

KETTLER



PL Instrukcja montażu i obsługi KETTLER TOUR 600 R

NL Montage & Computerhandleiding KETTLER TOUR 600 R

Art.-Nr. EM1010-400

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.

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!** 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 Niemieckich).
- 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 siodła 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 przeszkolony przez firmę KETTLER personel.
- Nasze produkty podlegają stałym innowacyjnym działaniom dla zapewnienia ich wysokiej jakości. Wynikać mogą z tego zmiany techniczne, które sobie niniejszym zastrzegamy.
- Wątpliwości lub pytania kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.
- 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, przejścia).
- Odstęp bezpieczeństwa wokół obszaru ćwiczeń musi wynosić przynajmniej 1 metr.
- 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.

Art.-Nr. EM1010-400

- Urządzenie szkoleniowe jest zgodne z normą DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-5, klasa HA (sprzęt do użytku domowego o wysokiej klasie dokładności). Dlatego nadaje się do zastosowań terapeutycznych.
- Urządzenie wymaga zasilania napięciem sieciowym 230V, 50 Hz. Połącz kabel sieciowy z gniazdkiem wyposażonym w zestyk ochronny.
- Urządzenie treningowe może być używane tylko z dołączonym do urządzenia zasilaczem.
- W zależności od wybranego trybu urządzenie treningowe działa niezależnie/niezależnie od ilości obrotów.

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 beładnie 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.
- 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.
- 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!
- 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 samohamowne stają się bezużyteczne (następuje zniszczenie zabezpieczenia zaciskowego) i należy je wymienić na nowe.
- Ze względów technologicznych zastrzegamy sobie wstępny montaż niektórych elementów (na przykład zatyczek rurowych).
- **OSTRZEŻENIE!** Wystające urządzenia regulacyjne mogą stanowić zagrożenie dla ruchu użytkownika.

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 łożysku masy odśrodkowej wynika z konstrukcji i nie ma negatywnego wpływu na pracę. Ewentualne odgłosy trzeszczenia podczas pedałowania wstecznego wynikają z konstrukcji i są całkowicie bezpieczne.
- Przyrząd wyposażony jest w magnetyczny system hamowania.
- Do prawidłowej pracy funkcja pomiaru pulsu wymaga minimalnego napięcia 2,7 V (tylko dla komputerów pracujących na baterie).
- 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).
- Aby uzyskać komfortową pozycję treningową należy kierownicę i siodełko ustawić w pozycji dopasowanej do wzrostu użytkownika.
- Podczas treningu nikt nie może się znajdować w obrębie poruszania się aktualnie trenującej osoby.
- Rower stacjonarny jest przyrządem treningowym działającym zależnie/niezależnie od obrotów na minutę.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA USUWANIA ODPADÓW

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



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

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.

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 verwijderd.
- **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:** Hartslagmetingssystemen 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 beknelde raakt en dat niemand je kunt er niet over 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).
- 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 je arts voordat je begint met trainen en controleer of er contra-indicaties zijn voor het trainen op dit apparaat.

Het advies van je arts moet de basis vormen voor de ontwikkeling van je trainingsprogramma. Onjuiste of overmatige training kan uw gezondheid schaden!

- Veranderingen 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.
 - 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 oefenterrein moet minstens 1 meter zijn.
 - 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 scherm.
- apparaten.

Artikel-Nr. EM1010-400

- Het trainingsapparaat voldoet aan DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-5, klasse HA (zeer nauwkeurige apparatuur voor thuisgebruik). Het is daarom geschikt voor therapeutische toepassingen.
- Het apparaat heeft een netspanning van 230V, 50 Hz nodig. Sluit het netsnoer aan op een stopcontact met een veiligheidscontact.
- Het trainingsapparaat kan alleen worden gebruikt met de voeding die bij het apparaat wordt geleverd.
- Afhankelijk van de geselecteerde modus werkt het trainingsapparaat onafhankelijk/onafhankelijk van het aantal rotaties.

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.
- 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.
- 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!
- 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).
- **WAARSCHUWING!** Uitstekende verstelinrichtingen kunnen de beweging van de gebruiker in gevaar brengen.

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 **terecht komen, aangezien dit kan leiden tot corrosie**.
- Start de training niet voordat de juiste installatie en controleren of het apparaat correct is gemonteerd.
- 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.
- Het instrument is uitgerust met een magnetisch remsysteem.
- Voor de pulsmeetfunctie is minimaal 2,7 V (alleen voor computers op batterijen).
- Voor elk gebruik moeten alle schroef- en stekkerverbindingen en veiligheidsvoorzieningen gecontroleerd worden om er zeker van te zijn dat ze goed vastzitten.
- Draag geschikt schoeisel tijdens het trainen op het apparaat (sportschoenen).
- Voor een comfortabele trainingshouding moeten het stuur en het zadel worden aangepast aan je lengte.
- Tijdens de training mag niemand zich in de bewegingsruimte bevinden van de persoon die op dat moment traint.
- Een stationaire fiets is een trainingsapparaat dat afhankelijk/onafhankelijk van het toerental werkt.

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.
- 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 terecht komen. Dit geldt ook voor transpiratie!

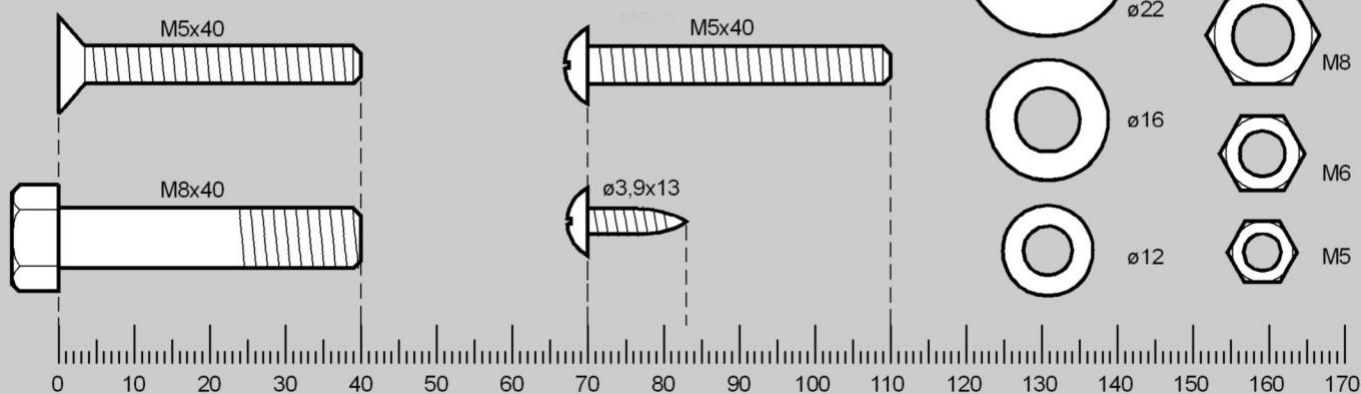
OPMERKING OVER AFVALVERWIJDERING



KETTLER producten zijn recyclebaar. Breng het toestel aan het einde van zijn levensduur naar het daartoe bestemde inzamelpunt.

WZORNIK POŁĄCZEŃ ŚRUBOWYCH / SJABLOON VOOR SCHROEFVERBINDING

– Przykłady –
– Voorbeelden –



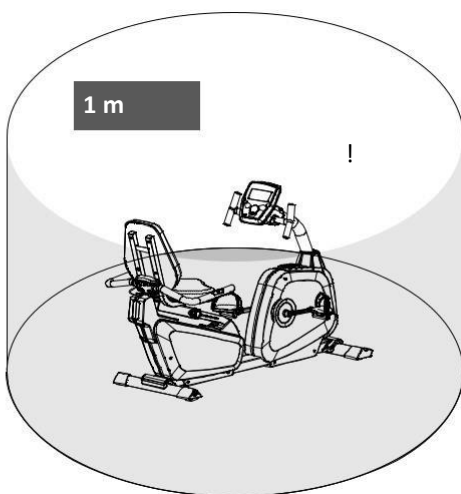
PL: Narzędzia niezbędne do montażu. Nie są dołączone do urządzenia.

NL: Gereedschap vereist voor montage. Niet meegeleverd.



