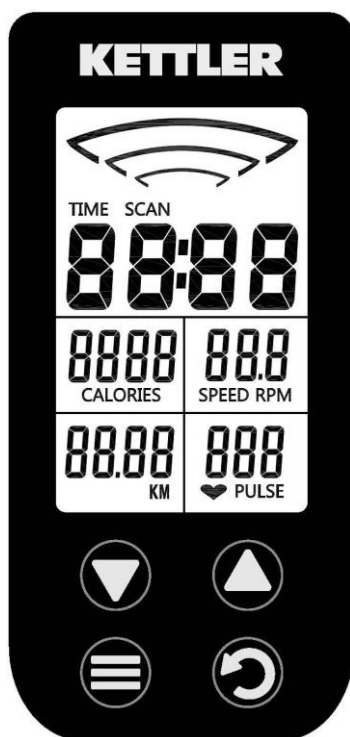


# KETTLE

## HOI RIDE START COMPUTER



PL

INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA

NL

COMPUTERHANDLEIDING

CS

NÁVOD K OBSLUZE POČÍTAČE

SK

MANUÁL K POČÍTAČU

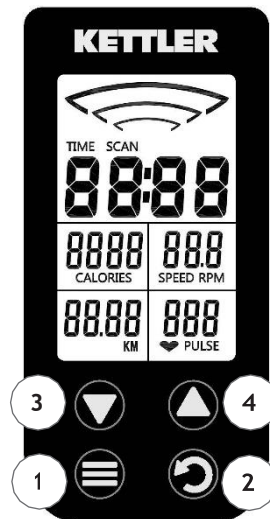
HU

SZÁMÍTÓGÉPES KÉZIKÖNYV

FUNKCJE PRZYCISKÓW	3
EKRAN TRYBU BEZCZYNNOCI	4
FUNKCJE OGÓLNE	5
RODZAJE TRENINGÓW	6
TRYB ŁĄCZNOŚCI	11
WSKAZANIA WYŚWIETLACZA	13

## FUNKCJE PRZYCISKÓW

Komputer treningowy wyposażony jest w cztery przyciski. Do przycisków tych przypisane są następujące funkcje:



### W trybie bezczynności

Po włączeniu wyświetlacza nastąpi przejście do trybu bezczynności. Możesz rozpocząć trening szybkiego startu, połączyć się z urządzeniami zewnętrznymi lub uzyskać dostęp do ustawień konsoli.

#### 1 Przycisk TRYB

Wybierz pomiędzy czasem, dystansem, energią i pulsem.

#### 2 RESET

Krótkie naciśnięcie kasuje, długie resetuje.

#### 3 Przycisk MINUS

Służy do zmniejszania bieżącej wartości ustawienia.

#### 4 Przycisk PLUS

Służy do zwiększania wartości bieżących ustawień.

### Wyłączenie wyświetlacza

Po 4 minutach bezczynności wyświetlacz wyłączy się.

### Podczas treningu

Po wybraniu treningu przejdziesz do widoku treningu. Pokazuje on wszystkie ważne wartości treningowe i profil treningowy.

Naciśnij ten przycisk, aby przełączać między dostępnymi opcjami danych treningowych na wyświetlaczu kluczowych wskaźników.

Ta sama funkcja podczas treningu.

Nie działa podczas treningu, ponieważ nie ma wpływu na opór.

Nie działa podczas treningu, ponieważ nie ma wpływu na opór.

## EKRAN TRYBU BEZCZYNNOŚCI

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



Na ekranie bezczynności znajdują się poniższe informacje:

### 1 CZAS (TIME)

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

### 2 ENERGIA (CALORIES)

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.

### 3 RPM (Wyświetlanie prędkości lub obrotów)

To numeryczny wskaźnik skumulowanej prędkości lub obrotów na minutę dla bieżącego treningu.

### 4 ODLEGŁOŚĆ (KM)

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.

### 5 TĘTNO (PULSE)

To numeryczny wskaźnik bieżącego tętna. Bieżące tętno użytkownika może zostać zmierzone za pomocą bezprzewodowego pasa HR i przesłane do konsoli.

## FUNKCJE OGÓLNE

W trybie bezczynności użytkownik może wywołać następujące funkcje:

### **Szybki trening startowy**

---

Aby szybko rozpocząć trening, użytkownik musi zacząć pedałować. Naciśnięcie przycisku TRYB spowoduje przejście systemu do trybu konfiguracji.

Użytkownik może wybrać jeden z czterech różnych rodzajów treningów (tj. czas, dystans, energia oraz puls).

**UWAGA:** Powyższe ekrany zakładają, że wybór jednostek w trybie ustawień jest ustawiony na metryczne, a wybór energii w trybie ustawień jest ustawiony na KCAL.

Istnieją cztery rodzaje treningów, które można wybrać i są one następujące:

1. Cel wyrażony w czasie (TIME GOAL)
2. Cel wyrażony w odległości (DISTANCE GOAL)
3. Cel wyrażony w kaloriach (ENERGY GOAL)
4. Trening z określonym tętnem (PULSE GOAL)

Pierwszym wyświetlanym ekranem jest ekran CELU CZASOWEGO. Aby wybrać pomiędzy dostępnymi treningami, użytkownik powinien nacisnąć przycisk MINUS lub PLUS, aby przejść odpowiednio do następnego lub poprzedniego wyboru.

Jeśli użytkownik naciśnie przycisk trybu, wybierze wyświetlany trening, to system przejdzie do odpowiedniego ekranu konfiguracji.

Aby wyjść z ekranu SETUP MODE i powrócić do ekranu początkowego, użytkownik powinien nacisnąć przycisk RESET.

## 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.

Trening rozpocznie się, gdy użytkownik zacznie pedałować.

Aby wyjść z ekranu CEL WYRAŻONY W CZASIE i powrócić do ekranu początkowego, użytkownik powinien nacisnąć przycisk RESET.

## TRENING CEL WYRAŻONY W ODLEGŁOŚCI



Na ekranie CEL WYRAŻONY W ODLEGŁOŚCI użytkownik ma możliwość określenia żądanego dystansu dla swojego treningu. Użytkownik może wprowadzić odległość od 1,00 do 99,50 km. Użytkownik może dostosować wartość w górę lub w dół, używając odpowiednio przycisków PLUS i MINUS. Każde naciśnięcie przycisku PLUS lub MINUS spowoduje zmianę aktualnie wyświetlanej wartości o 0.50. Przycisk PLUS służy do zwiększania długości, a przycisk MINUS do jej zmniejszania.

Po ustawieniu dystansu na żądaną wartość dla danego treningu należy nacisnąć przycisk TRYB.

Aby opuścić ekran CEL WYRAŻONY W ODLEGŁOŚCI i powrócić do ekranu WYBORU TRENINGU, należy nacisnąć przycisk TRYB.

## TRENING CEL WYRAŻONY W KALORIACH



**UWAGA:** Powyższy ekran zakłada, że wybór energii w trybie ustawień jest ustawiony na KCAL, a zatem cel energetyczny jest oparty na kilokaloriach.

Na ekranie CEL WYRAŻONY W KALORIACH użytkownik ma możliwość ustawienia żądanej wartości kilokalorii dla swojego treningu. Użytkownik może wprowadzić wartości w zakresie od 10 do 9990 KCAL. Wartością domyślną jest 0 KCAL. Użytkownik może dostosować wartość w górę lub w dół za pomocą przycisków PLUS i MINUS. Każde naciśnięcie przycisku PLUS lub MINUS powoduje zmianę aktualnie wyświetlanej wartości o 10. Przycisk PLUS służy do zwiększania wartości, a przycisk MINUS do jej zmniejszania.

Po ustawieniu żądanej wartości dla danego treningu należy nacisnąć przycisk TRYB. Po naciśnięciu przycisku TRYB system przejdzie do TRENINGU Z OKREŚLONYM TĘTNEM.

Aby opuścić ekran CEL WYRAŻONY W KALORIACH i powrócić do ekranu WYBORU TRENINGU, użytkownik powinien nacisnąć przycisk TRYB.



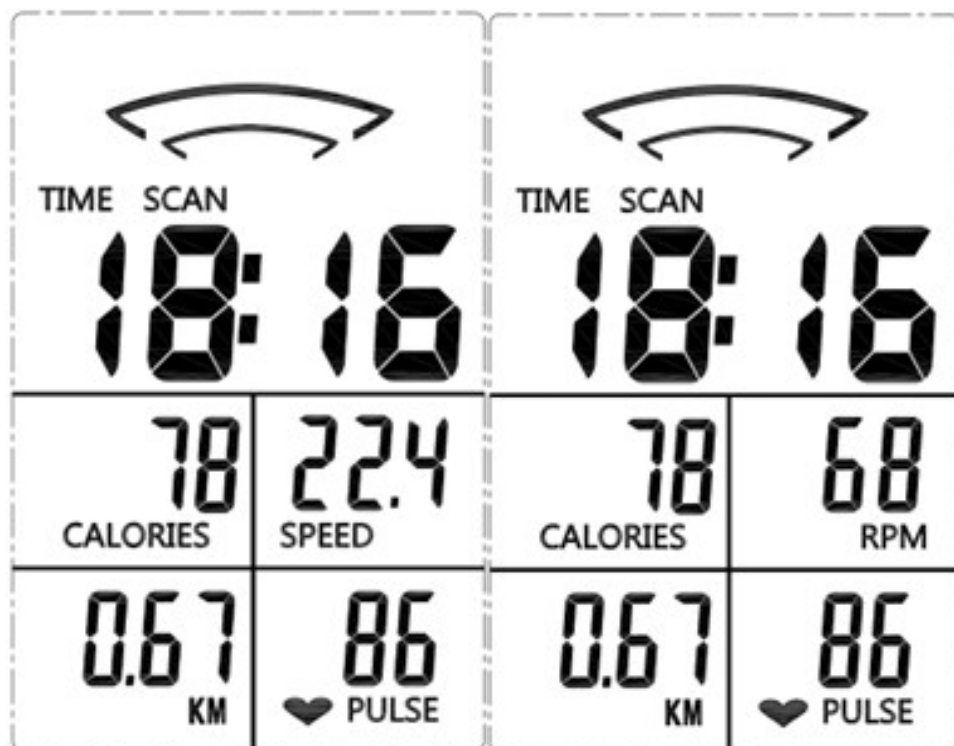
## TRENING Z OKREŚLONYM TĘTNEM



Na ekranie TRENINGU Z OKREŚLONYM TĘTNEM użytkownik ma możliwość ustawienia pożądanego tętna dla swojego treningu. Użytkownik może wprowadzić wartość docelową w zakresie od 30 do 220 . Domyślną wartością jest 0. Użytkownik może dostosować wartość w górę lub w dół za pomocą przycisków PLUS i MINUS. Każde naciśnięcie przycisku PLUS lub MINUS powoduje zmianę aktualnie wyświetlanej wartości o 1. Przycisk PLUS służy do zwiększania wartości, a przycisk MINUS do jej zmniejszania.

## SZYBKI START

W przypadku treningu SZYBKI START, który jest inicjowany przez rozpoczęcie pedałowania z ekranu TRYBU BEZCZYNNOŚCI lub treningów, które są inicjowane przez wybranie jednego z celów treningu: CZAS, ODLEGŁOŚCI, KALORII lub TĘTNA, podczas treningu wyświetlany jest następujący ekran.



## TRYB ŁĄCZNOŚCI

### OGÓLNE

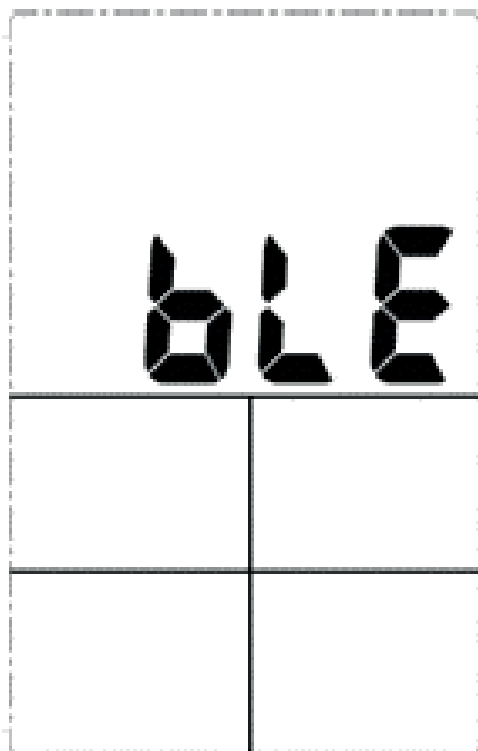
Ta konsola może nawiązywać połączenie z pasami pomiaru tętna typu BLE. Dzięki Bluetooth (BLE) konsola jest w stanie połączyć się także z aplikacjami na smartfonach lub tabletach. Konsola jest w stanie połączyć się jednocześnie zarówno z pasem do pomiaru tętna (BLE), jak i z aplikacją na smartfonie.

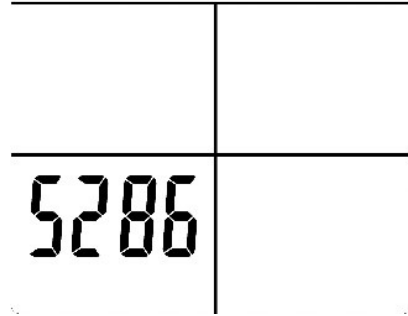
### POŁĄCZENIE Z APLIKACJĄ PRZEZ BLUETOOTH (FTMS)

Podczas procesu łączenia konieczne jest lekkie, stałe ciągłe pedałowanie, w przeciwnym razie konsola wyłączy się po 4 minutach, a połączenie zostanie przerwane.

Ikona Bluetooth znajdująca się w górnej części ekranu zaczyna migać, co oznacza, że konsola jest gotowa do połączenia z urządzeniem Bluetooth i poszukuje dostępnych mobilnych urządzeń z aplikacją, z którymi mogłaby się sparować.

Podczas gdy konsola wyszukuje urządzenie, użytkownik powinien otworzyć na swoim smartfonie lub tablecie aplikację (np. Kinomap, Zwift) i postępować zgodnie ze wskazówkami zawartymi w aplikacji, dotyczącymi sposobu połączenia aplikacji ze sprzętem fitness obsługującym FTMS. Kiedy konsola pomyślnie sparuje się z aplikacją na smartfony lub tablety, wyszukiwanie urządzeń Bluetooth zakończy się, a na konsoli wyświetli się słowo BLE. Od tego momentu wartości treningowe nie będą wyświetlane na konsoli. Podczas treningu konsola przesyła dane treningowe użytkownika wyłącznie do podłączonej aplikacji





Po włączeniu zasilania lub zresetowaniu konsoli, konsola automatycznie wygeneruje losowy 4-cyfrowy kod służący jako unikalny identyfikator danej konsoli do nawiązania połączenia Bluetooth i przejdzie do trybu bezczynności.

Wyświetlony napis będzie brzmiał "Kettler ####", przy czym #### jest losowym, 4-cyfrowym identyfikatorem. Ten sam losowy 4-cyfrowy identyfikator będzie wyświetlany w oknie DISTANCE (KM) przez 2 sekundy.

