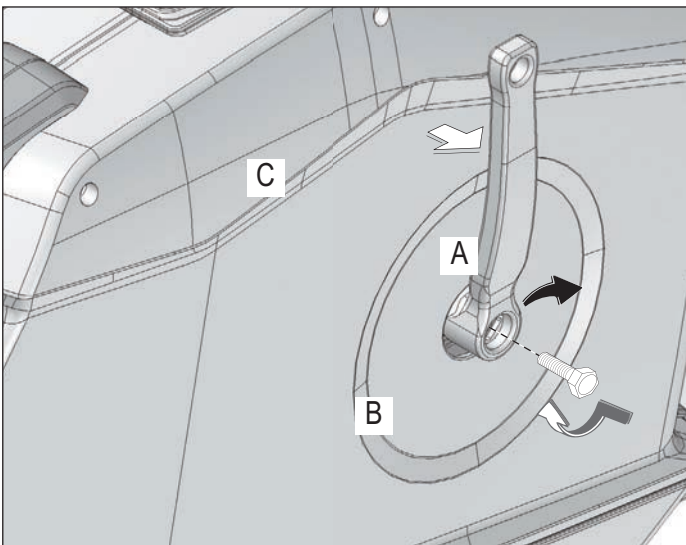
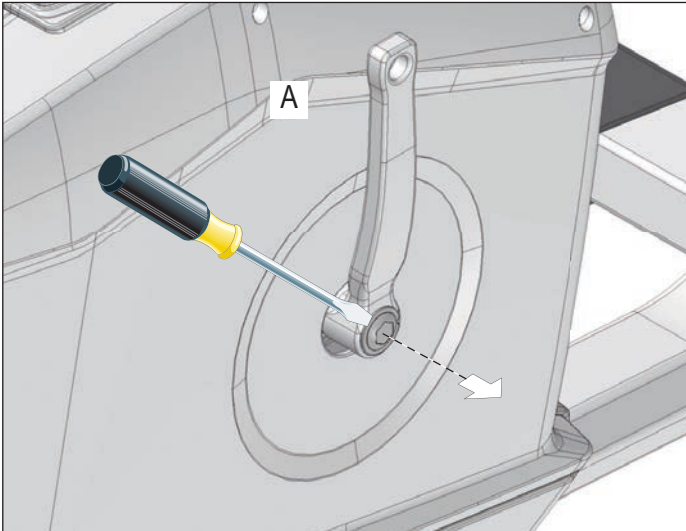
max. ### kg  
Made in PRC



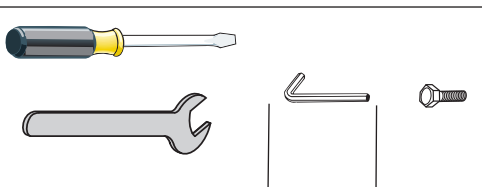


## Afmontering af pedalarmene

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.



