

KETTLER



PL Instrukcja montażu i obsługi KETTLER TOUR 300

NL Montage & Computerhandleiding KETTLER TOUR 300

Art.-Nr.: EM1011-400

SPIS TREŚCI

Ważne informacje	3
Zawartość opakowania (lista kontrolna).....	9
Przenoszenie i obsługa urządzenia.....	14
Lista części	15
Obsługa komputera	17



EM1011-400 TOUR 300 35,7 kg

A x B x C (m) 1,10 x 0,55 x 1,47



max. 130 kg



~ 30 – 45 Min.



Przed montażem i pierwszym użyciem prosimy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję. Zawiera ona ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, stosowania i konserwacji przyrządu. Instrukcję radzimy zachować, aby również później możliwe było skorzystanie z zawartych w niej informacji dotyczących choćby konserwacji lub zamawiania części zamiennych. W przypadku zmiany właściciela urządzenia niniejszą instrukcję należy przekazać wraz z urządzeniem. Ten symbol  oznacza ważne ostrzeżenia. Niniejszą instrukcję można także pobrać ze strony www.kettlersport.com.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- **UWAGA!** Urządzenie może być używane przez dzieci powyżej 14. roku życia i przez osoby o ograniczonych możliwościach fizycznych lub mentalnych wyłącznie, jeżeli zostały one wcześniej poinstruowane w zakresie obsługi i bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia.
- **UWAGA!** Nie wolno pozwalać dzieciom bawić się urządzeniem. Dzieciom nie wolno czyścić ani konserwować urządzenia.
- **UWAGA!** Przed wyjęciem akumulatora należy odłączyć urządzenie od źródła zasilania.
- **UWAGA!** Urządzenie wymaga zasilania napięciem sieciowym 230V, 50 Hz. Połącz kabel sieciowy z gniazdkiem wyposażonym w zestyk ochronny.
- **UWAGA!** Obecne przy treningu osoby (zwłaszcza dzieci) należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach.
- **UWAGA!** Podczas montażu produktu trzymaj dzieci z daleka (Ryzyko zadławienia – produkt posiada drobne części, które mogą zostać połknięte).
- **UWAGA!** Systemy kontroli częstotliwości uderzeń serca mogą być niedokładne. Nadmierny trening może prowadzić do powstania poważnego uszczerbku dla zdrowia lub śmierci. W przypadku wystąpienia zawrotów głowy lub osłabienia natychmiast zakończ trening.
- **UWAGA!** Przyrząd wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, to znaczy do treningu fizycznego osób dorosłych oraz dzieci powyżej 14-go roku życia.
- **UWAGA!** Każde inne zastosowanie jest niedopuszczalne i może być niebezpieczne. Producenta nie można pociągać do odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym stosowaniem urządzenia.
- **UWAGA!** Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się i przestrzegać zawartych w instrukcji uwag dotyczących przeprowadzania treningu.
- **UWAGA!** Wszystkie urządzenia elektryczne emitują podczas pracy promieniowanie elektromagnetyczne. Należy zatem zwracać uwagę na to, aby w pobliżu kokpitu lub elektronicznego układu sterowniczego nie odkładać urządzeń intensywnie emitujących takie promieniowanie (na przykład telefonów komórkowych), ponieważ w przeciwnym razie wskazywane wartości (na przykład tętno) mogą ulec zniekształceniu
- **OSTRZEŻENIE!** Upewnij się, że kabel zasilający nie jest przytrzaśnięty i nikt nie może się o niego potknąć!
- **OSTRZEŻENIE!** Urządzenie przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
- Do podłączania urządzenia nie stosuj rozdzielaczy. W przypadku stosowania przedłużacza musi on odpowiadać dyrektywom VDE (Związków Elektrotechników Niemiec).
- Należy zawsze przestrzegać ogólnych zasad bezpieczeństwa i środków ostrożności przy pracy z urządzeniami elektrycznymi.
- W przypadku dłuższego nieużytkowania urządzenia odłącz je od zasilania.
- Trenujesz na urządzeniu skonstruowanym zgodnie z najnowszymi zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne mogące być źródłem ewentualnych obrażeń zostały wyeliminowane lub względnie zabezpieczone.
- Nieprawidłowe naprawy i zmiany konstrukcyjne (demontaż oryginalnych części, montowanie niedozwolonych części itp.) spowodować mogą zagrożenia dla użytkownika.
- W około jedno- lub dwumiesięcznych odstępach czasu należy kontrolować wszystkie elementy przyrządu, a zwłaszcza śruby, wkręty i nakrętki. Dotyczy to zwłaszcza mocowania siodełka i kierownicy.
- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na tym przyrządzie. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu!

- Wszystkie nie opisane w instrukcji zmiany na urządzeniu mogą prowadzić do uszkodzeń lub stanowić zagrożenie dla osób. Bardziej złożone naprawy mogą przeprowadzać tylko pracownicy serwisu firmy KETTLER lub przeszkoleni przez firmę KETTLER personel.
- Nasze produkty podlegają stałym innowacyjnym działaniom dla zapewnienia ich wysokiej jakości. Wynikają z tego zmiany techniczne, które sobie niniejszym zastrzegamy.
- Wątpliwości lub pytania kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.
- Nie należy dokonywać samodzielnych napraw lub przeróbek elektrycznych. Zawsze należy się upewnić, że takie prace są wykonywane przez odpowiednio wykwalifikowanego elektryka.
- Przed naprawami, konserwacją lub czyszczeniem urządzenia, należy odłączyć je od sieci.
- Miejsce ustawienia urządzenia należy dobrać w taki sposób, aby zagwarantować wystarczające bezpieczne odległości od przeszkód. Urządzenia nie można ustawiać w bezpośrednim pobliżu głównych ciągów komunikacyjnych (korytarzy, drzwi, przejść).
- Odstęp bezpieczeństwa wokół obszaru ćwiczeń musi wynosić przynajmniej 1 metr. Upewnij się, że w zasięgu urządzenia nie znajduje się żadna inna osoba, oprócz osoby trenującej.
- Przyrząd treningowy należy ustawić na poziomym i stabilnym podłożu. Umieść pod urządzeniem matę pod sprzęt np. gumową, aby wytłumić hałas lub uderzenia. Tylko dla urządzeń z ciężarkami. Unikaj gwałtownych i silnych upadków hantli!
- Podczas montażu produktu proszę przestrzegać zalecanych wartości momentu dokręcania ($M = xx \text{ Nm}$).
- Rzeczywista wydajność użytkownika może różnić się od tej pokazanej na urządzeniu.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić wszystkie połączenia śrubowe i wtykowe oraz zabezpieczenia pod względem ich prawidłowego osadzenia.
- Podczas treningu na przyrządzie należy nosić odpowiednie obuwie (buty sportowe).
- Produkt nie jest przeznaczony do użytku przez osoby o wadze powyżej 130 kg.
- Uwaga: w przypadku urządzeń bez mechanizmu zębatkowo-zapadkowego lub ciernego nie można natychmiast zatrzymać części ruchomych.

• Symbol ten  identyfikuje urządzenia objęte ochroną Klasa I.

• Symbol ten  identyfikuje urządzenia objęte ochroną Klasa II.

• Symbol ten  identyfikuje urządzenia objęte ochroną Klasa III.

- Urządzenie treningowe odpowiada normie DIN EN ISO 20957-1:2014 / DIN EN ISO 20957-5: 2017, klasa HA.
- Urządzenie może być używane tylko i wyłącznie z zasilaczem dostarczonym wraz z urządzeniem.

Program HRC

OSTRZEŻENIE! W przypadku utraty sygnału pulsu, opór urządzenia pozostanie stały przez ok. 60 sekund, a następnie będzie powoli regulowany w dół. Należy sprawdzić swoje urządzenie do pomiaru pulsu (klips, uchwyty do mierzenia na kierownicy lub pasek na klatkę piersiową), upewnić się, że mierzy puls i ponownie ustawić połączenie do przesyłania wartości mierzonej do elektroniki urządzenia, na którym wykonywany jest trening.

MONTAŻ

- **OSTRZEŻENIE!** Zastosz się o bezpieczne otoczenie miejsca montażu, na przykład nie rozkładaj beztadnie narzędzi. Przykładowo opakowanie należy tak zdeponować, by nie stanowiło ono źródła zagrożeń. Uwaga: folie i torby z tworzywa sztucznego stwarzają dla dzieci niebezpieczeństwo uduszenia się.
- Proszę mieć na uwadze, że przy każdym używaniu narzędzi i pracy ręcznej zawsze zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia się. Przyrząd należy zatem montować starannie i z zachowaniem wszelkiej ostrożności!
- Sprawdź, czy są wszystkie części należące do zakresu dostawy (patrz lista kontrolna) i, czy nie nastąpiły szkody transportowe. W przypadku zastrzeżeń zwróć się do specjalistycznej placówki handlowej, w której przyrząd został zakupiony.
- Przypatrz się dokładnie rysunkom i zmontuj przyrząd zgodnie z kolejnością przedstawioną na ilustracji. Kolejność montażu zaznaczona jest na poszczególnych ilustracjach wielkimi literami.
- Montaż przyrządu musi być wykonany starannie i przed dorosłą osobę. W przypadku wątpliwości zwróć się o pomoc do osoby bardziej uzdolnionej technicznie.

OBSŁUGA URZĄDZENIA

- **UWAGA!** Ze względu na możliwość rdzewienia nie zaleca się stosowania przyrządu w pobliżu wilgotnych pomieszczeń. **Proszę też zwracać uwagę na to, by do elementów przyrządu nie przedostawały się płyny (napoje, pot itp.), gdyż może to doprowadzić do korozji.**
- Nie należy rozpoczynać treningu przed prawidłowym montażem i kontrolą poprawności złożenia urządzenia.
- Przed pierwszym treningiem zapoznaj się z wszystkimi funkcjami oraz możliwościami regulacji przyrządu.
- Niewielki hałas generujący się przy łóżyisku masy odśrodkowej wynika z konstrukcji i nie ma negatywnego wpływu na pracę. Ewentualne odgłosy trzeszczenia podczas pedalowania wstecznego wynikają z konstrukcji i są całkowicie bezpieczne.

KONSERWACJA – SERWIS – CZĘŚCI ZAMIENNE

- Uszkodzone części mogą zagrozić Twojemu bezpieczeństwu i skrócić okres użytkowania przyrządu. Uszkodzone lub zużyte części należy zatem natychmiast wymienić, a przyrząd aż do naprawy wycofać z użytku. Stosuj wyłącznie oryginalne części zamienne firmy KETTLER.
- Urządzenie powinno być regularnie kontrolowane i serwisowane przez specjalistę, przynajmniej raz w roku, w celu zapewnienia długotrwałego użytkowania i możliwie najwyższego poziomu bezpieczeństwa.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE USUWANIA ODPADÓW

Produkty firmy KETTLER podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu używalności proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).



- Materiał montażowy potrzebny do danej operacji montażowej przedstawiony jest na odpowiedniej ilustracji. Stosuj materiał montażowy dokładnie według ilustracji.
- Na początku należy poprzykręcać wszystkie części luźno i sprawdzić ich prawidłowe osadzenie. Nakrętki samozabezpieczające dokręć ręcznie do chwili, aż opór stanie się odczuwalny, a następnie mocno dokręć kluczem przeciwko oporowi (zabezpieczenie zaciskowe). Po tej fazie montażu skontroluj wszystkie połączenia śrubowe pod względem prawidłowego montażu. Uwaga: poluzowane ponownie nakrętki zabezpieczenia zaciskowego) i należy je wymienić na nowe.
- Ze względów technologicznych zastrzegamy sobie wstępny montaż niektórych elementów (na przykład zatyczek rurowych).
- Aby uzyskać komfortową pozycję treningową należy kierownicę i siodełko ustawić w pozycji dopasowanej do wzrostu użytkownika.

- Do prawidłowej pracy funkcja pomiaru pulsu wymaga minimalnego napięcia 2,7 V (tylko dla komputerów pracujących na baterie).
- Przyrząd wyposażony jest w magnetyczny układ hamulcowy.
- Praca urządzenia zależy od ilości obrotów na minutę.
- Urządzenie przeznaczone wyłącznie do użytku wewnętrznego.
- Przyrząd wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, to znaczy do treningu fizycznego osób dorosłych.
- **UWAGA!** Każde inne zastosowanie jest niedopuszczalne i może być niebezpieczne. Producenta nie można pociągać do odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym stosowaniem urządzenia np. przez dzieci, pozostawione bez odpowiedniego nadzoru i opieki.

- Należy koniecznie uważać, aby do wnętrza przyrządu lub na elementy jego układu elektronicznego nie przedostawały się żadne płyny. Dotyczy to także potu!



Lees deze handleiding zorgvuldig door voor installatie en eerste gebruik. Het bevat belangrijke informatie over veiligheid, gebruik en onderhoud van het apparaat. We raden u aan de handleiding te bewaren zodat u de informatie later kunt raadplegen, bijvoorbeeld voor onderhoud of het bestellen van reserveonderdelen. Als het apparaat van eigenaar verandert, moet deze handleiding samen met het apparaat worden overgedragen.

Dit symbool  geeft belangrijke waarschuwingen aan. Deze handleiding kan ook worden gedownload van www.kettlersport.com.