## ŁĄCZENIE Z PASEM DO POMIARU TĘTNA Z FUNKCJĄ BLUETOOTH

Po nawiązaniu połączenia z pasem BLE HR wykryta wartość tętna zostanie wyświetlona w oknie PULSE, a ikona serca będzie migać z taką samą częstotliwością jak wykryte tętno.

Po nawiązaniu połączenia z pasem BT HR konsola będzie mogła jednocześnie połączyć się z aplikacją na smartfona. Obowiązuje sposób łączenia opisany powyżej. Należy pamiętać, że połączenie z pasem do pomiaru tętna **musi zostać nawiązane przed nawiązaniem połączenia ze smartfonem, jeśli chcesz połączyć się z obydwooma akcesoriami jednocześnie**

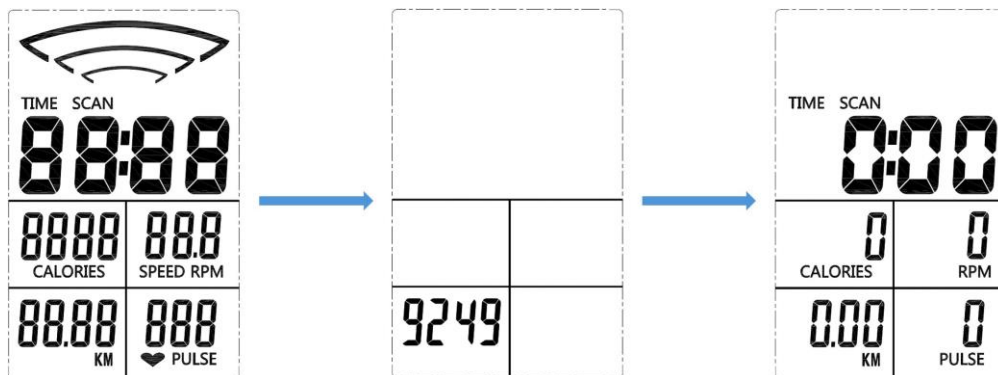
## RESET POŁĄCZENIA

Jeśli masz problem z połączeniem się z jakimkolwiek urządzeniem, możesz spróbować zresetować konsolę. Ponowne uruchomienie konsoli resetuje również stan połączeń z urządzeniami zewnętrznymi.

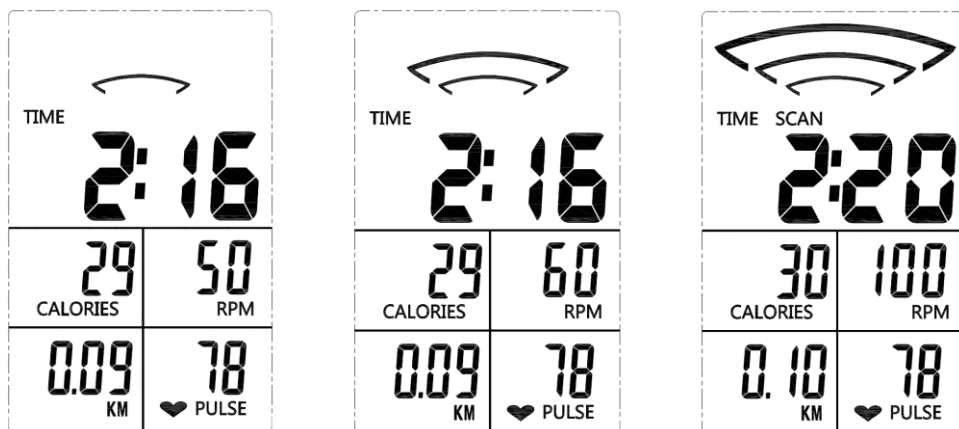
Aby wybudzić konsolę, zacznij pedałować. Jeśli pedałujesz podczas resetowania, konsola wyłączy się, a następnie włączy ponownie, ale wszystkie połączenia zostaną zakończone. Należy pamiętać, że może być konieczne zamknięcie i ponowne otwarcie dowolnej aplikacji na smartfonie lub tablecie, z którą chcesz się połączyć, aby upewnić się, że stan połączenia aplikacji również został zresetowany.

## WSKAZANIA WYŚWIETLACZA

1. Po włączeniu zasilania na ekranie przez 1 sekundę wyświetlany będzie pełny ekran, następnie przez 1 sekundę wyświetlany będzie 4-cyfrowy identyfikator do nawiązania połączenia Bluetooth, po czym urządzenie przejdzie w tryb bezczynności.



2. Z trybu bezczynności, po rozpoczęciu pedałowania bez ustawiania docelowych parametrów treningu, przejdziesz do trybu treningu. Na ekranie zostanie wyświetlony każdy parametr treningu. Gromadzone będą dane dotyczące czasu, dystansu i kalorii. Różne ikony będą wyświetlane w górnej części ekranu przy różnych prędkościach ćwiczeń.

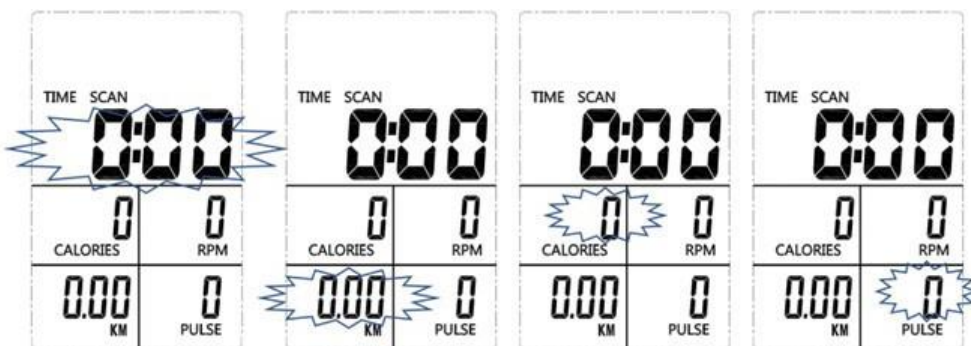


Podczas treningu, wartości w polach SCAN, SPEED i RPM zmieniają się co 5 sekund. Naciśnij przycisk TRYB, aby przełączyć wyświetlacz i włączyć lub wyłączyć funkcję SCAN. Proces: SCAN → (RPM lub SPEED) → (SPEED lub RPM) → SCAN



### 3. Ustawienia parametrów ćwiczenia

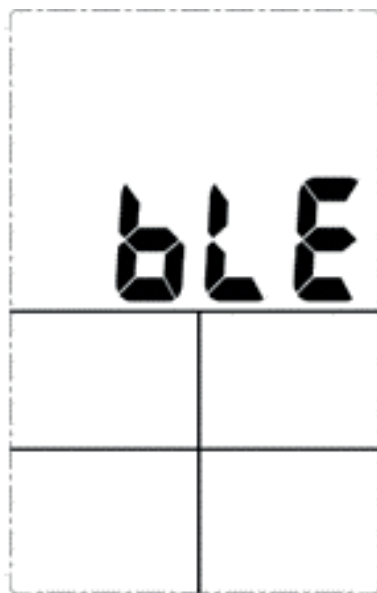
W trybie bezczynności naciśnij przycisk TRYB, a wartość ustawianego parametru zacznie migać. W tym momencie naciśnij przycisk PLUS lub MINUS, aby ją ustawić. Po zakończeniu ustawiania można nacisnąć pedały, aby rozpocząć ćwiczenie lub nacisnąć TRYB, aby potwierdzić i przejść do ustawiania następnego docelowego parametru treningu. Parametry CZAS, DYSTANS, KALORIE i TĘTNO można ustawiać kolejno.



Przykład: Po ustawieniu celu odległości i rozpoczęciu pedałowania wartość dystansu będzie odliczana. Gdy ustawiony cel zostanie odliczony do 0, parametr zacznie migać, a brzydzik wyświetli odpowiedni komunikat. Jeśli ustawiono docelowe tętno, a bieżące tętno osiągnie lub przekroczy ustawioną docelową wartość tętna, bieżąca wartość tętna będzie migać jako przypomnienie.

## 4. Funkcja Bluetooth

Ta konsola ma wbudowany moduł Bluetooth i można ją podłączyć do aplikacji Kinomap. Otwórz aplikację Kinomap, znajdź model urządzenia na liście urządzeń producenta i podłącz sprzęt. Po połączeniu konsoli i aplikacji konsola wyemituje jeden sygnał dźwiękowy, a ekran wyłączy inne dane i wyświetli tylko komunikat BLE. **Podczas ćwiczeń dane ćwiczeń będą wyświetlane wyłącznie na urządzeniu mobilnym. Po rozłączeniu połączenia Bluetooth licznik konsoli zostanie ponownie zresetowany.**



## 5. Pomiar tętna za pomocą pasa piersiowego Bluetooth

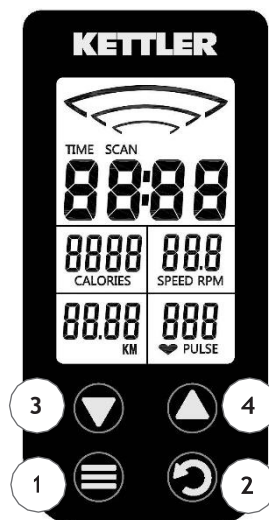
Ta konsola obsługuje funkcję pomiaru tętna przez pas piersiowy Bluetooth. Należy prawidłowo założyć pas piersiowy Bluetooth do pomiaru tętna. Gdy konsola nawiąże połączenie z pasem, dane dotyczące tętna podczas ćwiczeń zostaną przesłane i wyświetlone na konsoli w polu PULSE.

FUNCTIE VAN DE KNOPPEN	17
IDLE SCREEN	18
ALGEMENE FUNCTIES	19
TRAININGSPROGRAMMA'S	20
VERBINDINGSMODUS	25
INSTRUCTIES VOOR WEERGAVE	27



## FUNCTIE VAN DE KNOPPEN

De trainingscomputer is uitgerust met vier knoppen. Aan deze knoppen zijn de volgende functies toegewezen:



### In de inactieve modus

Wanneer je het scherm inschakelt, kom je in de Idle Mode. Je kunt een Quick Start-training starten, verbinding maken met randapparatuur of de console-instellingen openen.

#### 1 Modusknop

Kies tussen tijd, afstand, energie en hartslag.

#### 2 Reset

Kort indrukken om te wissen, lang indrukken om te resetten.

#### 3 Minus-knop

Wordt gebruikt om de huidige instellingswaarde te verlagen.

#### 4 Plus-knop

Wordt gebruikt om de huidige instellingswaarde te verhogen.

### Display uitschakelen

Na 4 minuten inactiviteit wordt het scherm uitgeschakeld.

### Tijdens een training

Nadat je een training hebt geselecteerd, kom je in de trainingsweergave. Hierin worden alle belangrijke trainingswaarden en het trainingsprofiel weergegeven.

Druk op deze knop om te wisselen tussen de beschikbare opties voor trainingsgegevens in de weergave van de belangrijkste statistieken.

Dezelfde functie tijdens een workout.

Geen functie tijdens een training omdat het geen effect heeft op de weerstand.

Geen functie tijdens een training omdat het geen effect heeft op de weerstand.

## LOPEND SCHERM

Normaal gesproken is het scherm van de console leeg totdat de gebruiker begint met trappen. Zodra de gebruiker begint te trappen, wordt de console ingeschakeld en gaat hij naar de IDLE MODE. Het standaardscherm voor de inactieve modus is het inactieve scherm hieronder:



Het scherm Idle biedt de volgende informatie:

### 1 Tijdweergave

Dit is de numerieke indicator van de geaccumuleerde tijd voor de huidige training of de resterende tijd voor een actief afstandsintervalsegment.

### 2 Energie Weergave

Dit is de numerieke indicator van de totale verbrande energie voor de huidige training. De energie kan KCAL worden weergegeven.

### 3 SNELHEIDS- OF RPM-weergave

Dit is de numerieke indicator van de verzamelde snelheid of RPM voor de huidige training.

### 4 Afstandsweergave

Dit is de numerieke indicator van de totale afstand voor de huidige training of de resterende afstand voor een actief afstandsintervalsegment. Afstand kan worden weergegeven in kilometers (KM) of mijlen. De keuze tussen KM of mijl kan worden gemaakt in de instellingenmodus.

### 5 Impulsweergave

Dit is de numerieke indicator van de huidige hartslag. De huidige hartslag van de gebruiker zoals gemeten via zijn draadloze HR-band

## ALGEMENE FUNCTIES

In de IDLE MODE kan de gebruiker de volgende functies uitvoeren:

### **Snel aan de slag**

---

Om snel met een training te beginnen kan de gebruiker trappen. Door op de knop Modus te drukken gaat het systeem naar de SETUP MODE. De gebruiker kan kiezen uit vier verschillende soorten trainingen (tijd, afstand, energie en hartslag).

OPMERKING: De bovenstaande schermen gaan ervan uit dat de Eenhedenselectie in de Instellingen-modus is ingesteld op Metrisch en dat de Energie-selectie in de Instellingen-modus is ingesteld op KCAL.

Er kunnen vier trainingstypes worden geselecteerd en deze zijn als volgt:

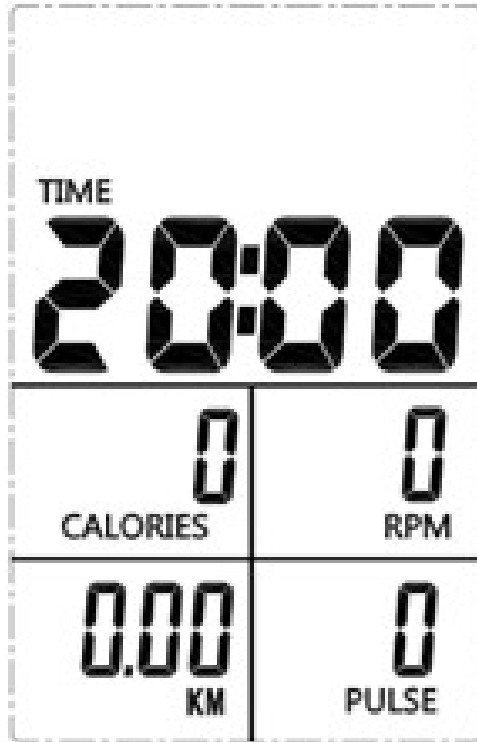
1. Tijd Doel
2. Afstand Doel
3. Energie Doel
4. Impuls Doel

Het eerste scherm dat getoond wordt is dat voor TIJD DOEL . Om tussen de beschikbare trainingen te kiezen, moet de gebruiker op de knop MINUS of PLUS drukken om respectievelijk naar de volgende of vorige keuze te gaan.

Als de gebruiker op de knop Modus drukt, selecteert hij de weergegeven training en gaat het systeem naar het toepasselijke instelscherm.

Om het scherm SETUP MODE te verlaten en terug te keren naar het scherm IDLE moet de gebruiker op de knop Reset drukken.

