

KETTLE

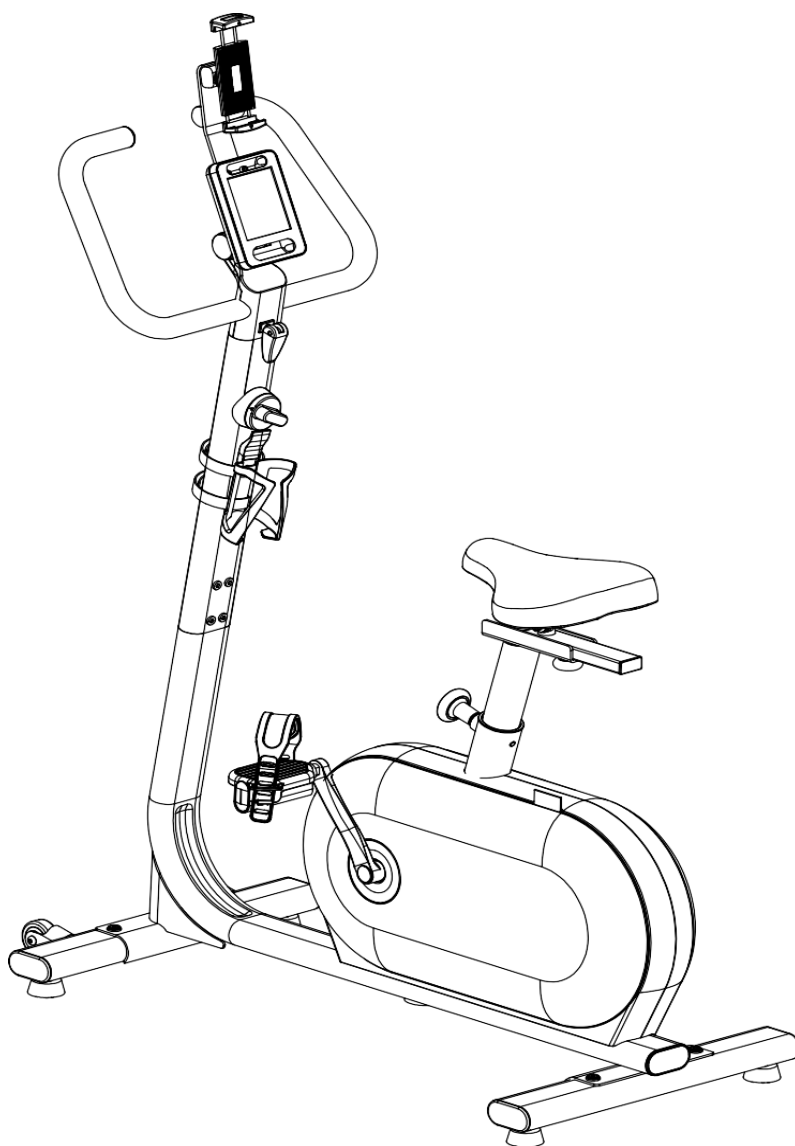
CS NÁVOD K MONTÁŽI

SK NÁVOD NA INŠTALÁCIU

HU TELEPÍTÉSI ÚTMUTATÓ

HOI RIDE

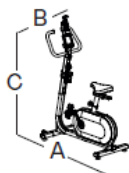
ART. NR. HT1057-400/-900



~45 - 60 Min.



max.
110 kg



A 110 cm

B 51 cm

C 155 cm

35,5 kg

Před první instalací a použitím výrobku si pečlivě přečtěte tyto pokyny. Obsahuje informace týkající se bezpečnosti, jakož i používání a údržby zařízení. Návod k obsluze uschovejte na bezpečném místě pro budoucí použití, údržbu a objednávání náhradních dílů.

BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

- **Toto zařízení mohou používat osoby starší 14 let a osoby s omezenými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalosti za předpokladu, že jsou pod dohledem nebo byli poučeni o bezpečném používání zařízení a chápal související rizika.**
- **Děti by si se spotřebičem neměly hrát. Děti by se neměly věnovat činnostem, které zahrnují s čištěním a údržbou spotřebiče bez Dohled.**
- **NEBEZPEČÍ!** Během montáže výrobku se v pracovním prostoru nesmí pohybovat děti (nebezpečí spolknutí malých částí).
- **POZOR!** Tento spotřebič byl navržen pouze pro domácí použití. Smí se používat pouze v suchých prostorech.
- Jakékoli jiné použití je zakázáno a může být nebezpečné. Výrobce nenese žádnou odpovědnost za škody způsobené nesprávným použitím.
- Zařízení lze používat pouze k určenému účelu (tj. k fyzickému tréninku dospělých).
- **NEBEZPEČÍ!** Informujte potenciální uživatele (zejména děti) o možných nebezpečích, která mohou při cvičení vzniknout.
- **NEBEZPEČÍ!** Před jakoukoli opravou, údržbou nebo čištěním přístroje jej odpojte ze sítě. ze zásuvky.

přístroje (odstranění originálních dílů, připevnění neoriginálních dílů apod.) mohou uživatele vystavit nebezpečí.

- **NEBEZPEČÍ!** Všechna elektrická zařízení vyzařují během provozu elektromagnetické vlny. Dbejte na to, abyste v blízkosti ovládacího panelu nebo řídicí elektroniky nepoužívali zařízení generující vysoké vyzařování, protože by mohlo dojít k ovlivnění výsledků měření (např. měření tepové frekvence).
- **POZOR!** Mějte na paměti pokyny pro školení v příslušných příručkách.
- **POZOR!** Jakýkoli zásah do spotřebiče, který není uveden v tomto návodu, může způsobit poškození nebo vystavit uživatele nebezpečí. Pokročilejší zásahy do spotřebiče by měly být prováděny pouze zvlášť kvalifikovaný personál.
- **POZOR!** Tréninkové zařízení je určeno pouze pro domácí použití.

Toto zařízení bylo navrženo v souladu s nejnovějšími bezpečnostními normami. Byly identifikovány potenciální faktory, které by mohly způsobit zranění, a byla zavedena nejlepší možná opatření proti nim. V případě jakýchkoli pochybností nebo dotazů se obraťte na svého prodejce nebo servisní službu HOI BY KETTLER. Zkontrolujte všechny části stroje, a zejména šrouby a matice přibližně jednou za 1-2 měsíce. Před zahájením tréninku byste měli navštívit svého praktického lékaře, aby se ujistil, že váš zdravotní stav umožňuje trénink s tímto zařízením. Výsledky lékařské prohlídky by měly být základem pro tréninkový program. Nevhodný nebo příliš intenzivní trénink může vést k poškození vašeho zdraví.

- Před každým použitím zařízení je třeba zkontrolovat všechny šroubové a zástrčkové spoje a správnou montáž příslušných bezpečnostních zařízení, aby bylo zajištěno jejich správné nasazení.
- Naše výrobky podléhají průběžné kontrole kvality a jsou vyráběny na základě inovativních konceptů. Vyhraujeme si právo na technické úpravy.

- Zařízení by mělo být nastaveno tak, aby byla zachována bezpečná vzdálenost od ostatních objektů. Kolem zařízení by měl být volný prostor o 1 metr větší, než je tréninková plocha. Zajistěte, aby se ve vymezeném volném prostoru při používání zařízení nikdo nenacházel.
- Při provozu elektrických zařízení je třeba dbát na obecné bezpečnostní předpisy a opatření.
- Na tomto tréninkovém zařízení lze provádět pouze cvičení uvedená v návodu k použití.
- Tréninkové zařízení by mělo být umístěno na rovném povrchu. Pod přístrojem by měl být rozložen vhodný tlumicí materiál (gumová podložka nebo podobný materiál), který tlumí nárazy. Platí pouze pro zařízení se zátěží: vyhněte se náhlým účinkům zátěže.
- Při montáži dbejte na doporučené utahovací momenty (= xx Nm).
- Skutečné úkony uživatele se mohou lišit od zobrazených mechanických úkonů.
- Při používání zařízení bez volnoběžky mějte na paměti, že se jeho pohyblivé části nezastaví okamžitě.
- Toto školící zařízení splňuje požadavky normy DIN EN ISO 20957-1:2014-05 / DIN EN ISO 20957-5:2017-04, Třída HB.
- Jednotky tříd HB a HC nejsou zařízení, která by poskytovala vysokou úroveň přesnosti.
- Výrobek není vhodný pro osoby s tělesnou hmotností vyšší než 110 kg.
- Výrobek je vybaven magnetickým brzdovým systémem. Jedná se o tréninkové zařízení závislé na rychlosti.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE / NEBEZPEČÍ TRÉNINKU!

Systémy Měřiče srdečního tepu mohou být nepřesné.

Nadměrné cvičení může vést k vážnému zranění nebo smrti. Pokud je cvičení doprovázeno pocitem nevolnosti nebo slabosti, okamžitě přestaňte trénovat.

POZOR! Zkontrolujte systém měření srdečního tepu (např. pásek pro měření srdečního tepu), aby zařízení mohlo opět přijímat signál. Při tréninku s měřením tepové frekvence (HRC) se pro dosažení vyšší úrovně přesnosti doporučuje používat pásek pro měření tepové frekvence.

NÁVOD K MONTÁŽI

NEBEZPEČÍ! Dbejte na to, aby se v pracovním prostoru nenacházely žádné potenciální zdroje nebezpečí, jako je například povalující se nářadí. Obaly bezpečně zlikvidujte. Plastové sáčky uchovávejte mimo dosah dětí, které by se mohly takovým materiálem udusit!

- Zkontrolujte, zda byly dodány všechny požadované díly (viz kontrolní seznam) a zda jsou ve správném stavu. V případě reklamací obraťte se na svého odpovědného prodejce HOI BY KETTLER nebo službu HOI BY KETTLER.
- Před montáží spotřebiče si pozorně přečtěte výkresy. Postupujte v pořadí uvedeném na obrázcích. Správné pořadí je uvedeno velkými písmeny.
- Montáž zařízení je vyhrazena dospělým osobám, které musí při práci dbát náležitě opatrnosti. V případě pochybností se poraďte s jinou osobou, nejlépe znalou technických prací.
- Nástroje a materiály potřebné pro jednotlivé aktivity jsou uvedeny v rámečcích. Přístroje a materiály používejte v souladu s pokyny.
- Při práci s nářadím nebo manuální práci vždy hrozí riziko úrazu. Při montáži přístroje proto postupujte opatrně a ohleduplně!
- Nejprve volně sešroubujte všechny součásti a zkontrolujte, zda montáž proběhla správně. Poté šrouby utáhněte rukou, dokud nepocítíte odpor, a nakonec použijte uvedený nástroj, abyste konečně dotáhli spojení. Poté se ujistěte, že jsou všechny šroubové spoje správně provedeny.
- Z technických důvodů si vyhrazujeme právo provést předběžnou montáž (např. zátky trubek).

PROVOZ ZAŘÍZENÍ

POZOR! Nedoporučujeme používat přístroj v bezprostřední blízkosti vlhkých místností z důvodu rizika vzniku rzi.

- Před zahájením cvičení na zařízení pečlivě zkontrolujte, zda je montáž provedena správně.
- Před zahájením prvního tréninku se pečlivě seznámte se všemi funkcemi a konfigurací zařízení.
- Drobný hluk související se stavbou, který se může vyskytnout během otáčení setrvačnick, nemají vliv na provoz zařízení. Případný zvuk vznikající při šlapání dozadu je způsoben technickými důvody a je zcela neškodný.
- Tréninkové zařízení je vybaveno elektromagnetickým brzdovým systémem.
- Před každým použitím zařízení je třeba zkontrolovat všechny šroubové a zástrčkové spoje a správné upevnění příslušných bezpečnostních zařízení, aby bylo zajištěno jejich správné fungování.
- Při používání zařízení používejte vhodnou (tj. sportovní) obuv.
- Pokud je to možné, je třeba dbát na nastavení řídítek a sedla tak, aby byla zajištěna co nejpohodlnější tréninková poloha odpovídající individuálním tělesným parametrům.
- **POZOR!** Vyčnívající seřizovací prvky mohou být při pohybu uživatele nebezpečné.
- Aby byla zajištěna co nejvyšší úroveň bezpečnosti, která je dána konstrukcí přístroje, měl by být výrobek pravidelně (jednou ročně) podrobován servisu, který by měli provádět odborníci.
- Zabraňte kontaktu tekutin nebo potu s vnitřkem přístroje a elektronikou.

ÚDRŽBA - SERVIS - NÁHRADNÍ DÍLY

- Poškozené součásti mohou představovat bezpečnostní riziko a vést ke zkrácení životnosti zařízení.
- Poškozené nebo opotřebované díly proto okamžitě vyměňte a spotřebič nepoužívejte, dokud nebude opraven. Používejte pouze originální náhradní díly HOI BY KETTLER.

OBJEDNÁVÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ NA NÁSLEDUJÍCÍCH STRÁNKÁCH

Při objednávání náhradních dílů vždy uvádějte kompletní číslo výrobku, číslo náhradního dílu, požadovaný počet kusů a výrobní číslo výrobku (viz servisní informace).

Příklad objednávky: BK1055-XXX / náhradní díl č: 7000XXXXX / 1 ks / sériové číslo:

Uschovejte si prosím původní obal výrobku, protože může být užitečný pro pozdější přepravu. Zboží lze vrátit pouze po předchozí dohodě a v (vnitřním) obalu, aby byla zajištěna bezpečnost při přepravě, pokud možno v původní kartonové krabici. Nezapomeňte prosím podrobně popsat závadu/poškození!

Důležité: ceny náhradních dílů nezahrnují montážní materiál (šrouby, matice, podložky). Pokud jsou tyto díly požadovány, musí to být v objednávce jasně uvedeno přidáním odkazu.

"plus instalační materiály".

POKYNY PRO LIKVIDACI



Výrobky HOI BY KETTLER mohou být podrobeny recyklování.

Na konci životnosti zajistit správnou a bezpečnou likvidaci tohoto výrobku (místní sběrná místa).

Pred prvou inštaláciou a použitím výrobku si pozorne prečítajte tieto pokyny. Obsahuje informácie týkajúce sa bezpečnosti, ako aj používania a údržby zariadenia. Návod na obsluhu si uschovajte na bezpečnom mieste, aby ste ho mohli v budúcnosti použiť pri údržbe a objednávaní náhradných dielov.

BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

- Toto zariadenie môžu používať osoby staršie ako 14 rokov a osoby s obmedzenými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo nedostatkom skúseností. A vedomosti za predpokladu, že sú pod dohľadom alebo boli poučení o bezpečnom používaní zariadenia a pochopili súvisiace riziká.
- Deti by sa so spotrebičom nemali hrať. Deti by sa nemali zapájať do činností, ktoré zahŕňajú s čistením a údržbou spotrebiča bez Dohľad.
- **NEBEZPEČENSTVO!** Počas montáže výrobku sa v pracovnom priestore nesmú zdržiavať deti (riziko prehltnutia malých častí).
- **VAROVANIE!** Tento spotrebič bol navrhnutý len na domáce použitie. Môže sa používať len v suchých priestoroch.
- Akékoľvek iné použitie je zakázané a môže byť nebezpečné. Výrobca nenesie žiadnu zodpovednosť za škody spôsobené nesprávnym používaním.
- Zariadenie sa môže používať len na určený účel (t. j. fyzický tréning dospelých).
- **NEBEZPEČENSTVO!** Informujte potenciálnych používateľov (najmä deti) o možných nebezpečenstvách, ktoré môžu vzniknúť počas cvičenia.
- **NEBEZPEČENSTVO!** Pred vykonávaním akýchkoľvek opráv, údržby alebo čistenia prístroja ho odpojte od elektrickej siete zo zásuvky.
- **NEBEZPEČENSTVO!** Neodborné opravy alebo zásahy do prístroja (odstránenie originálnych dielov, priporenie neoriginálnych dielov atď.) môžu používateľa vystaviť nebezpečenstvu.
- **NEBEZPEČENSTVO!** Všetky elektrické zariadenia počas prevádzky vyžarujú elektromagnetické vlny. Dbajte na to, aby ste v blízkosti ovládacieho panela alebo riadiacej elektroniky nepoužívali zariadenia, ktoré generujú vysoké vyžarovanie, pretože to môže ovplyvniť výsledky merania (napr. meranie srdcovej frekvencie).
- **VAROVANIE!** Majte na pamäti pokyny na školenie v príslušných príručkách.
- **VAROVANIE!** Akýkoľvek zásah do spotrebiča, ktorý nie je uvedený v tomto návode, môže spôsobiť poškodenie alebo vystaviť používateľa nebezpečenstvu. Pokročilejšie zásahy do spotrebiča by sa mali vykonávať len osobitne kvalifikovaný personál.
- **VAROVANIE!** Tréningové zariadenie je určené len na domáce použitie.
Toto zariadenie bolo navrhnuté v súlade s najnovšími bezpečnostnými normami. Identifikovali sa potenciálne faktory, ktoré by mohli spôsobiť zranenie, a zaviedli sa najlepšie možné opatrenia na ich potlačenie. V prípade akýchkoľvek pochybností alebo otázok sa obráťte na svojho predajcu alebo servisnú službu spoločnosti HOI BY KETTLER. Skontrolujte všetky časti stroja, a najmä skrutky a matice približne každé 1-2 mesiace. Pred začatím tréningu by ste mali navštíviť svojho praktického lekára, aby ste sa uistili, že váš zdravotný stav vám umožňuje trénovať s týmto zariadením. Výsledky lekárskej prehliadky by mali tvo riť základ tréningového programu. Nevhodný alebo príliš intenzívny tréning môže viesť k poškodeniu vášho zdravia.
- Pred každým použitím zariadenia by sa mali skontrolovať všetky skrutky a zástrčky, ako aj správne nasadenie príslušných bezpečnostných zariadení, aby sa zabezpečilo ich správne nasadenie.
- Naše výrobky podliehajú priebežnej kontrole kvality a sú vyrábané na základe inovatívnych konceptov. Vyhradzuje si právo na technické úpravy.

- Zariadenie by malo byť nastavené tak, aby bola zachovaná bezpečná vzdialenosť od iných objektov. Okolo zariadenia by mal byť voľný priestor o 1 meter väčší, ako je tréningová plocha. Zabezpečte, aby sa vo vymedzenom voľnom priestore počas používania zariadenia nikto nenachádzal.
- Pri obsluhu elektrických zariadení treba mať na pamäti všeobecné bezpečnostné predpisy a opatrenia.
- Na tomto tréningovom zariadení sa môžu vykonávať len cvičenia uvedené v pokynoch na tréning.
- Tréningové zariadenie by malo byť umiestnené na rovnom povrchu. Pod prístrojom by mal byť rozprestretý vhodný tlmiaci materiál (gumová podložka alebo podobný materiál), ktorý tlmí nárazy.
Platí len pre zariadenia so zaťažením: vyhnite sa náhlým účinkom zaťaženia.
- Pri montáži jednotky dbajte na odporúčané ťahovacie momenty (= xx Nm).
- Skutočné činnosti používateľa sa môžu líšiť od zobrazených mechanických činností.

- Pri používaní zariadenia bez voľnobehu majte na pamäti, že jeho pohyblivé časti sa nezastavia okamžite.
- Toto školiace zariadenie je v súlade s normou DIN EN ISO 20957-1:2014-05 / DIN EN ISO 20957-5:2017-04, trieda HB.
- Jednotky tried HB a HC nie sú zariadenia, ktoré poskytujú vysokú úroveň presnosti.
- Výrobok nie je vhodný pre osoby s telesnou hmotnosťou vyššou ako 110 kg.
- Výrobok je vybavený magnetickým brzdným systémom. Je to tréningové zariadenie závislé od rýchlosti.

MERANIE TEPOVEJ FREKVENCIE / NEBEZPEČENSTVO TRÉNINGU! Systémy

Monitory srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže viesť k vážnemu zraneniu alebo smrti. Ak cvičenie sprevádzajú pocity nevoľnosti alebo slabosti, okamžite prestaňte trénovať.

VAROVANIE! Skontrolujte systém merania srdcovej frekvencie (napr. pás na meranie srdcovej frekvencie), aby zariadenie mohlo opäť prijímať signál. Pri tréningu s meraním srdcovej frekvencie (HRC) sa na dosiahnutie vyššej úrovne presnosti odporúča používať remienok na meranie srdcovej frekvencie.

NÁVOD NA MONTÁŽ

NEBEZPEČENSTVO! Uistite sa, že sa v pracovnom priestore nenachádzajú žiadne potenciálne zdroje nebezpečenstva, napríklad povalujúce sa nástroje. Obaly bezpečne zlikvidujte. Plastové vrecká uchovávajte mimo dosahu detí, ktoré by sa mohli takýmto materiálom udusiť!

- Skontrolujte, či boli dodané všetky požadované diely (pozri kontrolný zoznam) a či sú v správnom stave. V prípade reklamácií obráťte sa na svojho zodpovedného predajcu HOI BY KETTLER alebo službu HOI BY KETTLER.
- Pred montážou spotrebiča si pozorne prečítajte výkresy. Postupujte v poradí uvedenom na obrázkoch. Správne poradie je uvedené veľkými písmenami.
- Montáž zariadenia je vyhradená pre dospelé osoby, ktoré musia pri práci postupovať s náležitou opatrnosťou. V prípade pochybností sa poraďte s inou osobou, najlepšie znalou technických prác.

- Nástroje a materiály potrebné na jednotlivé aktivity sú uvedené v rámčekoch. Nástroje a materiály používajte v súlade s pokynmi.
- Pri práci s náradím alebo manuálnej práci vždy hrozí riziko úrazu. Preto pri montáži zariadenia postupujte opatrne a ohľaduplne!
- Najprv voľne priskrutkujte všetky komponenty a skontrolujte, či montáž prebehla správne. Potom skrutky dotiahnite rukou, kým nepocítite odpor, a nakoniec použite uvedený nástroj, aby ste konečne dotiahli spojenie. Potom sa uistite, že všetky skrutkové spoje boli vykonané správne.
- Z technických dôvodov si vyhradzuje právo vykonať predbežnú montáž (napr. zátky na potrubie).

PREVÁDZKA ZARIADENIA

POZOR! Neodporúčame používať prístroj v bezprostrednej blízkosti vlhkých miestností z dôvodu rizika vzniku hrdze.

- Pred začatím cvičenia na zariadení sa starostlivo presvedčte, či je montáž vykonaná správne.
- Pred začatím prvého tréningu sa dôkladne oboznámte so všetkými funkciami a konfiguráciou zariadenia.
- Akýkoľvek menší hluk súvisiaci so stavbou, ktorý sa môže vyskytnúť počas rotácie zotrvačníka, nemajú vplyv na prevádzku zariadenia. Akýkoľvek zvuk vznikajúci pri pedálovaní dozadu je spôsobený technickými príčinami a je úplne neškodný.
- Tréningové zariadenie je vybavené elektromagnetickým brzdovým systémom.
- Pred každým použitím zariadenia by sa mali skontrolovať všetky skrutky a zástrčky, ako aj správne upevnenie príslušných bezpečnostných zariadení, aby sa zabezpečilo ich správne fungovanie.
- Pri používaní zariadenia noste vhodnú (t. j. športovú) obuv.
- Ak je to možné, treba dbať na nastavenie riadidiel a sedla, aby sa zabezpečila čo najpohodlnejšia tréningová poloha zodpovedajúca individuálnym telesným parametrom.
- **VAROVANIE!** Vyčnievajúce nastavovacie prvky môžu byť nebezpečné pri pohyboch používateľa.
- Aby sa zabezpečila najvyššia úroveň bezpečnosti, ktorú poskytuje konštrukcia prístroja, mal by sa výrobok pravidelne (raz ročne) podrobovať údržbe, ktorú by mali vykonávať odborníci.
- Zabráňte kontaktu tekutín alebo potu s vnútornou stranou prístroja a elektronikou.

ÚDRŽBA - SERVIS - NÁHRADNÉ DIELY

- Poškodené komponenty môžu predstavovať bezpečnostné riziko a viesť k zníženiu životnosti zariadenia.
- Poškodené alebo opotrebované časti preto okamžite vymeňte a spotrebič nepoužívajte, kým nebude opravený. Používajte len originálne náhradné diely HOI BY KETTLER.

OBJEDNÁVANIE NÁHRADNÝCH DIELOV NA NASLEDUJÚCICH STRANÁCH

Pri objednávaní náhradných dielov vždy uveďte celé číslo výrobku, číslo náhradného dielu, požadovaný počet kusov a sériové číslo výrobku (pozri servisné informácie).

Príklad objednávky: BK1055-XXX / náhradný diel č: 7000XXXXX / 1 ks / sériové číslo:

Pôvodný obal výrobku sa musí zachovať, pretože môže byť užitočný pri neskoršej preprave. Tovar sa môže vrátiť len po predchádzajúcej dohode a v (vnútornom) obale, aby sa zabezpečila bezpečnosť počas prepravy, pokiaľ možno v pôvodnej kartónovej krabici. Nezabudnite podrobne opísať závalu/poškodenie!

Dôležité: ceny náhradných dielov nezahŕňajú montážny materiál (skrutky, matice, podložky). Ak sú tieto materiály potrebné, musí to byť jasne uvedené v objednávke pridaním odkazu "plus inštalačné materiály".

POKYNY NA LIKVIDÁCIU

Výrobky HOI BY KETTLER môžu byť podrobené recyklované.

Na konci životnosti zabezpečiť správnu a bezpečnú likvidáciu tohto výrobku (miestne zberné miesta).



A termék első telepítése és használata előtt olvassa el figyelmesen ezeket az utasításokat. A biztonsággal, valamint a készülék használatával és karbantartásával kapcsolatos információkat tartalmaz. Tartsa a kézikönyvet biztonságos helyen a későbbi hivatkozás, a karbantartási munkák és a pótalkatrészek megrendelése céljából.

BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

- Ezt a készüléket 14 évesnél idősebb személyek és korlátozott fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkező, illetve tapasztalatlan személyek használhatják, és ismeretek, feltéve, hogy felügyelet alatt állnak, vagy kioktatták őket a berendezés biztonságos használatára, és megértette az ezzel járó kockázatokat.
- Gyermekek nem játszhatnak a készülékkel. A gyermekek nem végezhetnek olyan tevékenységeket, amelyek a készülék tisztításával és karbantartásával anélkül, hogy Felügyelet.
- **VESZÉLY!** Gyermekek nem tartózkodhatnak a munkaterületen a termék összeszerelése alatt (apró alkatrészek lenyelésének veszélye).
- **FIGYELEM!** Ezt a készüléket kizárólag háztartási használatra tervezték. Kizárólag száraz helyen használható.
- Minden más használat tilos és veszélyes lehet. A gyártó nem vállal felelősséget a nem rendeltetésszerű használatból eredő károkért.
- Az eszköz csak rendeltetésszerűen használható (azaz felnőttek fizikai edzése).
- **VESZÉLY!** Tájékoztassa a potenciális felhasználókat (különösen a gyermekeket) a gyakorlat során felmerülő lehetséges veszélyekről.
- **VESZÉLY!** Húzza ki a készüléket a hálózathoz, mielőtt bármilyen javítási, karbantartási vagy tisztítási munkát végezne a készüléken az aljzatból.
- **VESZÉLY!** A készülék nem megfelelő javítása vagy manipulálása (eredeti alkatrészek eltávolítása, nem eredeti alkatrészek csatlakoztatása stb.) veszélynek teheti ki a felhasználót.
- **VESZÉLY!** Minden elektromos készülék működés közben elektromágneses hullámokat bocsát ki. Ügyeljen arra, hogy a kezelőpanel vagy a vezérlőelektronika közelében ne használjon nagy sugárzást generáló eszközöket, mert ez zavarhatja a mérési eredményeket (pl. pulzusszámmérés).
- **FIGYELEM!** Tartsa szem előtt a vonatkozó kézikönyvekben található képzési irányelveket.
- **FIGYELEM!** A készülékkel kapcsolatos bármilyen, a jelen kézikönyvben nem említett beavatkozás kárt okozhat, vagy veszélynek teheti ki a felhasználót. A készüléken végzett nagyobb beavatkozásokat a következők szerint kell elvégezni csak különösen képzett személyzet által.
- **FIGYELEM!** Az edzőkészülék kizárólag otthoni használatra készült. Ezt a készüléket a legújabb biztonsági szabványoknak megfelelően tervezték. Azonosították a sérülést okozó potenciális tényezőket, és a lehető legjobb intézkedéseket hozták meg ezek ellensúlyozására. Ha bármilyen kétsége vagy kérdése van, kérjük, forduljon a márkakereskedőjéhez vagy a HOI BY KETTLER szervizéhez. Ellenőrizze a gép minden alkatrészét, és különösen a csavarokat és anyákat, körülbelül 1-2 havonta. Mielőtt elkezdené az edzést, keresse fel háziorvosát, hogy megbizonyosodjon arról, hogy egészségi állapota lehetővé teszi az eszközzel való edzést. Az orvosi vizsgálat eredményeinek kell képezniük az edzésprogram alapját. A nem megfelelő vagy túl intenzív edzés egészségkárosodáshoz vezethet.
- A berendezés minden egyes használata előtt ellenőrizni kell az összes csavart és dugócsatlakozást, valamint a megfelelő biztonsági eszközök megfelelő felszerelését, hogy azok megfelelően illeszkedjenek.
- Termékeinket folyamatos minőségellenőrzésnek vetjük alá és innovatív koncepciók alapján készülnek. A műszaki módosítások jogát fenntartjuk.

- A készüléket úgy kell felállítani, hogy más tárgytól biztonságos távolságot tartson. A készülék körül a gyakorlótérnél 1 méterrel nagyobb szabad területet kell biztosítani. Biztosítani kell, hogy a készülék használatakor senki ne tartózkodjon a kijelölt szabad térben.
- Az általános biztonsági előírásokat és óvintézkedéseket figyelembe kell venni az elektromos berendezések működtetésekor.
- Ezen az edzőkészüléken csak az edzési utasításban feltüntetett gyakorlatok végezhetők.
- Az oktatóeszközt sík felületre kell helyezni. Az ütések csillapítására megfelelő párnázó anyagot (gumiszőnyeget vagy hasonló anyagot) kell a készülék alá teríteni.
Csak terhelt berendezésekre vonatkozik: kerülje a hirtelen terhelés hatását.
- A készülék összeszerelésekor ügyeljen az ajánlott meghúzási nyomatékokra (= xx Nm).
- A felhasználó tényleges műveletei eltérhetnek a bemutatott mechanikus műveletektől.

- Ha szabadonfutó nélküli berendezést használ, tartsa szem előtt, hogy annak mozgó részei nem állnak meg azonnal.
- Ez az oktatóeszköz megfelel a DIN EN ISO 20957-1:2014-05 / DIN EN ISO 20957-5:2017-04 szabványnak, HB osztály.
- A HB és HC osztályba tartozó egységek nem olyan eszközök, amelyek nagyfokú pontosságot biztosítanak.
- A termék nem alkalmas olyan személyek számára, akiknek a testsúlya meghaladja a 110 kg-ot.
- A termék mágneses fékrendszerrel van felszerelve. Ez egy sebességfüggő edzőeszköz.

PULZUSMÉRÉS / EDZÉSVESZÉLY! Rendszerek

A pulzusmérők pontatlanok lehetnek. A túlzott edzés súlyos sérüléshez vagy halálhoz vezethet. Ha az edzést hányinger vagy gyengeség érzése kíséri, azonnal hagyja abba az edzést.

FIGYELEM! Ellenőrizze a pulzusmérő rendszerét (pl. pulzusmérő pánt), hogy a készülék újra tudja fogadni a jelet. A pulzusméréssel (HRC) történő edzés során a nagyobb pontosság elérése érdekében ajánlott a pulzusmérő pánt használata.

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

VESZÉLY! Győződjön meg róla, hogy a munkaterületen nincsenek potenciális veszélyforrások, például szerszámok, amelyek a közelben hevernek. Biztonságosan ártalmatlanítsa a csomagolást. A műanyag zacskókat tartsa távol a gyermekektől, akik megfulladhatnak az ilyen anyagoktól!

- Győződjön meg arról, hogy minden szükséges alkatrészt leszállítottak (lásd az ellenőrző listát), és azok megfelelő állapotban vannak. Reklamáció esetén kérjük, forduljon az illetékes HOI BY kereskedőhöz KETTLER vagy a HOI BY KETTLER szolgáltatás.
- A készülék összeszerelése előtt olvassa el figyelmesen a rajzokat. Kövesse a lépéseket az ábrákon feltüntetett sorrendben. A helyes sorrend nagybetűkkel van feltüntetve.
- A berendezés összeszerelése felnőtteknek van fenntartva, akiknek a munka során kellő körültekintéssel kell eljárniuk. Kétség esetén forduljon egy másik, lehetőleg a műszaki munkában jártas személyhez.

- Az egyes tevékenységekhez szükséges eszközök és anyagok a dobozokban található. Az eszközöket és anyagokat az utasításoknak megfelelően használja.
- A szerszámokkal végzett munka vagy a kézi munka során mindig fennáll a sérülés veszélye. Ezért a készülék összeszerelésekor óvatosan és körültekintően járjon el!
- Először lazán csavarja össze az összes alkatrészt, és ellenőrizze, hogy az összeszerelés megfelelően ment-e. Ezután kézzel húzza meg a csavarokat, amíg ellenállást nem érez, végül használja a jelzett szerszámot, hogy végül meghúzza a csatlakozást. Ezután győződjön meg arról, hogy az összes csavaros csatlakozást helyesen végezte el.
- Műszaki okokból fenntartjuk a jogot az előzetes összeszerelésre (pl. csődugók).

A BERENDEZÉSEK MŰKÖDÉSE

FIGYELEM! A rozsdaképződés veszélye miatt nem javasoljuk a készülék használatát nedves helyiségek közvetlen közelében.

- Gondosan győződjön meg arról, hogy az összeszerelés helyesen történt, mielőtt elkezdené a berendezés használatát.
- Az első edzés megkezdése előtt alaposan ismerkedjen meg a berendezés összes funkciójával és konfigurációjával.
- A forgás során esetlegesen fellépő, az építéssel kapcsolatos kisebb zajok lendkerék, nem befolyásolja a készülék működését. A visszafelé történő pedálozaskor keletkező hang technikai okok miatt keletkezik, és teljesen ártalmatlan.
- Az oktatóeszköz elektromágneses fékrendszerrel van felszerelve.
- A berendezés minden egyes használata előtt ellenőrizni kell az összes csavart és dugócsatlakozást, valamint a megfelelő biztonsági eszközök helyes rögzítését, hogy azok megfelelően működjenek.
- A berendezés használatakor viseljen megfelelő (pl. sport) lábbeli.
- Ha lehetséges, a kormány és a nyereg beállításait úgy kell beállítani, hogy az egyéni testparamétereknek megfelelő legkényelmesebb edzési pozíciót biztosítsa.
- **FIGYELEM!** A kiálló állítóelemek átlátszó mozgások során veszélyesek lehetnek.
- A készülék kialakítása által biztosított legmagasabb szintű biztonság érdekében a terméket rendszeres (évente egyszeri) karbantartásnak kell alávetni, amelyet szakembereknek kell elvégezniük.
- Kerülje el, hogy folyadék vagy izzadság érintkezzen a készülék belsejével és az elektronikával.

