

KETTLE

HOI RIDE+ COMPUTER

HOI TOUR COMPUTER

HOI CROSS+ COMPUTER

Instrukcja dot. komputera

POLSKI

KETTLER

FUNKCJE PRZYCISKÓW

EKRAN TRYBU BEZCZYNNOCI

EKRAN TRENINGU

FUNKCJE OGÓLNE

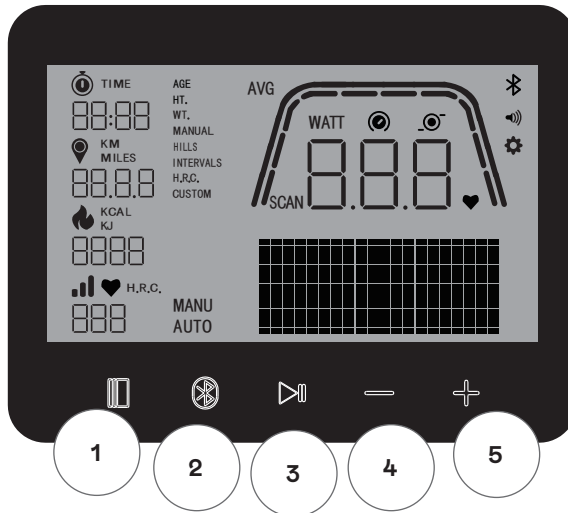
TRYBY TRENINGU

TRYB ŁĄCZNOŚCI

TRYB USTAWIEŃ

FUNKCJE PRZYCISKÓW

Komputer treningowy jest wyposażony w pięć przycisków: Do tych przycisków przyporządkowano następujące funkcje:



W trybie bezczynności

Po włączeniu wyświetlacza urządzenie przejdzie w tryb bezczynności. Można rozpocząć trening „Szybki start”, przejść do alternatywnych opcji treningu, łączyć się z urządzeniami peryferyjnymi albo przejść do ustawień konsoli.

1 Przycisk treningu

Dokonać wyboru spośród zarządzania użytkownikami, funkcji łączności, ustawień i treningów albo zaakceptować wybór.

Można też nacisnąć i przytrzymać ten przycisk przez 5 sekund, aby wyłączyć konsolę i uruchomić ją ponownie.

2 Przycisk łączenia

Użytkownik może łączyć z konsolą urządzenia Bluetooth LE/ANT+.

3 Przycisk Start/Enter

Dzięki temu przyciskowi użytkownik może rozpocząć i zakończyć trening.

4 Przycisk minus

Służy do zmniejszenia aktualnej wartości ustawień.

5 Przycisk plus

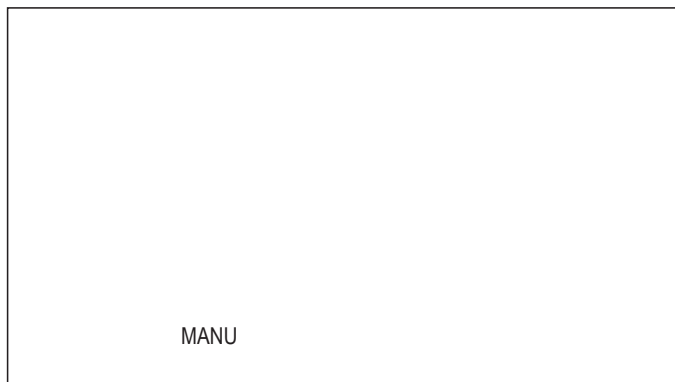
Służy do zwiększania aktualnej wartości ustawień.

Wyłączenie wyświetlacza

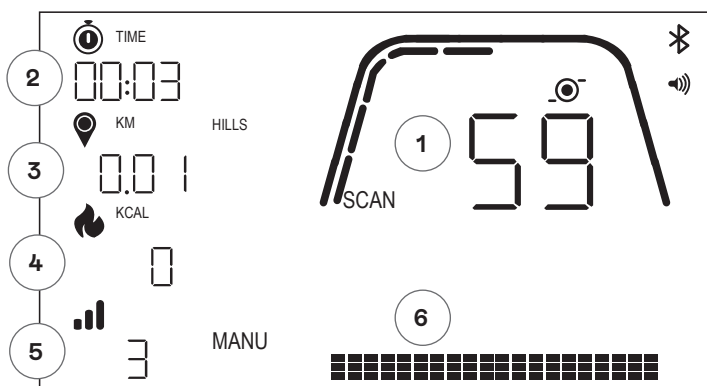
Wyświetlacz wyłącza się po 4 minutach bezczynności.