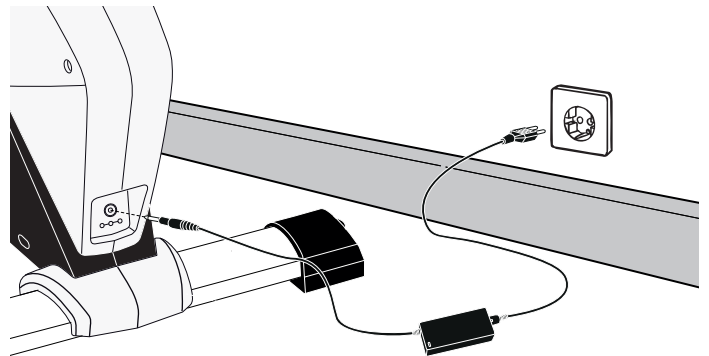
SW 19

SM 6

M12x50

## Håndteringsinstruktioner

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

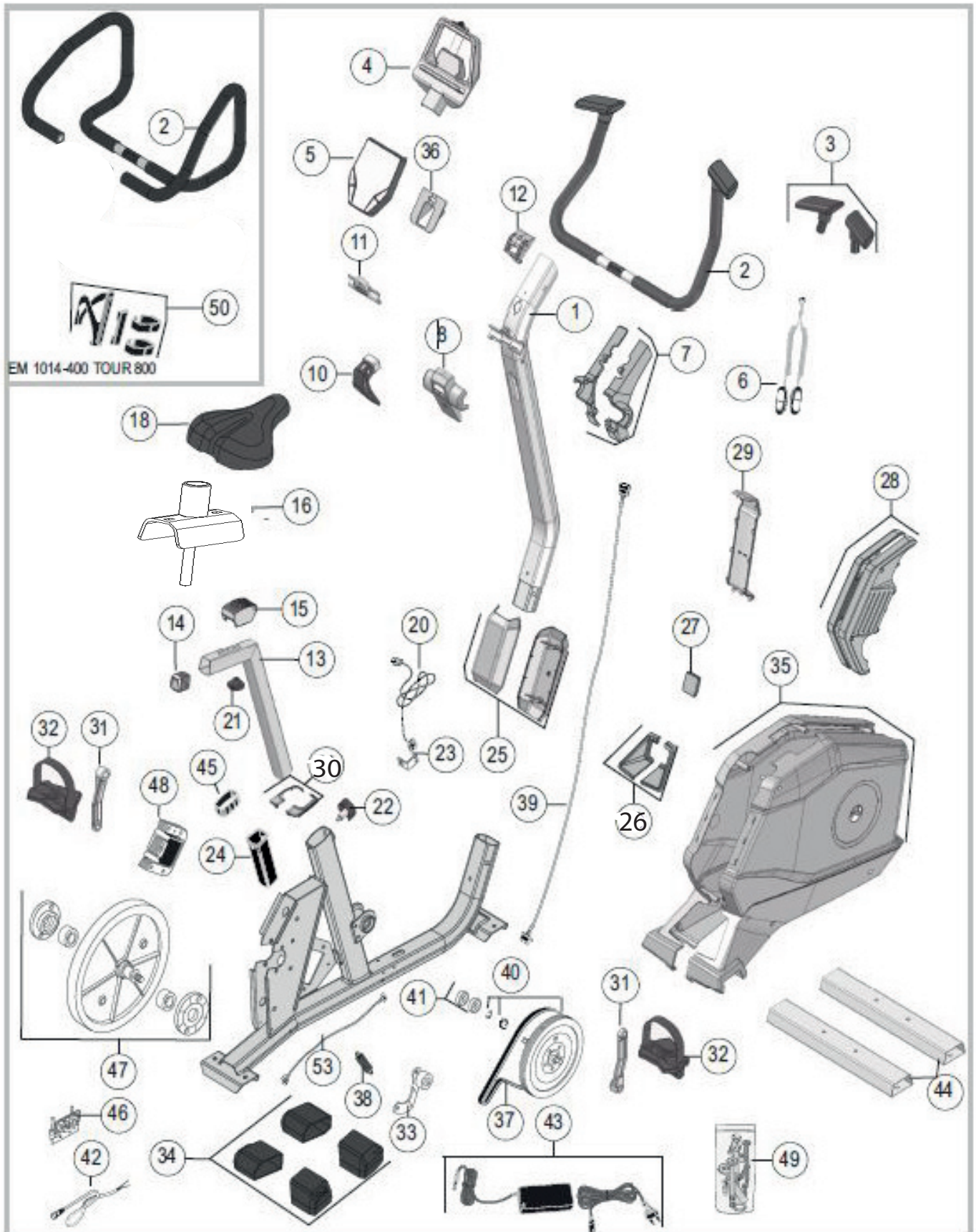


Farveafvigelser for genbestillinger er mulige og repræsenterer ingen grund til at klage.  
Komponenterne markeret med et X fås på lager som reservedele

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	1 x	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



## Computervejledning

- Tour 600

## Sikkerhedsinstruktioner

### Overhold venligst følgende instruktioner for din egen sikkerhed:

- Træningsapparatet skal placeres på et passende og fast underlag.
- Efterse tilslutningerne for fast montering før første ibrugtagning og yderligere efter ca. seks arbejdsdage.
- For at undgå skader forårsaget af forkert belastning eller overbelastning, må træningsapparatet kun anvendes i overensstemmelse med instruktionerne.
- Det anbefales ikke at opsætte enheden permanent i fugtige rum på grund af den resulterende korrosionsudvikling.
- Sørg regelmæssigt for, at træningsapparatet fungerer korrekt, og at det er i korrekt stand.
- Operatøren er ansvarlig for sikkerhedskontrollen, som skal udføres regelmæssigt og korrekt.
- Defekte eller beskadigede dele skal straks udskiftes. Brug kun originale KETTLER reservedele.