KARBANTARTÁS - SZERVIZ - PÓTALKATRÉSZEK

- A sérült alkatrészek biztonsági kockázatot jelenthetnek, és a berendezés élettartamának csökkenéséhez vezethetnek.
- Ezért a sérült vagy elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki, és a készüléket a javításig ne használja. Csak eredeti HOI BY KETTLER pótalkatrészeket használjon.

PÓTALKATRÉSZEK RENDELÉSE A KÖVETKEZŐ OLDALAKON

- A pótalkatrészek rendelésekor mindig adja meg a teljes cikkszámot, a pótalkatrész számát, a kívánt darabszámot és a termék sorozatszámát (lásd a szervizinformációkat).

Megrendelési példa: BK1055-XXX / pótalkatrész sz: 7000XXXXX / 1 db. / sorozatszám:

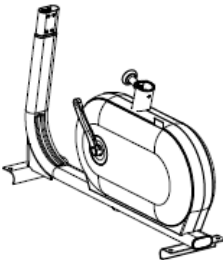
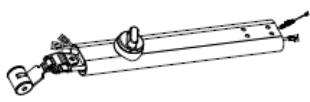
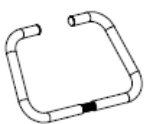
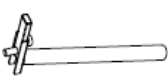
- A termék eredeti csomagolását meg kell őrizni, mivel az hasznos lehet a későbbi szállítás során. Az árut csak előzetes egyeztetés alapján lehet visszaküldeni, a szállítás biztonsága érdekében (belső) csomagolásban, lehetőleg az eredeti kartondobozban. Kérjük, ne felejtse el részletesen leírni a hibát/károsodást!
- **Fontos:** a pótalkatrészek árai nem tartalmazzák az összeszerelési anyagokat (csavarok, anyák, alátétek). Ha ezekre szükség van, ezt a megrendelésben egyértelműen jelezni kell a következő hivatkozással "plusz telepítési anyagok".

ÁRTALMATLANÍTÁSI UTASÍTÁSOK



A HOI BY KETTLER termékek a következőknek vethetők alá újrahasznosított. Az élettartam végén gondoskodjon a termék megfelelő és biztonságos ártalmatlanításáról (helyi gyűjtőhelyek).

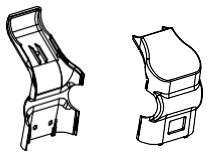
CHECKLIST (obsah balení) / CHECKLIST (obsah balenia) / ELLISTÁK (a csomag tartalma)

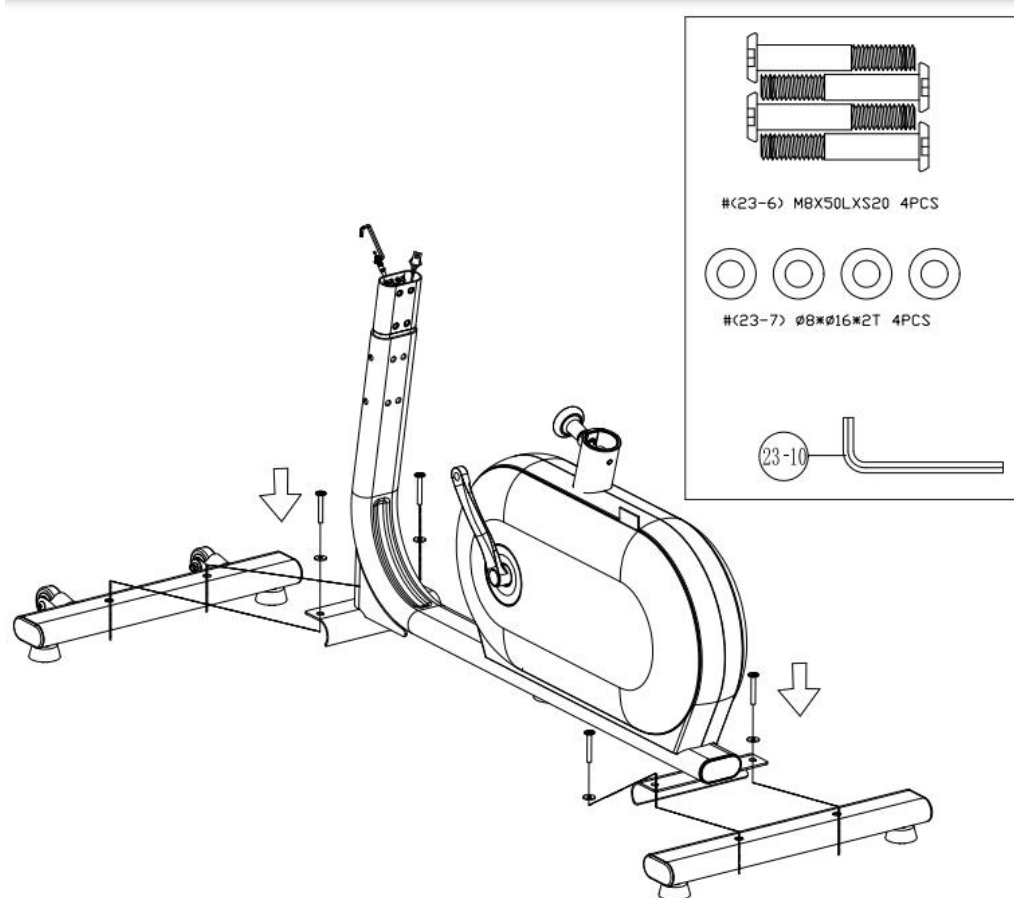
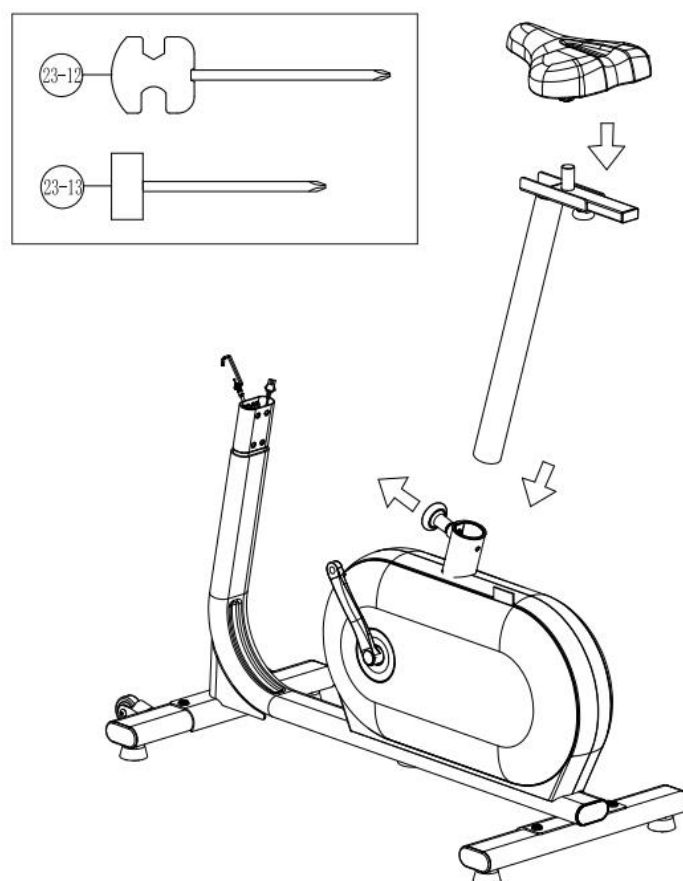
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

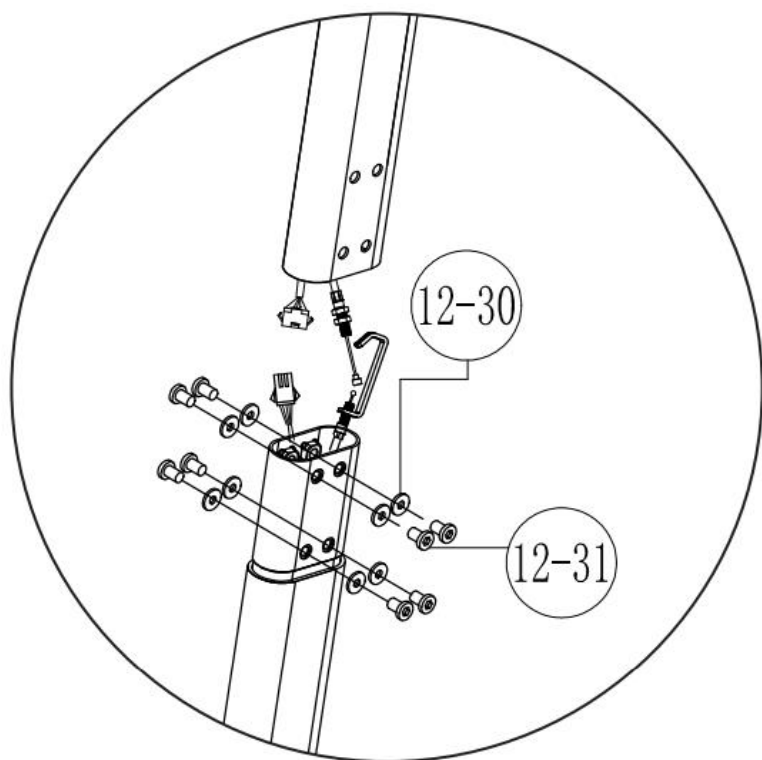
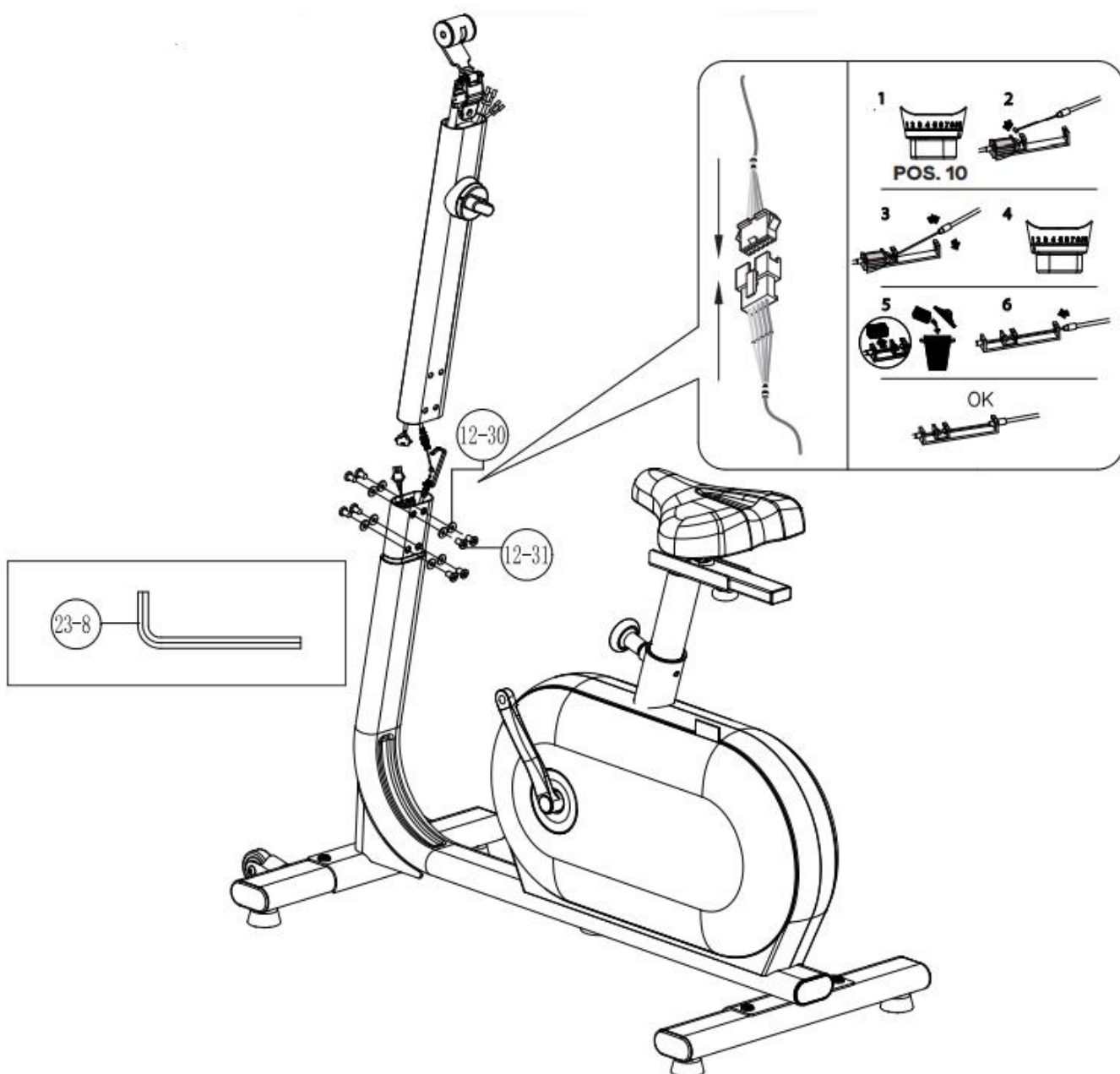
23

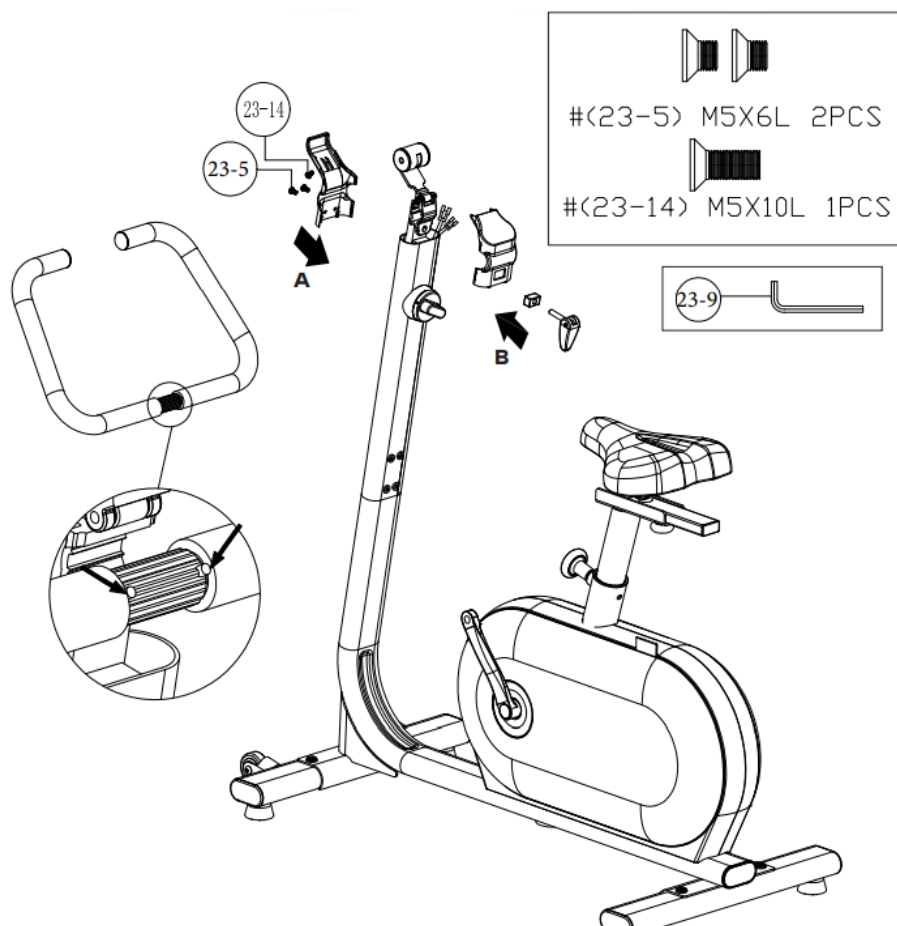
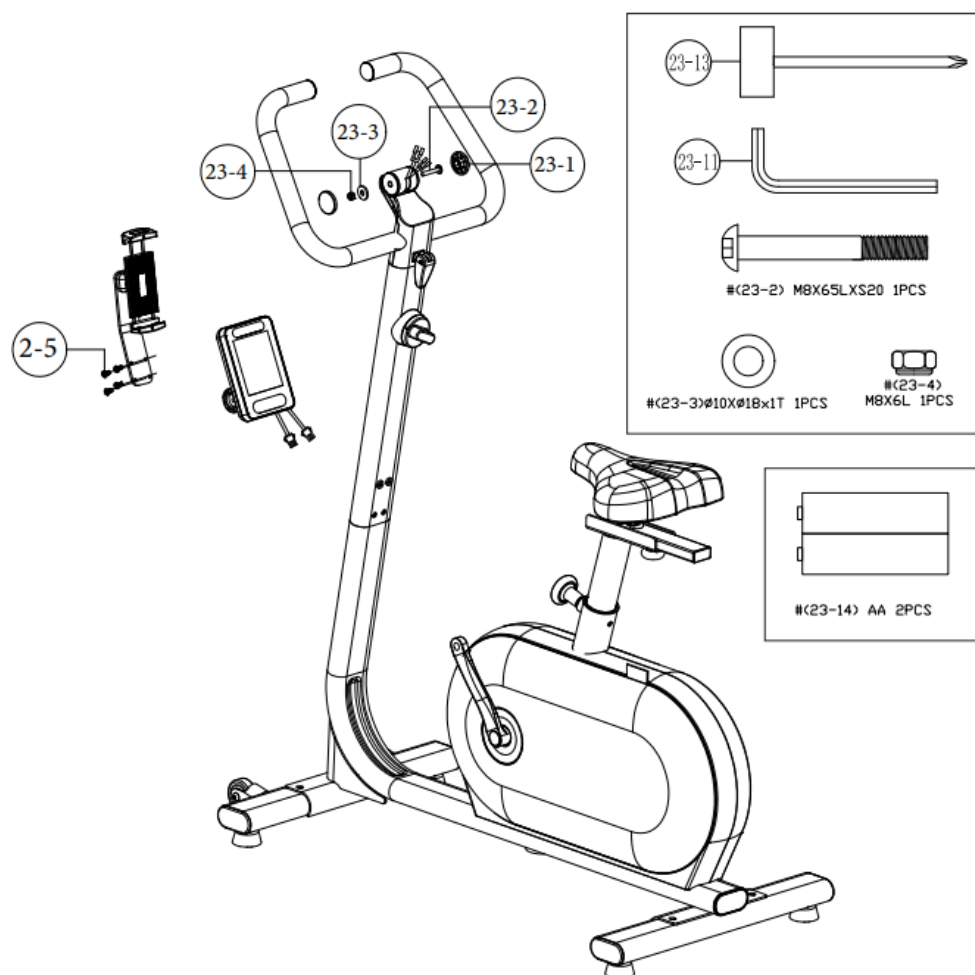


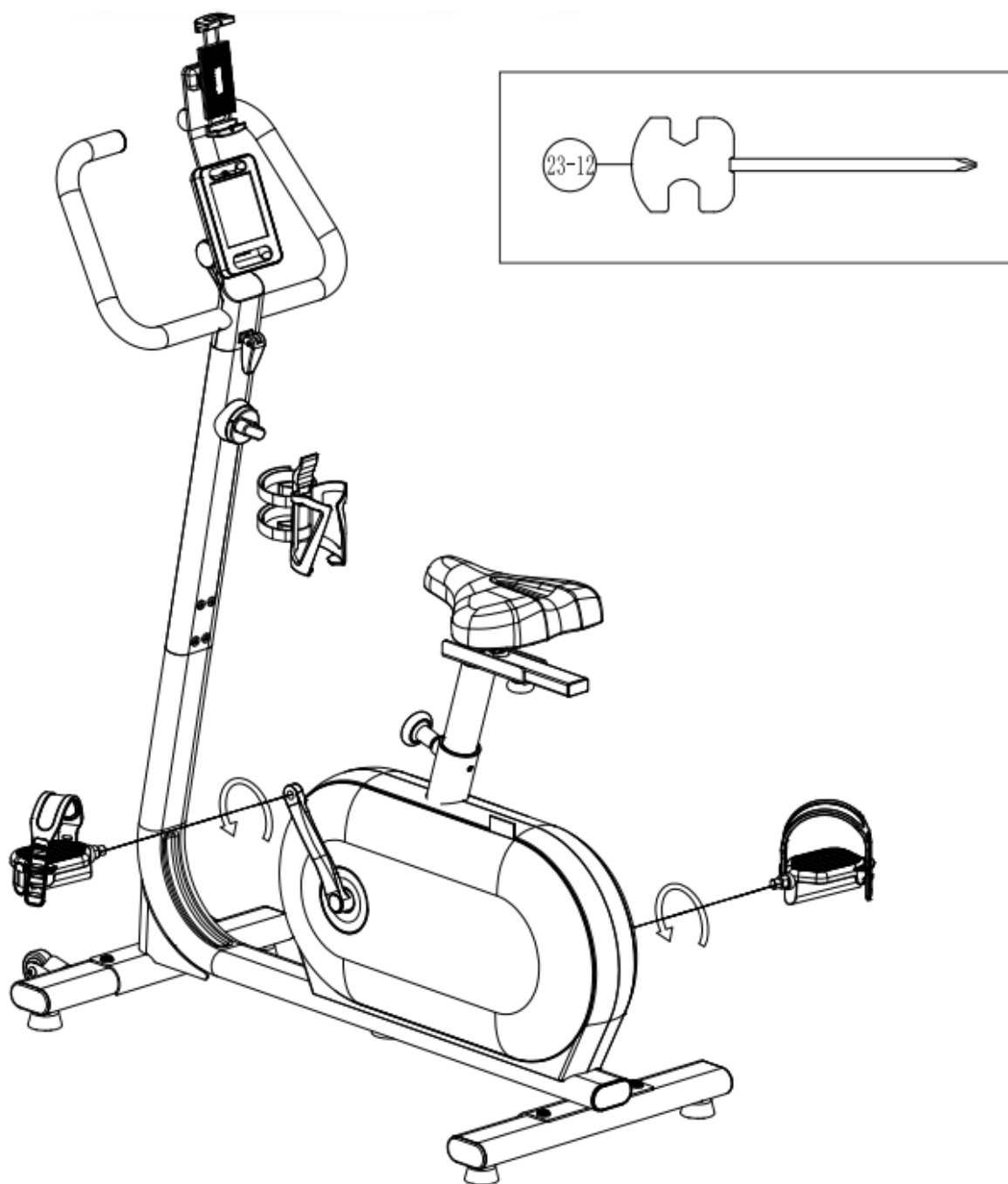
	M8x65Lx S20	1
	M8x6T	1
	ø10x18	1
	M5x6L	2
	M5x10L	1
	M8x50Lx S20	4
	ø8x16x2T	4

	1
	1
	2









CS: Připevněte pedály ke klikovému rameni.

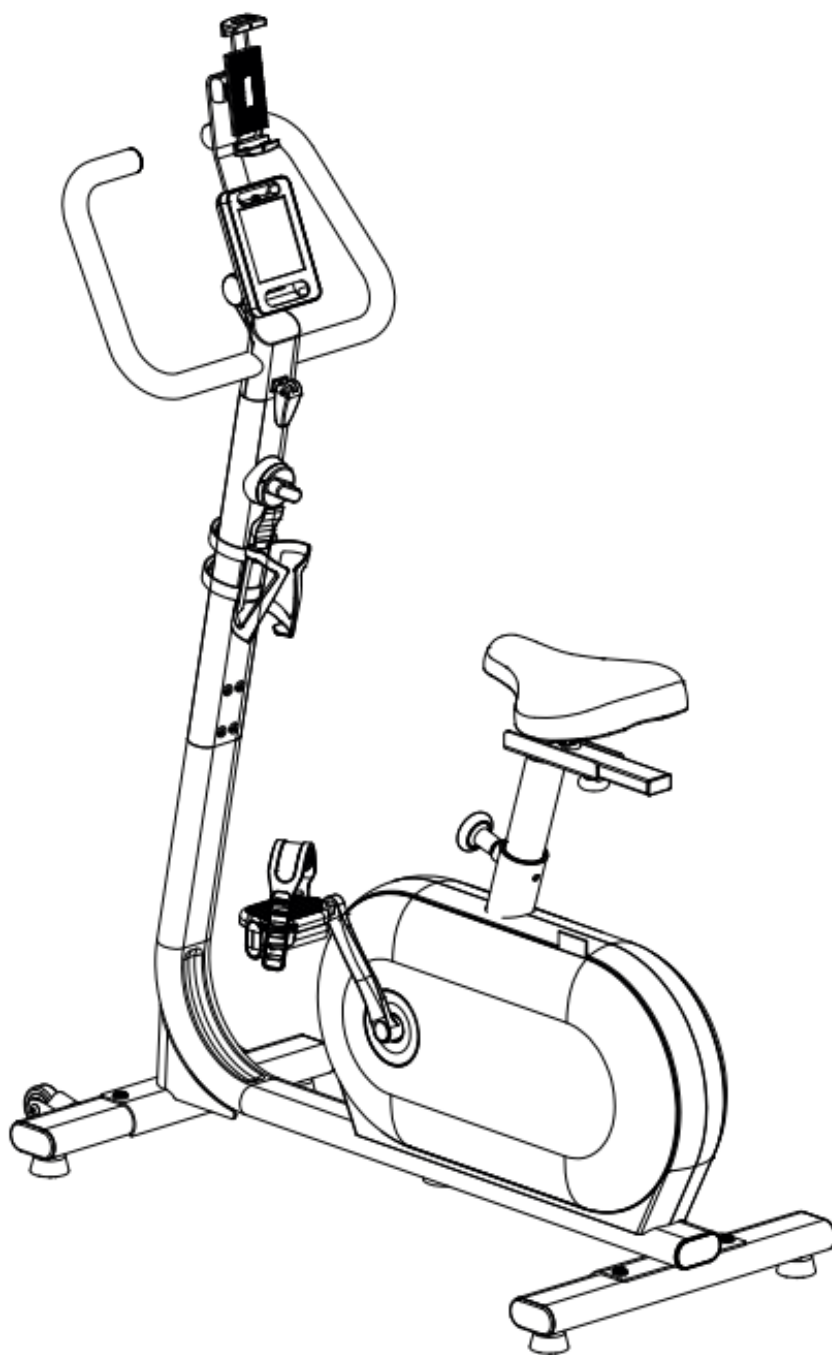
Připevněte pedály ke klikovému rameni pomocí klíčového klíče. Na ramenech klik jsou značky L nebo R, které umožňují rozlišit pravou a levou stranu. Pravý pedál má pravý (standardní) závit. Levý pedál má levý (opačný) závit.

SK: Pripevnite pedále ku kľuke.

Pripevnite pedále ku kľukovému ramenu pomocou kľúča. Na ramenách kľuky sa nachádzajú značky L alebo R na rozlíšenie pravej a ľavej strany. Pravý pedál má pravý (štandardný) závit. Ľavý pedál má ľavý (opačný) závit.

HU: Csatlakoztassa a pedálokat a hajtókarhoz.

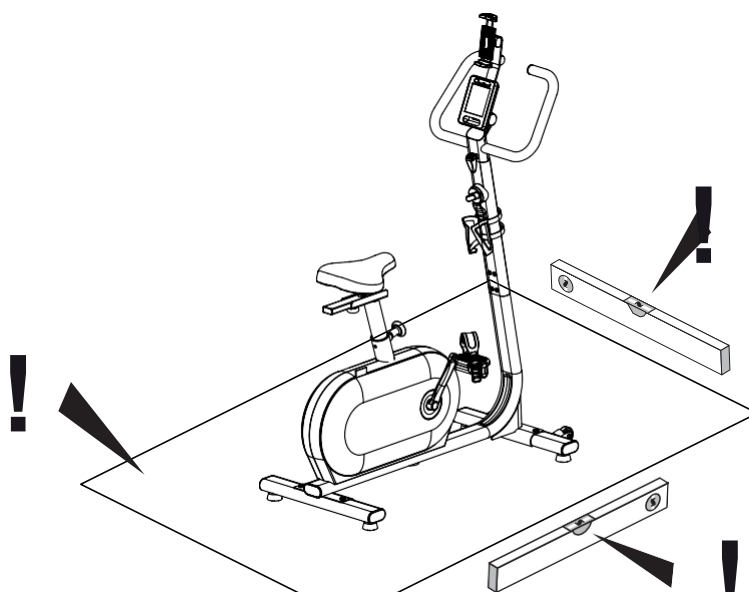
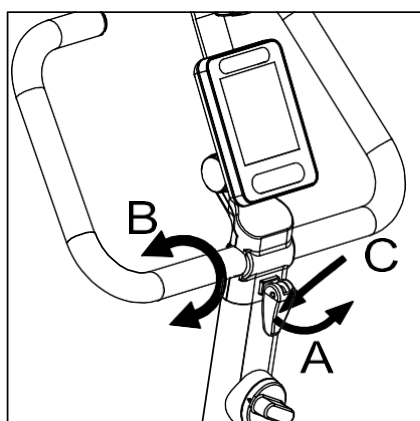
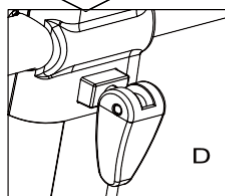
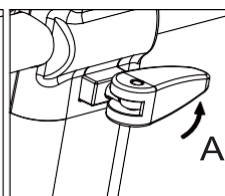
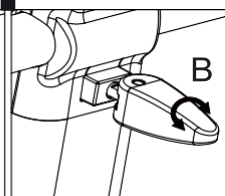
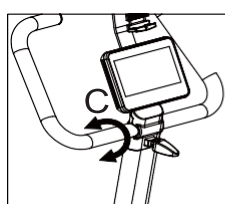
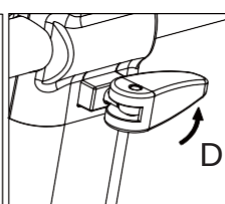
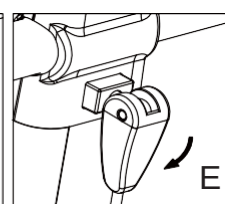
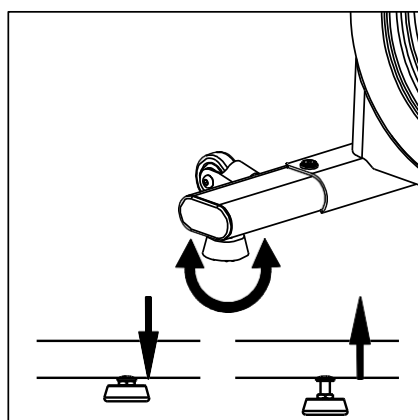
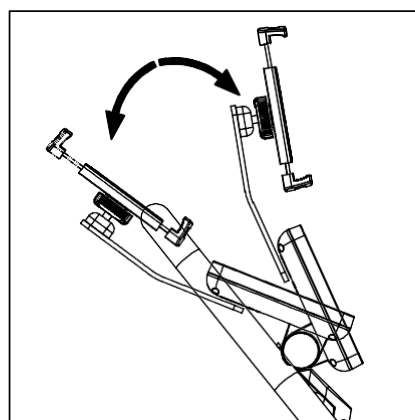
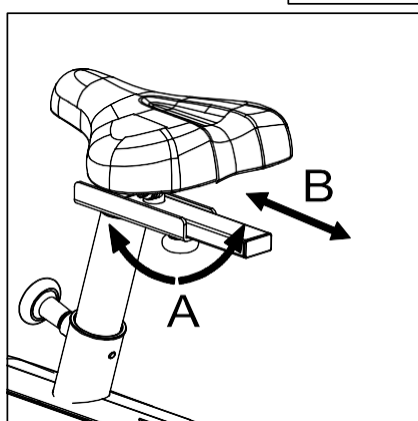
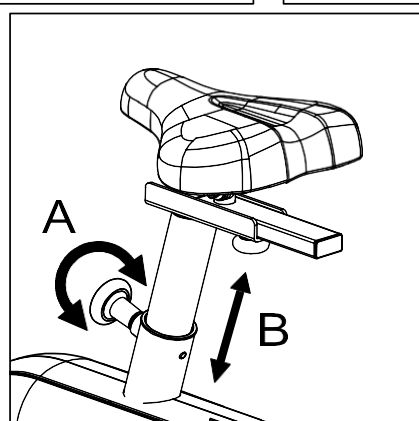
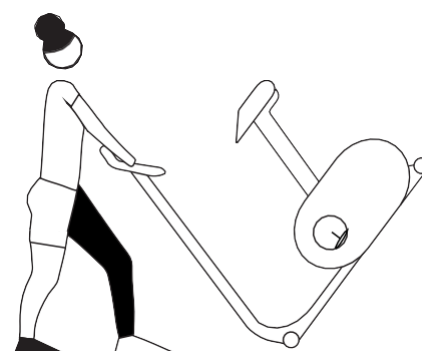
Cndelkezik. A bal oldali pedál bal oldali (ellentétes) menettel rendelkezik. satlakoztassa a pedálokat a forgattyúkarhoz egy villáskulccsal. A forgattyúkarokon L vagy R jelölések vannak a jobb és bal oldal megkülönböztetésére. A jobb oldali pedál jobb oldali (szabványos) menettel.

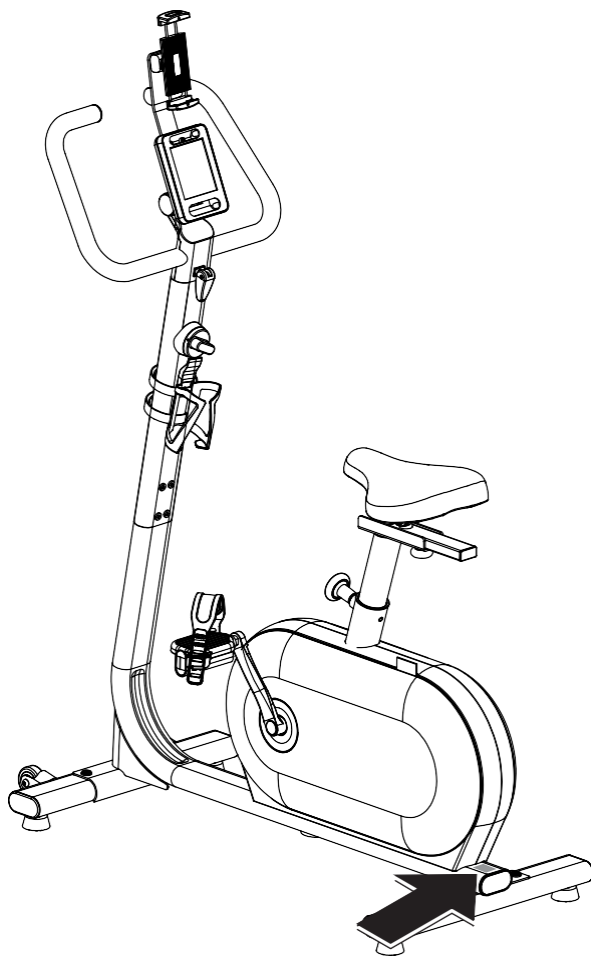


CS: POZOR! Přístroj by měl být postaven na vodorovném, stabilním povrchu. Pod přístroj umístěte vhodný tlumicí materiál, který pohlcuje vibrace a zabraňuje pohybu zařízení (gumová podložka nebo podobný materiál). Bezpečnostní vzdálenost kolem kola musí být minimálně o 1 metr větší než cvičební plocha.