EKRAN TRYBU BEZCZYNNOCI

Domyślnym ekranem TRYBU BEZCZYNNOCI jest ekran BEZCZYNNOCI wskazany poniżej:



EKRAN TRENINGU



Ekran TRENING zapewnia następujące informacje:

1 Główne wskaźniki

Ten obszar wyświetlacza wskazuje prędkość (km/h albo mph), obroty na minutę, waty albo puls. Wokół każdego ze wskaźników znajduje się skala, która graficznie wyraża względną intensywność każdego z wybranych wskaźników.

2 Wskaźnik czasu

To numeryczny wskaźnik dotychczasowego czasu aktualnego treningu albo pozostałego czasu aktywnego segmentu interwału wyrażonego w czasie.

3 Wskaźnik odległości

To numeryczny wskaźnik łącznej odległości pokonanej podczas aktualnego treningu albo pozostałej odległości aktywnego segmentu interwału wyrażonego w odległości. Odległość można wyrażać w kilometrach (km) albo milach. Wyboru między kilometrami a milami można dokonać w trybie ustawień.

4 Wskaźnik energii

To numeryczny wskaźnik łącznej energii spalonej podczas aktualnego treningu. Energię można wyrażać w kcal albo kJ. Wyboru między kcal albo kJ można dokonać w trybie ustawień.

5 Wskaźnik poziomu/watów

Wskazuje aktualny poziom oporu w trybie ręcznym albo trybie WATY lub trybie automatycznym.

6 Wskaźnik profilu

Pokazuje profil treningowy wyrażony w poziomach (tryb ręczny) albo w watach (tryb automatyczny).

FUNKCJE OGÓLNE

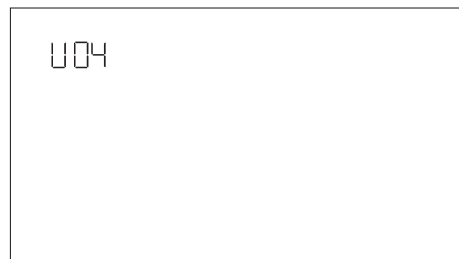
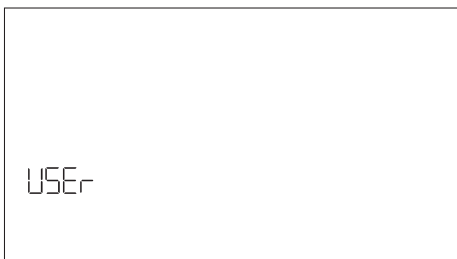
Tryb uśpienia – w przypadku braku sygnału obrotów i niewciśnięcia żadnego przycisku przez 4 minuty konsola przejdzie w tryb uśpienia. Naciśnięcie dowolnego przycisku lub rozpoczęcie pedałowania spowoduje wybudzenie wyświetlacza.

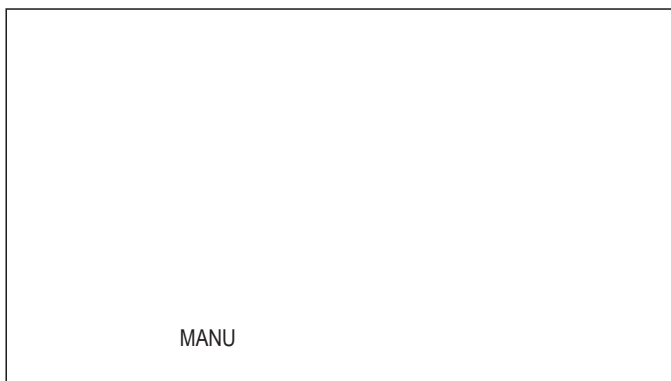
Aktualizacje oprogramowania – informacje dotyczące aktualizacji oprogramowania będą dostępne na stronie www.kettlersport.com

ZARZĄDZANIE UŻYTKOWNIKAMI

Aby przejść do obszaru ZARZĄDZANIA UŻYTKOWNIKAMI, należy nacisnąć przycisk TRENING i za pomocą przycisków +/- przejść do obszaru UŻYTKOWNIK. Aby wybrać użytkownika (od 1 do 4), należy nacisnąć przycisk +/- i potwierdzić użytkownika za pomocą przycisku TRENING, by wprowadzić bardziej szczegółowe informacje. Na koniec należy nacisnąć przycisk TRENING, aby zapisać ustawienia użytkownika. Nacisnąć START/ENTER, aby kontynuować.