PL: Wolna przestrzeń

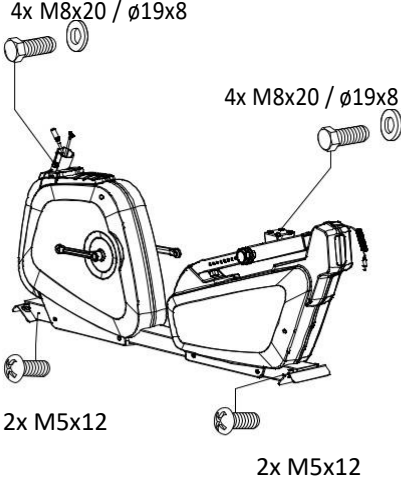
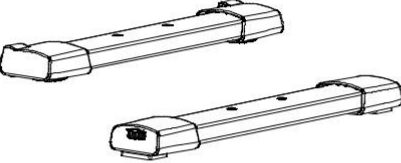
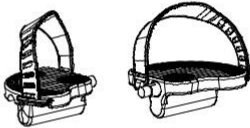
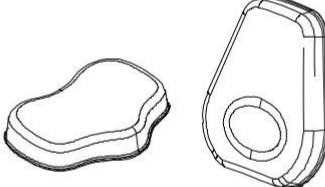
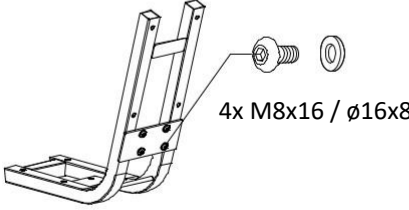
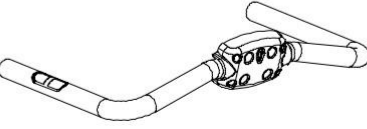
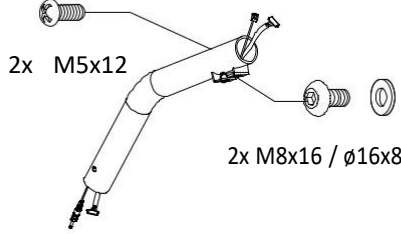
NL: Open ruimte

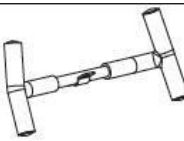
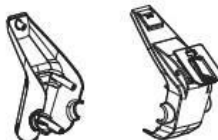


PL: Połączenia śrubowe należy kontrolować w regularnych odstępach czasowych.

NL: Boutverbindingen moeten regelmatig worden geïnspecteerd.

LISTA KONTROLNA (zawartość opakowania) / CHECKLIST (inhoud van de verpakking)

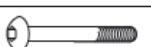
 4x M8x20 / ø19x8 4x M8x20 / ø19x8 2x M5x12 2x M5x12	Ilość Stck. 1
	1
	1
	1
 4x M8x16 / ø16x8	1
	1
 2x M5x12 2x M8x16 / ø16x8	1

