

# KETTLER

HOI RIDE COMPUTER

HOI CROSS COMPUTER

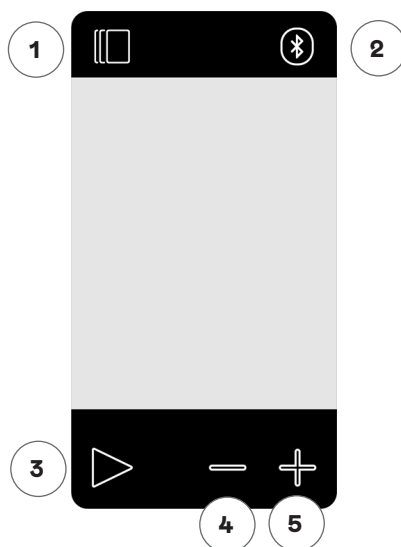
Instrukcja dot. komputera

POLSKI

FUNKCJE PRZYCISKÓW	28
EKRAN TRYBU BEZCZYNNOSCI	29
FUNKCJE OGÓLNE	30
TRYB KONFIGURACJI PROGRAMU	31
TRYB PROGRAMU	39
TRYB PAUZY/PODSUMOWANIA	43
TRYB ŁĄCZNOŚCI	44
TRYB USTAWIEŃ	45

## 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

Użytkownik może dokonywać wyboru między treningami opartymi na czasie, odległości, energii i interwale.

#### 2 Przycisk łączenia

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

#### 3 Przycisk Start/Enter

Dzięki temu przyciskowi użytkownik może rozpocząć trening albo zaakceptować wybór zgodnie z potrzebą.

#### 4 Przycisk minus

Służy do zmniejszenia aktualnej wartości ustawień. Można też nacisnąć i przytrzymać ten przycisk przez 5 sekund, aby wyłączyć konsolę.

#### 5 Przycisk plus

Służy do zwiększania aktualnej wartości ustawień.

### Wyłączanie wyświetlacza

Wyświetlacz wyłącza się po 5 minutach bezczynności.

### Podczas treningu

Po wyborze treningu urządzenie przechodzi do widoku treningu. Widoczne są wszystkie istotne wartości treningowe oraz profil treningu.

Można nacisnąć ten przycisk, aby przełączać się między dostępnymi danymi treningowymi w ramach głównych wskaźników.

Funkcja działa tak samo podczas treningu.

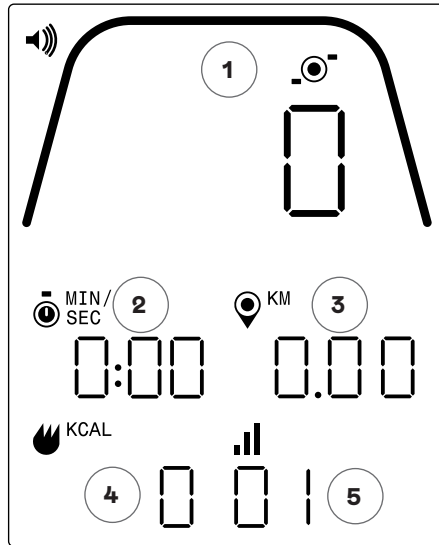
Kończy trening, który aktualnie trwa.

Brak funkcji podczas treningu, ponieważ nie wpływa to na opór.

Brak funkcji podczas treningu, ponieważ nie wpływa to na opór.

## EKRAN TRYBU BEZCZYNNOCI

Standardowo ekran konsoli jest pusty do momentu rozpoczęcia pedałowania. Kiedy użytkownik zacznie pedałować, konsola włączy się i przejdzie do TRYBU BEZCZYNNOCI. Tak domyślnie wygląda ekran TRYBU BEZCZYNNOCI:



Na ekranie beczynności znajdują się poniższe informacje:

### 1 Główne wskaźniki

Ten obszar wyświetlacza wskazuje prędkość (km/h albo mph), obroty na minutę 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/interwału

To numeryczny wskaźnik aktualnego poziomu oporu albo aktualnego segmentu podczas programu interwału wyrażonego w czasie albo odległości. Aktualny poziom oporu jest oparty o pozycję dźwigni oporu.

## FUNKCJE OGÓLNE

W TRYBIE BEZCZYNNOCI użytkownik może korzystać z poniższych funkcji:

### Trening „Szybki start”

---

Aby szybko rozpocząć trening, użytkownik może nacisnąć przycisk START/ENTER na klawiaturze. Naciśnięcie tego przycisku spowoduje przejście systemu do TRYBU PROGRAMU. Więcej informacji na ten temat (m.in. na temat funkcjonalności w ramach treningu) można znaleźć w sekcji TRYB PROGRAMU poniżej.

### Wybór treningu

---

Aby wybrać konkretny typ treningu, użytkownik może nacisnąć przycisk TRENINGI. Naciśnięcie tego przycisku spowoduje przejście systemu do TRYBU KONFIGURACJI PROGRAMU. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w sekcji TRYB KONFIGURACJI PROGRAMU poniżej.

### Łączność

---

Naciśnięcie przycisku POŁĄCZ pozwala użytkownikowi na połączenie konsoli z paskiem pomiaru tętna i/albo aplikacją na smartfonie. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w sekcji TRYB ŁĄCZNOŚCI poniżej.

### Ustawienia

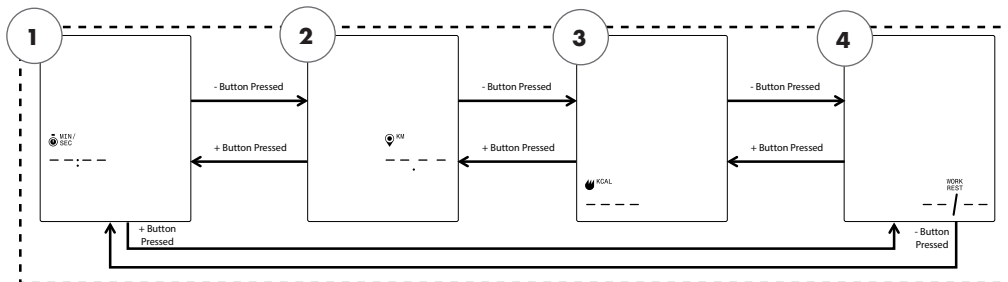
---

Poza tymi funkcjami użytkownik może przejść do TRYBU USTAWIEŃ, naciskając przyciski START, PLUS oraz MINUS jednocześnie. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w sekcji TRYB USTAWIEŃ poniżej.

Jeśli użytkownik nie naciśnie żadnego przycisku w celu wyboru albo rozpoczęcia treningu, po 5 minutach bezczynności konsola przejdzie do TRYBU UŚPIENIA.

## TRYB KONFIGURACJI PROGRAMU

W TRYBIE KONFIGURACJI PROGRAMU użytkownik może dokonać wyboru spośród domyślnych typów treningu (np. czas, odległość, energia i interwał).



**UWAGA:** Na powyższych ekranach założono, że jednostki wybrane w trybie ustawień to jednostki metryczne, a jednostka energii wybrana w trybie ustawień to kcal.