VEILIGHEIDSREGELS

- LET OP: Het apparaat mag alleen worden gebruikt door kinderen ouder dan 14 jaar en door personen met beperkte fysieke of mentale capaciteiten als ze van tevoren zijn geïnstrueerd in het gebruik en de veilige bediening van het apparaat.
- **LET OP: Laat** kinderen niet met het apparaat spelen. Kinderen mogen het apparaat niet schoonmaken of onderhouden.
- **ATTENTIE!** Koppel het apparaat los van de stroombron voordat u de batterij verwijdt.
- LET OP! Het apparaat heeft een netspanning van 230V, 50 Hz nodig. Sluit het netsnoer aan op een stopcontact met een veiligheidscontact.
- LET OP: De aanwezigen bij de training (vooral kinderen) moeten worden gewaarschuwd voor de mogelijke gevaren.
- **ATTENTIE!** Houd kinderen uit de buurt bij het in elkaar zetten van het product (verstikkingsgevaar - het product heeft kleine onderdelen die ingeslikt kunnen worden).
- **LET OP:** Hartslagmetingssysteem kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatige training kan leiden tot ernstige gezondheidsschade of overlijden. Stop onmiddellijk met trainen als u duizeligheid of zwakte ervaart.
- **OPMERKING:** Het apparaat mag alleen worden gebruikt voor het beoogde doel, namelijk fysieke training van volwassenen en kinderen ouder dan 14 jaar.
- LET OP: Elk ander gebruik is onaanvaardbaar en kan gevaarlijk zijn. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade veroorzaakt door onjuist gebruik van het apparaat.
- **OPMERKING:** Lees en volg de instructies in de handleiding over hoe u de training moet uitvoeren voordat u met een training begint.
- **LET OP:** Alle elektrische apparaten zenden tijdens het gebruik elektromagnetische straling uit. Daarom moet ervoor worden gezorgd dat apparaten die dergelijke straling intens uitzenden (bijvoorbeeld mobiele telefoons) niet in de buurt van de cockpit of het elektronische besturingssysteem worden geplaatst, omdat anders de aangegeven waarden (bijvoorbeeld hartslag) kunnen worden vervormd.
- **WAARSCHUWING!** Zorg ervoor dat het netsnoer niet bekneeld raakt en dat niemand erover kan struikelen!
- **WAARSCHUWING!** Dit apparaat is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik.
- Gebruik geen verdelers om het apparaat aan te sluiten. Als een verlengkabel wordt gebruikt, moet deze voldoen aan de VDE-richtlijnen (Duitse elektrotechnische vereniging).
- Bij het werken met elektrische apparatuur moeten altijd de algemene veiligheidsregels en voorzorgsmaatregelen in acht worden genomen.
- Haal de stekker uit het stopcontact als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.
- U traint op een machine die gebouwd is volgens de laatste veiligheidsaanbevelingen. Gevaarlijke onderdelen die een bron van mogelijk letsel kunnen zijn, zijn geëlimineerd of relatief beschermd.
- Onjuiste reparaties en wijzigingen (verwijderen van originele onderdelen, installeren van niet-geautoriseerde onderdelen, enz).
- Met tussenpozen van ongeveer een tot twee maanden moeten alle onderdelen van het instrument worden gecontroleerd, met name de schroeven, bouten en moeren. Dit geldt met name voor de zadel- en stuurbevestigingen.
- Raadpleeg uw arts voordat u begint met trainen en leg uit of er contra-indicaties zijn voor de gezondheid om op dit apparaat te trainen. Het advies van uw arts moet de basis vormen voor de ontwikkeling van uw trainingsprogramma. Onjuiste of overmatige training kan uw gezondheid schaden!

- Wijzigingen aan het apparaat die niet in de handleiding beschreven staan, kunnen tot schade leiden of personen in gevaar brengen. Meer complexe reparaties mogen alleen door KETTLER servicepersoneel of door KETTLER opgeleid personeel uitgevoerd worden.
- Onze producten zijn onderhevig aan constante innovatie om hun hoge kwaliteit te garanderen. Dit kan leiden tot technische wijzigingen, die we hierbij voorbehouden.
- Neem bij twijfel of vragen contact op met een gespecialiseerde verkoper.
- Voer zelf geen elektrische reparaties of wijzigingen uit. Laat dergelijke werkzaamheden altijd uitvoeren door een gekwalificeerde elektricien.
- Haal de stekker uit het stopcontact voordat u het apparaat repareert, onderhoudt of schoonmaakt.
- Het apparaat moet zodanig worden geplaatst dat er voldoende veilige afstand tot obstakels is. Het apparaat mag niet in de onmiddellijke nabijheid van hoofdverkeersroutes (gangen, deuren, doorgangen) worden geplaatst.
- De veiligheidsafstand rond het oefengebied moet minstens 1 meter zijn. Zorg ervoor dat behalve de persoon die traint niemand zich binnen het bereik van het apparaat bevindt.
- Plaats het trainingsapparaat op een horizontaal en stabiel oppervlak. Leg een mat onder het apparaat, bijvoorbeeld een rubberen mat, om geluid of schokken te dempen. Alleen voor apparaten met gewichten. Vermijd plotselinge en sterke valpartijen van halters!
- Houd u bij het monteren van het product aan de aanbevolen aanhaalmomenten ($M = xx \text{ Nm}$).
- De werkelijke prestaties van de gebruiker kunnen afwijken van de prestaties op het apparaat.
- Voor elk gebruik moeten alle schroef- en stekkerverbindingen en veiligheidsvoorzieningen worden gecontroleerd om er zeker van te zijn dat ze goed vastzitten.
- Draag geschikt schoeisel (sportschoenen) wanneer je op het apparaat traint.
- Het product is niet bedoeld voor gebruik door personen zwaarder dan 130 kg.
- Opmerking: bij apparaten zonder tandheugel of frictiemechanisme kunnen bewegende delen niet onmiddellijk worden gestopt.

- Dit symbool  duidt op apparatuur die valt onder klasse I bescherming.



- Dit symbool duidt op apparatuur die valt onder klasse II bescherming.



- Dit symbool duidt op apparatuur die valt onder klasse III bescherming.

- Het trainingsapparaat voldoet aan DIN EN ISO 20957-1:2014 / DIN EN ISO 20957-5: 2017, klasse HA.
- Het apparaat mag alleen worden gebruikt met de voedingseenheid die bij het apparaat wordt geleverd.

HRC-programma

WAARSCHUWING! Als het pulssignaal wegvalt, zal de weerstand van het apparaat ongeveer 60 seconden constant blijven en daarna langzaam naar beneden bijstellen. Controleer je polsmeetapparaat (clip, handgrepen op het stuur of borstband), controleer of het je hartslag meet en herstel de verbinding om de gemeten waarde door te geven aan de elektronica van het apparaat waarop je traint.

MONTAGE

- **WAARSCHUWING!** Zorg voor een veilige omgeving op de installatielocatie, gooi bijvoorbeeld het gereedschap niet rommelig weg. Verpakkingen moeten bijvoorbeeld zo worden neergelegd dat ze geen bron van gevaar vormen. Let op: plastic folie en zakken vormen een verstikkingsgevaar voor kinderen.
- Houd er rekening mee dat er bij het gebruik van gereedschap en handwerk altijd gevaar is voor letsel. Het instrument moet daarom zorgvuldig en met alle voorzorgsmaatregelen worden gemonteerd!
- Controleer of alle meegeleverde onderdelen aanwezig zijn (zie checklist) en of er geen transportschade is opgetreden. Als er bezwaren zijn, neem dan contact op met de speciaalzaak waar het instrument is gekocht.
- Bekijk de schema's zorgvuldig en zet het instrument in de afgebeelde volgorde in elkaar. De montagevolgorde wordt in de afzonderlijke afbeeldingen aangegeven met hoofdletters.
- Het instrument moet zorgvuldig en in het bijzijn van een volwassene in elkaar worden gezet. Roep bij twijfel de hulp in van een meer technisch onderlegd persoon.

WERKING VAN HET APPARAAT

- **LET OP:** Vanwege de kans op roestvorming wordt het instrument niet aanbevolen voor gebruik in de buurt van vochtige ruimtes. **Zorg er ook voor dat er geen vloeistoffen (drank, zweet, etc.) in de onderdelen van het instrument terechtkomen, aangezien dit kan leiden tot corrosie.**
- Begin niet met trainen voordat het apparaat correct is gemonteerd en gecontroleerd op correcte montage.
- Maak jezelf voor je eerste trainingssessie vertrouwd met alle functies en instelmogelijkheden van het instrument.
- Het lichte geluid dat wordt gegenereerd bij het centrifugale massalager is te wijten aan het ontwerp en heeft geen nadelige invloed op de werking. Een krakend geluid tijdens het achteruit trappen is te wijten aan het ontwerp en is volkomen veilig.

ONDERHOUD - SERVICE - RESERVEONDERDELEN

- Beschadigde onderdelen kunnen uw veiligheid in gevaar brengen en de levensduur van het instrument verkorten. Beschadigde of versleten onderdelen moeten daarom onmiddellijk vervangen worden en het apparaat moet buiten gebruik gesteld worden tot het gerepareerd is. Gebruik alleen originele KETTLER reserveonderdelen.

OPMERKING OVER AFVALVERWIJDERING

KETTLER producten zijn recycleerbaar. Aan het einde van hun levensduur lever het apparaat in bij de daarvoor bestemde afvalverwerker (lokaal verzamelpunt).

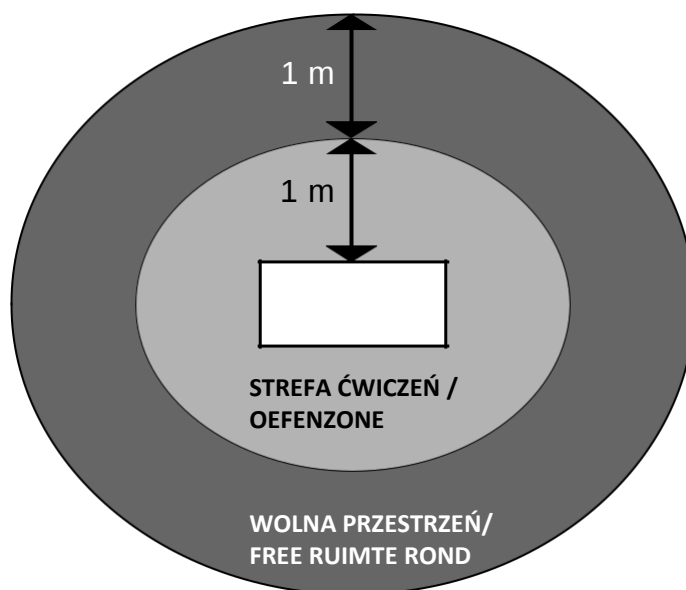
- Het montagemateriaal dat nodig is voor de montage wordt getoond in de bijbehorende illustratie. Gebruik het montagemateriaal precies zoals afgebeeld.
- Draai eerst alle onderdelen los en controleer of ze goed vastzitten. Draai de zelfborgende moeren met de hand vast tot de weerstand merkbaar wordt en draai ze dan stevig aan met een moersleutel tegen de weerstand in (klembeveiliging). Controleer na deze montagefase alle boutverbindingen op correcte installatie. NB: Zelfborgende moeren die opnieuw worden losgedraaid, worden onbruikbaar (de klembescherming wordt vernietigd) en moeten worden vervangen door nieuwe.
- Om technologische redenen reserveren we de voormontage van bepaalde onderdelen (bijvoorbeeld buispluggen).
- Voor een comfortabele trainingshouding moeten het stuur en het zadel worden aangepast aan je lengte.

- Voor een correcte werking heeft de pulsmeetfunctie een minimale spanning van 2,7 V nodig (alleen voor computers op batterijen).
- Het instrument is uitgerust met een magnetisch remsysteem.
- De werking van het apparaat is afhankelijk van het aantal omwentelingen per minuut.
- Het apparaat is alleen bedoeld voor gebruik binnenshuis.
- Het apparaat mag alleen worden gebruikt voor het beoogde doel, namelijk fysieke training van volwassenen.
- **LET OP:** Elk ander gebruik is onaanvaardbaar en kan gevaarlijk zijn. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade veroorzaakt door onjuist gebruik van het apparaat, bijvoorbeeld door kinderen die zonder toezicht en zorg worden achtergelaten.



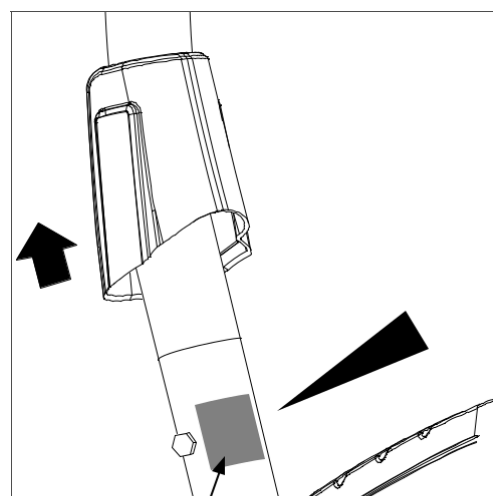
- Het apparaat moet regelmatig worden geïnspecteerd en onderhouden door een specialist, ten minste eenmaal per jaar, om een langdurig gebruik en het hoogst mogelijke veiligheidsniveau te garanderen.
- Het is essentieel dat er geen vloeistoffen in het instrument of op de elektronische onderdelen terechtkomen. Dit geldt ook voor transpiratie!