Można określić wiek, płeć, wzrost i masę ciała. Można także wprowadzić nazwę użytkownika w postaci dowolnych 3 liter identyfikujących użytkownika. Zaleca się wprowadzenie inicjałów. U00 oznacza gościa. Należy pamiętać, że dane treningowe gościa nie zostaną zapisane.



TRYB SZYBKIEGO STARTU

Aby szybko rozpocząć trening, użytkownik może nacisnąć przycisk START/ENTER. Następnie należy rozpocząć pedałowanie. Aby zatrzymać trening, należy przestać pedałować. Rozpoczęcie pedałowania powoduje powrót do trybu TRENING.

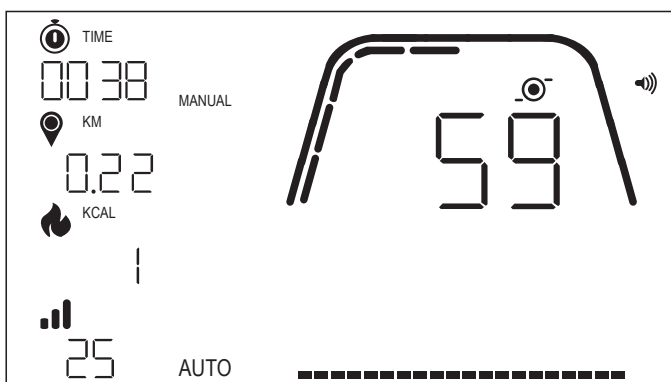
Aby zakończyć trening, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk START/ENTER. W razie braku aktywności przez ponad 4 minuty sesja zostanie zakończona i wyświetlą się uśrednione dane z treningu.

TRYB AUTOMATYCZNY I RĘCZNY

Na wszystkich ergometrach Kettler HOI można korzystać z trybu automatycznego i ręcznego. Przed rozpoczęciem treningu można wybrać tryb automatyczny lub ręczny za pomocą przycisku +/-.

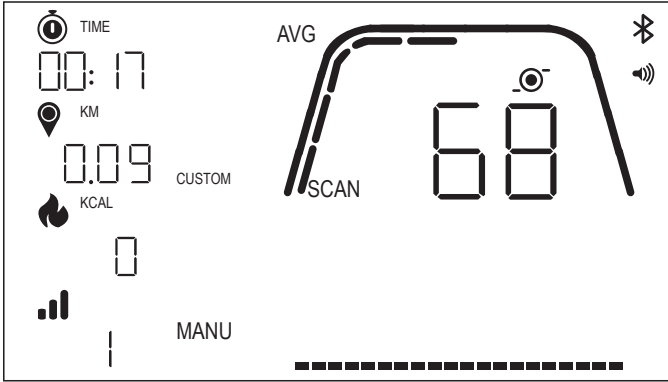
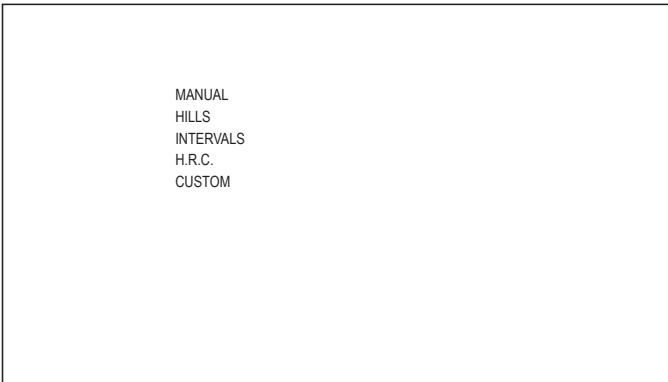
Tryb automatyczny (niezależny od wartości obr./min)

W tym trybie użytkownik może wprowadzić docelową wartość w watach, naciskając przycisk +/-, tak aby wartość docelowa się zmieniała. System ergometru obliczy opór hamowania w oparciu o wartość docelową wyrażoną w watach i aktualną częstotliwość pedałowania. Opór zostanie zmieniony natychmiast, gdy tylko zmieni się częstotliwość pedałowania. Dzięki temu trening będzie odbywać się stale z ustawioną wartością watów.