## TIJD DOEL Workout



Op het scherm TIJD DOEL kan de gebruiker de duur van zijn training kiezen. De gebruiker moet een duur van 1 tot 99 minuten kunnen invoeren. De standaardwaarde is 0:00 minuten. De gebruiker kan de waarde naar boven of beneden bijstellen met respectievelijk de PLUS- en MIN-knop. Elke druk op de PLUS- of MIN-knop verandert de huidige weergegeven waarde met 1. De PLUS-knop wordt gebruikt om de duur te verhogen en de MIN-knop om de duur te verlagen.

Zodra de gebruiker begint te trappen De training begint.

Om het scherm TIJD DOEL te verlaten en terug te keren naar het scherm Rust drukt de gebruiker op de knop Reset.

## DOEL AFSTAND Workout



Op het scherm AFSTANDSDOEL kan de gebruiker de gewenste afstand voor zijn training kiezen. De gebruiker kan een afstand invoeren van 1,00 tot 99,50 kilometer. De gebruiker kan de waarde omhoog of omlaag bijstellen met respectievelijk de PLUS- en MIN-knoppen. Elke druk op de PLUS- of MIN-toets verandert de huidige weergegeven waarde met 0.50. De PLUS-toets wordt gebruikt om de lengte te vergroten en de MIN-toets om de lengte te verkleinen.

Zodra de afstand is ingesteld op de gewenste waarde voor de gegeven training, moet de knop Modus worden ingedrukt.

Om het scherm AFSTANDSDOEL te verlaten en terug te keren naar het scherm trainingsselectie, moet de gebruiker op de modusknop drukken.

## ENERGIE DOEL Training



OPMERKING: Het bovenstaande scherm gaat ervan uit dat de energiekeuze in de instellingenmodus is ingesteld op KCAL en dat het energiedoel dus is gebaseerd op kilocalorieën.

Op het scherm ENERGY GOAL kan de gebruiker het gewenste energiedoel voor zijn training kiezen. De gebruiker moet een doel van 10 tot 9990 KCAL kunnen invoeren. De standaardwaarde is 0 KCAL. De gebruiker kan de waarde omhoog of omlaag bijstellen met de PLUS- en respectievelijk de MIN-knop. Elke druk op de PLUS- of MIN-toets verandert de huidige weergegeven waarde met 10. De PLUS-toets wordt gebruikt om de waarde te verhogen en de MIN-toets om de waarde te verlagen.

Zodra de waarde naar wens is ingesteld voor de gegeven training, moet de knop Modus worden ingedrukt. Als de knop Modus wordt ingedrukt, gaat het systeem over naar de training Pulsdoel.

Om het scherm ENERGY GOAL (energiedoel) te verlaten en terug te keren naar het scherm WORKOUT SELECTION (trainingsselectie) moet de gebruiker op de knop Modus drukken.

## PULSE GOAL-workouts

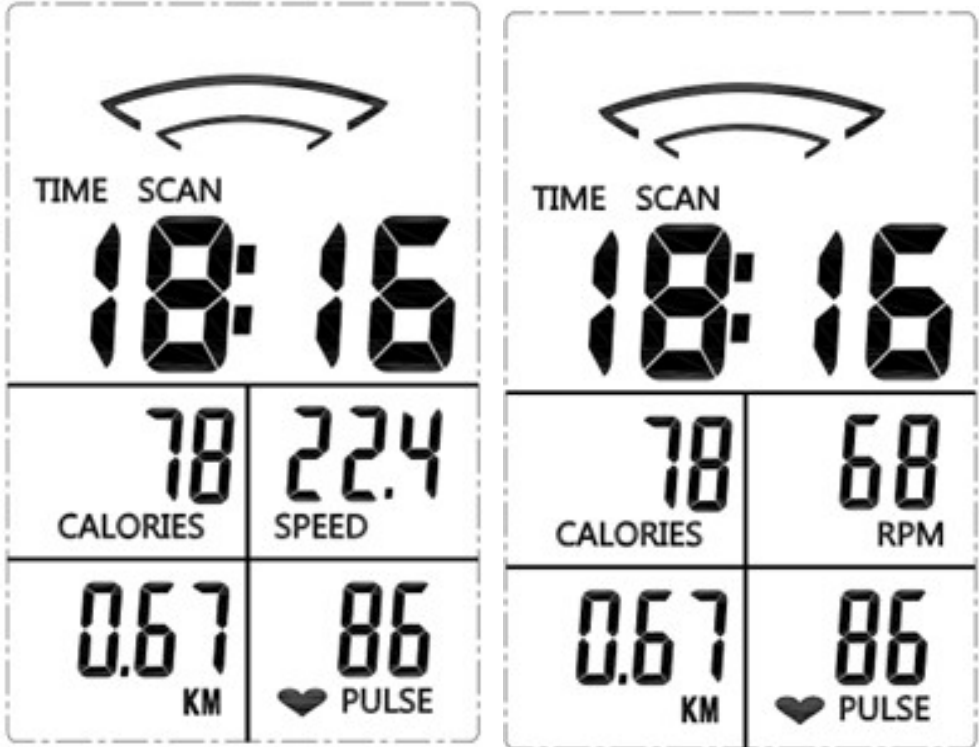
---



Op het scherm PULSE GOAL kan de gebruiker het gewenste pulsgoel voor zijn training kiezen. De gebruiker moet een doel van 30 tot 220 kunnen invoeren. De standaardwaarde is 0. De gebruiker kan de waarde omhoog of omlaag bijstellen door respectievelijk de PLUS- en MIN-knop te gebruiken. Elke druk op de PLUS- of MIN-knop verandert de huidige weergegeven waarde met 1. De PLUS-knop wordt gebruikt om de waarde te verhogen en de MIN-knop om de waarde te verlagen.

## STANDART TRAININGSSCHERMEN

Voor snelle trainingen die worden gestart door te trappen vanuit het IDLE SCREEN of trainingen die worden gestart door een TIME GOAL, DISTANCE GOAL, ENERGY GOAL of PULSE GOAL te selecteren, wordt tijdens de training het volgende scherm weergegeven.





## VERBINDINGSMODUS

### ALGEMEEN

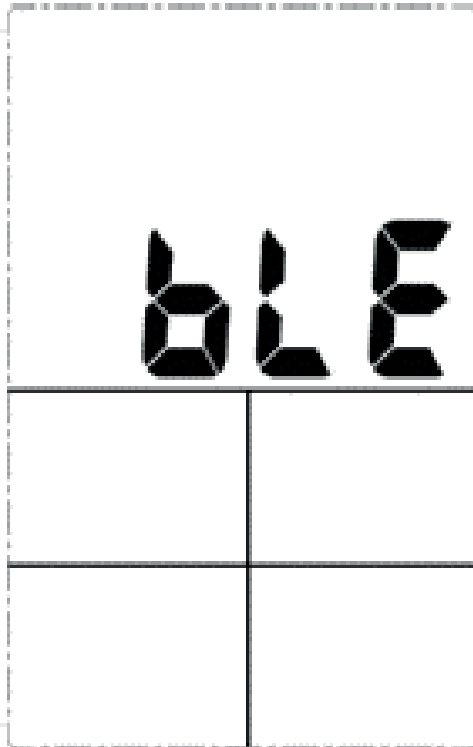
---

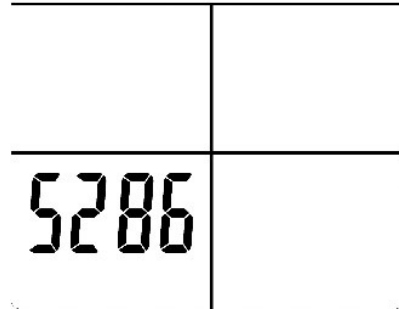
Deze console kan verbinding maken met BLE-hartslagbanden. Daarnaast moet de console via BLE verbinding kunnen maken met apps voor smartphones of tablets. De console moet ook verbinding kunnen maken met zowel een hartslagband (BLE) als met een smartphone-app.

### VERBINDEN MET EEN SMARTPHONE OF TABLET APP VIA BLUETOOTH (FTMS)

Tijdens het verbindingproces moet er constant worden getrapt, anders schakelt het display na 240 seconden uit en wordt de verbinding verbroken.

Terwijl de console reclame maakt, kan een gebruiker verbinding maken met een compatibele app (bijv. Kinomap, Zwift) via zijn smartphone of tablet. Wanneer de console met succes een koppeling heeft gemaakt met een smartphone of tablet App, wordt de BT-reclame beëindigd en geeft de console BLE-woorden weer en blijven de woorden aan. Tijdens de training stuurt de console de trainingsgegevens van de gebruiker naar de verbonden app.





Na het inschakelen of resetten geeft de console eerst 1 weer, daarna het 4-cijferige Blue- tooth nummer en vervolgens de stand-by interface.

Tijdens het inschakelen of resetten genereert de console automatisch een gerandomiseerde code van 4 cijfers. Het geadverteerde label is "Kettler ####", waarbij #### de gerandomiseerde code is, 4-cijferige identifiicator. Deze zelfde gerandomiseerde 4-cijferige identificatiecode wordt gedurende 2 seconden weergegeven in het venster AFSTAND.

## AANSLUITEN OP EEN BLE HR BAND

Zodra de verbinding met de BLE HR-band tot stand is gebracht, wordt de gedetecteerde hartslagwaarde in het hartslagvenster weergegeven en knippert het hartpictogram met dezelfde snelheid als de gedetecteerde hartslag.

Zodra er verbinding is gemaakt met een BT HR-band, moet de console ook tegelijkertijd verbinding kunnen maken met een smartphone-app. Het hierboven beschreven gedrag is van toepassing. Merk op dat een verbinding met een hartslagband moet worden gemaakt voordat een verbinding met een smartphone wordt gemaakt als je met beide tegelijk verbinding wilt maken.

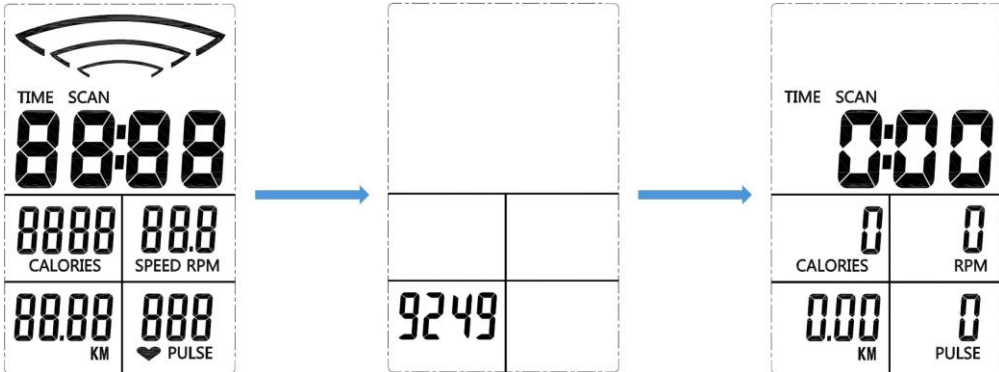
## VERBINDING RESETTEN

Als je problemen hebt met de verbinding met een apparaat, kun je proberen de console opnieuw in te stellen. Door de console opnieuw in te stellen, wordt ook de status van de verbindingen met randapparaten gereset.

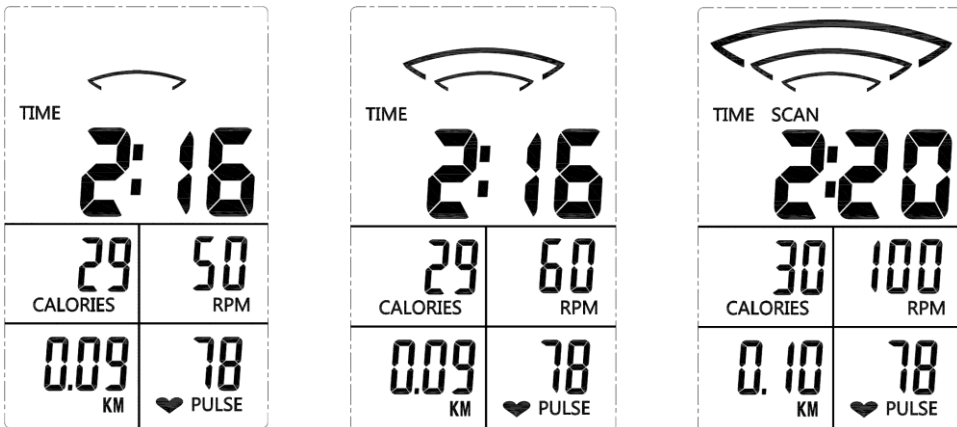
Begin te trappen om de console weer te activeren. Als je trapt tijdens het resetten, zal de console uit- en weer aan gaan, maar de verbindingstoestanden zijn gewist. Het kan nodig zijn om een smartphone- of tablet-app waarmee je verbinding wilt maken te sluiten en opnieuw te openen om er zeker van te zijn dat de verbindingstoestand van de app ook is gereset.

## INSTRUCTIES VOOR WEERGAVE

1. Schakel de stroom in, het scherm zal gedurende 1 seconde het volledige scherm weergeven, vervolgens gedurende 1 seconde het Bluetooth-uitzendingsnummer en vervolgens de stand-bymodus inschakelen.



2. Als u in de stand-bymodus direct trapt zonder de doelparameters voor de training in te stellen, gaat u naar de sportmodus. Op het scherm wordt elke trainingsparameter weergegeven. Tijd, afstand en caloriegegevens worden verzameld. Bij verschillende trainingsniveaus worden bovenaan het scherm verschillende pictogrammen weergegeven.

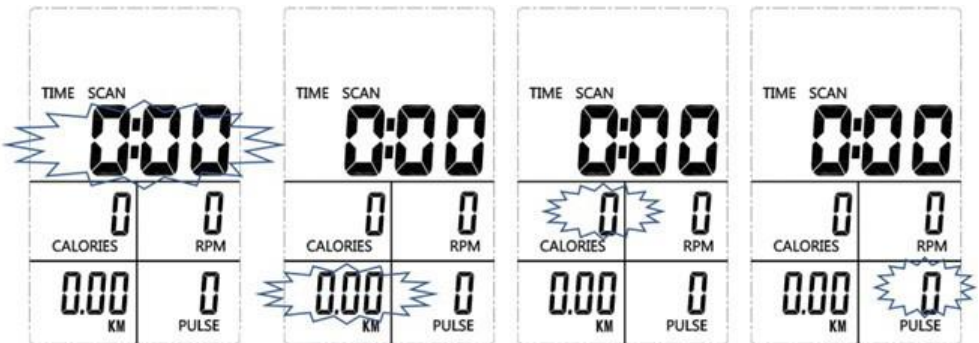


Tijdens het trainen, in de SCAN status, wisselen SPEED en RPM om de 5 seconden. Druk op de MODE toets om het display te wisselen en de SCAN functie aan of uit te zetten. Proces: SCAN → (RPM of SPEED) → (SPEED of RPM) → SCAN



### 3. Parameterinstellingen oefening

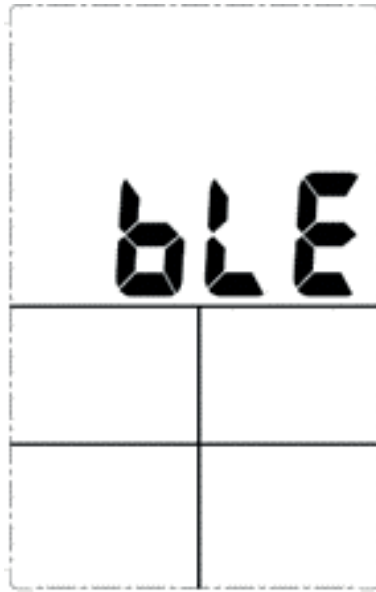
Druk in stand-by op de MODE toets en de waarde van de in te stellen parameter knippert. Druk op dat moment op de UP of DOWN toets om de parameter in te stellen. Nadat de instelling is voltooid, kunt u met het pedaal trappen om de oefening te starten of op MODE drukken om te bevestigen en de instelling van de volgende doelparameter voor de oefening te openen. TIJD, AFSTAND, CAL en PULSE kunnen achtereenvolgens worden ingesteld.