STREFA ĆWICZEŃ / WOLNA PRZESTRZEŃ
OEFENTERREIN / VRIJE RUIMTE



NUMER SERII

NUMMER SERII

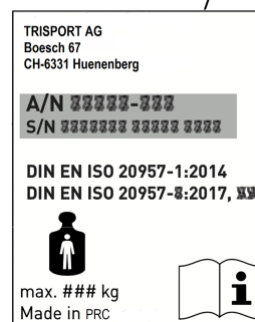


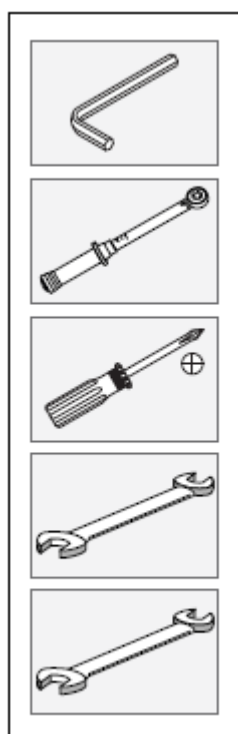
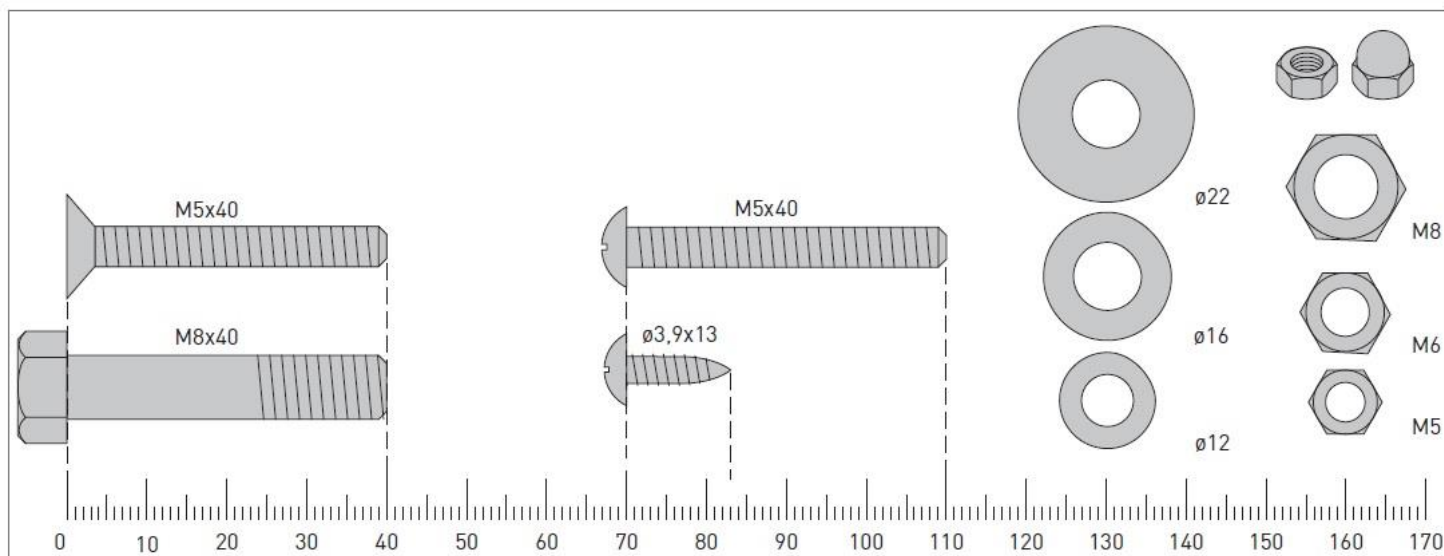
PL: Przykład.

Tabliczka identyfikacyjna. Numer serii.

NL: Voorbeeld.

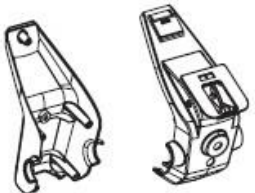
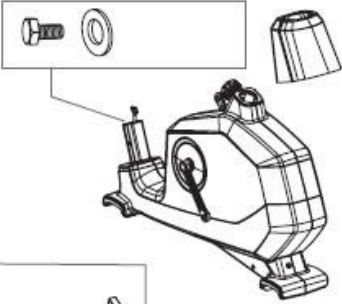
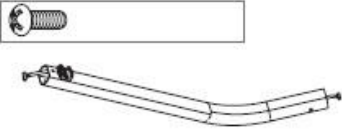
Identificatieplaatje. Serie nummer.





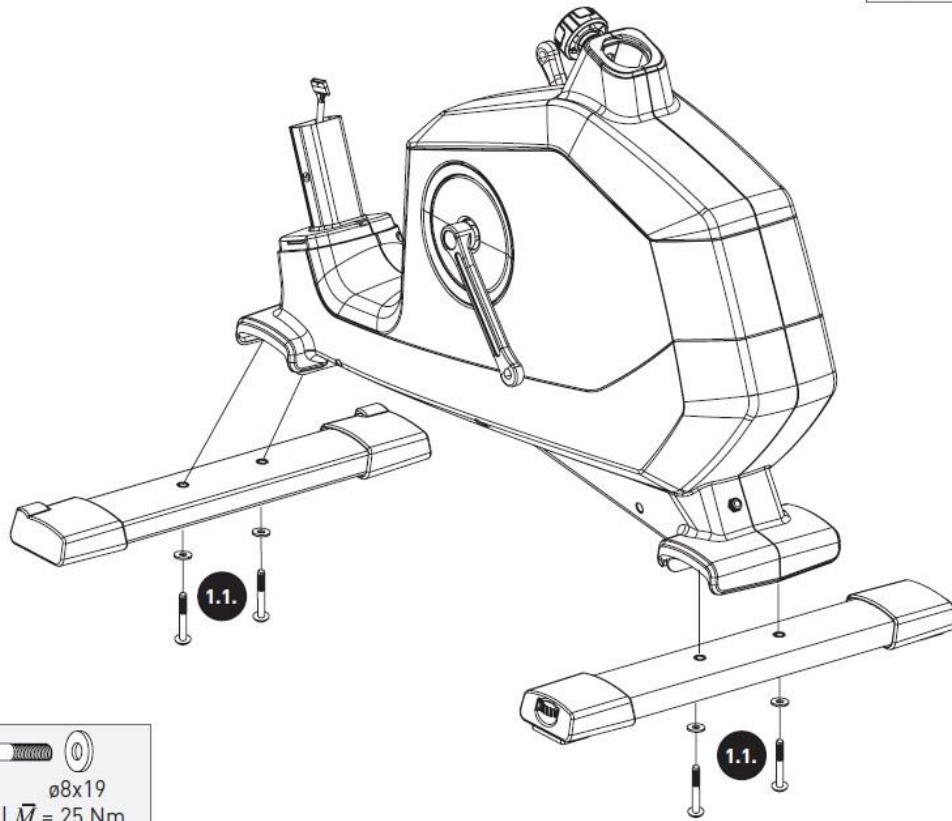
PL: Narzędzia wymagane do montażu. Nie są dołączone do urządzenia.
NL: Gereedschap nodig voor montage. Niet meegeleverd.

ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA (lista kontrolna)
CHECKLIST (inhoud van de verpakking)

	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	

	34		
		1x	
		1x	
	M8x60	4x	
	M7x30	1x	
	ø 7 mm	2x	
	ø 8x19	4x	
	ø 7 mm	2x	
	ø7x35	1x	
	2,9x30	4x	
	2,9x16	1x	

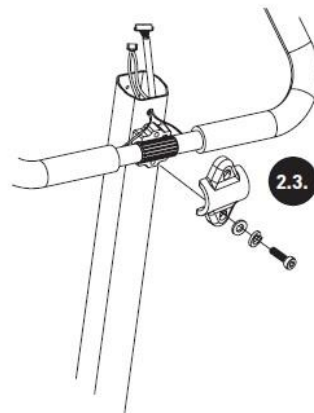
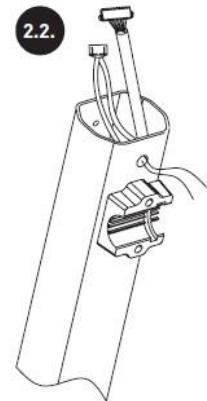
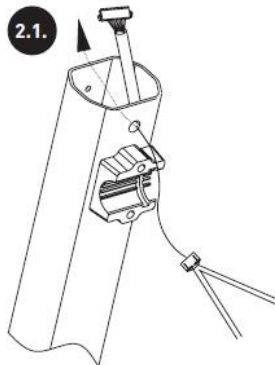
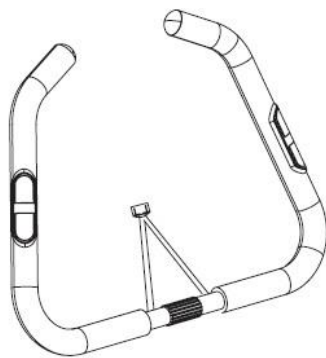
1.



1.1.
4x

M8x60 ø8x19
SW6 | $\bar{M}$ = 25 Nm

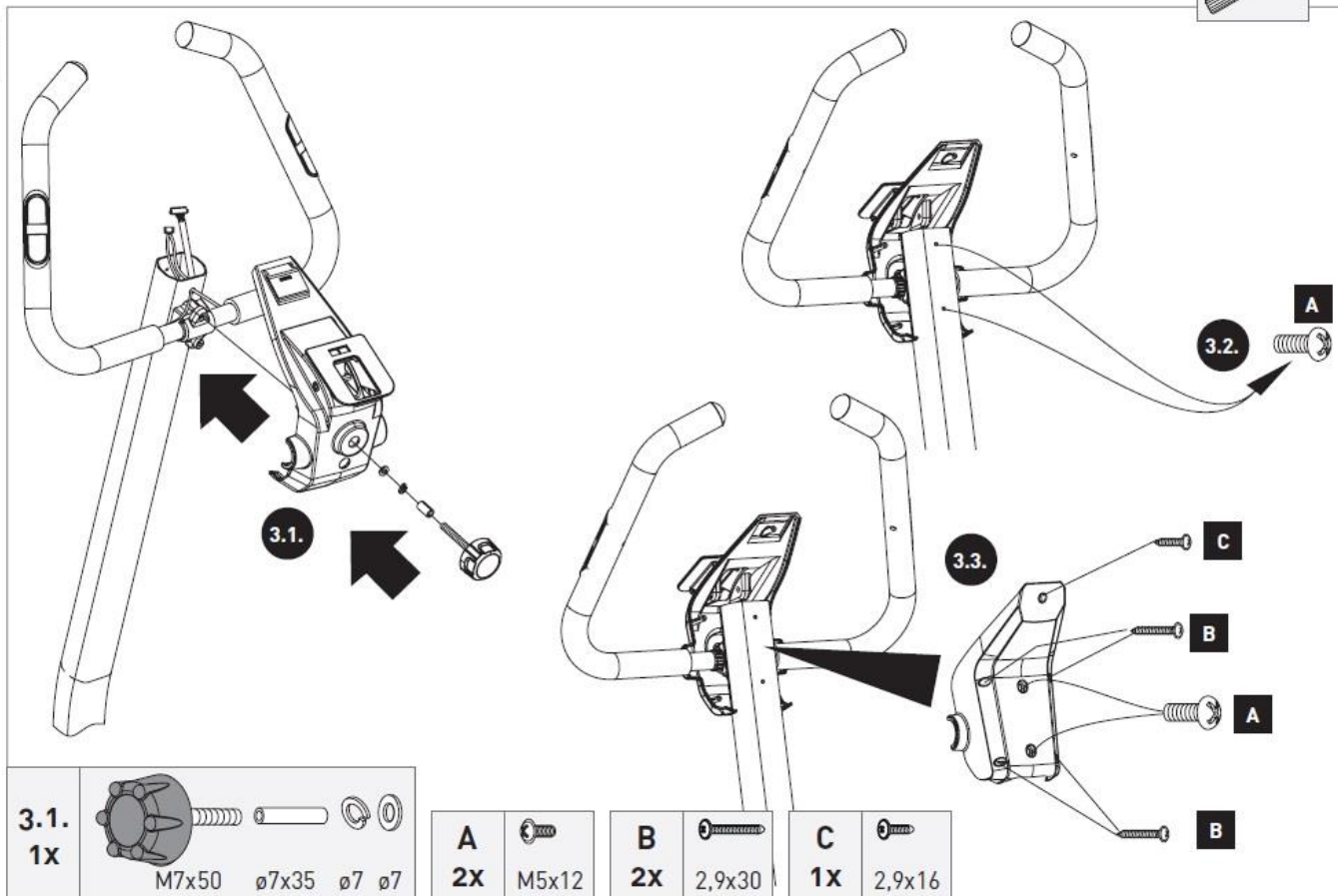
2.