Istnieją cztery typy treningu, które można wybrać. Oto one:

1. Cel wyrażony w czasie
2. Cel wyrażony w odległości
3. Cel wyrażony w energii
4. Interwały

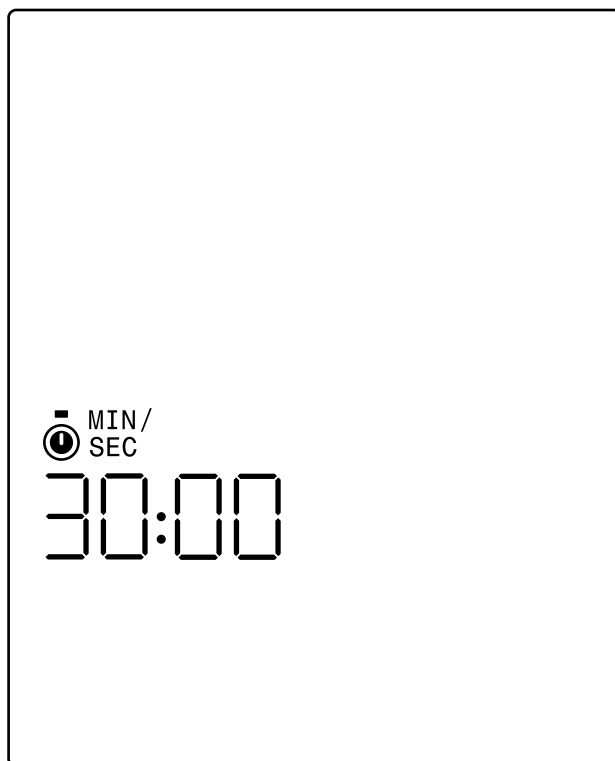
Pierwszy pokazany ekran to ekran CELU WYRAŻONEGO W CZASIE (1). Aby dokonać wyboru spośród dostępnych treningów, użytkownik powinien nacisnąć przycisk MINUS albo PLUS, aby przejść odpowiednio do poprzedniego albo następnego wyboru.

Jeśli użytkownik naciśnie przycisk START/ENTER, wybierze wyświetlony trening, a system przejdzie do odpowiedniego ekranu konfiguracji.

Aby opuścić ekran WYBORU TRENINGU i powrócić do ekranu TRYBU BEZCZYNNOŚCI, użytkownik powinien nacisnąć przycisk TRENINGI.

## Trening CEL WYRAŻONY W CZASIE

---

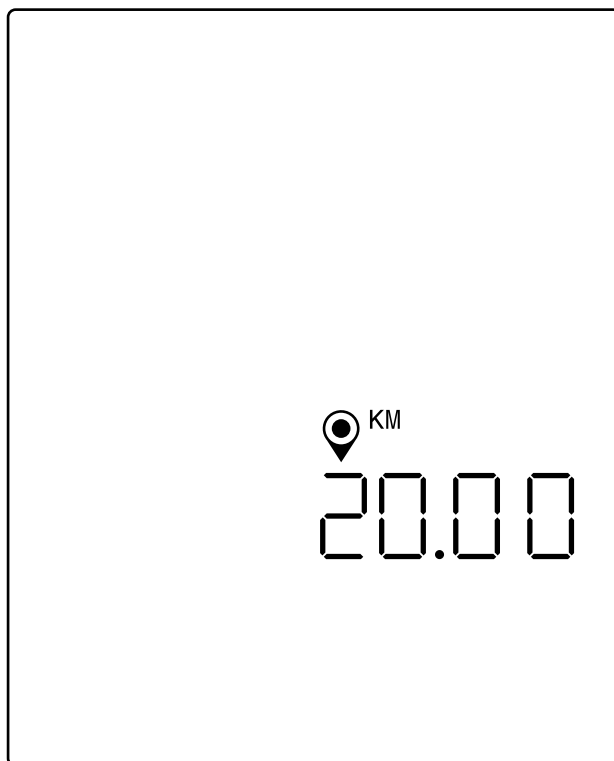


Na ekranie CEL WYRAŻONY W CZASIE użytkownik ma możliwość określenia czasu treningu. Użytkownik może wybrać wartość z zakresu od 1 do 99 minut. Domyślna wartość to 30:00 minut. Użytkownik może zwiększyć albo zmniejszyć wartość, używając odpowiednio przycisków PLUS albo MINUS. Każdorazowe naciśnięcie przycisku PLUS albo MINUS zmieni aktualnie wyświetlaną wartość o 1. Z przycisku PLUS należy korzystać w celu wydłużenia czasu, natomiast przycisk MINUS służy do skracania czasu.

Po skonfigurowaniu czasu danego treningu do żądanej wartości należy nacisnąć przycisk START/ENTER. Po naciśnięciu przycisku START/ENTER system przejdzie do TRYBU PROGRAMU, a trening rozpocznie się. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w sekcji TRYB PROGRAMU poniżej.

Aby opuścić ekran CEL WYRAŻONY W CZASIE i powrócić do ekranu WYBÓR TRENINGU, użytkownik powinien nacisnąć przycisk TRENINGI.

## Trening CEL WYRAŻONY W ODLEGŁOŚCI



**UWAGA:** Na powyższym ekranie założono, że jednostki wybrane w trybie ustawień to jednostki metryczne, a żądana odległość jest wyrażona w kilometrach. Jeśli wybrano jednostki w systemie imperialnym, na ekranie pojawią się MILE, a cel będzie wyrażony w milach.

Na ekranie CEL WYRAŻONY W ODLEGŁOŚCI użytkownik ma możliwość określenia żądanej odległości treningu. Użytkownik może wprowadzić odległość w zakresie od 1 do 9999 kilometrów (jednostki w systemie metrycznym) albo mil (jednostki w systemie imperialnym). Domyślna wartość to 20:00 kilometrów albo mil. Użytkownik może zwiększyć albo zmniejszyć wartość, używając odpowiednio przycisków PLUS albo MINUS. Każdorazowe naciśnięcie przycisku PLUS albo MINUS zmieni aktualnie wyświetlaną wartość o 1,00. Z przycisku PLUS należy korzystać w celu zwiększenia odległości, natomiast przycisk MINUS służy do zmniejszania odległości.

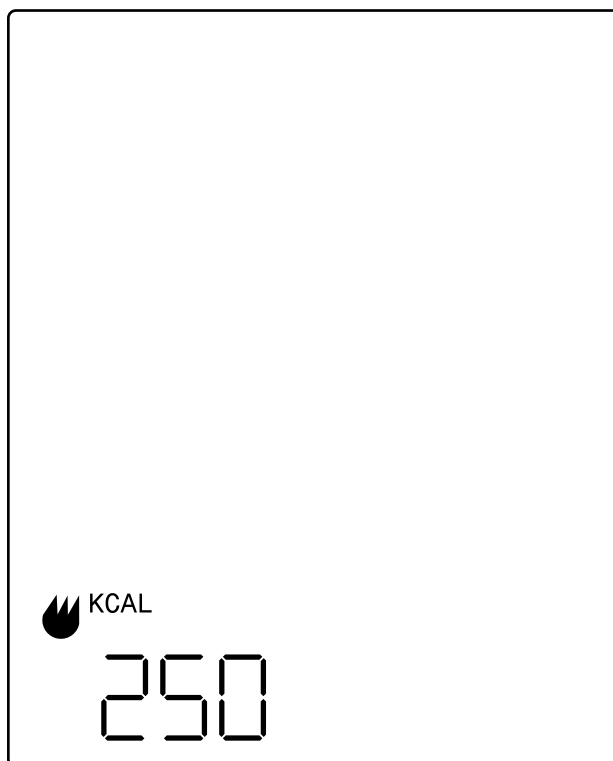
Po skonfigurowaniu odległości danego treningu do żądanej wartości należy nacisnąć przycisk START/ENTER. Po naciśnięciu przycisku START/ENTER system przejdzie do TRYBU PROGRAMU, a trening rozpocznie się. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w sekcji TRYB PROGRAMU poniżej.

Aby opuścić ekran CEL WYRAŻONY W ODLEGŁOŚCI i powrócić do ekranu WYBÓR TRENINGU, użytkownik powinien nacisnąć przycisk TRENINGI.



## Trening CEL WYRAŻONY W ENERGII

---



**UWAGA:** Na powyższym ekranie założono, że jednostka energii wybrana w trybie ustawień to kcal, w związku z czym cel wyrażony w energii jest podany w kilokaloriach. Jeśli jako jednostkę energii wybrano kJ, na ekranie pojawi się wskazanie kJ, a cel wyrażony w energii będzie podany w kilodżulach.