Wanneer een parameter is ingesteld en de beweging wordt gestart, telt de bewegingsparameter af. Wanneer de ingestelde bewegingsparameter aftelt tot 0, knippert de parameter en klinkt de zoemer. Als er een streefhartslag is ingesteld en de huidige hartslag de ingestelde streefhartslagwaarde bereikt of overschrijdt, knippert de huidige hartslagwaarde als herinnering.

## 4. Bluetooth-functie

Deze console heeft een ingebouwde Bluetooth-module en kan verbonden worden met Kinomap APP. Open de Kinomap app, zoek het sportapparaat en verbind het. Als de console en de APP zijn verbonden, geeft de console één pieptoon en worden andere gegevens uitgeschakeld op het scherm. Tijdens het trainen worden de trainingsgegevens weergegeven op het mobiele apparaat. Als de Bluetooth-verbinding wordt verbroken, wordt de meter opnieuw ingesteld.



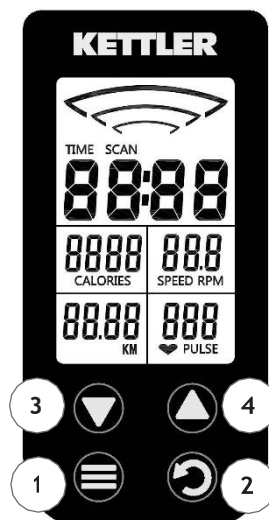
## 5. Bluetooth hartslag

Deze console ondersteunt de Bluetooth-hartslagfunctie. Draag het Bluetooth hartslagapparaat op de juiste manier. Wanneer de console verbinding maakt met het Bluetooth-hartslagapparaat, worden de hartslaggegevens naar de meter verzonden en op de console weergegeven.

FUNKCE TLAČÍTEK	31
IDLE SCREEN	32
OBECNÉ FUNKCE	33
ŠKOLICÍ PROGRAMY	34
REŽIM PŘIPOJENÍ	39
POKYNY K ZOBRAZENÍ	41

## FUNKCE TLAČÍTEK

Tréninkový počítač je vybaven čtyřmi tlačítky. Těmto tlačítkům jsou přiřazeny následující funkce:



### V režimu nečinnosti

Po zapnutí displeje přejdete do klidového režimu. Můžete spustit trénink rychlého spuštění, připojit se k periferním zařízením nebo získat přístup k nastavení konzoly.

#### 1 Tlačítko režimu

Vyberte si mezi časem, vzdáleností, energií a pulsem.

#### 2 Obnovení

Krátkým stisknutím vymažete, dlouhým stisknutím resetujete.

#### 3 Tlačítko mínus

Slouží ke snížení aktuální hodnoty nastavení.

#### 4 Tlačítko Plus

Slouží ke zvýšení aktuální hodnoty nastavení.

### Vypnutí displeje

Po 4 minutách nečinnosti se displej vypne.

### Během tréninku

Po výběru školení vstoupíte do zobrazení školení. V něm se zobrazí všechny důležité hodnoty tréninku a profil tréninku.

Stisknutím tohoto tlačítka přepínáte mezi dostupnými možnostmi údajů o tréninku na displeji klíčových ukazatelů.

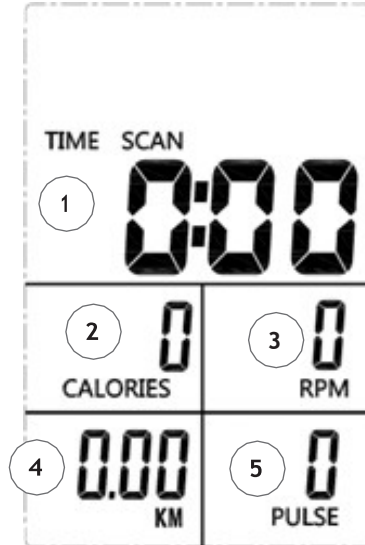
Stejná funkce při tréninku.

Během tréninku nefunguje, protože nemá žádný vliv na odpor.

Během tréninku nefunguje, protože nemá žádný vliv na odpor.

## IDLE SCREEN

Za normálních okolností je obrazovka konzoly prázdná, dokud uživatel nezačne šlapat. Jakmile uživatel začne šlapat, konzola se zapne a přejde do režimu IDLE MODE. Výchozí obrazovkou pro IDLE MODE je níže uvedená obrazovka Idle Sscreen:



Obrazovka nečinnosti poskytuje následující informace:

### 1 Zobrazení času

Jedná se o číselný ukazatel kumulovaného času pro aktuální trénink nebo zbývajcího času pro aktivní úsek vzdálenosti.

### 2 Zobrazení energie

Jedná se o číselný ukazatel akumulované energie spálené při aktuálním tréninku. Energie může být zobrazena KCAL.

### 3 Zobrazení rychlosti nebo otáček

Jedná se o číselný ukazatel kumulované rychlosti nebo otáček za minutu pro aktuální trénink.

### 4 Zobrazení vzdálenosti

Jedná se o číselný ukazatel kumulované vzdálenosti pro aktuální trénink nebo opakované vzdálenosti pro aktivní intervalový úsek. Vzdálenost lze zobrazit v kilometrech (KM) nebo mílech. Výběr mezi KM nebo mílemi lze provést v režimu nastavení.

### 5 Pulzní displej

Jedná se o číselný ukazatel aktuálního pulsu. Aktuální tepová frekvence uživatele měřená z bezdrátového HR pásu.



## OBECNÉ FUNKCE

V režimu IDLE MODE může uživatel provádět následující funkce:

### Rychlý start cvičení

---

Pro rychlé zahájení tréninku může uživatel šlapat do pedálů. Stisknutím tlačítka Mode přejde systém do režimu SETUP MODE. Uživatel si může vybrat ze čtyř různých typů tréninků (tj. čas, vzdálenost, energie a puls).

POZNÁMKA: Výše uvedené obrazovky předpokládají, že volba Jednotky v režimu Nastavení je nastavena na hodnotu Metrické a volba Energie v režimu Nastavení je nastavena na hodnotu KCAL.

Vybrat si můžete ze čtyř typů tréninku, které jsou následující:

1. Časový cíl
2. Vzdálenostní cíl
3. Energetický cíl
4. Pulzní cíl

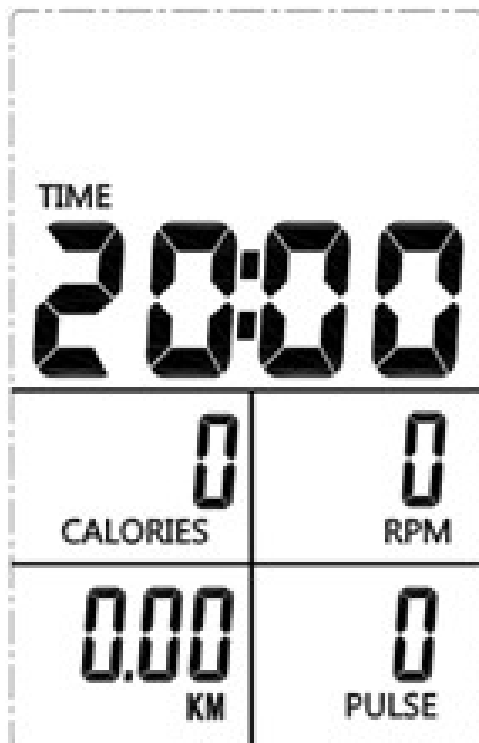
Jako první se zobrazí obrazovka ČASOVÝ CÍL . Pro výběr mezi dostupnými tréninky musí uživatel stisknout tlačítka MINUS nebo PLUS, aby přešel na další, resp. předchozí volbu.

Pokud uživatel stiskne tlačítka Mode, vybere zobrazený trénink a systém přejde na příslušnou obrazovku nastavení.

Pro ukončení obrazovky NASTAVOVACÍHO REŽIMU a návrat na obrazovku IDLE musí uživatel stisknout tlačítka Reset.

## CÍL ČASU Cvičení

---



Na obrazovce ČASOVÝ CÍL si uživatel může zvolit délku tréninku. Uživatel musí mít možnost zadat dobu trvání od 1 do 99 minut. Výchozí hodnota je 0:00 minut. Uživatel může hodnotu upravit nahoru nebo dolů pomocí tlačítek PLUS a MINUS. Každým stisknutím tlačítka PLUS nebo MINUS se aktuální zobrazená hodnota změní o 1. Tlačítko PLUS slouží ke zvýšení doby trvání a tlačítko MINUS slouží ke snížení doby trvání.

Jakmile uživatel začne šlapat. Trénink začne.

Chcete-li opustit obrazovku TIME GOAL a vrátit se na obrazovku Idle, stiskněte tlačítko Reset.

## Cvičení na vzdálenost DISTANCE GOAL



Na obrazovce DISTANCE GOAL si uživatel může zvolit požadovanou vzdálenost pro svůj trénink. Uživatel musí mít možnost zadat vzdálenost od 1,00 do 99,50 km. Uživatel může hodnotu upravit nahoru nebo dolů pomocí tlačítek PLUS a MÍNUS. Každým stisknutím tlačítka PLUS nebo MINUS se aktuální zobrazená hodnota změní o 0.50. Tlačítko PLUS slouží ke zvětšení délky a tlačítko MINUS slouží ke zmenšení délky.

Po nastavení vzdálenosti na požadovanou hodnotu pro daný trénink je třeba stisknout tlačítko Mode.

Chcete-li opustit obrazovku DISTANCE GOAL a vrátit se na obrazovku WORKOUT SELECTION, stiskněte tlačítko Mode.

## Cvičení ENERGY GOAL



**POZNÁMKA:** Výše uvedená obrazovka předpokládá, že volba Energie v režimu Nastavení je nastavena na hodnotu KCAL, a proto je energetický cíl založen na kilokaloriích.

Na obrazovce ENERGY GOAL si uživatel může zvolit požadovaný energetický cíl pro svůj trénink. Uživatel musí mít možnost zadat cíl od 10 do 9990 KCAL. Výchozí hodnota je 0 KCAL. Uživatel může upravit hodnotu nahoru nebo dolů pomocí tlačítek PLUS a C. Tlačítka MINUS. Každým stisknutím tlačítka PLUS nebo MINUS se aktuální zobrazená hodnota změní o 10. Tlačítkem PLUS se hodnota zvyšuje a tlačítkem MINUS se hodnota snižuje.

Po nastavení požadované hodnoty pro daný trénink stiskněte tlačítko Mode. Po stisknutí tlačítka Mode systém přejde na trénink Pulse Goal.

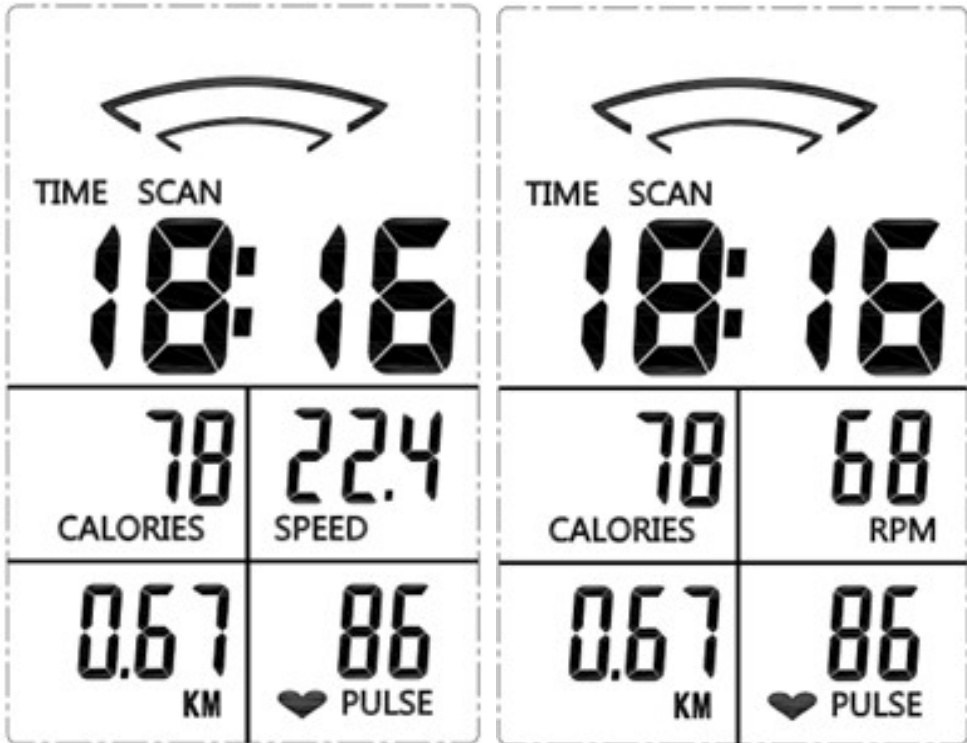
Chcete-li opustit obrazovku ENERGY GOAL a vrátit se na obrazovku WORKOUT SELECTION, stiskněte tlačítko Mode.

## Cvičení PULSE GOAL



Na obrazovce PULSE GOAL si uživatel může zvolit požadovaný pulsní cíl pro svůj trénink. Uživatel musí mít možnost zadat cíl od 30 do 220 . Výchozí hodnota je 0. Uživatel může hodnotu upravit nahoru nebo dolů pomocí tlačítek PLUS a MÍNUS. Každým stisknutím tlačítka PLUS nebo MINUS se aktuální zobrazená hodnota změní o 1. Tlačítkem PLUS se hodnota zvyšuje a tlačítkem MINUS se hodnota snižuje.

## STANDARDNÍ TRÉNINKOVÉ OBRAZOVKY



U rychlých tréninků, které jsou zahájeny šlapáním z obrazovky IDLE SCREEN, nebo tréninků, které jsou zahájeny výběrem ČASOVÉHO CÍLE, CÍLE VZDÁLENOSTI, ENERGETICKÉHO CÍLE nebo PULSOVÉHO CÍLE, se během tréninku zobrazí následující obrazovka.