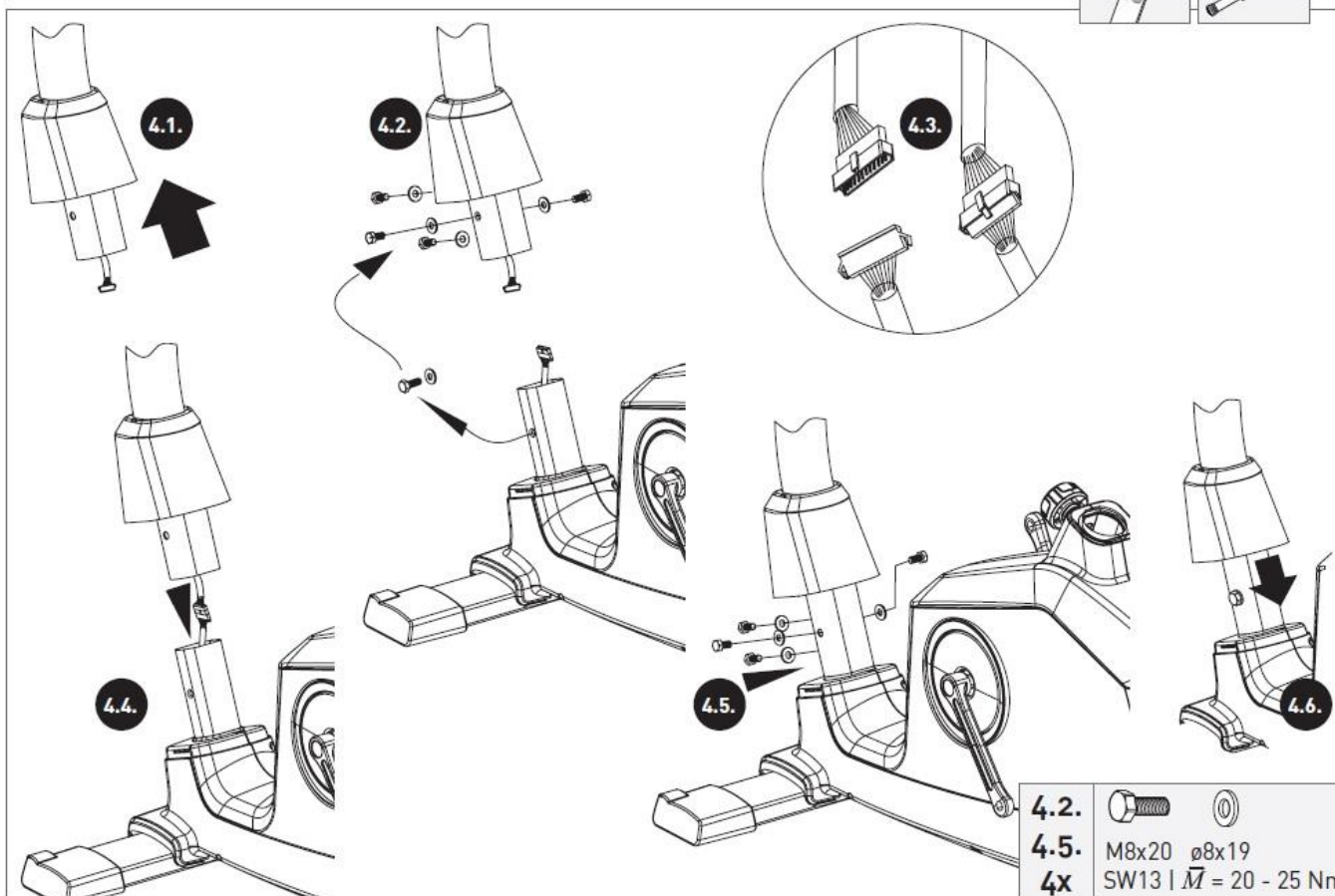
2.3.
1x

M7x30 ø7 ø7
SW

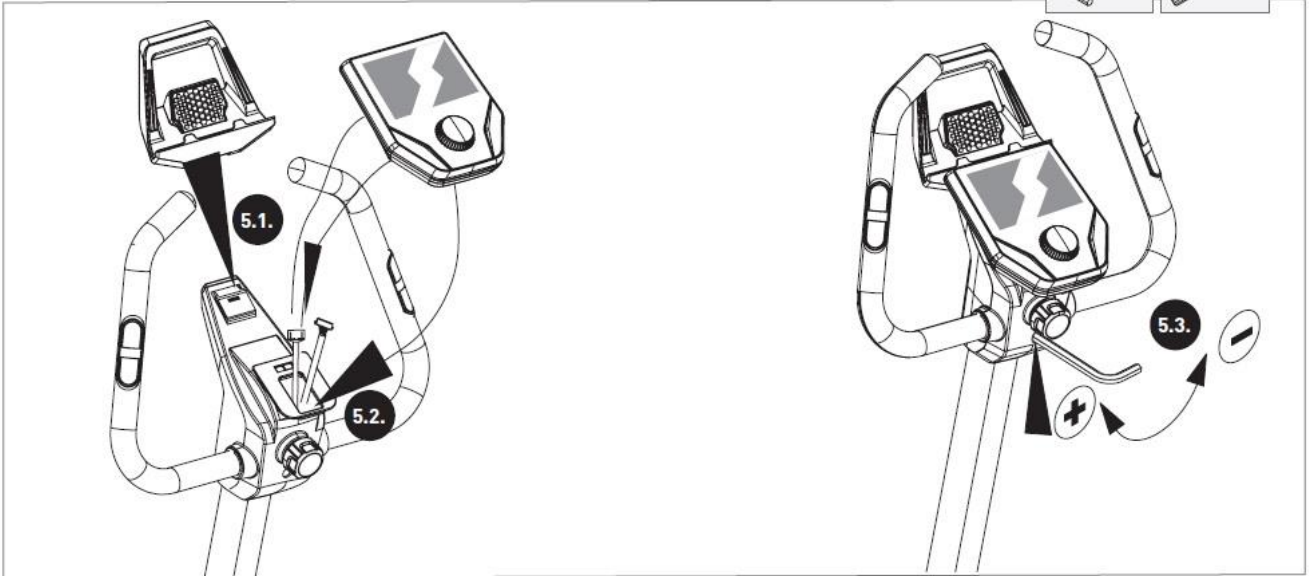
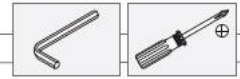
3.



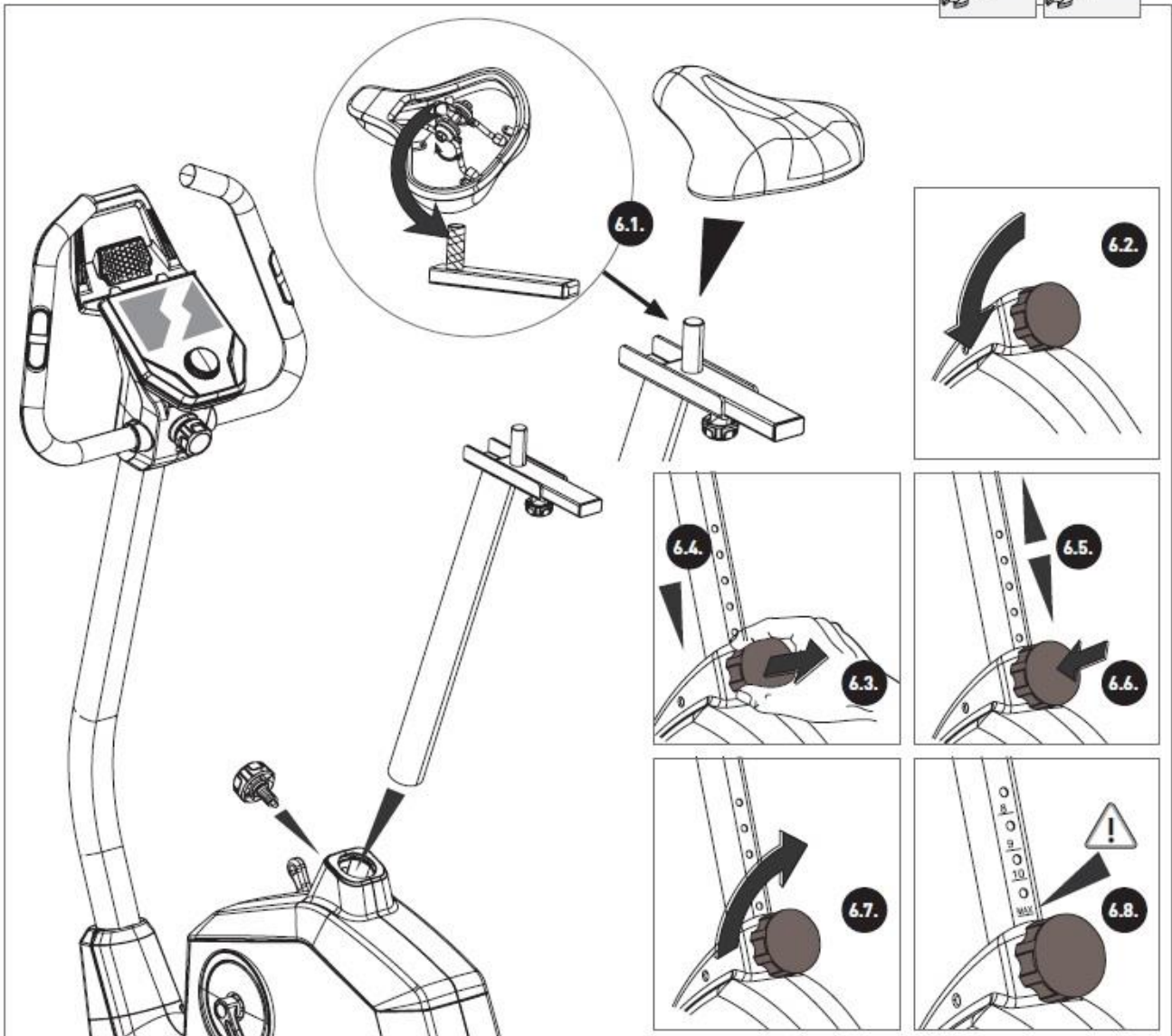
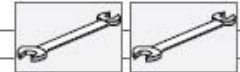
4.



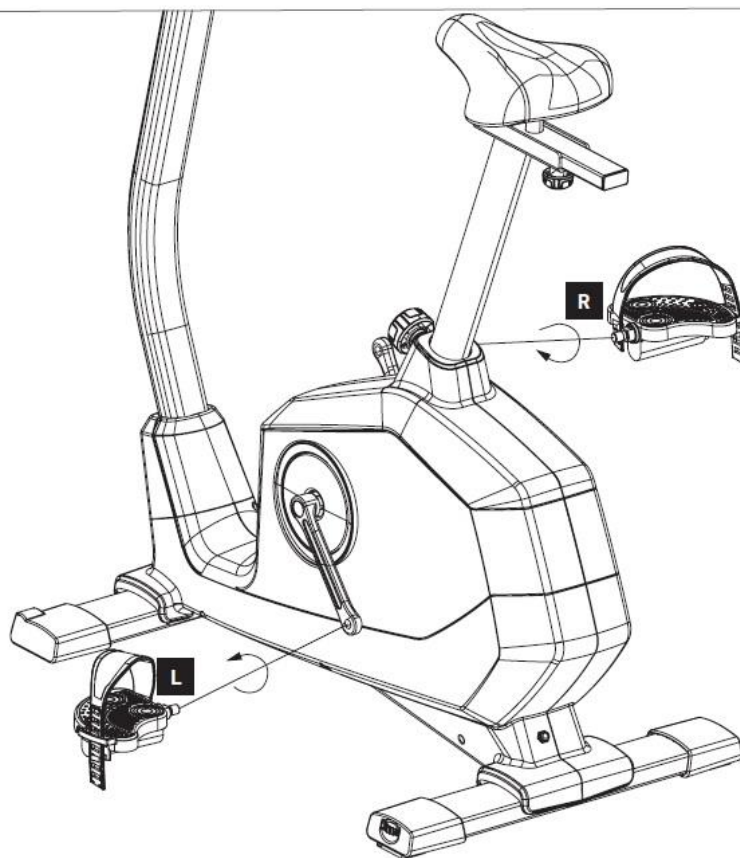
5.