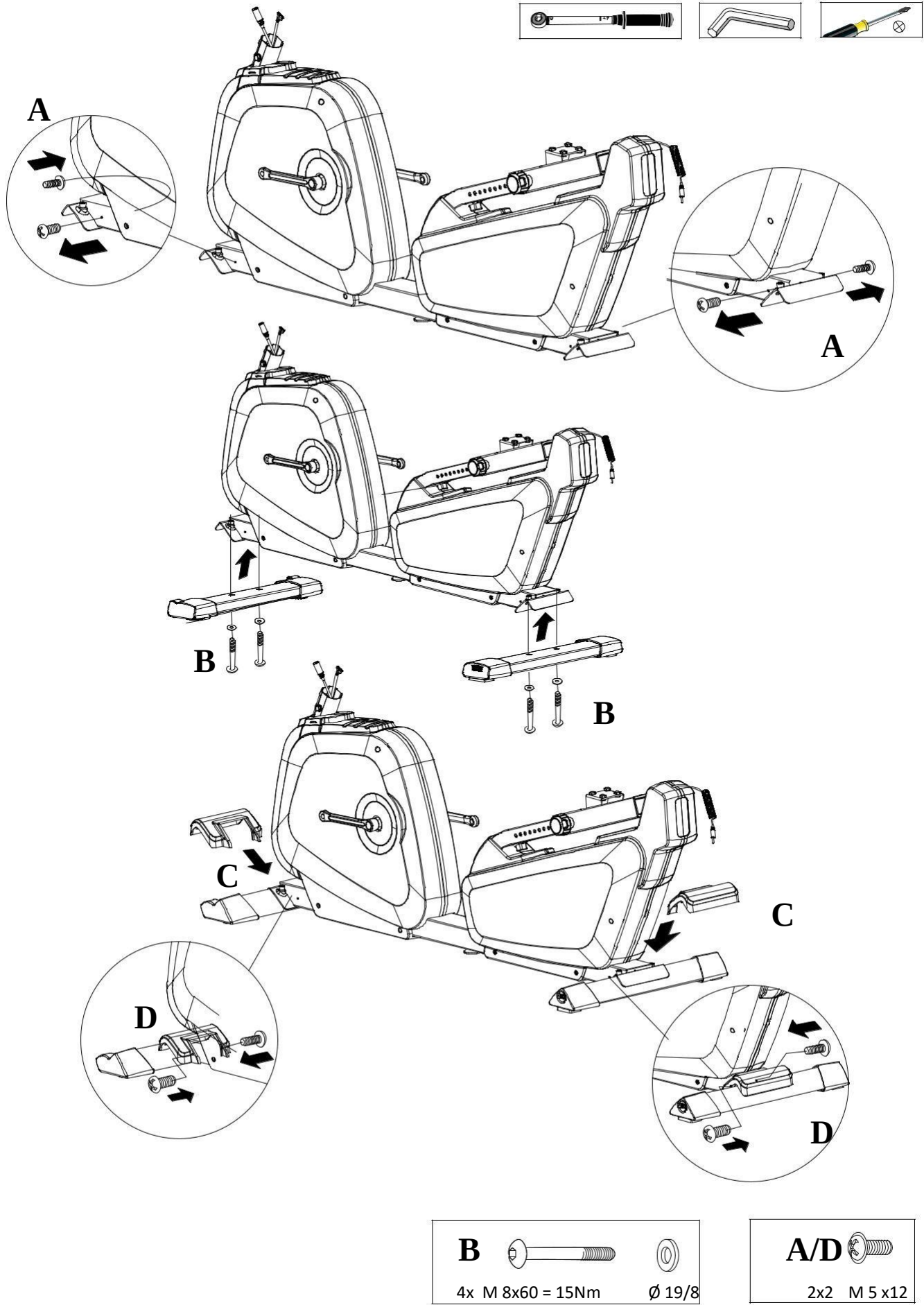
	1
	1
	1
	1
	1

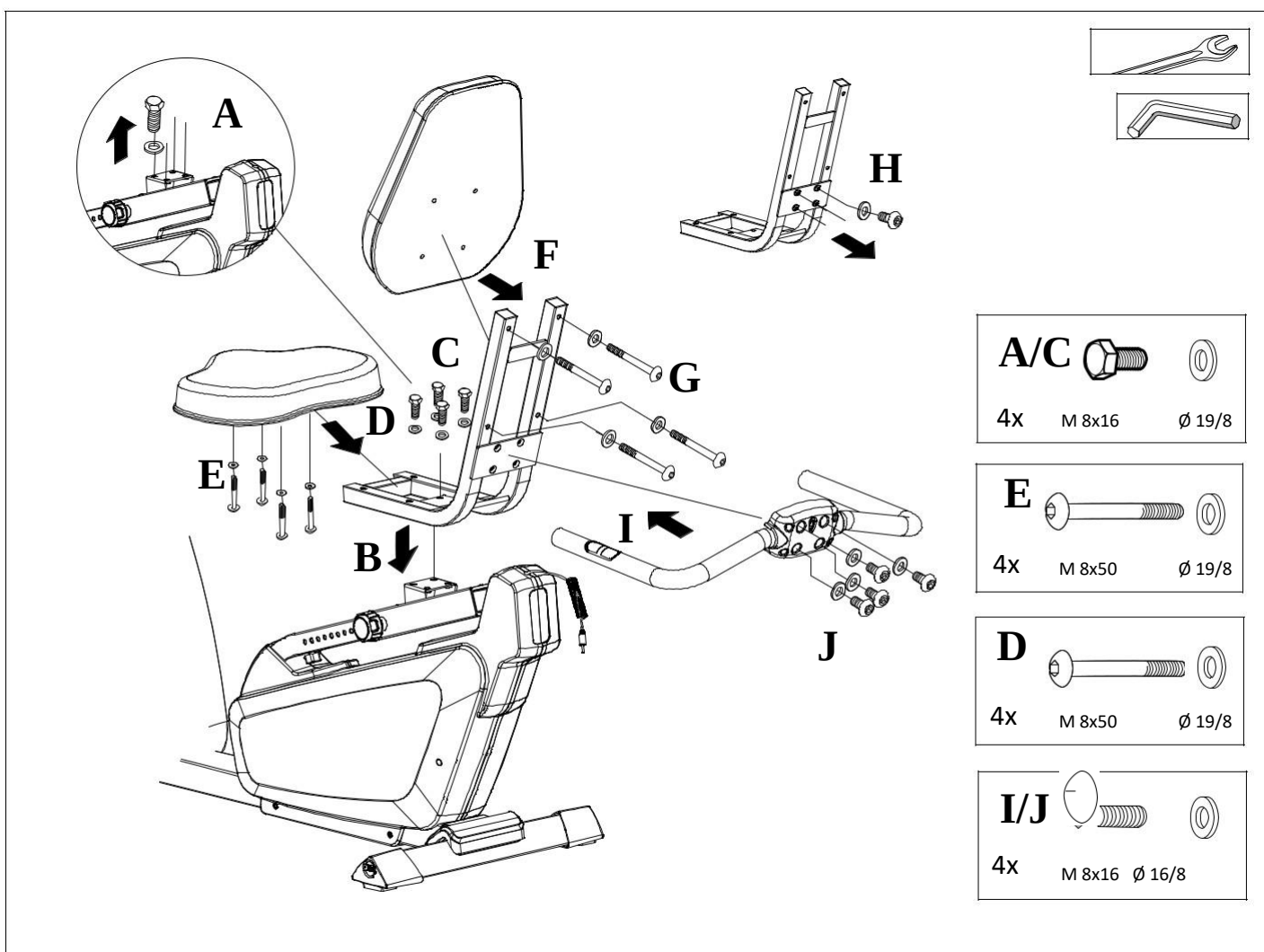
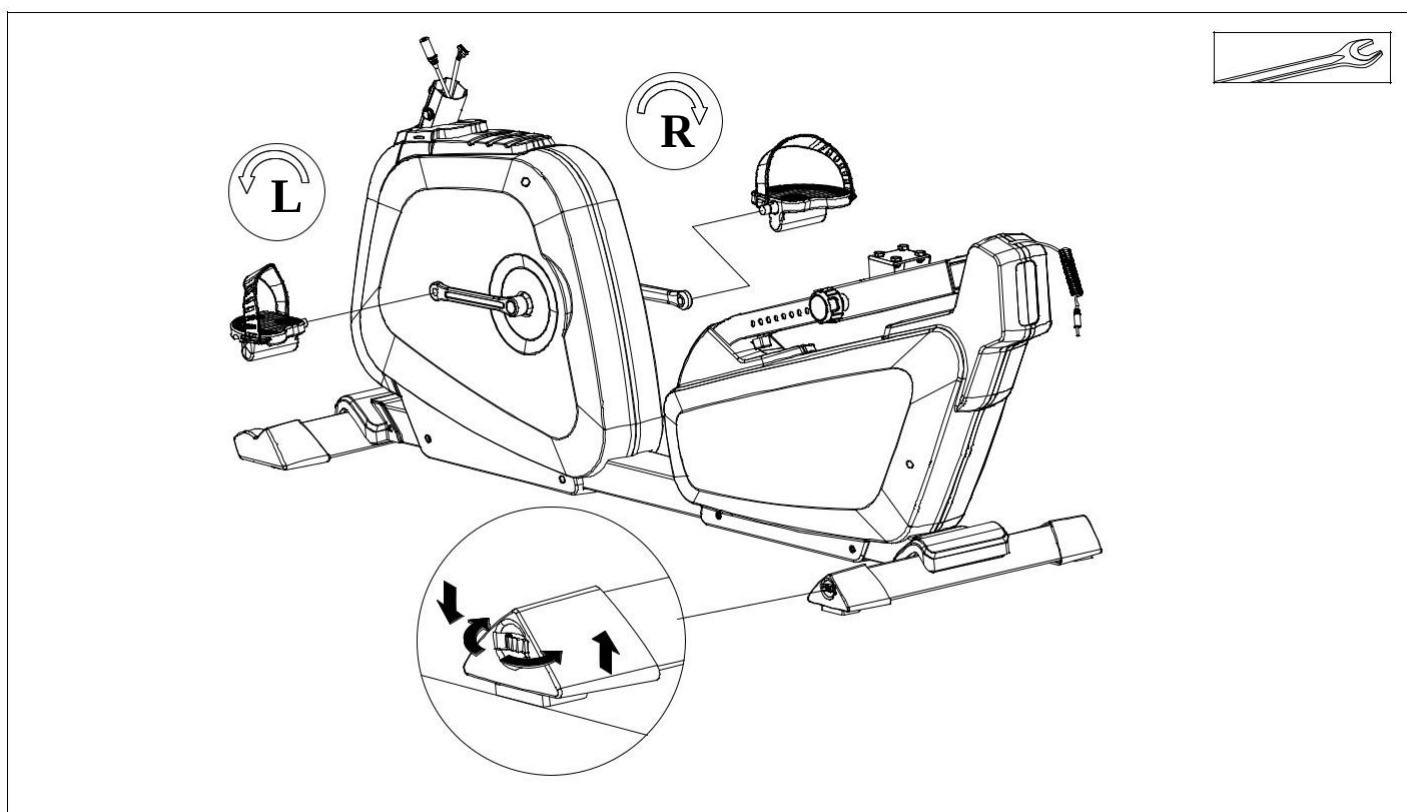
31

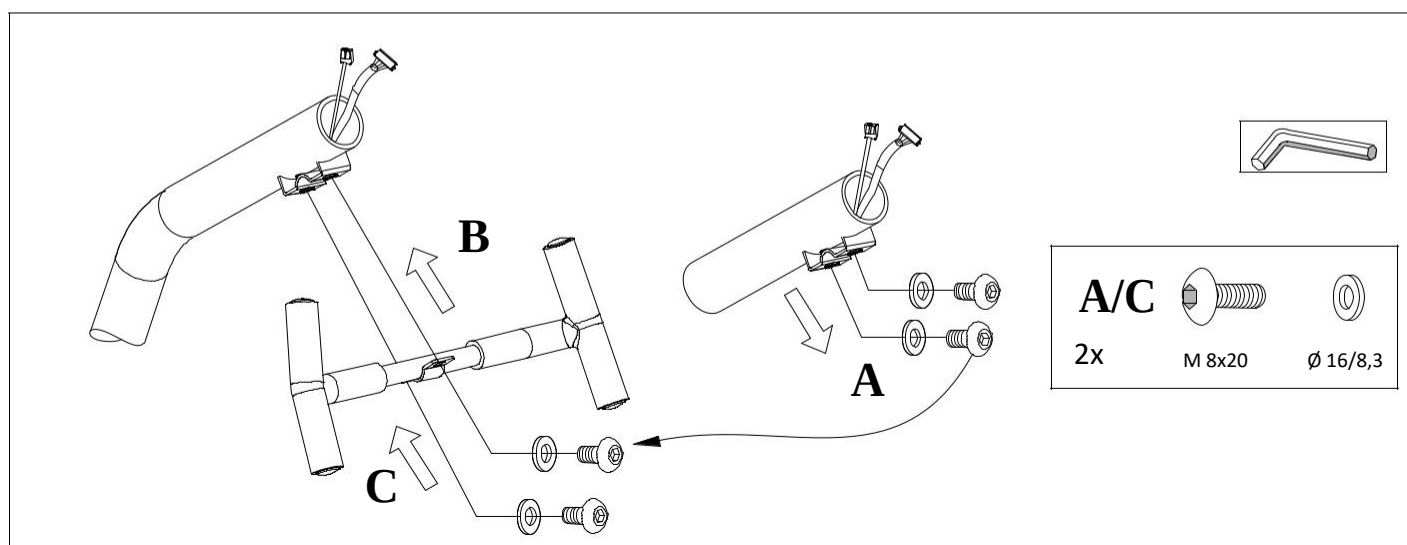
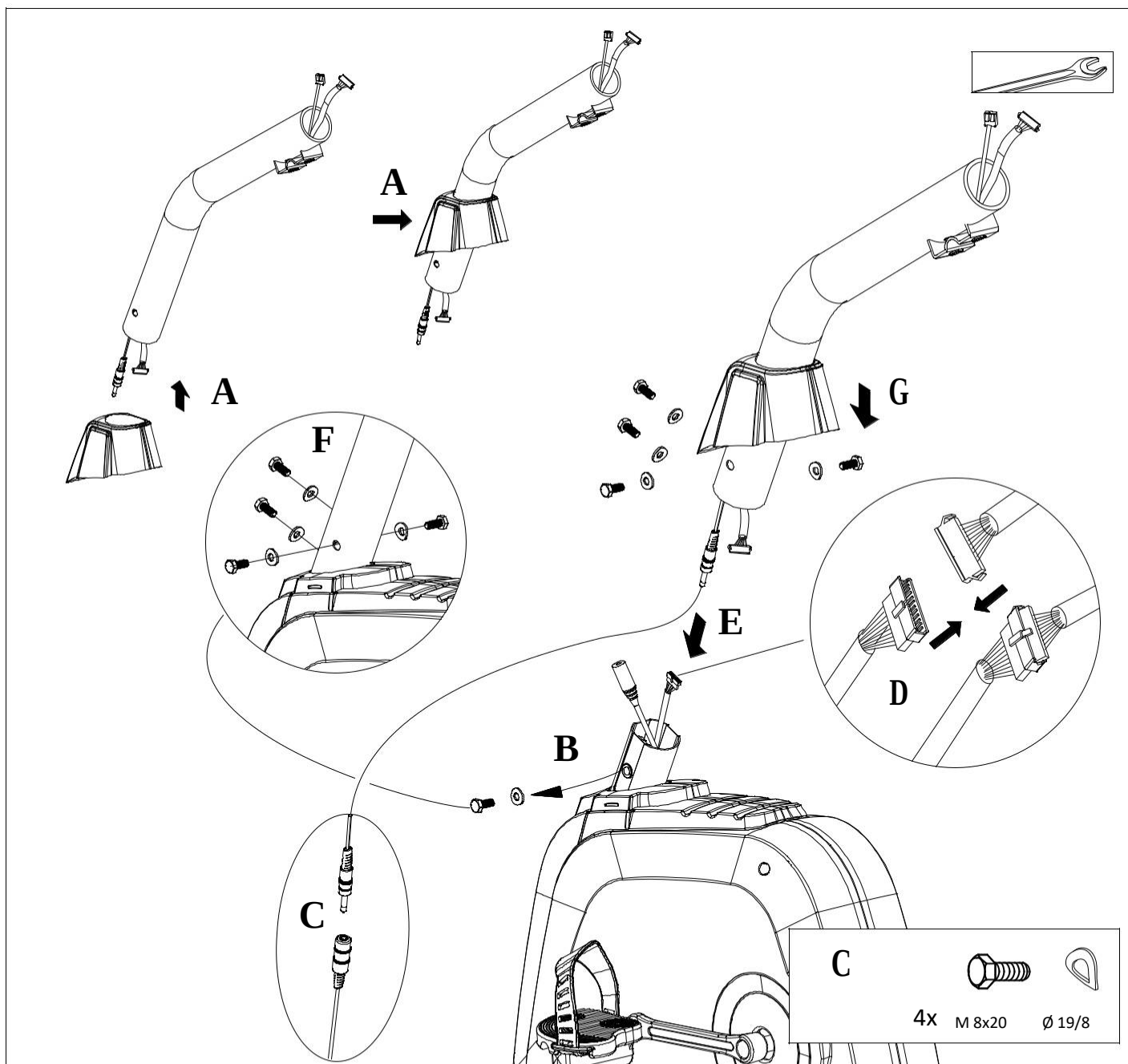