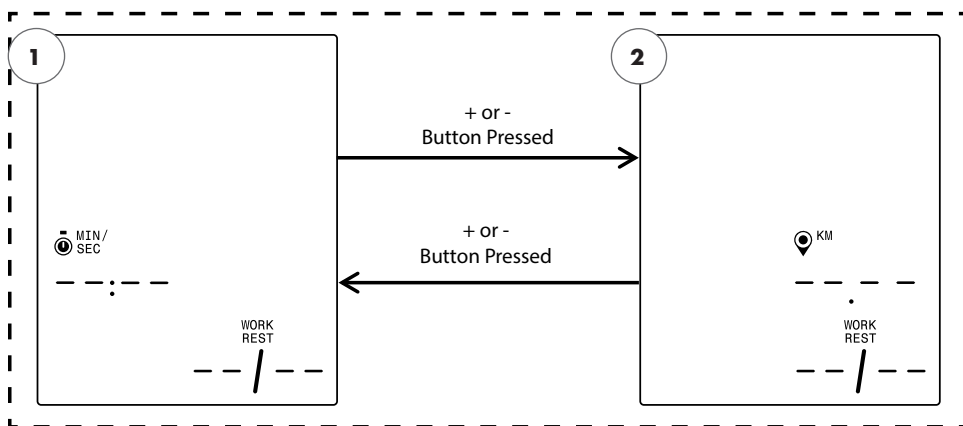
Na ekranie CEL WYRAŻONY W ENERGII użytkownik ma możliwość określenia żądanej energii spalonej podczas energii. Użytkownik może wybrać wartość z zakresu od 5 do 9999 kcal/kJ. Domyślna wartość to 250 kcal albo kJ. Użytkownik może zwiększyć albo zmniejszyć wartość, używając odpowiednio przycisków PLUS albo MINUS. Każdorazowe naciśnięcie przycisku PLUS albo MINUS zmieni aktualnie wyświetlaną wartość o 5. Z przycisku PLUS należy korzystać w celu zwiększenia wartości, natomiast przycisk MINUS służy do zmniejszania wartości.

Po skonfigurowaniu wartości dla danego treningu należy nacisnąć przycisk START/ENTER. Po naciśnięciu przycisku START/ENTER system przejdzie do TRYBU PROGRAMU, a trening rozpocznie się. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w sekcji TRYB PROGRAMU poniżej.

Aby opuścić ekran CEL WYRAŻONY W ENERGII i powrócić do ekranu WYBÓR TRENINGU, użytkownik powinien nacisnąć przycisk TRENINGI.

## Trening INTERWAŁY

Poniżej przedstawiono ekran INTERWAŁY:



**UWAGA:** Na powyższym ekranie założono, że jednostki wybrane w trybie ustawień to jednostki metryczne, a żądany wybór jest wyrażony w kilometrach. Jeśli wybrano jednostki w systemie imperialnym, na ekranie pojawią się MILE, a wybór będzie wyrażony w milach.

Istnieją dwa typy treningu interwałowego, które można wybrać. Oto one:

1. Interwały wyrażone w czasie
2. Interwały wyrażone w odległości

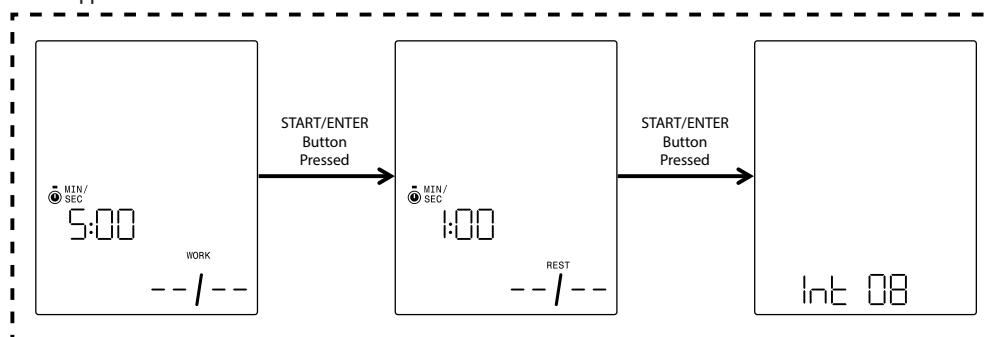
Pierwszy pokazany ekran to ekran CELU INTERWAŁY WYRAŻONEGO W CZASIE. Aby dokonać wyboru spośród dostępnych typów interwałów, użytkownik powinien nacisnąć przycisk MINUS albo PLUS, aby przejść odpowiednio do poprzedniego albo następnego wyboru.

Jeśli użytkownik naciśnie przycisk START/ENTER, wybierze wyświetlony typ treningu interwałowego, a system przejdzie do odpowiedniego ekranu konfiguracji.

Aby opuścić ekran INTERWAŁY i powrócić do ekranu WYBÓR TRENINGU, użytkownik powinien nacisnąć przycisk TRENINGI.

## Trening INTERWAŁY WYRAŻONE W CZASIE

Poniżej przedstawiono ekran INTERWAŁY WYRAŻONE W CZASIE:



Interwał składa się z segmentu o wysokiej intensywności i segmentu o niskiej intensywności ćwiczeń. Segment o wysokiej intensywności jest zdefiniowany jako CZAS WYSIŁKU. Segment o niskiej intensywności jest zdefiniowany jako CZAS ODPOCZYNKU. Na ekranach INTERWAŁY WYRAŻONE W CZASIE użytkownik może określić czas segmentów wysiłku i odpoczynku oraz łączną liczbę interwałów żadaną w przypadku konkretnego treningu. Użytkownik może skonfigurować czas trwania w zakresie od 10 do 99 minut w odniesieniu do segmentu wysiłku i segmentu odpoczynku. Domyślna wartość dla segmentu wysiłku to 5:00 minut. Domyślna wartość dla segmentu odpoczynku to 1:00 minuta. Użytkownik może skonfigurować od 1 do 99 interwałów. Domyślna liczba interwałów to 8.

Po skonfigurowaniu tego programu jako pierwszy pojawi się ekran CZAS WYSIŁKU. Użytkownik może zwiększyć albo zmniejszyć wartość, używając odpowiednio przycisków PLUS albo MINUS. Każdorazowe naciśnięcie przycisku PLUS albo MINUS zmieni aktualnie wyświetlaną wartość o 10 sekund. Z przycisku PLUS należy korzystać w celu wydłużenia czasu, natomiast przycisk MINUS służy do skracania czasu.

Po skonfigurowaniu długości CZASU WYSIŁKU do żądanej wartości należy nacisnąć przycisk START/ENTER. Po naciśnięciu przycisku START/ENTER pojawi się ekran CZAS ODPOCZYNKU.

Użytkownik może zwiększyć albo zmniejszyć wartość, używając odpowiednio przycisków PLUS albo MINUS. Każdorazowe naciśnięcie przycisku PLUS albo MINUS zmieni aktualnie wyświetlaną wartość o 10 sekund. Z przycisku PLUS należy korzystać w celu wydłużenia czasu, natomiast przycisk MINUS służy do skracania czasu.

Po skonfigurowaniu długości CZASU ODPOCZYNKU do żądanej wartości należy nacisnąć przycisk START/ENTER. Po naciśnięciu przycisku START/ENTER pojawi się ekran LICZBA INTERWAŁÓW.