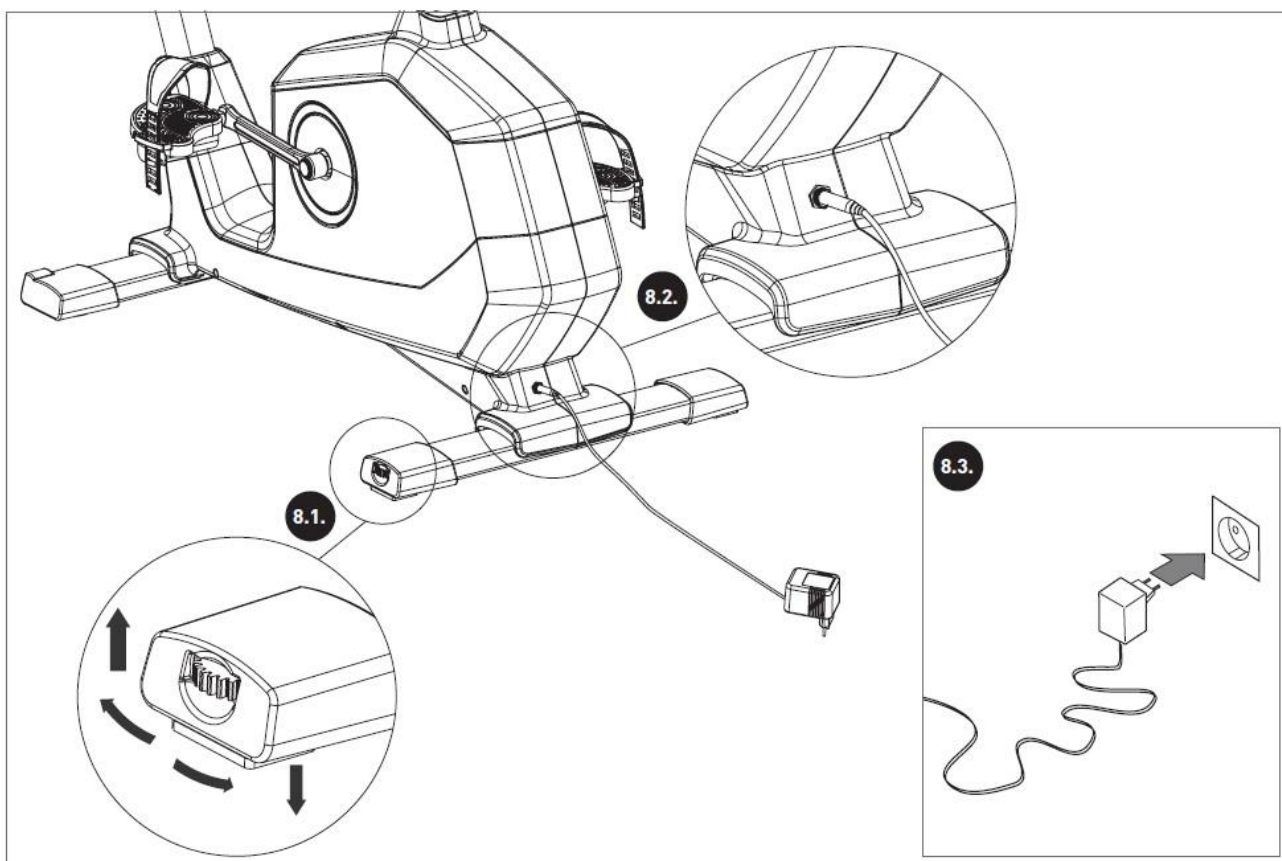
6.



7.

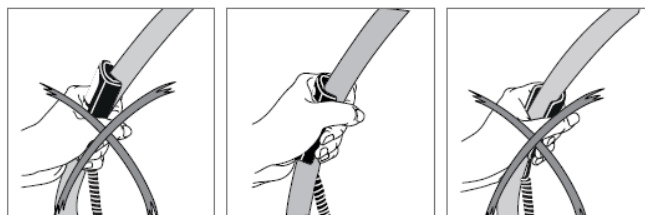
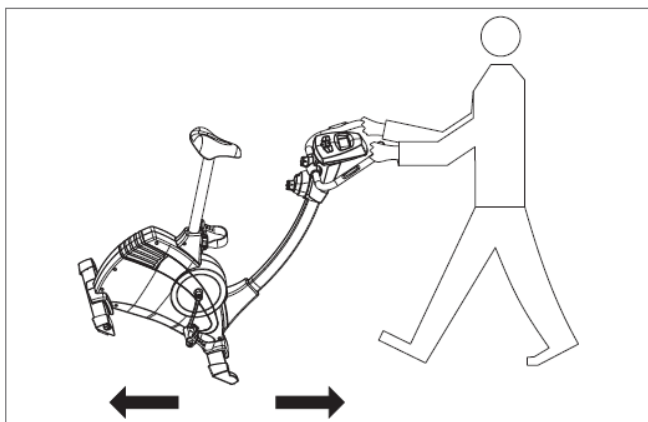


8.



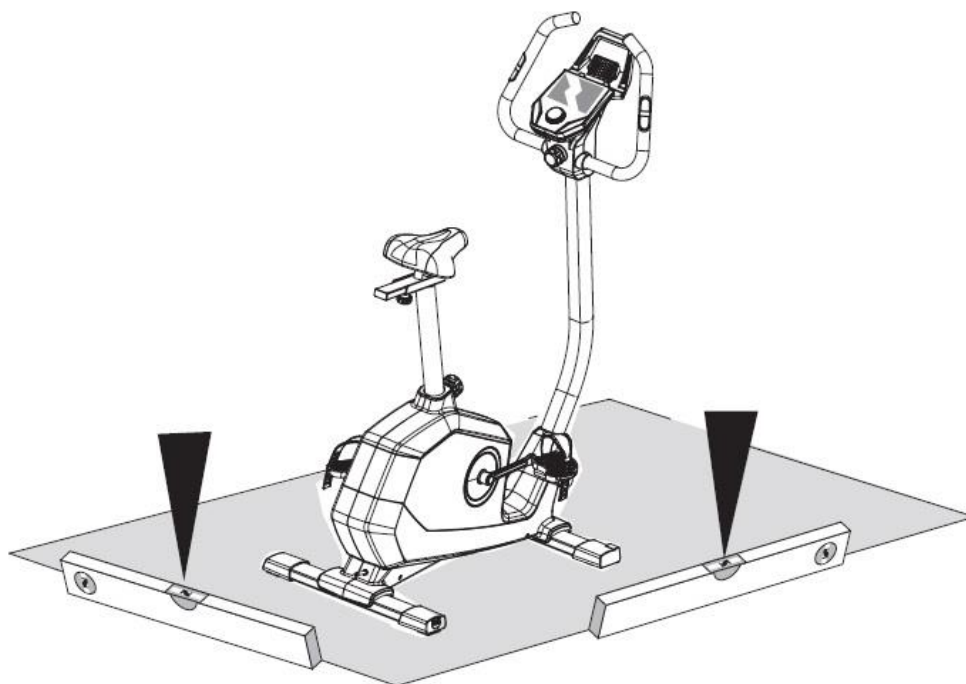
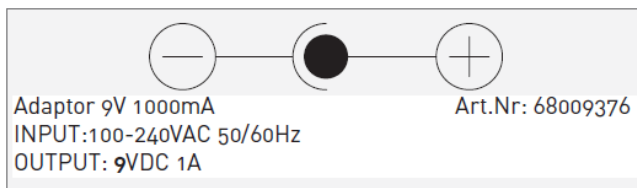
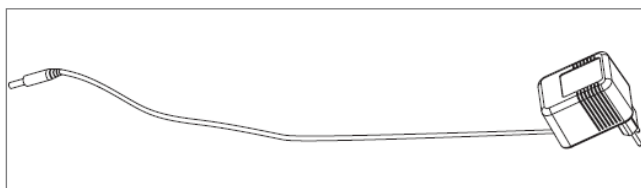
PRZENOSZENIE I OBSŁUGA URZĄDZENIA

BEDIENING EN GEBRUIK VAN HET APPARAAT



PL: Uwaga! Należy używać wyłącznie z oryginalnym zasilaczem marki KETTLER. W przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia urządzenia.

NL: Opgelet: gebruik enkel een originele voeding van het merk KETTLER. Doet u dit niet, dan kan het apparaat beschadigd raken.



LISTA CZĘŚCI

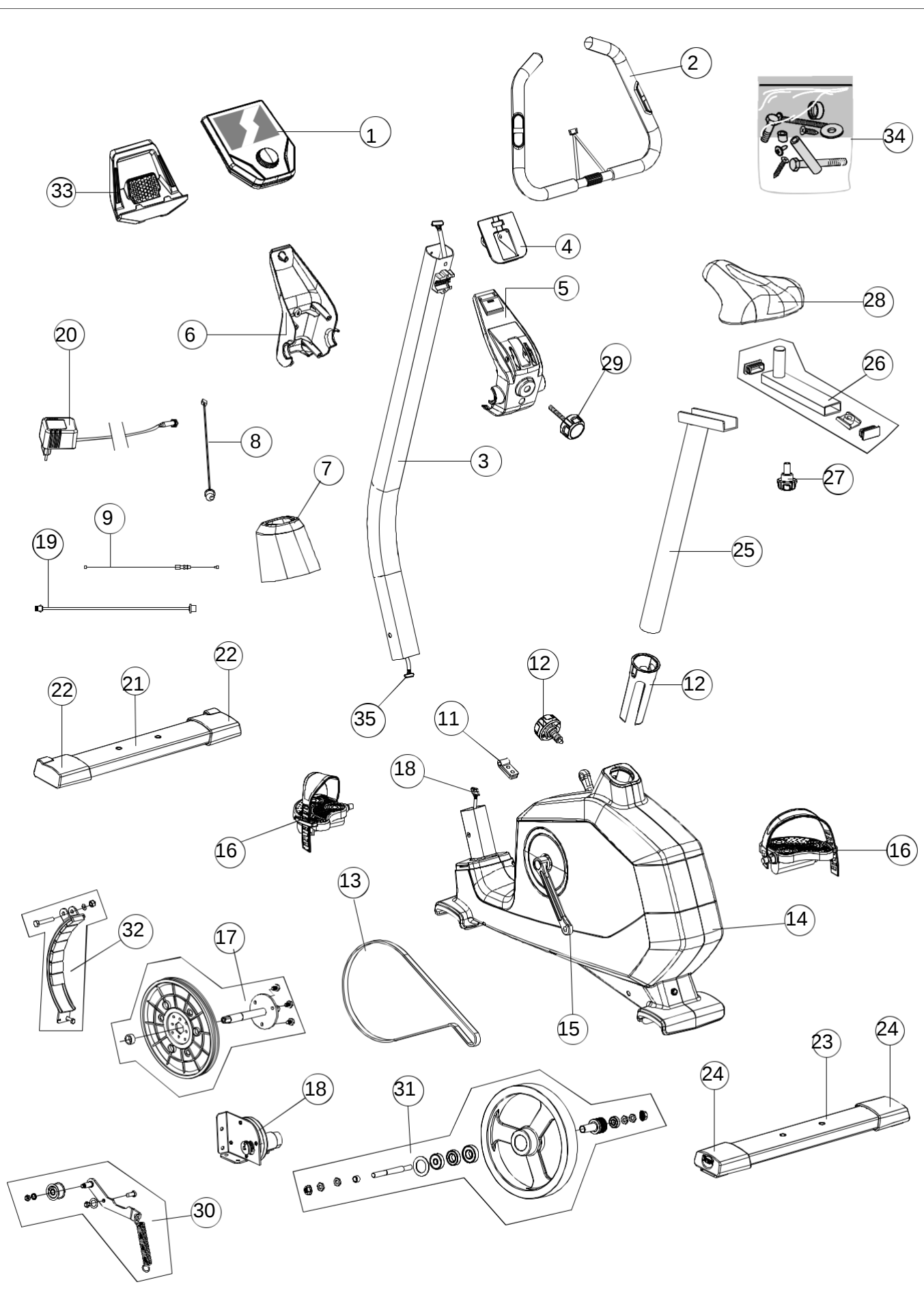
LIJST VAN ONDERDELEN



PL: Kolory mogą się różnić w przypadku powtarzających się zamówień i nie stanowi to podstawy do reklamacji. Komponenty oznaczone X są dostępne z magazynu jako części zamienne.

NL: Kleuren kunnen variëren bij nabestellingen en dit is geen reden voor reclamatie. De met X gemarkeerde onderdelen zijn uit voorraad leverbaar als reserveonderdelen

EM 1011-400		
TOUR 300		
①	1x	69050060
②	1x	68009751
③	1x	69050061
④	1x	68009770
⑤	1x	68009778
⑥	1x	68009779
⑦	1x	69050062
⑧	1x	68009802
⑨	1x	68009803
⑩	1x	68009089
⑪	1x	68009794
⑫	1x	68009011
⑬	1x	68009049
⑭	1x	69050063
⑮	1x	68009369
⑯	1x	68009371
⑰	1x	68009046
⑱	1x	68009047
⑲	1x	68009784
⑳	1x	68009376
㉑	1x	68009762
㉒	1x	68009763
㉓	1x	68009764
㉔	1x	68009765
㉕	1x	68009298
㉖	1x	68009374
㉗	1x	68009768
㉘	1x	68009054
㉙	1x	68009375
㉚	1x	68009056
㉛	1x	68009058
㉜	1x	68009057
㉝	1x	68009756
㉞	1x	68009805
㉟	1x	68009806



KETTLER



PL INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA

NL COMPUTERHANDLEIDING

Wskazówki bezpieczeństwa

Dla Państwa bezpieczeństwa zalecamy przestrzegania poniższych punktów:

- Trener musi być posadowiony na odpowiednim do tego stałym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia i dodatkowo po pierwszych 6 dniach jego użytkowania należy sprawdzić prawidłowe trzymanie wszystkich połączeń.
- Aby uniknąć obrażeń spowodowanych nieprawidłowym lub zbyt intensywnym treningiem urządzenie należy użytkować tylko zgodnie z instrukcją.
- Z względu na ryzyko korozji nie zalecamy ustawienia urządzenia na dłuższy czas w wilgotnych pomieszczeniach.
- Regularnie sprawdzać sprawność i prawidłowy stan techniczny urządzenia treningowego.
- Kontrole techniczne urządzenia pod kątem bezpieczeństwa należą do obowiązków użytkownika i powinny być przeprowadzane regularnie i w sposób prawidłowy.
- Defekty lub uszkodzone części należy niezwłocznie usuwać/wymieniać. Należy stosować tylko oryginalne części zamienne marki KETTLER.
- Do chwili naprawy urządzenia nie wolno użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zachowany tylko pod warunkiem prowadzenia jego regularnych kontroli pod kątem uszkodzeń i zużycia.