## REŽIM PŘIPOJENÍ

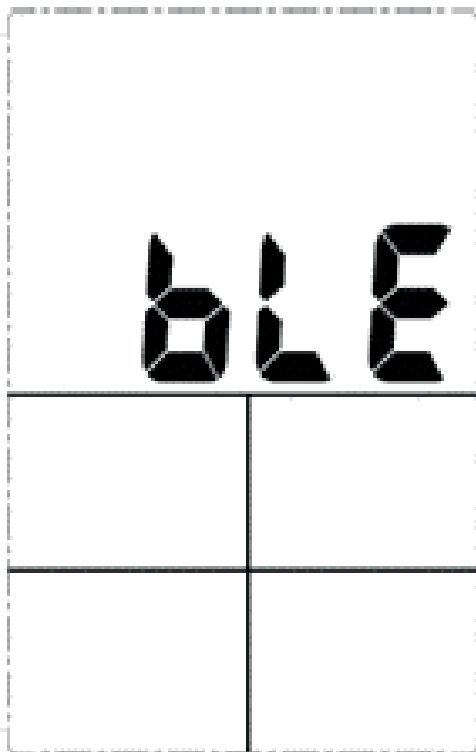
### VŠEOBECNÉ

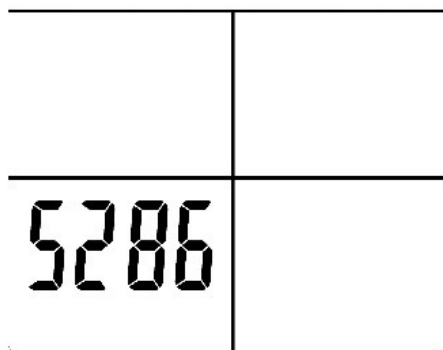
Tato konzole se umí připojit k páskům srdečního tepu BLE. Kromě toho se konzola dokáže připojit k aplikacím pro chytré telefony nebo tablety prostřednictvím BLE. Konzola musí být rovněž schopna připojit se jak k pásu srdeční frekvence (BLE), tak se současně připojit k aplikaci chytrého telefonu.

### PŘIPOJENÍ K APLIKACI CHYTRÉHO TELEFONU NEBO TABLETU PŘES BLUETOOTH (FTMS)

Během připojování je nutné neustále šlapat, jinak se displej po 240 sekundách vypne a připojení se přeruší.

Zatímco je konzole v reklamním režimu, uživatel se může připojit ke kompatibilní aplikaci (např. Kinomap, Zwift) prostřednictvím svého chytrého telefonu nebo tabletu. Jakmile se konzola úspěšně spáruje s aplikací v chytrém telefonu nebo tabletu, reklama BT skončí, konzola zobrazí slova BLE a slova zůstanou zapnutá. Během tréninku konzole přenáší údaje o tréninku uživatele do připojené aplikace.





Po zapnutí nebo resetování se na displeji konzoly nejprve zobrazí 1, poté čtyřmístné číslo Blue- tooth a poté se konzola přepne do pohotovostního režimu.

Při zapnutí nebo resetu konzole automaticky vygeneruje náhodný čtyřmístný kód.

Inzerované označení bude "Kettler #####", kde ##### je náhodně vybraný, čtyřmístný identifikátor. Stejný náhodný čtyřmístný identifikátor se zobrazí v okně DISTANCE na 2 sekundy.

## PŘIPOJENÍ K BLE HR POPRUHU

Po navázání spojení s páskem BLE HR se v okně pulsu zobrazí zjištěná hodnota tepové frekvence a ikona srdce bliká stejnou rychlostí jako zjištěná tepová frekvence.

Po navázání spojení s řemínkem BT HR musí být konzola schopna současně připojit i aplikaci chytrého telefonu. Platí výše popsání chování. Všimněte si, že připojení k pásu srdečního tepu musí být navázáno před navázáním připojení k chytrému telefonu, pokud se chcete připojit k oběma současně.

## OBNOVENÍ PŘIPOJENÍ

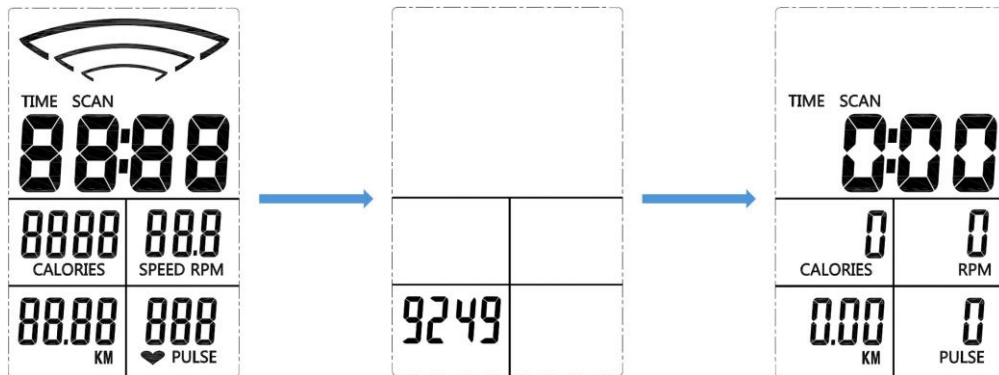
Pokud máte problém s připojením k jakémukoli zařízení, můžete zkusit konzolu resetovat. Opětovným nastavením konzoly se také resetuje stav připojení k periferním zařízením.

Chcete-li konzolu znovu probudit, začněte šlapat. Pokud během resetu šlapete, konzola se vypne a poté se znovu zapne, ale stavy připojení budou vymazány. Všimněte si, že může být nutné zavřít a znovu otevřít jakoukoli aplikaci chytrého telefonu nebo tabletu, ke které se chcete připojit, abyste se ujistili, že byl resetován i stav připojení aplikace.

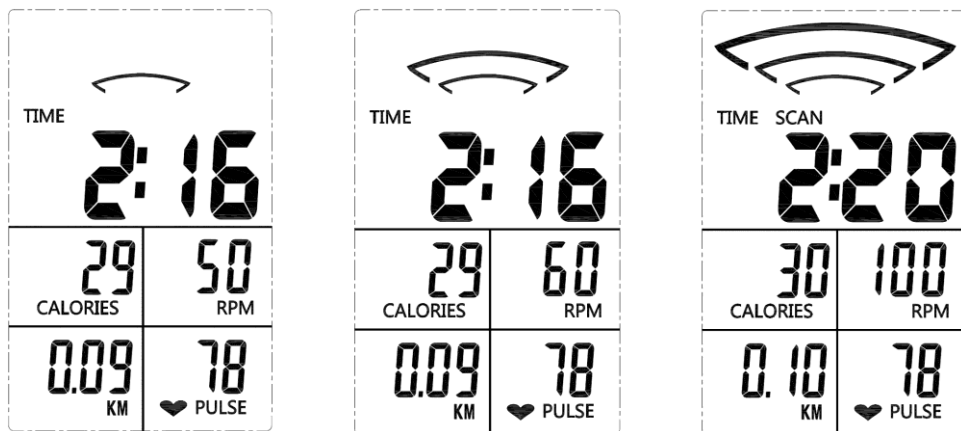


## POKYNY K ZOBRAZENÍ

1. Zapněte napájení, na obrazovce se na 1 sekundu zobrazí celá obrazovka, poté se na 1 sekundu zobrazí vysílací číslo Bluetooth a poté přejde do pohotovostního režimu.



2. Pokud v pohotovostním režimu šlapete přímo bez nastavení cílových parametrů cvičení, přejdete do sportovního režimu. Na obrazovce se zobrazí jednotlivé tréninkové parametry. Budou se ukládat údaje o čase, vzdálenosti a kaloriích. Při různých rychlostech cvičení se v horní části obrazovky zobrazí různé ikony.

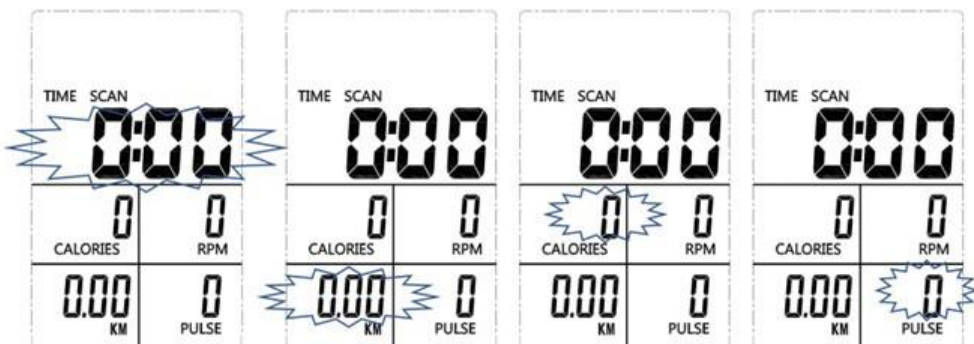


Během cvičení se ve stavu SCAN každých 5 sekund přepíná rychlost a otáčky. Stisknutím tlačítka MODE přepnete zobrazení a zapnete nebo vypnete funkci SCAN. Postup: V případě, že je nutné provést měření, je nutné provést měření v režimu SCAN: SCAN → (RPM nebo SPEED) → (SPEED nebo RPM) → SCAN.



### 3. Nastavení parametrů cvičení

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko MODE a hodnota nastavovaného parametru začne blikat. V tomto okamžiku ji nastavte stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ. Po dokončení nastavení můžete pedálem spustit cvičení nebo stisknutím tlačítka MODE potvrdit a zadat nastavení dalšího cílového parametru cvičení. ČAS, VZDÁLENOST, CAL a PULS lze nastavovat postupně.



Když je parametr nastaven a pohyb je spuštěn, parametr pohybu se začne odpočítávat. Když se nastavený parametr pohybu odpočítá do 0, parametr začne blikat a ozve se zvukový signál. Pokud je nastavena cílová tepová frekvence a aktuální tepová frekvence dosáhne nebo překročí nastavenou hodnotu cílové tepové frekvence, aktuální hodnota tepové frekvence bude blikat jako připomínka.

## 4. Funkce Bluetooth

Tato konzole má vestavěný modul Bluetooth a lze ji připojit k aplikaci Kinomap APP. Otevřete aplikaci Kinomap, vyhledejte a připojte sportovní zařízení. Po připojení konzole a aplikace APP konzole jednou pípne a na obrazovce se vypnou ostatní údaje a zobrazí se pouze Ble pro výzvy. Při cvičení se na mobilním zařízení zobrazí údaje o cvičení. Po odpojení připojení Bluetooth se měřič opět vynuluje.



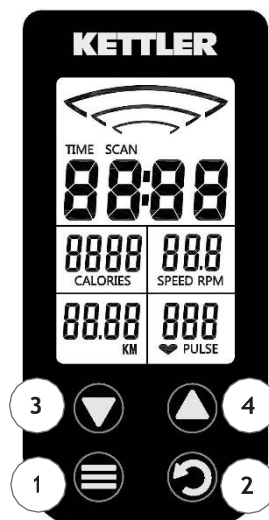
## 5. Tepová frekvence Bluetooth

Tato konzole podporuje funkci srdečního tepu Bluetooth. Zařízení pro měření srdečního tepu Bluetooth noste správně. Když konzola naváže spojení se zařízením pro měření tepové frekvence Bluetooth, budou údaje o tepové frekvenci při cvičení přeneseny do měřiče a zobrazeny na konzole.

FUNKCIE TLAČIDIEL	45
IDLE SCREEN	46
VŠEOBECNÉ FUNKCIE	47
VZDELÁVACIE PROGRAMY	48
REŽIM PRIPOJENIA	53
POKYNY NA ZOBRAZENIE	55

## FUNKCIE TLAČIDIEL

Tréningový počítač je vybavený štyrmi tlačidlami. Týmto tlačidlám sú priradené nasledujúce funkcie:



### V režime nečinnosti

Po zapnutí displeja prejdete do režimu nečinnosti. Môžete spustiť cvičenie s rýchlym štartom, pripojiť sa k periférnym zariadeniam alebo získať prístup k nastaveniam konzoly.

#### 1 Tlačidlo režimu

Vyberte si medzi časom, vzdialenosťou, energiou a pulzom.

#### 2 Obnovenie

Krátkym stlačením vymažete, dlhým stlačením resetujete.

#### 3 Tlačidlo mínus

Slúži na zníženie aktuálnej hodnoty nastavenia.

#### 4 Tlačidlo Plus

Slúži na zvýšenie aktuálnej hodnoty nastavenia.

### Vypnutie displeja

Po 4 minútach nečinnosti sa displej vypne.

### Počas tréningu

Po výbere školenia vstúpite do zobrazenia školenia. Zobrazujú sa v ňom všetky dôležité hodnoty tréningu a profil tréningu.

Stlačením tohto tlačidla prepínate medzi dostupnými možnosťami údajov o tréningu v zobrazení kľúčových metrik.

Rovnaká funkcia počas tréningu.

Počas tréningu nemá žiadnu funkciu, pretože nemá žiadny vplyv na odpor.

Počas tréningu nemá žiadnu funkciu, pretože nemá žiadny vplyv na odpor.

## IDLE SCREEN

Za normálnych okolností je obrazovka konzoly prázdna, kým používateľ nezačne pedálovať. Keď používateľ začne pedálovať, konzola sa zapne a prejde do režimu IDLE MODE. Predvolenou obrazovkou pre IDLE MODE je obrazovka Idle Sscreen (Nečinnosť) znázornená nižšie:



Obrazovka nečinnosti poskytuje nasledujúce informácie:

### 1 Zobrazenie času

Toto je číselný ukazovateľ akumulovaného času pre aktuálny tréning alebo zostávajúceho času pre aktívny úsek vzdialenosti.

### 2 Zobrazenie energie

Toto je číselný ukazovateľ akumulovanej energie spálenej počas aktuálneho tréningu. Energia môže byť zobrazená KCAL.

### 3 Zobrazenie rýchlosti alebo otáčok

Toto je číselný ukazovateľ akumulovanej rýchlosti alebo otáčok za minútu pre aktuálny tréning.

### 4 Zobrazenie vzdialenosti

Toto je číselný ukazovateľ akumulovanej vzdialenosti pre aktuálny tréning alebo opakovanej vzdialenosti pre aktívny intervalový úsek. Vzdialenosť sa môže zobrazovať v kilometroch (KM) alebo míľach. Výber medzi KM alebo míľami je možné vykonať v režime Nastavenia.

### 5 Zobrazenie impulzov

Toto je číselný ukazovateľ aktuálneho impulzu. Aktuálna tepová frekvencia používateľa nameraná z bezdrôtového HR pásu

## VŠEOBECNÉ FUNKCIE

V režime IDLE MODE môže používateľ vykonávať nasledujúce funkcie:

### Rýchly štart tréningu

---

Ak chcete rýchlo začať cvičiť, používateľ môže šliapať do pedálov. Stlačením tlačidla Mode sa systém prepne do režimu SETUP MODE. Používateľ si môže vybrať zo štyroch rôznych typov tréningov (t. j. čas, vzdialenosť, energia a pulz).

POZNÁMKA: Na vyššie uvedených obrazovkách sa predpokladá, že výber jednotiek v režime nastavení je nastavený na hodnotu Metrické a výber energie v režime nastavení je nastavený na hodnotu KCAL.