SK: POZOR! Zariadenie by malo byť umiestnené na vodorovnom, stabilnom povrchu. Pod jednotku umiestnite vhodný materiál pohlcujúci vibrácie a zastavujúci vibrácie (gumovú podložku alebo podobný materiál). Bezpečnostná vzdialenosť okolo kolesa musí byť aspoň o 1 meter väčšia ako plocha na cvičenie.

HU: FIGYELEM! A készüléket vízszintes, stabil felületre kell helyezni. Helyezzen megfelelő rezgéselnyelő, rezgéscsillapító anyagot (gumipárnát vagy hasonló anyagot) a készülék alá. A kerék körüli biztonsági távolságnak legalább 1 méterrel nagyobbnak kell lennie, mint a gyakorlóterület.





CS - Při objednávání náhradních dílů vždy uvádějte celé číslo výrobku, číslo náhradního dílu, požadovaný počet kusů a sériové číslo výrobku.

SK - Pri objednávaní náhradných dielov vždy uveďte celé číslo výrobku, číslo náhradného dielu, počet požadovaných kusov a sériové číslo výrobku.

HU - A pótalkatrészek megrendelésekor mindig adja meg a teljes termékszámot, a pótalkatrész számát, a szükséges darabszámot és a termék sorozatszámát.

CS: Příklad.

Identifikační štítek. Číslo série.

SK: Príklad.

Identifikačný štítok. Číslo série.

HU: Példa.

Azonosító tábla. Sorozatszám.

TRISPORT AG
Boesch 67
CH-6331 Huenenberg

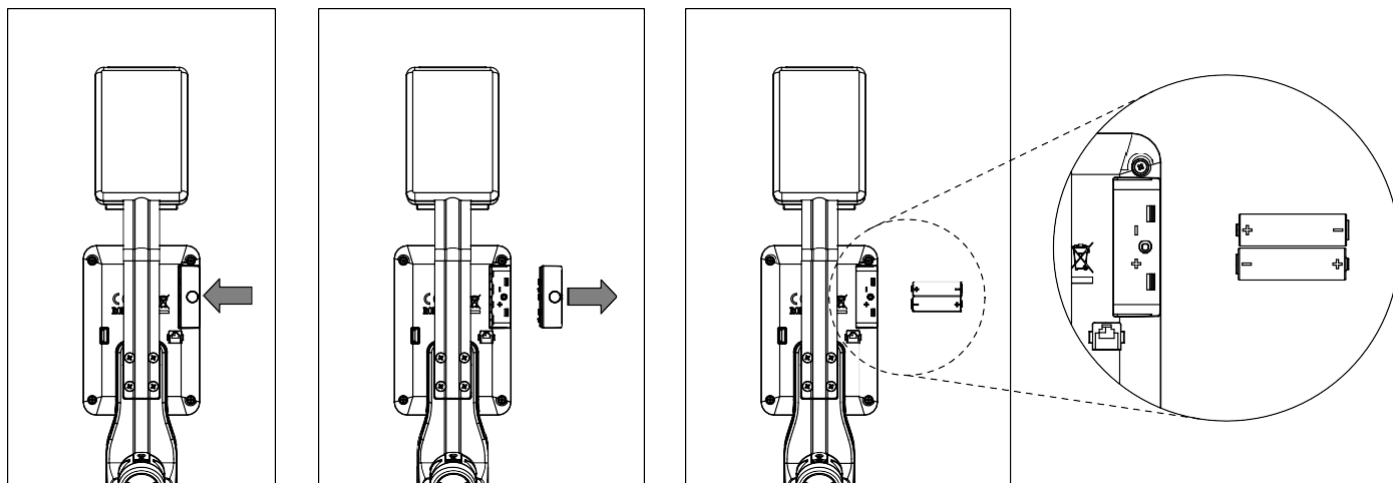
A/N 000000-000
S/N 00000000 000000 0000

DIN EN ISO 20957-1:2014
DIN EN ISO 20957-2:2017, XX



max. ### kg
Made in PRC





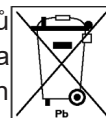
Pokud je displej počítače nejasný nebo nevýrazný, vyměňte baterie. Počítač je vybaven čtyřmi bateriemi. Postup výměny baterií proveďte následujícím způsobem:

- Odstraňte kryt prostoru pro baterie a vyměňte baterie za dvě nové baterie typu AA 1,5 V / alkalické (Zn/MnO₂).
- Při vkládání baterií věnujte pozornost označení na spodní straně přihrádky na baterie.
- Pokud se po zapnutí počítače vyskytnou problémy, vyjměte na chvíli baterie a znovu je vložte.

Důležité: Záruka se nevztahuje na použité baterie. Použité baterie a dobíjecí baterie řádně zlikvidujte.

Tento symbol označuje, že baterie a akumulátory nesmí být likvidovány společně s domovním odpadem. Symboly Hg (rtuť) a Pb (olovo) pod symbolem přeškrtnuté popelnice na kolečkách označují, že baterie nebo akumulátor obsahuje více než 0,0005 % rtuti nebo více než 0,004 % olova.

Nesprávná likvidace ohrožuje životní prostředí a může mít negativní dopad na lidské zdraví. Recyklace materiálů zachovává cenné suroviny. Při likvidaci tohoto přístroje vyjměte všechny baterie a akumulátory a odneste je na sběrné místo, kde budou následně recyklovány. Informace o vhodných sběrných místech získáte na místních úřadech, v týmu pro likvidaci odpadů nebo na prodejním místě, kde byl tento přístroj zakoupen.



Ak je displej počítača nejasný alebo nejasný, vymeňte batérie. Počítač je vybavený štyrmi batériami. Postup výmeny batérií vykonajte nasledovne:

- Odstráňte kryt priestoru pre batérie a vymeňte batérie za dve nové alkalické batérie typu AA 1,5 V (Zn/MnO₂).
- Pri vkladaní batérií venujte pozornosť označeniam na spodnej časti priestoru pre batérie.
- Ak sa po zapnutí počítača vyskytnú problémy, vyberte na chvíľu batérie a znova ich vložte.

Dôležité: Záruka sa nevzťahuje na použité batérie. Použité batérie a nabíjateľné batérie správne zlikvidujte.

Tento symbol označuje, že batérie a akumulátory sa nesmú likvidovať spolu s domovým odpadom. Symboly Hg (ortuť) a Pb (olovo) pod symbolom přeškrtnutého koša na odpadky znamenajú, že batéria alebo akumulátor obsahuje viac ako 0,0005 % ortuti alebo viac ako 0,004 % olova.

Nesprávna likvidácia predstavuje hrozbu pre životné prostredie a môže mať negatívny vplyv na ľudské zdravie. Recyklácia materiálov zachováva cenné suroviny. Pri likvidácii tohto prístroja vyberte všetky batérie a akumulátory a odneste ich na zberné miesto, kde budú následne recyklované. Informácie o vhodných zberných miestach získate na miestnych úradoch, v skupine pre likvidáciu odpadu alebo na predajnom mieste, kde bol tento prístroj zakúpený.



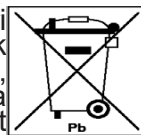
Cserélje ki az elemeket, ha a számítógép kijelzője homályos vagy halvány. A számítógép négy elemmel van felszerelve. Végezze el az akkumulátorok cseréjét az alábbiak szerint:

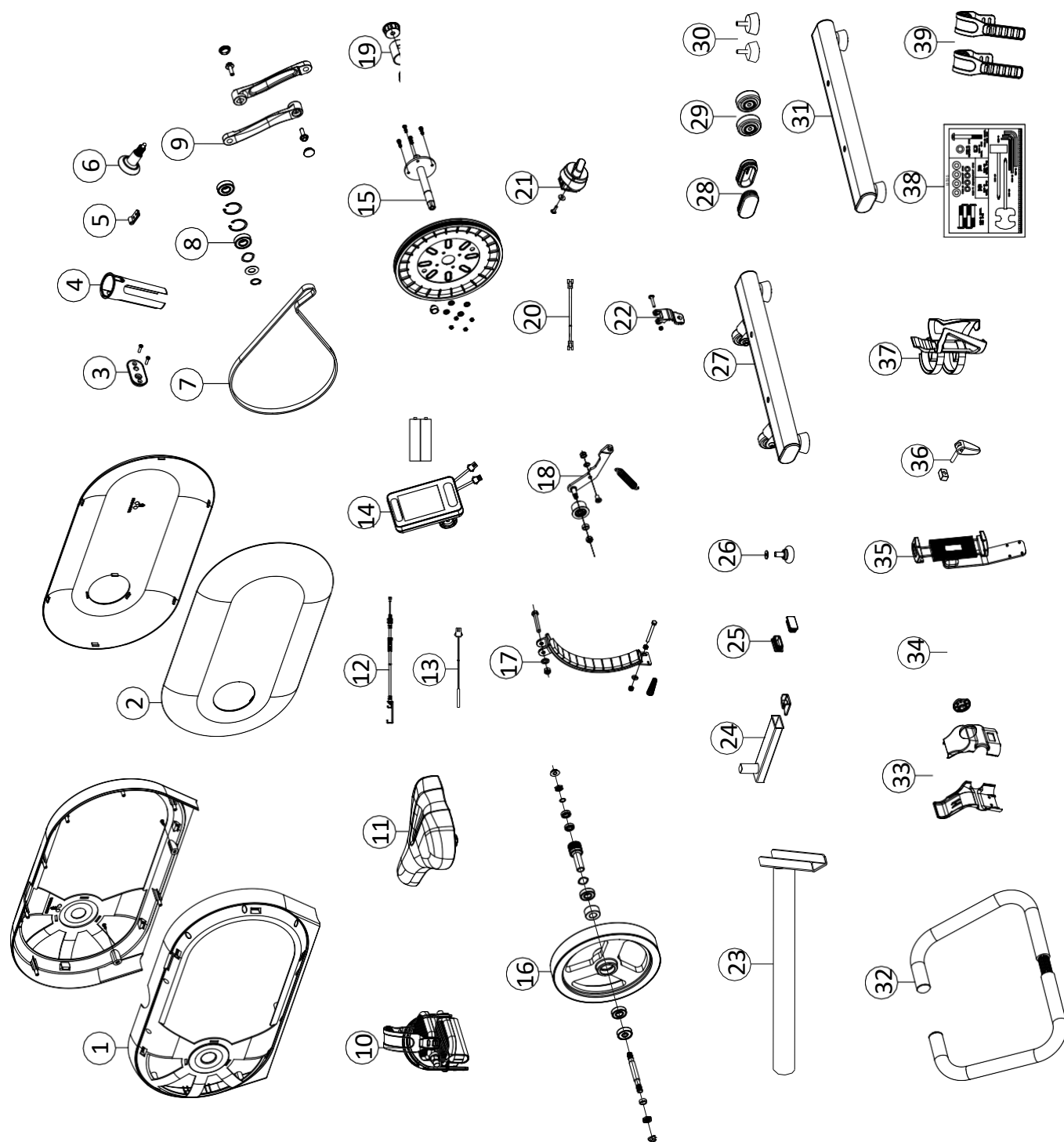
- Távolítsa el az elemtartó fedelét, és cserélje ki az elemeket két új AA típusú 1,5 V / alkáli elemre (Zn/MnO₂).
- Az elemek behelyezésekor figyeljen az elemtartó alján lévő jelölésekre.
- Ha a számítógép visszakapcsolása után problémákat tapasztal, vegye ki az elemeket egy időre, majd helyezze vissza őket.

Fontos: A garancia nem vonatkozik a használt akkumulátorokra. A használt elemeket és akkumulátorokat megfelelően ártalmatlanítsa.

Ez a szimbólum azt jelzi, hogy az elemeket és akkumulátorokat nem szabad a háztartási hulladékkal együtt ártalmatlanítani. A Hg (higany) és Pb (ólom) szimbólum az áthúzott kerek kuka alatt azt jelzi, hogy az elem vagy akkumulátor 0,0005%-nál több higanyt vagy 0,004%-nál több ólmot tartalmaz.

A nem megfelelő ártalmatlanítás veszélyt jelent a környezetre, és negatív hatással lehet az emberi egészségre. Az anyagok újrahasznosítása megőrzi az értékes nyersanyagokat. A készülék ártalmatlanításakor vegye ki az összes elemet és akkumulátort, és vigye el őket egy gyűjtőhelyre, ahol aztán újrahasznosításra kerülnek. A megfelelő gyűjtőpontokról a helyi hatóságoktól, a hulladékkezelőktől vagy attól az értékesítési ponttól kaphat információt, ahol ezt a készüléket vásárolta.

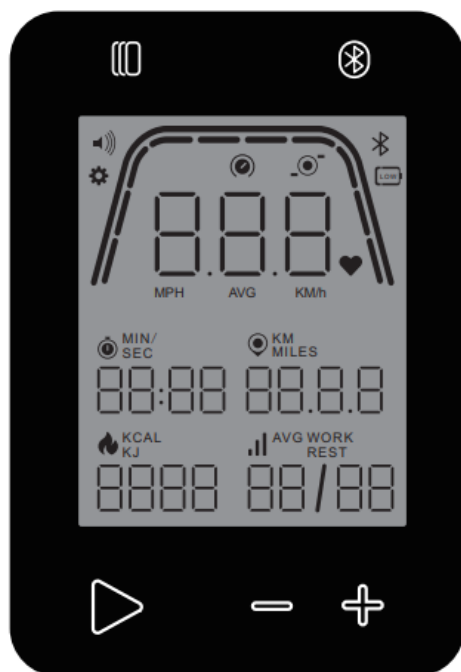




ZADÁNÍ OBJEDNÁVKY NÁHRADNÍCH DÍLŮ / OBJEDNÁVANIE NÁHRADNÝCH DIELOV /
PÓTALKATRÉSZ RENDELÉS LEADÁSA

CS - POZNÁMKA: Prvky označené "X" jsou k dispozici na skladě jako díly zaměnitelné.
SK - POZNÁMKA: Položky označené „X“ sú dostupné na sklade ako vymeniteľné diely.
HU - MEGJEGYZÉS: Az „X”-szel jelölt tételek cserélhető alkatrészként raktáron vannak.

Prozkoumat č. Preskúmajte č. Fedezze fel nem.	HOI RIDE Stone HT1057-400 Trisport Číslo článku	HOI RIDE Blueberry-Green HT1057-900 Trisport Číslo zboží	X
1	70001400	70001439	
2	70001401	70001440	
3	70001402	70001441	
4	70001403	70001403	
5	70001404	70001404	
6	70001405	70001442	X
7	70001406	70001406	X
8	70001407	70001407	X
9	70001408	70001408	X
10	70001409	70001409	X
11	70001410	70001410	
12	70001411	70001411	
13	70001412	70001412	
14	70001413	70001413	X
15	70001414	70001414	X
16	70001415	70001415	
17	70001416	70001416	
18	70001417	70001417	
19	70001418	70001438	
20	70001419	70001419	
21	70001420	70001420	X
22	70001421	70001421	X
23	70001422	70001458	
24	70001423	70001459	
25	70001424	70001460	
26	70001425	70001457	
27	70001426	70001443	
28	70001427	70001444	
29	70001428	70001428	
30	70001429	70001429	X
31	70001430	70001399	
32	70001431	70001431	
33	70001432	70001398	
34	70001433	70001433	
35	70001434	70001434	X
36	70001463	70001463	X
37	70001436	70001436	X
38	70001437	70001437	X
39	70001461	70001461	X



KETTLER

HOI RIDE COMPUTER



Pokyny pro práci s počítačem

CS

Pokyny na prácu s počítačom

SK

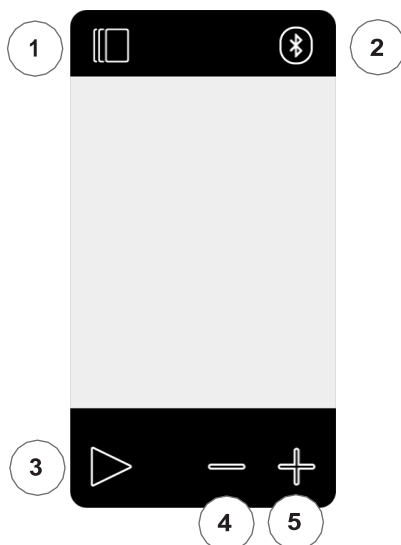
A számítógép kezelési útmutatója

HU

FUNKCE TLAČÍTKA	25
OBRAZOVKA KLIDOVÉHO REŽIMU	26
FUNKCE OBECNĚ	27
REŽIM KONFIGURACE PROGRAM	28
REŽIM PROGRAM	36
REŽIM PAUZY/SOUHRNU	41
KOMUNIKAČNÍ REŽIM	42
REŽIM NASTAVENÍ	43

FUNKCE TLAČÍTKA

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



V klidovém režimu

Po zapnutí displeje přejde zařízení do klidového režimu. Můžete zahájit trénink

"Rychlý start", přejděte na alternativní možnosti školení, připojte se k periferním zařízením nebo přejděte do nastavení konzole.

1 Tlačítko Workout

Uživatel si může vybrat mezi tréninkem na čas, na vzdálenost, na energii a intervalovým tréninkem.

2 Kombinované tlačítko

Uživatelé mohou ke konzoli připojit zařízení Bluetooth LE/ANT+.

3 Tlačítko Start/Enter

Tímto tlačítkem může uživatel podle potřeby spustit trénink nebo přijmout výběr.

4 Tlačítko mínus

Slouží ke snížení aktuální hodnoty nastavení. Stisknutím a podržením tohoto tlačítka po dobu 5 sekund konzolu také vypnete.

5 Tlačítko Plus

Slouží ke zvýšení aktuální hodnoty nastavení.

Vypnutí displeje

Po 5 minutách nečinnosti se displej vypne.

Během školení

Po výběru tréninku se zařízení přepne do zobrazení tréninku. Zobrazí se všechny příslušné hodnoty tréninku a profil tréninku.

Stisknutím tohoto tlačítka můžete přepínat mezi dostupnými tréninkovými daty v rámci hlavních ukazatelů.

Funkce funguje stejně i při tréninku.

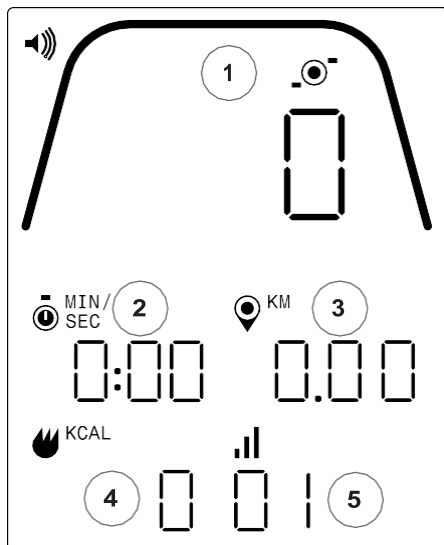
Dokončí právě probíhající školení.

Během tréninku nemá žádnou funkci, protože neovlivňuje odpor.

Během tréninku nemá žádnou funkci, protože neovlivňuje odpor.

OBRAZOVKA KLIDOVÉHO REŽIMU

Ve výchozím nastavení je obrazovka konzoly prázdná, dokud uživatel nezačne šlapat. Jakmile uživatel začne šlapat, konzola se zapne a přejde do režimu NO FUNCTION MODE. Takto vypadá obrazovka v klidovém režimu ve výchozím nastavení:



Na obrazovce nečinnosti se zobrazí následující informace:

1 Hlavní ukazatele

Tato část displeje zobrazuje rychlost (km/h nebo mph), otáčky za minutu nebo puls. Kolem každého údaje je stupnice, která graficky vyjadřuje relativní intenzitu každého zvoleného ukazatele.

2 Ukazatel času

Jedná se o číselný ukazatel aktuálního tréninkového času k dnešnímu dni nebo zbývajcího času aktivního intervalového úseku vyjádřeného v čase.

3 Indikátor vzdálenosti

Jedná se o číselný ukazatel buď celkové vzdálenosti ujeté během aktuálního tréninku, nebo nekontinuální vzdálenosti aktivního intervalového úseku vyjádřené ve vzdálenosti. Vzdálenost lze vyjádřit v kilometrech (km) nebo mílech. Volbu mezi kilometry a mílemi lze provést v režimu Nastavení.

4 Ukazatel spotřeby energie

Jedná se o číselný ukazatel celkové energie spálené během aktuálního tréninku. Energii lze vyjádřit v kcal nebo kJ. Volbu mezi kcal nebo kJ lze provést v režimu nastavení.

5 Indikátor úrovně/intervalu

Jedná se o číselný ukazatel buď aktuální úrovně odporu, nebo aktuálního úseku během intervalového programu vyjádřeného v čase nebo vzdálenosti. Aktuální úroveň odporu vychází z polohy páčky odporu.

FUNKCE OBECNĚ

V klidovém režimu může uživatel používat následující funkce:

Školení "Rychlý start"

Chcete-li rychle zahájit cvičení, stiskněte na klávesnici tlačítko START/ ENTER. Stisknutím tohoto tlačítka přejde systém do PROGRAMOVÉHO REŽIMU. Další informace (včetně funkcí v rámci tréninku) naleznete v části PROGRAMOVÝ REŽIM níže.

Výběr školení

Pro výběr konkrétního typu tréninku může uživatel stisknout tlačítko WORKOUT. Stisknutím tohoto tlačítka se systém přepne do režimu KONFIGURACE PROGRAMU. Další informace naleznete v části v části REŽIM KONFIGURACE PROGRAMU níže.

Připojení

Stisknutím tlačítka CALL může uživatel připojit konzolu s měřičem srdečního tepu a/nebo aplikací pro chytrý telefon. Další informace naleznete v části KOMUNIKAČNÍ REŽIM níže.

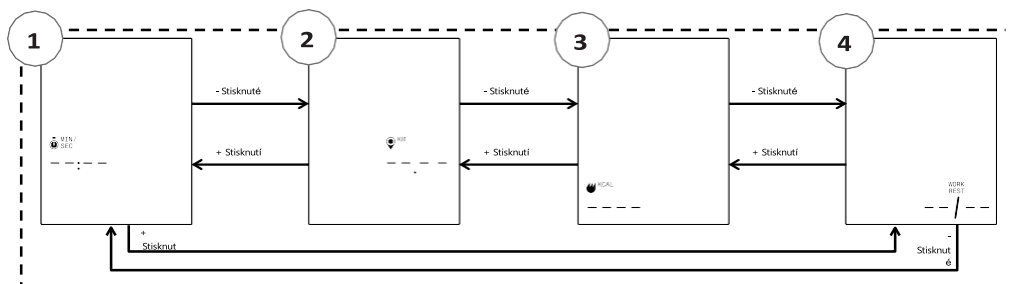
Nastavení

Kromě těchto funkcí může uživatel vstoupit do režimu NASTAVENÍ současným stisknutím tlačítek START, PLUS a MINUS. Další informace naleznete v části NASTAVOVACÍ REŽIM níže.

Pokud uživatel nestiskne žádné tlačítko pro výběr nebo zahájení tréninku, přepne se konzole po 5 minutách nečinnosti do režimu spánku.

REŽIM KONFIGURACE PROGRAM

V REŽIMU KONFIGURACE PROGRAMU si uživatel může vybrat z výchozích typů tréninku (např. čas, vzdálenost, energie a interval).



POZNÁMKA: Výše uvedené obrazovky předpokládají, že jednotky vybrané v režimu nastavení jsou metrické jednotky a že jednotka energie vybraná v režimu nastavení je

Můžete si vybrat ze čtyř typů školení. Jsou to:

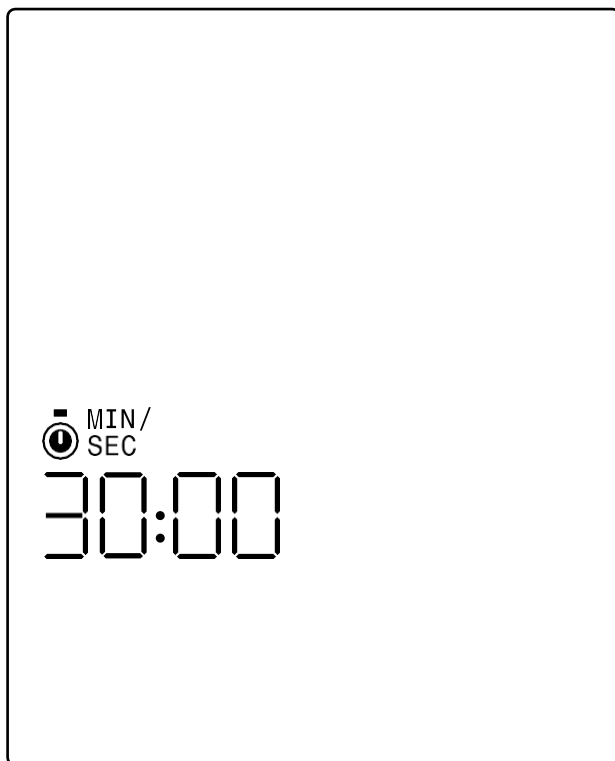
1. Cíl vyjádřený v čase
2. Cíl vyjádřený ve vzdálenosti
3. Cíl vyjádřený v energii
4. Intervaly

První zobrazenou obrazovkou je obrazovka DESTINACE V ČASE (1). Pro výběr z dostupných tréninků by měl uživatel stisknout tlačítko MINUS nebo PLUS, aby se přesunul na předchozí, resp. další výběr.

Pokud uživatel stiskne tlačítko START/ENTER, vybere zobrazený trénink a systém přejde na příslušnou konfigurační obrazovku.

Chcete-li opustit obrazovku TRAINING SELECT a vrátit se na obrazovku NO TRAINING MODE, měl by uživatel stisknout tlačítko TRAINING.

CÍL ŠKOLENÍ

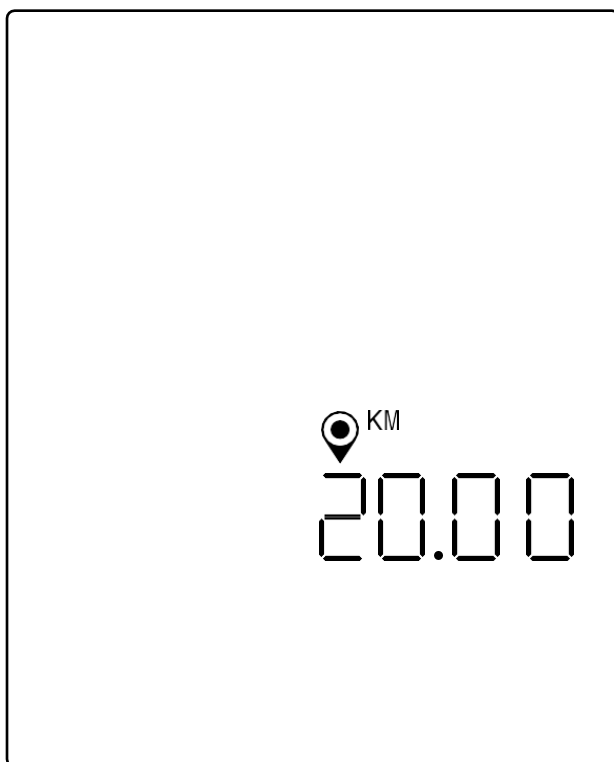


Na obrazovce DESTINACE V ČASE má uživatel možnost zadat čas tréninku. Uživatel může zvolit hodnotu v rozmezí 1 až 99 minut. Výchozí hodnota je 30:00 minut. Uživatel může hodnotu zvýšit nebo snížit pomocí tlačítek PLUS, respektive MINUS. Při každém stisknutí tlačítka PLUS nebo MINUS se změní aktuálně zobrazená hodnota o 1. Tlačítkem PLUS se čas zvyšuje, tlačítkem MINUS se čas snižuje.

Po nastavení času konkrétního tréninku na požadovanou hodnotu stiskněte tlačítko START/ENTER. Po stisknutí tlačítka START/ENTER systém přejde do PROGRAMOVÉHO REŽIMU a trénink začne. Další informace naleznete v části PROGRAMOVÝ REŽIM níže.

Chcete-li opustit obrazovku DESTINATION DESTINATION a vrátit se na obrazovku WORKOUT SELECT, měl by uživatel stisknout tlačítko WORKOUT.

ROZLIŠENÝ CÍL ŠKOLENÍ



POZNÁMKA: Výše uvedená obrazovka předpokládá, že jednotky zvolené v režimu nastavení jsou metrické jednotky a požadovaná vzdálenost je vyjádřena v kilometrech. Pokud jsou vybrány imperiální jednotky, na obrazovce se zobrazí MILE a cíl bude vyjádřen v mílích.

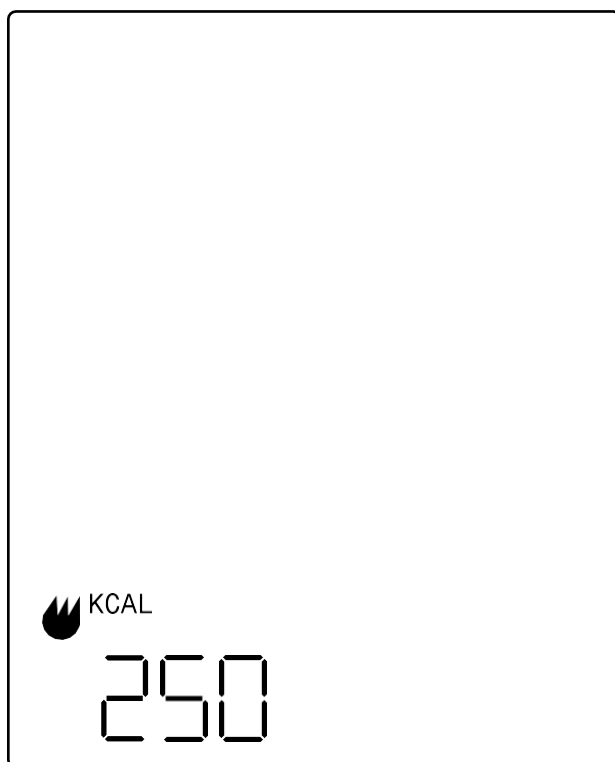
Na obrazovce DISTANCE DESTINATION má uživatel možnost zadat požadovanou tréninkovou vzdálenost. Uživatel může zadat vzdálenost v rozmezí od 1 až 9999 kilometrů (jednotky v metrickém systému) nebo mil (jednotky v imperiálním systému). Výchozí hodnota je 20:00 kilometrů nebo mil. Uživatel může hodnotu zvýšit nebo snížit pomocí tlačítek PLUS, respektive MINUS.

Při každém stisknutí tlačítka PLUS nebo MINUS se aktuálně zobrazená hodnota změní o 1,00. Tlačítkem PLUS se vzdálenost zvyšuje, tlačítkem MINUS se vzdálenost snižuje.

Po nastavení vzdálenosti daného tréninku na požadovanou hodnotu stiskněte tlačítko START/ENTER. Po stisknutí tlačítka START/ENTER systém přejde do PROGRAMOVÉHO REŽIMU a trénink začne. Další informace naleznete v části PROGRAMOVÝ REŽIM níže.

Chcete-li opustit obrazovku DESTINATION DESTINATION a vrátit se na obrazovku TRAIN SELECT, stiskněte tlačítko TRAINING.

CÍL ŠKOLENÍ V OBLASTI ENERGETIKY



POZNÁMKA: Výše uvedená obrazovka předpokládá, že jednotka energie zvolená v režimu nastavení je kcal, a proto je cílová hodnota vyjádřená v energii uvedena v kilokaloriích. Pokud je jako jednotka energie vybráno kJ, bude na obrazovce uvedeno kJ a cíl vyjádřený v energii bude uveden v kilojoulech.

Na obrazovce DESTINACE V ENERGETICE má uživatel možnost zadat požadovanou energii spálenou při spotřebě energie. Uživatel může zvolit hodnotu v rozmezí 5 až 9999 kcal/kJ. Výchozí hodnota je 250 kcal nebo kJ. Uživatel může hodnotu zvýšit nebo snížit pomocí tlačítek PLUS, respektive MINUS. Při každém stisknutí tlačítka PLUS nebo MINUS se aktuálně zobrazená hodnota změní o 5.

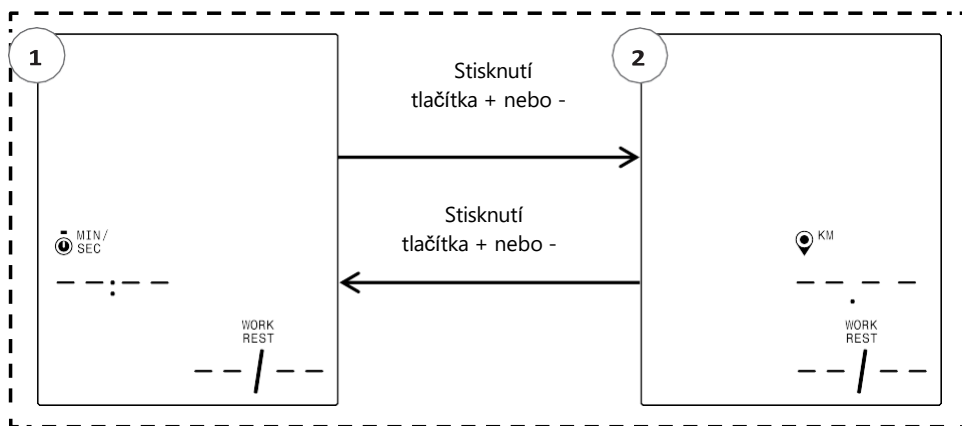
Tlačítko PLUS slouží ke zvýšení hodnoty, zatímco tlačítko MINUS slouží ke snížení hodnoty.

Po nastavení hodnot pro trénink stiskněte tlačítko START/ENTER. Po stisknutí tlačítka START/ENTER systém přejde do PROGRAMOVÉHO REŽIMU a trénink začne. Další informace naleznete v části PROGRAMOVÝ REŽIM níže.