Dla Państwa bezpieczeństwa:

- Przed rozpoczęciem treningu proszę skonsultować się z lekarzem, czy stan Państwa zdrowia pozwala na treningi z użyciem tego urządzenia. Wynik badania lekarskiego powinien stać się podstawą dla ułożenia Państwa programu treningowego. Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- Systemy kontroli tętna mogą być niedokładne. Zbyt forsowny trening może spowodować poważne szkody zdrowotne lub śmierć. W przypadku zawrotów głowy lub uczucia słabości należy natychmiast przerwać trening.

Komputer treningowy

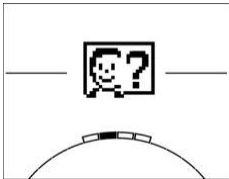
Wyświetlacz i przyciski



1

1. Wyświetlacz

Na wyświetlaczu pokazują się wszystkie istotne informacje. W urządzeniu dostępny jest widok menu i widok przebiegu treningu:



Widok menu

Po włączeniu na wyświetlaczu pojawia się **widok menu**.

Można tu wprowadzać ustawienia dotyczące danych użytkownika lub urządzenia, wybrać trening, jak również odczytać wyniki treningów.



Widok treningu

Po wybraniu treningu pojawia się **widok treningu**.

Wyświetlają się tu wszystkie istotne parametry treningu oraz profil treningowy.

2

2. Naciśnięcie głównego przycisku

W widoku menu: Naciśnięcie głównego przycisku potwierdza wybór danego elementu. Następuje przejście do wybranego punktu menu lub do wybranego treningu.

W widoku treningu: Brak funkcji

3

3. Obrócenie głównego przycisku

W widoku menu: Zmiana wyboru w danym punkcie menu Symbol półkola w dolnej części wyświetlacza oznacza dodatkowe możliwości wyboru.

W widoku treningu: Zmiana oporu

4

4. Lewy przycisk

W widoku menu: Powrót do poprzedniego punktu menu Wprowadzone ewentualne zmiany nie są zapisywane.

W widoku treningu: Zakończenie treningu i rozpoczęcie pomiaru tętna powysiłkowego. Ponowne naciśnięcie powoduje powrót do treningu.

5

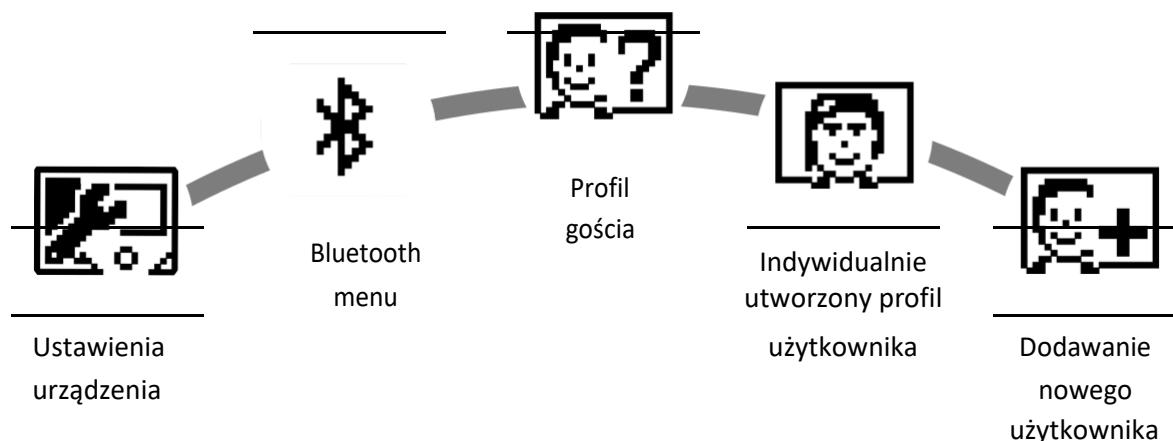
5. Prawy przycisk

W widoku menu: Wyświetlanie opisu Pojawia się dokładny opis danego punktu menu.

W widoku treningu: Wyświetlanie wartości średnich W momencie naciśnięcia przycisku wyświetlają się przez kilka sekund wartości średnie.

Menu

Pierwszy poziom: Menu startowe – wybór użytkownika



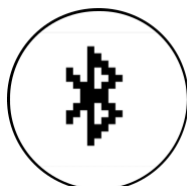
Po uruchomieniu urządzenia i wyświetleniu krótkiego powitania pojawia się menu startowe. W tym punkcie menu wybiera się w pierwszej kolejności użytkownika, w profilu którego zapisywane będą dane podczas treningu. Oprócz tego można dodać nowego użytkownika i w punkcie menu „Ustawienia urządzenia” wprowadzać podstawowe ustawienia ogólne.

Przegląd punktów menu (od lewej do prawej):



1. Ustawienia urządzenia

W tym punkcie menu można wprowadzać podstawowe ustawienia ogólne (np. zmiana języka, zmiana jednostki pomiaru km/mile itd.).



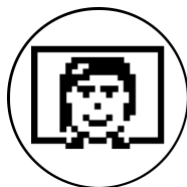
2. Połączenie za pośrednictwem Bluetooth

W tym punkcie menu mogą Państwo połączyć urządzenie za pośrednictwem Bluetooth ze swoim smart-fonem lub tabletem. Dokładniejsze informacje na ten temat znajdują się w rozdziale „Nawiązanie połączenia ze smartfonem lub tabletem”.



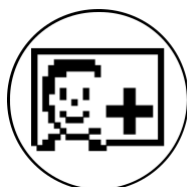
3. Profil gościa

Profil gościa jest wstępnie ustawionym profilem użytkownika. Po jego wybraniu można od razu rozpocząć trening bez konieczności wprowadzania dodatkowych ustawień wstępnych. W profilu gościa nie są zapisywane wyniki treningu. Ponadto w profilu gościa nie da się wprowadzać ustawień indywidualnych.



4. Indywidualnie utworzony profil użytkownika (z możliwością nadania nazwy)

Po prawej stronie obok profilu gościa wyświetlają się indywidualnie utworzone profile użytkowników (maks. 4). Są to profile indywidualne przeznaczone dla użytkowników, którzy trenują regularnie. Można tu wprowadzać indywidualne ustawienia i zapisywać indywidualne wyniki treningów.

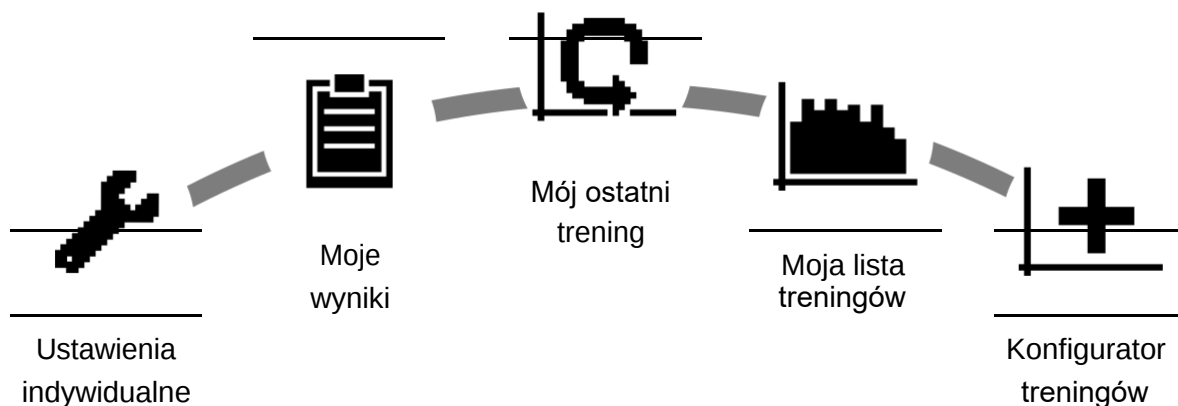


5. Dodawanie nowego użytkownika

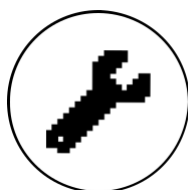
W tym punkcie menu można utworzyć indywidualny profil nowego użytkownika (patrz punkt 3.). Po wybraniu tego punktu menu wyświetla się pole do wprowadzenia nazwy i wieku. Oprócz tego można tu ustawić zdjęcie profilowe. Następnie nowy użytkownik zostaje dodany do menu startowego.

Menu

Drugi poziom: Menu użytkownika – w indywidualnym profilu użytkownika



Po wybraniu indywidualnego profilu użytkownika następuje przekierowanie do indywidualnego menu tego użytkownika, w którym prawie wszystkie opcje dotyczą treningu osobistego. Menu użytkownika w profilu gościa zawiera jedynie trzy elementy.



1. Ustawienia indywidualne

W tym punkcie menu można wprowadzać wszelkie ustawienia związane z konkretnym użytkownikiem (np. zmiana wieku, wagi, wyświetlanej jednostki energii kcal/kJ). Zmiany dokonywane w tym punkcie menu nie mają wpływu na dane pozostałych użytkowników.



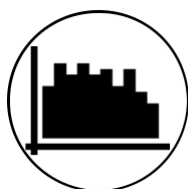
2. Moje wyniki

W punkcie menu „Moje wyniki” wyświetlany jest ogólny wynik indywidualny oraz wynik ostatniego treningu.



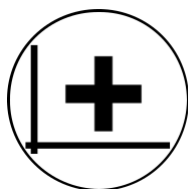
3. Mój ostatni trening

Po wybraniu tego punktu menu następuje przekierowanie bezpośrednio do ostatnio rozpoczętego treningu. Ten punkt menu wyświetla się zawsze automatycznie po przejściu do menu użytkownika. Aby wyświetlić dane z ostatniego treningu, wystarczy nacisnąć jeden przycisk.



4. Moja lista treningów

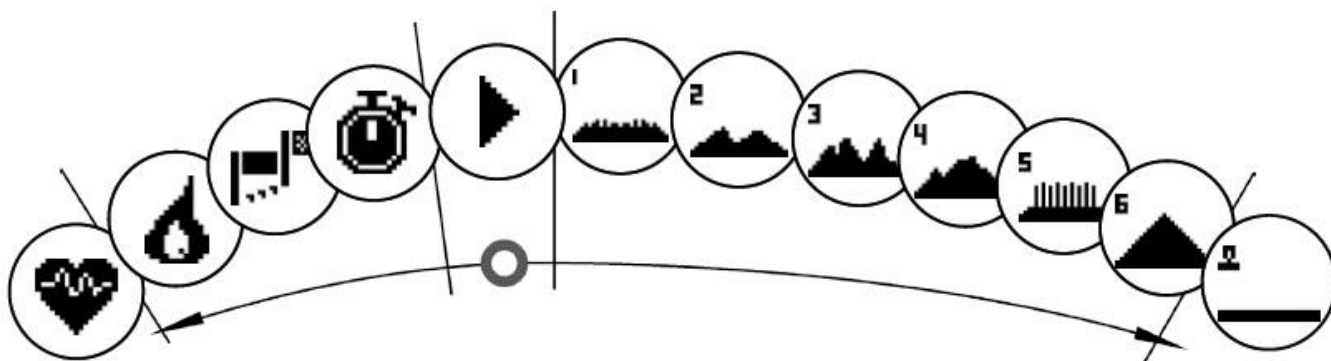
Lista zawiera wszystkie zapisane na urządzeniu treningi. Różne formy treningów zostały opisane w dalszej części.



5. Konfigurator treningów

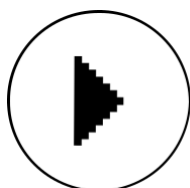
Za pomocą konfiguratora treningów można utworzyć indywidualny profil treningowy. Raz utworzony pro-fil zapisywany jest na liście treningów. W każdym profilu użytkownika dostępne jest miejsce na zapisanie indywidualnie skonfigurowanego treningu. Po skonfigurowaniu nowego treningu zostaje nadpisany poprzedni trening.

Dostępne treningi w menu „Moja lista treningów”



W punkcie menu „Moja lista treningów” w profilu indywidualnego użytkownika lub w profilu gościa zapisane są różne formy treningu. Zostały one opisane poniżej:

1. Szybki start



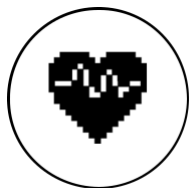
Łatwe rozpoczęcie treningu bez dodatkowych możliwości wprowadzania wartości zadanych. Wszystkie wartości są wyzerowane. O długości i intensywności treningu decyduje użytkownik. Trening ten wyświetla się automatycznie po przejściu do punktu menu „Moja lista treningów”.

2. Treningi z wyznaczeniem celu (czas/dystans/kalorie)



Po obróceniu przycisku w lewo, będąc w punkcie menu „Szybki start”, nastąpi przekierowanie do 3 treningów z wyznaczeniem celu. Można ustawić tutaj indywidualną wartość docelową w zakresie czasu treningu, dystansu lub spalanych kalorii. Podczas treningu wprowadzone wartości odliczane są w dół do zera.

