

HOI

BY
KETTLER

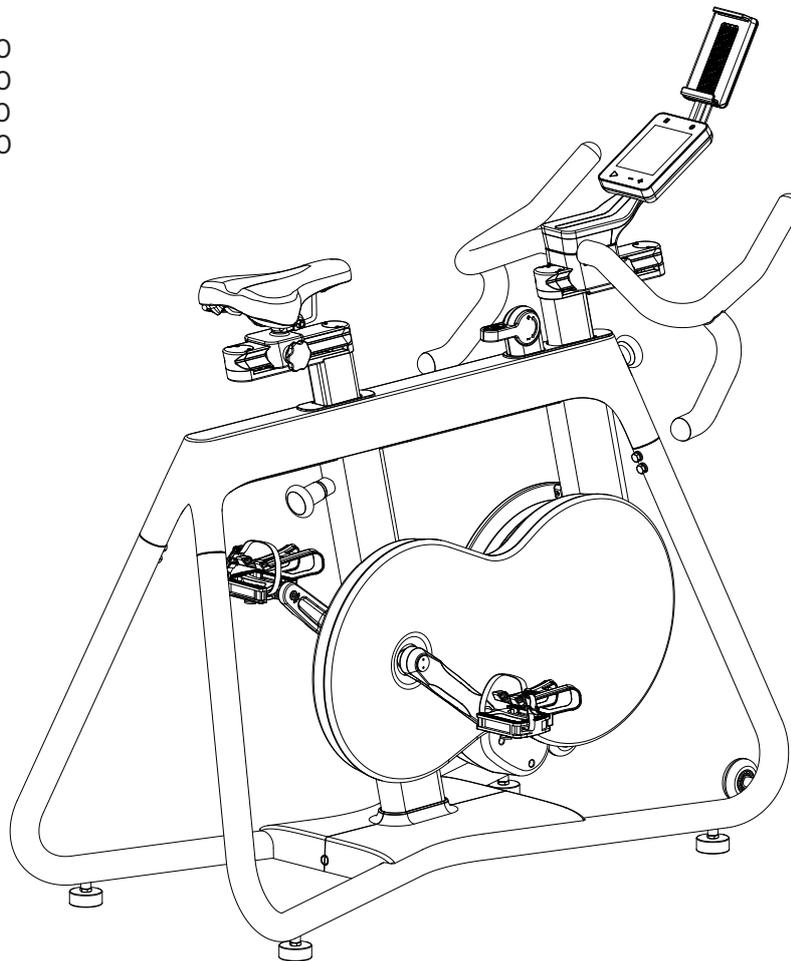
DE MONTAGEANLEITUNG

EN ASSEMBLY MANUAL

FR MANUEL DE MONTAGE

HOI SPEED

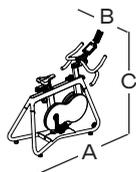
ART.-NR. BK1054-300
BK1054-400
BK1054-410
BK1054-600



~45 - 60 Min.



max.
130 kg



A 143cm
B 60cm
C 147cm

58,9kg

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhält wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Bewahren Sie diese Anleitung zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

HOI SPEED

WARNUNG! Das Gerät ist ausschließlich für die private Nutzung bestimmt und darf nur in trockenen Innenräumen betrieben werden.

ZU IHRER SICHERHEIT

GEFAHR! Halten Sie Kinder während der Montage des Produktes vom Aufbauort fern. Der Lieferumfang enthält einige Kleinteile. Diese können lebensgefährlich sein, wenn sie verschluckt oder eingeatmet werden.

GEFAHR! Jede andere Nutzung des Gerätes ist unzulässig und kann gefährlich sein. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.

GEFAHR! Weisen Sie Personen, die das Gerät benutzen (insbesondere Kinder), auf mögliche Gefahrenquellen beim Training hin.

GEFAHR! Unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen usw.) können die Sicherheit des Benutzers gefährden.

GEFAHR! Das Gerät hat keinen Freilauf! Das Schwungrad ist über einen Keilriemen direkt mit den Pedalen verbunden und stoppt nicht selbstständig. Die Bewegung kann nur durch Betätigen der Notbremse oder durch kontrolliertes Reduzieren der Trittfrequenz gestoppt werden.

WARNUNG! Das Trainingsgerät darf nur für den bestimmungsgemäßen Zweck, d. h. für die körperliche Ertüchtigung von erwachsenen Personen, verwendet werden.

WARNUNG! Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung.

WARNUNG! Hier nicht beschriebene Eingriffe oder Manipulationen am Gerät können Schäden am Trainer oder eine Gefährdung von Personen zur Folge haben, die das Gerät zum Training einsetzen. Weitergehende Eingriffe dürfen nur vom HOI BY KETTLER Kundenservice oder das von HOI BY KETTLER geschulte Fachpersonal durchgeführt werden.

- Das Trainingsgerät wurde unter Einhaltung der modernsten Sicherheitsstandards entwickelt und konstruiert. Mögliche Gefahrenstellen, die zu Verletzungen führen können, wurden bestmöglich vermieden und abgesichert.
- Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren HOI BY KETTLER Fachhändler.
- Führen Sie bei regelmäßigem und intensivem Trainingsbetrieb ca. alle 1 bis 2 Monate

- Dieses Trainingsgerät entspricht der DIN EN ISO 20957-1:2014-05/ DIN EN ISO 20957-10:2018, Klasse H.

Kontrollen aller Geräteteile, vor allem der Schrauben und Muttern, durch. Dies gilt insbesondere für die Befestigung des Sitzes, der Griffstange und der Stützfüße.

- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Kontrollieren Sie vor jedem Gebrauch des Gerätes stets alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die entsprechenden Sicherungseinrichtungen auf korrekten Sitz.
- Tragen Sie geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe) bei der Benutzung des Trainers. Bei Einsatz der Klickpedale sind Schuhe mit den dazu passenden Pedalplatten zu verwenden.
- Unsere Produkte werden nach innovativsten Konzepten gefertigt und unterliegen einer laufenden Qualitätskontrolle. Daraus resultierende, technische Änderungen behalten wir uns vor.
- Achten Sie bei der Wahl des Aufstellungsortes des Gerätes auf einen ausreichenden Sicherheitsabstand zu etwaigen Hindernissen. In unmittelbarer Nähe von Hauptlaufwegen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben. Der Sicherheitsabstand muss umlaufend mindestens 1 Meter größer als der Übungsbereich sein.
- Während des Trainings darf sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person aufhalten.
- Auf diesem Trainer dürfen ausschließlich Übungen aus der Trainingsanleitung durchgeführt werden.
- Das Trainingsgerät muss auf einem waagerechten und standsicheren Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung und Rutschsicherung geeignetes Puffermaterial unter (Gummimatten oder ähnliches).

- Achten Sie bei der Montage des Gerätes auf die empfohlenen Drehmomentangaben, wenn diese angegeben sind ($\bar{M} = xx \text{ Nm}$).
- Pedale sind besonders verschleißanfällig!
- Dieses Gerät darf von Kindern ab 14 Jahren, von Personen mit reduzierten körperlichen, sensorischen und mentalen Fähigkeiten sowie von Personen mit mangelnder Erfahrung bzw. mangelndem Kenntnisstand bedient werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder Anweisungen darüber erhalten haben, wie das Gerät auf sichere Weise zu bedienen ist und die mögliche Unfallgefahr bei Nichteinhaltung verstanden haben.
- Zum Schutz vor unbefugter Benutzung muss das Gerät bei Nichtgebrauch arretiert werden. H8.1

MONTAGEHINWEISE

GEFAHR! Sorgen Sie für einen gefahrenfreien Arbeitsbereich, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Achten Sie beispielsweise bei der Entsorgung von Verpackungsmaterial stets darauf, dass keine Gefahr davon ausgeht. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!

- Bitte prüfen Sie, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind (siehe Checkliste) und ob Transportschäden vorliegen. Sollten Sie einen Grund zur Beanstandung haben, wenden Sie sich bitte an Ihren HOI BY KETTLER Fachhändler.
- Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an, und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Innerhalb der einzelnen Abbildungen ist der Montageablauf durch Großbuchstaben vorgegeben.
- Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.

WARNUNG! Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und handwerklichen Tätigkeiten immer eine Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produktes vor.

- Das für einen Montageschritt benötigte Verschraubungsmaterial ist in der dazugehörigen Bildleiste dargestellt. Verwenden Sie das Verschraubungsmaterial genau wie in den Abbildungen dargestellt.
- Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose, und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz. Drehen Sie die Schrauben zuerst bis zum spürbaren Widerstand mit der Hand an, und verwenden Sie dann das angegebene Werkzeug. Überprüfen Sie nach dem Montageschritt alle Schraubverbindungen auf festen Sitz.
- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z. B. Rohrstopfen) vor.

HANDHABUNG DES TRAININGSGERÄTS

- Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies kann zu Korrosion führen.
- Der Trainer ist für die Nutzung durch Erwachsene bestimmt und eignet sich keinesfalls als Kinderspielgerät. Aufgrund des natürlichen Spieltriebs und besonderen Temperaments von Kindern können unvorhersehbare und gefährliche Situationen eintreten, für die der Hersteller nicht haftbar gemacht werden kann. Sollten Sie Kindern dennoch die Verwendung des Gerätes erlauben, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- GEFAHR! Das Gerät hat keinen Freilauf! Das Schwungrad ist über einen Keilriemen direkt mit den Pedalen verbunden und stoppt nicht selbstständig. Die Bewegung kann nur durch Betätigen der Notbremse oder durch kontrolliertes Reduzieren der Trittfrequenz gestoppt werden.
- Ein eventuell auftretendes leises, bauartbedingtes Geräusch beim Auslauf der Schwungmasse hat keine Auswirkung auf die Funktion des Trainers. Geräusche, die beim Rückwärtstreten der Pedalarms auftreten können, sind technisch bedingt und ebenfalls absolut unbedenklich.
- Das Trainingsgerät verfügt über ein magnetisches Bremssystem.
- Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit den einzelnen Funktionen und Einstellungen des Gerätes vertraut.

PFLEGE UND WARTUNG

- Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus, und nehmen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung außer Betrieb. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur HOI BY KETTLER Original-Ersatzteile.
- Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, sollte das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Fachhandel) geprüft und gewartet werden (einmal im Jahr).
- Bitte achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeiten oder Schweiß in das Gerät oder die Elektronik gelangen.

www.kettlersport.com

Please read these instructions carefully prior to carrying out assembly and using for the first time. They contain information which is important for your safety as well as for the use and maintenance of the appliance. Keep these instructions in a safe place for reference purposes, maintenance work and to assist you when ordering spare parts.

HOI SPEED

WARNING! The appliance is designed for home use only, and may only be operated in dry rooms.

- This training device complies with DIN EN ISO 20957-1:2014-05/ DIN EN ISO 20957-10:2018, class H

FOR YOUR SAFETY

RISK! During assembly of the product keep out of children's reach (Choking hazard - contains small parts).

RISK! Any other use of the equipment is prohibited and may be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.

RISK! Instruct people using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising.

RISK! Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.

RISK! The device does not have a freewheel! The disc flywheel is connected directly to the pedals via a V-belt and does not stop independently. The movement can only be stopped by actuating the emergency brake or reducing the step frequency in a controlled manner.

WARNING! The training device should be used only for its intended purpose, i.e. for physical exercise by adult people.

WARNING! Before beginning your program of training, study the instructions for training carefully.

WARNING! Any interference with parts of the product that are not described within the manual may cause damage, or endanger the person using this machine. Extensive repairs must only be carried out by HOI BY KETTLER service staff or qualified personnel trained by HOI BY KETTLER.

- The training device has been designed in accordance with the latest standards of safety. Any features which may have been a possible cause of injury have been avoided or made as safe as possible.
- In case of enquiry, please contact your HOI BY KETTLER dealer.
- If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1–2 months. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts. This is particularly true for the attachment of seat, fastening of the handlebar, and support legs.
- Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health!
- Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
- Wear appropriate footwear (sports shoes) when using the bike. When using the click pedals, use shoes with the right cleats.
- Our products are subject to a constant innovative quality assurance. We reserve the right to perform technical modifications.
- In choosing the location of the apparatus, ensure a sufficient safety distance from any obstacles. The apparatus must not be mounted in the immediate vicinity of main passageways (paths, doorways, corridors). The safety distance surrounding must extend at least 1 meter further than the practice area.
- Nobody may be in the moving range of a training person during training.
- This exercise machine may only be used for exercises indicated in the training instructions.
- The training machine must be positioned on a horizontal, stable surface. Place suitable cushioning material underneath it for shock absorption and to stop it from slipping (rubber mats or similar).
- When assembling the device, observe the recommended torque information, if specified ($\vec{M} = xx \text{ Nm}$).
- Pedals are particularly subject to wear!
- This appliance can be used by persons aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- The unit must be locked to prevent unauthorized use when not in use. H8.1

INSTRUCTIONS FOR ASSEMBLY

RISK! Ensure that your working area is free of possible sources of danger, for example don't leave any tools lying around. Always dispose packaging material in such a way that it may not cause any danger. There is always a risk of suffocation if children play with plastic bags!

- Ensure that you have received all the parts required (see checklist) and that they are undamaged. Should you have any cause for complaint, please contact your HOI BY KETTLER dealer.
- Before assembling the equipment, study the drawings carefully and carry out the operations in the order shown by the diagrams. The correct sequence is given in capital letters.
- The equipment must be assembled with due care by an adult person. If in doubt call upon the help of a second person, if possible technically talented.
- The fastening material required for each assembly step is shown in the diagram inset. Use the fastening material exactly as instructed.

WARNING! Please note that there is always a danger of injury when working with tools or doing manual work. Therefore please be careful when assembling this machine.

- Bolt all the parts together loosely at first, and check that they have been assembled correctly. Tighten the bolts by hand until resistance is felt, then use the indicated tool to finally tighten completely. Then check that all screw connections have been tightened firmly.
- For technical reasons, we reserve the right to carry out preliminary assembly work (e.g. addition of tubing plugs).