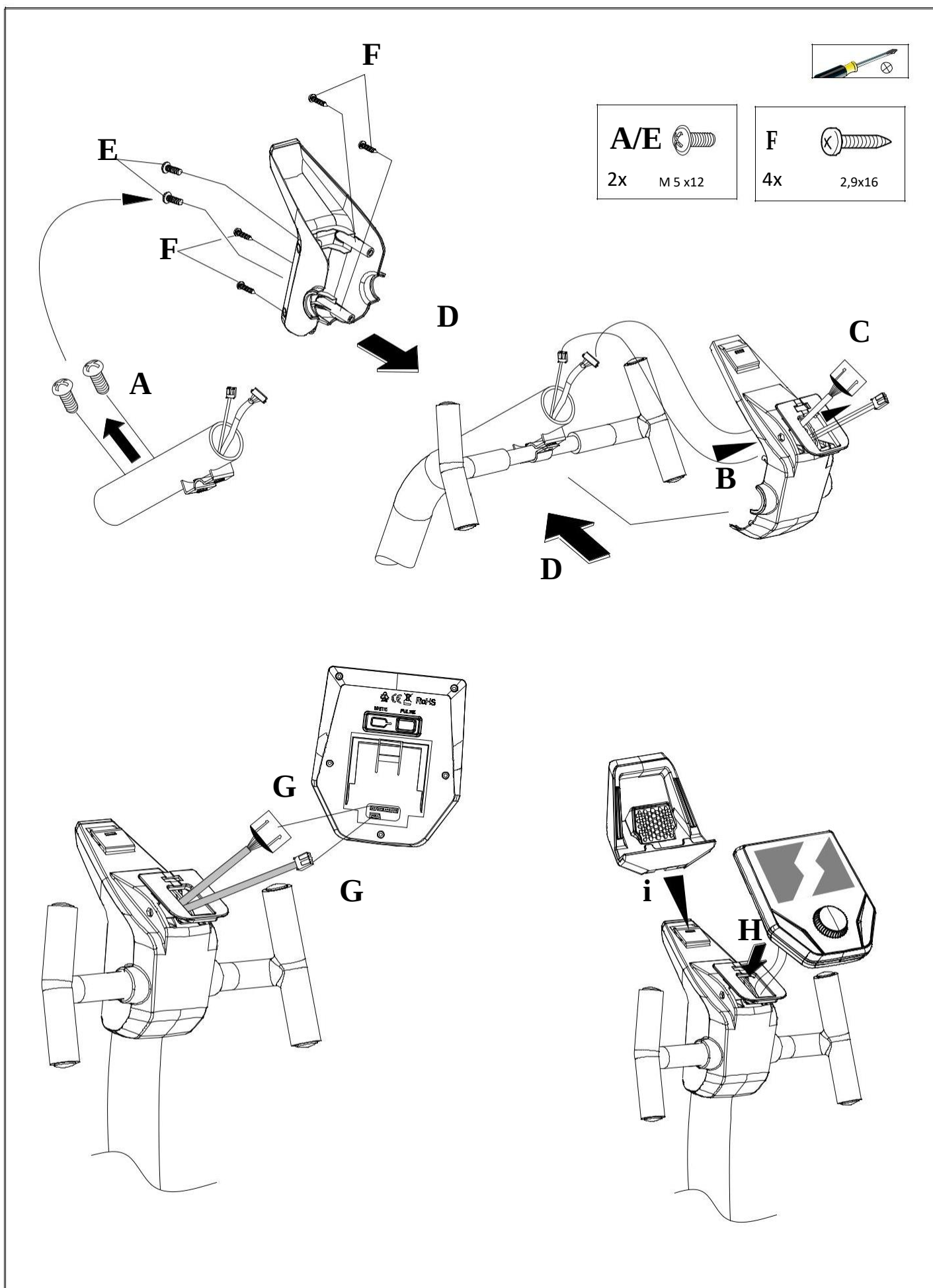
Pos. 43

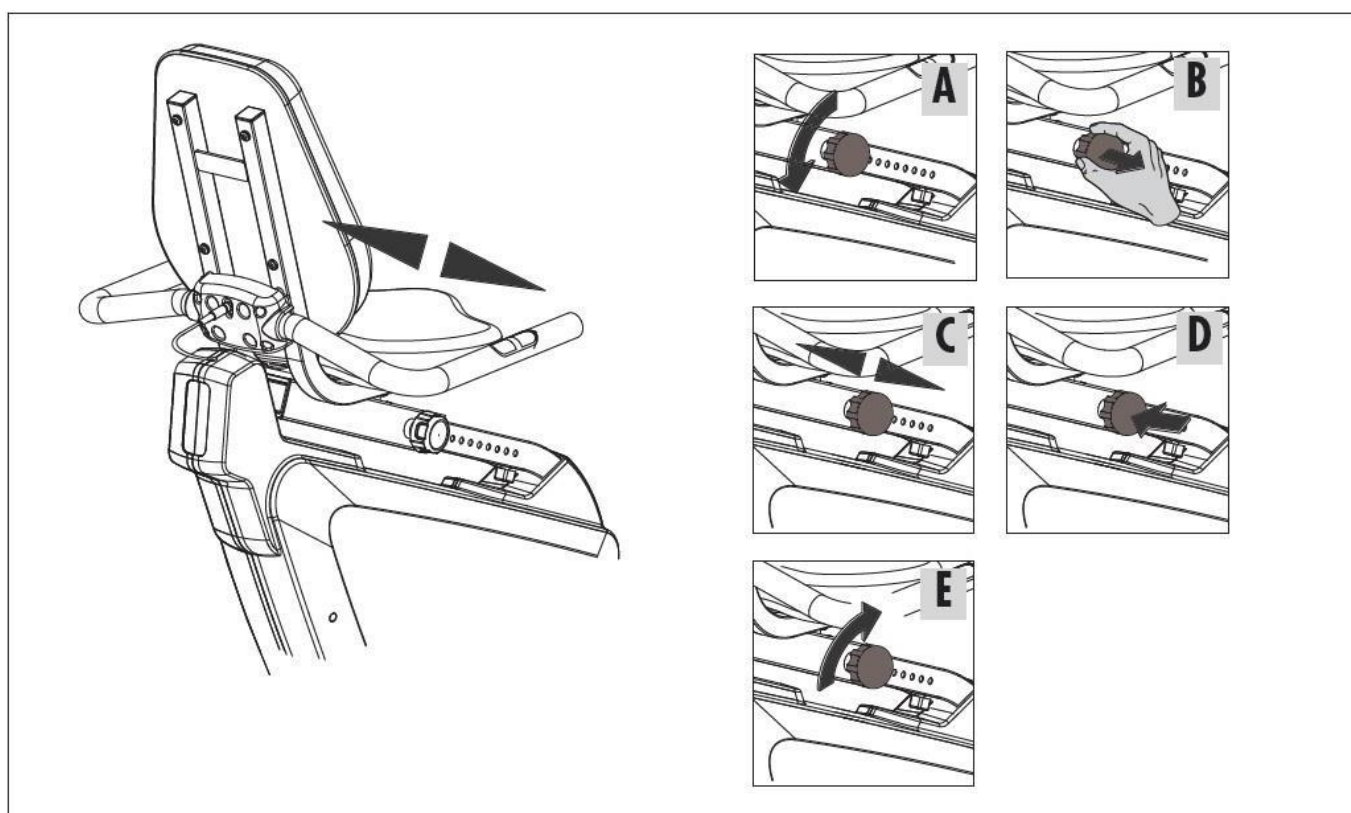
	M 8 x 60	4
	M 8x50	8
	ø 19/8	12
	2,9x16	4