- Enheden må ikke bruges før efter reparationer er afsluttet.
- Apparatets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det regelmæssigt efterses for skader og slitage.

### For din sikkerhed:

- **Før du starter træningen, skal du tjekke med din læge, at du er egnet til træning med denne enhed. Lægens fund skal danne grundlag for opsætningen af dit træningsprogram. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred.**
- **Systemer til at overvåge 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.**

# Træningsprogrammets computersystem

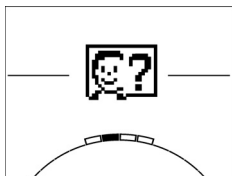
## Display og tastatur



1

### 1. Display

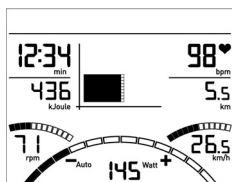
Displayet giver dig alle vigtige oplysninger. Disse forskelle skal bemærkes mellem menulisten og visningerne af træningsprogramlisten:



#### Menu Display

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 med træningsprogrammer.

Det giver dig alle vigtige træningsresultater og træningsprogramprofilen.

2

### 2. Centraltast - Tryk

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

I træningen: ingen funktion

3

### 3. Central nøgle - Drej

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

I træningen: skift pedalmønstret

4

### 4. Venstre tast

I menuen: spring tilbage til hovedmenuen. Eventuelle ændringer vil ikke blive gemt.

I træningen: Afslut træningsprogrammet og start restitutionstidsmålingen. Ved at trykke på

5

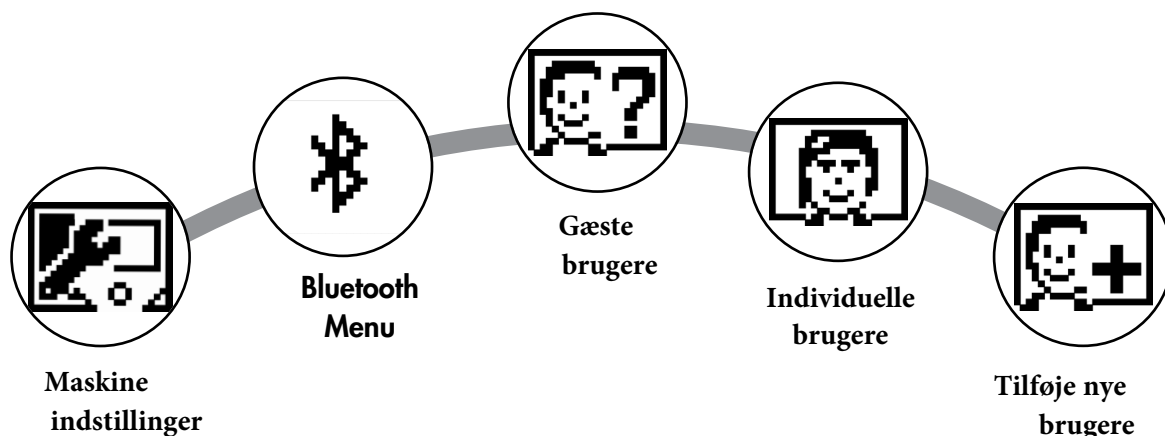
### 5. Højre tast

I menuen: henter kontekstinformationen. Betydningen af menupunktet er forklaret mere detaljeret.

I træningen: visning af gennemsnitlige score/værdier. Når der trykkes på tasten, gennemsnitsscore/værdier vises i nogle få sekunder.