HANDLING THE EQUIPMENT

- Before using the equipment for exercise, check carefully to ensure that it has been correctly assembled.
- It is not recommended to use or store the apparatus in a damp room as this may cause it to rust. Please ensure that no part of the machine comes in contact with liquids (drinks, perspiration etc.). This may cause corrosion.
- The machine is designed for use by adults and children should not be allowed to play with it. Children at play behave unpredictably and dangerous situations may occur for which the manufacturer cannot be held liable. If, in spite of this, children are allowed to use the equipment, ensure that they are instructed in its proper use and supervised accordingly.
- **RISK!** The device does not have a freewheel! The disc flywheel is connected directly to the pedals via a V-belt and does not stop independently. The movement can only be stopped by actuating the emergency brake or reducing the step frequency in a controlled manner.
- A slight production of noise at the bearing of the centrifugal mass is due to the construction and has no negative effect upon operation. Possibly occurring noise during reverse pedalling result from engineering and are absolutely safe.

- The training device has a magnetic brake system.
- Before beginning your first training session, familiarize yourself thoroughly with all the functions and settings of the unit.

CARE AND MAINTENANCE

- Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done. Use only original HOI BY KETTLER spare parts.
- To ensure that the safety level is kept to the highest possible standard, determined by its construction, this product should be serviced regularly (once a year) by specialist retailers.
- Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or the electronics.

www.kettlersport.com

Avant de procéder au montage et avant la première utilisation, veuillez lire ces instructions avec attention. Elles contiennent des informations importantes pour votre sécurité ainsi que pour l'utilisation et l'entretien de votre appareil. Conservez ces instructions dans un endroit sûr pour pouvoir les consulter, réaliser l'entretien et vous aider lors de la commande des pièces de rechange.

HOI SPEED

AVERTISSEMENT ! Cet appareil est exclusivement destiné à un usage domestique et ne doit fonctionner que dans des locaux à l'abri de l'humidité.

POUR VOTRE SÉCURITÉ

DANGER ! Éloigner les enfants lors du montage du produit (risque d'étouffement par absorption de pièces de petites tailles).

DANGER ! Toute autre utilisation de l'équipement est interdite et peut être dangereuse. Le fabricant ne peut être tenu responsable de dommages ou blessures dus à une utilisation impropre de l'équipement.

DANGER ! Les personnes utilisant l'équipement (notamment les enfants) doivent être instruites des sources possibles de danger pendant l'entraînement.

DANGER ! Les réparations erronées et les modifications de structure (par exemple, retrait ou remplacement des pièces originales) peuvent mettre en danger la sécurité de l'utilisateur.

DANGER ! Il n'y a pas de roue libre sur cet appareil ! La roue d'inertie est reliée directement aux pédales par l'intermédiaire d'une courroie en V et ne s'arrête pas de manière indépendante. Le mouvement ne peut être arrêté qu'en actionnant le frein de secours ou en réduisant la cadence de pédalage de manière contrôlée.

AVERTISSEMENT ! L'appareil d'entraînement physique doit être utilisé conformément à l'usage prévu, c'est-à-dire pour entretenir la condition physique de personnes adultes.

AVERTISSEMENT ! Avant de débiter votre programme de mise en forme, lisez attentivement les instructions concernant l'entraînement physique.

AVERTISSEMENT ! Toute interaction avec des parties du produit qui n'est pas décrite dans le manuel peut entraîner des dommages ou mettre en danger la personne utilisant la présente machine. Les réparations importantes ne doivent être réalisées que par l'équipe du SAV de HOI BY KETTLER ou par le personnel qualifié formé par HOI BY KETTLER.

- Cet appareil d'entraînement physique a été conçu selon les derniers standards de sécurité. Tout élément pouvant éventuellement causer des blessures a été évité ou rendu aussi sûr que possible.
- Si vous avez des questions, veuillez vous adresser à votre revendeur HOI BY KETTLER.
- Si l'équipement est utilisé de manière régulière, vérifiez soigneusement tous ses composants tous les 1 à 2 mois. Assurez-vous notamment du bon serrage de tous les boulons et écrous, en particulier pour les fixations de la selle, du guidon et du cadre de support.
- Avant de débiter votre programme d'exercices, consultez votre médecin afin de vous assurer que

- Le présent dispositif d'entraînement physique est conforme aux normes DIN EN ISO 20957-1:2014-05/DIN EN ISO 20957-10:2018, classe H

vous êtes suffisamment en forme pour utiliser l'appareil. Appuyez-vous sur les conseils de votre médecin pour choisir votre programme d'exercices. Un exercice mal fait ou excessif peut mettre en danger votre santé !

- Avant l'utilisation, vérifiez toujours le bon montage de l'ensemble des vis et des branchements, ainsi que de leurs dispositifs de sécurité respectifs.
- Lors de l'utilisation du vélo, portez des chaussures adaptées (chaussures de sport). Si vous utilisez des cales de pédales encliquetables, portez des chaussures équipées des taquets correspondants.
- Nos produits font l'objet d'une gestion de qualité constamment innovante. Nous nous réservons le droit de réaliser des modifications techniques.
- Lors du choix de l'emplacement de l'appareil, assurez-vous qu'il existe une distance suffisante par rapport à tous les obstacles. L'appareil ne doit pas être monté à proximité immédiate des zones de passage fréquent (voies de passage, entrées, couloirs). La distance de sécurité doit s'étendre sur au moins 1 mètre autour de la zone d'exercice.
- Personne ne doit se tenir dans la zone de mouvement de la personne en train de s'entraîner.
- Cette machine d'entraînement physique ne doit être utilisée que pour les exercices indiqués dans les instructions d'entraînement.
- La machine d'entraînement physique doit être placée sur une surface stable et horizontale. Placez sous la machine un matériau de calage approprié pour amortir les chocs et empêcher tout glissement (tapis de caoutchouc ou similaire).
- Lors du montage de l'appareil, respectez les recommandations relatives aux couples de serrage lorsqu'ils sont spécifiés ($\vec{M} = xx \text{ Nm}$).
- Les pédales sont particulièrement sujettes à usure !
- Le présent appareil peut être utilisé par des personnes à partir de l'âge de 14 ans, ainsi que par des personnes souffrant d'un handicap physique, sensoriel ou mental, ou manquant d'expérience et de connaissances, à condition qu'elles soient surveillées ou aient reçu une formation sur l'utilisation sécurisée de l'appareil, et qu'elles comprennent les risques encourus.

- Lorsqu'il n'est pas utilisé, l'engin doit être verrouillé afin d'empêcher toute utilisation non autorisée. H8.1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

DANGER ! Assurez-vous que la zone de travail est exempte de toute source de danger potentielle ; par exemple, ne laissez pas traîner les outils. Les emballages doivent toujours être éliminés de façon à ne pas représenter de danger. Il existe toujours un risque de suffocation si des enfants jouent avec des sacs en plastique !

AVERTISSEMENT ! Veuillez noter que l'exécution de tâches avec des outils ou avec ses mains présente toujours un risque de blessures. Veuillez donc être prudent lors du montage de la machine.

- Assurez-vous que vous avez reçu toutes les pièces nécessaires (voir la liste de vérification) et qu'elles ne sont pas endommagées. Si vous avez des réclamations, veuillez vous adresser à votre revendeur HOI BY KETTLER.
- Avant de monter l'équipement, consultez avec attention les croquis, puis réalisez les opérations dans l'ordre indiqué sur les diagrammes. L'ordre à suivre est indiqué par les lettres en majuscules.

- L'équipement doit être monté avec grand soin, par une personne adulte. Si vous avez un doute, faites appel à une deuxième personne, si possible ayant des compétences techniques.
- Les outils de serrage nécessaires pour chaque étape de montage sont montrés dans les croquis encadrés. Utilisez ces outils de serrage exactement comme indiqué.
- Commencez par assembler les pièces sans les serrer à fond, puis vérifiez que le montage est correct. Serrez ensuite les boulons à la main jusqu'à sentir une résistance et terminez enfin le serrage avec l'outil indiqué. Vérifiez ensuite que tous les vissages sont fermement serrés.
- Pour des raisons techniques, nous nous réservons le droit de réaliser des pré-assemblages (par exemple, ajout de connecteurs de tubulures).

MANIEMENT DE L'ÉQUIPEMENT

- Avant de faire des exercices sur l'équipement, vérifiez minutieusement qu'il a été correctement monté.
- Il n'est pas recommandé d'utiliser ou de stocker l'engin dans un local humide car cela peut le faire rouiller. Veuillez vous assurer qu'aucune pièce de la machine n'entre en contact avec des liquides (transpiration, boissons, etc.). Ils peuvent provoquer de la corrosion.
- La machine est conçue pour des adultes ; les enfants ne devraient pas être autorisés à jouer avec. Quand ils jouent, les enfants peuvent se mettre dans des situations imprévisibles et dangereuses pour lesquelles le fabricant ne pourra être tenu responsable. Si malgré tout, des enfants sont autorisés à utiliser l'équipement, assurez-vous qu'ils ont été instruits sur son usage correct et qu'ils sont surveillés.
- **DANGER !** Il n'y a pas de roue libre sur cet appareil ! La roue d'inertie est reliée directement aux pédales par l'intermédiaire d'une courroie en V et ne s'arrête pas de manière indépendante. Le mouvement ne peut être arrêté qu'en actionnant le frein de secours ou en réduisant la cadence de pédalage de manière contrôlée.
- En raison de la construction, l'équipement fait un léger bruit au niveau du roulement de la masse centrifuge, mais cela n'a aucun effet négatif sur

le fonctionnement. Il est possible qu'un bruit se produise lors du rétro-pédalage : il provient de la mécanique et ne présente aucun danger.

- Cet appareil d'entraînement physique est équipé d'un système de freinage magnétique.
- Avant de débiter votre première séance d'entraînement, familiarisez-vous entièrement avec toutes les fonctions et tous les réglages de l'engin.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

- Des composants endommagés peuvent mettre en danger votre sécurité ou réduire la durée de vie de l'équipement. Pour cette raison, toute pièce usée ou endommagée doit être remplacée immédiatement et l'équipement ne doit plus être utilisé jusqu'à ce que cela soit fait. N'utilisez que des pièces de rechange d'origine HOI BY KETTLER.
- En raison de sa construction, afin d'assurer le niveau de sécurité le plus élevé possible, le présent produit doit être révisé régulièrement (une fois par an) par des revendeurs spécialisés.
- Assurez-vous qu'aucun liquide ni transpiration ne pénètre dans la machine ou dans ses parties électroniques.

www.kettlersport.com

ERSATZTEILLISTE SEITE 38

Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes (siehe Handhabung) an.

Bestellbeispiel: Art.-Nr. BK1054-XXX/ Ersatzteil-Nr. 7000XXXXX/ 1 Stück / Serien-Nr. Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später ggf. als Transportverpackung verwendet werden kann. Warenretouren sind nur nach Absprache und mit transportsicherer (Innen-) Verpackung, wenn möglich im Originalkarton, vorzunehmen. Wichtig ist eine detaillierte Fehlerbeschreibung / Schadensmeldung!

Wichtig: Zu verschraubende Ersatzteile werden grundsätzlich ohne Verschraubungsmaterial (Schrauben, Muttern, Unterlegscheiben

usw.) berechnet und geliefert. Falls Bedarf an entsprechendem Verschraubungsmaterial besteht, ist dieses durch den Zusatz „mit Verschraubungsmaterial“ bei der Ersatzteilbestellung anzugeben.

ENTSORGUNGSHINWEIS

HOI BY KETTLER Produkte sind recycelbar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).



LIST OF SPARE PARTS PAGE 38

When ordering spare parts, always state the full article number, spare-part number, the quantity required and the S/N of the product (see handling).

Example order: Art. no. BK1054-XXX/ spare-part no. 7000XXXXX/ 1 pieces / S/N Please keep original packaging of this article, so that it may be used for transport at a later date, if necessary. Goods may only be returned after prior arrangement and in (internal) packaging, which is safe for transportation, in the original box if possible. It is important to provide a detailed defect description / damage report!

Important: spare part prices do not include fastening material if fastening material (bolts, nuts, washers etc.)

is required, this should be clearly stated on the order by adding the words "with fastening material".

WASTE DISPOSAL

HOI BY KETTLER products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).



LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE EN PAGE 38

Lorsque vous commandez des pièces de rechange, indiquez toujours la référence d'article en entier (A/N), la référence de la pièce de rechange, la quantité souhaitée et le numéro de série du produit (S/N) (voir Maniement de l'équipement).

Exemple de commande : Réf. art. BK1054-XXX/ Réf. de la pièce de rechange 7000XXXXX/1 pièce/ S/N..... Veuillez conserver l'emballage de votre produit afin de pouvoir le réutiliser pour tout transport ultérieur si nécessaire. Les articles ne doivent être retournés qu'avec notre accord préalable, dans des emballages (intérieurs) sécurisés pour le transport, et si possible, dans leur boîte d'origine. Il est important de fournir un compte-rendu ou une description détaillés du défaut/du dommage !

Important : le prix des pièces de rechange n'inclut pas le matériel de fixation si des vissages sont

nécessaires (boulons, écrous, rondelles, etc.) ; ces éléments doivent être signalés clairement sur la commande en ajoutant la mention « avec le matériel de fixation ».

ÉLIMINATION DES DÉCHETS

Les produits HOI BY KETTLER sont recyclables. À la fin de sa vie utile, veuillez éliminer cet article correctement et en toute sécurité (déchetteries locales).



Informationen bezüglich der EU-Richtlinie zu Elektro- und Elektronik-Altgeräten (WEEE-Richtlinie)

1. Entsorgung von Elektro- und Elektronikgeräten



Das Symbol der „durchgestrichenen Mülltonne“ bedeutet, dass Sie gesetzlich verpflichtet sind, diese Geräte einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Die Entsorgung über den Hausmüll, wie bspw. die Restmülltonne oder die Gelbe Tonne ist untersagt. Vermeiden Sie Fehlwürfe durch die korrekte Entsorgung in speziellen Sammel- und Rückgabestellen.

Wenn Sie Elektro- und Elektronikgeräte entsorgen möchten, empfehlen wir Folgendes:

- Spenden Sie das nicht mehr gewünschte Produkt einer gemeinnützigen Organisation.
- Bringen Sie es zu einer autorisierten Sammelstelle für Altgeräte, die von einer lokalen Behörde betrieben wird. Informationen zu Sammelstellen in Deutschland finden Sie unter ERP Deutschland oder EAR.
- Unterstützen Sie nationale Recyclingkampagnen.