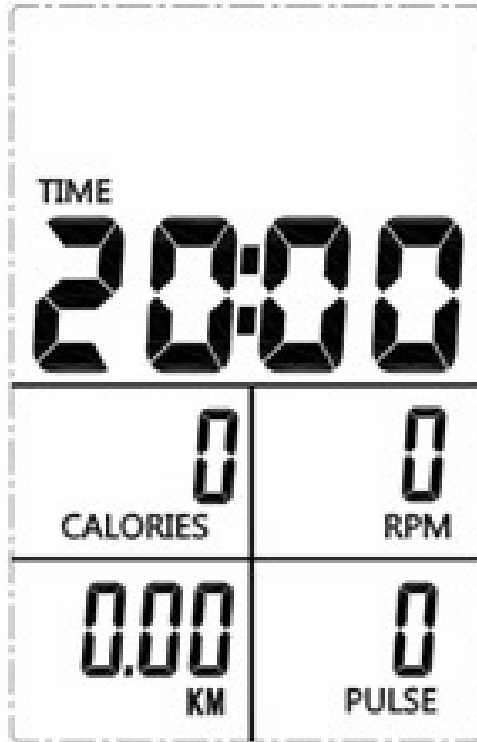
Vybrať si môžete štyri typy tréningov, ktoré sú nasledovné:

1. Časový cieľ
2. Cieľ vzdialenosti
3. Energetický cieľ
4. Pulzný cieľ

Prvá obrazovka, ktorá sa zobrazí, je obrazovka pre ČASOVÝ CIEĽ. Ak chcete vybrať medzi dostupnými tréningami, používateľ stlačí tlačidlo MINUS alebo PLUS, aby prešiel na ďalšiu, resp. predchádzajúcu voľbu.

Ak používateľ stlačí tlačidlo Mode (Režim), vyberie si zobrazený tréning a systém prejde na príslušnú obrazovku nastavenia.

Ak chcete opustiť obrazovku NASTAVOVACÍ REŽIM a vrátiť sa na obrazovku IDLE, používateľ stlačí tlačidlo Reset.



Na obrazovke ČASOVÝ CIEĽ si používateľ môže vybrať trvanie tréningu. Používateľ musí mať možnosť zadať trvanie od 1 do 99 minút. Predvolená hodnota je 0:00 minút. Používateľ môže túto hodnotu upraviť nahor alebo nadol pomocou tlačidiel PLUS a MÍNUS. Každým stlačením tlačidla PLUS alebo MINUS sa aktuálna zobrazená hodnota zmení o 1. Tlačidlo PLUS sa používa na zvýšenie trvania a tlačidlo MINUS sa používa na zníženie trvania.

Keď používateľ začne šliapať do pedálov. Tréning sa začne.

Ak chcete opustiť obrazovku TIME GOAL (Časový cieľ) a vrátiť sa na obrazovku Idle (Nečinnosť), používateľ stlačí tlačidlo Reset (Obnoviť).



## Cvičenie na vzdialenosť DISTANCE GOAL



Na obrazovke DISTANCE GOAL (Cieľová vzdialenosť) si používateľ môže vybrať požadovanú vzdialenosť pre svoj tréning. Používateľ musí mať možnosť zadať vzdialenosť od 1,00 do 99,50 kilometra. Používateľ môže upraviť hodnotu smerom nahor alebo nadol pomocou tlačidiel PLUS a MÍNUS. Každým stlačením tlačidla PLUS alebo MINUS sa aktuálna zobrazená hodnota zmení o

0.50. Tlačidlo PLUS sa používa na zväčšenie dĺžky a tlačidlo MINUS sa používa na zmenšenie dĺžky.

Po nastavení vzdialenosti na požadovanú hodnotu pre daný tréning sa stlačí tlačidlo Mode.

Ak chcete opustiť obrazovku DISTANCE GOAL (Cieľová vzdialenosť) a vrátiť sa na obrazovku WORKOUT SELECTION (Výber tréningu), používateľ stlačí tlačidlo Mode (Režim).

## Cvičenie ENERGY GOAL



**POZNÁMKA:** Vyššie uvedená obrazovka predpokladá, že voľba Energia v režime Nastavenia je nastavená na KCAL, a preto je energetický cieľ založený na kilokalóriách.

Na obrazovke ENERGY GOAL si používateľ môže vybrať požadovaný energetický cieľ pre svoj tréning. Používateľ musí mať možnosť zadať cieľ od 10 do 9990 KCAL. Predvolená hodnota je 0 KCAL. Používateľ môže upraviť hodnotu nahor alebo nadol pomocou tlačidiel PLUS a

Tlačidlá MINUS. Každým stlačením tlačidla PLUS alebo MINUS sa aktuálna zobrazená hodnota zmení o 10. Tlačidlo PLUS sa používa na zvýšenie hodnoty a tlačidlo MINUS sa používa na zníženie hodnoty.

Po nastavení požadovanej hodnoty pre daný tréning sa stlačí tlačidlo Mode. Po stlačení tlačidla Mode (Režim) systém prejde na tréning Pulse Goal (Cieľový tréning).

Ak chcete opustiť obrazovku ENERGY GOAL (Energetický cieľ) a vrátiť sa na obrazovku WORKOUT SELECTION (Výber tréningu), používateľ stlačí tlačidlo Mode (Režim).

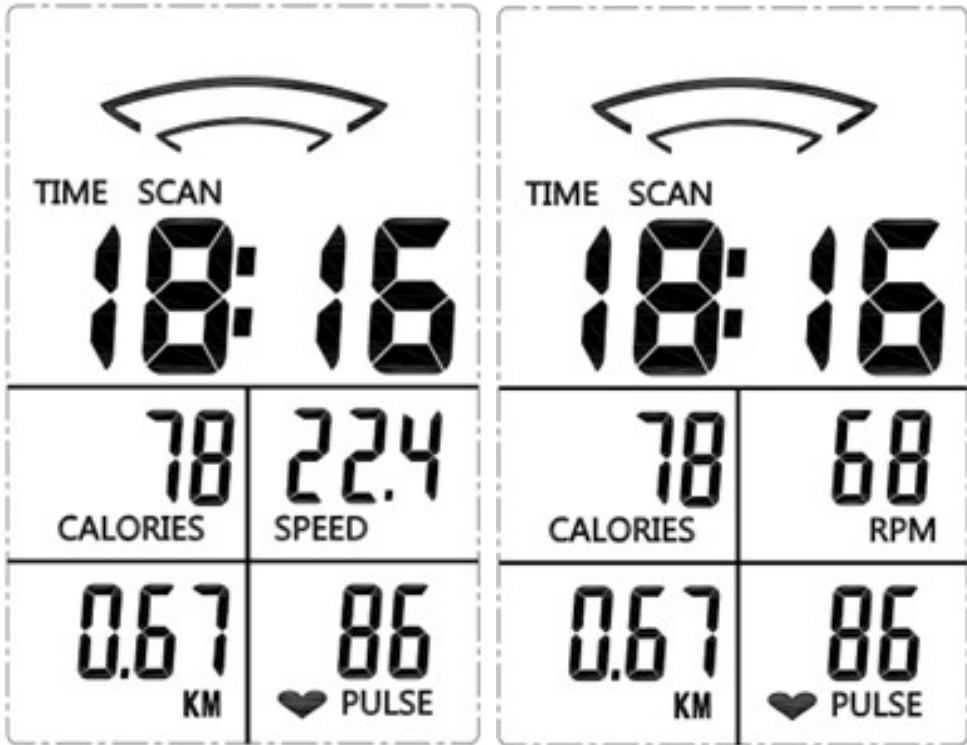
## Cvičenia PULSE GOAL

---



Na obrazovke PULSE GOAL si používateľ môže vybrať požadovaný cieľový pulz pre svoj tréning. Používateľ musí mať možnosť zadať cieľ od 30 do 220 . Predvolená hodnota je 0. Používateľ môže upraviť hodnotu nahor alebo nadol pomocou tlačidiel PLUS a MÍNUS. Každým stlačením tlačidla PLUS alebo MINUS sa aktuálna zobrazená hodnota zmení o 1. Tlačidlo PLUS sa používa na zvýšenie hodnoty a tlačidlo MINUS sa používa na zníženie hodnoty.

## ŠTANDARDNÉ TRÉNINGOVÉ OBRAZOVKY



Pri rýchlych tréningoch, ktoré sa spúšťajú šliapaním do pedálov z obrazovky IDLE SCREEN, alebo pri tréningoch, ktoré sa spúšťajú výberom TIME GOAL (ČASOVÝ CIEĽ), DISTANCE GOAL (CIEĽ VZDALENOSTI), ENERGY GOAL (ENERGETICKÝ CIEĽ) alebo PULSE GOAL (PULSE GOAL), sa počas tréningu zobrazí nasledujúca obrazovka.

## REŽIM PRIPOJENIA

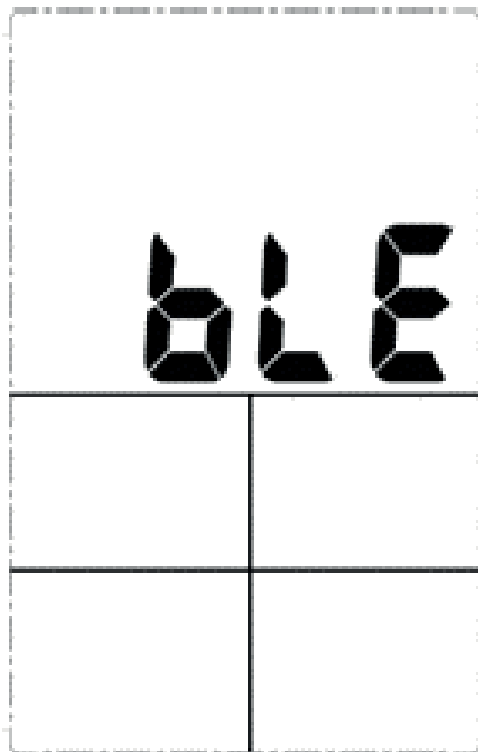
### VŠEOBECNÉ

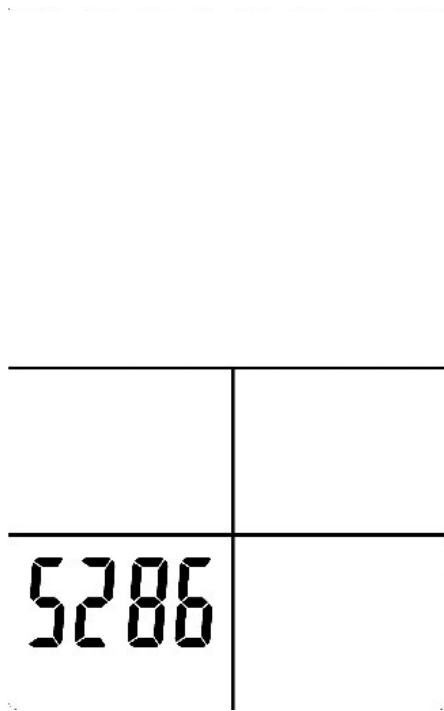
Táto konzola sa dokáže pripojiť k pásmam srdcovej frekvencie BLE. Okrem toho sa konzola dokáže pripojiť k aplikáciám smartfónu alebo tabletu prostredníctvom BLE. Konzola sa tiež musí vedieť pripojiť k pásu srdcovej frekvencie (BLE) a súčasne sa pripojiť k aplikácii smartfónu.

### PRIPOJENIE K APLIKÁCII SMARTFÓNU ALEBO TABLETU CEZ BLUETOOTH (FTMS)

Počas procesu pripojenia je potrebné neustále šliapať do pedálov, inak sa displej po 240 sekundách vypne a pripojenie sa preruší.

Kým sa na konzole zobrazuje reklama, používateľ sa môže pripojiť ku kompatibilnej aplikácii (napr. Kinomap, Zwift) prostredníctvom svojho smartfónu alebo tabletu. Keď sa konzola úspešne spáruje s aplikáciou v smartfóne alebo tablete, reklama BT sa ukončí, konzola zobrazí slová BLE a slová zostanú zapnuté. Počas tréningu konzola prenáša údaje o tréningu používateľa do pripojenej aplikácie





Po zapnutí alebo resetovaní sa na displeji konzoly najprv zobrazí 1, potom 4-miestne číslo Blue- tooth a potom prejde do pohotovostného režimu.

Počas zapnutia alebo resetovania konzola automaticky vygeneruje náhodný štvormiestny kód. Reklamovaný štítok bude "Kettler ####", kde #### je náhodný, 4-miestny identifikátor. Ten istý náhodný štvormiestny identifikátor sa zobrazí v okne DISTANCE na 2 sekundy.

## PRIPOJENIE K BLE HR REMIENKU

Po nadviazaní spojenia s remienkom BLE HR sa v pulznom okne zobrazí zistená hodnota srdcovej frekvencie a ikona srdca bliká rovnakou rýchlosťou ako zistená srdcová frekvencia.

Po vytvorení pripojenia k remienku BT HR musí byť konzola schopná súčasne pripojiť aj aplikáciu smartfónu. Platí vyššie opísané správanie. Upozorňujeme, že pripojenie k remienku na meranie tepovej frekvencie sa musí uskutočniť pred vytvorením pripojenia k smartfónu, ak sa chcete pripojiť k obom súčasne.

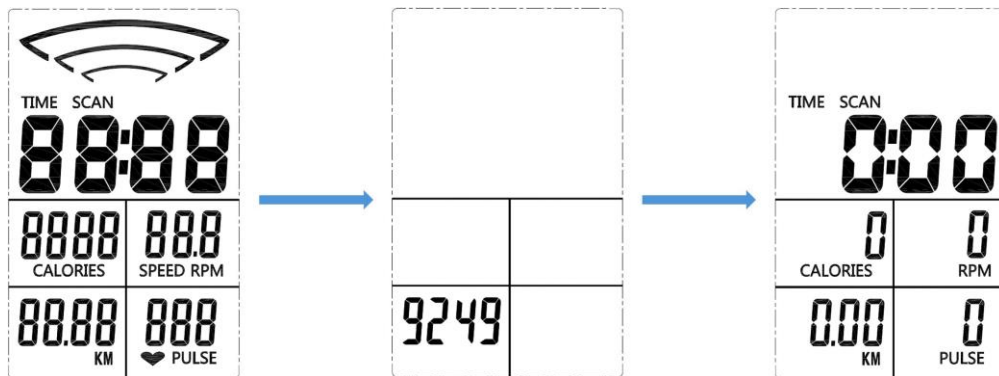
## RESETOVANIE PRIPOJENIA

Ak máte problém s pripojením k akémukoľvek zariadeniu, môžete skúsiť konzolu resetovať. Opätovné nastavenie konzoly tiež resetuje stav pripojení k periférnym zariadeniam.