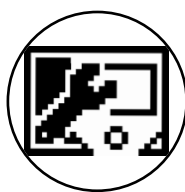
## Menuen

### Første niveau: Startmenuen – Brugervalg



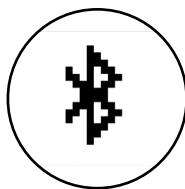
Ved start af maskinen ankommer du, efter en kort hilsen, til Startmenuen. Denne menu er primært til valg af den bruger, på hvis konto træningssessionen skal finde sted. Du kan også tilføje en ny bruger og under punktet "Maskinindstillinger" lave grundlæggende indstillinger for alle brugere.

### En oversigt over menupunkterne (fra venstre mod højre):



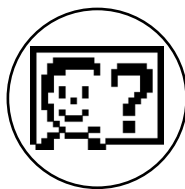
#### 1. Maskinindstillinger

Med dette menupunkt kan du foretage alle maskinindstillinger for flere brugere (f.eks. ændre maskinsprog, ændre måleenheder osv.).



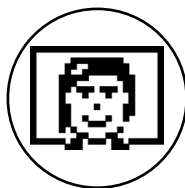
#### 2. Bluetooth-forbindelse

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



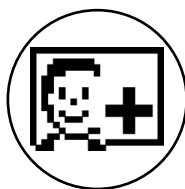
#### 3. Gæstebrugere

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



#### 4. Individuelt oprettede brugerkonti (efter navn)

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

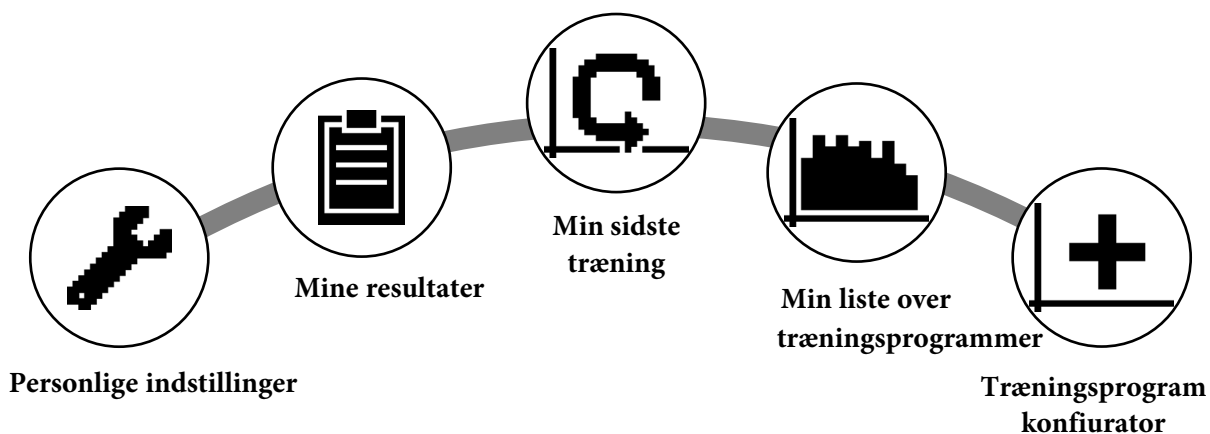


#### 5. Opret en ny bruger

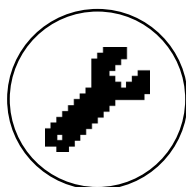
I denne menu kan en ny individuel bruger (se nr. 3) indtastes. Når denne menu er valgt, anmodes om navn og alder. Brugeren kan også vælge et profilansigt. Endelig er den nye bruger integreret i Startmenuen.

## 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 gæstebryger indeholder kun de tre punkter til højre.



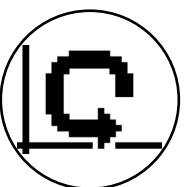
### 1. Personlige indstillinger

I dette menupunkt kan du foretage alle brugerspecifikke indstillinger (f.eks. ændre alderen). Ændringer i denne menu påvirker ikke andre brugeres data.