2. Entnahme von Batterien und Lampen

Enthalten die Produkte Batterien und Akkus oder Lampen, die aus dem Altgerät zerstörungsfrei entnommen werden können, müssen diese vor der Entsorgung entnommen werden und getrennt als Batterie bzw. Lampe entsorgt werden. Folgende Batterien bzw. Akkumulatoren sind in diesem Elektrogerät enthalten: Batterietyp AA bzw. AAA mit den chemischen Elementen Zink-Kohle

3. Möglichkeiten der Rückgabe von Altgeräten

Besitzer von Altgeräten können diese im Rahmen der durch öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger eingerichteten und zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten unentgeltlich abgeben, damit eine ordnungsgemäße Entsorgung der Altgeräte sichergestellt ist. Außerdem ist die Rückgabe unter bestimmten Voraussetzungen auch bei Vertreibern möglich. Unter dem folgenden Link besteht die Möglichkeit, sich ein Onlineverzeichnis der Sammel- und Rücknahmestellen anzuzeigen zu lassen: <https://www.ear-system.de/ear-verzeichnis/sammel-und-ruecknahmestellen>.

Für Vertreiber: Die Rücknahme hat kostenlos beim Kauf eines gleichartigen Neugerätes zu erfolgen. (1:1 Rücknahme) Unabhängig davon, gibt es die Möglichkeit, die Altgeräte kostenlos an den Vertreiber zurückzugeben. Voraussetzung dafür ist, dass die äußeren Abmessungen nicht größer als 25 Zentimeter sind und sich die Rückgabe auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt (0:1 Rücknahme).

Einzelhandel: Vertreiber, die über eine Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern verfügen, sind zur Rücknahme von Elektro-Altgeräten verpflichtet. Außerdem zur Rücknahme verpflichtet sind Lebensmitteleinzelhändler, die über eine Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 Quadratmetern verfügen und mehrmals im Kalenderjahr oder dauerhaft auch Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen.

Fernabsatzmarkt: Vertreiber, die unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln ihre Produkte verkaufen, sind zur Rücknahme von Altgeräten (richtig verpackt) verpflichtet, wenn die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte mindestens 400 m² betragen. Detaillierte Hinweise und Information finden Sie beim Bestellvorgang.

Hinweis: Die Rückgabemöglichkeit besteht ausschließlich für gleichartige Altgeräte, die mit mindestens einer elektrischen oder elektronischen Komponente ausgestattet sind.

B2B-Hersteller: Im Fall von B2B-Geräten muss die Rücknahme nicht kostenlos angeboten werden.

4. Datenschutz

Wir weisen alle Endnutzer von Elektro- und Elektronikaltgeräten darauf hin, dass Sie für das Löschen personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten selbst verantwortlich sind.

5. WEEE-Registrierungsnummer

Unter der Registrierungsnummer DE49590572 sind wir bei der stiftung elektro-altgeräte register, Nordostpark 72, 90411 Nürnberg, als Hersteller von Elektro- und/ oder Elektronikgeräten registriert.

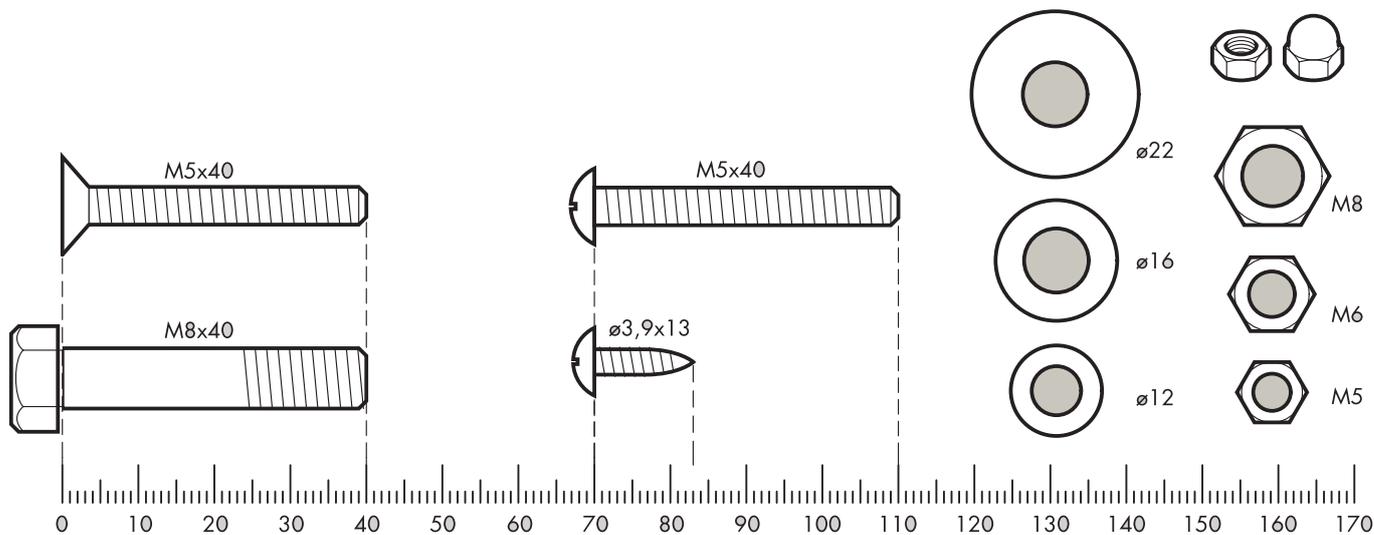
6. Sammel- und Verwertungsquoten

Die EU-Mitgliedsstaaten sind nach der WEEE-Richtlinie verpflichtet, Daten zu Elektro- und Elektronikaltgeräten zu erheben und diese an die Europäische Kommission zu übermitteln. Auf der [Webseite des BMU](#) finden Sie weitere Informationen.

DE MESSHILFE FÜR VERSCHRAUBUNGSMATERIAL

EN MEASURING HELP FOR SCREW CONNECTIONS

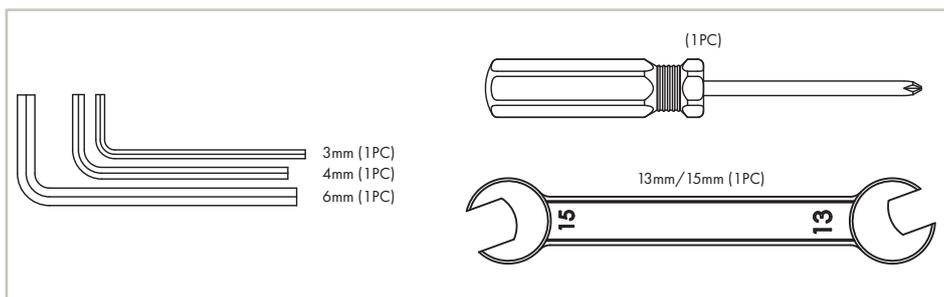
FR AIDE DIMENSIONNELLE POUR LES VISSAGES



DE– Werkzeug im Lieferumfang enthalten

EN – Tools included.

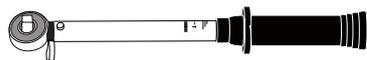
FR – Outils livrés.



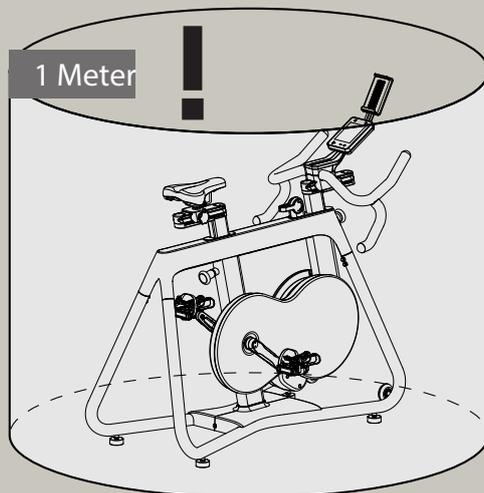
DE– Werkzeug nicht im Lieferumfang enthalten.

EN – Tools not included.

FR – Outil non livré.



DE- ABSTAND
EN- DISTANCE
FR- DISTANCE



DE– Die Schraubverbindungen müssen regelmäßig überprüft werden.

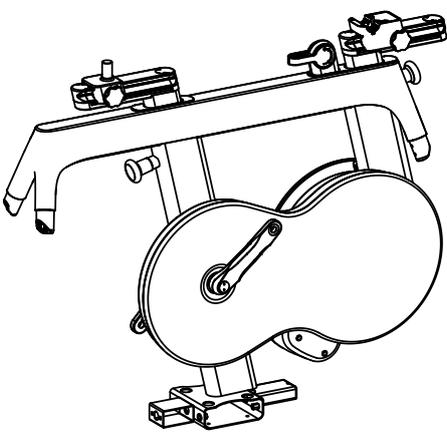
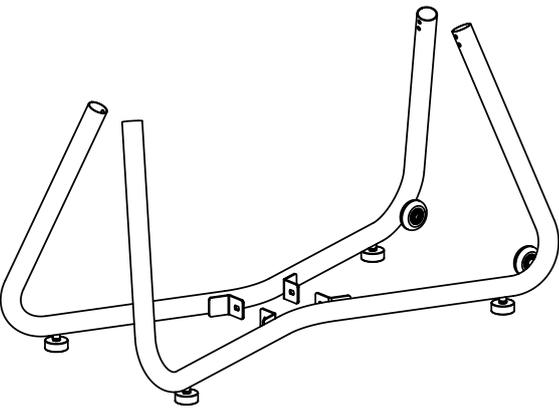
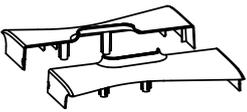
EN – The screwed connections must be controlled at regular intervals.

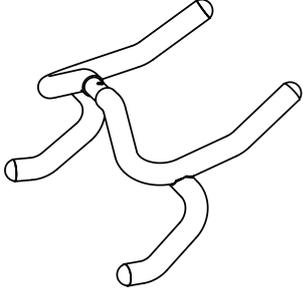
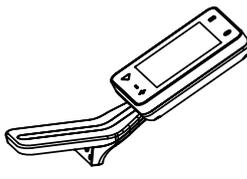
FR – Les vissages doivent être régulièrement contrôlés.

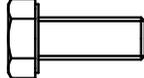
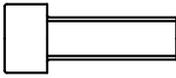
DE CHECKLISTE (PACKUNGSINHALT)

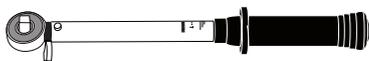
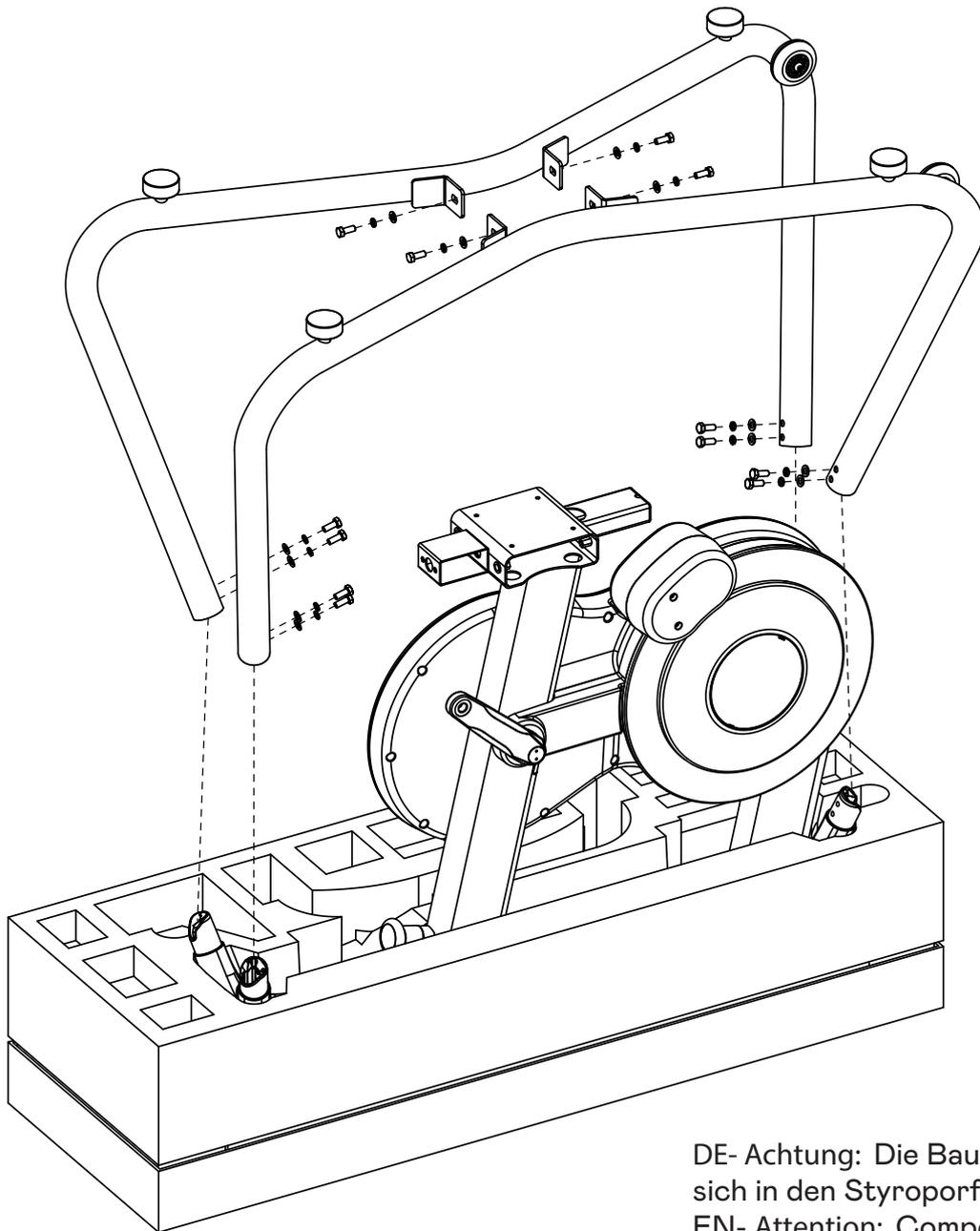
EN CHECKLIST (CONTENTS OF PACKAGING)

FR LISTE DE VÉRIFICATION (CONTENU DE L'EMBALLAGE)