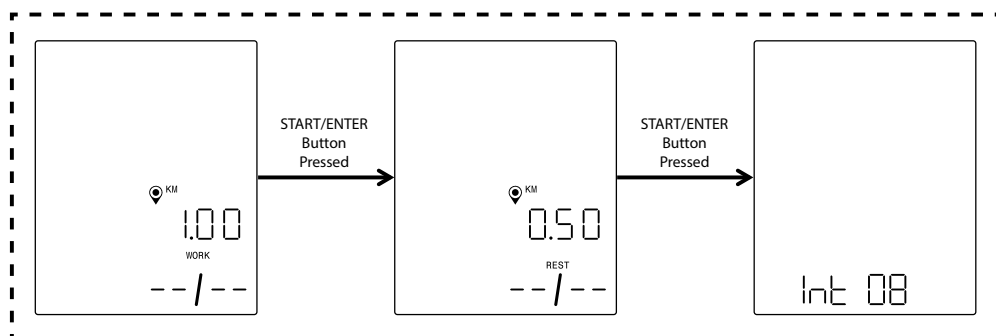
Użytkownik może zwiększyć albo zmniejszyć wartość, używając odpowiednio przycisków PLUS albo MINUS. Każdorazowe naciśnięcie przycisku PLUS albo MINUS zmieni aktualnie wyświetlaną wartość o 1. Z przycisku PLUS należy korzystać w celu zwiększenia liczby interwałów, natomiast przycisk MINUS służy do zmniejszania liczby interwałów.

Po skonfigurowaniu LICZBY INTERWAŁÓW do żądanej wartości należy nacisnąć przycisk START/ENTER. Po naciśnięciu przycisku START/ENTER system przejdzie do TRYBU PROGRAMU, a trening rozpocznie się. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w sekcji TRYB PROGRAMU poniżej.

Aby opuścić ekrany INTERWAŁY WYRAŻONE W CZASIE i powrócić do ekranu INTERWAŁY, należy nacisnąć przycisk TRENINGI.

### Trening INTERWAŁ WYRAŻONY W ODLEGŁOŚCI

Poniżej przedstawiono ekran INTERWAŁY WYRAŻONE W ODLEGŁOŚCI:



**UWAGA:** Na powyższych ekranach założono, że jednostki wybrane w trybie ustawień to jednostki metryczne, a żądana odległość jest wyrażona w kilometrach. Jeśli wybrano jednostki w systemie imperialnym, na ekranie pojawią się MILE, a cel będzie wyrażony w milach.

Interwał składa się z segmentu o wysokiej intensywności i segmentu o niskiej intensywności ćwiczeń. Segment o wysokiej intensywności jest zdefiniowany jako **DYSTANS WYSIŁKU**. Segment o niskiej intensywności jest zdefiniowany jako **DYSTANS ODPOCZYNKU**. Na ekranach INTERWAŁY WYRAŻONE W ODLEGŁOŚCI użytkownik może określić długość segmentów wysiłku i odpoczynku oraz łączną liczbę interwałów żądaną w przypadku konkretnego treningu. Użytkownik może wprowadzić odległość w zakresie od 0,10 do 100,00 kilometrów/mil w odniesieniu do segmentu wysiłku i segmentu odpoczynku. Domyślna wartość dla dystansu wysiłku to 2,00 kilometry/mile. Domyślna wartość dla dystansu odpoczynku to 1,00 kilometr/mila. Użytkownik może skonfigurować od 1 do 99 interwałów. Domyślna liczba interwałów to 8.

Po skonfigurowaniu tego programu jako pierwszy pojawi się ekran **DYSTANS WYSIŁKU**. Użytkownik może zwiększyć albo zmniejszyć wartość, używając odpowiednio przycisków PLUS albo MINUS. Każdorazowe naciśnięcie przycisku PLUS albo MINUS zmieni aktualnie wyświetlaną wartość o 0,1. Z przycisku PLUS należy korzystać w celu wydłużenia odległości, natomiast przycisk MINUS służy do skrócenia odległości.

Po skonfigurowaniu **DYSTANSU WYSIŁKU** danego treningu do żądanej wartości należy nacisnąć przycisk START/ENTER. Po naciśnięciu przycisku START/ENTER pojawi się ekran **DYSTANS ODPOCZYNKU**.

Użytkownik może zwiększyć albo zmniejszyć wartość, używając odpowiednio przycisków PLUS albo MINUS. Każdorazowe naciśnięcie przycisku PLUS albo MINUS zmieni aktualnie wyświetlaną wartość o 0,1. Z przycisku PLUS należy korzystać w celu wydłużenia odległości, natomiast przycisk MINUS służy do skrócenia odległości.

Po skonfigurowaniu DYSTANSU ODPOCZYNKU do żądanej wartości należy nacisnąć przycisk START/ENTER. Po naciśnięciu przycisku START/ENTER pojawi się ekran LICZBA INTERWAŁÓW.

Strzałka wyboru informuje, że wartość LICZBA INTERWAŁÓW jest edytowalna. Użytkownik może zwiększyć albo zmniejszyć wartość, używając odpowiednio przycisków PLUS albo MINUS. Każdorazowe naciśnięcie przycisku PLUS albo MINUS zmieni aktualnie wyświetlaną wartość o 1. Z przycisku PLUS należy korzystać w celu zwiększenia liczby interwałów, natomiast przycisk MINUS służy do zmniejszania liczby interwałów.

Po skonfigurowaniu LICZBY INTERWAŁÓW do żądanej wartości należy nacisnąć przycisk START/ENTER. Po naciśnięciu przycisku START/ENTER system przejdzie do TRYBU PROGRAMU, a trening rozpocznie się. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w sekcji TRYB PROGRAMU poniżej.

Aby opuścić ekrany INTERWAŁY WYRAŻONE W ODLEGŁOŚCI i powrócić do ekranu INTERWAŁY, należy nacisnąć przycisk TRENINGI.

## TRYB PROGRAMU

Po przejściu do tego trybu czas powinien zacząć rosnąć, odległość zostaje skumulowana, energia zostaje zliczona, a wszystkie pozostałe wskazania aktywują się. Szczegóły dotyczące widoków treningów zostały opisane poniżej.

Podczas standardowego treningu dostępne są poniższe pola:

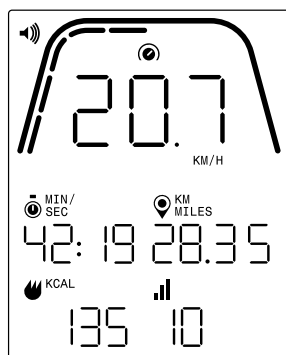
- Czas – dotychczasowy czas treningu wyrażony w formacie MMM:SS
- Odległość – odległość w kilometrach albo milach, jaką użytkownik „pokonał” podczas konkretnego treningu
- Energia – liczba kcal/kJ, jaką użytkownik spalił podczas treningu
- Obr./min – aktualna kadencja, z jaką pedałuje użytkownik
- Prędkość – aktualna prędkość, z jaką „przemieszcza się” użytkownik
- Tętno – aktualne tętno użytkownika, mierzone przez bezprzewodowy pasek pomiaru tętna
- Poziom – aktualne ustawienie poziomu oporu

### EKRANY STANDARDOWEGO TRENINGU

---

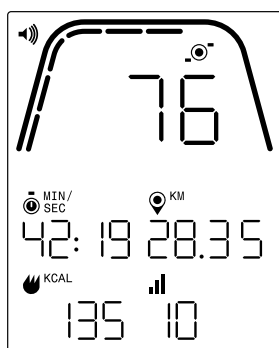
W przypadku szybkich treningów, rozpoczynanych poprzez naciśnięcie przycisku START/ENTER z poziomu EKRANU BEZCZYNNOSCI albo treningów rozpoczynanych poprzez wybór CEL WYRAŻONY W CZASIE, CEL WYRAŻONY W ODLEGŁOŚCI albo CEL WYRAŻONY W ENERGII, podczas treningu wyświetla się poniższy ekran:

Ewentualnie podczas standardowego treningu użytkownik może zdecydować, czy chce wyświetlać prędkość, obr./min czy puls. Poniżej znajdują się różne wersje ekranu standardowego treningu, na których przedstawiono różne dane wyświetlane w strefie głównych wskaźników. Nie pokazano jednak wszystkich możliwych kombinacji wybranych jednostek czy energii. Domyślnie konsola będzie automatycznie przełączać się między wskazaniem prędkości, obr./min, pulsu itd. co 3 sekundy. Użytkownik może nadpisać to ustawienie, naciskając przycisk TRENINGI. Po każdorazowym naciśnięciu przycisku TRENINGU wyświetlana wartość przełączy się na następny parametr zgodnie z kolejnością opisaną powyżej. Jeśli użytkownik chociaż raz naciśnie przycisk TRENINGI, automatyczne przełączanie zostanie wstrzymane. Aby ponownie aktywować automatyczne przełączanie, użytkownik musi nacisnąć przycisk TRENINGI i przytrzymać go przez 5 sekund.