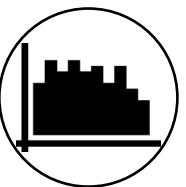
### 2. Mine resultater

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



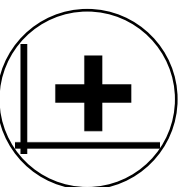
### 3. Min sidste træningssession

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



### 4. Liste over mit træningsprogram

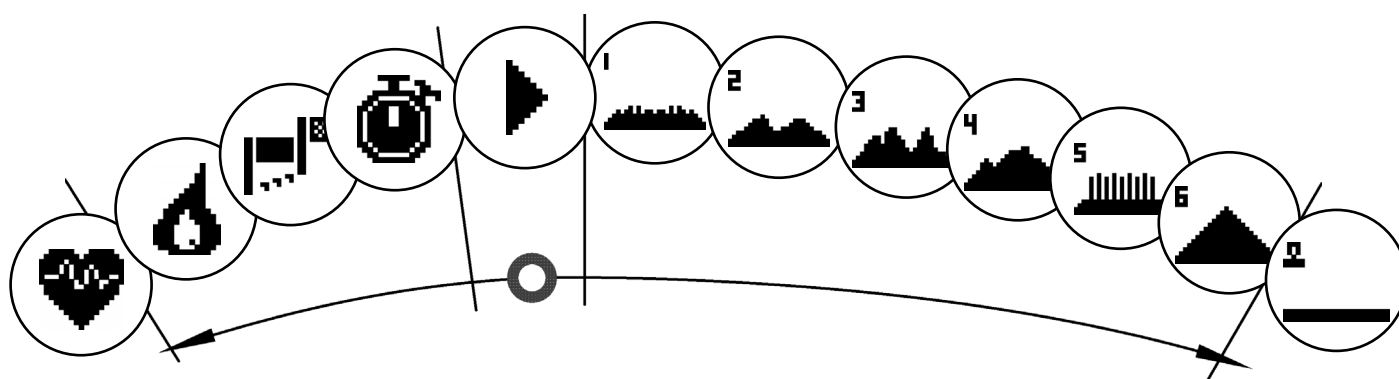
På denne liste finder du alle træningssessioner, som er blevet gemt på maskinen. De forskellige typer af træningsprogram er beskrevet nedenfor.



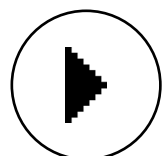
### 5. Konfigurator for træningsprogram

Med Training Program Configurator kan en individuel træningsprofil indstilles. Når du har indstillet den, vil profilen blive gemt i træningsprogramlisten. For hver bruger er der lagerplads til et individuelt konfigureret træningsprogram. Gennem konfigurationen af et nyt træningsprogram tilsidesættes det tidligere træningsprogram.

## De tilgængelige træningsprogrammer i menuen 'Mine træningsprogrammer'

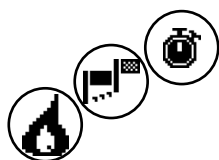


I menupunktet 'Mine træningsprogrammerliste' for en individuel bruger eller gæstebryder findes forskellige typer træningsprogrammer. Disse er forklaret som følger:



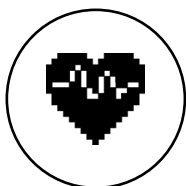
### 1. Hurtig start

Start en træningssession ganske enkelt, uden yderligere adgangsmuligheder. Alle scores/værdier er sat til nul. Du bestemmer selv træningsprogrammets varighed og intensitet. Dette træningsprogram er forudindstillet ved adgang til menuen 'Mine træningsprogrammerliste'.



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

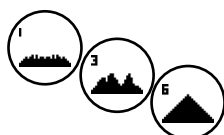
Drejer du til venstre fra udgangspunktet, kommer du til de 3 Træningsprogrammer med målscore/værdier. Indstil dig selv en personlig målscore/værdi for træningssessionen, for tid, distance eller en energiværdi (kalorieværdi), som du ønsker at forbrænde. Så under træningssessionen vil den valgte værdi tælle ned til nul.