Tryb ręczny (zależny od wartości obr./min)

W trybie ręcznym należy wybrać opór hamowania (lub tak zwany „bieg”). To ustawienie nie zmienia się, niezależnie od częstotliwości pedałowania. Moc w watach jest wynikiem końcowym i zmienia się w przypadku zmiany poziomu oporu lub częstotliwości pedałowania.

**TRYBY TRENINGU**

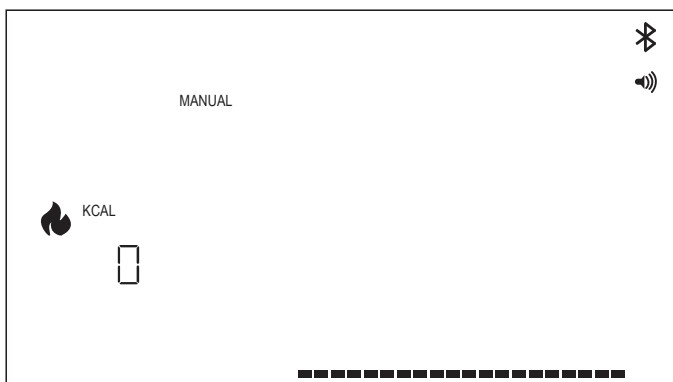
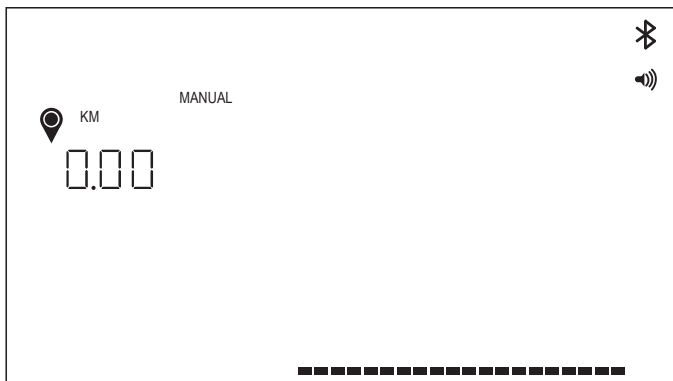
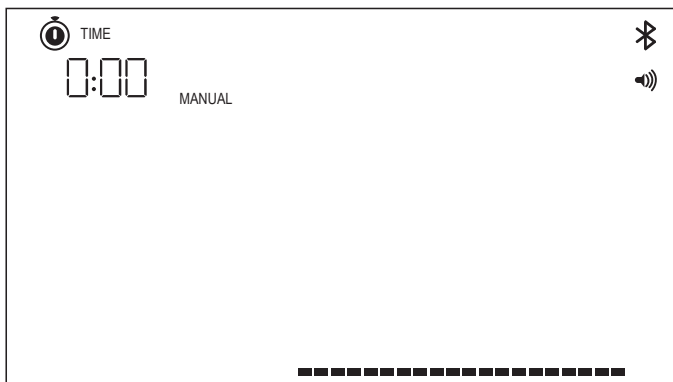
Aby wybrać konkretne treningi, należy nacisnąć przycisk TRENING. Można dokonać wyboru spośród poniższych opcji:

- TRENING RĘCZNY
- WZNIESIENIA
- INTERWAŁY
- TRENING ZE STAŁYM TĘTNEM
- NIESTANDARDOWY

Aby nawigować między różnymi trybami treningu, należy użyć przycisku +/- i nacisnąć przycisk TRENING, aby potwierdzić.