3. Trening sterowany tętnem (trening HRC)



Z lewej strony na samym końcu listy wyboru znajduje się punkt menu „Trening HRC”. Jest to idealna forma treningu dla osób, które chcą trenować przy określonym poziomie tętna. Przed rozpoczęciem treningu należy wprowadzić maksymalne tętno podczas treningu. Opór w przyrządzie treningowym zwiększa się podczas treningu tak, aby zadana wartość została osiągnięta przez użytkownika i następnie utrzymana na tym samym poziomie. Podczas treningu w centralnej części wyświetlacza widoczna jest grafika pokazująca, czy trening odbywa się przy tętnie docelowym, czy nie zostało ono jeszcze osiągnięte lub czy zostało już przekroczone.

WSKAZÓWKA: W punkcie menu „Ustawienia indywidualne” > „Poziom początkowy HRC” (‘Personal Settings’ > ‘HRC Start Level’) można ustawić opór, przy którym ma się rozpocząć trening HRC. Wytrenowani sportowcy wybierają z reguły wyższy poziom. Natomiast osoby początkujące powinny wybrać niższy poziom.

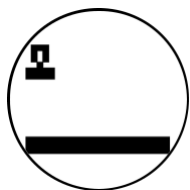
4. Profile treningowe



Po obróceniu przycisku w prawo nastąpi przekierowanie do profili treningowych 1-6. W menu profili treningowych poziom oporu przyrządu sportowego ustawiany jest automatycznie, zgodnie z ustawieniami dla danego profilu. W profilach 1-3 ustawiony jest umiarkowany opór, a w profilach 4-6 ustawiony jest wysoki poziom oporu. Po wybraniu profilu treningowego należy wprowadzić jeszcze czas, a następnie można rozpocząć trening.

WSKAZÓWKA: Po obróceniu głównego przycisku (3) w module treningu cały profil treningowy zostanie przesunięty do góry/na dół.

5. Trening w ramach indywidualnie utworzonego profilu treningowego



Z prawej strony na samym końcu listy wyboru znajduje się miejsce na zapisanie indywidualnego profilu treningowego.

Funkcje treningowe

Strefy tętna

Na urządzeniu wyświetla się 5 stref tętna (Z1-Z5). Są one obliczane na podstawie podanego wieku.

Tętno maksymalne (HR Max) = 220 - wiek

Z1 = 50-60% HR Max = ROZGRZEWKA

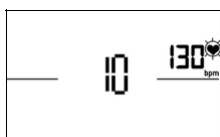
Z2 = 61-70% HR Max = SPALANIE TŁUSZCZU

Z3 = 71-80% HR Max = WYTRZYMAŁOŚĆ

Z4 = 81-90% HR Max = WYTRZYMAŁOŚĆ - TRENING INTENSYWNY

Z5 = 91-100% HR Max = MAKSYMALNY ZAKRES

Strefy tętna wyświetlane są w polu tekstowym, jeśli funkcja ta jest aktywowana w punkcie menu „Ustawienia indywidualne>Strefy tętna”.

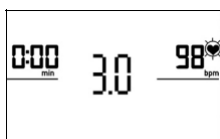


Pomiar tętna powysiłkowego

W module treningu i aktywnego pomiaru tętna należy nacisnąć przycisk „Tętno powysiłkowe”. Po 10 sekundach rozpoczyna się pomiar.



Urządzenie elektroniczne mierzy spadek tętna przez 60 s, a czas odliczany jest wstecznie.



Następnie zostaje wyświetlona wartość tętna powysiłkowego.

Po upływie 20 sekund lub po naciśnięciu przycisku „Tętno powysiłkowe” informacja przestaje się wyświetlać.

Jeśli na początku lub na końcu odmierzania czasu puls nie zostanie zarejestrowany, pojawi się komunikat o błędzie.

Wyłączanie wyświetlacza

Wyświetlacz wyłącza się, jeżeli urządzenie nie jest używane przez 4 minuty lub po dłuższym naciśnięciu lewego przycisku.

Nawiązanie połączenia ze smartfonem lub tabletem

Przyrząd treningowy firmy Kettler można połączyć ze smartfonem lub tabletem, korzystając z Bluetooth od wersji 4.0, co umożliwia trening z użyciem KettMaps i innymi kompatybilnymi aplikacjami. Połączenie można nawiązać w Menu Startowym w punkcie Bluetooth Setup. Aby wybrać ten punkt menu, należy nacisnąć główny przycisk. Na ekranie wyświetli się symbol oczekiwania urządzenia na sygnał ze smartfona lub tabletu. Należy upewnić się, że w smartfonie lub tablecie został aktywowany Bluetooth i urządzenie zostało wykryte. Po wykryciu smartfona lub tabletu przez komputer treningowy w smartfonie lub tablecie wyświetli się żądanie wprowadzenia kodu uwierzytelniającego. Należy wprowadzić ten kod. W przypadku pomyślnego połączenia komunikacja za pośrednictwem Bluetooth zostaje nawiązana. Uwierzytelnienie jest konieczne tylko podczas nawiązywania połączenia po raz pierwszy.

Wskazówka: Połączenie ze smartfonem lub tabletem jest możliwe tylko wtedy, gdy urządzenie nie pracuje. W razie potrzeby wyświetli się informacja o konieczności zatrzymania urządzenia.

Korzystanie z Kinomap

Korzystając z aplikacji Kinomap, można pobrać szereg realistycznych świetnie wyglądających filmów z trasami, które pomogą zmotywować Cię podczas treningu. Wiele tras jest już dostępnych w bezpłatnej wersji podstawowej. Za niewielką miesięczną opłatą można uzyskać nieograniczony dostęp do bazy danych zawierającej kilka tysięcy tras. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.kinomap.com.

Pomiar tętna

Pomiar tętna może odbywać się na 2 sposoby:

1. Na dłoniach

Przyłaczę znajduje się z tyłu wyświetlacza.

2. Na klatce piersiowej za pomocą pasa na piersiowego

Odbiornik jest umieszczony za wyświetlaczem.

Uwaga: Urządzenie może być podłączone wyłącznie do pasów piersiowych, które obsługują Bluetooth. Wybierając pas piersiowy należy upewnić się, że obsługuje on technologię Bluetooth. Pasy piersiowe z technologią 5kHz (np. polar T34) nie mogą być podłączone.

W przypadku treningu sterowanego tętnem zaleca się stosowanie pasa piersiowego, gdyż daje bardziej miarodajne wyniki.

TABELA WYNIKÓW

KETTLER

[illegible]

Veiligheidsinstructies

Voor uw veiligheid raden we u aan de volgende punten in acht te nemen:

- De trainer moet op een stevige ondergrond zitten die hiervoor geschikt is.
- Voordat het apparaat voor het eerst wordt opgestart en bovendien na de eerste 6 dagen van gebruik, moet worden gecontroleerd of alle aansluitingen goed vastzitten.
- Om letsel door onjuiste of overmatige training te voorkomen, mag het apparaat alleen worden gebruikt volgens de instructies.
- Vanwege het risico op corrosie raden we af om het apparaat voor langere tijd in vochtige ruimtes te plaatsen.
- Controleer regelmatig de conditie en goede werking van het trainingsapparaat.
- Technische veiligheidscontroles van de apparatuur zijn de verantwoordelijkheid van de gebruiker en moeten regelmatig en correct worden uitgevoerd.
- Defecte of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk gerepareerd/vervangen worden. Gebruik alleen originele KETTLER reserveonderdelen.
- Gebruik het apparaat niet totdat het gerepareerd is.
- Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt geïnspecteerd op schade en slijtage.

Voor uw veiligheid:

- Voordat u begint met trainen, dient u uw arts te raadplegen om na te gaan of uw gezondheidstoestand het toelaat om met dit apparaat te trainen. Het resultaat van het medisch onderzoek moet de basis vormen voor uw trainingsprogramma. Een verkeerde of te intensieve training kan schadelijk zijn voor je gezondheid.
- Hartslagmeters kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatige training kan leiden tot ernstige gezondheidsschade of overlijden. Stop onmiddellijk met trainen als u zich duizelig of zwak voelt.

Trainingscomputer

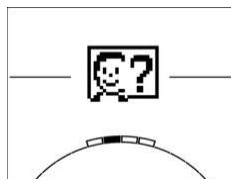
Display en knoppen



1

1. Weergave

Het scherm toont alle relevante informatie. Op het apparaat zijn een menuweergave en een trainingsweergave beschikbaar:



Menuweergave

Bij het inschakelen toont het display de **menuweergave**.

Hier kunnen instellingen worden gemaakt voor gebruikers- of apparaatgegevens, kan training worden geselecteerd en kunnen trainingsresultaten worden uitgelezen.



Training bekijken

Wanneer een training is geselecteerd, verschijnt de **trainingsweergave**.

Alle relevante trainingsparameters en het trainingsprofiel worden hier weergegeven.

2

2. Druk op de hoofdknop

In de menuweergave: Als je op de hoofdknop drukt, bevestig je de selectie van het item. Hiermee ga je naar het geselecteerde menu-item of naar de geselecteerde training.

In trainingsweergave: Geen functie

3

3. De hoofdknop draaien

In menuweergave: De selectie in een menu-item wijzigen Het symbool van de halve cirkel onderaan het scherm geeft extra selectiemogelijkheden aan.

In trainingsweergave: De weerstand veranderen

4

4. linker knop

In menuweergave: Terug naar het vorige menu-item Eventuele wijzigingen worden niet opgeslagen.

In trainingsweergave: Beëindig de training en begin met het meten van de hartslag na de training. Druk nogmaals om terug te keren naar de training.

5

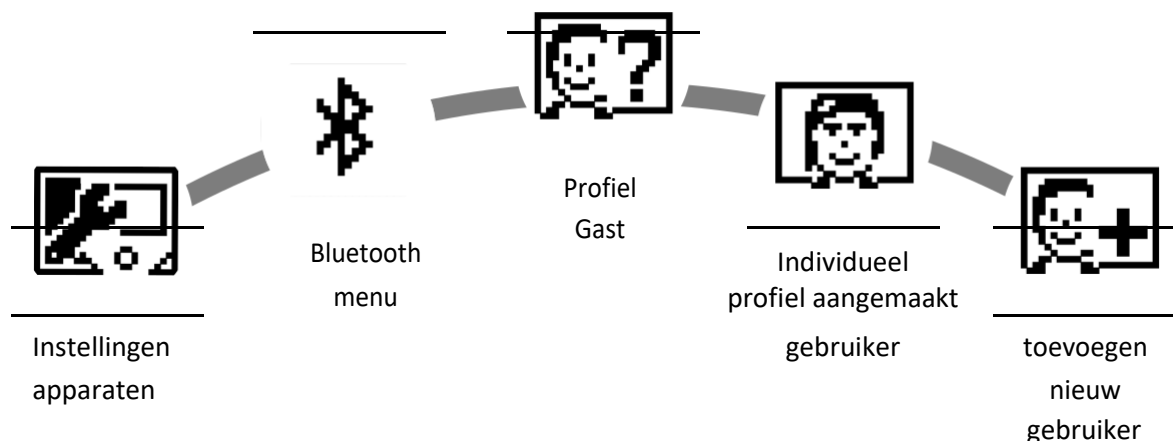
5. Rechter knop

In de menuweergave: Beschrijving weergeven Er verschijnt een gedetailleerde beschrijving van het menu-item.

In trainingsweergave: Weergave van gemiddelde waarden Wanneer de knop wordt ingedrukt, worden gedurende enkele seconden gemiddelde waarden weergegeven.

Menu

Eerste niveau: Startmenu - Gebruikersselectie



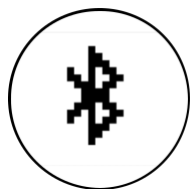
Na het opstarten van het apparaat en het weergeven van een korte begroeting verschijnt het startmenu. Onder dit menu selecteer je eerst de gebruiker in wiens profiel je trainingsgegevens moeten worden opgeslagen. Daarnaast kun je onder het menu-item "Apparaatinstellingen" een nieuwe gebruiker toevoegen en algemene basisinstellingen maken.



Overzicht van menu-items (van links naar rechts):

1. apparaatinstellingen

Algemene basisinstellingen (bijv. taal wijzigen, meeteenheid km/mijl wijzigen, enz).



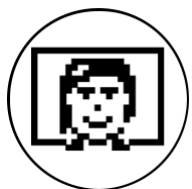
2. verbinding via Bluetooth

Onder dit menu kunt u uw apparaat via Bluetooth verbinden met uw smartphone of tablet. Raadpleeg de sectie "Verbinding maken met een smartphone of tablet" voor meer informatie.



3. bezoekersprofiel

Het gastprofiel is een vooraf ingesteld gebruikersprofiel. Als je dit profiel hebt geselecteerd, kun je direct beginnen met trainen zonder dat je extra instellingen hoeft te maken. In het gastprofiel worden geen trainingsresultaten opgeslagen. Bovendien kunnen er geen individuele instellingen worden gemaakt in het gastprofiel.



4. een individueel aangemaakt gebruikersprofiel (met de mogelijkheid om het een naam te geven)

Individueel aangemaakte gebruikersprofielen (max. 4) worden rechts naast het bezoekersprofiel weergegeven. Dit zijn individuele profielen voor gebruikers die regelmatig trainen. Hier kunnen individuele instellingen worden gemaakt en individuele trainingsresultaten worden opgeslagen.