Chcete-li opustit obrazovku ENERGY DESTINATION a vrátit se na obrazovku TRAIN SELECT, stiskněte tlačítko TRAINING.

Intervalový trénink

Obrazovka INTERVALS je zobrazena níže:



POZNÁMKA: Výše uvedená obrazovka předpokládá, že jednotky vybrané v režimu nastavení jsou metrické jednotky a požadovaný výběr je vyjádřen v kilometrech. Pokud jsou vybrány imperiální jednotky, na obrazovce se zobrazí MILE a výběr bude vyjádřen v milách.

Existují dva typy intervalového tréninku, ze kterých si můžete vybrat. Jsou to:

1. Intervaly vyjádřené v čase
2. Intervaly vyjádřené ve vzdálenosti

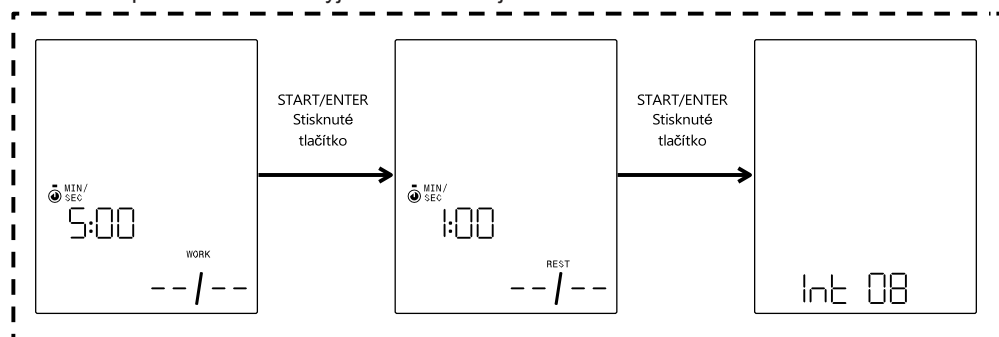
První zobrazená obrazovka je obrazovka INTERVAL DESTINACE. Pro výběr z dostupných typů intervalů by měl uživatel stisknout tlačítko MINUS nebo PLUS, aby se přesunul na předchozí, resp. další výběr.

Pokud uživatel stiskne tlačítko START/ENTER, vybere zobrazený typ intervalového tréninku a systém přejde na příslušnou konfigurační obrazovku.

Chcete-li opustit obrazovku INTERVALS a vrátit se na obrazovku TRENING SELECT, stiskněte tlačítko TRENING.

TRÉNINKOVÉ INTERVALY VYJÁDŘENÉ V ČASE

Obrazovka pro INTERVIEW vyjádřená v čase je zobrazena níže:



Interval se skládá z úseku cvičení s vysokou intenzitou a úseku cvičení s nízkou intenzitou.

Vysoce intenzivní úsek je definován jako ČAS CVIČENÍ. Úsek s nízkou intenzitou je definován jako ČAS ODPOČINKU. Na obrazovkách EXERCISE INTERVALS (Intervaly cvičení) může uživatel definovat čas segmentů cvičení.

a odpočinkové úseky a celkový počet intervalů požadovaných pro konkrétní trénink. Uživatel může nastavit délku trvání segmentu námahy a odpočinku od 10 do 99 minut. Výchozí hodnota pro úsek úsilí je 5:00 minut. Výchozí hodnota pro odpočinkový segment je 1:00 minut. Uživatel může nakonfigurovat 1 až 99 intervalů. Výchozí počet intervalů je 8.

Po nastavení tohoto programu se jako první zobrazí obrazovka EXTRACT TIME. Uživatel může hodnotu zvýšit nebo snížit pomocí tlačítek PLUS, respektive MINUS. Každé stisknutí tlačítka PLUS nebo MINUS změní aktuálně zobrazenou hodnotu o 10 sekund. Tlačítko PLUS by se mělo používat ke zvýšení času, zatímco tlačítko MINUS slouží ke snížení času.

Po nastavení délky ČASU ODPOČINKU na požadovanou hodnotu stiskněte tlačítko START/ENTER. Po stisknutí tlačítka START/ENTER se zobrazí obrazovka REST TIME.

Uživatel může hodnotu zvýšit nebo snížit pomocí tlačítek PLUS nebo MINUS. Každé stisknutí tlačítka PLUS nebo MINUS změní aktuálně zobrazenou hodnotu o 10 sekund. Tlačítko PLUS by se mělo používat ke zvýšení času, zatímco tlačítko MINUS slouží ke snížení času.

Po nastavení délky ČASU ODPOČINKU na požadovanou hodnotu stiskněte tlačítko START/ENTER. Po stisknutí tlačítka START/ENTER se zobrazí obrazovka NUMBER OF INTERVALS.

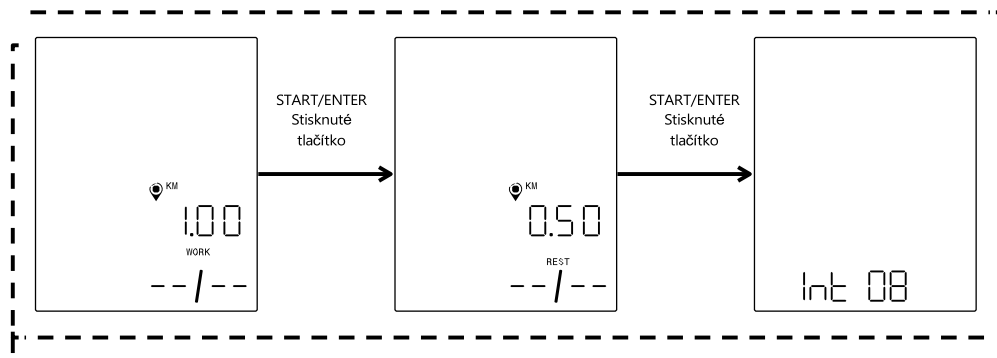
Uživatel může hodnotu zvýšit nebo snížit pomocí tlačítek PLUS nebo MINUS. Při každém stisknutí tlačítka PLUS nebo MINUS se změní aktuálně zobrazená hodnota o 1. Tlačítkem PLUS se počet intervalů zvyšuje, tlačítkem MINUS se počet intervalů snižuje.

Po nastavení hodnoty NUMBER OF INTERVALS na požadovanou hodnotu stiskněte tlačítko START/ENTER. Po stisknutí tlačítka START/ENTER systém přejde do PROGRAMOVÉHO REŽIMU a začne trénink. Další informace naleznete v části PROGRAMOVÝ REŽIM níže.

Chcete-li opustit obrazovku INTERVIEW a vrátit se na obrazovku INTERVIEW, stiskněte tlačítko TRAINING.

INTERVAL TRÉNINKOVÉ VZDÁLENOSTI

Obrazovka INTERVALS DISTANCE je zobrazena níže:



POZNÁMKA: Výše uvedené obrazovky předpokládají, že jednotky zvolené v režimu nastavení jsou metrické jednotky a požadovaná vzdálenost je vyjádřena v kilometrech. Pokud jsou vybrány jednotky v imperiálním systému, na obrazovce se zobrazí MILE a cílová vzdálenost bude vyjádřena v

Interval se skládá z úseku cvičení s vysokou intenzitou a úseku cvičení s nízkou intenzitou. Segment vysoké intenzity je definován jako VÝKONOVÁ DISTANCE. Úsek s nízkou intenzitou je definován jako ODPOČINKOVÁ DISTANCE. Na obrazovkách DISTANCE DISTANCE INTERVALS může uživatel zadat délku segmentů námahy a odpočinku a celkový počet intervalů požadovaných pro konkrétní trénink. Uživatel může zadat vzdálenost v rozmezí od 0,10 do 100,00 kilometrů/míle pro segment úsilí a segment odpočinku. Výchozí hodnota pro vzdálenost úsilí je 2,00 kilometrů/míle. Výchozí hodnota pro odpočinkovou vzdálenost je 1,00 kilometrů/míle. Uživatel může nastavit 1 až 99 intervalů. Výchozí počet intervalů je 8.

Po nastavení tohoto programu se jako první zobrazí obrazovka EXTRACT DISTANCE. Uživatel může hodnotu zvýšit nebo snížit pomocí tlačítek PLUS, respektive MINUS. Každé stisknutí tlačítka PLUS nebo MINUS změní aktuálně zobrazenou hodnotu o 0,1. Tlačítko PLUS by se mělo používat ke zvýšení vzdálenosti, zatímco tlačítko MINUS ke snížení vzdálenosti.

Jakmile nastavíte VZDÁLENOST EXERCISE pro konkrétní trénink na požadovanou hodnotu, stiskněte tlačítko START/ENTER. Po stisknutí tlačítka START/ENTER se zobrazí obrazovka REST DISTANCE.

Uživatel může hodnotu zvýšit nebo snížit pomocí tlačítek PLUS nebo MINUS. Při každém stisknutí tlačítka PLUS nebo MINUS se aktuálně zobrazená hodnota změní o 0,1. Tlačítkem PLUS se vzdálenost zvyšuje, tlačítkem MINUS se vzdálenost snižuje.

Po nastavení REST DISTANCE na požadovanou hodnotu stiskněte tlačítko START/ENTER. Po stisknutí tlačítka START/ENTER se zobrazí obrazovka NUMBER OF INTERVALS.

Šipka výběru označuje, že hodnotu POČET INTERVALŮ lze upravovat. Uživatel může hodnotu zvýšit nebo snížit pomocí tlačítek PLUS, resp. mínus. Každé stisknutí tlačítka PLUS nebo MINUS změní aktuálně zobrazenou hodnotu o 1. Tlačítkem PLUS se počet intervalů zvyšuje, tlačítkem MINUS se počet intervalů snižuje.

Po nastavení hodnoty NUMBER OF INTERVALS na požadovanou hodnotu stiskněte tlačítko START/ENTER. Po stisknutí tlačítka START/ENTER systém přejde do PROGRAMOVÉHO REŽIMU a začne trénink. Další informace naleznete v části PROGRAMOVÝ REŽIM níže.

Chcete-li opustit obrazovky INTERVALS DISTANCE a vrátit se na obrazovku INTERVALS, stiskněte tlačítko TRAINING.

REŽIM PROGRAM

V tomto režimu by se měl začít zvyšovat čas, kumulovat vzdálenost, počítat energie a aktivovat všechny ostatní indikace. Podrobnosti o tréninkových zobrazeních jsou popsány níže.

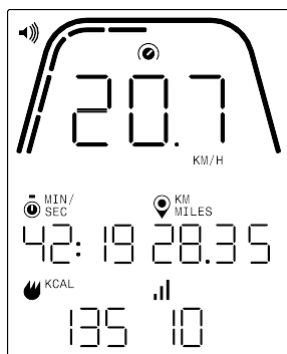
Při standardním školení jsou k dispozici následující pole:

- Čas - čas tréninku k datu vyjádřený ve formátu MMM:SS
- Vzdálenost - vzdálenost v kilometrech nebo mílích, kterou uživatel "urazil" během konkrétního tréninku.
- Energie - počet kcal/kJ, které jste spálili během tréninku.
- otáčky za minutu - aktuální kadence, při které uživatel šlape.
- Rychlost - aktuální rychlost, kterou se uživatel "pohybuje".
- Tepová frekvence - aktuální tepová frekvence uživatele měřená bezdrátovým měřicím pásem tepové frekvence.
- Level - nastavení aktuální úrovně odporu

STANDARDNÍ ŠKOLICÍ OBRAZOVKY

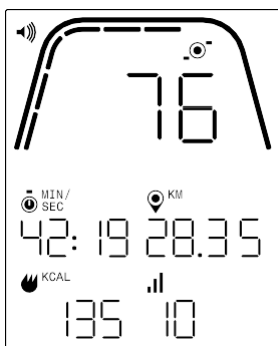
V případě rychlých tréninků spuštěných stisknutím tlačítka START/ ENTER na obrazovce INACTIVITY SCREEN nebo tréninků spuštěných výběrem možnosti DESTINACE V ČASE, DESTINACE V DISTANCI nebo DESTINACE EXPRESSED IN ENERGY se během tréninku zobrazí následující obrazovka:

Při standardním tréninku se uživatel může rozhodnout, zda se má zobrazovat rychlost, otáčky za minutu nebo puls. Níže jsou uvedeny různé verze standardní tréninkové obrazovky, které ukazují různé údaje zobrazené v zóně hlavní ukazatele. Nejsou však zobrazeny všechny možné kombinace vybraných jednotek nebo energií. Ve výchozím nastavení se konzola automaticky přepíná mezi indikací rychlosti, otáček, pulsu atd. každé 3 sekundy. Uživatel může zrušit toto nastavení stisknutím tlačítka TRENING. Při každém stisknutí tlačítka TRENING se zobrazená hodnota přepne na další parametr podle výše popsaného pořadí. Pokud uživatel stiskne tlačítko TRENING byt jen jednou, automatické přepínání se zastaví. Pro opětovnou aktivaci automatického přepínání musí uživatel stisknout tlačítko TRENING a podržet jej po dobu 5 sekund.



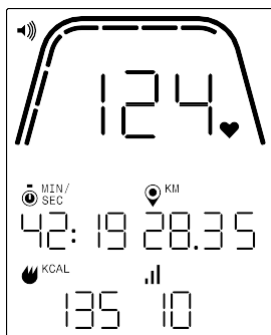
POZNÁMKA: Výše uvedená obrazovka obsahuje simulovaná data vytvořená pro informační účely. Předpokládá se také, že jednotky zvolené v režimu nastavení jsou metrické jednotky, takže vzdálenost je vyjádřena v kilometrech a rychlost v km/h. Pokud jsou vybrány jednotky v imperiálním systému, na obrazovce se zobrazí MILE, zatímco rychlost bude vyjádřena v mph. Kromě toho výše uvedená obrazovka předpokládá, že jednotkou energie vybranou v režimu nastavení jsou kcal. Pokud je jako jednotka energie vybráno kJ, bude na obrazovce uvedeno kJ. Na výše uvedené obrazovce se předpokládalo, že jako hlavní zobrazovaný ukazatel byla vybrána rychlost.

Značky pod tlustou zakřivenou čarou vyjadřují relativní procento hodnoty zobrazené v hlavní oblasti indikátoru. Ve výše uvedeném příkladu je zobrazena hodnota 20,7 km/h, takže je zvýrazněno pět z deseti žlutých segmentů. V případě rychlosti se stupnice pohybuje v rozmezí od 0 do 50 km/h nebo mph.



POZNÁMKA: Výše uvedená obrazovka obsahuje simulovaná data vytvořená pro informační účely. Předpokládá se také, že jednotky vybrané v režimu nastavení jsou metrické jednotky, a proto je vzdálenost vyjádřena v kilometrech. Pokud byly zvoleny jednotky v imperiální soustavě, zobrazí se na obrazovce jako jednotka vzdálenosti MILE. Kromě toho se na výše uvedené obrazovce předpokládá, že jednotkou energie vybranou v režimu n a s t a v e n í jsou kcal. Pokud byl jako jednotka energie zvolen kJ, na obrazovce se zobrazí kJ. Na výše uvedené obrazovce se předpokládalo, že jako hlavní zobrazení byly zvoleny otáčky.

Značky pod tlustou zakřivenou čarou vyjadřují relativní procento hodnoty zobrazené v hlavní zóně indikátoru. Ve výše uvedeném příkladu je zobrazena hodnota 76 otáček za minutu, takže je zvýrazněno šest z deseti žlutých segmentů. U kadence se stupnice pohybuje v rozmezí od 0 do 150 otáček za minutu.

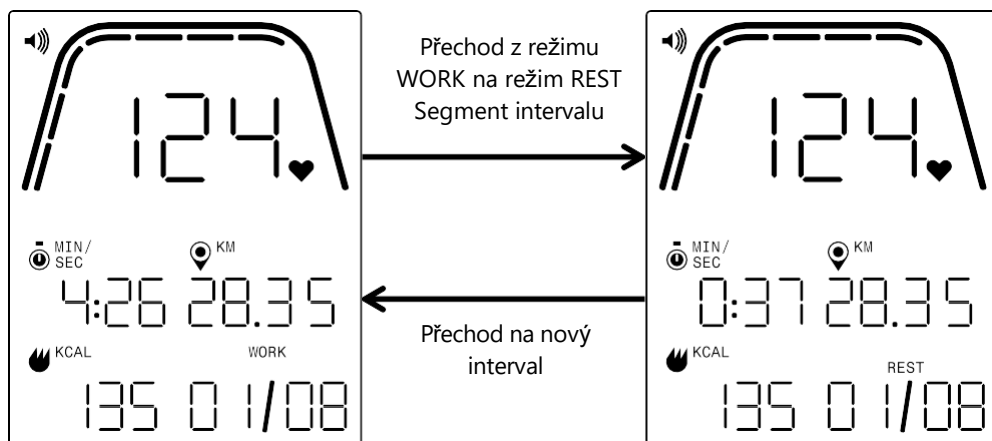


POZNÁMKA: Výše uvedená obrazovka obsahuje simulovaná data vytvořená pro informační účely. Předpokládá se také, že jednotky vybrané v režimu nastavení jsou metrické jednotky, a proto je vzdálenost vyjádřena v kilometrech. Pokud jsou zvoleny jednotky v imperial, zobrazí se na obrazovce jako jednotka vzdálenosti MILE. Kromě toho výše uvedená obrazovka předpokládá, že jednotkou energie vybranou v režimu nastavení je kcal. Pokud byl jako jednotka energie zvolen kJ, na obrazovce se zobrazí kJ. Na výše uvedené obrazovce se předpokládalo, že jako hlavní zobrazovaný ukazatel byl zvolen puls.

Značky pod tlustou zakřivenou čarou vyjadřují relativní procento hodnoty zobrazené v hlavní zóně indikátoru. Ve výše uvedeném příkladu je zobrazena hodnota 124 BMP (tepů za minutu), takže je zvýrazněno sedm. deseti žlutých segmentů. U tepové frekvence se stupnice pohybuje od 0 do 200 tepů za minutu.

INTERVALOVÉ TRÉNINKOVÉ OBRAZOVKY VYJÁDŘENÉ V ČASE

V případě cvičení se během cvičení zobrazí následující obrazovka.



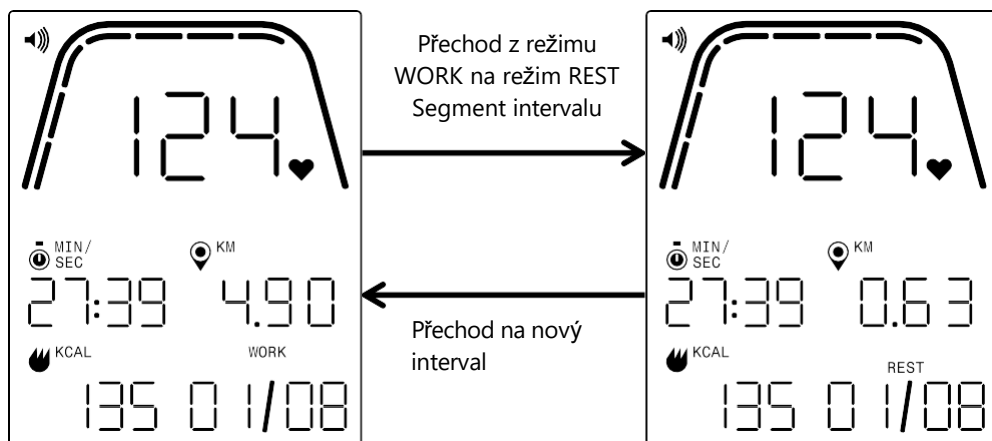
Podobně jako na standardní tréninkové obrazovce může uživatel přepínat mezi zobrazením rychlosti, otáček za minutu nebo tepové frekvence v hlavní zóně ukazatele. Tlačítko WORKOUT slouží k výběru údajů zobrazených v hlavní zóně indikátoru. Ve výše uvedeném příkladu je v hlavní zóně indikátoru zobrazena tepová frekvence.

Během tréninku se na obrazovce zobrazují následující pole:

- Čas - zbývajících čas aktuálního segmentu Cvičení nebo Odpočinku v rámci cyklu. daného tréninku ve formátu MM:SS
- Vzdálenost - vzdálenost v kilometrech nebo mílích, kterou uživatel "urazil" během konkrétního tréninku.
- Energie - počet kcal/kJ, které jste spálili během tréninku.
- otáčky za minutu - aktuální kadence, při které uživatel šlape.
- Rychlost - aktuální rychlost, kterou se uživatel "pohybuje".
- Tepová frekvence - aktuální tepová frekvence uživatele měřená bezdrátovým měřicím pásem tepové frekvence.
- Úsilí (X / Y) - čas zbývajících do konce aktuálního segmentu EXERCISE zobrazený ve formátu MM:SS; původní hodnota pro EXERCISE byla nastavena během nastavení programu; X je číslo aktuálního segmentu, zatímco Y je celkový počet segmentů v rámci aktuálního tréninku, jak bylo nastaveno během fáze nastavení programu; v příkladu výše můžete vidět údaj na levé straně.
"EXERCISE (01 / 08)", což znamená, že probíhá první segment a že trénink zahrnuje celkem 8 segmentů; po segmentu EXERCISE bude následovat segment REST (vpravo nahoře na obrazovce).
- Odpočinek (X / Y) - čas zbývajících do konce aktuálního segmentu REST zobrazený ve formátu MM:SS; původní hodnota pro REST byla nastavena během nastavení programu; X je číslo aktuálního segmentu, zatímco Y je celkový počet segmentů v rámci aktuálního tréninku, jak bylo nastaveno během fáze nastavení programu; segment REST následuje po segmentu EXERCISE; X bude považován za další segment po dokončení aktuálního segmentu REST.
- Level (Úroveň) - aktuální nastavení úrovně odporu se zobrazí ve stejné oblasti displeje jako informace o intervalech EXERCISE a REST. Úroveň se bude zobrazovat po dobu prvních 3 sekund cvičení a vždy, když uživatel během cvičení změní úroveň. Pokaždé se úroveň zobrazí pouze na 3 sekundy. Hodnota úrovně bude určena aktuální polohou magnetů.

OBRAZOVKY INTERVALOVÉHO TRÉNINKU VYJÁDŘENÉ VE VZDÁLENOSTI —

V případě tréninku INTERVAL DISTANCE během cvičení se zobrazí následující obrazovka.



Podobně jako na standardní tréninkové obrazovce může uživatel přepínat mezi zobrazením rychlosti, otáček za minutu nebo tepové frekvence v hlavní zóně ukazatele. Tlačítko WORKOUT slouží k výběru údajů zobrazených v hlavní zóně indikátoru. Ve výše uvedeném příkladu je v hlavní zóně indikátoru zobrazena tepová frekvence.

Zobrazí se následující pole:

- Čas - čas tréninku k datu ve formátu MM:SS
- Vzdálenost - vzdálenost v kilometrech nebo milích, která zbývá do příslušného segmentu EXERCISE nebo REST konkrétního tréninku.
- Energie - počet kcal/kJ, které jste spálili během tréninku.
- otáčky za minutu - aktuální kadence, při které uživatel šlápe.
- Rychlost - aktuální rychlost, kterou se uživatel "pohybuje".
- Tepová frekvence - aktuální tepová frekvence uživatele měřená bezdrátovým měřicím pásem tepové frekvence.
- Effort (X / Y) - původní hodnota pro EFFORT byla nastavena během nastavení programu; X je číslo aktuálního segmentu, zatímco Y je celkový počet segmentů v rámci aktuálního tréninku, jak bylo nastaveno během fáze nastavení programu; v příkladu výše můžete vidět údaj "EFFORT (01) / 08", což znamená, že probíhá první segment a že trénink zahrnuje celkem 8 segmentů; po segmentu EXERCISE bude následovat segment REST (vpravo nahoře na obrazovce).
- Odpočinek (X / Y) - původní hodnota pro REST byla nastavena během nastavení programu; X je číslo aktuálního segmentu, zatímco Y je celkový počet segmentů v rámci aktuálního tréninku, jak bylo nastaveno během nastavení programu; segment REST následuje po segmentu EXERCISE; X se považuje za další segment po skončení aktuálního segmentu REST.
- Level (Úroveň) - aktuální nastavení úrovně odporu se zobrazí ve stejné oblasti displeje jako informace o intervalech EXERCISE a REST. Úroveň se bude zobrazovat po dobu prvních 3 sekund cvičení a vždy, když uživatel během cvičení změní úroveň. Pokaždé se úroveň zobrazí pouze na 3 sekundy. Hodnota úrovně bude určena aktuální polohou magnetů.

REŽIM PAUZY/SOUHRNU

UŽIVATEL PŘERUŠÍ CVIČENÍ

Pokud uživatel cvičení přeruší (např. když je hodnota otáček menší než 25 po dobu alespoň 4 sekund), systém přejde do režimu PAUZA/ SUMÁŘ. Čas se přestane počítat, vzdálenost a kcal/kJ se přestanou sčítat a systém začne zobrazovat zprůměrované hodnoty otáček, rychlosti, pulsu.

a úroveň odporu, obdobně jako na obrazovce níže. Po aktivaci tohoto režimu se spustí odpočítávání 36 sekund. Po uplynutí této doby se systém vrátí do režimu NO FUNCTION MODE. Informace o provozu v režimu NO MODE naleznete výše v části NO MODE.

Pokud se uživatel vrátí ke cvičení před dokončením odpočítávání, systém se vrátí do PROGRAMOVÉHO REŽIMU a bude pokračovat v tréninku od bodu, ve kterém uživatel přestal cvičit. Předpokládá se, že zrychlení setrvačnicku (tj. zvýšení otáček) znamená, že se uživatel vrátil ke cvičení.

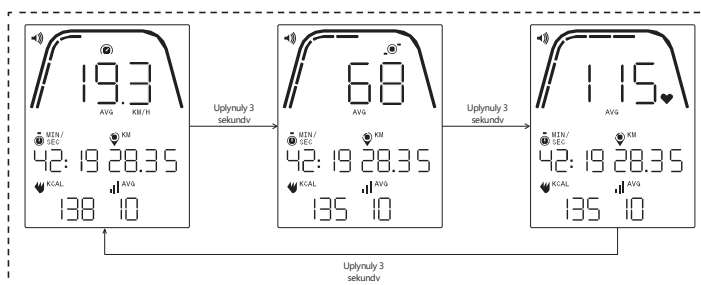
Chcete-li tento režim ukončit před dokončením odpočítávání, stiskněte tlačítko MINUS a přejděte přímo do režimu NE.

DOSAŽENÝ CÍL ŠKOLENÍ

Pokud uživatel dosáhne definovaného cíle, systém rovněž přejde do režimu PAUZA/SUMMARY MODE. Čas se pak přestane počítat, vzdálenost a kcal/kJ se přestanou sčítat a systém začne zobrazovat zprůměrované hodnoty rychlosti, otáček za minutu, pulsu a úrovně odporu, jak je znázorněno na obrazovce níže. Po aktivaci tohoto režimu se spustí.

spustí se odpočítávání 36 sekund. Po uplynutí této doby se systém vrátí do režimu BEZ FUNKCE. Informace o provozu během REŽIMU BEZ FUNKCÍ naleznete ve výše uvedené části REŽIM BEZ FUNKCÍ.

Chcete-li tento režim ukončit před dokončením odpočítávání, stiskněte tlačítko MINUS a přejděte přímo do režimu NE.



OBRAZOVKY REŽIMU PAUZY/SOUHRNU

Výše je uveden příklad obrazovek zobrazených v režimu PAUZA/SUMMARY MODE. Zobrazené hodnoty rychlosti, otáček za minutu, pulsu a úrovně odporu jsou průměrné hodnoty pro daný trénink a segmenty průměru budou zvýrazněny pro každé datové pole. Čas, vzdálenost a energie (tj. kcal/kJ) jsou celkové hodnoty shromážděné za trénink, vztažené k jednotlivým typům údajů.

KOMUNIKAČNÍ REŽIM

OBEČNÉ INFORMACE

Tato konzole dokáže navázat spojení s měřicími pásy srdečního tepu ANT+ a BLE. Kromě toho se konzole může připojit k aplikacím pro chytré telefony a tablety prostřednictvím BLE. Konzola se také může současně připojit k liště pro měření srdečního tepu (ANT+ nebo BLE) a k aplikaci chytrého telefonu.

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

Stisknutím tlačítka CONNECT aktivujete proces párování přes Bluetooth. Během procesu připojení je nutné lehce a plynule šlapat.

V opačném případě se displej po 60 sekundách vypne a připojení se ukončí.

Ikona Bluetooth v pravém horním rohu obrazovky začne blikat.

při 1 Hz, což znamená, že konzola je připravena k připojení k zařízení Bluetooth a hledá dostupná mobilní zařízení s aplikací, se kterými by se mohla spárovat.

Když konzole vyhledá zařízení, může se uživatel připojit ke kompatibilní aplikaci (např. Kinomap, Zwift, GymTrakr atd.) prostřednictvím svého chytrého telefonu nebo tabletu. Informace o připojení k fitness zařízením s podporou FTMS naleznete v části v příslušné dokumentaci k aplikaci. Po úspěšném spárování konzoly s aplikací pro chytrý telefon nebo tablet se vyhledávání zařízení Bluetooth ukončí a konzola se vrátí do standardního provozu. Ikona Bluetooth bude stále viditelná, ale nebude již blikat. Během tréninku konzola odesílá údaje o cvičení do připojené aplikace.

Při vyhledávání zařízení konzola automaticky vygeneruje náhodný čtyřmístný kód, který slouží jako jedinečný identifikátor dané konzoly při prvním stisknutí tlačítka CONNECT. Viditelný název bude mít strukturu "Kettler ####", přičemž #### bude náhodný čtyřmístný identifikátor. Stejný náhodný čtyřmístný identifikátor po dobu 5 sekund se zobrazí v okně ČAS. Název nemusí být viditelný ve všech aplikacích. Doba vyhledávání je přibližně 10 sekund.

PŘIPOJENÍ KE SNÍMAČI SRDEČNÍHO TEPU S FUNKCÍ BLUETOOTH

Pokud po stisknutí tlačítka CONNECT uplyne 10 sekund a nedojde k žádnému spojení s aplikací chytrého telefonu, konzola začne vyhledávat měřicí proužky srdečního tepu podporující technologii Bluetooth a podle toho se k nim připojí. Při připojování k pásu pro měření srdečního tepu

s funkcí Bluetooth by se měl v okně HEARTBREAT zobrazit údaj "BLE" a konzola by se měla připojit k baru. Po navázání spojení s lištou s podporou Bluetooth se v okně HEART zobrazí zjištěné hodnoty srdečního tepu a ikona srdce bude blikat na frekvenci vysílané zjištěným srdečním tepem.

Po navázání spojení s měřičem tepové frekvence s technologií Bluetooth by konzola měla být schopna se současně připojit k aplikaci chytrého telefonu. V tomto ohledu platí výše uvedený postup. Pokud si uživatel přeje současně připojení

s řemínkem a aplikací, je třeba nejprve navázat spojení s řemínkem a poté se smartphonem.

PROPOJENÍ S MĚŘIČEM SRDEČNÍHO TEPU S FUNKCÍ ANT+

Chcete-li se připojit k měřicímu pásu tepové frekvence kompatibilnímu s ANT+, musí být konzola aktivní. Chcete-li konzolu připojit k pásu pro měření srdečního tepu kompatibilnímu s ANT+, stiskněte tlačítko CONNECT a podržte je po dobu 5 sekund. Po připojení k pásu pro měření srdečního tepu kompatibilnímu s ANT+ by se v okně měření srdečního tepu mělo zobrazit "Ant",

a konzola by se měla připojit k panelu. Po navázání spojení s lištou s podporou ANT+ se v okně HEART zobrazí zjištěné hodnoty srdečního tepu a ikona srdce bude blikat s frekvencí přenášenou zjištěným srdečním tepem.

Po navázání spojení s měřičem srdečního tepu s podporou ANT+ by se konzola měla být schopna současně připojit k aplikaci chytrého telefonu prostřednictvím Bluetooth. V tomto ohledu platí výše uvedený postup. Pokud se chce uživatel připojit k pásu a aplikaci současně, je třeba nejprve navázat spojení s pásem a poté s chytrým telefonem.

RESETOVÁNÍ PŘIPOJENÍ

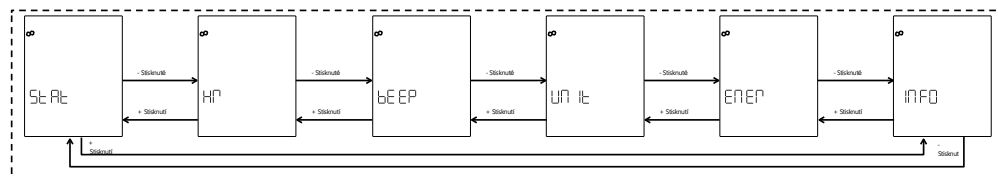
Pokud se vyskytnou problémy s připojením k některému zařízení, můžete se pokusit konzolu resetovat. Resetováním konzole se resetují i připojení k periferním zařízením.

Reset konzoly lze provést v režimu UNCLEAR MODE. Jakmile vstoupíte do REŽIMU NERESETOVÁNÍ, stiskněte tlačítko MINUS a podržte je po dobu 5 sekund. Konzola se poté vypne. Chcete-li konzoli probudit, začněte šlapat. Pokud uživatel během procesu resetování šlape, konzola se vypne a znovu zapne, ale připojení zařízení se resetuje. Může být nutné zavřít a znovu otevřít příslušnou aplikaci chytrého telefonu nebo tabletu, aby se zajistilo, že se resetuje i stav připojení aplikace.

REŽIM NASTAVENÍ

OBRAZOVKA NASTAVENÍ

Do KONFIGURAČNÍHO REŽIMU vstoupíte současným stisknutím tlačítek START, PLUS a MINUS.