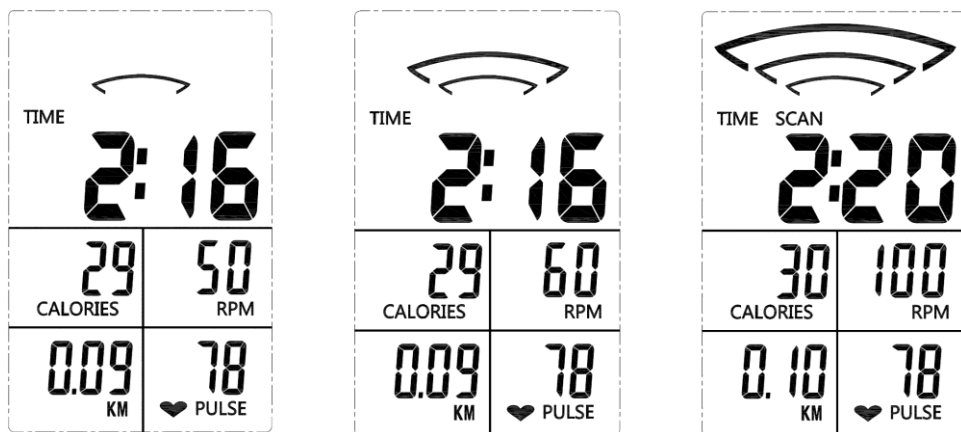
Ak chcete konzolu opäť prebrať, začnite šliapať do pedálov. Ak počas resetovania šliapete do pedálov, konzola sa vypne a potom sa opäť zapne, ale stavy pripojenia sa vymažú. Upozorňujeme, že môže byť potrebné zatvoriť a znovu otvoriť akúkoľvek aplikáciu smartfónu alebo tabletu, ku ktorej sa chcete pripojiť, aby ste sa uistili, že sa resetoval aj stav pripojenia aplikácie.

## POKYNY NA ZOBRAZENIE

1. Zapnite napájanie, na obrazovke sa na 1 sekundu zobrazí celá obrazovka, potom sa na 1 sekundu zobrazí číslo vysielania Bluetooth a potom prejde do pohotovostného režimu.



2. Ak v pohotovostnom režime šliapete do pedálov priamo bez nastavenia cieľových parametrov cvičenia, prejdete do športového režimu. Na obrazovke sa zobrazia jednotlivé tréningové parametre. Budú sa zhromažďovať údaje o čase, vzdialenosti a kalóriách. Pri rôznych rýchlostiach cvičenia sa v hornej časti obrazovky zobrazia rôzne ikony.

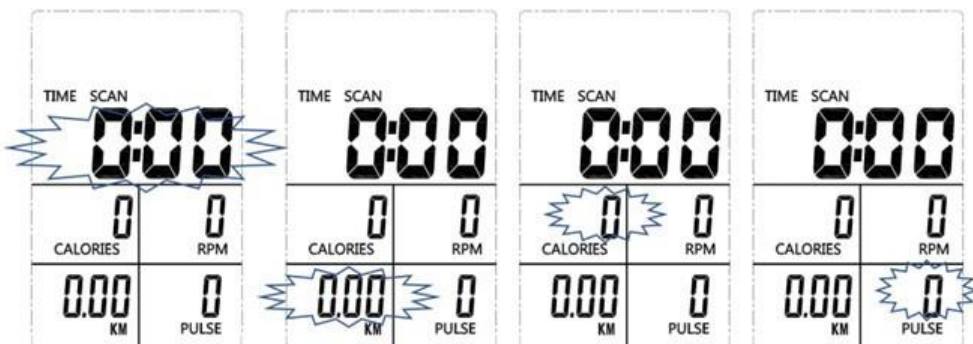


Počas cvičenia sa v stave SCAN každých 5 sekúnd prepínajú hodnoty SPEED a RPM. Stlačením tlačidla MODE prepnite zobrazenie a zapnete alebo vypnete funkciu SCAN. Postup: V prípade, že je v prevádzke zariadenie SCAN, môžete ho použiť na meranie rýchlosti: SCAN → (RPM alebo SPEED) → (SPEED alebo RPM) → SCAN



### 3. Nastavenia parametrov cvičenia

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo MODE a hodnota nastavovaného parametra začne blikať. V tomto okamihu ju nastavte stlačením tlačidla UP alebo DOWN. Po dokončení nastavenia môžete pedálom spustiť cvičenie alebo stlačením tlačidla MODE potvrdiť a zadať nastavenie ďalšieho cieľového parametra cvičenia. Funkcie TIME (Čas), DISTANCE (Vzdialenosť), CAL (Kalibrácia) a PULSE (Pulz) možno nastavovať postupne.

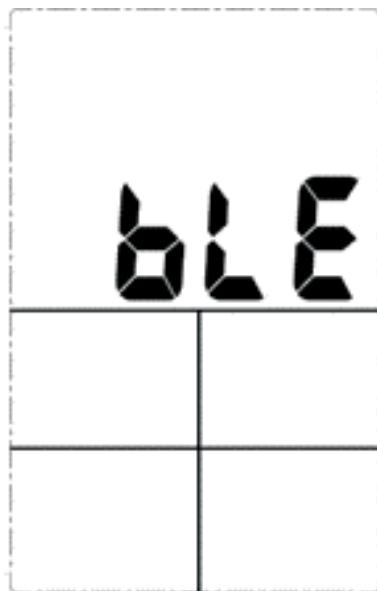


Po nastavení parametra a spustení pohybu sa parameter pohybu odpočíta. Keď sa nastavený parameter pohybu odpočíta na 0, parameter bude blikať a ozve sa zvukový signál. Ak je nastavená cieľová srdcová frekvencia a aktuálna srdcová frekvencia dosiahne alebo prekročí nastavenú hodnotu cieľovej srdcovej frekvencie, aktuálna hodnota srdcovej frekvencie bude blikať ako upozornenie.



## 4. Funkcia Bluetooth

Táto konzola má zabudovaný modul Bluetooth a možno ju pripojiť k aplikácii Kinomap APP. Otvorte aplikáciu Kinomap, vyhľadajte a pripojte športové zariadenie. Keď sú konzola a APP pripojené, konzola raz pípne a na obrazovke sa vypnú ostatné údaje a zobrazí sa len Ble pre výzvy. Pri cvičení sa údaje o cvičení zobrazia na mobilnom zariadení. Po odpojení pripojenia Bluetooth sa merací prístroj opäť vynuluje



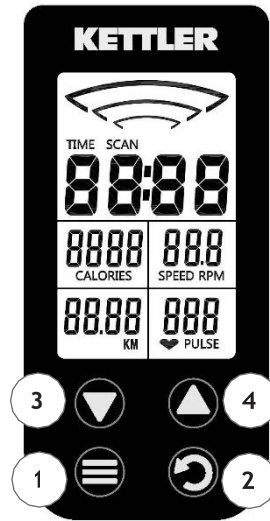
## 5. Tepová frekvencia Bluetooth

Táto konzola podporuje funkciu srdcovej frekvencie Bluetooth. Zariadenie na meranie tepovej frekvencie Bluetooth noste správne. Keď konzola nadviaže spojenie so zariadením na meranie tepovej frekvencie Bluetooth, údaje o tepovej frekvencii pri cvičení sa prenesú do merača a zobrazia sa na konzole.

A GOMBOK FUNKCIÓJA	59
IDLE SCREEN	60
ÁLTALÁNOS FUNKCIÓK	61
KÉPZÉSI PROGRAMOK	62
KAPCSOLÓDÁSI MÓD	67
A KIJELEZŐ UTASÍTÁSAI	69

## A GOMBOK FUNKCIÓJA

Az oktató számítógép négy gombbal van felszerelve. Ezekhez a gombokhoz a következő funkciók tartoznak:



### Üresjáratú üzemmódban

A kijelző bekapcsolásakor Ön az üresjáratú üzemmódba lép. Elindíthat egy Gyorsindító edzést, csatlakozhat perifériás eszközökhöz, vagy hozzáférhet a konzol beállításaihoz.

### 1 Mód gomb

Válasszon az idő, a távolság, az energia és az impulzus között.

### 2 Reset

Rövid megnyomás a törléshez, hosszú megnyomás a visszaállításhoz.

### 3 Mínusz gomb

Az aktuális beállítási érték csökkentésére szolgál.

### 4 Plusz gomb

Az aktuális beállítási érték növelésére szolgál.

### Kijelző kikapcsolása

4 perc inaktivitás után a kijelző kikapcsol.

### Edzés közben

A képzés kiválasztása után belép a képzési nézetbe. Ez mutatja az összes fontos képzési értéket és a képzési profilt.

Nyomja meg ezt a gombot a Kulcsfontosságú mérőszámok kijelzőjén rendelkezésre álló edzésadat-opciók közötti váltáshoz.

Ugyanez a funkció edzés közben.

Nincs funkció edzés közben, mivel nincs hatása az ellenállásra.

Nincs funkció edzés közben, mivel nincs hatása az ellenállásra.

## IDLE SCREEN

Normális esetben a konzol képernyője üres, amíg a felhasználó el nem kezdi a pedálozást. Amint a felhasználó elkezdi a pedálozást, a konzol bekapcsol és IDLE MODE-ba lép. Az IDLE MODE alapértelmezett képernyője az alább látható Idle Sscreen:



Az Üresjáratú képernyő a következő információkat nyújtja Önnek:

### 1 Idő kijelző

Ez az aktuális edzésen felhalmozott idő vagy az aktív távolsági intervallum szegmens hátralévő idejének numerikus mutatója.

### 2 Energia kijelző

Ez az aktuális edzés során elégetett energia számszerű mutatója. Az energia KCAL kijelzéssel jeleníthető meg.

### 3 SPEED VAGY RPM kijelző

Ez az aktuális edzés során felhalmozott sebesség vagy fordulatszám numerikus mutatója.

### 4 Távolság kijelző

Ez az aktuális edzésen felhalmozott távolság vagy egy aktív távolsági intervallum szegmens újra megtett távolságának numerikus mutatója. A távolság kilométerben (KM) vagy mérföldben is megjeleníthető. A KM vagy Miles közötti választást a Beállítások módban lehet elvégezni.

### 5 Impulzus kijelző

Ez az aktuális impulzus numerikus mutatója. A felhasználó aktuális pulzusszáma, amelyet a vezeték nélküli HR-pántja mér.

## ÁLTALÁNOS FUNKCIÓK

IDLE MODE-ban a felhasználó a következő funkciókat tudja végrehajtani:

### **Gyors indítási edzés**

---

Az edzés gyors megkezdéséhez a felhasználó pedálozhat. A Mode gomb megnyomásával a rendszer átvált a SETUP MODE-ba. A felhasználó négy különböző típusú edzés közül választhat (azaz idő, távolság, energia és pulzus).

MEGJEGYZÉS: A fenti képernyők feltételezik, hogy a Beállítások üzemmódban az Egységek kiválasztása metrikus, az Energia kiválasztása pedig KCAL értékre van állítva.

Négyféle edzéstípus választható, amelyek a következők:

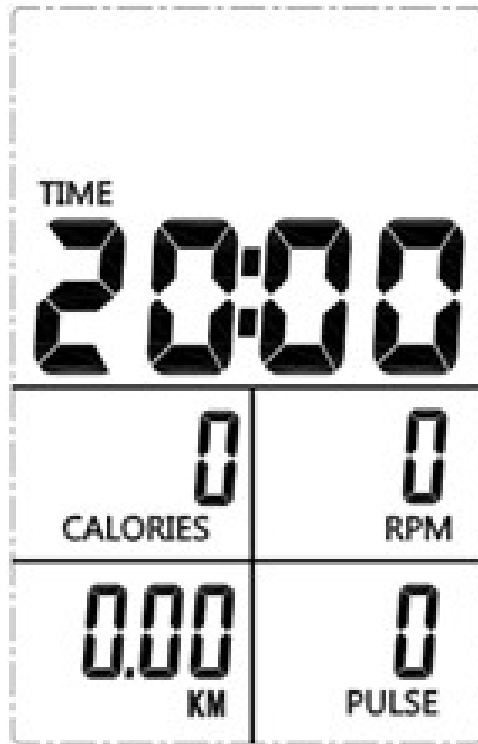
1. Idő Cél
2. Távolság Cél
3. Energia Cél
4. Impulzus cél

Az első képernyő, amely megjelenik, a TIME GOAL képernyője. A rendelkezésre álló edzések közötti választáshoz a felhasználónak meg kell nyomnia a MINUS vagy a PLUS gombot, hogy a következő vagy az előző választáshoz navigáljon.

Ha a felhasználó megnyomja a Mode gombot, akkor a megjelenített edzést választja ki, és a rendszer átvált a megfelelő beállítási képernyőre.

A SETUP MODE képernyőről való kilépéshez és az IDLE képernyőre való visszatéréshez a felhasználónak meg kell nyomnia a Reset gombot.

## Időcél edzés



A TIME GOAL képernyőn a felhasználónak ki kell tudnia választani az edzés időtartamát. A felhasználó 1 és 99 perc közötti időtartamot adhat meg. Az alapértelmezett érték 0:00 perc. A felhasználó az értéket a PLUS és MINUS gombok segítségével felfelé vagy lefelé módosíthatja. A PLUS vagy a MINUS gomb minden egyes megnyomásával az aktuálisan megjelenített értéket 1-gyel kell megváltoztatni. A PLUS gombot az időtartam növelésére, a MINUS gombot pedig az időtartam csökkentésére kell használni.

Amint a felhasználó elkezdi a pedálozást. Az edzés megkezdődik.

A felhasználónak a TIME GOAL képernyőről való kilépéshez és az Idle képernyőre való visszatéréshez meg kell nyomnia a Reset gombot.

## Távolsági cél edzés



A TÁVOGATÁSI CÉL képernyőn a felhasználónak ki kell tudnia választani a kívánt távolságot az edzéshez. A felhasználó 1,00 és 99,50 kilométer közötti távolságot adhat meg. A felhasználó a PLUS és a MINUS gombok segítségével felfelé vagy lefelé módosíthatja az értéket. A PLUS vagy MINUS gomb minden egyes megnyomásával az aktuálisan megjelenített értéket a következő értékkel kell megváltoztatni 0.50. A PLUS gombot a hossz növelésére, a MINUS gombot pedig a hossz csökkentésére kell használni.

Miután a távolságot az adott edzéshez kívánt értékre állította be, a Mode gombot meg kell nyomni.

A TÁVKÖZPONT képernyőről való kilépéshez és a MUNKAVÁLASZTÁS képernyőre való visszatéréshez a felhasználónak meg kell nyomnia a Mód gombot.

## ENERGY GOAL edzés



MEGJEGYZÉS: A fenti képernyő feltételezi, hogy a Beállítások módban az Energia kiválasztása KCAL-ra van állítva, és ezért az energiacél kilokalóriákon alapul.

Az ENERGIACÉL képernyőn a felhasználónak ki kell tudnia választani a kívánt energiacélt az edzéshez. A felhasználónak 10 és 9990 KCAL között kell megadnia a célt. Az alapértelmezett érték 0 KCAL. A felhasználó az értéket a PLUS és PLUS és PLUS gombok segítségével felfelé vagy lefelé módosíthatja.

MINUS gombok. A PLUS vagy MINUS gomb minden egyes megnyomásával a jelenleg megjelenített érték 10 %-kal változik. A PLUS gombot az érték növelésére, a MINUS gombot pedig az érték csökkentésére kell használni.

Miután az értéket az adott edzéshez kívánt módon beállította, a Mode gombot meg kell nyomni. A Mode gomb megnyomásakor a rendszer átvált a Pulse Goal edzésre.

Az ENERGIACÉL képernyőről való kilépéshez és a WORKOUT SELECTION képernyőre való visszatéréshez a felhasználónak meg kell nyomnia a Mode gombot.