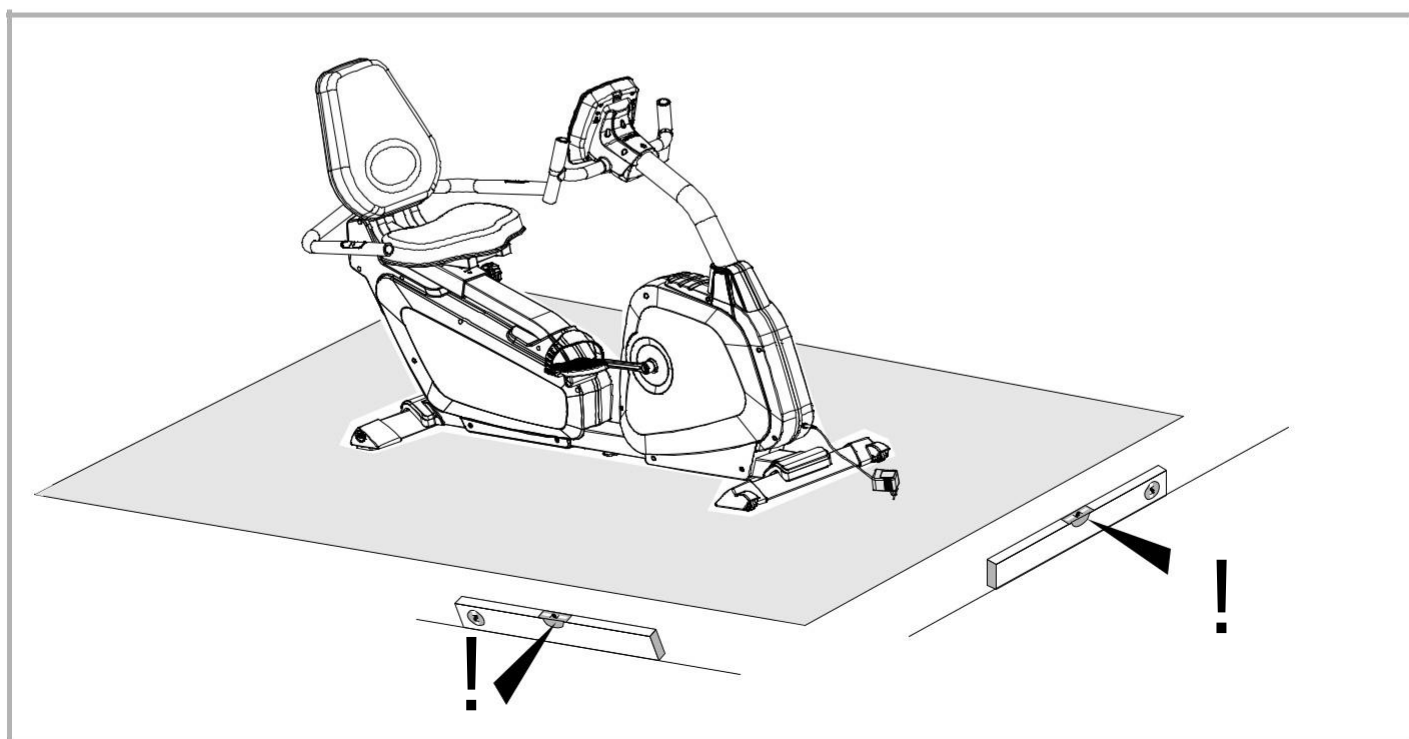
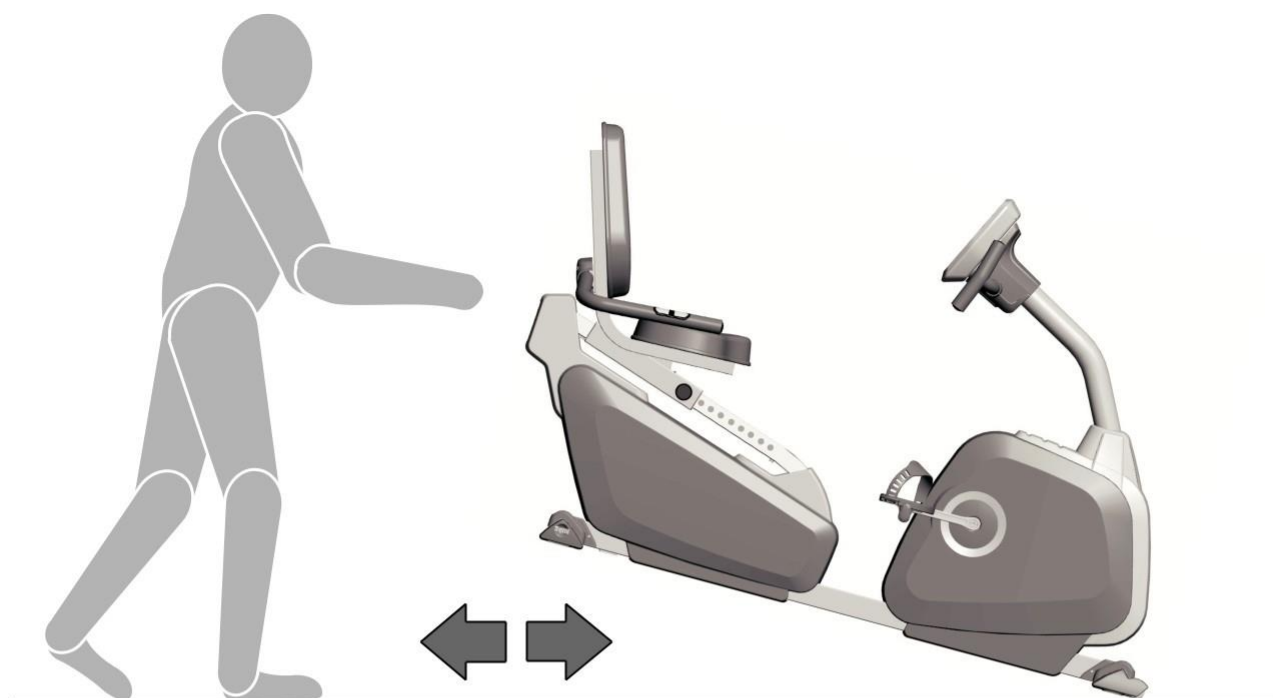