Na následujícím obrázku jsou zobrazeny obrazovky NASTAVENÍ:

Na těchto obrazovkách je k dispozici šest možností. Jedná se o tyto možnosti:

- STAT - přehled celkového spočítaného času, celkové spočítané vzdálenosti a verze softwaru
- srdeční frekvence - test systému monitorování srdeční frekvence
- SOUND - nastavení hlasitosti bzučáku

- UNIT - přepínání mezi metrickými a imperiálními jednotkami
- ENER - přepínání mezi hodnotami v kcal a kJ
- INFO - konfigurace tělesné hmotnosti použité pro výpočet spálených kalorií

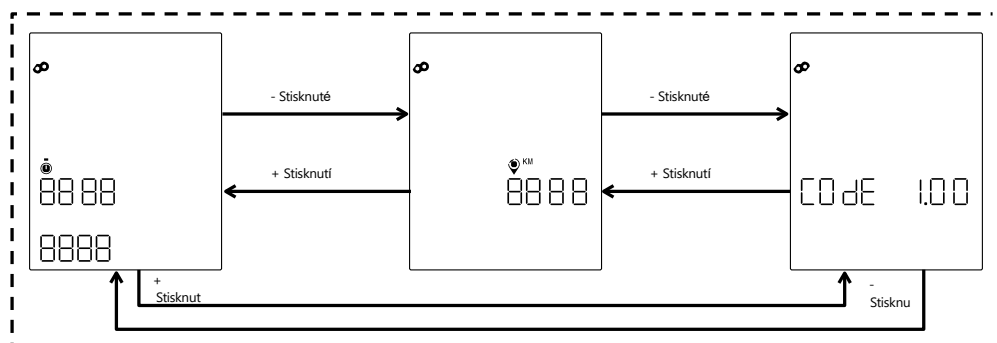
Jako první se zobrazí obrazovka STAT. Pro výběr z dostupných nastavení by měl uživatel stisknout tlačítko MINUS nebo PLUS pro přechod na předchozí, resp. další výběr.

Pokud uživatel stiskne tlačítko START/ENTER, vybere zobrazené nastavení a systém přejde na příslušnou obrazovku nastavení.

Chcete-li opustit obrazovky NASTAVENÍ a vrátit se na obrazovku NO MODE, stiskněte tlačítko TRAINING.

OBRAZOVKA STATISTIK

Na následujícím obrázku jsou zobrazeny obrazovky STAT:



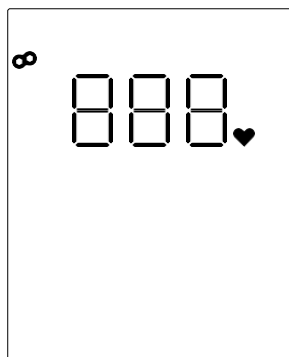
Na výše uvedených obrazovkách jsou zobrazeny tři různé statistiky. Jsou to:

- Celkový čas - je celkový čas (vyjádřený v hodinách, minutách a sekundách) všech cvičení provedených na přístroji; horní hodnota je vyjádřena v hodinách a pohybuje se od 0 do 9999, dolní hodnota vlevo jsou minuty v rozmezí od 0 do 59 a dolní hodnota vpravo jsou sekundy v rozmezí od 0 do 59.
- Celková vzdálenost - je celková vzdálenost (vyjádřená v kilometrech) ujetá během všech tréninků prováděných na přístroji; tuto hodnotu lze vyjádřit v mílích, pokud uživatel v REŽIMU NASTAVENÍ změní jednotky z metrických na imperiální.
- Kód (tj. verze firmwaru) - je aktuální verze softwaru spuštěného na konzoli.

Chcete-li opustit kteroukoli obrazovku STAT a vrátit se na obrazovky NASTAVENÍ, stiskněte tlačítko TRENDY.

OBRAZOVKA TESTU SRDEČNÍ FREKVENCE

Na obrázku níže je zobrazena obrazovka BODY TEST.



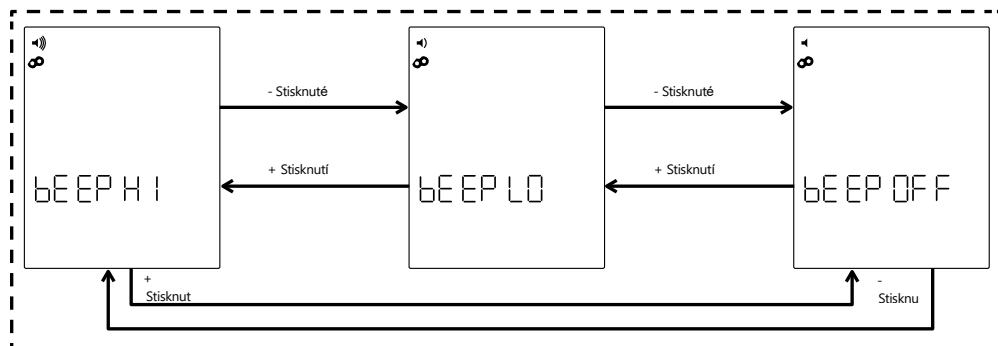
HEART METER TEST slouží ke kontrole činnosti měřicího pásu srdečního tepu. Způsob připojení konzole k pásu pro měření tepové frekvence, který podporuje technologii Bluetooth LE nebo ANT+, je popsán v části KOMUNIKAČNÍ REŽIM.

Výše uvedený údaj 88 je výplní skutečné hodnoty srdečního tepu zjištěné připojeným měřicím proužkem srdečního tepu.

Chcete-li opustit obrazovku BODY TEST a vrátit se na obrazovku SETTINGS, stiskněte tlačítko TRAINING.

VOLUME SCREENS

Na následujícím obrázku jsou zobrazeny obrazovky VOLUME:



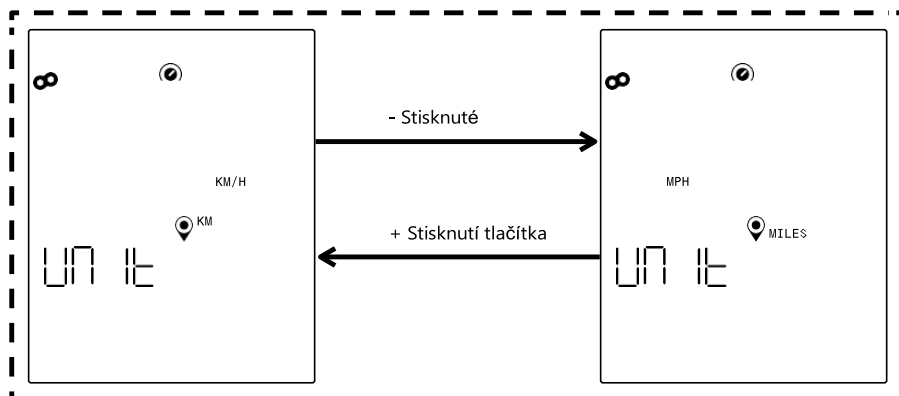
Konzola je vybavena bzučákem, který vydává zvuky při stisknutí tlačítek a také zvuky signalizující různé události v systému. Hlasitost tohoto bzučáku lze nastavit. K nastavení úrovně hlasitosti slouží tlačítka PLUS a MINUS. K dispozici jsou tři různé možnosti. Jedná se o tyto možnosti: Loud (tj. plná hlasitost), Quiet (tj. poloviční hlasitost) a OFF (tj. ztlumení, žádný zvuk). (tj. ztlumení, žádný zvuk). Při každém stisknutí tlačítka PLUS nebo MINUS bude hlasitost přehrávaného zvuku odpovídat aktuální úrovni hlasitosti.

Aktuální úroveň hlasitosti lze uložit stisknutím tlačítka START/ENTER. Stisknutím tlačítka START/ENTER se systém rovněž vrátí do obrazovek NASTAVENÍ. Výchozí úroveň hlasitosti je VOLUME.

Chcete-li opustit obrazovky VOLUME a obnovit poslední uloženou hodnotu hlasitosti, stiskněte tlačítko TRENDY. Stisknutím tlačítka TRENDS se systém vrátí také na obrazovky NASTAVENÍ.

OBRAZOVKY JEDNOTEK

Na následujícím obrázku jsou zobrazeny obrazovky ONE:

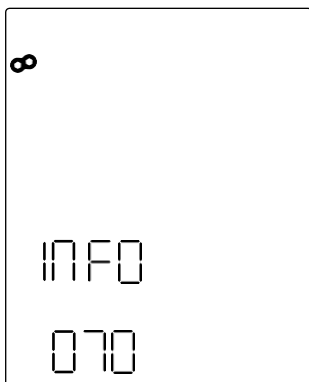


Je třeba zvolit buď metrický, nebo imperiální systém jednotek. Tlačítkem PLUS nebo MÍNUS vyberte požadovanou možnost. Stisknutím tlačítka START/ENTER uložte vybranou jednotku. Stisknutím tlačítka START/ENTER se systém rovněž vrátí na obrazovky NASTAVENÍ. Výchozí nastavení jednotek je metrická soustava.

Chcete-li opustit obrazovky UNIT a obnovit poslední uloženou volbu jednotky, stiskněte tlačítko TRENDY. Stisknutím tlačítka TRENDS se systém rovněž vrátí na obrazovky NASTAVENÍ.

INFORMAČNÍ OBRAZOVKA

Na následujícím obrázku je zobrazena obrazovka INFORMACE:



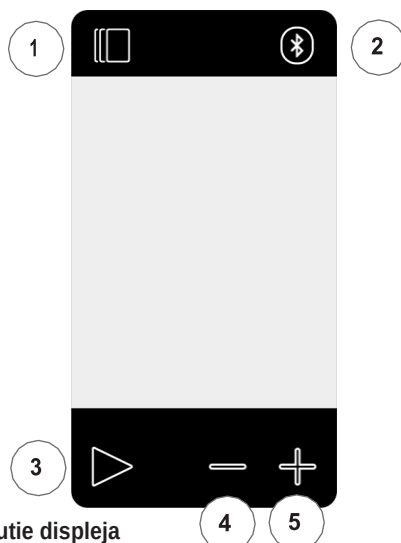
Výše uvedená obrazovka slouží k nastavení tělesné hmotnosti v kilogramech, která se použije k výpočtu počtu kalorií spálených během daného tréninku. Tělesnou hmotnost nastavíte pomocí tlačítek PLUS a MINUS. Výchozí hodnota tělesné hmotnosti je 70 kilogramů. Po nastavení požadované tělesné hmotnosti ji můžete uložit stisknutím tlačítka START/ENTER. Stisknutím tlačítka START/ENTER se systém rovněž vrátí na obrazovky NASTAVENÍ.

Chcete-li opustit obrazovku INFORMACE a obnovit poslední uloženou hmotnost, stiskněte tlačítko TRÉNINK. Stisknutím tlačítka TRAINING se systém rovněž vrátí do obrazovek SETTINGS.

FUNKCIE TLAČIDLÁ	49
OBRAZOVKA REŽIMU NEČINNOSTI	50
FUNKCIE VŠEOBECNÉ	51
REŽIM KONFIGURÁCIE PROGRAM	52
REŽIM PROGRAM	60
REŽIM PAUZY/SÚHRNU	65
KOMUNIKAČNÝ REŽIM	66
REŽIM NASTAVENIA	67

FUNKCIE TLAČIDLÁ

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



V režime nečinnosti

Po zapnutí displeja prejde zariadenie do režimu nečinnosti. Môžete začať tréning "Rýchly štart", prejdite na alternatívne možnosti školenia, pripojte sa k periférnym zariadeniam alebo prejdite na nastavenia konzoly.

1 Tlačidlo Workout

Používateľ si môže vybrať medzi tréningom na základe času, vzdialenosti, energie a intervalov.

2 Kombinované tlačidlo

Používatelia môžu ku konzole pripojiť zariadenia Bluetooth LE/ANT+.

3 Tlačidlo Start/Enter

Pomocou tohto tlačidla môže používateľ podľa potreby buď spustiť tréning, alebo prijať výber.

4 Tlačidlo mínus

Slúži na zníženie aktuálnej hodnoty nastavenia. Stlačením a podržaním tohto tlačidla na 5 sekúnd môžete konzolu aj vypnúť.

5 Tlačidlo Plus

Slúži na zvýšenie aktuálnej hodnoty nastavenia.

Vypnutie displeja

Displej sa vypne po 5 minútach nečinnosti.

Počas školenia

Po výbere tréningu sa zariadenie prepne do zobrazenia tréningu. Zobrazia sa všetky príslušné hodnoty tréningu a profil tréningu.

Stlačením tohto tlačidla môžete prepínať medzi dostupnými tréningovými údajmi v rámci hlavných ukazovateľov.

Funkcia funguje rovnako aj počas tréningu.

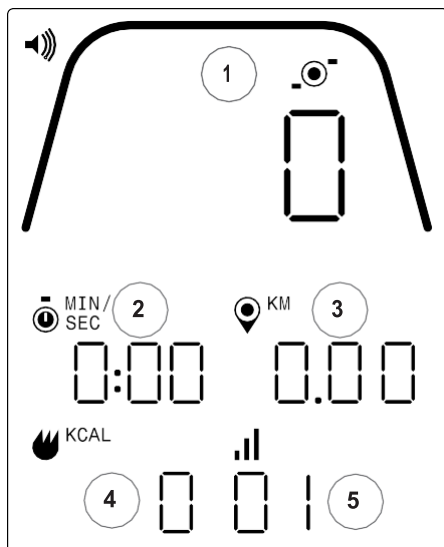
Dokončí práve prebiehajúce školenie.

Počas tréningu nemá žiadnu funkciu, pretože neovplyvňuje odpor.

Počas tréningu nemá žiadnu funkciu, pretože neovplyvňuje odpor.

OBRAZOVKA REŽIMU NEČINNOSTI

V predvolenom nastavení je obrazovka konzoly prázdna, kým používateľ nezačne pedálovať. Keď používateľ začne šliapať, konzola sa zapne a prejde do režimu NO FUNCTION MODE. Takto vyzerá predvolená obrazovka režimu nečinnosti:



Na obrazovke nečinnosti sa zobrazia nasledujúce informácie:

1 Hlavné ukazovatele

Táto časť displeja zobrazuje rýchlosť (km/h alebo mph), otáčky za minútu alebo pulz. Okolo každého displeja je stupnica, ktorá graficky vyjadruje relatívnu intenzitu každého zvoleného ukazovateľa.

2 Indikátor času

Ide o číselný ukazovateľ aktuálneho tréningového času k dátumu alebo zostávajúceho času aktívneho intervalového úseku vyjadreného v čase.

3 Indikátor vzdialenosti

Ide o číselný ukazovateľ buď celkovej vzdialenosti prekonanej počas aktuálneho tréningu, alebo nekontinuálnej vzdialenosti aktívneho intervalového úseku vyjadrenej vo vzdialenosti. Vzdialenosť môže byť vyjadrená v kilometroch (km) alebo míľach. Voľbu medzi kilometrami a míľami môžete vykonať v režime Nastavenia.

4 Indikátor energie

Ide o číselný ukazovateľ celkovej energie spálenej počas aktuálneho tréningu. Energia môže byť vyjadrená v kcal alebo kJ. Výber medzi kcal alebo kJ je možné vykonať v režime nastavení.

5 Indikátor úrovne/intervalu

Ide o číselný ukazovateľ buď aktuálnej úrovne odporu, alebo aktuálneho úseku počas intervalového pro- gramu vyjadreného v čase alebo vzdialenosti. Aktuálna úroveň odporu je založená na polohe páčky odporu.

FUNKCIE VŠEOBECNÉ

Používateľ môže v režime nečinnosti používať nasledujúce funkcie:

Školenie "Rýchly štart"

Ak chcete rýchlo spustiť cvičenie, môžete na klávesnici stlačiť tlačidlo START/ENTER. Stlačením tohto tlačidla sa systém prepne do PROGRAMOVACIEHO REŽIMU. Viac informácií (vrátane funkcií v rámci tréningu) nájdete v časti PROGRAMOVÝ REŽIM nižšie.

Výber školenia

Ak chcete vybrať konkrétny typ tréningu, používateľ môže stlačiť tlačidlo WORKOUT. Stlačením tohto tlačidla sa systém prepne do REŽIMU KONFIGURÁCIE PROGRAMU. Ďalšie informácie nájdete v časti v časti REŽIM KONFIGURÁCIE PROGRAMU nižšie.

Pripojenie

Stlačenie tlačidla CALL umožňuje používateľovi pripojiť konzolu s meračom srdcovej frekvencie a/alebo aplikáciou pre smartfón. Viac informácií nájdete v časti KOMUNIKAČNÝ REŽIM nižšie.

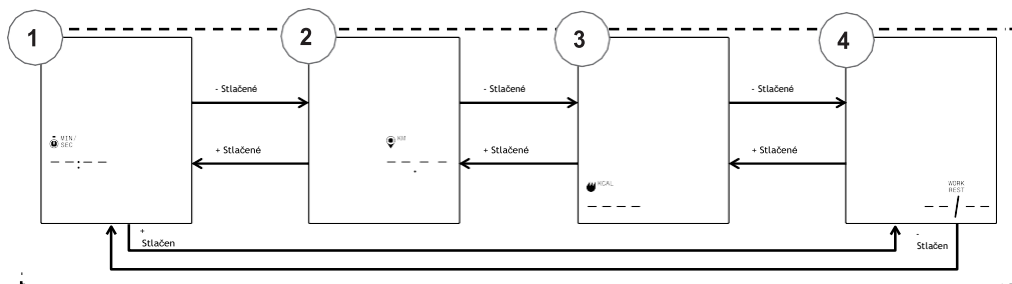
Nastavenia

Okrem týchto funkcií môže používateľ vstúpiť do NASTAVOVACIEHO REŽIMU súčasným stlačením tlačidiel START, PLUS a MINUS. Viac informácií nájdete v časti NASTAVOVACÍ REŽIM nižšie.

Ak používateľ nestlačí žiadne tlačidlo na výber alebo spustenie tréningu, po 5 minútach nečinnosti sa konzola prepne do režimu spánku.

REŽIM KONFIGURÁCIE PROGRAM

V režime KONFIGURÁCIA PROGRAMU si používateľ môže vybrať z predvolených typov tréningu (napr. čas, vzdialenosť, energia a interval).



POZNÁMKA: Vyššie uvedené obrazovky predpokladajú, že jednotky zvolené v režime nastavenia sú metrické jednotky a že jednotka energie zvolená v režime nastavenia je kcal.

Môžete si vybrať zo štyroch typov školení. Sú to:

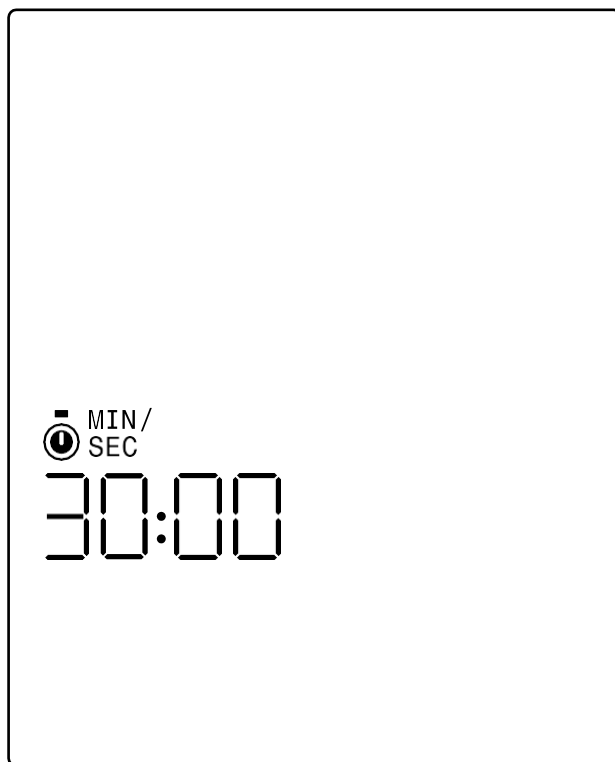
1. Cieľ vyjadrený v čase
2. Cieľ vyjadrený vo vzdialenosti
3. Cieľ vyjadrený v energii
4. Intervaly

Prvá zobrazená obrazovka je obrazovka DESTINATION IN TIME (1). Ak chcete vybrať z dostupných tréningov, používateľ by mal stlačiť tlačidlo MINUS alebo PLUS, aby sa presunul na predchádzajúci, resp. nasledujúci výber.

Ak používateľ stlačí tlačidlo START/ENTER, vyberie zobrazený tréning a systém prejde na príslušnú konfiguračnú obrazovku.

Ak chcete opustiť obrazovku VÝBER TRÉNINGU a vrátiť sa na obrazovku BEZ TRÉNINGOVÉHO REŽIMU, používateľ by mal stlačiť tlačidlo TRÉNING.

CIELE ŠKOLENIA V ČASE

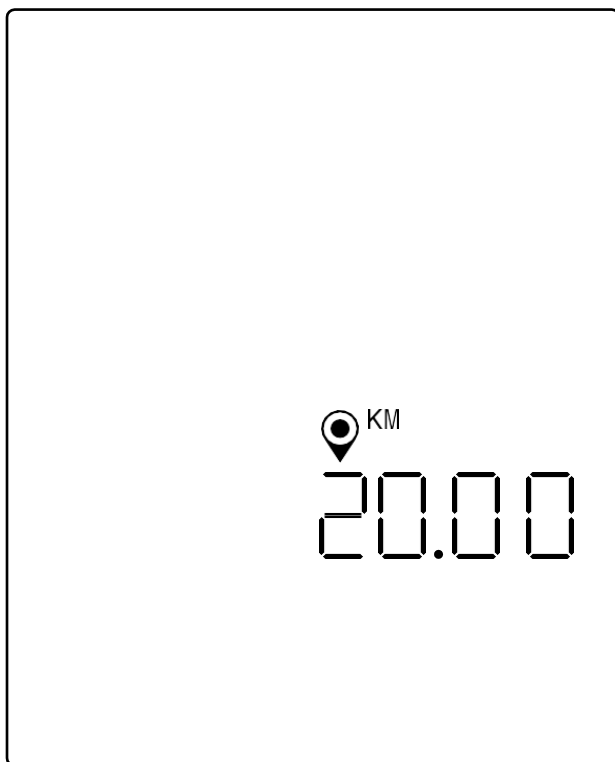


Na obrazovke DESTINÁCIA V ČASE má používateľ možnosť zadať čas školenia. Používateľ môže vybrať hodnotu v rozsahu od 1 do 99 minút. Predvolená hodnota je 30:00 minút. Používateľ môže hodnotu zvýšiť alebo znížiť pomocou tlačidiel PLUS, resp. mínus. Pri každom stlačení tlačidla PLUS alebo MINUS sa aktuálne zobrazená hodnota zmení o 1. Tlačidlo PLUS sa používa na zvýšenie času, zatiaľ čo tlačidlo MINUS sa používa na zníženie času.

Po nastavení času konkrétneho tréningu na požadovanú hodnotu stlačte tlačidlo START/ENTER. Po stlačení tlačidla START/ENTER systém prejde do PROGRAMOVÉHO REŽIMU a začne sa tréning. Ďalšie informácie nájdete v časti PROGRAMOVÝ REŽIM nižšie.

Ak chcete opustiť obrazovku DESTINATION DESTINATION a vrátiť sa na obrazovku TRAIN SELECT, používateľ by mal stlačiť tlačidlo TRAINING.

ROZLIŠENIE CIEĽA ŠKOLENIA



POZNÁMKA: Na vyššie uvedenej obrazovke sa predpokladá, že jednotky zvolené v režime nastavenia sú metrické jednotky a požadovaná vzdialenosť je vyjadrená v kilometroch. Ak sú zvolené imperiálne jednotky, na obrazovke sa zobrazí MILE (míľa) a cieľ bude vyjadrený v míľach.

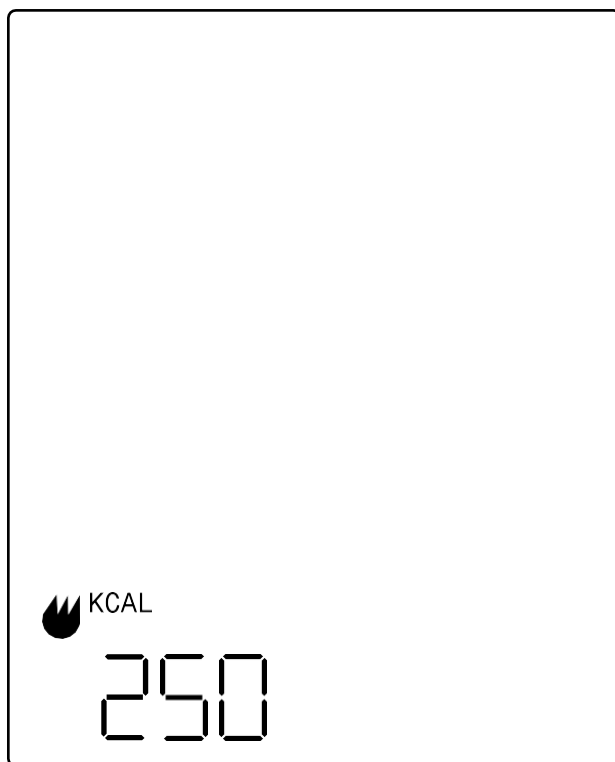
Na obrazovke DISTANCE DESTINATION (Cieľová vzdialenosť) má používateľ možnosť zadať požadovanú tréningovú vzdialenosť. Používateľ môže zadať vzdialenosť v rozsahu od 1 až 9999 kilometrov (jednotky v metrickom systéme) alebo míľ (jednotky v imperiálnom systéme). Predvolená hodnota je 20:00 kilometrov alebo míľ. Používateľ môže hodnotu zvýšiť alebo znížiť pomocou tlačidiel PLUS, resp. mínus.

Pri každom stlačení tlačidla PLUS alebo MINUS sa aktuálne zobrazená hodnota zmení o 1,00. Tlačidlo PLUS slúži na zväčšenie vzdialenosti, zatiaľ čo tlačidlo MINUS slúži na zmenšenie vzdialenosti.

Po nastavení vzdialenosti daného tréningu na požadovanú hodnotu stlačte tlačidlo START/ENTER. Po stlačení tlačidla START/ENTER systém prejde do PROGRAMOVÉHO REŽIMU a tréning sa začne. Ďalšie informácie nájdete v časti PROGRAMOVÝ REŽIM nižšie.

Ak chcete opustiť obrazovku DESTINATION DESTINATION a vrátiť sa na obrazovku TRAIN SELECT, používateľ by mal stlačiť tlačidlo TRAINING.

Cieľ odbornej prípravy v oblasti energetiky



POZNÁMKA: Na vyššie uvedenej obrazovke sa predpokladá, že jednotkou energie zvolenou v režime nastavení sú kcal, a preto sa cieľová hodnota vyjadrená v energii uvádza v kilokalóriách. Ak je ako jednotka energie vybraná kJ, na obrazovke sa zobrazí kJ a cieľ vyjadrený v energii bude uvedený v kilojouloch.

Na obrazovke DESTINÁCIA V ENERGII má používateľ možnosť zadať požadovanú energiu spálenú počas energie. Používateľ môže vybrať hodnotu v rozmedzí od 5 do 9999 kcal/kJ. Predvolená hodnota je 250 kcal alebo kJ. Používateľ môže hodnotu zvýšiť alebo znížiť pomocou tlačidiel PLUS, resp. mínus. Pri každom stlačení tlačidla PLUS alebo MINUS sa aktuálne zobrazená hodnota zmení o 5.

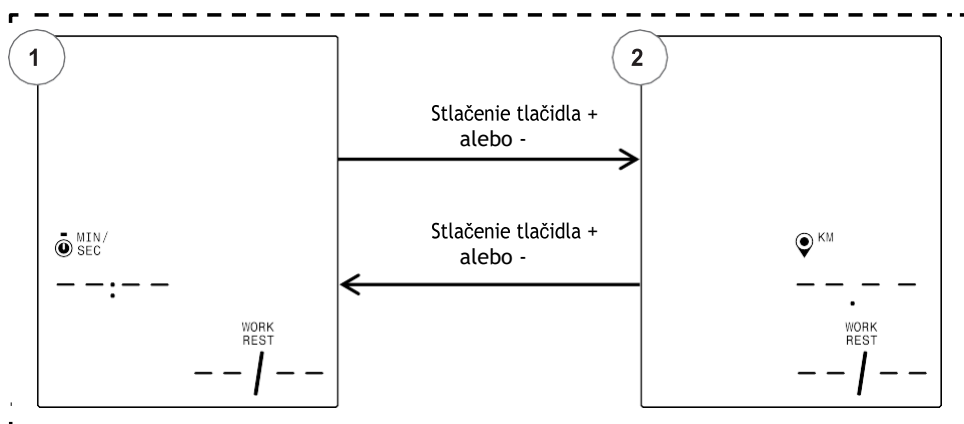
Tlačidlo PLUS sa používa na zvýšenie hodnoty, zatiaľ čo tlačidlo MINUS sa používa na zníženie hodnoty.

Po nastavení hodnôt pre tréning stlačte tlačidlo START/ENTER. Po stlačení tlačidla START/ENTER systém prejde do PROGRAMOVÉHO REŽIMU a začne sa tréning. Ďalšie informácie nájdete v časti PROGRAMOVÝ REŽIM nižšie.

Ak chce používateľ opustiť obrazovku ENERGY DESTINATION a vrátiť sa na obrazovku TRAIN SELECT, mal by stlačiť tlačidlo TRAINING.

Intervalový tréning

Obrazovka INTERVALS je zobrazená nižšie:



POZNÁMKA: Na vyššie uvedenej obrazovke sa predpokladá, že jednotky zvolené v režime nastavenia sú metrické jednotky a požadovaný výber je vyjadrený v kilometroch. Ak sú zvolené imperiálne jednotky, na obrazovke sa zobrazí MILE (míľa) a výber bude vyjadrený v míľach.

Existujú dva typy intervalového tréningu, z ktorých si môžete vybrať. Sú to:

1. Intervaly vyjadrené v čase
2. Intervaly vyjadrené vo vzdialenosti

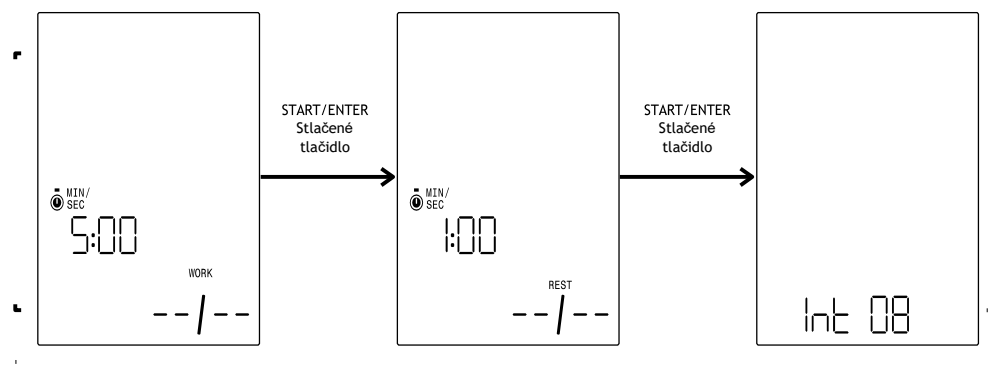
Prvá zobrazená obrazovka je obrazovka DESTINATION INTERVAL. Na výber z dostupných typov intervalov by mal používateľ stlačiť tlačidlo MINUS alebo PLUS, aby sa presunul na predchádzajúci, resp. nasledujúci výber.

Ak používateľ stlačí tlačidlo START/ENTER, vyberie zobrazený typ intervalového tréningu a systém prejde na príslušnú konfiguračnú obrazovku.

Ak chcete opustiť obrazovku INTERVALS a vrátiť sa na obrazovku TRENING SELECT, používateľ by mal stlačiť tlačidlo TRENING.

TRÉNINGOVÉ INTERVALY VYJADRENÉ V ČASE

Obrazovka INTERVIEWS je zobrazená nižšie:



Interval pozostáva z úseku cvičenia s vysokou intenzitou a úseku cvičenia s nízkou intenzitou. Vysokointenzívny segment je definovaný ako ČAS CVIČENIA. Úsek s nízkou intenzitou je definovaný ako ČAS ODDYCHU. Na obrazovkách EXERCISE INTERVALS (Intervaly cvičenia) môže používateľ definovať čas segmentov cvičenia

a odpočinkové úseky a celkový počet intervalov požadovaných pre konkrétny tréning. Používateľ môže nakonfigurovať trvanie od 10 do 99 minút pre segment námahy a segment odpočinku. Predvolená hodnota pre úsek námahy je 5:00 minút. Predvolená hodnota pre segment odpočinku je 1:00 minúta. Používateľ môže nakonfigurovať od 1 do 99 intervalov. Predvolený počet intervalov je 8.

Po konfigurácii sa ako prvá zobrazí obrazovka EXTRACT TIME. Používateľ môže zvýšiť alebo znížiť hodnotu pomocou tlačidiel PLUS, resp. Pri každom stlačení tlačidla PLUS alebo MINUS sa aktuálne zobrazená hodnota zmení o 10 sekúnd. Tlačidlo PLUS by sa malo používať na zvýšenie času, zatiaľ čo tlačidlo MINUS sa používa na zníženie času.

Po nastavení dĺžky ČASU ODPOČINKU na požadovanú hodnotu stlačte tlačidlo START/ENTER. Po stlačení tlačidla START/ENTER sa zobrazí obrazovka REST TIME.

Používateľ môže hodnotu zvýšiť alebo znížiť pomocou tlačidiel PLUS alebo MÍNUS. Pri každom stlačení tlačidla PLUS alebo MINUS sa aktuálne zobrazená hodnota zmení o 10 sekúnd. Tlačidlo PLUS by sa malo používať na zvýšenie času, zatiaľ čo tlačidlo MINUS sa používa na zníženie času.

Po nastavení dĺžky ČASU ODPOČINKU na požadovanú hodnotu stlačte tlačidlo START/ENTER. Po stlačení tlačidla START/ENTER sa zobrazí obrazovka NUMBER OF INTERVALS.

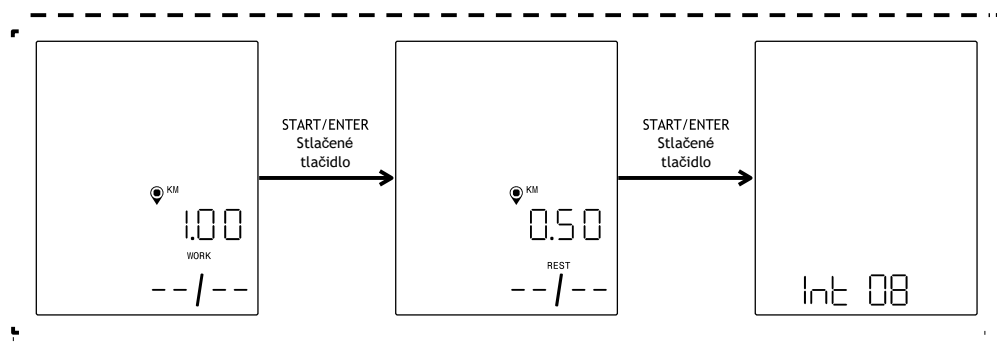
Používateľ môže hodnotu zvýšiť alebo znížiť pomocou tlačidiel PLUS alebo MÍNUS. Pri každom stlačení tlačidla PLUS alebo MINUS sa aktuálne zobrazená hodnota zmení o 1. Tlačidlo PLUS sa používa na zvýšenie počtu intervalov, zatiaľ čo tlačidlo MINUS sa používa na zníženie počtu intervalov.