	Stck. 1
	1
	1

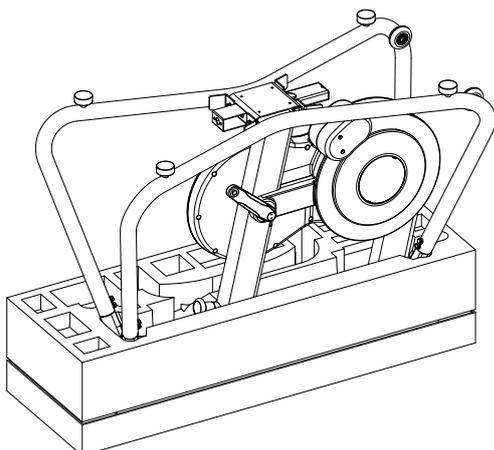
	1
	1
	1
	1
	1
	1

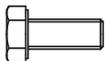
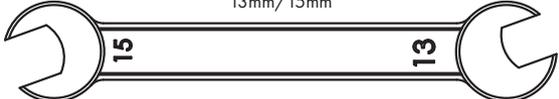
	M8x20mm (12PCS)		M8x25mm (4PCS)
	φ 8mm (12PCS)		M5x12mm (3PCS)
	φ 16mmOD x φ 9mmID x 1.6mmT (12PCS)		M5x8mm (2PCS)
	M5x10mm (4PCS)		M5x8mm (4PCS)

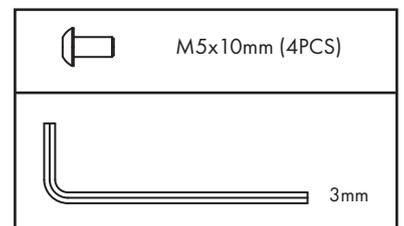
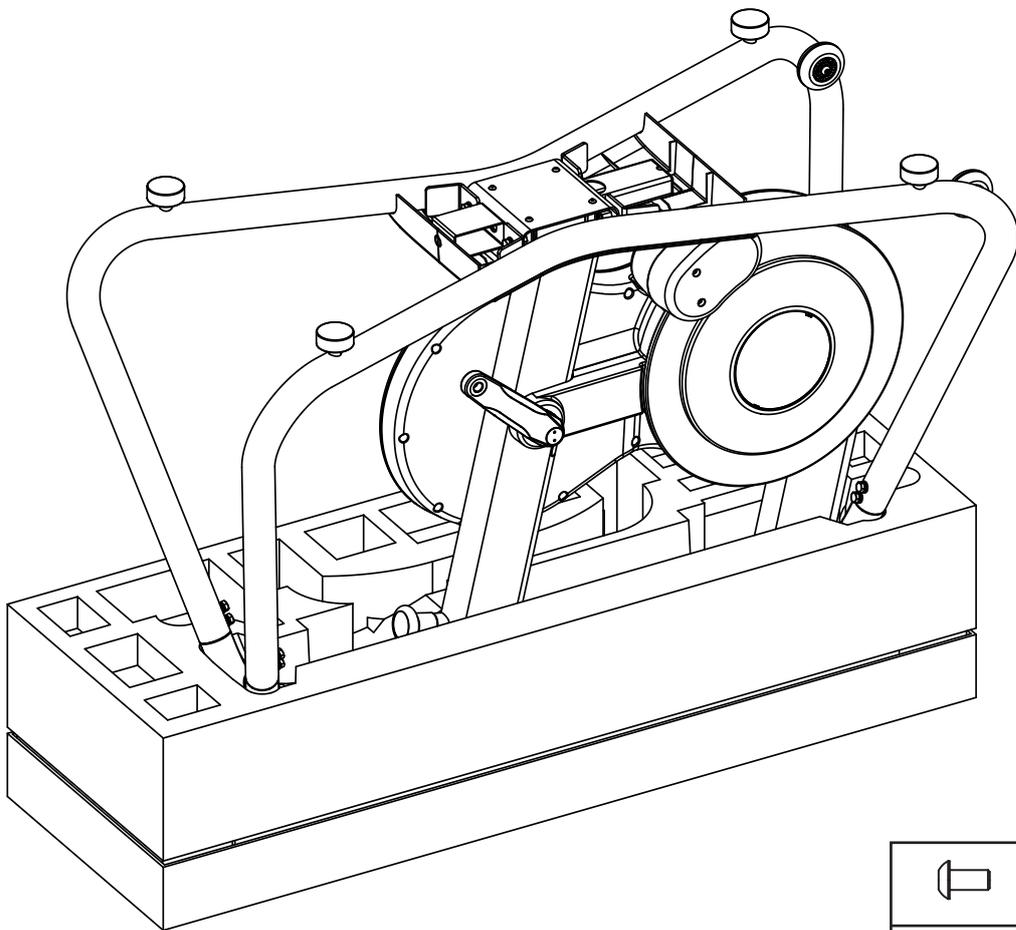
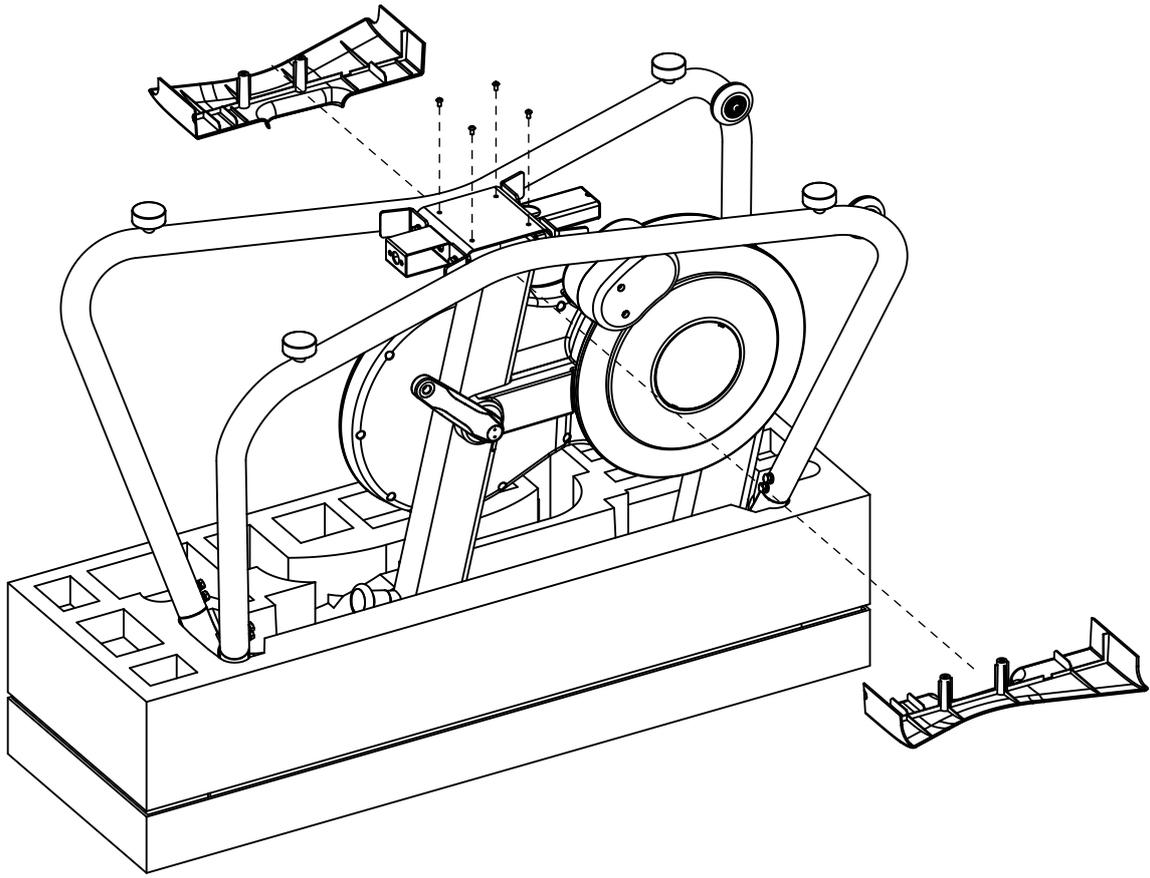


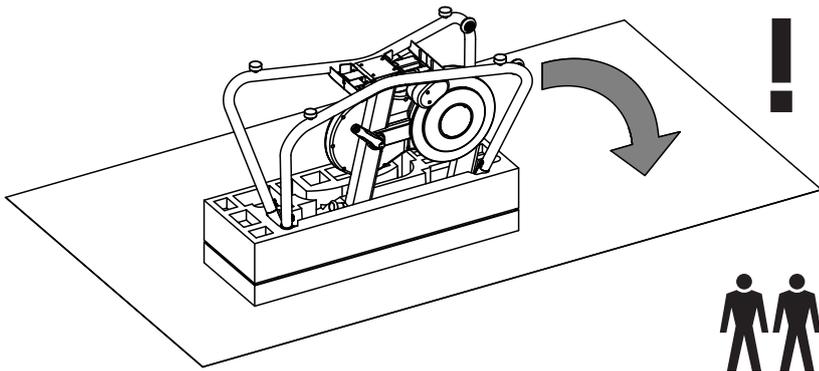
20 Nm

DE- Achtung: Die Bauteile befinden sich in den Styroporfächern.
 EN- Attention: Components are located in the styrofoam compartments
 FR- Attention : Des composants sont placés dans les compartiments en polystyrène.



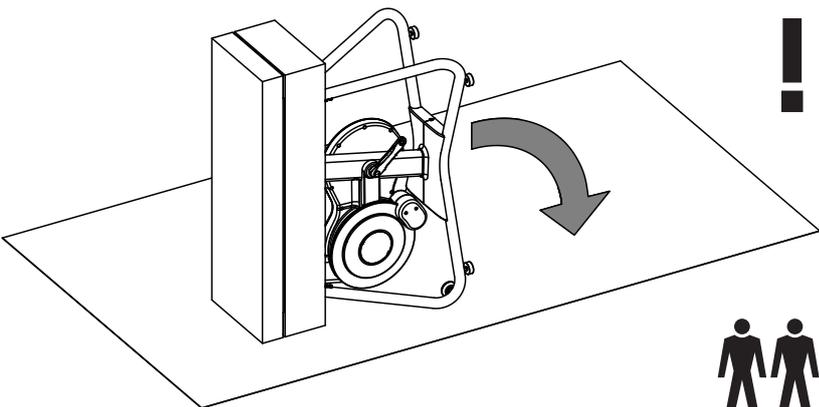
	M8x20mm (12PCS)
	φ 8mm (12PCS)
	φ 16mmOD x φ 9mmID x 1.6mmT (12PCS)
13mm/15mm	
	





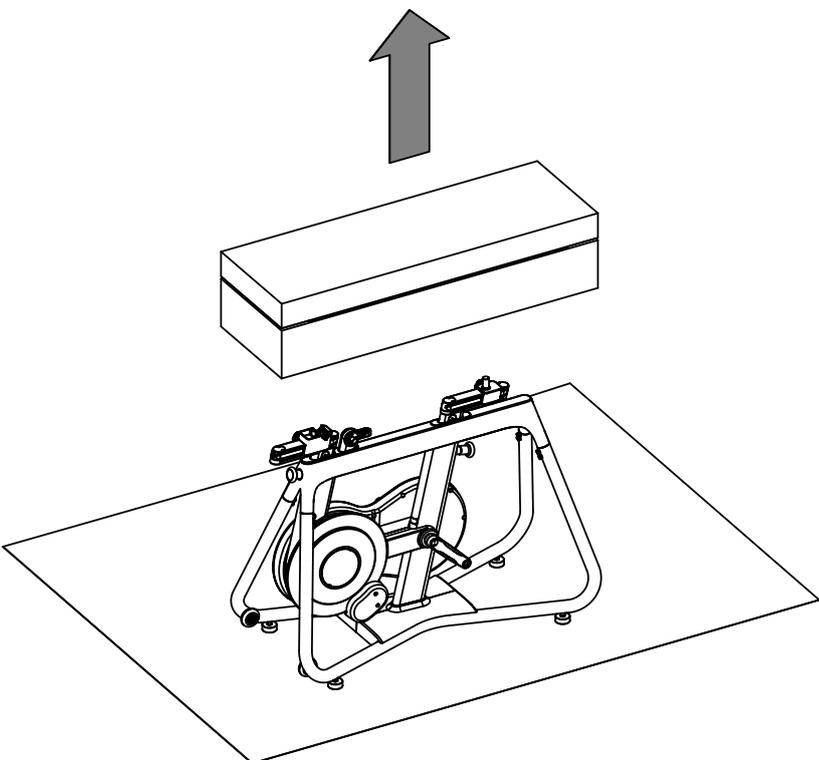
DE

WARNUNG! Beachten Sie, dass der HOI SPEED-Fahrradtrainer sehr schwer ist. Seien Sie daher vor-sichtig, wenn Sie das Trainings-gerät umdrehen, um es auf die Standfüße zu stellen. Für den Zusammenbau werden zwei Per-sonen benötigt. Das Fahrrad und die Verpackung müssen während dieses Vorgangs gemeinsam mit einer zweiten Person gestützt werden.



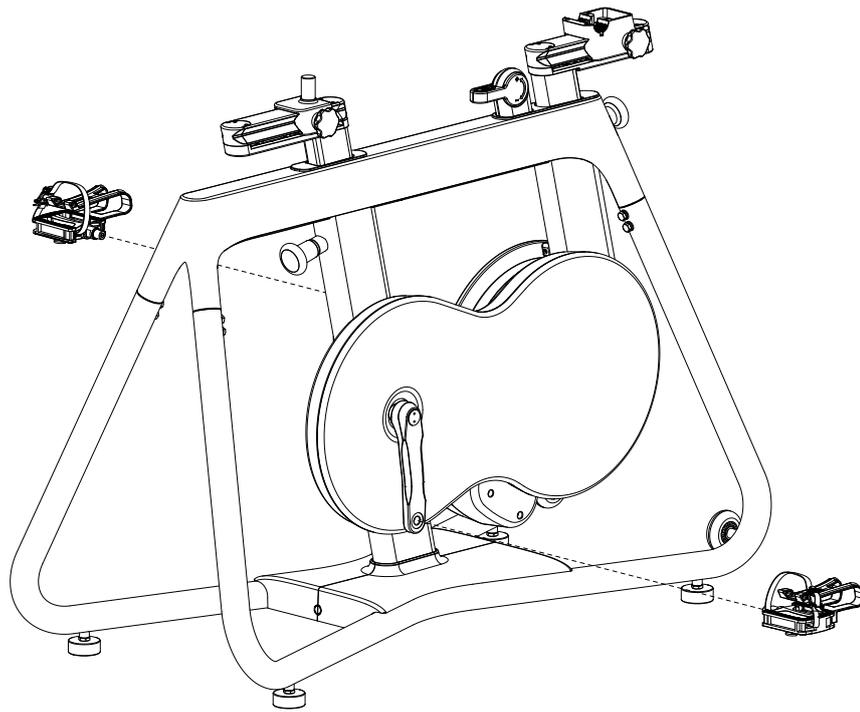
EN

WARNING! Note that the HOI SPEED bike is very heavy and care must be taken as the bike is rotated from upside down position to the upright position. It is highly recommended that two adults perform this opera-tion. The bike and packaging must be supported together during this process.