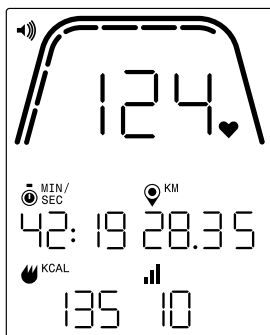
**UWAGA:** Na powyższym ekranie zawarto symulowane dane stworzone z myślą o celach informacyjnych. Założono też, że jednostki wybrane w trybie ustawień to jednostki metryczne, w związku z czym odległość jest wyrażona w kilometrach, a prędkość w km/h. Jeśli wybrano jednostki w systemie imperialnym, na ekranie pojawią się MILE, natomiast prędkość będzie wyrażona w mph. Dodatkowo na powyższym ekranie założono, że jednostka energii wybrana w trybie ustawień to kcal. Jeśli jako jednostkę energii wybrano kJ, na ekranie pojawi się wskazanie kJ. Na powyższym ekranie przyjęto, że jako wyświetlany główny wskaźnik wybrano prędkość.

Oznaczenia poniżej grubej, zakrzywionej linii wyrażają względną wartość procentową wartości wyświetlonej w strefie głównych wskaźników. Na powyższym przykładzie wyświetla się wartość 20,7 km/h, w związku z czym podświetlono pięć z dziesięciu żółtych segmentów. W przypadku prędkości skala sięga od 0 do 50 km/h albo mph.



**UWAGA:** Na powyższym ekranie zawarto symulowane dane stworzone z myślą o celach informacyjnych. Założono też, że jednostki wybrane w trybie ustawień to jednostki metryczne, w związku z czym odległość jest wyrażona w kilometrach. Jeśli wybrano jednostki w systemie imperialnym, na ekranie pojawią się MILE jako jednostka odległości. Dodatkowo na powyższym ekranie założono, że jednostka energii wybrana w trybie ustawień to kcal. Jeśli jako jednostkę energii wybrano kJ, na ekranie pojawi się wskazanie kJ. Na powyższym ekranie przyjęto, że jako wyświetlany główny wskaźnik wybrano obr.min.

Oznaczenia poniżej grubej, zakrzywionej linii wyrażają względną wartość procentową wartości wyświetlonej w strefie głównych wskaźników. Na powyższym przykładzie wyświetla się wartość 76 obr./min, w związku z czym podświetlono sześć z dziesięciu żółtych segmentów. W przypadku kadencji skala sięga od 0 do 150 obr./min.

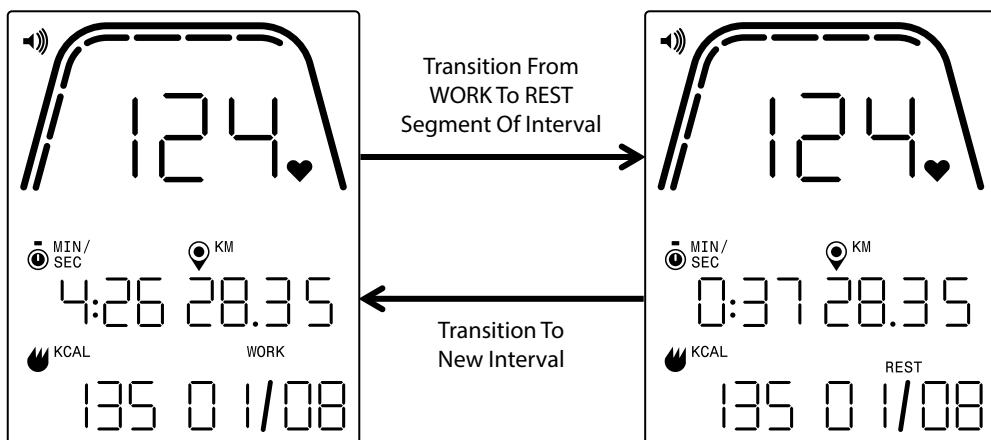


**UWAGA:** Na powyższym ekranie zawarto symulowane dane stworzone z myślą o celach informacyjnych. Założono też, że jednostki wybrane w trybie ustawień to jednostki metryczne, w związku z czym odległość jest wyrażona w kilometrach. Jeśli wybrano jednostki w systemie imperialnym, na ekranie pojawiają się MILE jako jednostka odległości. Dodatkowo na powyższym ekranie założono, że jednostka energii wybrana w trybie ustawień to kcal. Jeśli jako jednostkę energii wybrano kJ, na ekranie pojawi się wskazanie kJ. Na powyższym ekranie przyjęto, że jako wyświetlany główny wskaźnik wybrano puls.

Oznaczenia poniżej grubej, zakrzywionej linii wyrażają względną wartość procentową wartości wyświetlonej w strefie głównych wskaźników. Na powyższym przykładzie wyświetla się wartość 124 BMP (uderzenia na minutę), w związku z czym podświetlono siedem z dziesięciu żółtych segmentów. W przypadku tętna skala sięga od 0 do 200 uderzeń na minutę.

### EKRANY TRENINGU INTERWAŁOWEGO WYRAŻONEGO W CZASIE

W przypadku treningów INTERWAŁ WYRAŻONY W CZASIE podczas ćwiczeń wyświetla się poniższy ekran.





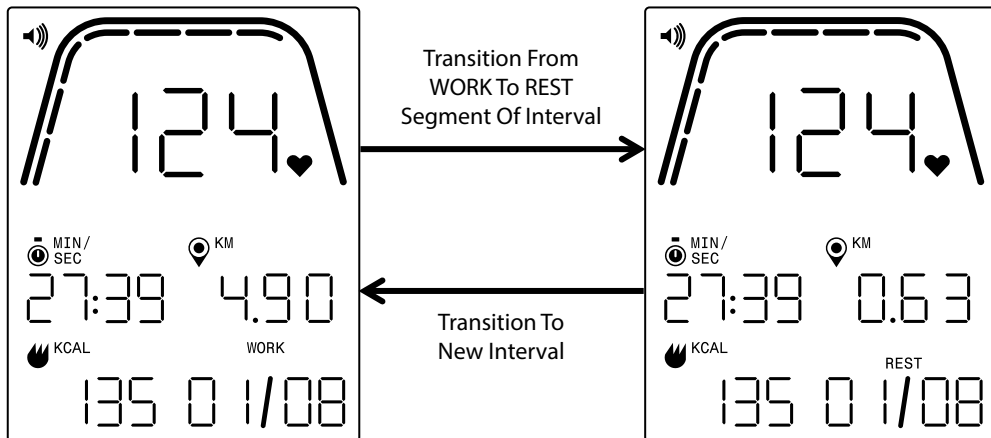
Analogicznie do ekranu standardowego treningu, użytkownik może przełączać się między wskazaniami prędkości, obr./min albo tętna w strefie głównych wskaźników. Przycisk TRENINGI służy do wyboru danych wyświetlanych w strefie głównych wskaźników. Na powyższym przykładzie w strefie głównych wskaźników wyświetla się tętno.