Po nastavení položky NUMBER OF INTERVALS na požadovanú hodnotu stlačte tlačidlo START/ENTER. Po stlačení tlačidla START/ENTER systém prejde do PROGRAMOVÉHO REŽIMU a začne sa tréning. Ďalšie informácie nájdete v časti PROGRAMOVÝ REŽIM nižšie.

Ak chcete opustiť obrazovku INTERVIEW a vrátiť sa na obrazovku INTERVIEW, stlačte tlačidlo TRAINING.

INTERVAL TRÉNINGOVEJ VZDIALENOSTI

Obrazovka DISTANCE INTERVALS je zobrazená nižšie:



POZNÁMKA: Na vyššie uvedených obrazovkách sa predpokladá, že jednotky zvolené v režime nastavenia sú metrické jednotky a požadovaná vzdialenosť je vyjadrená v kilometroch. Ak sú zvolené jednotky v imperiálnom systéme, na obrazovke sa zobrazí MILE (míľa) a cieľová vzdialenosť bude vyjadrená v míľach.

Interval pozostáva z úseku cvičenia s vysokou intenzitou a úseku cvičenia s nízkou intenzitou. Segment vysokej intenzity je definovaný ako VÝKONOVÁ DISTANCIA. Úsek s nízkou intenzitou je definovaný ako ODDYCHOVÁ DISTANCIA. Na obrazovkách DISTANCE INTERVALS môže používateľ určiť dĺžku segmentov námahy a odpočinku a celkový počet intervalov požadovaných pre konkrétny tréning. Používateľ môže zadať vzdialenosť v rozsahu od 0,10 do 100,00 kilometrov/ míľu pre segment úsilia a segment odpočinku. Predvolená hodnota pre vzdialenosť úsilia je 2,00 kilometrov/ míľu. Predvolená hodnota pre vzdialenosť odpočinku je 1,00 kilometra/ míľu. Používateľ môže nakonfigurovať 1 až 99 intervalov. Predvolený počet intervalov je 8.

Po nastavení tohto programu sa ako prvá zobrazí obrazovka EXTRACT DISTANCE. Používateľ môže zvýšiť alebo znížiť hodnotu pomocou tlačidiel PLUS, resp. Každé stlačenie tlačidla PLUS alebo MINUS zmení aktuálne zobrazenú hodnotu o 0,1. Tlačidlo PLUS by sa malo používať na zvýšenie vzdialenosti, zatiaľ čo tlačidlo MINUS sa používa na zníženie vzdialenosti.

Keď ste nastavili EXERCISE DISTANCE (Vzdialenosť cvičenia) konkrétneho tréningu na požadovanú hodnotu, stlačte tlačidlo START/ENTER. Po stlačení tlačidla START/ENTER sa zobrazí obrazovka REST DISTANCE (Odpočinková vzdialenosť).

Používateľ môže hodnotu zvýšiť alebo znížiť pomocou tlačidiel PLUS alebo MÍNUS. Pri každom stlačení tlačidla PLUS alebo MINUS sa aktuálne zobrazená hodnota zmení o 0,1. Tlačidlo PLUS slúži na zvýšenie vzdialenosti, zatiaľ čo tlačidlo MINUS slúži na zníženie vzdialenosti.

Po nastavení vzdialenosti REST DISTANCE na požadovanú hodnotu stlačte tlačidlo START/ENTER. Po stlačení tlačidla START/ENTER sa zobrazí obrazovka NUMBER OF INTERVALS (Počet intervalov).

Výberová šípka označuje, že hodnotu POČET INTERVALOV je možné upravovať. Používateľ môže hodnotu zvýšiť alebo znížiť pomocou tlačidiel PLUS, resp. Pri každom stlačení tlačidla PLUS alebo MINUS sa aktuálne zobrazená hodnota zmení o 1. Tlačidlo PLUS sa používa na zvýšenie počtu intervalov, zatiaľ čo tlačidlo MINUS sa používa na zníženie počtu intervalov.

Po nastavení položky NUMBER OF INTERVALS na požadovanú hodnotu stlačte tlačidlo START/ENTER. Po stlačení tlačidla START/ENTER systém prejde do PROGRAMOVÉHO REŽIMU a začne sa tréning. Ďalšie informácie nájdete v časti PROGRAMOVÝ REŽIM nižšie.

Ak chcete opustiť obrazovku INTERVALY VZDALENOSTI a vrátiť sa na obrazovku INTERVALY, stlačte tlačidlo TRÉNING.

REŽIM PROGRAM

Po prechode do tohto režimu by sa mal začať zvyšovať čas, kumulovať vzdialenosť, počítat energia a aktivovať všetky ostatné indikácie. Podrobnosti o tréningových zobrazeniach sú opísané nižšie.

Počas štandardného školenia sú k dispozícii nasledujúce polia:

- Čas - čas školenia k dátumu vyjadrený vo formáte MMM:SS
- Vzdialenosť - vzdialenosť v kilometroch alebo míľach, ktorú používateľ "prešiel" počas konkrétneho tréningu
- Energia - počet kcal/KJ, ktoré ste spálili počas tréningu
- otáčky za minútu - aktuálna frekvencia, ktorou používateľ šliape do pedálov
- Rýchlosť - aktuálna rýchlosť, ktorou sa používateľ "pohybuje"
- Tepová frekvencia - aktuálna srdcová frekvencia používateľa nameraná bezdrôtovým meracím pásom srdcovej frekvencie
- Úroveň - nastavenie aktuálnej úrovne odporu

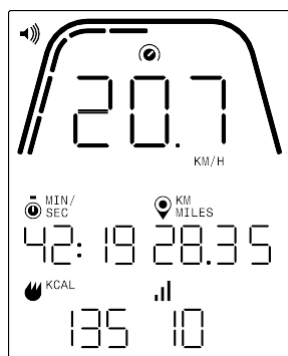
ŠTANDARDNÉ TRÉNINGOVÉ OBRAZOVKY

V prípade rýchlych tréningov spustených stlačením tlačidla START/ ENTER z obrazovky INAK alebo tréningov spustených výberom možnosti DESTINÁCIA V ČASE, DESTINÁCIA V DISTANCII alebo DESTINÁCIA EXPRESSED IN ENERGY, sa počas tréningu zobrazí nasledujúca obrazovka:

Počas štandardného tréningu sa používateľ môže rozhodnúť, či sa má zobrazovať rýchlosť, otáčky za minútu alebo pulz. Nižšie sú uvedené rôzne verzie štandardnej tréningovej obrazovky, na ktorých sú zobrazené rôzne údaje v zóne

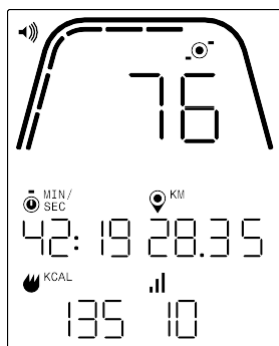
hlavné ukazovatele. Nie sú však zobrazené všetky možné kombinácie vybraných jednotiek alebo energie. V predvolenom nastavení konzola automaticky prepína medzi indikáciami rýchlosti, otáčok za minútu, pulzu atď. každé 3 sekundy. Používateľ môže prepnúť

toto nastavenie stlačením tlačidla TRENING. Pri každom stlačení tlačidla TRENING sa zobrazená hodnota prepne na ďalší parameter podľa vyššie uvedeného poradia. Ak používateľ stlačí tlačidlo TRENING čo i len raz, automatické prepínanie sa zastaví. Ak chce používateľ opätovne aktivovať automatické prepínanie, musí stlačiť tlačidlo TRENING a podržať ho 5 sekúnd.



POZNÁMKA: Uvedená obrazovka obsahuje simulované údaje vytvorené na informačné účely. Predpokladá sa tiež, že jednotky zvolené v režime nastavenia sú metrické jednotky, takže vzdialenosť je vyjadrená v kilometroch a rýchlosť v km/h. Ak sú vybrané jednotky v imperiálnom systéme, na obrazovke sa zobrazí MILE (míľa), zatiaľ čo rýchlosť bude vyjadrená v mph (míl/h). Okrem toho sa na vyššie uvedenej obrazovke predpokladá, že jednotkou energie zvolenou v režime nastavenia je kcal. Ak je ako jednotka energie vybraná jednotka kJ, na obrazovke sa zobrazí kJ. Na vyššie uvedenej obrazovke sa predpokladalo, že ako hlavný zobrazený ukazovateľ bola zvolená rýchlosť.

Značky pod hrubou zakrivenou čiarou vyjadrujú relatívne percento hodnoty zobrazenej v hlavnej oblasti indikátora. Vo vyššie uvedenom príklade je zobrazená hodnota 20,7 km/h, takže päť z desiatich žltých segmentov je zvýraznených. V prípade rýchlosti sa stupnica pohybuje od 0 do 50 km/h alebo mph.



POZNÁMKA: Uvedená obrazovka obsahuje simulované údaje vytvorené na informačné účely. Predpokladá sa tiež, že jednotky zvolené v režime nastavenia sú metrické jednotky, a preto je vzdialenosť vyjadrená v kilometroch. Ak boli vybrané jednotky v imperiálnom systéme, na obrazovke sa ako jednotka vzdialenosti zobrazí MILE (míľa). Okrem toho sa na vyššie uvedenej obrazovke predpokladá, že jednotkou energie zvolenou v režime nastavenia je kcal. Ak bol ako jednotka energie zvolený kJ, na obrazovke sa zobrazí kJ. Na vyššie uvedenej obrazovke sa predpokladalo, že ako hlavné zobrazenie boli zvolené otáčky.

Značky pod hrubou zakrivenou čiarou vyjadrujú relatívne percento hodnoty zobrazenej v hlavnej zóne indikátora. Vo vyššie uvedenom príklade je zobrazená hodnota 76 otáčok za minútu, takže je zvýraznených šesť z desiatich žltých segmentov. V prípade kadencie sa stupnica pohybuje od 0 do 150 otáčok za minútu.

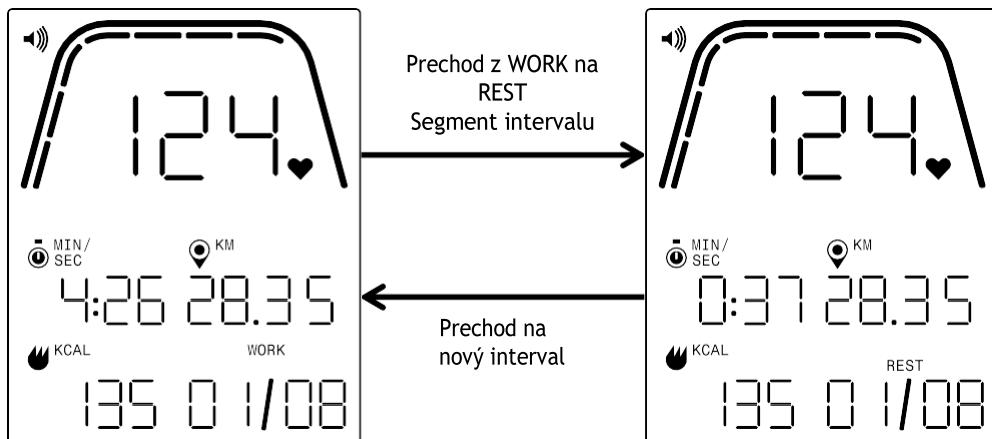


POZNÁMKA: Uvedená obrazovka obsahuje simulované údaje vytvorené na informačné účely. Predpokladá sa tiež, že jednotky zvolené v režime nastavení sú metrické jednotky, a preto je vzdialenosť vyjadrená v kilometroch. Ak sú vybrané jednotky v imperial, na obrazovke sa ako jednotka vzdialenosti zobrazí MILE. Okrem toho vyššie uvedená obrazovka predpokladá, že jednotkou energie zvolenou v režime nastavenia je kcal. Ak bol ako jednotka energie zvolený kJ, na obrazovke sa zobrazí kJ. Na vyššie uvedenej obrazovke sa predpokladalo, že ako hlavný zobrazovaný ukazovateľ bol zvolený impulz.

Značky pod hrubou zakrivenou čiarou vyjadrujú relatívne percento hodnoty zobrazenej v hlavnej zóne indikátora. Vo vyššie uvedenom príklade je zobrazená hodnota 124 BMP (úderov za minútu), preto je zvýraznených sedem z desiatich žltých segmentov. Pri srdcovej frekvencii sa stupnica pohybuje od 0 do 200 úderov za minútu.

INTERVALOVÉ TRÉNINGOVÉ OBRAZOVKY VYJADRENÉ V ČASE

V prípade tréningov sa počas cvičenia zobrazí nasledujúca obrazovka.



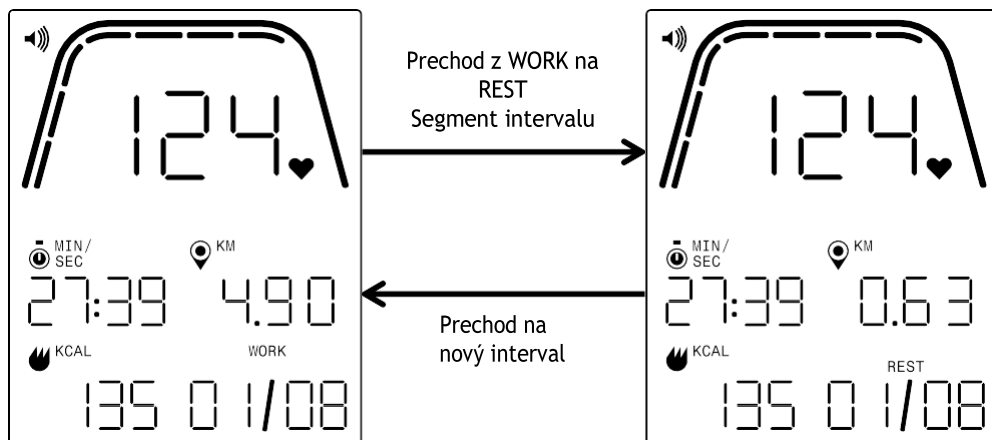
Podobne ako na štandardnej tréningovej obrazovke môže používateľ prepínať medzi zobrazením rýchlosti, otáčok za minútu alebo srdcovej frekvencie v hlavnej zóne indikátora. Tlačidlo WORKOUT sa používa na výber údajov zobrazených v hlavnej zóne indikátora. Vo vyššie uvedenom príklade je v hlavnej zóne indikátora zobrazená srdcová frekvencia.

Počas tréningu sa na obrazovke zobrazujú nasledujúce polia:

- Čas - zostávajúci čas aktuálneho segmentu EFFORT alebo REST v rámci daného školenia vo formáte MM:SS
- Vzdialenosť - vzdialenosť v kilometroch alebo míľach, ktorú používateľ "prešiel" počas konkrétneho tréningu
- Energia - počet kcal/kJ, ktoré ste spálili počas tréningu
- otáčky za minútu - aktuálna frekvencia, ktorou používateľ šliape do pedálov
- Rýchlosť - aktuálna rýchlosť, ktorou sa používateľ "pohybuje"
- Tepová frekvencia - aktuálna srdcová frekvencia používateľa nameraná bezdrôtovým meracím pásom srdcovej frekvencie
- Effort (X / Y) - čas zostávajúci do konca aktuálneho segmentu EXERCISE zobrazený vo formáte MM:SS; pôvodná hodnota pre EXERCISE bola nastavená počas nastavenia programu; X je číslo aktuálneho segmentu, zatiaľ čo Y je celkový počet segmentov v rámci aktuálneho tréningu, ako bolo nastavené počas fázy nastavenia programu; v uvedenom príklade môžete vidieť údaj na ľavej strane "EXERCISE (01 / 08)", čo znamená, že prebieha prvý segment a že tréning obsahuje celkovo 8 segmentov; po segmente EXERCISE nasleduje segment REST (vpravo hore na obrazovke)
- Oddych (X / Y) - čas zostávajúci do konca aktuálneho segmentu REST zobrazený vo formáte MM:SS; pôvodná hodnota pre REST bola nastavená počas nastavovania programu; X je číslo aktuálneho segmentu, zatiaľ čo Y je celkový počet segmentov v rámci aktuálneho tréningu, ako bolo nastavené počas fázy nastavovania programu; segment REST nasleduje po segmente EXERCISE; X sa bude považovať za ďalší segment po dokončení aktuálneho segmentu REST.
- Level (Úroveň) - aktuálne nastavenie úrovne odporu sa zobrazí v rovnakej oblasti displeja ako informácie o intervaloch EXERCISE a REST. Úroveň sa bude zobrazovať počas prvých 3 sekúnd cvičenia a vždy, keď používateľ zmení úroveň počas cvičenia. Zakaždým sa úroveň zobrazí len na 3 sekundy. Hodnota úrovne sa určí podľa aktuálnej polohy magnetov.

OBRAZOVKY INTERVALOVÉHO TRÉNINGU VYJADRENÉ VZDIALENOSŤOU —

Počas tréningu sa zobrazí nasledujúca obrazovka INTERVAL DISTANCE.



Podobne ako na štandardnej tréningovej obrazovke môže používateľ prepínať medzi zobrazením rýchlosti, otáčok za minútu alebo srdcovej frekvencie v hlavnej zóne indikátora. Tlačidlo WORKOUT sa používa na výber údajov zobrazených v hlavnej zóne indikátora. Vo vyššie uvedenom príklade je v hlavnej zóne indikátora zobrazená srdcová frekvencia.

Viditeľné sú tieto polia:

- Čas - čas školenia k dátumu vo formáte MM:SS
- Vzdialenosť - vzdialenosť v kilometroch alebo míľach, ktorá zostáva do konca príslušného segmentu EXERCISE alebo REST konkrétneho tréningu
- Energia - počet kcal/kJ, ktoré ste spálili počas tréningu
- otáčky za minútu - aktuálna frekvencia, ktorou používateľ šliapie do pedálov
- Rýchlosť - aktuálna rýchlosť, ktorou sa používateľ "pohybuje"
- Tepová frekvencia - aktuálna srdcová frekvencia používateľa nameraná bezdrôtovým meracím pásom srdcovej frekvencie
- Effort (X / Y) - pôvodná hodnota pre EFFORT bola nastavená počas nastavenia programu; X je číslo aktuálneho segmentu, zatiaľ čo Y je celkový počet segmentov v rámci aktuálneho tréningu, ako bolo nastavené počas fázy nastavenia programu; v príklade vyššie môžete vidieť údaj "EFFORT (01/ 08)", čo znamená, že prebieha prvý segment a že tréning zahŕňa celkovo 8 segmentov; po segmente EXERCISE bude nasledovať segment REST (vpravo hore na obrazovke).
- Oddych (X / Y) - pôvodná hodnota pre REST bola nastavená počas nastavovania programu; X je číslo aktuálneho segmentu, zatiaľ čo Y je celkový počet segmentov v rámci aktuálneho tréningu, ako bolo nastavené počas nastavovania programu; segment REST nasleduje po segmente EXERCISE; X sa považuje za ďalší segment po skončení aktuálneho segmentu REST
- Level (Úroveň) - aktuálne nastavenie úrovne odporu sa zobrazí v rovnakej oblasti displeja ako informácie o intervaloch EXERCISE a REST. Úroveň sa bude zobrazovať počas prvých 3 sekúnd cvičenia a vždy, keď používateľ zmení úroveň počas cvičenia. Zakaždým sa úroveň zobrazí len na 3 sekundy. Hodnota úrovne sa určí podľa aktuálnej polohy magnetov.

REŽIM PAUZY/SÚHRNU

POUŽÍVATEĽ PRERUŠÍ CVIČENIE

Ak používateľ preruší cvičenie (napr. keď je hodnota otáčok menšia ako 25 aspoň 4 sekundy) počas tréningu, systém prejde do režimu PAUZA/ SUMÁR. Čas sa prestane počítať, vzdialenosť a kcal/kJ sa prestanú sčítavať a systém začne zobrazovať priemerné hodnoty otáčok, rýchlosti, pulzu a úroveň odporu, podobne ako na obrazovke nižšie. Po aktivácii tohto režimu sa spustí odpočítavanie 36 sekúnd. Po uplynutí tohto času sa systém vráti do režimu BEZ FUNKCIE. Informácie o tom, ako pracovať počas REŽIMU BEZ FUNKCIE, nájdete v časti REŽIM BEZ FUNKCIE vyššie.

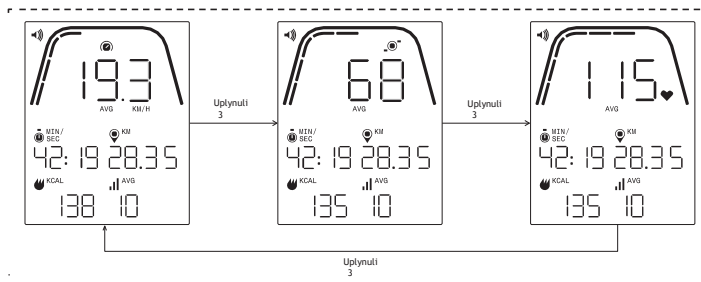
Ak sa používateľ vráti k cvičeniu pred ukončením odpočítavania, systém sa vráti do PROGRAMOVÉHO REŽIMU a bude pokračovať v tréningu od bodu, v ktorom používateľ prestal cvičiť. Predpokladá sa, že zrýchlenie zotrvačníka (t. j. zvýšenie otáčok) znamená, že používateľ sa vrátil k cvičeniu.

Ak chcete ukončiť tento režim pred ukončením odpočítavania, používateľ by mal stlačiť tlačidlo MINUS, aby prešiel priamo do režimu NO.

DOSIAHNUTÝ CIEĽ ŠKOLENIA

Ak používateľ dosiahne definovaný cieľ, systém prejde aj do režimu PAUZA/SÚHRN. Čas sa potom prestane počítať, vzdialenosť a kcal/kJ sa prestanú sčítavať a systém začne zobrazovať priemerné hodnoty rýchlosti, otáčok za minútu, pulzu a úrovne odporu, ako je znázornené na obrazovke nižšie. Po aktivácii tohto režimu sa spustí začne sa odpočítavanie 36 sekúnd. Po uplynutí tohto času sa systém vráti do režimu BEZ FUNKCIE. Informácie o prevádzke počas REŽIMU BEZ FUNKCIE nájdete v časti REŽIM BEZ FUNKCIE vyššie.

Ak chcete ukončiť tento režim pred ukončením odpočítavania, používateľ by mal stlačiť tlačidlo MINUS, aby prešiel priamo do režimu NO.



OBRAZOVKY REŽIMU PAUZY/SÚHRNU

Vyššie je uvedený príklad obrazoviek zobrazených v režime PAUZA/SÚHRN. Zobrazené hodnoty rýchlosti, otáčok za minútu, pulzu a úrovne odporu sú priemerné hodnoty pre daný tréning a segmenty priemeru budú zvýraznené pre každé dátové pole. Čas, vzdialenosť a energia (t. j. kcal/kJ) sú celkové hodnoty zozbierané za tréning, ktoré sa vzťahujú na každý typ údajov.

KOMUNIKAČNÝ REŽIM

VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE

Táto konzola dokáže nadviazať spojenie s páskami na meranie tepovej frekvencie ANT+ a BLE. Okrem toho sa konzola môže pripojiť k aplikáciám pre smartfóny a tablety prostredníctvom BLE. Konzola sa môže súčasne pripojiť aj k pásu na meranie srdcovej frekvencie (ANT+ alebo BLE) a k aplikácii smartfónu.

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

Stlačením tlačidla CONNECT aktivujete proces párovania cez Bluetooth. Počas procesu pripojenia je potrebné ľahko a rovnomerne šliapať do pedálov.

V opačnom prípade sa displej po 60 sekundách vypne a pripojenie sa ukončí.

Ikona Bluetooth v pravom hornom rohu obrazovky začne blikať

pri 1 Hz, čo znamená, že konzola je pripravená na pripojenie k zariadeniu Bluetooth a hľadá dostupné mobilné zariadenia s aplikáciou, s ktorými by sa mohla spárovať.

Keď konzola vyhledá zariadenia, používateľ sa môže pripojiť ku kompatibilnej aplikácii (napr. Kinomap, Zwift, GymTrakr atď.) prostredníctvom svojho smartfónu alebo tabletu.

Informácie o pripojení k fitnes zariadeniam s podporou FTMS nájdete na stránke v príslušnej dokumentácii aplikácie. Po úspešnom spárovaní konzoly s aplikáciou pre smartfón alebo tablet sa vyhľadávanie zariadení Bluetooth ukončí a konzola sa vráti do štandardnej prevádzky. Ikona Bluetooth bude stále viditeľná, ale už nebude blikať. Počas tréningu konzola odosiela údaje o cvičení do pripojenej aplikácie.

Pri vyhľadávaní zariadení konzola automaticky vygeneruje náhodný 4-miestny kód, ktorý slúži ako jedinečný identifikátor danej konzoly pri prvom stlačení tlačidla CONNECT. Viditeľný názov bude mať štruktúru "Kettler ####", pričom #### bude náhodný 4-miestny identifikátor. Rovnaký náhodný 4-miestny identifikátor počas 5 sekúnd sa zobrazí v okne TIME. Názov nemusí byť viditeľný vo všetkých aplikáciách. Čas vyhľadávania je približne 10 sekúnd.

PRIPOJENIE K MONITORU SRDCOVÉHO TEPU S FUNKCIOU BLUETOOTH

Ak po stlačení tlačidla CONNECT uplynie 10 sekúnd a nedôjde k žiadnemu pripojeniu k aplikácii smartfónu, konzola začne vyhľadávať pásy na meranie srdcovej frekvencie s rozhraním Bluetooth a podľa toho sa k nim pripojí. Pri pripájaní k pásu na meranie srdcovej frekvencie s funkciou Bluetooth, v okne HEARTBEAT by sa mal zobrazovať údaj "BLE" a konzola by sa mala pripojiť k baru. Po nadviazaní spojenia s panelom s funkciou Bluetooth sa v okne HEART (Srdce) zobrazia zistené hodnoty srdcovej frekvencie a ikona srdca bude blikať na frekvencii vysielanej zistenou srdcovou frekvenciou.

Po nadviazaní spojenia s panelom na meranie tepovej frekvencie s rozhraním Bluetooth by sa konzola mala byť schopná súčasne pripojiť k aplikácii smartfónu. V tomto ohľade platí vyššie uvedený postup. Ak sa chce používateľ súčasne pripojiť

s remienkom a aplikáciou sa musí najprv vytvoriť spojenie s remienkom a potom so smartfónom.

PREPOJENIE S PANELOM MONITORA SRDCOVEJ FREKVENCIE S FUNKCIOU

Ak sa chcete pripojiť k pásu na meranie tepovej frekvencie kompatibilnému s ANT+, konzola musí byť aktívna. Ak chcete konzolu pripojiť k pásu na meranie srdcovej frekvencie kompatibilnému s ANT+, stlačte tlačidlo CONNECT a podržte ho 5 sekúnd. Po pripojení k pásu na meranie tepovej frekvencie kompatibilnému s ANT+ by sa v okne merania tepovej frekvencie malo zobraziť "Ant",

a konzola by sa mala pripojiť k panelu. Po nadviazaní spojenia s barom s podporou ANT+ sa zistené hodnoty srdcovej frekvencie zobrazia v okne HEART a ikona srdca bude blikať pri frekvencii vysielanej zistenou srdcovou frekvenciou.

Po nadviazaní spojenia s panelom na meranie tepovej frekvencie s podporou ANT+ by sa konzola mala byť schopná súčasne pripojiť k aplikácii smartfónu prostredníctvom Bluetooth. V tomto ohľade platí vyššie uvedený postup. Ak sa chce používateľ pripojiť k pásu a aplikácii súčasne, musí sa najprv nadviazať spojenie s pásom a potom so smartfónom.

RESETOVANIE PRIPOJENIA

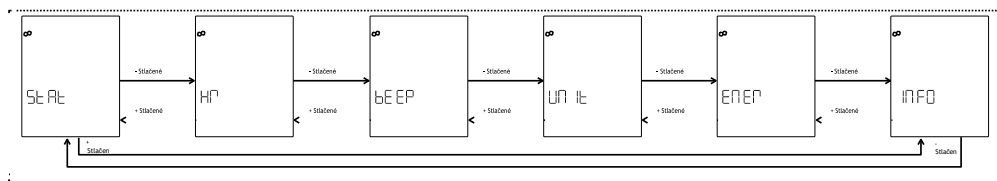
Ak sa vyskytnú problémy s pripojením k niektorému zariadeniu, môžete sa pokúsiť konzolu resetovať. Resetovaním konzoly sa resetujú aj pripojenia k periférnym zariadeniam.

Obnovenie konzoly je možné vykonať z režimu UNCLEAR MODE. Po vstupe do REŽIMU NEROZPRÁVNEHO STLAČENIA stlačte tlačidlo MINUS a podržte ho 5 sekúnd. Konzola sa potom vypne. Ak chcete konzolu prebudiť, začnite šliapať do pedálov. Ak používateľ počas procesu resetovania pedáluje, konzola sa vypne a znovu zapne, ale pripojenia zariadenia sa vynulujú. Môže byť potrebné zavrieť a znovu otvoriť príslušnú aplikáciu smartfónu alebo tabletu, aby sa zabezpečilo, že sa resetuje aj stav pripojenia aplikácie.

REŽIM NASTAVENIA

OBRAZOVKA NASTAVENÍ

Ak chcete vstúpiť do KONFIGURAČNÉHO REŽIMU, stlačte súčasne tlačidlá START, PLUS a MINUS.



Na nasledujúcom obrázku sú zobrazené obrazovky NASTAVENIA:

Na týchto obrazovkách je k dispozícii šesť možností. Sú to tieto možnosti:

- STAT - prehľad o celkovom počítanom čase, celkovej počítanej vzdialenosti a verzii softvéru
- srdcová frekvencia - test systému monitorovania srdcovej frekvencie
- SOUND - nastavenie hlasitosti bzučiaka

- UNIT - prepínanie medzi metrickými a imperiálnymi jednotkami
- ENER - prepínanie medzi hodnotami v kcal a kJ
- INFO - konfigurácia telesnej hmotnosti použitá na výpočet spálených kalórií

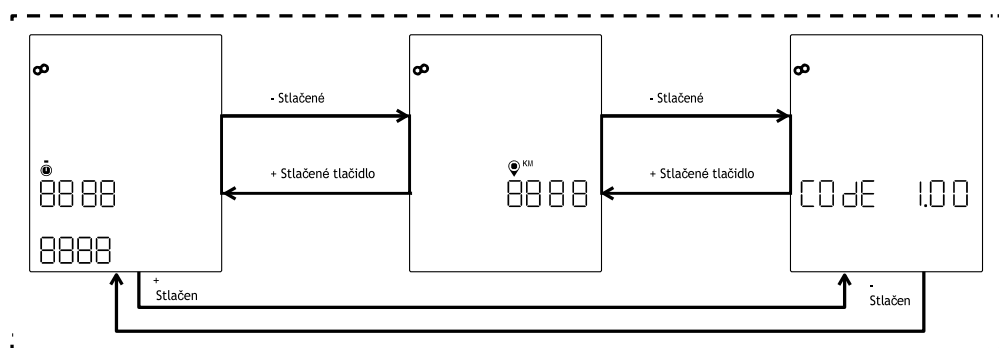
Prvá zobrazená obrazovka je obrazovka STAT. Ak chcete vybrať z dostupných nastavení, používateľ by mal stlačiť tlačidlo MINUS alebo PLUS, aby sa presunul na predchádzajúci, resp. nasledujúci výber.

Ak používateľ stlačí tlačidlo START/ENTER, vyberie zobrazené nastavenie a systém prejde na príslušnú obrazovku nastavení.

Ak chcete opustiť obrazovky NASTAVENIA a vrátiť sa na obrazovku NO MODE, používateľ by mal stlačiť tlačidlo TRAINING.

OBRAZOVKA ŠTATISTÍK

Na nasledujúcom obrázku sú zobrazené obrazovky STAT:



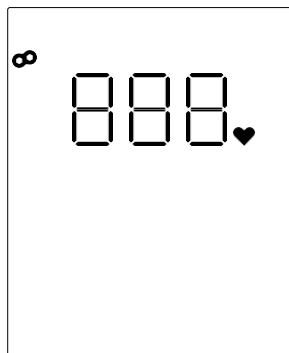
Na vyššie uvedených obrazovkách sú zobrazené tri rôzne štatistiky. Sú to:

- Celkový čas - je celkový čas (vyjadrený v hodinách, minútach a sekundách) všetkých cvičení vykonaných na prístroji; horná hodnota je vyjadrená v hodinách a pohybuje sa v rozmedzí od 0 do 9999, dolná hodnota naľavo sú minúty v rozmedzí od 0 do 59 a dolná hodnota napravo sú sekundy v rozmedzí od 0 do 59.
- Celková vzdialenosť - je celková vzdialenosť (vyjadrená v kilometroch) prejdená počas všetkých tréningov vykonaných na prístroji; táto hodnota môže byť vyjadrená v míľach, ak používateľ zmení jednotky z metrických na imperiálne v REŽIME NASTAVENÍ.
- Kód (t. j. verzia firmvéru) - je aktuálna verzia softvéru, ktorý beží na konzole.

Ak chcete opustiť ktorúkoľvek obrazovku STAT a vrátiť sa na obrazovky NASTAVENIA, stlačte tlačidlo TRENDY.

OBRAZOVKA TESTU SRDCOVEJ FREKVENCIE

Na nasledujúcom obrázku je zobrazená obrazovka HEART TEST.



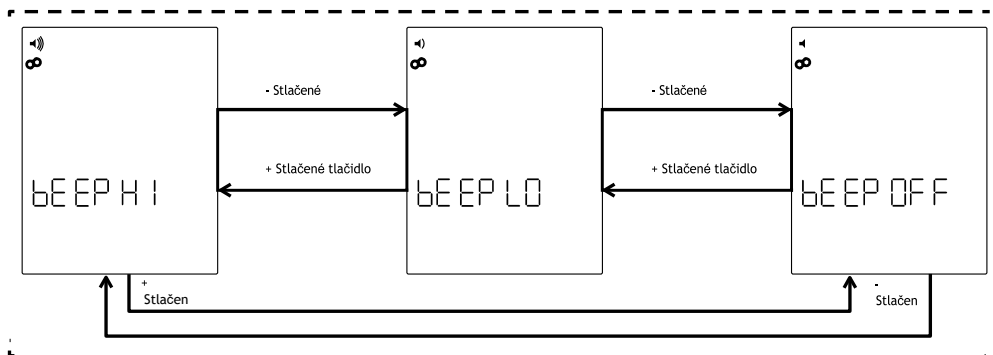
HEART METER TEST slúži na kontrolu činnosti pásu na meranie srdcovej frekvencie. Spôsob pripojenia konzoly k pásu na meranie srdcovej frekvencie podporujúceho technológiu Bluetooth LE alebo ANT+ je opísaný v časti KOMUNIKAČNÝ REŽIM.