TRENING RĘCZNY

Aby wybrać ten trening, należy nacisnąć przycisk TRENING. Teraz można określić cele wyrażone w czasie, odległości i energii, a następnie potwierdzić przyciskiem TRENING. Aby rozpocząć trening, należy nacisnąć przycisk START/ENTER. (Porównaj przykładowe ekrany poniżej)



TRENING TYPU WZNIESIENIA

Aby wybrać ten trening, należy nacisnąć przycisk TRENING. Teraz można wybrać tryb automatyczny albo ręczny za pomocą przycisku +/- . Następnie należy nacisnąć przycisk TRENING, aby potwierdzić wybór.

Teraz można dokonać wyboru spośród 6 różnych profili treningu (P01-06)



1. Trasa przez dolinę (P01)



4. Alpejska przełęcz (P04)



2. Pofalowane wzgórza (P02)



5. Piramida (P05)



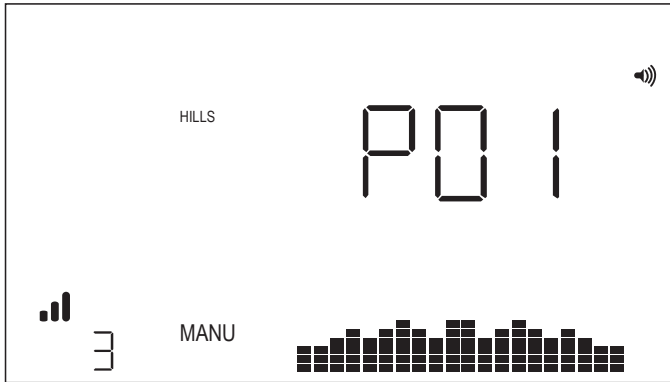
3. W górach (P03)



6. Losowy (P06)

Aby nawigować między różnymi trybami treningu, należy użyć przycisku +/- . Aby wybrać konkretny profil treningu, należy nacisnąć przycisk TRENING.

Teraz można określić cele treningowe (przyciskiem +/-) i potwierdzić wybór przyciskiem TRENING. Następnie należy zacząć pedałowanie i rozpocząć trening.



TRENINGI INTERWAŁOWE

Aby wybrać ten trening, należy nacisnąć przycisk TRENING. Teraz można wybrać tryb automatyczny albo ręczny za pomocą przycisku +/- . Następnie należy nacisnąć przycisk TRENING, aby potwierdzić wybór.

Teraz można dokonać wyboru spośród poniższych opcji:



1. Interwał (P01)



4. Interwał (P04)



2. Interwał (P02)



5. Interwał (P05)



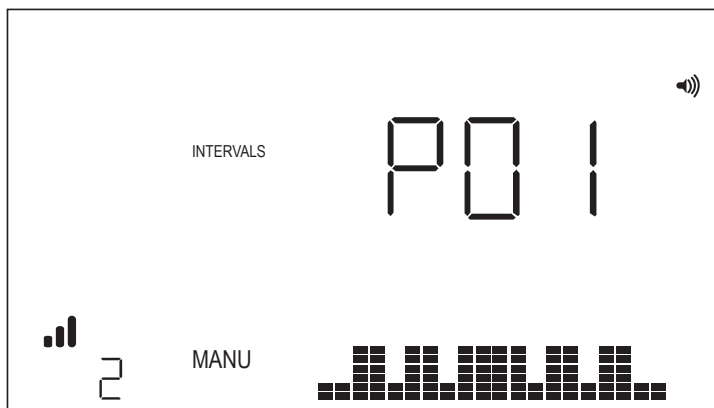
3. Interwał (P03)



6. Interwał (P06)

Aby nawigować między różnymi trybami treningu, należy użyć przycisku +/- . Aby wybrać konkretny profil treningu, należy nacisnąć przycisk TRENING.

Teraz można określić cele treningowe (przyciskiem +/-) i potwierdzić wybór przyciskiem TRENING. Następnie należy zacząć pedałowanie i rozpocząć trening.



TRENING ZE STAŁYM TĘTNEM

Aby wybrać ten trening, należy nacisnąć przycisk TRENING. Następnie można określić docelowe tętno za pomocą przycisku +/- i potwierdzić wybór przyciskiem TRENING. Teraz można określić cele treningowe (przyciskiem +/-) i potwierdzić wybór przyciskiem TRENING. Następnie należy zacząć pedałowanie i rozpocząć trening. Konieczne jest, aby konsola miała stały dostęp do sygnału tętna.