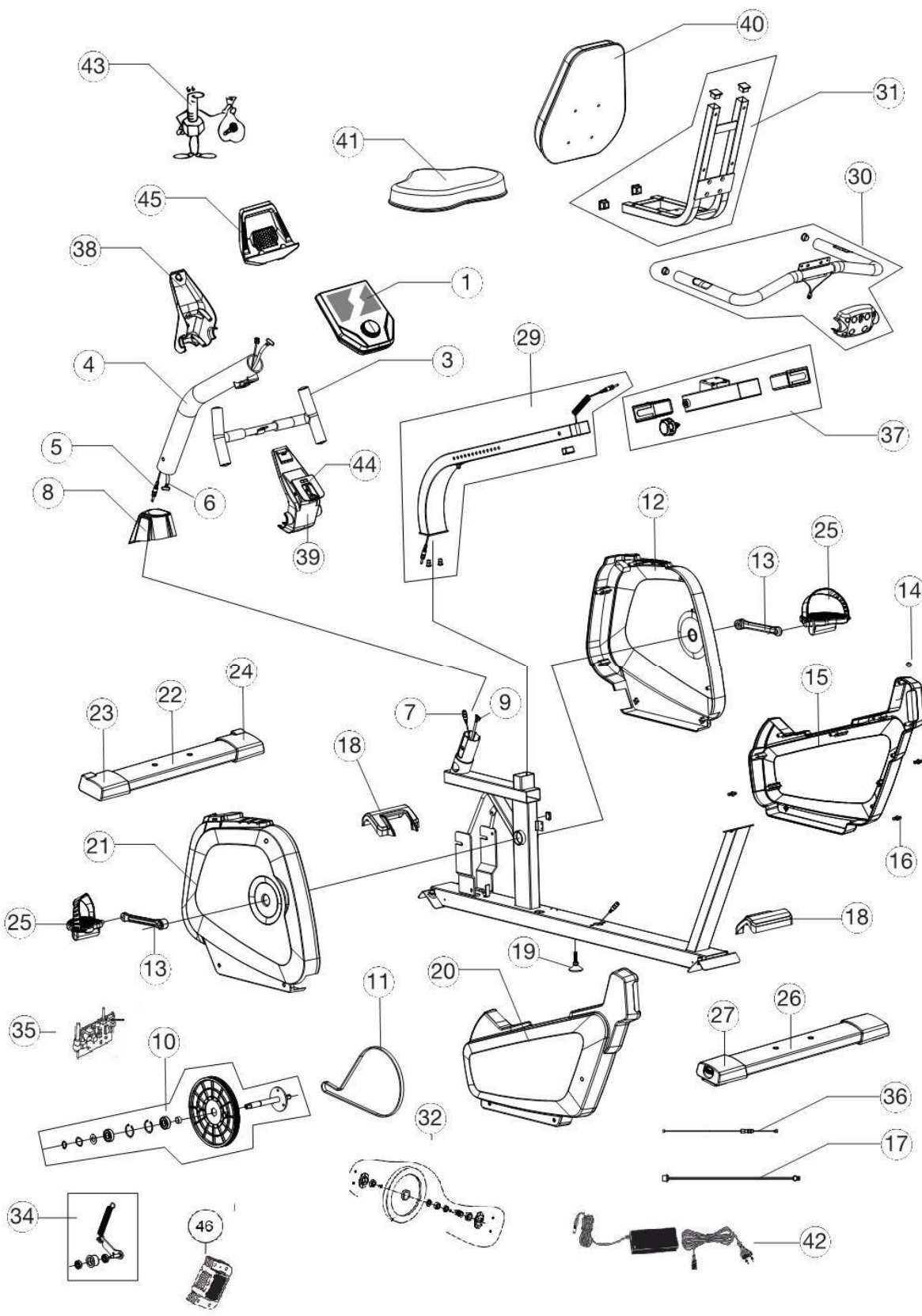








LISTA CZĘŚCI / LIJST VAN ONDERDELEN

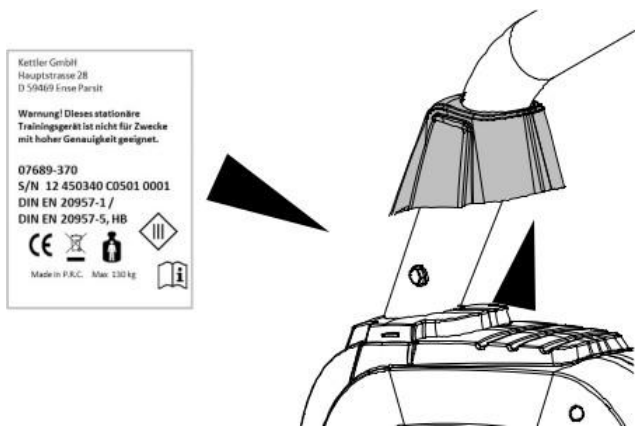


LISTA CZĘŚCI / LIJST VAN ONDERDELEN

EM 1010-400 Tour 600 R				EM 1010-400 Tour 600 R			
①	1x	70001013	x	②4	1x	68001667	x
③	1x	68009200		②5	1x	68009371	x
④	1x	68001678		②6	1x	68001668	
⑤	1x	68001679	x	②7	2x	68001669	x
⑥	1x	70001150	x	②9	1x	68009213	
⑦	1x	68009204	x	③0	1x	68009457	x
⑧	1x	68009451		③1	1x	68009458	
⑨	1x	70001151	x	③2	1x	68001653	
⑩	1x	68009016		③4	1x	70001154	x
⑪	1x	68001654	x	③5	1x	70001156	x
⑫	1x	68001673		③6	1x	70001153	x
⑬	1x	68009369	x	③7	1x	68009459	x
⑭	1x	68009209	x	③8	1x	68001670	
⑮	1x	68001674		③9	1x	68001671	
⑯	4x	68009211		④0	1x	68009222	x
⑰	1x	70001152	x	④1	1x	68009223	
⑱	1x	68001664	x	④2	1x	70001053	x
⑲	1x	68009226	x	④3	1x	68001672	x
⑳	1x	68001675		④4	1x	68009770	x
㉑	1x	68001676		④5	1x	68009756	
㉒	1x	68001665		④6	1x	70001073	x
㉓	1x	68001666	x				

PL: Kolory części mogą się różnić między sobą, ale nie stanowi to podstawy do reklamacji.

NL: De kleuren van de onderdelen kunnen variëren, maar dit is geen reden voor een klacht.

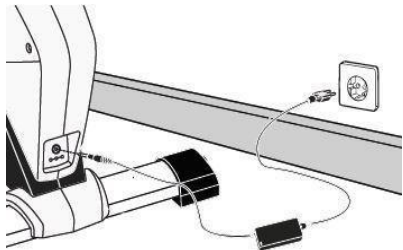


PL: Przykład.
Tabliczka identyfikacyjna. Numer serii.

NL: Voorbeeld.
Identificatieplaatje. Serie nummer.

PL: Uwaga! Należy używać tylko z oryginalnym zasilaczem KETTLER. W przeciwnym razie może to spowodować uszkodzenie.

NL: Opgelet: gebruik enkel een originele KETTLER voeding. Doet u dit niet, dan kan dit leiden tot schade.





PL INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA

NL COMPUTERHANDLEIDING

Art.-Nr.: EM1010-400

Wskazówki bezpieczeństwa

Dla Państwa bezpieczeństwa zalecamy przestrzegania poniższych punktów:

- Trenażer 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 winny 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

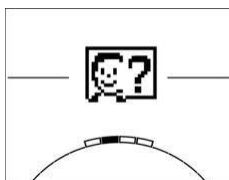
Wyświetlacz i przyciski



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

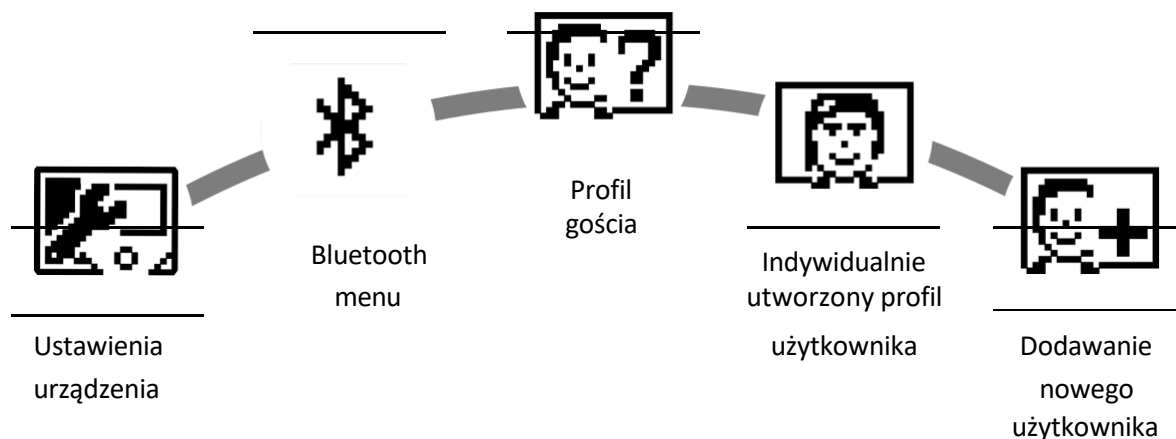
5. Prawy przycisk

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.

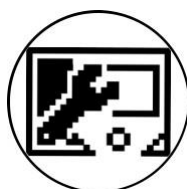
Menu

Pierwszy poziom: Menu startowe – wybór użytkownika



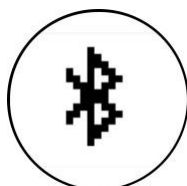
Po uruchomieniu urządzenia i wyświetleniu krótkiego powitania pojawia się menu startowe. W tym punkcie menu wybiera się w pierwszej kolejności użytkownika, w profilu którego zapisywane będą dane podczas treningu. Oprócz tego można dodać nowego użytkownika i w punkcie menu „Ustawienia urządzenia” wprowadzać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



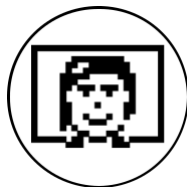
2. Połączenie za pośrednictwem Bluetooth

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”.