FR

AVERTISSEMENT ! Veuillez noter que le vélo HOI SPEED est très lourd : le moment venu, retournez-le avec précaution de sa position renver-sée pour le mettre à l'endroit. Il est fortement recommandé que cette opération soit réalisée par deux adultes. Pendant la mani-pulation, le vélo et l'emballage doivent être soulevés ensemble.



DE- LINKES PEDAL

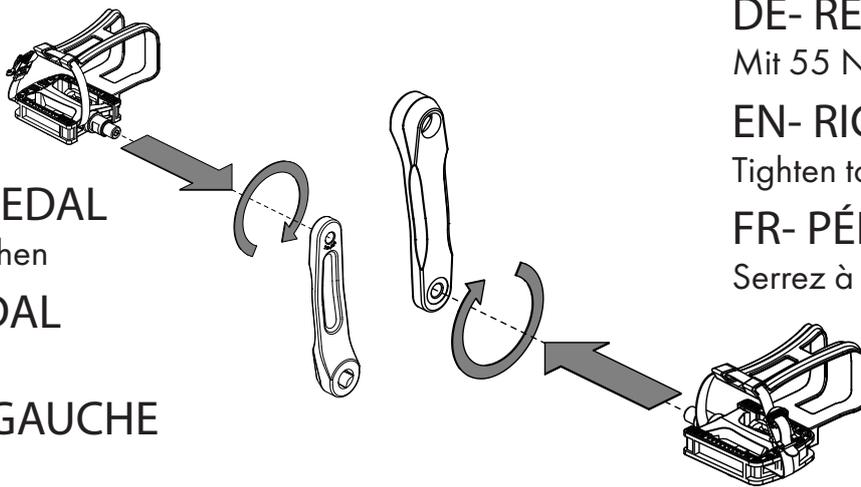
Mit 55 Nm anziehen

EN- LEFT PEDAL

Tighten to 55 Nm

FR- PÉDALE GAUCHE

Serrez à 55 Nm



DE- RECHTES PEDAL

Mit 55 Nm anziehen

EN- RIGHT PEDAL

Tighten to 55 Nm

FR- PÉDALE DROITE

Serrez à 55 Nm

DE Pedale an die Pedalarms montieren.

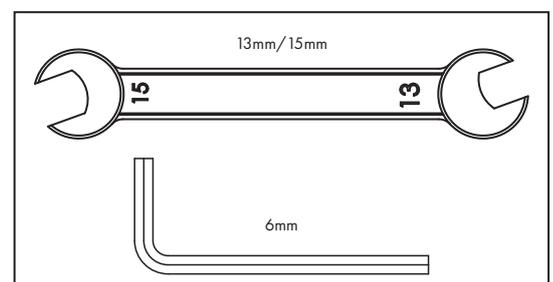
Mit einem Innensechskant- oder Maulschlüssel die Pedale an die Pedalarms montieren. Auf den Pedalarms ist ein „L“ bzw. „R“ eingestanzt, um die linke von der rechten Seite unterscheiden zu können. Das rechte Pedal hat ein Rechtsgewinde (normal). Das linke Pedal hat ein Linksgewinde (gegenläufig).

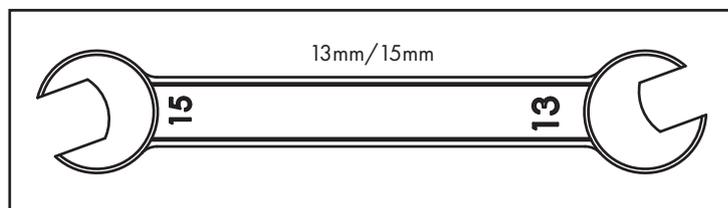
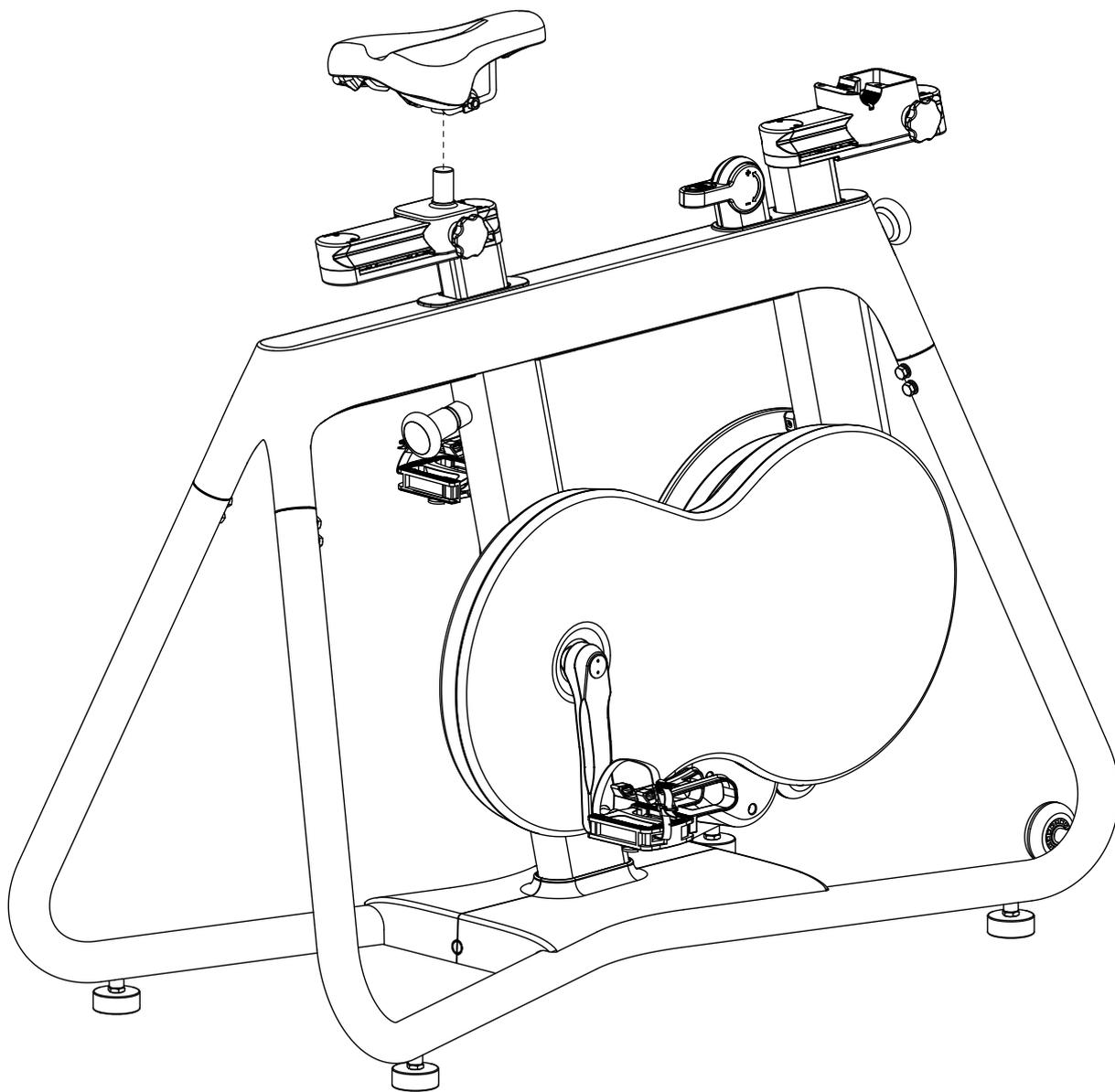
EN Mount pedals to the crank arms.

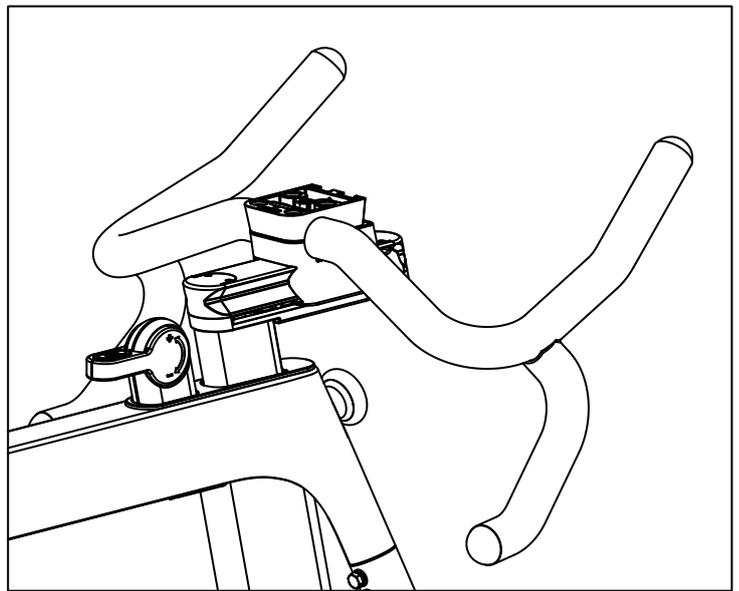
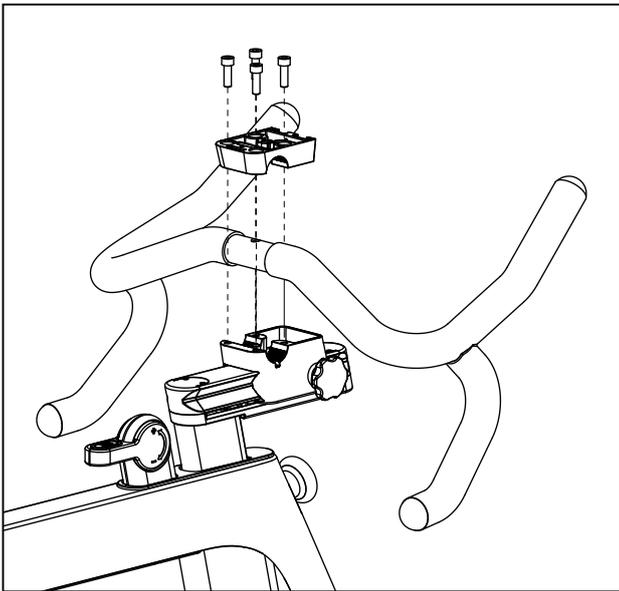
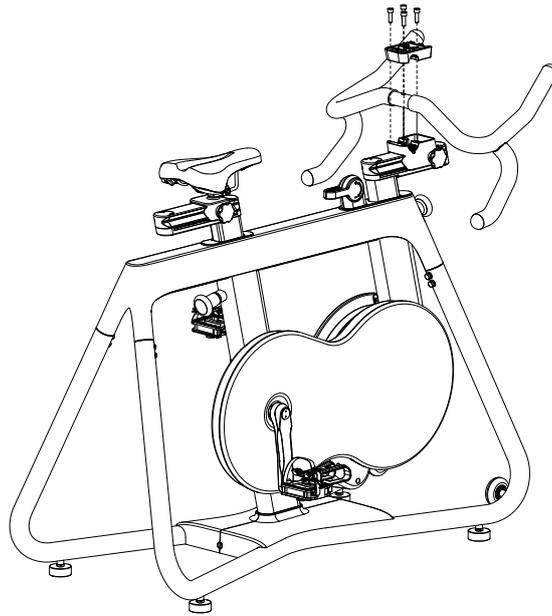
Mount the pedals to the crank arms using an Allen key or an open-end spanner. The crank arms have an L or R stamped into them to differentiate the right from the left. The right pedal has a right-hand thread (normal). The left pedal has a left-hand thread (opposing).

FR Montage des pédales sur les bras de manivelle.

Montez les pédales sur les bras de manivelle à l'aide d'une clé Allen ou d'une clé à fourche. Les bras de manivelle sont gravés d'un R ou d'un L afin de distinguer le bras droit (Right) du bras gauche (Left). La pédale droite a un filetage à droite (normal). La pédale gauche a un filetage à gauche (opposé).







DE

Griffstangen montieren.

Montieren Sie die Griffstangen mit einem 6-mm-Inbusschlüssel auf der Griffstangenschiene. Drehen Sie die vier Schrauben zunächst locker ein, und richten Sie die Griffstange anschließend in der gewünschten Winkelposition aus. Ziehen Sie die Schrauben nacheinander abwechselnd vorne und hinten und von Seite zu Seite an, sodass der Spalt zwischen der oberen Griffstangenklemme und der Griffstangenschiene einen gleichmäßigen Abstand aufweist.

EN

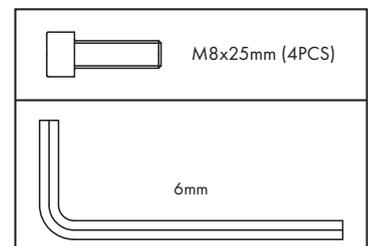
Mount the handlebars.

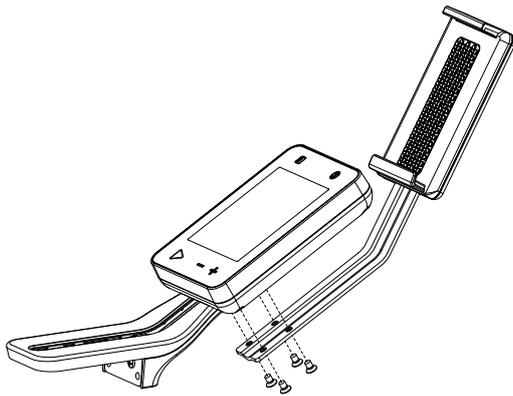
Mount the handlebars in the handlebar slider base using a 6mm Hex wrench. Initially thread in the four bolts loosely and align the handlebar in the desired angular position. Gradually tighten the bolts alternating between the front and rear bolts and side to side so that the gap between the upper handlebar clamp and handlebar slider base has a consistent gap.