Podczas treningu INTERWAŁ WYRAŻONY W CZASIE na ekranie widoczne są poniższe pola:

- Czas – pozostały czas aktualnego segmentu WYSIŁKU albo ODPOCZYNKU w ramach danego treningu, w formacie MM:SS
- Odległość – odległość w kilometrach albo milach, jaką użytkownik „pokonał” podczas konkretnego treningu
- Energia – liczba kcal/kJ, jaką użytkownik spalił podczas treningu
- Obr./min – aktualna kadencja, z jaką pedałuje użytkownik
- Prędkość – aktualna prędkość, z jaką „przemieszcza się” użytkownik
- Tętno – aktualne tętno użytkownika, mierzone przez bezprzewodowy pasek pomiaru tętna
- Wysiłek (X / Y) – czas pozostały w aktualnym segmencie WYSIŁEK wyświetlany w formacie MM:SS; pierwotna wartość dla WYSIŁKU została ustalona podczas konfiguracji programu; X oznacza numer aktualnego segmentu, natomiast Y oznacza łączną liczbę segmentów w ramach aktualnego treningu, zgodnie z ustawieniem na etapie konfiguracji programu; na powyższym przykładzie po lewej stronie widać wskazanie „WYSIŁEK (01 / 08)”, co oznacza, że trwa pierwszy segment, a trening obejmuje łącznie 8 segmentów; po segmencie WYSIŁEK nastąpi segment ODPOCZYNEK (ekran na górze, po prawej stronie)
- Odpoczynek (X / Y) – czas pozostały w aktualnym segmencie ODPOCZYNEK wyświetlany w formacie MM:SS; pierwotna wartość dla ODPOCZYNKU została ustalona podczas konfiguracji programu; X oznacza numer aktualnego segmentu, natomiast Y oznacza łączną liczbę segmentów w ramach aktualnego treningu, zgodnie z ustawieniem na etapie konfiguracji programu; segment ODPOCZYNEK następuje po segmencie WYSIŁEK; X uwzględnia następną segment po zakończeniu bieżącego segmentu ODPOCZYNEK
- Poziom – aktualne ustawienie poziomu oporu wyświetli się w tym samym obszarze wyświetlacza, co informację o interwale WYSIŁEK i ODPOCZYNEK. Poziom będzie wyświetlać się przez pierwsze 3 sekundy treningu i zawsze wtedy, gdy użytkownik zmieni poziom podczas ćwiczeń. Każdorazowo poziom wyświetli się jedynie na 3 sekundy. Wartość poziomu zostanie ustalona na podstawie aktualnej pozycji magnesów.

## EKRANY TRENINGU INTERWAŁOWEGO WYRAŻONEGO W ODLEGŁOŚCI —

W przypadku treningów INTERWAŁ WYRAŻONY W ODLEGŁOŚCI podczas ćwiczeń wyświetla się poniższy ekran.



Analogicznie do ekranu standardowego treningu, użytkownik może przełączać się między wskazaniem prędkości, obr./min albo tętna w strefie głównych wskaźników. Przycisk TRENINGI służy do wyboru danych wyświetlanych w strefie głównych wskaźników. Na powyższym przykładzie w strefie głównych wskaźników wyświetla się tętno.

Widoczne są poniższe pola:

- Czas – dotychczasowy czas treningu wyrażony w formacie MM:SS
- Odległość – odległość w kilometrach albo milach, jaka pozostała w odpowiednim segmencie WYSIŁEK albo ODPOCZYNEK w ramach konkretnego treningu
- Energia – liczba kcal/kJ, jaką użytkownik spalił podczas treningu
- Obr./min – aktualna kadencja, z jaką pedałuje użytkownik
- Prędkość – aktualna prędkość, z jaką „przemieszcza się” użytkownik
- Tętno – aktualne tętno użytkownika, mierzone przez bezprzewodowy pasek pomiaru tętna
- Wysiłek (X / Y) – pierwotna wartość dla WYSIŁKU została ustalona podczas konfiguracji programu; X oznacza numer aktualnego segmentu, natomiast Y oznacza łączną liczbę segmentów w ramach aktualnego treningu, zgodnie z ustawieniem na etapie konfiguracji programu; na powyższym przykładzie po lewej stronie widać wskazanie „WYSIŁEK (01 / 08)”, co oznacza, że trwa pierwszy segment, a trening obejmuje łącznie 8 segmentów; po segmencie WYSIŁEK nastąpi segment ODPOCZYNEK (ekran na górze, po prawej stronie)
- Odpoczynek (X / Y) – pierwotna wartość dla ODPOCZYNEKU została ustalona podczas konfiguracji programu; X oznacza numer aktualnego segmentu, natomiast Y oznacza łączną liczbę segmentów w ramach aktualnego treningu, zgodnie z ustawieniem na etapie konfiguracji programu; segment ODPOCZYNEK następuje po segmencie WYSIŁEK; X uwzględni następnego segmentu po zakończeniu bieżącego segmentu ODPOCZYNEK
- Poziom – aktualne ustawienie poziomu oporu wyświetli się w tym samym obszarze wyświetlacza, co informacje o interwale WYSIŁEK i ODPOCZYNEK. Poziom będzie wyświetlać się przez pierwsze 3 sekundy treningu i zawsze wtedy, gdy użytkownik zmieni poziom podczas ćwiczeń. Każdorazowo poziom wyświetli się jedynie na 3 sekundy. Wartość poziomu zostanie ustalona na podstawie aktualnej pozycji magnesów.

## TRYB PAUZY/PODSUMOWANIA

### UŻYTKOWNIK PRZERZYWA ĆWICZENIA

Jeśli użytkownik przerwie ćwiczenia (np. gdy wartość obr./min będzie mniejsza niż 25 przez co najmniej 4 sekundy) podczas treningu, system przejdzie w TRYB PAUZY/PODSUMOWANIA. Czas przestanie być zliczany, odległość i kcal/kJ przestaną być sumowane, a system zacznie wyświetlać uśrednione wartości obr./min, prędkości, pulsu i poziomu oporu, analogicznie do poniższego ekranu. Po uruchomieniu tego trybu uruchomi się odliczanie trwające 36 sekund. Po upływie tego czasu system powróci do TRYBU BEZCZYNNOSCI. Informacje na temat działania podczas TRYBU BEZCZYNNOSCI znajdują się w sekcji TRYB BEZCZYNNOSCI powyżej.

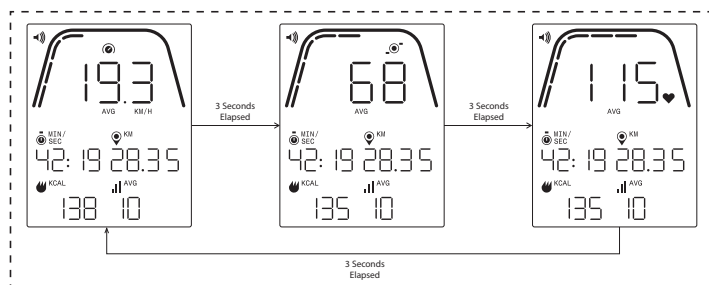
Jeśli użytkownik powróci do ćwiczeń przed zakończeniem odliczania, system powróci do TRYBU PROGRAMU i będzie kontynuować trening od momentu, w którym użytkownik przerwał ćwiczenia. Przyjmuje się, że przyspieszenie koła zamachowego (tj. wzrost wartości obr./min) oznacza, że użytkownik powrócił do ćwiczeń.

Aby zakończyć ten tryb przed ukończeniem odliczania, użytkownik powinien nacisnąć przycisk MINUS, by bezpośrednio przejść do TRYBU BEZCZYNNOSCI.