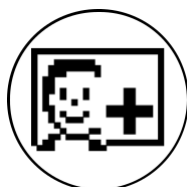
3. Profil gościa

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.

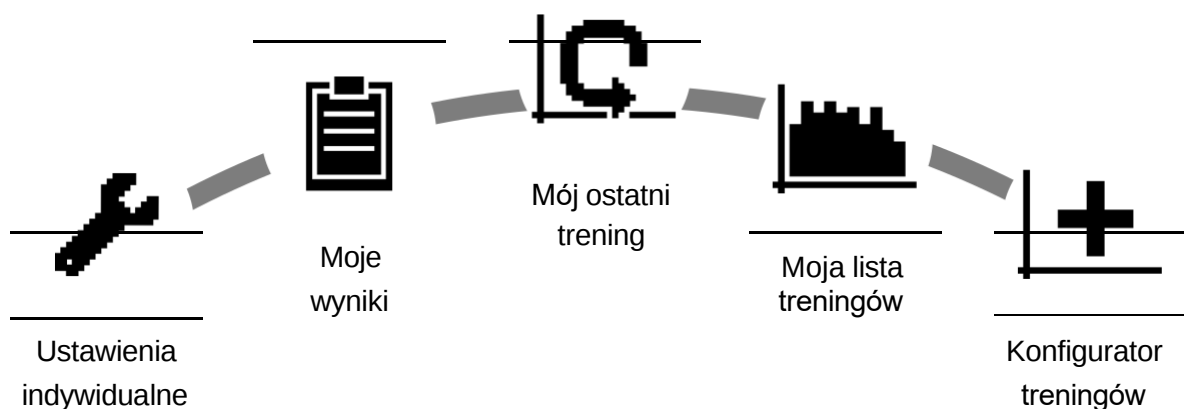


5. Dodawanie nowego użytkownika

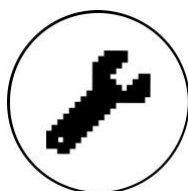
W tym punkcie menu można utworzyć indywidualny profil nowego użytkownika (patrz punkt 3.). Po wybraniu tego punktu menu wyświetla się pole do wprowadzenia nazwy i wieku. Oprócz tego można tu ustawić zdjęcie profilowe. Następnie nowy użytkownik zostaje dodany do menu startowego.

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). Zmiany dokonywane w tym punkcie menu nie mają wpływu na dane pozostałych użytkowników.



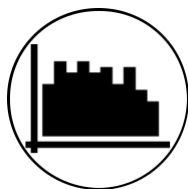
2. Moje wyniki

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



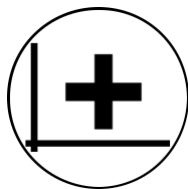
3. Mój ostatni trening

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

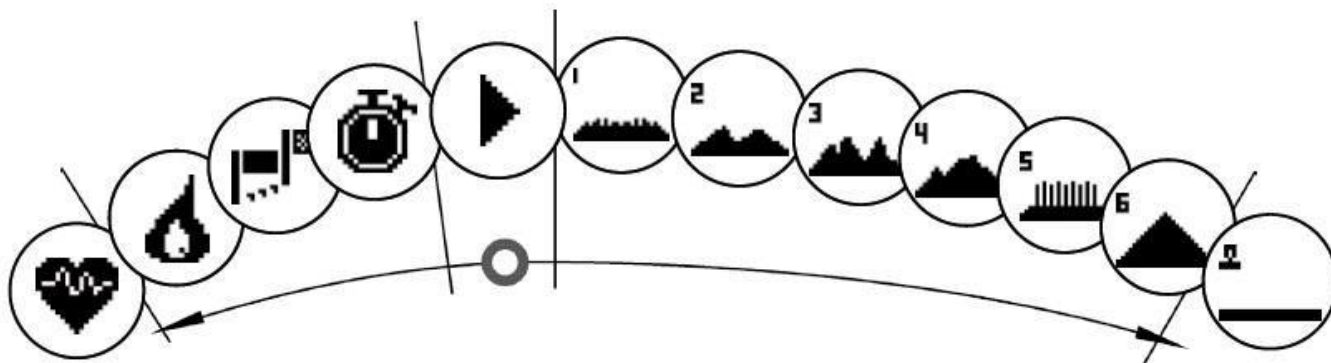
Lista zawiera wszystkie zapisane na urządzeniu treningi. Różne formy treningów zostały opisane w dalszej części.



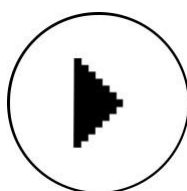
5. Konfigurator treningów

Za pomocą konfiguratora treningów można utworzyć indywidualny profil treningowy. Raz utworzony profil 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:



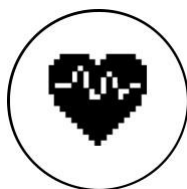
1. Szybki start

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.

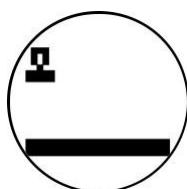
WSKAZÓWKA: W punkcie menu „Ustawienia indywidualne” > „Poziom początkowy HRC” można ustawić opór, przy którym ma się rozpocząć trening HRC. Wytrenowani sportowcy wybierają z reguły wyższy poziom. Natomiast osoby początkujące powinny wybrać poziom niższy.



4. Profile treningowe

Po obróceniu przycisku w prawo, będąc w punkcie menu „Szybki start”, 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 1-6 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) = $220 - \text{wiek}$

Z1 = 50-60% HR Max = ROZGRZEWKa

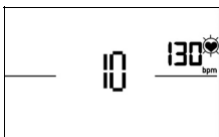
Z2 = 61-70% HR Max = SPALANIE TŁUSZCZU

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”.

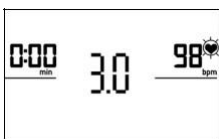


Pomiar tętna powysiłkowego

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 innych kompatybilnych aplikacji. Połączenie można nawiązać w menu startowym w punkcie APP/PC Mode. 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

Przyłącze 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.

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 staat 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 het regelmatige controles 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

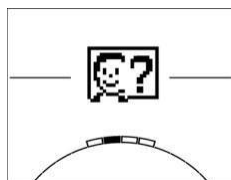
Display en knoppen



1

1. Weergave

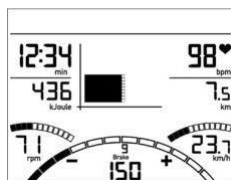
Het scherm toont alle relevante informatie. Op het apparaat zijn een menuweergave en een trainingsweergave beschikbaar:



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. De hoofdknop indrukken

In 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 de 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. Knop links

In menuweergave: Terug naar vorige menuoptie Eventuele wijzigingen worden niet opgenomen.

In trainingsweergave: Beëindig de training en begin met het meten van de hartslag na de training. Opnieuw uitvoeren. Druk op om terug te gaan naar de training.

5

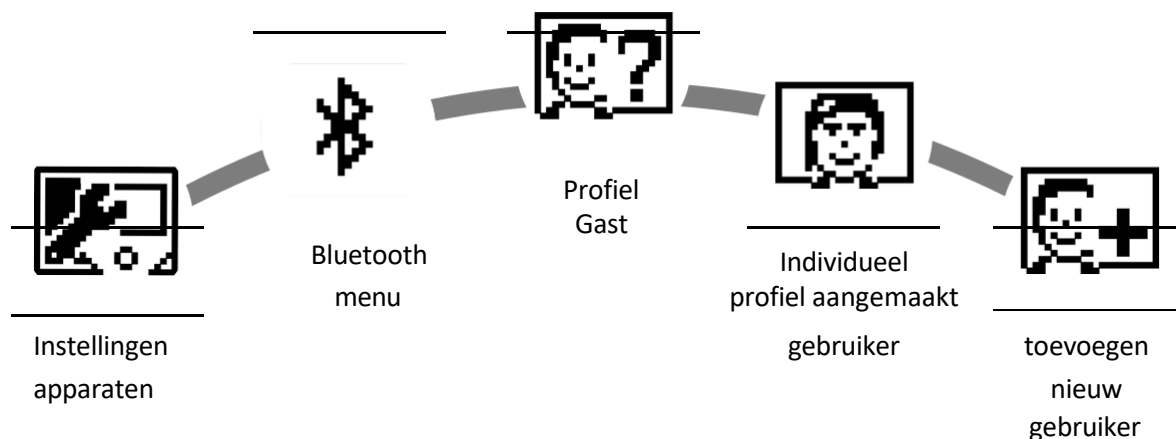
5. Rechter knop

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

In de trainingsweergave: Weergave van gemiddelde waarden Wanneer de knop wordt ingedrukt, wordt het volgende weergegeven gemiddelden voor een paar seconden.