FR

Montage du guidon.

Montez le guidon dans le support coulissant à l'aide d'une clé Allen de 6 mm. Au début, ne vissez pas à fond les quatre boulons et ajustez le guidon avec l'inclinaison souhaitée. Serrez les boulons graduellement en alternant ceux de l'avant et ceux de l'arrière, puis d'un côté et de l'autre, de manière à ce que l'interstice entre la pièce supérieure de serrage et le support reste constant.





DE

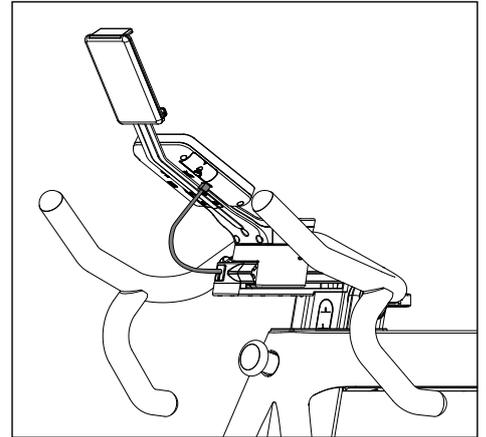
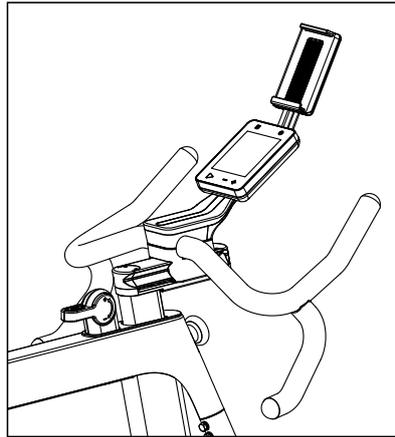
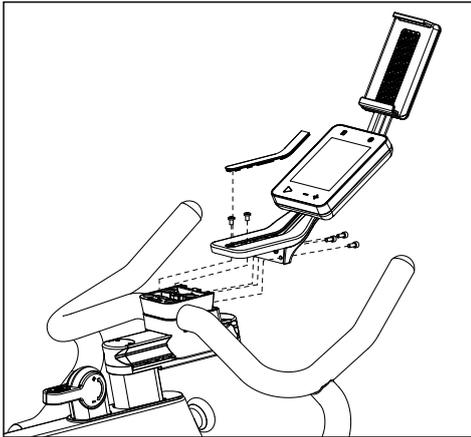
HINWEIS: Es ist ein Gummeinsatz vormontiert. Entfernen Sie diesen Einsatz und legen ihn beiseite, bevor Sie mit der Montage beginnen.

EN

NOTE: There is a rubber insert pre-assembled. Remove this insert and set aside before beginning assembly.

FR

REMARQUE : Un insert de caoutchouc est pré-assemblé. Retirez cet insert et mettez-le de côté avant de commencer le montage.



DE

Cockpitrahmen montieren.

Befestigen Sie zunächst den Tablet-Halter mit den 4 (vier) M5x8mm Kreuzschlitzschrauben am Cockpitrahmen. Drehen Sie anschließend die 3 (drei) M5x12-Inbusschrauben von der Rückseite der Montagehalterung des Cockpitrahmens leicht ein, um den Cockpitrahmen an der oberen Griffstangenhalterung zu befestigen. Als nächstes drehen Sie die 2 (zwei) M5x8 Kreuzschlitzschrauben leicht durch den oberen Mittelteil der Cockpitrahmenhalterung ein. Ziehen Sie alle Schrauben fest an, nachdem alle Teile angebracht sind. Bringen Sie dann die Gummiabdeckung oben an der Montagehalterung des Cockpitrahmens an. Führen Sie schließlich das Kabel vom Ende der Griffstangenschiene in die Aufnahme hinten rechts im Cockpit ein.

EN

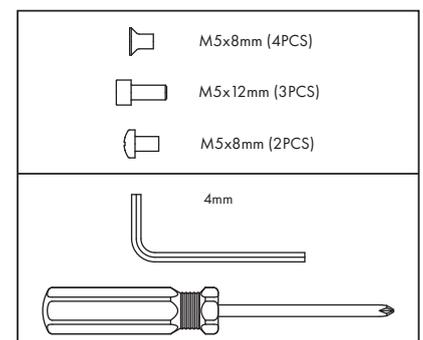
Mount the console assembly.

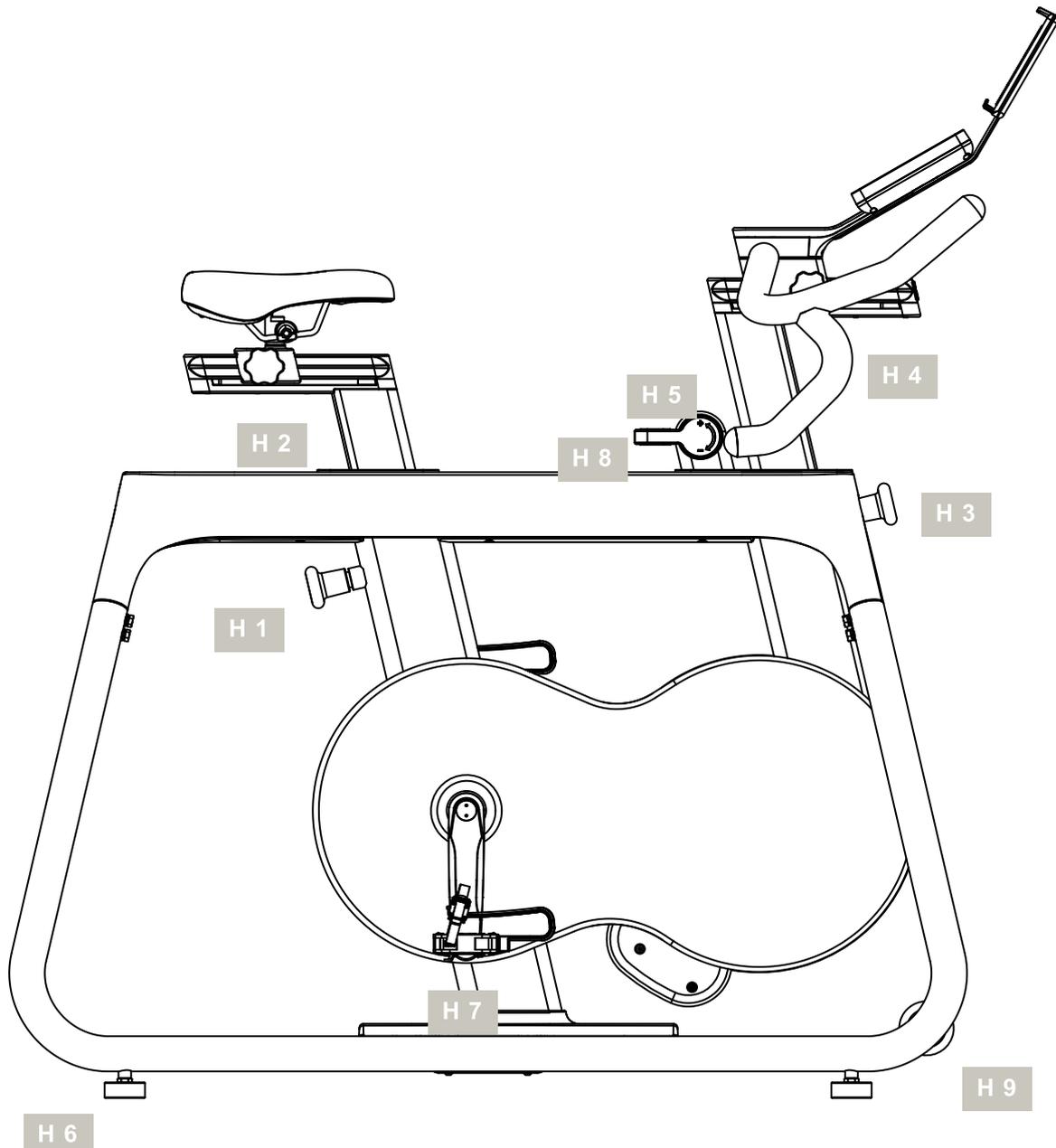
First use the four (4) M5x8mm Phillips Flat Head Screws to secure the tablet holder onto the console assembly. Second lightly thread in the three (3) M5x12 Socket Head Cap Screws from the rear of the console assembly mounting bracket to attach the console assembly to the handlebar upper mount. Next lightly thread the two (2) M5x8 Phillips Pan Head Screws through the top center section of the console assembly mount. With all of the hardware in place tighten all of the bolts securely. Next, install the rubber cover into the top of the console assembly mounting bracket. Finally, plug the cable from the end of the handlebar slider into the receptacle in the back right rear of the console.

FR

Montage de l'ensemble de la console

Utilisez d'abord les quatre (4) vis à tête plate et à empreinte cruciforme M5 x 8 mm pour fixer le support de tablette sur l'ensemble de la console. Ensuite, vissez sans les serrer, par l'arrière, les trois (3) vis à tête cylindrique à six pans creux M5 x 12 du support de montage de l'ensemble de la console, afin de fixer celle-ci sur la pièce supérieure de montage du guidon. Puis, vissez sans les serrer les deux (2) vis à tête cylindrique et à empreinte cruciforme M5 x 8 à travers la partie centrale supérieure du support de montage de la console. Lorsque tout ce matériel est en place, serrez à fond tous les boulons. Ensuite, placez le cache en caoutchouc dans le haut du support de montage de l'ensemble de la console. Enfin, connectez le câble de l'extrémité du support coulissant du guidon au réceptacle à droite à l'arrière de la console.





GEFAHR! Das Fahrrad hat keinen Freilauf! Das Schwungrad ist über einen Keilriemen direkt mit den Pedalen verbunden und stoppt nicht selbstständig. Die Räder können nur durch Betätigen der Notbremse oder durch kontrolliertes Reduzieren der Trittfrequenz gestoppt werden.

VORSICHT! Das Trainingsgerät muss auf einem waagerechten und standsicheren Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung und Rutschsicherung geeignetes Puffermaterial unter (Gummimatten oder ähnliches). Der Sicherheitsabstand muss umlaufend mindestens 1 Meter größer als der Übungsbereich sein.

H 1 VERTIKALE POSITION DES SITZES EINSTELLEN

VORSICHT! In niedrigster Sattelstellung besteht Quetschgefahr bei dem Lösen und Befestigen der vertikalen Sitzeinstellung.

H 1.1 – H 1.3 Sattelstütze lösen.

H 1.4 – H 1.6 Sattelhöhe nach Fußstellung und Körpermaß einstellen. Die Sattelstütze nicht über die STOPP-Markierung hinausziehen!

H 1.7 – H 1.8 Sattelstütze festziehen. Setzen Sie sich auf den Sattel, und stellen Sie sicher, dass Ihr Becken nicht nach einer Seite gekippt ist. Stellen Sie bei gestrecktem Bein die Ferse auf das Pedal, wo der Pedalarm senkrecht nach unten zeigt. Bei dieser Sitzhöhereinstellung sollte der Pedalkäfig an dem Pedal nach unten hängen.

H 2 HORIZONTALE POSITION DES SITZES EINSTELLEN

VORSICHT! In niedrigster Sattelstellung besteht Quetschgefahr beim Lösen und Befestigen der horizontalen Sitzeinstellung.

H 2.1 – H 2.2 Sattelbefestigung lösen und rechtes Pedal in vordere waagerechte Stellung bringen.

H 2.3 – H 2.4 Sattel waagrecht so verschieben, dass das rechte Knie über der Pedalmitte steht.

H 2.5 Waagerechte Sattelarretierung festziehen.

H 3 VERTIKALE POSITION DER GRIFFSTANGE EINSTELLEN
VORSICHT! In niedrigster Stellung besteht Quetschgefahr beim Lösen und Befestigen der horizontalen Griffstangeneinstellung.

H 3.1 – H 3.2 Vertikale Griffstangenarretierung lösen und nach Skala verschieben. Die Griffstangenstütze nicht über die STOPP-Markierung hinausziehen!

H 3.3 – H 3.4 Griffstangenhöhe für Sporttraining einstellen und Arretierung festziehen. Beim Sporttraining wird die Griffstange so eingestellt, dass der Oberkörper weit vorgebeugt ist. In dieser Haltung erfolgt eine kraftintensive Beinarbeit.

H 3.5 – H 3.6 Griffstangenhöhe für Tourentraining einstellen und Arretierung festziehen. Beim Tourentraining wird die Griffstange so eingestellt, dass der Oberkörper aufrecht gehalten werden kann. In dieser Haltung ist ein rüchenschonendes Training möglich.

H 4 HORIZONTALE POSITION DER GRIFFSTANGE EINSTELLEN

VORSICHT! In niedrigster Griffstangenstellung besteht Quetschgefahr beim Lösen und Befestigen der Griffstange in der horizontalen Position.

H 4.1 Horizontale Griffstangenarretierung lösen und auf der Schiene in die gewünschte Position verschieben.

H 4.2 Griffstangenarretierung wieder festziehen.

H 5 BREMSEINSTELLUNGEN

H 5.1 Bremshebel nach vorne zur Griffstange verstellen > geringerer Widerstand

H 5.2 Bremshebel nach hinten zum Benutzer verstellen > größerer Widerstand

H 5.3 NOT-STOPP Durch vollständiges Niederdrücken des Bremshebels wird das Schwungrad schlagartig angehalten. Bitte nur im Notfall benutzen!

H 6 HÖHENEINSTELLUNG – BODENAUSGLEICH

H 6 Höheneinstellung an den hinteren Bodenschonern zur gleichmäßigen Auflage des Trainingsgerätes. Rechtsdrehung > nach unten; Linksdrehung > nach oben.

H 7 PEDALHALTERUNG

H 7.1 Training mit normalen Trainingsschuhen; Fuß in den Pedalkäfig einführen. Aus Sicherheitsgründen beim Training unbedingt die Pedalkäfige benutzen.