Trening HRC – STAŁE TĘTNO

Aby przeprowadzić trening typu STAŁE TĘTNO, użytkownik powinien najpierw wprowadzić swój wiek i docelowe tętno podczas treningu.

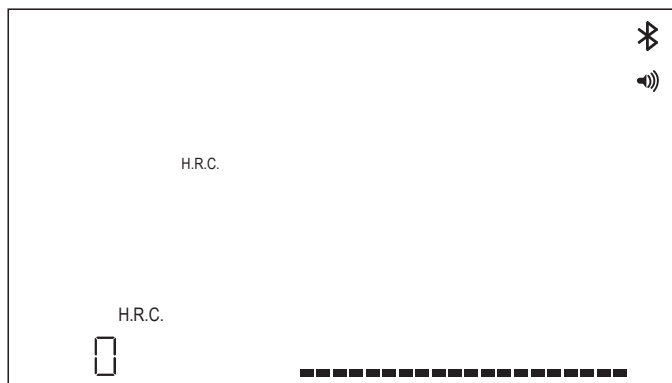
Docelowe tętno zostaje wstępnie określone w oparciu o tę formułę:

$$\text{DOCELOWE TĘTNO} = (220 - \text{WIEK}) \times 0,7$$

Powyższe równanie zasadniczo zakłada, że sugerowane tętno docelowe to 70% sugerowanego maksymalnego tętna użytkownika.

Na przykład: dla osoby w wieku 40 lat sugerowane DOCELOWE TĘTNO to $(220-40) \times 70\%$ albo $180 \times 0,7$ albo 126 uderzeń na minutę.

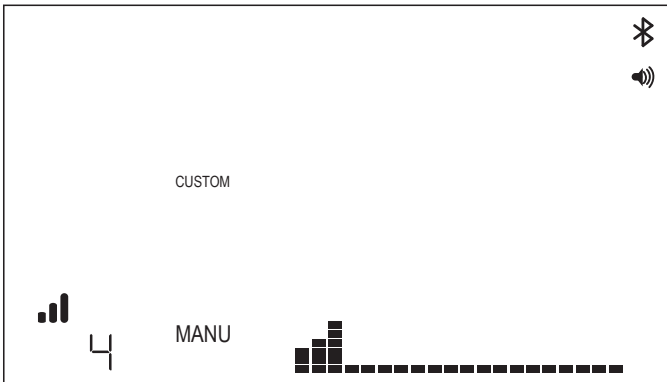
Po wprowadzeniu wartości dla DOCELOWEGO TĘTNA należy nacisnąć przycisk TRENING. Teraz można określić swoje cele treningowe. Aby rozpocząć trening, należy nacisnąć przycisk START/ENTER.



TRENING NIESTANDARDOWY

Aby wybrać ten trening, należy nacisnąć przycisk TRENING. Teraz można wybrać tryb automatyczny albo ręczny za pomocą przycisku +/- . Następnie należy nacisnąć przycisk TRENING, aby potwierdzić wybór.

Aby wybrać poziom oporu, należy użyć przycisku +/- i zapisać niestandardowy trening, naciskając przycisk TRENING. Teraz można określić cele treningowe przyciskiem +/- i potwierdzić wybór przyciskiem TRENING. Następnie należy zacząć pedałowanie i rozpocząć trening.



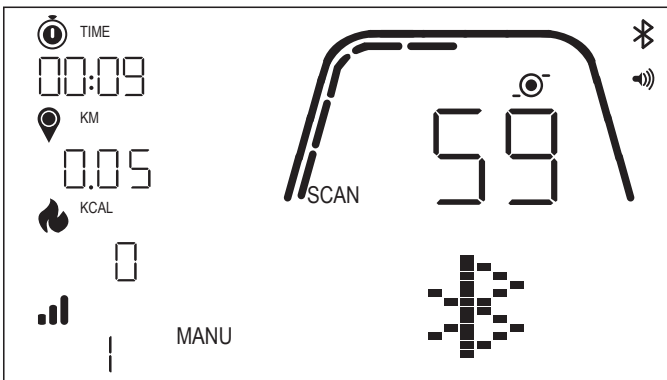
TRYB ŁĄCZNOŚCI

INFORMACJE OGÓLNE

Ta konsola może nawiązywać połączenie z paskami pomiaru tętna typu ANT+ oraz BLE. Ponadto konsola może łączyć się z aplikacjami na smartfony i tablety za pośrednictwem BLE. Konsola może również połączyć się jednocześnie z paskiem pomiaru tętna (ANT+ albo BLE) i aplikacją na smartfony.