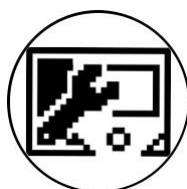
Menu

Eerste niveau: Startmenu - Gebruikersselectie



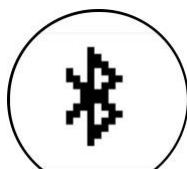
Na het opstarten van het apparaat en het weergeven van een korte begroeting verschijnt het startmenu. Onder dit menu selecteer je eerst de gebruiker in wiens profiel je trainingsgegevens worden opgeslagen. Daarnaast kun je onder het menu-item "Apparaatinstellingen" een nieuwe gebruiker toevoegen en algemene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

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



1. Apparaatinstellingen

In dit menu kunt u algemene basisinstellingen invoeren (bijv. taal wijzigen, eenheid wijzigen, enz.). meting, enz.).



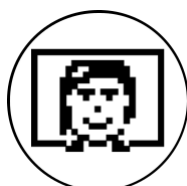
2. Verbinding via Bluetooth

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 het 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. Individueel aangemaakt gebruikersprofiel (met mogelijkheid tot naamgeving)

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.

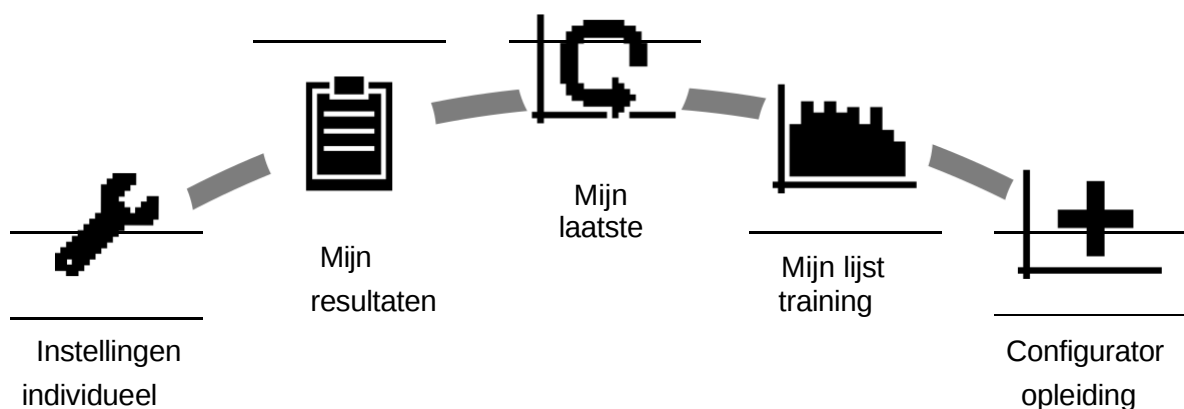


5. Een nieuwe gebruiker toevoegen

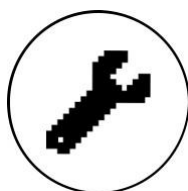
Dit menu-item kan worden gebruikt om een individueel profiel aan te maken voor een nieuwe gebruiker (zie sectie 3.). Na het selecteren van dit menu-item wordt een veld voor het invoeren van de naam en leeftijd weergegeven. Bovendien kan hier een profielfoto worden ingesteld. De nieuwe gebruiker wordt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

Menu

Tweede niveau: Gebruikersmenu - in individueel gebruikersprofiel



Nadat je het individuele gebruikersprofiel hebt geselecteerd, word je doorgestuurd naar het individuele menu van die gebruiker. Bijna alle opties hebben betrekking op persoonlijke training. Het gebruikersmenu in het gastprofiel bevat slechts drie items.



1. Individuele instellingen

Alle instellingen met betrekking tot een specifieke gebruiker (bijv. wijziging van leeftijd) kunnen onder dit menu-item worden gemaakt. Wijzigingen onder dit menu-item hebben geen invloed op de gegevens van andere gebruikers.



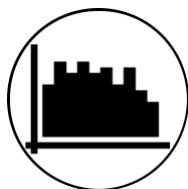
2. Mijn resultaten

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



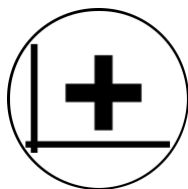
3. Mijn laatste training

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

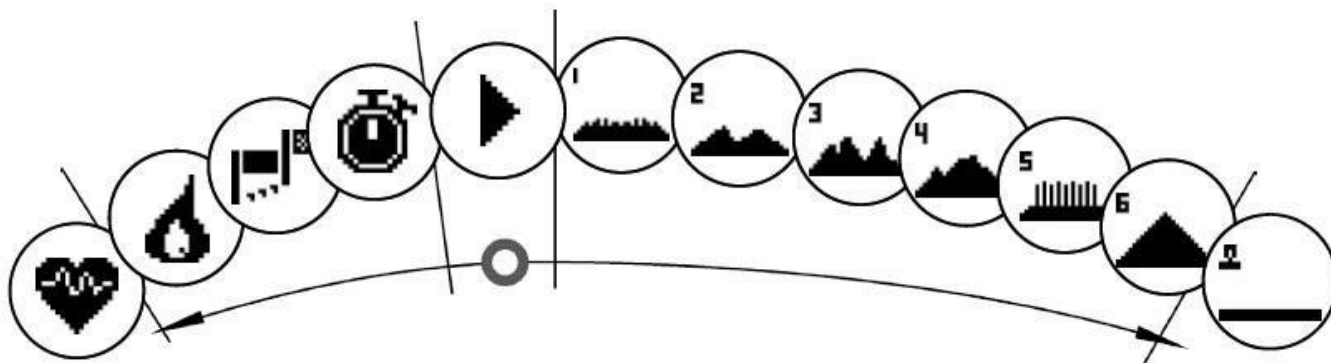
De lijst bevat alle trainingen die op het apparaat zijn opgeslagen. De verschillende vormen van trainingen worden in de volgende sectie beschreven.



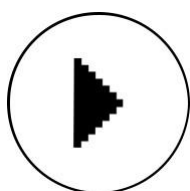
5. Trainingsconfigurator

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:



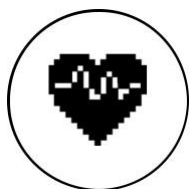
1. Snel aan de slag

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 workouts (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.

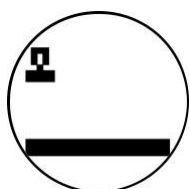
TIP: Onder het menu-item "Individuele instellingen" > "HRC-startniveau" kun je de weerstand instellen waarmee de HRC-training moet beginnen. Getrainde sporters kiezen meestal een hoger niveau. Beginners daarentegen moeten een lager niveau kiezen.



4. Trainingsprofielen

Als je de knop naar rechts draait in het menuonderdeel "Snel starten", ga je naar de trainingsprofielen 1-6. In het trainingsprofielmenu wordt het weerstandsniveau van het sportapparaat 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 in de trainingsmodule de hoofdknop (3) indrukt, wordt het volledige trainingsprofiel weergegeven. omhoog/omlaag bewogen.



5. Training 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

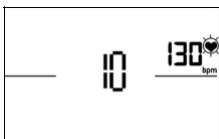
Z2 = 61-70% HR Max = VETVERBRANDING

Z3 = 71-80% HR Max = STERKTE

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

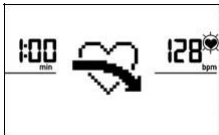
Z5 = 91-100% HR Max = MAXIMUMBEREIK

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

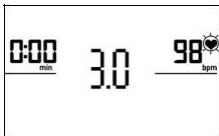


Meting van hartslag na inspanning

Druk in de training en activeer 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 "Polsslag na de training" wordt ingedrukt, stopt de informatie met weergegeven. Als de hartslag niet aan het begin of einde van de timer wordt geregistreerd, verschijnt er een foutmelding.

Het display uitschakelen

Het display schakelt uit als het apparaat 4 minuten niet wordt gebruikt of na lang indrukken. linkerknop.

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 APP/PC-modus. Druk op de hoofdknop om dit menu-item te selecteren. Op het scherm verschijnt het symbool van het apparaat dat wacht op een signaal van een smartphone of tablet. Zorg ervoor dat Bluetooth geactiveerd is op de smartphone of tablet en dat het apparaat gedetecteerd wordt. 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 met een smartphone of tablet is alleen mogelijk als het apparaat niet actief is. Indien nodig wordt er een bericht weergegeven om het toestel 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.

2. 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.

TABELA WYNIKÓW / TABEL MET RESULTATEN

[illegible]

KETTLER

TRISPORT AG

BOESCH 67

CH-6331 HUENENBERG

SWITZERLAND

www.kettlersport.com



@ kettlersportofficial



@ kettlersportofficial