Vyššie uvedený údaj 888 je výplňou skutočnej hodnoty srdcovej frekvencie zistenej pripojeným prúžkom na meranie srdcovej frekvencie.

Ak chcete opustiť obrazovku BODY TEST a vrátiť sa na obrazovku SETTINGS, stlačte tlačidlo TRAINING.

OBSAHOVÉ SKRINE

Na nasledujúcom obrázku sú zobrazené obrazovky VOLUME:



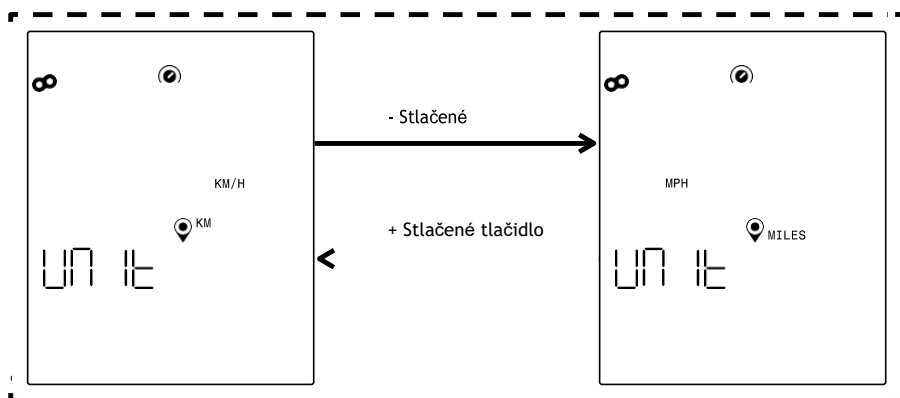
Konzola je vybavená bzučiacom, ktorý vydáva zvuky pri stlačení tlačidiel, ako aj zvuky signalizujúce rôzne udalosti v systéme. Hlasitosť tohto bzučiaka možno nastaviť. Na nastavenie úrovne hlasitosti sa používajú tlačidlá PLUS a MINUS. K dispozícii sú tri rôzne možnosti. Sú to: Loud (t. j. plná hlasitosť), Quiet (t. j. polovičná hlasitosť) a OFF (t. j. stlmenie, žiadny zvuk). (t. j. stlmenie, žiadny zvuk). Pri každom stlačení tlačidla PLUS alebo MINUS bude hlasitosť prehrávaného zvuku zodpovedať aktuálnej úrovni hlasitosti.

Aktuálnu úroveň hlasitosti môžete uložiť stlačením tlačidla START/ENTER. Stlačením tlačidla START/ENTER sa systém vráti aj na obrazovky SETUP. Predvolená úroveň hlasitosti je VOLUME.

Ak chcete opustiť obrazovky VOLUME a obnoviť poslednú uloženú hodnotu hlasitosti, stlačte tlačidlo TRENDS. Stlačením tlačidla TRENDS sa systém vráti aj na obrazovky NASTAVENIA.

JEDNOTKOVÉ OBRAZOVKY

Na nasledujúcom obrázku sú zobrazené obrazovky ONE:

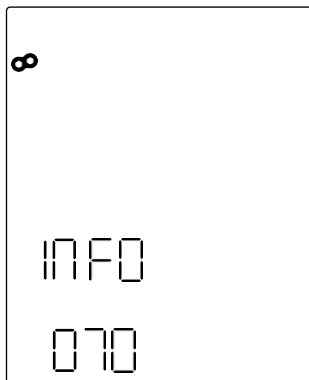


Je potrebné vybrať buď metrický, alebo imperiálny systém jednotiek. Vyberte požadovanú možnosť pomocou tlačidla PLUS alebo MÍNUS. Stlačením tlačidla START/ENTER uložte zvolenú jednotku. Stlačením tlačidla START/ENTER sa systém vráti aj na obrazovky SETUP (Nastavenie). Predvolené nastavenie jednotiek je metrický systém.

Ak chcete opustiť obrazovky UNIT a obnoviť posledný uložený výber jednotky, stlačte tlačidlo TRENDS. Stlačením tlačidla TRENDS sa systém vráti aj na obrazovky NASTAVENIA.

INFORMAČNÁ OBRAZOVKA

Na nasledujúcom obrázku je zobrazená obrazovka INFORMÁCIE:



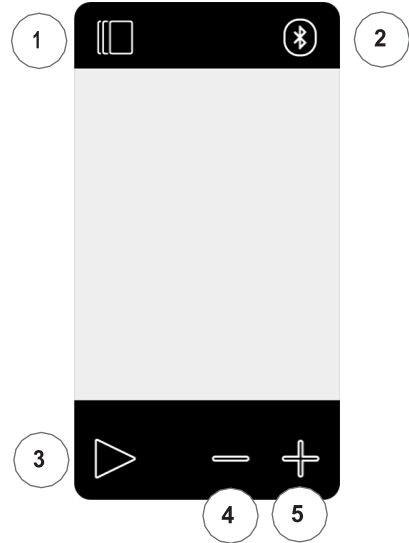
Uvedená obrazovka slúži na nastavenie telesnej hmotnosti v kilogramoch, ktorá sa použije na výpočet počtu kalórií spálených počas daného tréningu. Na nastavenie telesnej hmotnosti použijete tlačidlá PLUS a MÍNUS. Predvolená hodnota telesnej hmotnosti je 70 kilogramov. Po nastavení požadovanej telesnej hmotnosti ju môžete uložiť stlačením tlačidla START/ENTER. Stlačením tlačidla START/ENTER sa systém zároveň vráti na obrazovky NASTAVENIA.

Ak chcete opustiť obrazovku INFORMÁCIE a obnoviť poslednú uloženú hmotnosť, stlačte tlačidlo TRÉNING. Stlačením tlačidla TRAINING sa systém vráti aj na obrazovky SETTINGS (NASTAVENIA).

FUNKCIÓK GOMBOK	73
ÜRESJÁRATI ÜZEMMÓD KÉPERNYŐ	74
FUNKCIÓK ÁLTALÁNOS	75
KONFIGURÁCIÓS MÓD PROGRAM	76
MÓD PROGRAM	84
SZÜNET/ÖSSZEFOGLALÓ MÓD	89
KOMMUNIKÁCIÓS MÓD	90
MODE BEÁLLÍTÁSOK	91

FUNKCIÓK GOMBOK

Az oktató számítógép öt gombbal van felszerelve: A következő funkciók vannak hozzárendelve ezekhez a gombokhoz:



Üresjáratú üzemmódban

A kijelző bekapcsolásakor a készülék üresjáratú üzemmódba lép. Elkezdheti az edzést "Gyorsindítás", menjen az alternatív képzési lehetőségekhez, csatlakozzon a perifériákhoz vagy menjen a konzol beállításaihoz.

1 Edzés gomb

A felhasználó választhat idő-, távolság-, energia- és intervallumalapú edzések között.

2 Kombinációs gomb

A felhasználók Bluetooth LE/ANT+ eszközöket csatlakoztathatnak a konzolhoz.

3 Start/Enter gomb

Ezzel a gombbal a felhasználó vagy elindíthatja az edzést, vagy elfogadhatja a kiválasztást, ahogyan szükséges.

4 Minusz gomb

Az aktuális beállítási érték csökkentésére szolgál. Ezt a gombot 5 másodpercig lenyomva tartva a konzol kikapcsolásához is megnyomhatja.

5 Plusz gomb

Az aktuális beállítási érték növelésére szolgál.

A kijelző kikapcsolása

A kijelző 5 perc inaktivitás után kikapcsol.

A képzés során

Az edzés kiválasztása után a készülék átvált az edzés nézetre. Minden releváns edzésérték és az edzésprofil láthatóvá válik.

Ezt a gombot megnyomva válthat a rendelkezésre álló képzési adatok között a fő mutatókon belül.

A funkció ugyanígy működik a képzés során is.

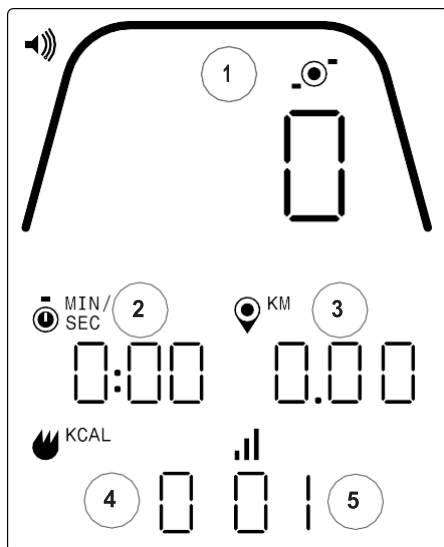
Befejezi az éppen folyamatban lévő képzést.

Nincs funkciója edzés közben, mivel nem befolyásolja az ellenállást.

Nincs funkciója edzés közben, mivel nem befolyásolja az ellenállást.

ÜRESJÁRATI ÜZEMMÓD KÉPERNYŐ

Alapértelmezés szerint a konzol képernyője üres, amíg a felhasználó el nem kezdi a pedálozást. Amikor a felhasználó pedálozni kezd, a konzol bekapcsol és NO FUNCTION MODE üzemmódba lép. Alapértelmezés szerint így néz ki az üresjárat mód képernyője:



Az üresjárat mód képernyő a következő információkat mutatja:

1 Főbb mutatók

A kijelzőnek ez a területe a sebességet (km/h vagy mph), a percenkénti fordulatszámot vagy a pulzust jelzi. Minden kijelző körül egy skála található, amely grafikusán kifejezi az egyes kiválasztott kijelzők relatív intenzitását.

2 Időjelző

Ez egy numerikus mutatója az eddigi edzésidőnek vagy az aktív intervallumszegmens hátralévő idejének, időben kifejezve.

3 Távolságjelző

Ez egy numerikus mutatója vagy az aktuális edzés során megtett teljes távolságnak, vagy az aktív intervallumszakasz nem folyamatos távolságának, távolságban kifejezve. A távolságot kilométerben (km) vagy mérföldben lehet kifejezni. A kilométerek és mérföldek közötti választás a Beállítások módban történhet.

4 Energia mutató

Ez egy számszerű mutatója az aktuális edzés során elégetett teljes energiának. Az energia kcal-ban vagy kJ-ban is kifejezhető. A kcal vagy kJ közötti választás a beállítások módban tehető meg.

5 Szint/intervallum kijelző

Ez egy numerikus mutatója vagy az aktuális ellenállás szintjének, vagy az intervallumprogram során az aktuális szegmensnek, időben vagy távolságban kifejezve. Az aktuális ellenállási szint az ellenálláskar helyzetén alapul.

FUNKCIÓK ÁLTALÁNOS

A felhasználó a következő funkciókat használhatja üresjáratú üzemmódban:

"Gyors indítás" képzés

Az edzés gyors indításához a felhasználó megnyomhatja a START/ ENTER gombot a billentyűzeten. Ennek a gombnak a megnyomásával a rendszer PROGRAM MODE-ba lép. További információkért lásd az alábbi PROGRAM MODE fejezetet (beleértve az edzésen belüli funkciókat is).

A képzés kiválasztása

Egy adott edzéstípus kiválasztásához a felhasználó megnyomhatja a WORKOUT gombot. A gomb megnyomásával a rendszer PROGRAM KONFIGURÁLÁSI MODE-ba lép. További információkért lásd a PROGRAM KONFIGURÁCIÓMÓD című részben.

Csatlakoztathatóság

A CALL gomb megnyomásával a felhasználó csatlakoztathatja a konzolt. pulzusmérő sávval és/vagy okostelefonos alkalmazással. További információkért lásd a KOMMUNIKÁCIÓMÓD című részt.

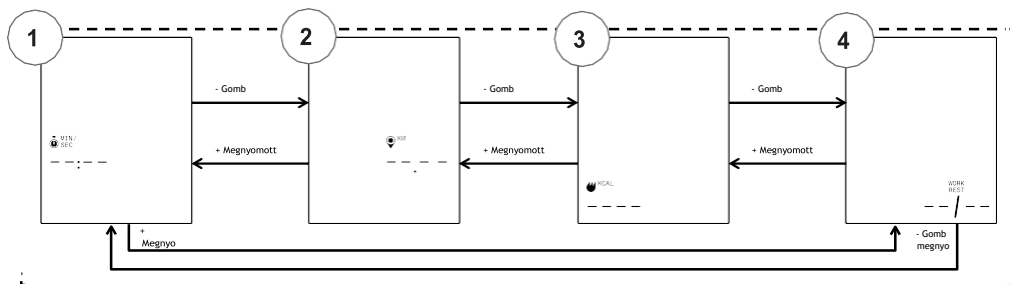
Beállítások

A fenti funkciók mellett a felhasználó a START, PLUS és MINUS gombok egyidejű megnyomásával beléphet a BEÁLLÍTÁS üzemmódba. További információkért lásd az alábbi SETTING MODE (BEÁLLÍTÁSI MÓD) részt.

Ha a felhasználó nem nyomja meg egyik gombot sem az edzés kiválasztásához vagy elindításához, 5 perc inaktivitás után a konzol alvó üzemmódba vált.

KONFIGURÁCIÓS MÓD PROGRAM

A PROGRAM KONFIGURÁLÁSI MÓDBAN a felhasználó választhat az alapértelmezett edzéstípusok közül (pl. idő, távolság, energia és intervallum).



MEGJEGYZÉS: A fenti képernyők feltételezik, hogy a beállítási módban kiválasztott egységek metrikus egységek, és hogy a beállítási módban kiválasztott energiaegység kcal.

Négyféle képzés közül választhat. Ezek a következők:

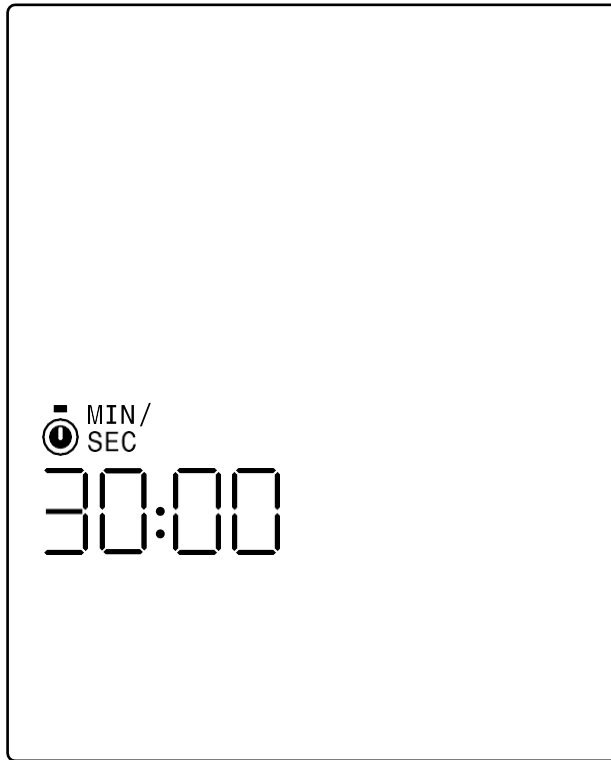
1. Időben kifejezett cél
2. Cél távolságban kifejezve
3. Céltérték energiában kifejezve
4. Intervallumok

Az első megjelenített képernyő a CÉL AZ IDŐBEN képernyő (1). A rendelkezésre álló edzések közül való kiválasztáshoz a felhasználónak meg kell nyomnia a MINUS vagy a PLUS gombot, hogy az előző, illetve a következő kiválasztásra lépjen.

Ha a felhasználó megnyomja a START/ENTER gombot, kiválasztja a megjelenített edzést, és a rendszer a megfelelő konfigurációs képernyőre lép.

A KÉPZÉS KIVÁLASZTÁS képernyőről való kilépéshez és a NEM KÉPZÉS MÓD képernyőre való visszatéréshez a felhasználónak meg kell nyomnia a KÉPZÉS gombot.

KÉPZÉSI CÉLOK IDŐBEN

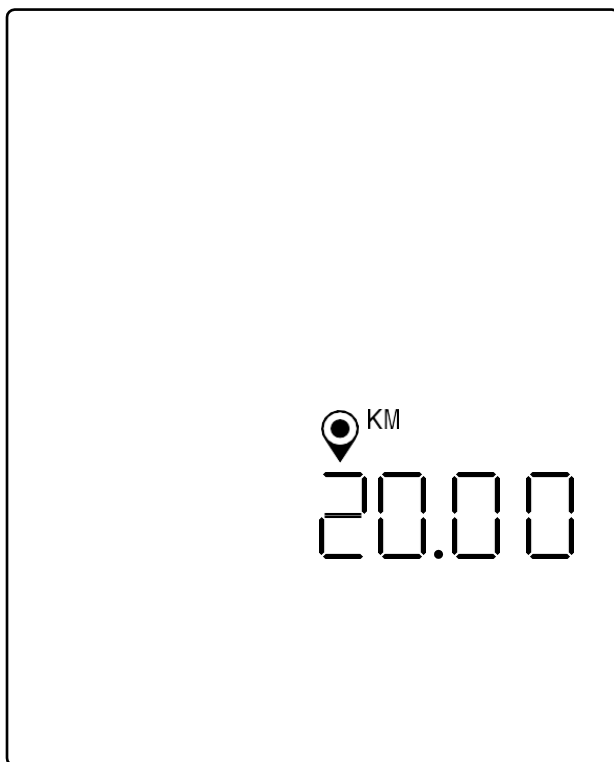


A KÉPZELES IDŐBEN képernyőn a felhasználónak lehetősége van a képzési idő megadására. A felhasználó 1 és 99 perc közötti értéket választhat. Az alapértelmezett érték 30:00 perc. A felhasználó a PLUS vagy MINUS gombok segítségével növelheti vagy csökkentheti az értéket. A PLUS vagy MINUS gomb minden egyes megnyomásakor az aktuálisan megjelenített értéket 1 értékkel módosítja. A PLUS gombbal növelheti az időt, míg a MINUS gombbal csökkentheti az időt.

Miután beállította az adott edzés idejét a kívánt értékre, nyomja meg a START/ENTER gombot. A START/ENTER gomb megnyomásakor a rendszer PROGRAM MODE-ba lép, és az edzés megkezdődik. További információkért lásd az alábbi PROGRAM MODE fejezetet.

Az ÚTKÉPZÉS KÉPZŐDÉS képernyő elhagyásához és a KÉPZÉSVÁLASZTÁS képernyőre való visszatéréshez a felhasználónak meg kell nyomnia a KÉPZÉS gombot.

KÉPZÉSI CÉL MEGKÜLÖNBÖZTETETT



MEGJEGYZÉS: A fenti képernyő feltételezi, hogy a beállítási módban kiválasztott egységek metrikus egységek, és a kívánt távolságot kilométerben fejezi ki. Ha angol mértékegységek vannak kiválasztva, akkor a képernyőn MILE jelenik meg, és a célállomás mérföldben lesz megadva.

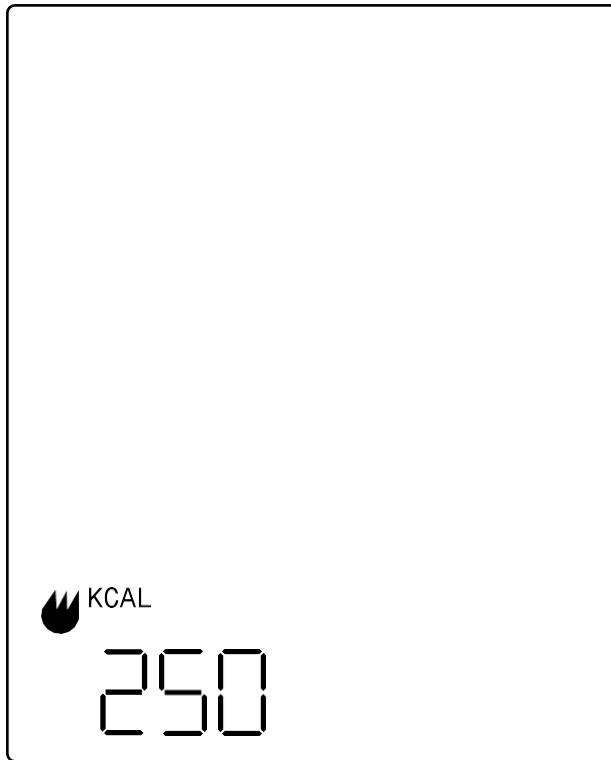
A TÁVOGATÁSI TÁVOGATÁS képernyőn a felhasználónak lehetősége van megadni a kívánt képzési távolságot. A felhasználó a következő távolságot adhatja meg 1 és 9999 kilométer (mértékegység a metrikus rendszerben) vagy mérföld (mértékegység a birodalmi rendszerben) között. Az alapértelmezett érték 20:00 kilométer vagy mérföld. A felhasználó a PLUS vagy MINUS gombok segítségével növelheti vagy csökkentheti az értéket.

A PLUS vagy MINUS gomb minden egyes megnyomásakor az aktuálisan megjelenített érték 1,00-zal változik. A PLUS gombbal növelheti a távolságot, míg a MINUS gombbal csökkentheti a távolságot.

Miután beállította az adott edzés távolságát a kívánt értékre, nyomja meg a START/ENTER gombot. A START/ENTER gomb megnyomásakor a rendszer PROGRAM MODE-ba lép, és az edzés megkezdődik. További információkért lásd az alábbi PROGRAM MODE fejezetet.

Az ÚTKÉPZŐKÉP képernyő elhagyásához és a VONATVÁLASZTÁS képernyőre való visszatéréshez a felhasználónak meg kell nyomnia a VONATVÁLASZTÁS gombot.

Képzési cél az energetikában



MEGJEGYZÉS: A fenti képernyő feltételezi, hogy a beállítások módban kiválasztott energiaegység kcal, ezért az energiában kifejezett célértéket kilokalóriában adjuk meg. Ha az energiaegységként kJ van kiválasztva, a képernyőn kJ jelenik meg, és az energiában kifejezett célérték kilojoule-ban lesz megadva.

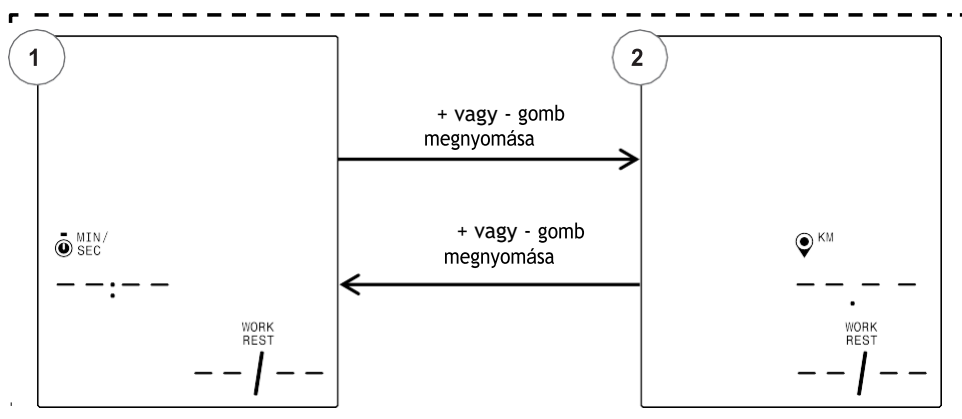
Az ENERGIÁBAN KEZELÉS képernyőn a felhasználónak lehetősége van megadni az energia során elégetett kívánt energiát. A felhasználó 5 és 9999 kcal/kJ közötti értéket választhat. Az alapértelmezett érték 250 kcal vagy kJ. A felhasználó a PLUS vagy MINUS gombok segítségével növelheti vagy csökkentheti az értéket. A PLUS vagy MINUS gomb minden egyes megnyomásakor az aktuálisan megjelenített érték 5-tel változik. A PLUS gombot az érték növelésére, míg a MINUS gombot az érték csökkentésére kell használni.

Az edzés értékeinek beállítása után nyomja meg a START/ENTER gombot. A START/ENTER gomb megnyomásakor a rendszer PROGRAM MODE-ba lép, és az edzés megkezdődik. További információkért lásd a PROGRAM MODE fejezetet alább.

Az ENERGIAKÉPZÉS képernyő elhagyásához és a KÉPZÉSVÁLASZTÁS képernyőre való visszatéréshez a felhasználónak meg kell nyomnia a KÉPZÉS gombot.

Intervallum edzés

Az INTERVALS képernyő az alábbiakban látható:



MEGJEGYZÉS: A fenti képernyő feltételezi, hogy a beállítási módban kiválasztott egységek metrikus egységek, és a kívánt kiválasztás kilométerben van megadva. Ha angol mértékegységek vannak kiválasztva, akkor a képernyőn a MILE jelenik meg, és a kiválasztás mérföldben lesz kifejezve.

Az intervallum edzésnek két típusa közül választhat. Ezek a következők:

1. Időben kifejezett intervallumok
2. Távolságban kifejezett intervallumok

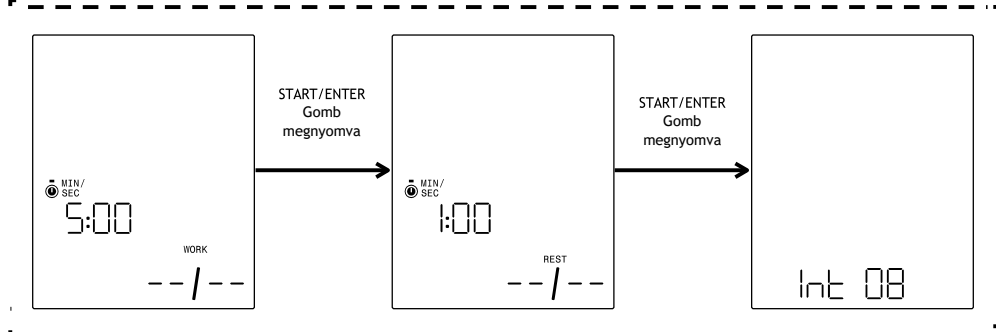
Az első megjelenő képernyő a CÉLKÖZPONT INTERVAL képernyő. A rendelkezésre álló intervallumtípusok közül való választáshoz a felhasználónak meg kell nyomnia a MINUS vagy a PLUS gombot, hogy az előző vagy a következő kiválasztásra lépjen.

Ha a felhasználó megnyomja a START/ENTER gombot, kiválasztja a megjelenített intervallumos edzés típusát, és a rendszer a megfelelő konfigurációs képernyőre lép.

Az INTERVALS képernyőről való kilépéshez és az TRENING SELECT képernyőre való visszatéréshez a felhasználónak meg kell nyomnia a TRENING gombot.

KÉPZÉSI INTERVALLUMOK IDŐBEN KIFEJEZVE

Az INTERVIEWS képernyő az alábbiakban látható:



Az intervallum egy magas intenzitású és egy alacsony intenzitású edzésszakaszból áll. A nagy intenzitású szegmenst EXERCISE TIME (edzésidő) néven határozzuk meg. Az alacsony intenzitású szegmenst Pihenőidőnek nevezzük. Az EXERCISE INTERVALS képernyőkön a felhasználó meghatározhatja az edzésszegmensek idejét. és pihenőszegmensek, valamint az adott edzéshez kívánt intervallumok teljes száma. A felhasználó 10 és 99 perc közötti időtartamot állíthat be az erő kifejtési és a pihenőszegmensekre. Az erő kifejtési szegmens alapértelmezett értéke 5:00 perc. A pihenőszegmens alapértelmezett értéke 1:00 perc. A felhasználó 1 és 99 intervallumot állíthat be. Az intervallumok alapértelmezett száma 8.

Miután ezt beállította, elsőként az EXTRACT TIME képernyő jelenik meg. A felhasználó a PLUS vagy MINUS gombok segítségével növelheti vagy csökkentheti az értéket. A PLUS vagy MINUS gomb minden egyes megnyomásakor az aktuálisan megjelenített értéket 10 másodperccel módosítja. A PLUS gombot az idő növelésére, míg a MINUS gombot az idő csökkentésére kell használni.

Miután beállította a Pihenőidő hosszát a kívánt értékre, nyomja meg a START/ENTER gombot. A START/ENTER gomb megnyomása után megjelenik a Pihenőidő képernyő.

A felhasználó a PLUS vagy MINUS gombok segítségével növelheti vagy csökkentheti az értéket. A PLUS vagy MINUS gomb minden egyes megnyomásakor az aktuálisan megjelenített értéket 10 másodperccel módosítja. A PLUS gombot az idő növelésére, míg a MINUS gombot az idő csökkentésére kell használni.

Miután beállította a Pihenőidő hosszát a kívánt értékre, nyomja meg a START/ENTER gombot. A START/ENTER gomb megnyomása után megjelenik a NUMBER OF INTERVALS képernyő.

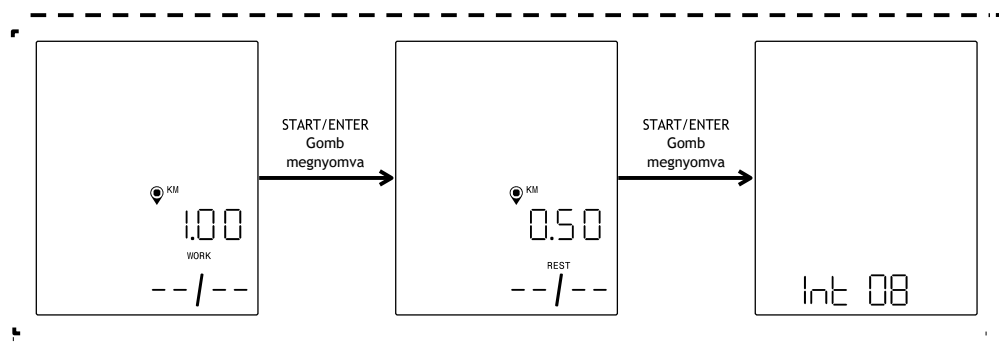
A felhasználó a PLUS vagy MINUS gombok segítségével növelheti vagy csökkentheti az értéket. A PLUS vagy MINUS gomb minden egyes megnyomásakor az aktuálisan megjelenített értéket 1 értékkel módosítja. A PLUS gombbal az intervallumok számát növelheti, míg a MINUS gombbal az intervallumok számát csökkentheti.

Miután a NUMBER OF INTERVALS a kívánt értékre konfigurálta, nyomja meg a START/ENTER gombot. A START/ENTER gomb megnyomásakor a rendszer PROGRAM MODE-ba lép, és megkezdődik az edzés. További információkért lásd az alábbi PROGRAM MODE fejezetet.

Az INTERVIEWS képernyőről való kilépéshez és az INTERVIEWS képernyőre való visszatéréshez nyomja meg a KÉPZÉS gombot.

EDZÉS TÁVOLSÁG INTERVALLUM

A TÁVKÖZÖK képernyő az alábbiakban látható:



MEGJEGYZÉS: A fenti képernyők feltételezik, hogy a beállítási módban kiválasztott mértékegységek metrikus egységek, és a kívánt távolságot kilométerben kell megadni. Ha az angolszász mértékegységek vannak kiválasztva, akkor a képernyőn a MILE jelenik meg, és a célértéket a következő mértékegységekben fejezi ki mérföldekben.

Az intervallum egy magas intenzitású és egy alacsony intenzitású edzésszakaszból áll. A nagy intenzitású szegmens a FELADAT TÁVOLT TÁVOLT. Az alacsony intenzitású szegmens a Pihenési TÁVOLT távolság. A TÁVOLT TÁVOLT INTERVÁLTOZÁSOK képernyőkön a felhasználó megadhatja az erőfelfejtés és a pihenő szegmens hosszát, valamint az adott edzéshez kívánt intervallumok teljes számát. A felhasználó 0,10 és 100,00 kilométer/mérföld közötti távolságot adhat meg az erőfelfejtési szegmenshez és a pihenőszegmenshez. Az erőfeszítés távolságának alapértelmezett értéke 2,00 kilométer/mérföld. A pihenő távolság alapértelmezett értéke 1,00 kilométer/mérföld. A felhasználó 1 és 99 intervallumot állíthat be. Az intervallumok alapértelmezett száma 8.

A program beállítása után elsőként az EXTRACT DISTANCE képernyő jelenik meg. A felhasználó a PLUS vagy MINUS gombok segítségével növelheti vagy csökkentheti az értéket. A PLUS vagy MINUS gomb minden egyes megnyomásakor az aktuálisan megjelenített értéket 0,1 értékkel módosítja. A PLUS gombot a távolság növelésére, míg a MINUS gombot a távolság csökkentésére kell használni.

Miután beállította az adott edzés EXERCISE DISTANCE értékét a kívánt értékre, nyomja meg a START/ENTER gombot. A START/ENTER gomb megnyomása után megjelenik a Pihenési távolság képernyő.

A felhasználó a PLUS vagy MINUS gombok segítségével növelheti vagy csökkentheti az értéket. A PLUS vagy MINUS gomb minden egyes megnyomásakor az aktuálisan megjelenített érték 0,1 értékkel változik. A PLUS gombbal a távolságot növelheti, míg a MINUS gombbal a távolságot csökkentheti.

Miután beállította a Pihenési távolságot a kívánt értékre, nyomja meg a START/ENTER gombot. A START/ENTER gomb megnyomása után megjelenik a NUMBER OF INTERVALS képernyő.

A kijelölő nyíl jelzi, hogy a NUMBER OF INTERVALS érték szerkeszthető. A felhasználó a PLUS vagy MINUS gombok segítségével növelheti vagy csökkentheti az értéket. A PLUS vagy MINUS gomb minden egyes megnyomásakor az aktuálisan megjelenített értéket 1 értékkel módosítja. A PLUS gombbal az intervallumok számát növelheti, míg a MINUS gombbal az intervallumok számát csökkentheti.

Miután a NUMBER OF INTERVALS a kívánt értékre konfigurálta, nyomja meg a START/ENTER gombot. A START/ENTER gomb megnyomásakor a rendszer PROGRAM MODE-ba lép, és megkezdődik az edzés. További információkért lásd az alábbi PROGRAM MODE fejezetet.

A TÁVKÖZPONTOK képernyőkből való kilépéshez és a TÁVKÖZPONTOK képernyőre való visszatéréshez nyomja meg a KÉPZÉS gombot.

MÓD PROGRAM

Ha ebben az üzemmódban van, az időnek növekednie kell, a távolságot fel kell halmozni, az energiát meg kell számolni, és az összes többi jelzés aktiválódik. Az edzési nézetek részleteit az alábbiakban ismertetjük.