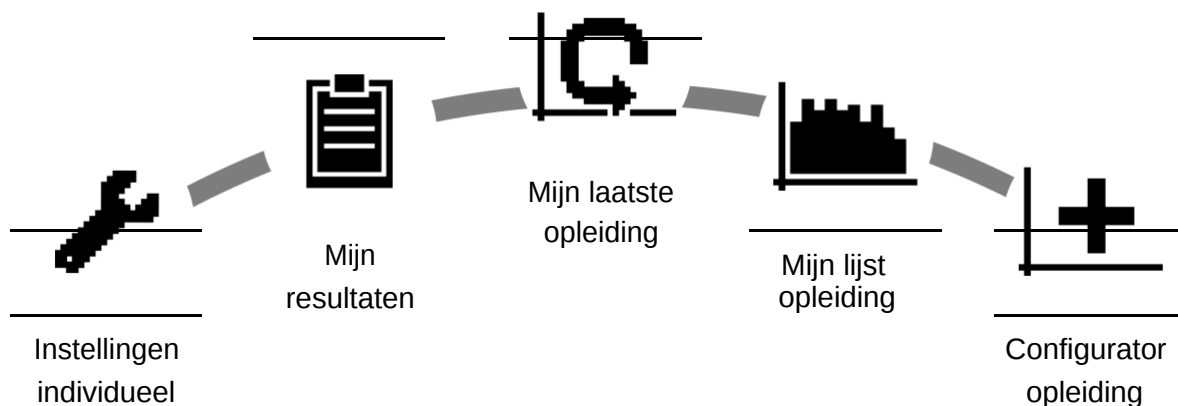


5. Een nieuwe gebruiker toevoegen

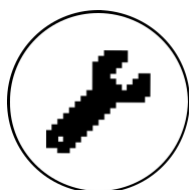
Dit menu-item kan worden gebruikt om een individueel profiel aan te maken voor een nieuwe gebruiker (zie sectie 3.). Na het selecteren van dit menu-item wordt een veld voor het invoeren van de naam en leeftijd weergegeven. Bovendien kan hier een profielfoto worden ingesteld. De nieuwe gebruiker wordt vervolgens toegevoegd aan het startmenu.

Menu

Tweede niveau: Gebruikersmenu - in individueel gebruikersprofiel



Wanneer een individueel gebruikersprofiel wordt geselecteerd, wordt de gebruiker doorgestuurd naar het individuele menu van die gebruiker, waar bijna alle opties betrekking hebben op persoonlijke training. Het gebruikersmenu in het gastprofiel bevat slechts drie items.



1. individuele instellingen

Dit menu-item kan worden gebruikt om instellingen te maken die gerelateerd zijn aan een specifieke gebruiker (bijv. wijziging van leeftijd, gewicht, weergegeven energie-eenheid kcal/kJ). Wijzigingen die onder dit menu-item worden gemaakt, hebben geen invloed op de gegevens van andere gebruikers.



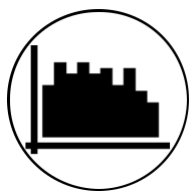
2. mijn resultaten

Het menu-item "Mijn resultaten" toont het algemene individuele resultaat en het resultaat van de laatste trainingssessie.



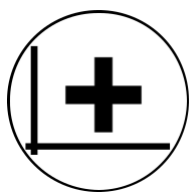
3. mijn laatste training

Als je dit menu-item selecteert, word je direct doorgestuurd naar de laatst gestarte training. Dit menu-item wordt altijd automatisch weergegeven als je naar het gebruikersmenu overschakelt. Om de gegevens van je laatste training weer te geven, druk je gewoon op een knop.



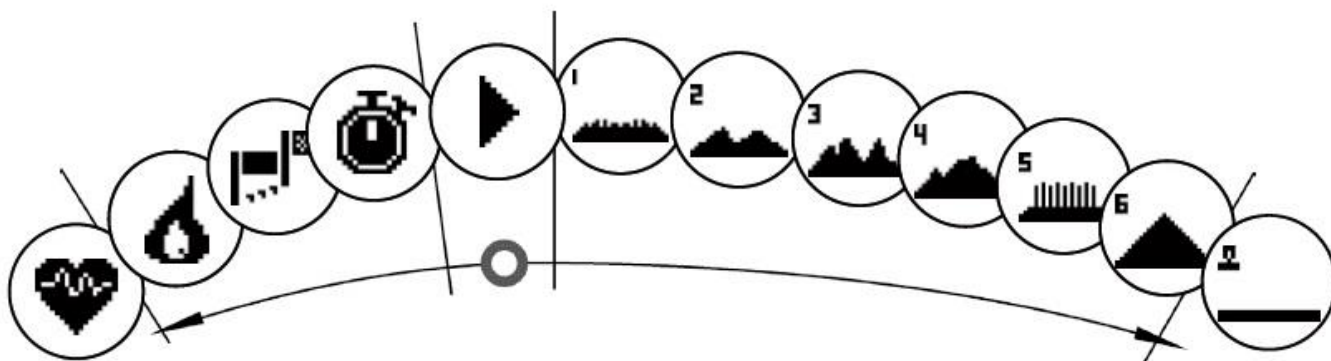
4. mijn trainingslijst

De lijst bevat alle trainingen die op het apparaat zijn opgeslagen. De verschillende vormen van trainingen worden in de volgende sectie beschreven.



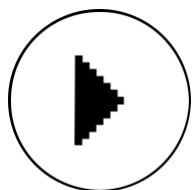
5. Opleidingsconfigurator

Met de trainingsconfigurator kan een individueel trainingsprofiel worden aangemaakt. Eenmaal aangemaakt, wordt het pro-bestand opgeslagen in de trainingslijst. In elk gebruikersprofiel is ruimte beschikbaar om een individueel geconfigureerde training op te slaan. Wanneer een nieuwe training wordt ingesteld, wordt de vorige training overschreven.



Beschikbare workouts in het menu "Mijn workout-lijst"

Onder het menu-item "Mijn trainingslijst" worden verschillende trainingsvormen opgeslagen in het profiel van de individuele gebruiker of in het gastprofiel. Deze worden hieronder beschreven:



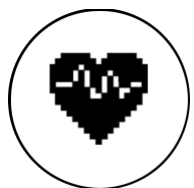
1. Snel aan de slag

Eenvoudige start van training zonder extra setpointinvoeropties. Alle waarden worden op nul gezet. De lengte en intensiteit van de training worden bepaald door de gebruiker. Deze training wordt automatisch weergegeven als je naar de menuoptie "Mijn trainingslijst" gaat.



2. doelen stellen voor trainingen (tijd/afstand/calorieën)

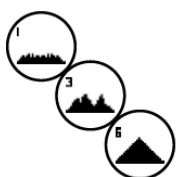
Als je in het menuonderdeel "Snel starten" de knop naar links draait, word je doorgestuurd naar 3 trainingen met een doelinstelling. Hier kan een individuele doelwaarde worden ingesteld in termen van trainingstijd, afstand of verbrande calorieën. Tijdens de training worden de ingevoerde waarden afgeteld tot nul.



3. hartslaggestuurde training (HRC-training)

Helemaal links aan het einde van de keuzelijst staat het menu-item 'HRC-training'. Dit is de ideale trainingsvorm voor mensen die op een bepaald hartslagniveau willen trainen. Voordat je gaat trainen, moet je je maximale hartslag tijdens de training invoeren. De weerstand in het trainingsapparaat neemt tijdens de training toe zodat de gebruiker de ingestelde waarde bereikt en vervolgens op hetzelfde niveau houdt. Tijdens de training wordt in het centrale deel van het display een grafiek weergegeven die laat zien of de training plaatsvindt op de streefhartslag, of deze nog niet is bereikt of al is overschreden.

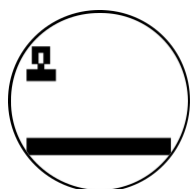
TIP: Onder het menu-item "Persoonlijke instellingen" > "HRC-startniveau" ('Personal Settings' > 'HRC Start Level') kunt u de weerstand instellen waarbij de HRC-training moet beginnen. Getrainde sporters kiezen meestal een hoger niveau. Beginners moeten daarentegen een lager niveau selecteren.



4. Trainingsprofielen

Als je de knop naar rechts draait, ga je naar de trainingsprofielen 1-6. In het trainingsprofielmenu wordt het weerstandsniveau van het sporttoestel automatisch ingesteld volgens de instellingen voor het betreffende profiel. Profielen 1-3 zijn ingesteld op een gemiddeld weerstandsniveau en profielen 1-6 zijn ingesteld op een hoog weerstandsniveau. Nadat je een trainingsprofiel hebt geselecteerd, moet je nog de tijd invoeren en dan kun je beginnen met trainen.

TIP: Als je de hoofdknop (3) op de trainingsmodule draait, wordt het hele trainingsprofiel omhoog/omlaag bewogen.



5. Trainen binnen een individueel aangemaakt trainingsprofiel

Aan de rechterkant, helemaal aan het einde van de keuzelijst, is er een plek om je individuele trainingsprofiel op te slaan.

Trainingsfuncties

Hartslagzones

Op het apparaat worden vijf hartslagzones (Z1-Z5) weergegeven. Deze worden berekend op basis van de opgegeven leeftijd.

Maximale hartslag (HR Max) = 220 - leeftijd

Z1 = 50-60% HR Max = SNELHEID OPVOEREN

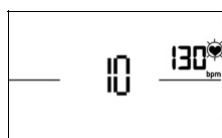
Z2 = 61-70% HR Max = VETVERBRANDING

Z3 = 71-80% HR Max = STERKTE

Z4 = 81-90% HR Max = STERKTE - INTENSIEVE TRAINING

Z5 = 91-100% HR Max = MAXIMUMBEREIK

Hartslagzones worden weergegeven in een tekstveld als deze functie is geactiveerd onder het menu-item "Individuele instellingen>Hartslagzones".

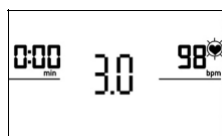


Meting van hartslag na inspanning

Druk in de training en actieve hartslagmodule op de knop "Hartslag na training". Na 10 seconden start de meting.



Het elektronische apparaat meet de daling van de hartslag gedurende 60 seconden en de tijd wordt teruggeteld.



De hartslagwaarde na de training wordt dan weergegeven.

Na 20 seconden of wanneer de knop 'Hartslag na inspanning' wordt ingedrukt, stopt de informatie met weergegeven.

Als de puls niet aan het begin of einde van de timer wordt geregistreerd, verschijnt er een foutmelding.

Het display uitschakelen

Het scherm wordt uitgeschakeld als het apparaat 4 minuten niet wordt gebruikt of als de linkerknop lang wordt ingedrukt.

Aansluiten op een smartphone of tablet

Het Kettler trainingsinstrument kan worden verbonden met een smartphone of tablet via Bluetooth versie 4.0 en hoger, zodat je kunt trainen met KettMaps en andere compatibele apps. De verbinding kan tot stand worden gebracht in het Startmenu onder Bluetooth Setup. Druk op de hoofdknop om dit menu-item te selecteren. Op het scherm verschijnt een symbool dat wacht tot het apparaat een signaal ontvangt van je smartphone of tablet. Controleer of Bluetooth is geactiveerd op de smartphone of tablet en of het apparaat is gedetecteerd. Zodra de smartphone of tablet is gedetecteerd door de trainingscomputer op de smartphone of tablet, verschijnt er een verzoek om een verificatiecode. Deze code moet worden ingevoerd. Als de verbinding succesvol is, wordt communicatie via Bluetooth tot stand gebracht. Authenticatie is alleen nodig als de verbinding voor de eerste keer tot stand wordt gebracht.

Opmerking: Verbinding maken met een smartphone of tablet is alleen mogelijk als het apparaat niet actief is. Indien nodig wordt er een bericht weergegeven om het apparaat te stoppen.

Kinomap gebruiken

Met de Kinomap app kunt u een reeks realistische routevideo's downloaden om u te helpen motiveren tijdens uw training van geweldig uitzijnde routevideo's om u te helpen motiveren tijdens uw training. Veel routes zijn al beschikbaar in de gratis basisversie. Voor een klein maandelijks bedrag kunt u onbeperkt toegang krijgen tot een database met enkele duizenden routes. Ga voor meer informatie naar www.kinomap.com.

Hartslagmeting

Hartslag kan op 2 manieren worden gemeten:

1. op de handen

De aansluiting bevindt zich aan de achterkant van het scherm.

3. Op de borst met de borstriem De ontvanger wordt achter het scherm geplaatst.

Opmerking: Het apparaat kan alleen worden aangesloten op borstbanden die Bluetooth ondersteunen. Let er bij het kiezen van een borstband op dat deze Bluetooth-technologie ondersteunt. Borstbanden met 5kHz-technologie (bijv. Polar T34) kunnen niet worden aangesloten.

Voor hartslaggestuurde training wordt een borstband aanbevolen omdat deze betrouwbaardere resultaten geeft.

TABEL MET RESULTATEN

[illegible]

KETTLER

TRISPORT AG

BOESCH 67

CH-6331 HUENENBERG

SWITZERLAND

www.kettlersport.com

 @ Kettler Sport

 @ kettlersportofficial