ŁĄCZENIE Z APLIKACJĄ NA SMARTFONY LUB TABLETY ZA POŚREDNICTWEM BLUETOOTH LE (FTMS)

Proces parowania Bluetooth uruchamia się automatycznie po włączeniu konsoli. Ikona Bluetooth znajdująca się w górnej prawej części ekranu zaczyna migać z częstotliwością 1 Hz, co oznacza, że konsola jest gotowa do połączenia z urządzeniem Bluetooth i poszukuje dostępnych mobilnych urządzeń z aplikacją, z którymi mogłaby się sparować.



KETTLER

Gdy konsola wyszukuje urządzenia, użytkownik może połączyć się z kompatybilną aplikacją (np. Kinomap, Zwift, GymTrakr itp.) za pośrednictwem swojego smartfona albo tabletu. Informacje na temat połączenia ze sprzętem fitness obsługującym FTMS można znaleźć w odpowiedniej dokumentacji do aplikacji. Kiedy konsola pomyślnie sparuje się z aplikacją na smartfony czy tablety, wyszukiwanie urządzeń Bluetooth zakończy się, a konsola powróci do standardowego działania. Ikona Bluetooth będzie nadal widoczna, lecz nie będzie już migać. Podczas treningu konsola przesyła dane dotyczące wykonywanych ćwiczeń do połączonej aplikacji.

W odpowiedniej aplikacji pojawi się nazwa „Kettler ####”. Nazwa może nie być widoczna we wszystkich aplikacjach.

ŁĄCZENIE Z PASKIEM POMIARU TĘTNA Z FUNKCJĄ BLUETOOTH

Podczas łączenia się z paskiem pomiaru tętna z funkcją Bluetooth, w oknie TĘTNO powinno wyświetlać się wskazanie „BLE”, a konsola powinna połączyć się z paskiem. Po nawiązaniu połączenia z paskiem pomiaru tętna z funkcją Bluetooth, wykryte wartości tętna będą wyświetlać się w oknie TĘTNO, a ikona serca będzie migać.



Po nawiązaniu połączenia z paskiem pomiaru tętna z funkcją Bluetooth, konsola powinna być w stanie połączyć się jednocześnie z aplikacją na smartfony. W tym zakresie obowiązuje postępowanie wskazane powyżej. Jeśli użytkownik chce jednocześnie połączyć się z paskiem i aplikacją, to najpierw należy nawiązać połączenie z paskiem, a dopiero później ze smartfonem.

ŁĄCZENIE Z PASKIEM POMIARU TĘTNA Z FUNKCJĄ ANT+

Aby połączyć się z paskiem pomiaru tętna z funkcją ANT+, konsola musi być aktywna. Aby połączyć konsolę z paskiem pomiaru tętna kompatybilnym z technologią ANT+, należy nacisnąć przycisk POŁĄCZ i przytrzymać go przez 5 sekund. Podczas łączenia się z paskiem pomiaru tętna z funkcją ANT+, w oknie TĘTNO powinno wyświetlać się wskazanie „Ant”, a konsola powinna połączyć się z paskiem. Po nawiązaniu połączenia z paskiem pomiaru tętna z funkcją ANT+, wykryte wartości tętna będą wyświetlać się w oknie TĘTNO, a ikona serca będzie migać.



Po nawiązaniu połączenia z paskiem pomiaru tętna z funkcją ANT+, konsola powinna być w stanie połączyć się jednocześnie z aplikacją na smartfony za pośrednictwem funkcji Bluetooth. W tym zakresie obowiązuje postępowanie wskazane powyżej. Jeśli użytkownik chce jednocześnie połączyć się z paskiem i aplikacją, to najpierw musi nawiązać połączenie z paskiem, a dopiero później ze smartfonem.

RESETOWANIE POŁĄCZENIA

Jeśli wystąpią problemy z nawiązywaniem połączenia z jakimkolwiek urządzeniem, można podjąć próbę zresetowania konsoli. Zresetowanie konsoli powoduje również zresetowanie połączeń z urządzeniami peryferyjnymi.