A következő mezők állnak rendelkezésre a standard képzés során:

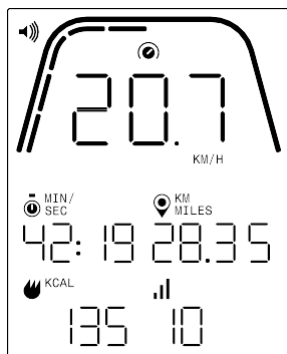
- Idő - az edzés időpontja dátumig MMM:SS formátumban kifejezve
- Távolság - a felhasználó által egy adott edzés során "megtett" távolság kilométerben vagy mérföldben kifejezve.
- Energia - az edzés során elégetett kcal/kJ száma.
- fordulatszám - az aktuális fordulatszám, amellyel a felhasználó pedálozik.
- Sebesség - az aktuális sebesség, amellyel a felhasználó "mozog".
- Pulzusszám - a felhasználó aktuális pulzusszáma, amelyet a vezeték nélküli pulzusmérő csík mér.
- Level - az aktuális ellenállás szintjének beállítása

STANDARD KÉPZÉSI KÉPERNYŐK

Az INACTIVITY SCREEN-ről a START/ ENTER gomb megnyomásával indított gyors edzések vagy a DESTINATION IN TIME, DESTINATION IN DISTANCE vagy DESTINATION KIFEJEZETT ENERGIÁBAN, a következő képernyő jelenik meg a képzés során:

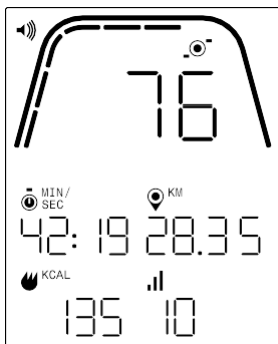
Alternatívaként a felhasználó a normál edzés során eldöntheti, hogy a sebességet, a fordulatszámot vagy a pulzust szeretné-e megjeleníteni. Az alábbiakban a standard edzés képernyőjének különböző változatai láthatók, amelyek a zónában megjelenített különböző adatokat mutatják.

fő mutatók. A kiválasztott egységek vagy energiák nem minden lehetséges kombinációja látható. Alapértelmezés szerint a konzol 3 másodpercenként automatikusan vált a sebesség, fordulatszám, impulzus stb. kijelzések között. A felhasználó felülbíráhatja ezt a beállítást a TRENING gomb megnyomásával. A TRENING gomb minden egyes megnyomásakor a megjelenített érték a következő paraméterre vált a fent leírt sorrend szerint. Ha a felhasználó akár csak egyszer is megnyomja a TRENING gombot, az automatikus váltás leáll. Az automatikus váltás újraindításához a felhasználónak meg kell nyomnia a TRENING gombot, és 5 másodpercig nyomva kell tartania.



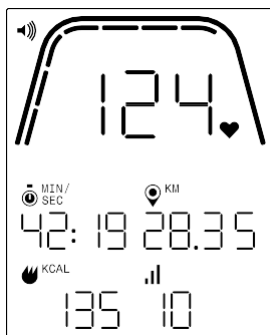
MEGJEGYZÉS: A fenti képernyő tájékoztató céllal létrehozott szimulált adatokat tartalmaz. Feltételezzük továbbá, hogy a beállítási módban kiválasztott egységek metrikus egységek, így a távolságot kilométerben, a sebességet pedig km/h-ban fejezi ki. Ha az angolszász rendszerű egységek vannak kiválasztva, a képernyőn MILE (mérőföld), míg a sebesség mph-ban lesz kifejezve. Ezenkívül a fenti képernyő feltételezi, hogy a beállítási módban kiválasztott energiaegység kcal. Ha az energia mértékegységeként kJ van kiválasztva, a képernyőn kJ jelenik meg. A fenti képernyőn feltételeztük, hogy a sebességet választottuk ki a fő kijelzőnek.

A vastag íves vonal alatti jelölések a fő jelzőterületen megjelenített érték relatív százalékos arányát fejezik ki. A fenti példában 20,7 km/h érték jelenik meg, így a tíz sárga szegmensből öt van kiemelve. A sebesség esetében a skála 0 és 50 km/h vagy mph között mozog.



MEGJEGYZÉS: A fenti képernyő tájékoztató céllal létrehozott szimulált adatokat tartalmaz. Feltételezzük továbbá, hogy a beállítási módban kiválasztott egységek metrikus egységek, ezért a távolságot kilométerben fejezzük ki. Ha az angolszász rendszerű egységek kerültek kiválasztásra, akkor a képernyőn a távolság mértékegységeként MILE jelenik meg. Ezenkívül a fenti képernyő feltételezi, hogy a beállítási módban kiválasztott energiaegység kcal. Ha az energia mértékegységeként kJ lett kiválasztva, a képernyőn kJ jelenik meg. A fenti képernyőn feltételeztük, hogy a fő kijelzőnek a fordulatszámot választottuk.

A vastag íves vonal alatti jelölések a fő jelzőzónában megjelenített érték relatív százalékos arányát fejezik ki. A fenti példában 76 fordulat/perc érték jelenik meg, így a tíz sárga szegmensből hat van kiemelve. A lépésszám esetében a skála 0 és 150 fordulat/perc között mozog.

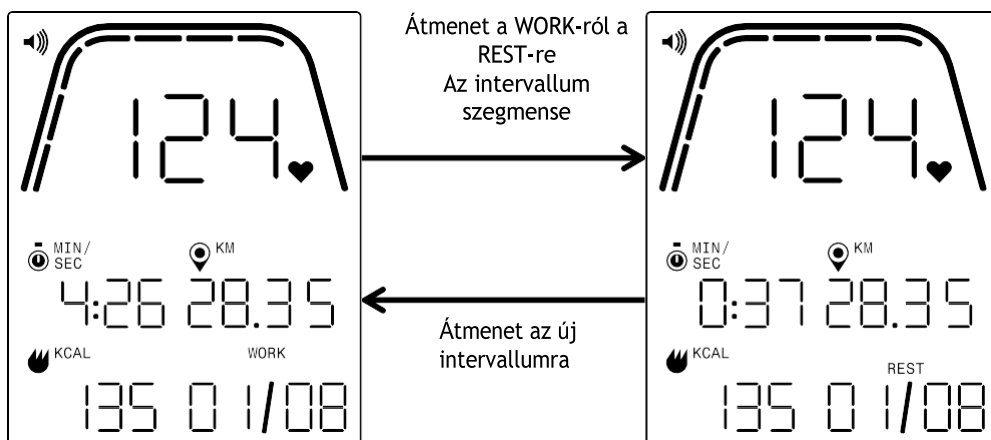


MEGJEGYZÉS: A fenti képernyő tájékoztató céllal létrehozott szimulált adatokat tartalmaz. Feltételezzük továbbá, hogy a beállítási módban kiválasztott mértékegységek metrikus egységek, ezért a távolságot kilométerben fejezzük ki. Ha a kiválasztott mértékegységek birodalmi, a képernyőn a távolság mértékegységeként MILE jelenik meg. Ezenkívül a fenti képernyő feltételezi, hogy a beállítási módban kiválasztott energiaegység kcal. Ha az energia mértékegységeként kJ lett kiválasztva, akkor a képernyőn kJ jelenik meg. A fenti képernyőn azt feltételeztük, hogy a fő kijelzőként megjelenő kijelzőnek az impulzus volt kiválasztva.

A vastag íves vonal alatti jelölések a fő jelzőzónában megjelenített érték relatív százalékos arányát fejezik ki. A fenti példában 124 BMP (percenkénti ütés) érték jelenik meg, így hét érték van kiemelve tíz sárga szegmensből áll. A pulzusszám esetében a skála 0 és 200 ütés/perc között mozog.

INTERVALLUM EDZÉS KÉPERNYŐK IDŐBEN KIFEJEZVE

Edzés esetén a következő képernyő jelenik meg edzés közben.



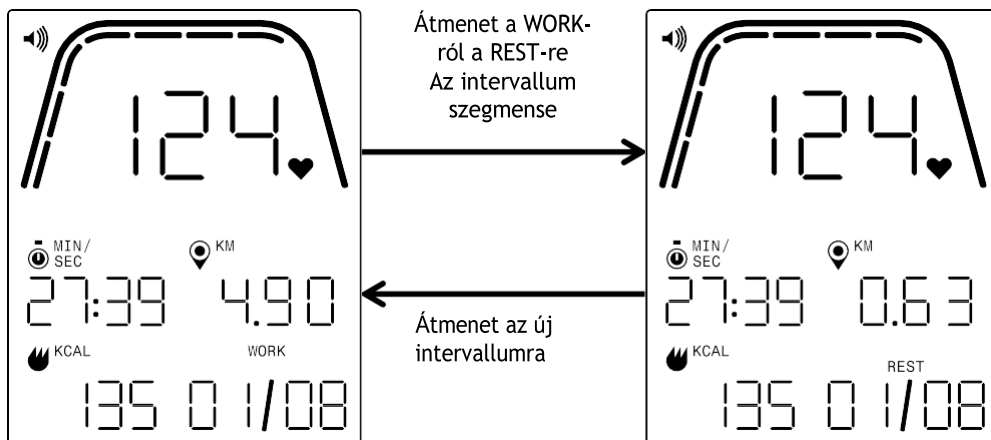
A standard edzőképernyővel analóg módon a felhasználó a fő kijelzőzónában válthat a sebesség, a fordulatszám vagy a pulzusszám kijelzése között. A WORKOUT gomb a fő kijelzőzónában megjelenő adatok kiválasztására szolgál. A fenti példában a szívfrekvencia a fő jelzőzónában jelenik meg.

Edzés közben a következő mezők jelennek meg a képernyőn:

- Idő - az aktuális EXERCISE vagy REST szegmensből hátralévő idő a az adott edzés időpontja, a következő formátumban: MM:SS
- Távolság - a felhasználó által egy adott edzés során "megtett" távolság kilométerben vagy mérföldben kifejezve.
- Energia - az edzés során elégetett kcal/kJ száma.
- fordulatszám - az aktuális fordulatszám, amellyel a felhasználó pedálozik.
- Sebesség - az aktuális sebesség, amellyel a felhasználó "mozog".
- Pulzusszám - a felhasználó aktuális pulzusszáma, amelyet a vezeték nélküli pulzusmérő csik mér.
- Erőfeszítés (X / Y) - az aktuális EXERCISE szegmensből hátralévő idő, amely MM:SS formátumban jelenik meg; az EXERCISE eredeti értékét a program beállítása során állították be; X az aktuális szegmens száma, míg Y az aktuális edzésen belüli szegmensek száma, ahogyan azt a program beállítási szakaszában állították be; a fenti példában a bal oldalon látható a jelzés.
"EXERCISE (01 / 08)", ami azt jelzi, hogy az első szegmens folyamatban van, és hogy a tréning összesen 8 szegmensből áll; az EXERCISE szegmenst a REST szegmens követi (a képernyő jobb felső részén).
- Rest (X / Y) - az aktuális Pihenő szegmensből hátralévő idő, amely MM:SS formátumban jelenik meg; a Pihenő eredeti értéke a program beállítása során lett beállítva; X az aktuális szegmens száma, míg Y az aktuális edzésen belüli szegmensek száma, a program beállítási szakaszában beállítottak szerint; a Pihenő szegmens a FELADAT szegmens után következik; X a következő szegmensnek számít az aktuális Pihenő szegmens befejezése után.
- Szint - az aktuális ellenállásszint beállítása a kijelző ugyanazon a területen jelenik meg, mint az EXERCISE és a REST intervallum információ. A szint az edzés első 3 másodpercében jelenik meg, valamint minden alkalommal, amikor a felhasználó edzés közben megváltoztatja a szintet. A szint minden alkalommal csak 3 másodpercig jelenik meg. A szint értékét a mágnesek aktuális pozíciója határozza meg.

INTERVALLUM EDZÉS KÉPERNYŐK TÁVOLSÁGBAN KIFEJEZVE

A következő képernyő jelenik meg az INTERVAL DISTANCE képzés során.



A standard edzésképernyővel analóg módon a felhasználó a fő kijelzőzónában válthat a sebesség, a fordulatszám vagy a pulzusszám kijelzése között. A WORKOUT gomb a fő kijelzőzónában megjelenő adatok kiválasztására szolgál. A fenti példában a szívfrekvencia a fő jelzőzónában jelenik meg.

A következő mezők láthatók:

- Idő - az edzés időpontja dátummal MM:SS formátumban
- Távolság - az adott edzés adott EXERCISE vagy REST szegmenséből hátralévő távolság kilométerben vagy mérföldben kifejezve.
- Energia - az edzés során elégetett kcal/kJ száma.
- fordulatszám - az aktuális fordulatszám, amellyel a felhasználó pedálozik.
- Sebesség - az aktuális sebesség, amellyel a felhasználó "mozog".
- Pulzusszám - a felhasználó aktuális pulzusszáma, amelyet a vezeték nélküli pulzusmérő csík mér.
- Erőfeszítés (X / Y) - az EFFORT eredeti értékét a program beállítása során állították be; X az aktuális szegmens száma, míg Y az aktuális edzésen belüli szegmensek száma, ahogyan azt a program beállítási szakaszában állították be; a fenti példában a következő kijelzés látható: "EFFORT (01 / 08)", jelezve, hogy az első szegmens folyamatban van, és hogy az edzés összesen 8 szegmensből áll; az EXERCISE szegmenst a REST szegmens követi (a képernyő jobb felső részén).
- Pihenés (X / Y) - a Pihenés eredeti értéke a program beállítása során lett beállítva; X az aktuális szegmens száma, míg Y az aktuális edzésen belüli szegmensek száma, ahogyan azt a program beállítása során beállítottuk; a Pihenés szegmens az ERŐSZAKASZ szegmenst követi; X a következő szegmensnek számít az aktuális Pihenés szegmens befejezése után.
- Szint - az aktuális ellenállásszint beállítása a kijelző ugyanazon a területen jelenik meg, mint az EXERCISE és a REST intervallum információ. A szint az edzés első 3 másodpercében jelenik meg, valamint minden alkalommal, amikor a felhasználó edzés közben megváltoztatja a szintet. A szint minden alkalommal csak 3 másodpercig jelenik meg. A szint értékét a mágnesek aktuális pozíciója határozza meg.

SZÜNET/ÖSSZEFOGLALÓ MÓD

A FELHASZNÁLÓ MEGSZAKÍTJA A GYAKORLATOT

Ha a felhasználó megszakítja a gyakorlatot (pl. amikor a fordulatszám értéke kisebb, mint a 25 legalább 4 másodpercig) edzés közben, a rendszer PAUSE/ÖSSZEFOGLALÓ üzemmódba lép. Az időszámítás leáll, a távolság és a kcal/kJ nem adódik össze, és a rendszer elkezd megjeleníteni a fordulatszám, a sebesség, a pulzus átlagolt értékeit, és ellenállási szint, az alábbi képernyőhöz hasonlóan. Amikor ez az üzemmód aktiválódik, egy 36 másodperces visszaszámlálás indul. Ezen idő leteltével a rendszer visszatér a NO FUNCTION MODE-ba. A NO MODE alatt történő működéssel kapcsolatos információkért kérjük, olvassa el a fenti NO MODE fejezetet.

Ha a felhasználó a visszaszámlálás befejezése előtt visszatér az edzéshez, a rendszer visszatér a PROGRAM MODE-ba és folytatja az edzést attól a ponttól, ahol a felhasználó abbahagyta az edzést. Feltételezhető, hogy a lendkerék gyorsulása (azaz a fordulatszám növekedése) azt jelenti, hogy a felhasználó visszatért az edzéshez.

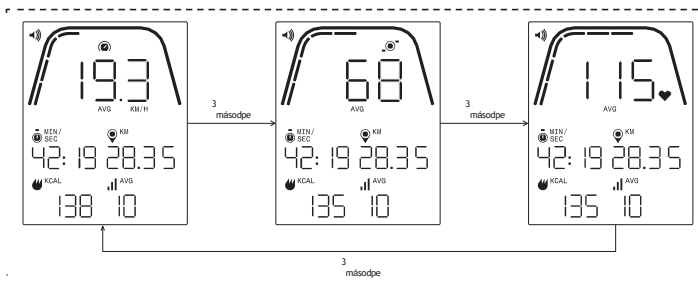
Ha ezt az üzemmódot a visszaszámlálás befejezése előtt szeretné megszüntetni, a felhasználónak meg kell nyomnia a MINUS gombot, hogy közvetlenül a NEM üzemmódba lépjen.

A KÉPZÉSI CÉL MEGVALÓSULT

Ha a felhasználó eléri a meghatározott célt, a rendszer szintén PAUSE/SUMMARY MODE-ba lép. Ekkor az időszámítás leáll, a távolság és a kcal/kJ nem adódik össze, és a rendszer elkezd megjeleníteni a sebesség, fordulatszám, pulzus és ellenállási szint átlagolt értékeit, ahogy az alábbi képernyőn látható. Amikor ez az üzemmód aktiválva van, a rendszer elkezd

36 másodperces visszaszámlálás indul. Ezen idő leteltével a rendszer visszatér a NINCS FUNKCIÓMÓDBA. A NINCS FUNKCIÓMÓD alatti működésre vonatkozó információkat lásd a fenti NINCS FUNKCIÓMÓD fejezetben.

Ha ezt az üzemmódot a visszaszámlálás befejezése előtt szeretné megszüntetni, a felhasználónak meg kell nyomnia a MINUS gombot, hogy közvetlenül a NEM üzemmódba lépjen.



SZÜNET/ÖSSZEFOGLALÓ MÓD KÉPERNYŐK

A fenti példa a PAUSE/SUMMARY MODE-ban megjelenő képernyőkre mutat példát. A megjelenített sebesség, fordulatszám, pulzus és ellenállási szint értékek az edzés átlagai, és az átlag szegmensei minden egyes adatmezőnél ki lesznek emelve. Az idő, a távolság és az energia (azaz a kcal/kJ) az edzésre gyűjtött összes érték, az egyes adattípusokra vonatkoztatva.

KOMMUNIKÁCIÓS MÓD

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

Ez a konzol képes kapcsolatot létesíteni az ANT+ és BLE pulzusmérő csíkokkal. Ezenkívül a konzol BLE-n keresztül okostelefon és táblagép alkalmazásokhoz is csatlakozhat. A konzol egyidejűleg is képes csatlakozni egy pulzusmérő sávhoz (ANT+ vagy BLE) és egy okostelefonos alkalmazáshoz.

CSATLAKOZTATÁS OKOSTELEFONHOZ VAGY TÁBLAGÉPHEZ BLUETOOTH LE (FTMS) ALKALMAZÁSON KERESZTÜL

Nyomja meg a CONNECT gombot a Bluetooth-on keresztüli párosítási folyamat aktiválásához. A csatlakozási folyamat során könnyű, egyenletes pedálozásra van szükség. Ellenkező esetben a kijelző 60 másodperc után kikapcsol, és a kapcsolat megszakad.

A képernyő jobb felső sarkában lévő Bluetooth ikon villogni kezd.

1 Hz-en, ami azt jelenti, hogy a konzol készen áll a Bluetooth-eszközhöz való csatlakozásra, és keresi az elérhető mobileszközöket, amelyekhez párosítani tud egy alkalmazást.

Amikor a konzol eszközöket keres, a felhasználó csatlakozhat egy kompatibilis alkalmazáshoz (pl. Kinomap, Zwift, GymTrakr stb.) okostelefonján vagy táblagépén keresztül.

Az FTMS-kompatibilis fitneszeszközökhöz való csatlakozással kapcsolatos információkért lásd az alkalmazás vonatkozó dokumentációjában. Miután a konzol sikeresen párosodott az okostelefon vagy táblagép alkalmazással, a Bluetooth-eszközök keresése befejeződik, és a konzol visszatér a normál működéshez. A Bluetooth ikon továbbra is látható lesz, de már nem fog villogni. Edzés közben a konzol edzésadatokat küld a csatlakoztatott alkalmazásnak.

Az eszközök keresésekor a konzol automatikusan generál egy véletlenszerű 4 számjegyű kódot, amely a CONNECT gomb első megnyomásakor az adott konzol egyedi azonosítójaként szolgál. A látható név a következőképpen lesz felépítve: "Kettler ####", ahol a #### a véletlenszerű 4 számjegyű azonosító. Ugyanaz a véletlenszerű 4 számjegyű azonosító 5 másodpercig megjelenik a TIME ablakban. Előfordulhat, hogy a név nem minden alkalmazásban látható. A keresési idő körülbelül 10 másodperc.

BLUETOOTH FUNKCIÓVAL RENDELKEZŐ PULZUSMÉRŐHÖZ VALÓ

Ha a CONNECT gomb megnyomása után 10 másodperc telik el, és nincs kapcsolat az okostelefon-alkalmazással, a konzol elkezd keresni a Bluetooth-kompatibilis pulzusmérő csíkokat, és ennek megfelelően csatlakozik hozzájuk. A pulzusmérő csíkhöz való csatlakozáskor Bluetooth funkcióval, a "BLE" jelzésnek meg kell jelennie a HEARTBREAT ablakban, és a konzolnak csatlakoznia kell a sávhoz. Miután a Bluetooth-kompatibilis pulzusmérő sávval a kapcsolat létrejött, az észlelt pulzusértékek megjelennek a HEART ablakban, és a szív ikon az észlelt pulzus által közvetített frekvencián villogni fog.

Miután a Bluetooth-kompatibilis pulzusmérő sávval létrejött a kapcsolat, a konzolnak képesnek kell lennie arra, hogy egyidejűleg csatlakozzon az okostelefon-alkalmazáshoz. Erre vonatkozóan a fent jelzett eljárás alkalmazandó. Ha a felhasználó egyidejűleg kíván csatlakozni

a szíjjal és az alkalmazással, először a szíjjal, majd az okostelefonnal kell kapcsolatot létesíteni.

ÖSSZEKAPCSOLÁS A PULZUSMÉRŐ SÁVVAL ANT+ FUNKCIÓVAL

ANT+-kompatibilis pulzusmérő pánthoz való csatlakoztatáshoz a konzolnak aktívnak kell lennie. A konzol ANT+-kompatibilis pulzusmérő szalaghoz való csatlakoztatásához nyomja meg a CONNECT gombot, és tartsa lenyomva 5 másodpercig. ANT+-kompatibilis pulzusmérő szalaghoz való csatlakoztatáskor a pulzusmérő ablakban az "Ant" feliratnak kell megjelennie és a konzolnak csatlakoznia kell a bárhoz. Miután létrejött a kapcsolat az ANT+-kompatibilis pulzusmérő rúddal, az érzékelt pulzusértékek megjelennek a HEART ablakban, és a szív ikon az érzékelt pulzus által közvetített frekvencián villogni fog.

Miután létrejött a kapcsolat az ANT+-kompatibilis pulzusmérő sávval, a konzolnak Bluetooth-on keresztül egyidejűleg kapcsolódnia kell az okostelefon-alkalmazáshoz. Erre vonatkozóan a fent jelzett eljárás alkalmazandó. Ha a felhasználó egyszerre szeretne csatlakozni a pánthoz és az alkalmazáshoz, akkor először a pánttal, majd az okostelefonnal kell kapcsolatot létesíteni.

A KAPCSOLAT VISSZAÁLLÍTÁSA

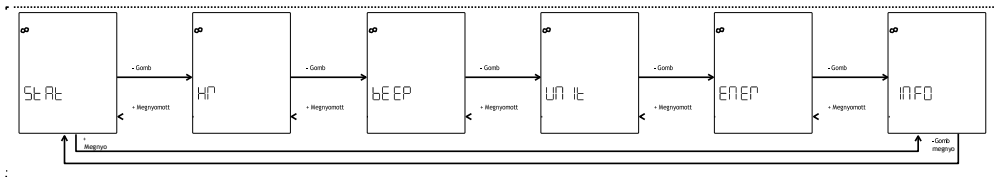
Ha bármilyen eszközhöz való csatlakozási problémát tapasztal, megpróbálhatja visszaállítani a konzolt. A konzol alaphelyzetbe állítása a perifériákhoz való csatlakozásokat is visszaállítja.

A konzol alaphelyzetbe állítása az UNCLEAR MODE-ból végezhető el. Miután belépett a KÉPTelen üzemmódba, nyomja meg a MINUS gombot, és tartsa lenyomva 5 másodpercig. A konzol ekkor kikapcsol. A konzol felébresztéséhez kezdjen el pedálozni. Ha a felhasználó pedálozik az újraindítási folyamat alatt, a konzol ki- és visszakapcsol, de az eszközkapcsolatok újraindulnak. Előfordulhat, hogy be kell zárni és újra meg kell nyitni az adott okostelefon vagy táblagép alkalmazást, hogy az alkalmazás kapcsolati állapota is visszaálljon.

MODE BEÁLLÍTÁSOK

BEÁLLÍTÁSOK KÉPERNYŐ

A KONFIGURÁCIÓMÓDBA való belépéshez nyomja meg egyszerre a START, PLUS és MINUS gombokat.



Az alábbi ábra a BEÁLLÍTÁSOK képernyőket mutatja:

Ezen a képernyőkön hat lehetőség áll rendelkezésre. Ezek a következők:

- STAT - áttekintés a teljes számlált időről, a teljes számlált távolságról és a szoftver verziójáról
- pulzusszám - a pulzusmérő rendszer tesztelése
- SOUND - a hangjelző hangerejének beállítása

- UNIT - váltás a metrikus és a birodalmi mértékegységek között
- ENER - váltás a kcal és kJ értékek között
- INFO - az elégetett kalóriák kiszámításához használt testsúly konfigurációja

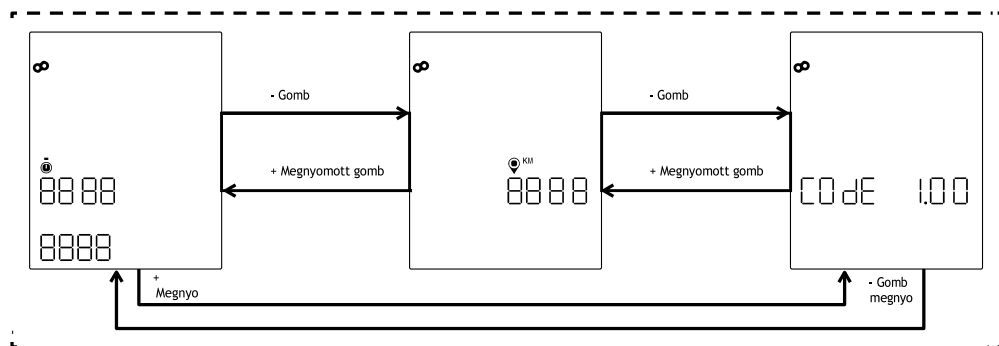
Az első megjelenő képernyő a STAT képernyő. A rendelkezésre álló beállítások közül való választáshoz a felhasználónak meg kell nyomnia a MINUS vagy a PLUS gombot, hogy az előző, illetve a következő kiválasztásra lépjen.

Ha a felhasználó megnyomja a START/ENTER gombot, kiválasztja a megjelenített beállítást, és a rendszer a megfelelő beállítási képernyőre lép.

A BEÁLLÍTÁSOK képernyőkből való kilépéshez és a NEM üzemmód képernyőre való visszatéréshez a felhasználónak meg kell nyomnia a KÉPZÉS gombot.

STATISZTIKAI KÉPERNYŐ

Az alábbi ábra a STAT képernyőket mutatja:



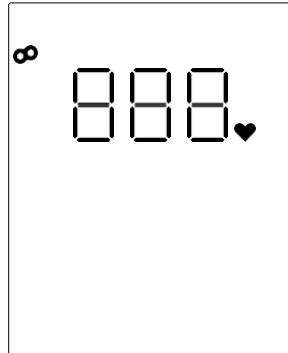
A fenti képernyőkön három különböző statisztika jelenik meg. Ezek a következők:

- Teljes idő - a műszeren végzett összes edzés teljes ideje (órában, percben és másodpercben kifejezve); a felső érték órában van kifejezve és 0 és 9999 között mozog, a bal oldali alsó érték perc, 0 és 59 között mozog, a jobb oldali alsó érték pedig másodperc, 0 és 59 között mozog.
- Teljes távolság - a műszeren végzett összes edzés során megtett teljes távolság (kilométerben kifejezve); ez az érték mérföldben is kifejezhető, ha a felhasználó a BEÁLLÍTÁSOK módban a mértékegységeket metrikusról angol mértékegységre változtatja.
- Kód (azaz firmware verzió) - a konzolon futó szoftver aktuális verziója.

A STAT képernyők bármelyikének elhagyásához és a BEÁLLÍTÁSOK képernyőre való visszatéréshez nyomja meg a TRENDS gombot.

SZÍVRITMUS TESZT KÉPERNYŐ

Az alábbi ábra a HEART TEST képernyőt mutatja.



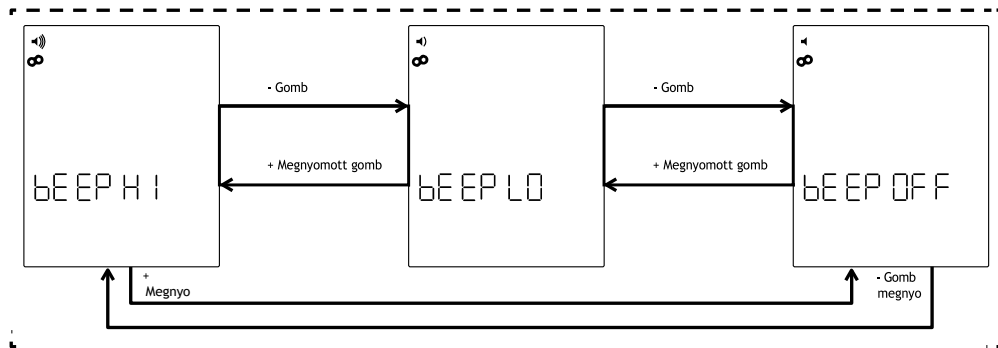
A SZÍVMÉRÉSMÉRÉS TESZT a pulzusmérő szalag működésének ellenőrzésére szolgál. A konzolnak a Bluetooth LE vagy ANT+ technológiát támogató pulzusmérő pánthoz való csatlakoztatásának módját a KOMMUNIKÁCIÓMÓD fejezetben ismertetjük.

A fenti 888 jelzés a csatlakoztatott pulzusmérő szalag által érzékelt tényleges pulzusszám értékének kitöltése.

A BODY TEST képernyőből való kilépéshez és a BEÁLLÍTÁSOK képernyőre való visszatéréshez nyomja meg a KÉPZÉS gombot.

VOLUME KÉPERNYŐK

Az alábbi ábra a VOLUME képernyőket mutatja:



A konzol fel van szerelve egy hangjelzővel, amely a gombok megnyomásakor hangokat, valamint a rendszer különböző eseményeit jelző hangokat generál. Ennek a hangjelzőnek a hangereje állítható. A PLUS és MINUS gombok a hangerőszint beállítására szolgálnak. Vannak három különböző lehetőség. Ezek a következők: Hangos (azaz teljes hangerő), Halk (azaz fél hangerő) és OFF (azaz néma, nincs hang). (azaz némítás, nincs hang). A PLUS vagy MINUS gomb minden egyes megnyomásakor a lejátszott hangerő az aktuális hangerőszintnek megfelelő hangerő lesz.

Az aktuális hangerőszint a START/ENTER gomb megnyomásával menthető.

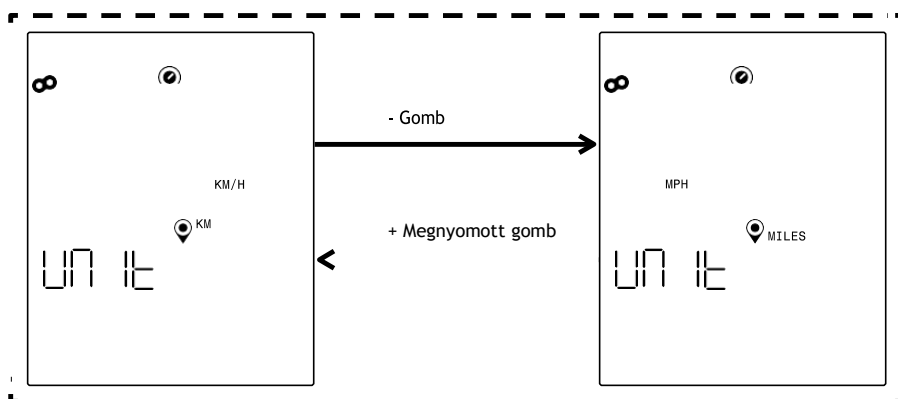
A START/ENTER megnyomásával a rendszer a SETUP képernyőkre is visszatér.

Az alapértelmezett hangerőszint a VOLUME.

A VOLUME képernyőkből való kilépéshez és az utoljára tárolt hangerőérték visszaállításához nyomja meg a TRENDS gombot. A TRENDS gomb megnyomásával a rendszer visszatér a BEÁLLÍTÁSOK képernyőkre is.

UNIT SCREENS

Az alábbi ábra az ONE képernyőit mutatja:

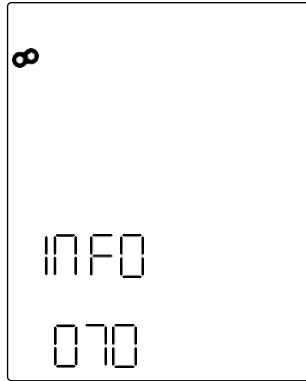


Vagy a metrikus vagy a birodalmi mértékegységrendszert kell kiválasztani. Válassza ki a kívánt opciót a PLUS vagy MINUS gomb segítségével. Nyomja meg a START/ENTER gombot a kiválasztott egység elmentéséhez. A START/ENTER gomb megnyomásával a rendszer a SETUP képernyőkre is visszatér. Az alapértelmezett mértékegység-beállítás a metrikus rendszer.

Az UNIT képernyőkből való kilépéshez és az utoljára elmentett egység kiválasztásának visszaállításához nyomja meg a TRENDS gombot. A TRENDS gomb megnyomásával a rendszer visszatér a BEÁLLÍTÁSOK képernyőkre is.

INFORMÁCIÓS KÉPERNYŐ

Az alábbi ábra az INFORMÁCIÓK képernyőt mutatja:



A fenti képernyő a testsúly beállítására szolgál kilogrammban, amelyből kiszámítható az adott edzés során elégetett kalóriák száma. A testsúly beállításához használja a PLUS és MINUS gombokat. Az alapértelmezett testsúlyérték 70 kilogramm. Miután beállította a kívánt testsúlyt, a START/ENTER gomb megnyomásával elmentheti azt. A START/ENTER gomb megnyomásával a rendszer a BEÁLLÍTÁSOK képernyőre is visszatér.

Az INFORMÁCIÓK képernyőről való kilépéshez és az utolsó tárolt súly visszaállításához nyomja meg az edzés gombot. A TRAINING gomb megnyomásával a rendszer visszatér a BEÁLLÍTÁSOK képernyőre is.

KETTLER

TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
M:contact@trisport.ch
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

 @kettlersportofficial

 @kettlersportofficial