### OSIĄGNIĘTO CEL TRENINGU

Jeśli użytkownik osiągnie zdefiniowany cel, system również przejdzie do TRYBU PAUZY/PODSUMOWANIA. Wówczas czas przestanie być zliczany, odległość i kcal/kJ przestaną być sumowane, a system zacznie wyświetlać uśrednione wartości prędkości, obr./min, pulsu i poziomu oporu, zgodnie z poniższym ekranem. Po uruchomieniu tego trybu uruchomi się odliczanie trwające 36 sekund. Po upływie tego czasu system powróci do TRYBU BEZCZYNNOSCI. Informacje na temat działania podczas TRYBU BEZCZYNNOSCI znajdują się w sekcji TRYB BEZCZYNNOSCI powyżej.

Aby zakończyć ten tryb przed ukończeniem odliczania, użytkownik powinien nacisnąć przycisk MINUS, by bezpośrednio przejść do TRYBU BEZCZYNNOSCI.



### EKRANY TRYBU PAUZY/PODSUMOWANIA

Powyżej znajduje się przykład ekranów wyświetlających się w TRYBIE PAUZY/PODSUMOWANIA. Wyświetlane wartości prędkości, obr./min, pulsu i poziomu oporu to wartości uśrednione dla treningu, a segmenty średniej będą podświetlone w odniesieniu do każdego pola danych. Czas, odległość i energia (tj. kcal/kJ) to łączne zebrane wartości w ramach treningu, odniesione do każdego typu danych.

## 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)~~

Nacisnąć przycisk POŁĄCZ, aby aktywować proces parowania za pośrednictwem Bluetooth. Podczas procesu nawiązywania połączenia konieczne jest lekkie, stałe pedałowanie. W przeciwnym wypadku wyświetlacz wyłączy się po 60 sekundach, a połączenie zostanie przerwane.

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.

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 trakcie wyszukiwania urządzeń konsola automatycznie wygeneruje losowy 4-cyfrowy kod służący jako unikalny identyfikator danej konsoli przy pierwszym wciśnięciu przycisku POŁĄCZ. Widoczna nazwa będzie miała strukturę „Kettler ####”, przy czym #### jest losowym, 4-cyfrowym identyfikatorem. Ten sam losowy 4-cyfrowy identyfikator na 5 sekund wyświetli się w oknie CZAS. Nazwa może nie być widoczna we wszystkich aplikacjach. Czas wyszukiwania to ok. 10 sekund.

### ŁĄCZENIE Z PASKIEM POMIARU TĘTNA Z FUNKCJĄ BLUETOOTH

---

Jeśli po naciśnięciu przycisku POŁĄCZ minie 10 sekund i nie dojdzie do nawiązania połączenia z aplikacją na smartfonie, konsola rozpocznie wyszukiwanie pasków pomiaru tętna z funkcją Bluetooth i odpowiednio się z nimi połączy. 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 z częstotliwością nadawaną przez wykryte tętno.

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 obowiązujące 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 z częstotliwością nadawaną przez wykryte tętno.

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

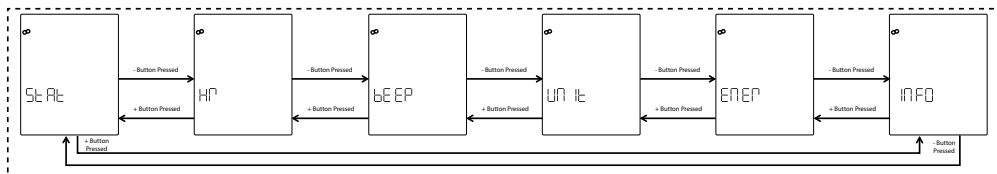
Jeśli wystąpią problemy z nawiązywaniem połączenia z jakimkolwiek urządzeniem, można podjąć próbę zresetowania konsoli. Zresetowanie konsoli powoduje również zresetowanie połączeń z urządzeniami peryferyjnymi.

Reset konsoli można przeprowadzić z poziomu TRYBU BEZCZYNNOCI. Po przejściu do TRYBU BEZCZYNNOCI należy nacisnąć przycisk MINUS i przytrzymać go przez 5 sekund. Wówczas konsola wyłączy się. Aby wybudzić konsolę, należy rozpocząć pedałowanie. Jeśli użytkownik będzie pedałowac podczas procesu resetowania, konsola wygasi się i włączy ponownie, ale połączenia z urządzeniami zostaną zresetowane. 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.

## TRYB USTAWIENÍ

### EKRAN USTAWIENÍ

Aby przejść do TRYBU KONFIGURACJI, należy jednocześnie nacisnąć przyciski START, PLUS oraz MINUS.



Grafika poniżej przedstawia ekrany USTAWIENÍ:

Istnieje sześć opcji dostępnych na tych ekranach. Są to:

- STAT – przegląd całkowitego zliczonego czasu, całkowitej zliczonej odległości i wersji oprogramowania
- TĘTNO – test systemu monitorowania tętna
- DŹWIĘK – regulacja głośności brzęczyka

- JEDNOSTKA – przełączanie między jednostkami w systemie metrycznym a imperialnym
- ENER – przełączanie między wartością w kcal a kJ
- INFO – konfiguracja masy ciała wykorzystywanej do obliczania spalonych kalorii

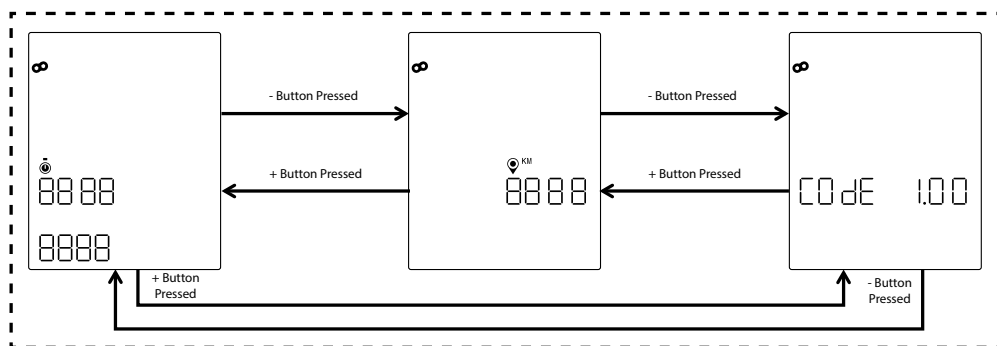
Pierwszy wyświetlany ekran to ekran STAT. Aby dokonać wyboru spośród dostępnych ustawień, użytkownik powinien nacisnąć przycisk MINUS albo PLUS, aby przejść odpowiednio do poprzedniego albo następnego wyboru.

Jeśli użytkownik naciśnie przycisk START/ENTER, wybierze wyświetlone ustawienie, a system przejdzie do odpowiedniego ekranu ustawień.

Aby opuścić ekrany USTAWIENIA i powrócić do ekranu TRYBU BEZCZYNNOŚCI, użytkownik powinien nacisnąć przycisk TRENINGI.

## EKRAN STATYSTYK

Grafika poniżej przedstawia ekrany STAT:



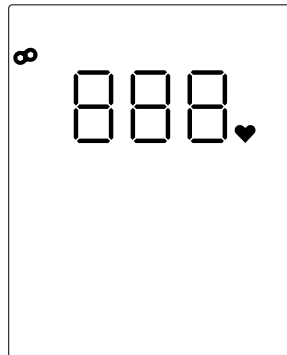
Istnieją trzy różne statystyki wyświetlane na ekranach powyżej. Są to:

- Łączny czas – to łączny czas (wyrażony w godzinach, minutach i sekundach) wszystkich treningów przeprowadzonych na danym przyrządzie; górna wartość jest wyrażona w godzinach i mieści się w zakresie od 0 do 9999, dolna wartość po lewej to minuty, w zakresie od 0 do 59, a dolna wartość po prawej to sekundy, w zakresie od 0 do 59
- Łączna odległość – to łączna odległość (wyrażona w kilometrach) pokonana podczas wszystkich treningów przeprowadzonych na danym przyrządzie; tę wartość można wyrazić w milach, jeśli użytkownik zmieni jednostki z metrycznych na imperialne z poziomu TRYBU USTAWIENI
- Kod (tj. wersja oprogramowania sprzętowego) – to aktualna wersja oprogramowania działającego na konsoli

Aby opuścić którykolwiek z ekranów STAT i powrócić do ekranów USTAWIENIA, należy nacisnąć przycisk TRENINGI.