Reset konsoli można przeprowadzić poprzez naciśnięcie przycisku TRENING i przytrzymanie go przez 5 sekund. Konsola wyłączy się, a następnie uruchomi ponownie. Może być konieczne zamknięcie i ponowne otwarcie danej aplikacji na smartfona czy tablet, tak aby upewnić się, że status połączenia z aplikacją również zostanie zresetowany.

UDOSTĘPNIANIE DANYCH W CHMURZE HOI

Użytkownik może skorzystać z opcji przesłania danych treningowych do chmury HOI, tak aby udostępnić dane innym platformom treningowym. Dołączone informacje umożliwią aktywację urządzenia.

TRYB USTAWIEŃ

Aby przejść do TRYBU USTAWIEŃ, należy nacisnąć przycisk TRENING i za pomocą przycisku +/- przejść do TRYBU USTAWIEŃ, a następnie potwierdzić przyciskiem TRENING. Aby wybrać różne ustawienia, należy użyć przycisku TRENING, a następnie przycisku +/- i zmienić szczegółowe ustawienia dotyczące jednostki odległości, jednostki energii, głośności brzęczyka i jego włączania lub wyłączenia. Można także wyświetlić wersję oprogramowania (U x.xx) i statystyki, takie jak łączny czas i łączna odległość. Opcja USTAWIENIA FABRYCZNE służy jedynie do celów serwisowych.

Wybór jednostki odległości

Nacisnąć +/-, aby jako jednostkę wybrać kilometry albo mile.

**Wybór jednostki energii**

Nacisnąć +/-, aby jako jednostkę energii wybrać kcal albo kJ.

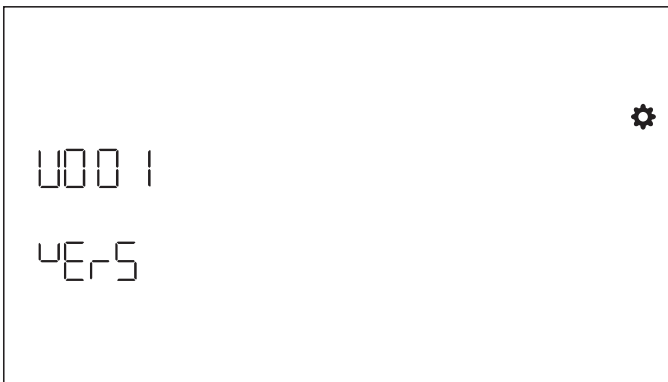


Ustawienie głośności brzęczyka

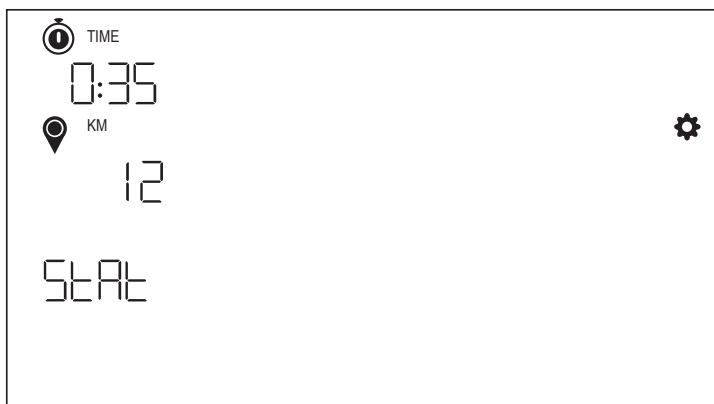
Nacisnąć +/-, aby wybrać ustawienie głośności.

**Wersja oprogramowania**

Wyświetla wersję oprogramowania.

**Statystyki treningu**

Zostają usunięte po resecie do ustawień fabrycznych.



KETTLER

TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

 @kettlersportofficial

 @kettlersportofficial

Dystrybutor Kettler w Polsce
sportpoland.com sp. z o.o.
ul. Gdyńska 45 | 80-209 Tuchom

info@kettlersport.pl | t. 726 109 027

Gwarancja, części zamienne: serwis@kettlersport.pl

 @kettlersportpoland

 @kettlersportpoland