H 7.2 Fuß im Pedalkäfig arretieren.

H 7.3 Training mit Klickpedal und speziellen Klickpedal-Schuhen; Füße in die Pedale einklicken. Wenn mit Klickpedal-Schuhen trainiert wird, müssen diese

aus Sicherheitsgründen immer eingeklinkt sein! Wenn keine Klickpedal-Schuhe zum Einsatz kommen, sind die Pedalkäfige unbedingt zu benutzen! Vor dem Gebrauch den konkaven Bereich der Pedalplatten schmieren und die Pedale einige Male in der Standposition einrasten und lösen. Die Pedalplatten und die Pedale sauber halten, um eine einwandfreie Funktion zu garantieren. Nur für Klickschuhe mit SPD-System (Shimano) geeignet. Die Pedalplatten ermöglichen eine leichte seitliche Fußdrehung, um die Knie zu entlasten. Vor dem Gebrauch die Haltekraft der Pedale nach Bedarf anpassen.

VORSICHT! Pedale vor jeder Trainingseinheit prüfen. Pedale wechseln, sobald Spiel an der Pedalachse auftritt, um Gefahren zu vermeiden.

H 7.4 Lösen der Schuhe aus dem Klickpedal durch seitliche Drehung der Ferse.

H 8 GERÄTESICHERUNG

H 8.1 – H 8.2 Verriegeln Sie das Gerät mit dem im Bremshebel integrierten Sperrschalter, um die Gefahr einer unbeaufsichtigten Nutzung des Fahrradtrainers durch Kinder zu vermeiden.

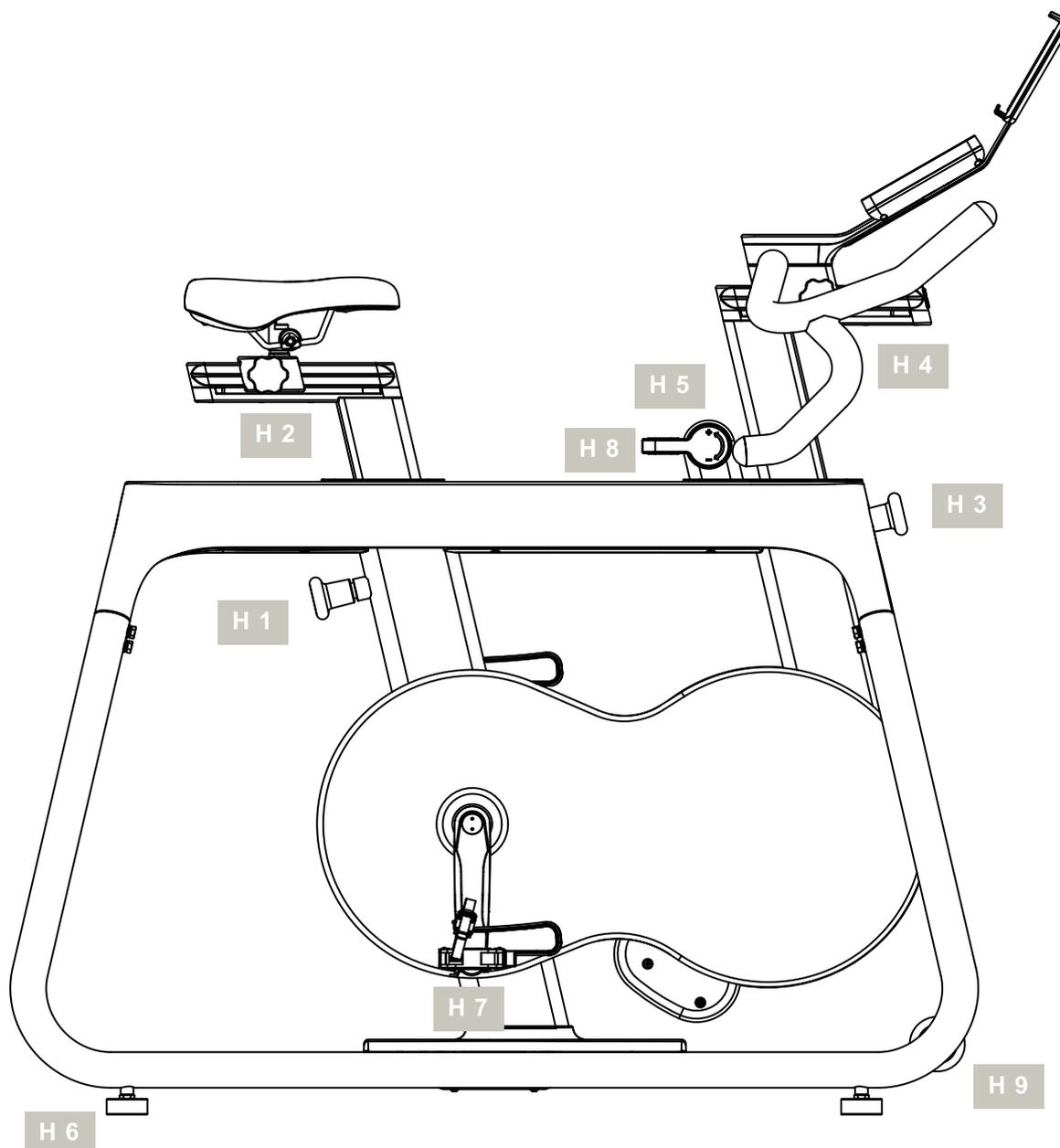
H 9 GERÄTETRANSPORT

H 9 Der Transport des Gerätes ist mit den dafür vorgesehenen Transportrollen einfach und sicher möglich. Verwenden Sie die Transportrollen wie in der Abbildung dargestellt.



Achten Sie beim Training auf eine korrekte ergonomische Sitzhaltung.

Je nach Trainingsziel stellen Sie die Sitz- und Lenkerposition individuell nach den Handhabungshinweisen H1.5 - H1.6; H1.5 - H2.3-2.4; H3.3 + H3.5 und H4.1 - H4.2 ein.



DANGER! The bicycle does not have a freewheel. The flywheel is connected directly to the pedals via a V-belt and does not stop by itself. The wheels can only be stopped by pressing the emergency brake or by reducing pedalling in a controlled manner.

CAUTION! The training machine must be positioned on a horizontal, stable surface. Place suitable cushioning material underneath it for shock absorption and to stop it from slipping (rubber mats or similar). The safety distance around the bike must be at least 1 metre larger than the area in which you are exercising.

H 1 VERTICAL SEAT SETTING

CAUTION! When the saddle is at its lowest seat setting, there is danger of crushing when loosening and tightening the seating position vertically.

H 1.1 – H 1.3 Loosen seat post.

H 1.4 – H 1.6 Set seat height to fit foot position and body mass. Do not raise the seat post above the STOP

mark!

H 1.7 – H 1.8 Tighten seat post. Sit on the saddle and ensure that your pelvis is not tilted to one side. Stretch your leg out fully and place your heel on the pedal where the crank arm is pointing vertically downwards. The foot shell on the pedal should hang downwards when the seat is at this height.

H 2 HORIZONTAL SEAT SETTING

CAUTION! When the saddle is at its lowest seat setting, there is danger of crushing when loosening and tightening the seating position horizontally.

H 2.1 – H 2.2 Loosen the seat fixtures and position the right pedal in a horizontal position closest to the handlebars.

H 2.3 – H 2.4 Push the saddle along the post horizontally so that the right knee is over the middle of the pedal.

H 2.5 Tighten the horizontal saddle lock.

H 3 VERTICAL HANDLEBAR SETTING

CAUTION! When the handlebars are at its lowest setting, there is danger of crushing when loosening and tightening the handlebar position vertically.

H 3.1 – H 3.2 Loosen the vertical handlebar lock and push the handlebars along the scale. Do not pull the handlebar post beyond the STOP marker!

H 3.3 – H 3.4 Set handlebar height for sport training and tighten lock. For sport training, the handlebars are set in such a way so that the upper body is bent over forwards. This position makes the legs work harder.

H 3.5 – H 3.6 Set handlebar height for touring training and tighten lock. For touring training, the handlebars are set in such a way so that the upper body can be kept upright. This position protects the back during training.

H 4 HORIZONTAL HANDLEBAR SETTING

CAUTION! When the handlebars are at their lowest setting, there is danger of crushing when loosening and tightening the handlebar position horizontally.

H 4.1 Loosen the horizontal handlebar lock and move the handlebars along the slider to the desired position.

H 4.2 Re-tighten the horizontal handlebar lock.

H 5 BRAKE SETTINGS

H 5.1 Adjust the brake lever forwards towards the handlebars > lower resistance

H 5.2 Adjust the brake lever rearwards towards the user > greater resistance

H 5.3 EMERGENCY STOP The flywheel is stopped abruptly when the brake lever is fully pressed down. Please only use this in case of emergency!

H 6 HEIGHT SETTING - GROUND LEVEL

H 6 Set the height of the rear floor protectors so that the training equipment is steady. Turn right > downwards; turn left > upwards.

H 7 PEDAL MOUNT

H 7.1 Training using normal training shoes: place foot into the foot shell. For safety reasons, the foot shells must always be used when training.

H 7.2 Lock the foot into the foot shell.

H 7.3 Training using click pedals and special click pedal shoes; click feet into the pedals. For safety reasons, the feet must always be clicked into the click pedals when using click pedal shoes! When click pedal shoes are not being used, the foot shells must be used! Before use, grease the concave area of the cleat and lock the pedals in and release them a few times from a standing position. Keep the cleats and pedals clean so that they continue to work perfectly. Suitable only for click shoes

with the SPD-system (Shimano). The cleats allow the foot to turn sideways to take pressure off the knees. Before use, adjust the strength of the pedal lock as required.

CAUTION! Check the pedals before each training session. Change the pedals as soon as you notice backlash on the pedal axle so as to avoid any danger.

H 7.4 Disengage from the click pedals by turning the heel sideways.

H8 SAFETY LOCK

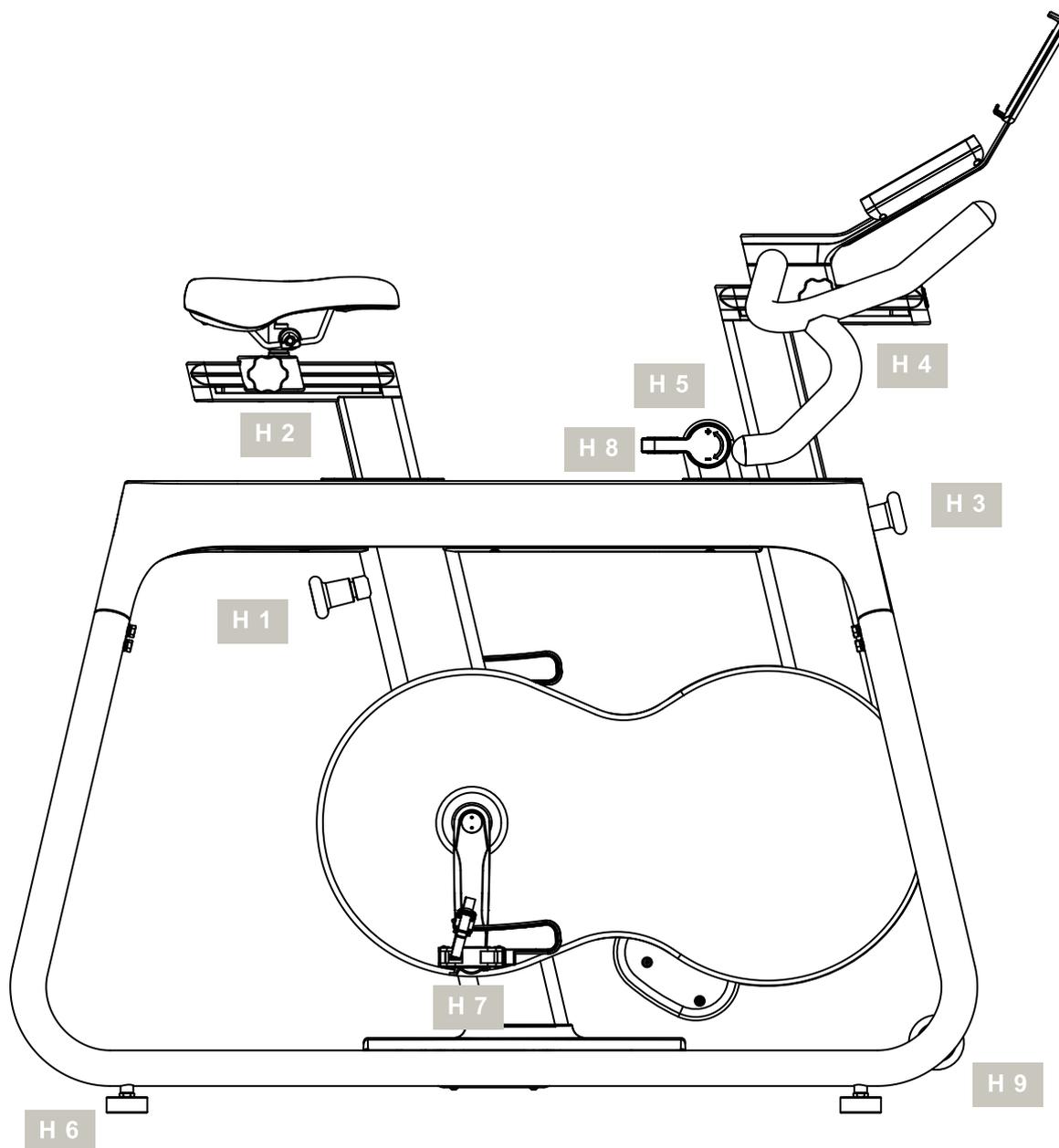
H 8.1 – H 8.2 Lock the equipment using the lock switch that is integrated into the brake lever so as to avoid danger of the bike being used children when the bike is unattended.

H 9 MOVING THE EQUIPMENT

H 9 The transport wheels provided make it safe and easy to move the equipment. Use the transport wheels as shown in the illustration.



Make sure that you are sitting in the correct ergonomic position when training. Adjust the seating and handlebar positions depending on the aim of your training session by referring to the handling instructions H1.5 - H1.6; H1.5 - H2.3-2.4; H3.3 + H3.5 and H4.1 - H4.2.