## EKRAN TESTU POMIARU TĘTNA

Poniższa ilustracja przedstawia ekran TESTU POMIARU TĘTNA.



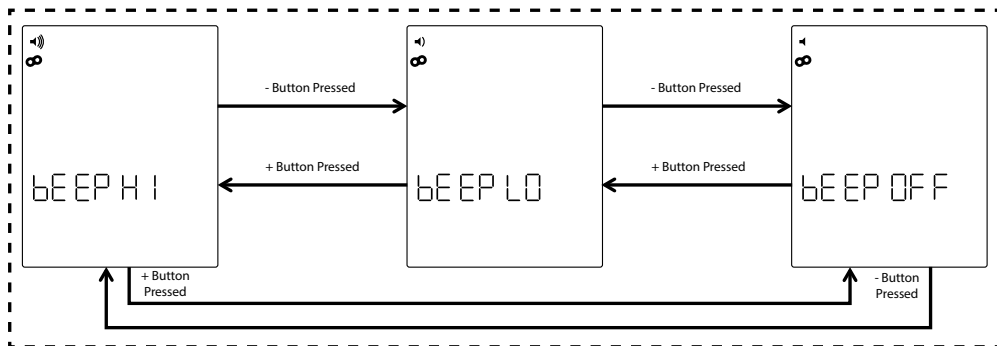
TEST POMIARU TĘTNA służy do sprawdzenia działania paska pomiaru tętna. Metoda łączenia konsoli z paskiem pomiaru tętna obsługującym technologię Bluetooth LE albo ANT+ została opisana w sekcji TRYB ŁĄCZNOŚCI.

Wskazanie 888 powyżej to wypełniacz rzeczywistej wartości tętna wykrytej przez podłączony pasek pomiaru tętna.

Aby opuścić ekran TESTU POMIARU TĘTNA i powrócić do ekranu USTAWIENIA, należy nacisnąć przycisk TRENINGI.

## EKRANY GŁOŚNOŚCI

Grafika poniżej przedstawia ekrany GŁOŚNOŚĆ:

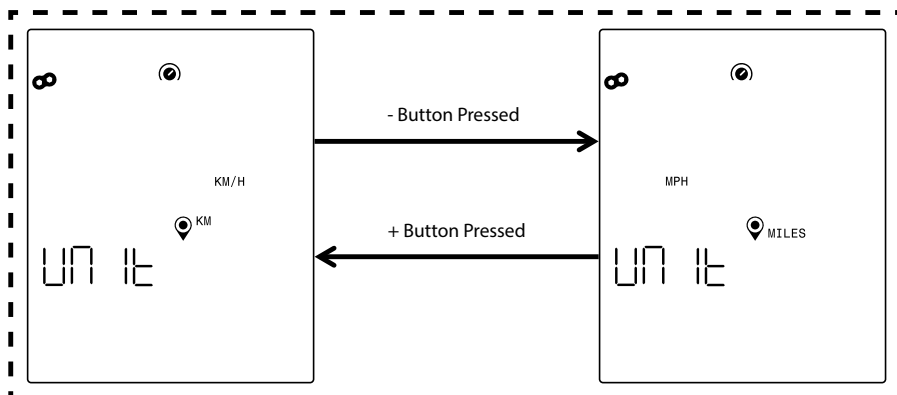


Konsola jest wyposażona w brzęczyk generujący dźwięki podczas naciskania przycisków oraz dźwięki oznaczające różne zdarzenia w systemie. Głośność tego brzęczyka można wyregulować. Do regulacji poziomu głośności służą przyciski PLUS oraz MINUS. Istnieją trzy różne możliwości. Oto one: GŁOŚNO (tj. pełna głośność), CICHO (tj. połowa głośności) oraz WYŁ. (tj. wyciszenie, brak dźwięku). Po każdym naciśnięciu przycisku PLUS albo MINUS głośność odtwarzanego dźwięku będzie odpowiadać aktualnemu poziomowi głośności. Aktualny poziom głośności można zapisać, naciskając przycisk START/ENTER. Naciśnięcie przycisku START/ENTER powoduje również powrót systemu do ekranów USTAWIENIA. Domyślny poziom głośności to GŁOŚNO.

Aby opuścić ekrany GŁOŚNOŚĆ i przywrócić ostatnią zapisaną wartość głośności, należy nacisnąć przycisk TRENINGI. Naciśnięcie przycisku TRENINGI powoduje również powrót systemu do ekranów USTAWIENIA.

## EKRANY JEDNOSTEK

Grafika poniżej przedstawia ekrany JEDNOSTKI:



Należy wybrać metryczny albo imperialny system jednostek. Żądaną opcję należy wybrać przyciskiem PLUS albo MINUS. Aby zapisać wybraną jednostkę, należy nacisnąć przycisk START/ENTER. Naciśnięcie przycisku START/ENTER powoduje również powrót systemu do ekranów USTAWIENIA. Domyślne ustawienie jednostek to system metryczny.

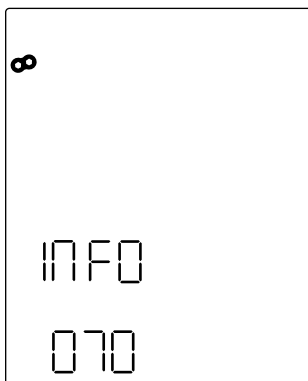
Aby opuścić ekrany JEDNOSTKI i przywrócić ostatni zapisany wybór jednostki, należy nacisnąć przycisk TRENINGI. Naciśnięcie przycisku TRENINGI powoduje również powrót systemu do ekranów USTAWIENIA.



## EKRAN INFORMACJI

---

Grafika poniżej przedstawia ekran INFORMACJI:



Powyższy ekran służy do określenia masy ciała w kilogramach, która będzie wykorzystywana do obliczenia liczby spalonych kalorii podczas danego treningu. Aby ustawić masę ciała, należy użyć przycisków PLUS oraz MINUS. Domyślna wartość masy ciała to 70 kilogramów. Po skonfigurowaniu żądanej masy ciała można ją zapisać, naciskając przycisk START/ENTER. Naciśnięcie przycisku START/ENTER powoduje również powrót systemu do ekranów USTAWIENIA.

Aby opuścić ekran INFORMACJE i przywrócić ostatnią zapisaną masę ciała, należy nacisnąć przycisk TRENINGI. Naciśnięcie przycisku TRENINGI powoduje również powrót systemu do ekranów USTAWIENIA.

# KETTLER

TRISPORT AG  
BOESCH 67  
CH-6331 HUENENBERG  
SWITZERLAND  
[www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)

 @kettlersportofficial

 @kettlersportofficial

Dystrybutor Kettler w Polsce  
[sportpoland.com](http://sportpoland.com) sp. z o.o.  
ul. Gdyńska 45 | 80-209 Tuchom

[info@kettlersport.pl](mailto:info@kettlersport.pl) | t. 726 109 027

Gwarancja, części zamienne: [serwis@kettlersport.pl](mailto:serwis@kettlersport.pl)

 @kettlersportpoland

 @kettlersportpoland