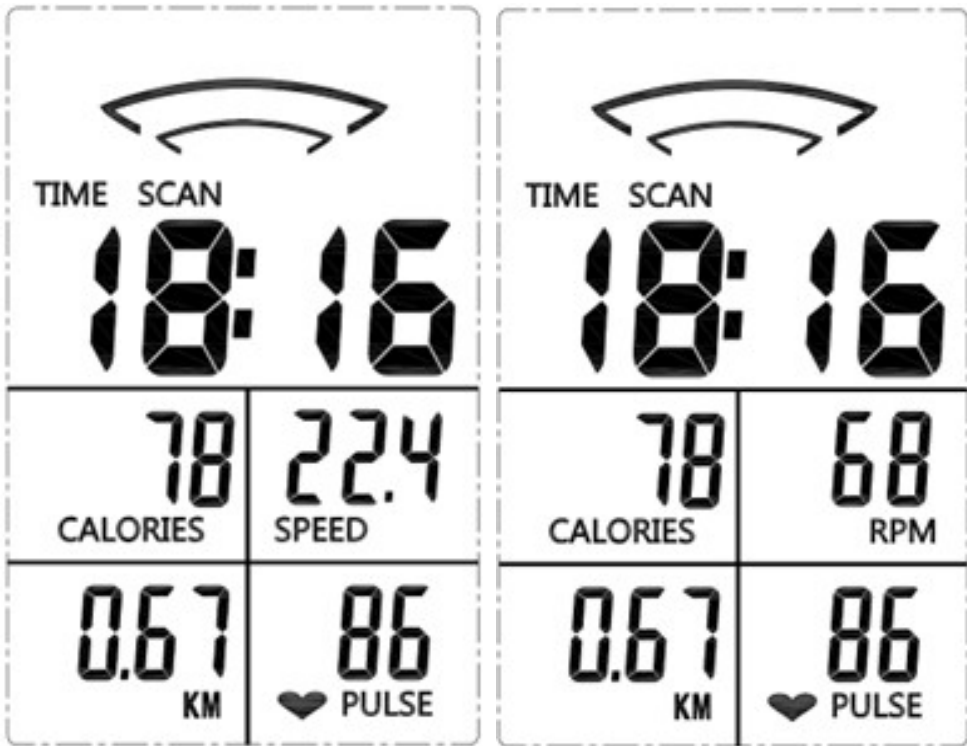
## PULSE GOAL edzések

---



A PULZUS CÉL képernyőn a felhasználónak ki kell tudnia választani a kívánt pulzuscélt az edzéshez. A felhasználónak 30 és 220 közötti célt kell tudnia megadni. Az alapértelmezett érték 0. A felhasználó a PLUS és a MINUS gombok segítségével felfelé vagy lefelé módosíthatja az értéket. A PLUS vagy a MINUS gomb minden egyes megnyomásával az aktuálisan megjelenített értéket 1-gyel kell megváltoztatni. A PLUS gombot az érték növelésére, a MINUS gombot pedig az érték csökkentésére kell használni.

## STANDART EDZÉS KÉPERNYŐK



Az IDLE SCREEN-ről pedálozással indított gyors edzések vagy az IDLE SCREEN-ről pedálozással indított edzések esetén, illetve az IDŐCÉL, TÁVCÉL, ENERGIACÉL vagy LÜKSÉGCÉL kiválasztásával indított edzések esetén az edzés során a következő képernyőt kell megjeleníteni.

## CONNECTIVITY MÓD

### ÁLTALÁNOS

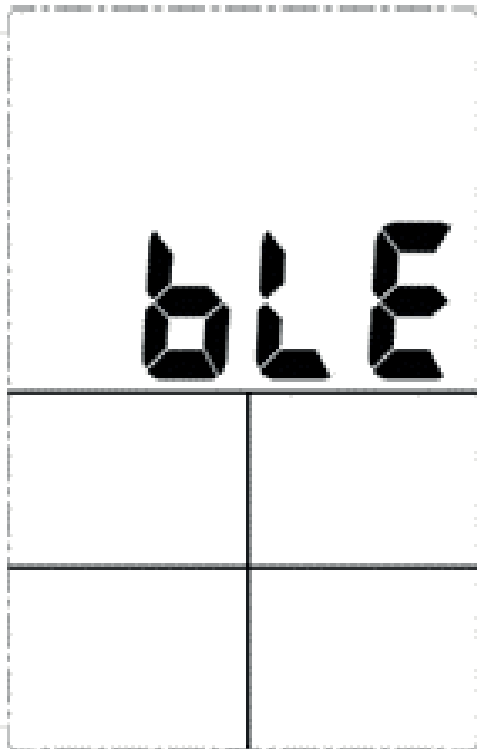
---

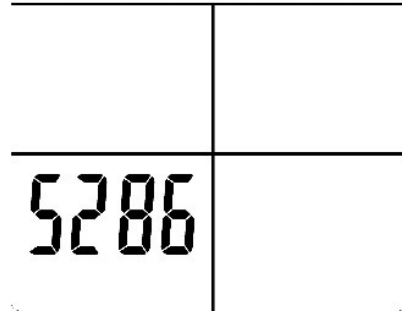
Ez a konzol képes csatlakozni a BLE pulzusmérő pántokhoz. Ezenkívül a konzolnak képesnek kell lennie arra, hogy BLE-n keresztül okostelefon- vagy táblagépkalkulációkhoz csatlakozzon. A konzolnak képesnek kell lennie arra is, hogy egyszerre csatlakozzon egy pulzusmérő pántoz (BLE) és egyidejűleg egy okostelefonos alkalmazáshoz.

### CSATLAKOZTATHATÓ OKOSTELEFONHOZ VAGY TÁBLAGÉPHEZ BLUETOOTH-ON KERESZTÜL (FTMS)

A csatlakozási folyamat során folyamatosan pedálozni kell, különben a kijelző 240 másodperc után kikapcsol, és a csatlakozás megszakad.

Miközben a konzol reklámoz, a felhasználó csatlakozhat egy kompatibilis alkalmazáshoz (pl. Kinomap, Zwift) okostelefonján vagy táblagépén keresztül. Amikor a konzol sikeresen párosodik az okostelefon vagy táblagép alkalmazással, a BT reklám véget ér, a konzol BLE szavakat jelenít meg, és a szavak bekapcsolva maradnak. Az edzés során a konzol továbbítja a felhasználó edzésadatait a csatlakoztatott App-nak.





A bekapcsolás vagy alaphelyzetbe állítás után a konzol először az 1, majd a 4 számjegű Blue-tooth számot jeleníti meg, és ezután belép a készenléti felületre. Bekapcsoláskor vagy alaphelyzetbe állításkor a konzol automatikusan generál egy véletlenszerű 4 számjegű kódot. A meghirdetett címke "Kettler ####" lesz, ahol a #### a randomizált, 4 számjegű azonosító. Ugyanez a véletlenszerű 4 számjegű azonosító jelenik meg a TÁVOLSÁG ablakban 2 másodpercig.

## CSATLAKOZTATÁS A BLE HR HEVEDERHEZ

A BLE HR-pánthoz való kapcsolódás után az érzékelt pulzusszám értéke megjelenik az impulzus ablakban, és a szív ikon az érzékelt pulzusszámmal megegyező ütemben villog.

A BT HR pánthoz való kapcsolódás után a konzolnak egyidejűleg képesnek kell lennie egy okostelefon-alkalmazás csatlakoztatására is. A fent leírt viselkedés érvényes. Vegye figyelembe, hogy a pulzusról való kapcsolatot az okostelefonnal való kapcsolat létrehozása előtt kell létrehozni, ha mindkettőhöz egyidejűleg szeretne csatlakozni.

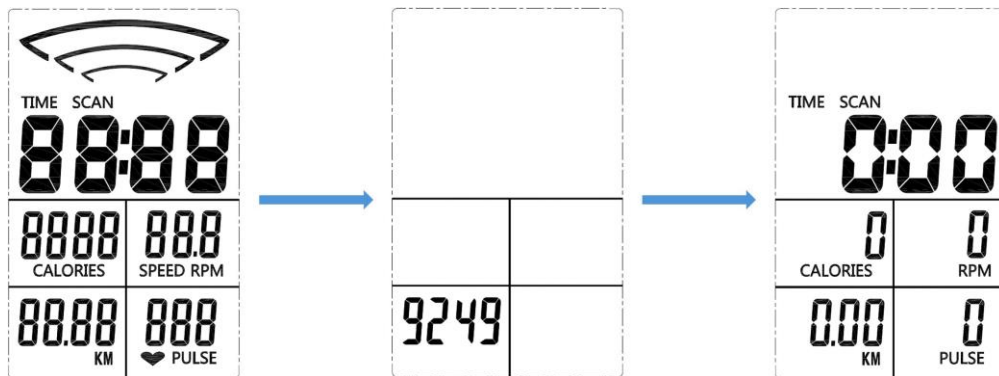
## KAPCSOLAT VISSZAÁLLÍTÁSA

Ha problémája van a csatlakozással bármelyik eszközzel, megpróbálhatja visszaállítani a konzolt. A konzol újbóli beállítása a perifériás eszközökkel való kapcsolatokat állapotát is visszaállítja.

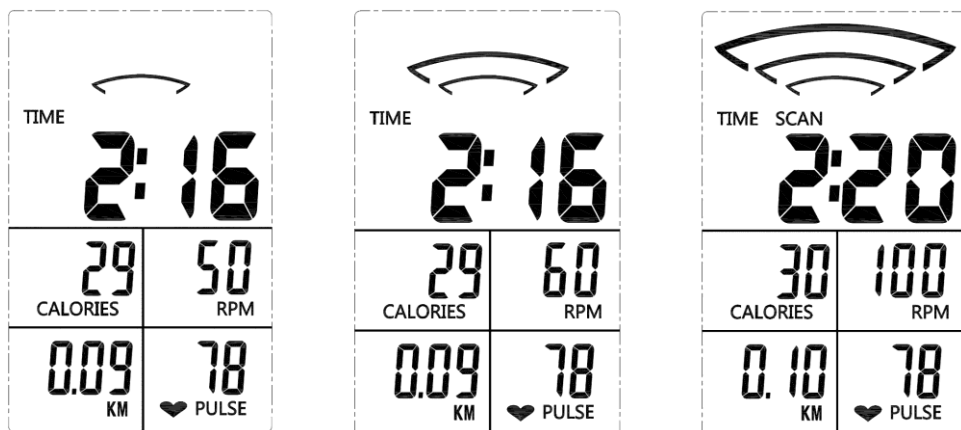
A konzol felébresztéséhez kezdjen el pedálozni. Ha a visszaállítás alatt pedálozik, a konzol kikapcsol, majd újra bekapcsol, de a kapcsolati állapotok törölődnek. Vegye figyelembe, hogy szükség lehet bármely okostelefon vagy táblagép alkalmazás bezárására és újbóli megnyitására, amelyhez csatlakozni szeretne, annak érdekében, hogy az alkalmazás kapcsolati állapota is visszaálljon.

## A KIJELZŐ UTASÍTÁSAI

1. Kapcsolja be a készüléket, a képernyőn 1 másodpercig megjelenik a teljes képernyő, majd 1 másodpercig megjelenik a Bluetooth adás száma, majd készenléti állapotba lép.



2. Készenléti üzemmódban, ha közvetlenül pedálozik a cél edzésparaméterek beállítása nélkül, akkor sport üzemmódba lép. A képernyőn minden egyes edzésparaméter megjelenik. Az idő, a távolság és a kalóriaadatok felhalmozódnak. Különböző edzési sebességeknél különböző ikonok jelennek meg a képernyő tetején.

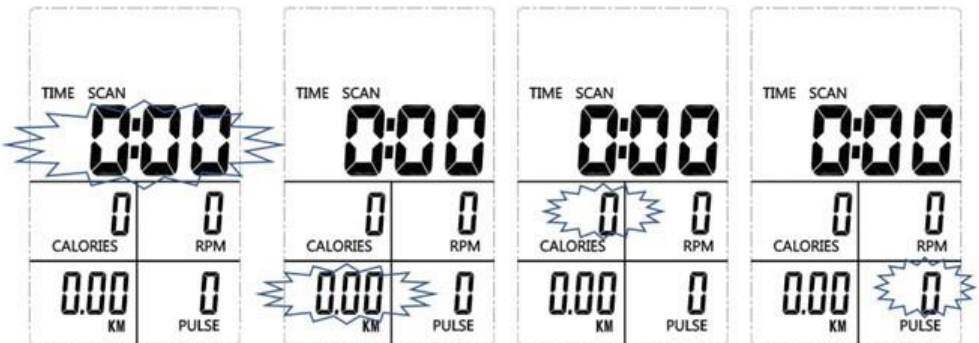


Gyakorlás közben, SCAN állapotban a SPEED és a RPM 5 másodpercenként változik. Nyomja meg a MODE gombot a kijelző átkapcsolásához és a SCAN funkció be- vagy kikapcsolásához. Folyamat: SCAN → (fordulatszám vagy sebesség) → (sebesség vagy fordulatszám) → SCAN



### 3. Gyakorlat paraméterbeállítások

Készletléti üzemmódban nyomja meg a MODE gombot, és a beállítandó paraméter értéke villogni fog. Ekkor nyomja meg a FEL vagy a LENYÍL billentyűt a beállításhoz. A beállítás befejezése után pedálozhat az edzés megkezdéséhez, vagy a MODE gomb megnyomásával megerősítheti és beléphet a következő célzott edzésparaméter beállításába. Az IDŐ, a TÁV, a TÁVOL, a CAL és a PULSE egymás után állítható be.



Amikor egy paramétert beállítanak és a mozgás elindul, a mozgásparaméter visszaszámol. Amikor a beállított mozgásparaméter 0-ig visszaszámol, a paraméter villogni fog, és a hangjelzés megszólal. Ha be van állítva egy célpulzusszám, és az aktuális pulzusszám eléri vagy meghaladja a beállított célpulzusszám értéket, az aktuális pulzusszám érték emlékeztetőül villogni fog.

## 4. Bluetooth funkció

Ez a konzol beépített Bluetooth modullal rendelkezik, és csatlakoztatható a Kinomap APP-hoz. Nyissa meg a Kinomap alkalmazást, keresse meg és csatlakoztassa a sporteszközt. Amikor a konzol és az APP csatlakoztatva van, a konzol egyszer csipogni fog, és a képernyő kikapcsolja a többi adatot, és csak a Ble-t jeleníti meg az utasításokhoz. Edzés közben az edzésadatok megjelennek a mobilkészítőn. Ha a Bluetooth-kapcsolat megszakad, a mérőeszköz újra visszaáll.



## 5. Bluetooth pulzusszám

Ez a konzol támogatja a Bluetooth pulzusszám funkciót. A Bluetooth pulzusmérő eszközt megfelelően viselje. Amikor a konzol kapcsolatot létesít a Bluetooth pulzusmérő eszközzel, az edzés pulzusadatai továbbításra kerülnek a mérőhöz és megjelennek a konzolon.

# KETTLER

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

 @kettlersportofficial

 @kettlersportofficial