### 3. Hjertefrekvensorienteret træningsprogram (HRC-træningsprogram)

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

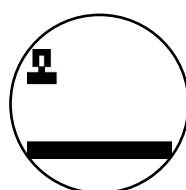
TIP: I menuen under 'Personlige indstillinger' > 'HRC-startniveau' kan du definere det præstationsniveau, som du vil starte HRC-træningssessionen på. Veltrænede motionister har en tendens til at vælge et højere startniveau; begyndere motionister normalt vælger en lavere indstilling.



### 4. Profiltræningssessioner

Begyndende ved "Quick Start" og dreje til højre, kommer du til Profiltræninger 1 – 6. I Profiltræningerne ændrer Træningsenheden præstationsniveauet automatisk baseret på profilen. Ændringerne i præstationsniveauet i profil 1-3 er moderate, i profil 4-6 mere betydelige. Når du har valgt en profiltræning, skal du indstille tidslængden for træningssessionen og begynde at træne.

TIP: ved at dreje den centrale tast (3) under træningssessionen kan du skubbe hele profilen op eller ned.



### 5. Træning med den selvkonfigurerede profil

Yderst til højre på valglisten kan du finde lagerpladsen til din individuelt indstillede profil.

## Træningsprogramfunktioner Træningstilstande

AUTO og MANUEL (KUN FOR ERGOMETER) AUTO-tilstand

(uafhængig af rotationshastighed):

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

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

MANU-tilstand (afhængig af omdrejningshastighed):

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

Præstationsvisningen i pointområdet justeres automatisk. Dette indikeres af en animeret figur, der løber op eller ned.

### Pulszoner

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

Maksimal træningsprogrampuls (HR Max) = 220 - alder

Z1 = 50- 60 % af HR Max = OPVARMNING

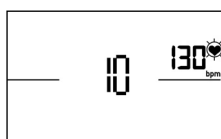
Z2 = 61- 70 % af HR Max = FEDTFORBÆNDING

Z3 = 71- 80 % af HR Max = UDHOLDENHED

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

Z5 = 91-100 % af HR Max = MAKSIMAL OMRÅDE

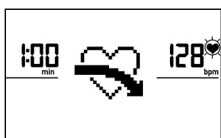
Pulszonerne vises i tekstfeltet, når denne funktion er aktiveret under "Personlige indstillinger>Pulszoner".



### Recovery pulsmåling

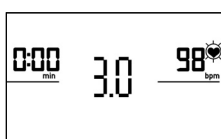
Under træningssessionen og aktiv pulsmåling skal du trykke på knappen Recovery Pulse. Efter 10 sekunder begynder målingen.

Enheden måler din puls i en 60-sekunders nedtælling.



Efterfølgende vil gendannelsespulsgraden blive vist.

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



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

### Slukning af 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

Tilslutningen er placeret på bagsiden af displayet;

#### 2. Brystbælte (Bluetooth)

Indgangen er placeret på bagsiden af skærmen.

Brystbælte medfølger ikke altid ved levering.

Til pulsorienterede træningsprogrammer anbefales brystremmen.



### **Oprettelse af en forbindelse med din smartphone eller tablet**

KETTLER Træningsmaskinen kan forbindes via Bluetooth med smartphones eller tablet-pc'er, der begynder med Bluetooth v4.0, som muliggør træning med KettMaps og andre kompatible apps. Forbindelsen foretages i Startmenuen 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 bede 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 indledende forbindelse.

Bemærk: En forbindelse til en smartphone eller tablet-pc er kun mulig, når enheden ikke er i brug. Hvis det er nødvendigt, vil du blive bedt om at stoppe aktiviteten.

### **Brug af KettMaps APP**

Du kan bruge KettMaps til at uploade realistiske videosekvenser af træningsforløb, som træningsmotivation, til din smartphone eller tablet-pc. Selv med den gratis basisversion er en række kurser tilgængelige. For et mindre månedligt gebyr kan du få fuld adgang til databasen med flere tusinde kurser. Mere information kan findes på [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)

### **Opdater computersoftware**

Fra tid til anden stiller Kettler softwareopdateringer til enhedens computer til rådighed. Alle relaterede oplysninger kan findes på [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com).



# KETTLER