DANGER ! Il n'y a pas de roue libre sur ce vélo ! La roue d'inertie est reliée directement aux pédales par l'intermédiaire d'une courroie en V et ne s'arrête pas toute seule. Les roues ne peuvent être arrêtées qu'en actionnant le frein de secours ou en réduisant le pédalage de manière contrôlée.

ATTENTION ! La machine d'entraînement physique doit être placée sur une surface stable et horizontale. Placez sous la machine un matériau de calage approprié pour amortir les chocs et l'empêcher de glisser (tapis de caoutchouc ou similaire). La distance de sécurité autour du vélo doit faire au moins de 1 mètre de plus que la zone dans laquelle vous faites vos exercices.

H 1 RÉGLAGE VERTICAL DE LA SELLE

ATTENTION ! Il y a un risque d'écrasement en resserrant ou desserrant la position d'assise verticale lorsque la selle est réglée sur la position la plus

basse.

H 1.1 – H 1.3 Desserrez la tige de la selle.

H 1.4 – H 1.6 Réglez la hauteur de la selle en accord avec la position des pieds et votre masse corporelle. N'élevez pas la tige de la selle au-dessus de la marque STOP !

H 1.7 – H 1.8 Resserrez la tige de la selle. Asseyez-vous sur la selle et assurez-vous que votre pelvis ne penche pas d'un côté. Allongez votre jambe entièrement et placez votre talon sur la pédale à l'endroit où le bras de manivelle pointe vers le bas à la verticale. Le cale-pied sur la pédale doit pendre vers le bas lorsque la selle est à cette hauteur.

H 2 RÉGLAGE HORIZONTAL DE LA SELLE

ATTENTION ! Il y a un risque d'écrasement en resserrant ou desserrant la position d'assise horizontale lorsque la selle est réglée sur la position la plus basse.

H 2.1 – H 2.2 Desserrez les fixations de la selle et placez la pédale droite dans la position horizontale la plus proche du guidon.

H 2.3 – H 2.4 Poussez la selle à l'horizontale le long de son support jusqu'à ce que votre genou droit soit au-dessus du centre de la pédale.

H 2.5 Serrez à fond le verrouillage horizontal de la selle.

H 3 RÉGLAGE VERTICAL DU GUIDON

ATTENTION ! Il y a un risque d'écrasement en resserrant ou desserrant la position verticale du guidon lorsque celui-ci est réglé sur sa position la plus basse.

H 3.1 – H 3.2 Desserrez le verrouillage vertical du guidon et faites coulisser celui-ci le long de la tige graduée. Ne tirez pas le guidon au-delà de la marque STOP !

H 3.3 – H 3.4 Réglez la hauteur du guidon pour l'entraînement sportif, puis resserrer le verrouillage. En mode entraînement sportif, le guidon est positionné de manière à ce que le haut du corps soit en position penchée vers l'avant. Cette position permet de faire travailler davantage les jambes.

H 3.5 – H 3.6 Réglez la hauteur du guidon pour l'entraînement de cyclotourisme, puis resserrer le verrouillage. En mode cyclotourisme, le guidon est positionné de manière à ce que le haut du corps puisse être maintenu en position redressée. Cette position soulage le dos pendant les exercices.

H 4 RÉGLAGE HORIZONTAL DU GUIDON

ATTENTION ! Il y a un risque d'écrasement en resserrant ou desserrant la position horizontale du guidon lorsque celui-ci est réglé sur sa position la plus basse.

H 4.1 Desserrez le verrouillage horizontal du guidon et faites coulisser celui-ci le long de la tige jusqu'à la position voulue.

H 4.2 Resserrer le verrouillage horizontal du guidon.

H 5 RÉGLAGES DU FREIN

H 5.1 Ajustez le levier de freinage vers l'avant en direction du guidon pour une résistance plus faible

H 5.2 Ajustez le levier de freinage vers l'arrière en direction de l'utilisateur pour une résistance plus forte

H 5.3 ARRÊT D'URGENCE Lorsque le levier de freinage est abaissé entièrement vers le bas, la roue d'inertie est stoppée brusquement. Veuillez n'utiliser ce mouvement qu'en cas d'urgence !

H 6 RÉGLAGE DE LA HAUTEUR – AU NIVEAU DU SOL

H 6 Réglez la hauteur des protecteurs de sol arrière, de manière à ce que l'équipement d'entraînement soit stable. Vissage vers la droite > descente, vis-

sage vers la gauche > montée.

H 7 MONTAGE DES PÉDALES

H 7.1 Si vous vous entraînez avec des chaussures de sport normales : insérez votre pied dans le cale-pied. Pour des raisons de sécurité, les cale-pieds doivent toujours être utilisés lors des exercices.

H 7.2 Bloquez votre pied dans le cale-pied.

H 7.3 Si vous vous entraînez avec des cales de pédales encliquetables et des chaussures spécialement adaptées : encliquetez vos pieds sur les pédales. Pour des raisons de sécurité, les pieds doivent toujours être encliquetés si vous utilisez des chaussures spéciales pour cales de pédales encliquetables ! Si vous ne portez pas ce type de chaussures spéciales, il faut utiliser les cales-pieds ! Avant l'utilisation d'une chaussure spéciale, graissez la zone concave du taquet et encliquetez la chaussure sur la cale de pédale puis dégagez-la, plusieurs fois de suite, en restant en position debout. Nettoyez toujours les taquets, les cales et les pédales de manière à ce qu'ils continuent à fonctionner parfaitement. Ne convient que pour des chaussures à encliqueter avec système SPD (Shimano). Les taquets permettent au pied de pivoter sur les côtés ce qui allège la pression sur les genoux. Avant l'utilisation, réglez la force de verrouillage de la cale de pédale comme souhaité.

ATTENTION ! Vérifiez les pédales avant chaque séance d'entraînement. Changez les pédales dès que vous remarquez du jeu sur leur axe afin d'éviter tout danger.

H 7.4 Libérez votre pied de la cale de pédale encliquetable en pivotant votre talon sur le côté.

H 8 VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ

H 8.1 – H 8.2 À l'aide du bouton de verrouillage intégré dans le levier de freinage, verrouillez l'équipement afin d'éviter le risque d'utilisation du vélo par des enfants lorsque l'engin n'est pas surveillé.

H 9 DÉPLACEMENT DE L'ÉQUIPEMENT

H 9 Les roulettes de transport fournies permettent de déplacer l'équipement de manière sûre et pratique. Utilisez les roulettes de transport comme indiqué sur le croquis.



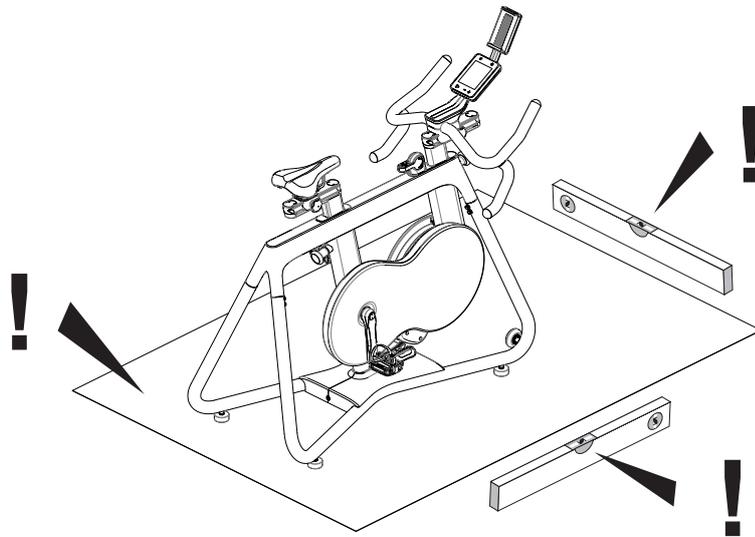
Assurez-vous que votre position assise est ergonomique lorsque vous vous entraînez. Réglez les positions de l'assise et du

guidon en fonction de l'objectif de votre séance d'entraînement, en vous référant aux instructions de maniement H1.5 – H1.6 ; H1.5 – H2.3-2.4 ; H3.3 + H3.5 et H4.1 – H4.2.

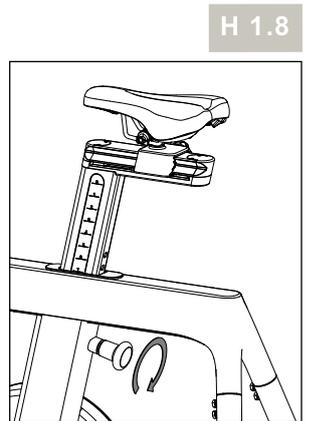
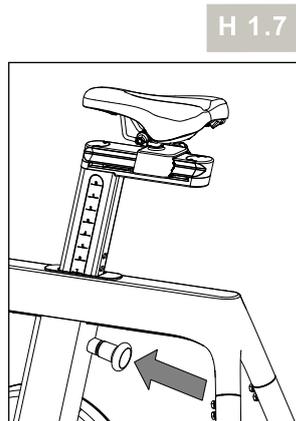
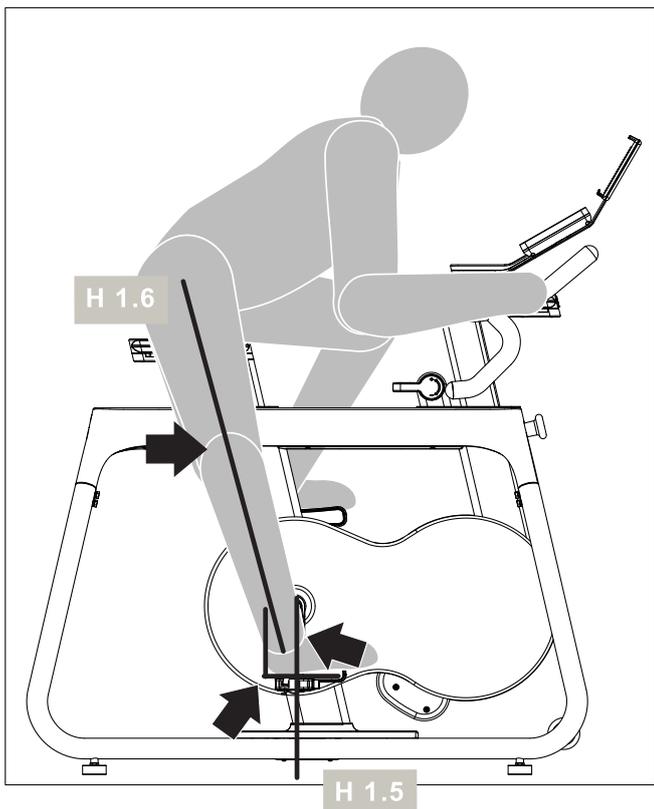
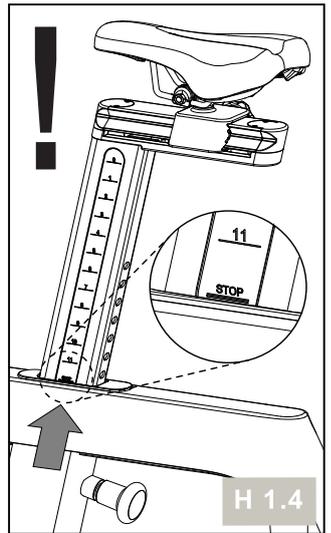
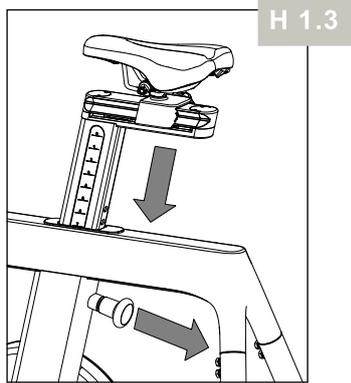
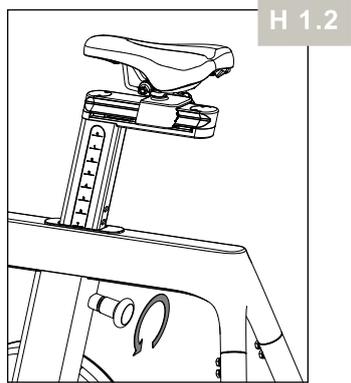
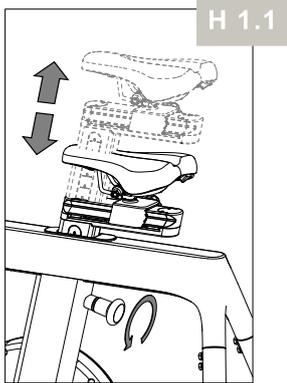
DE HANDHABUNG

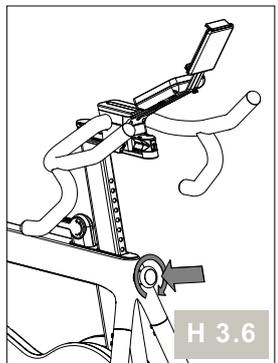
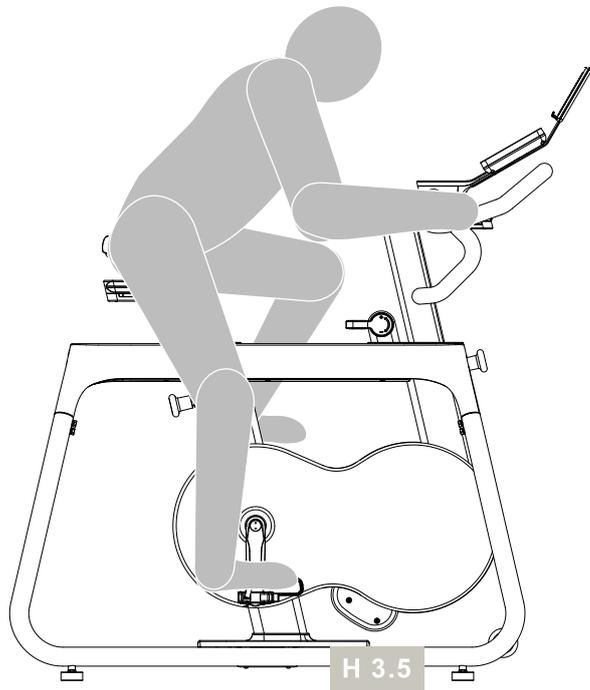
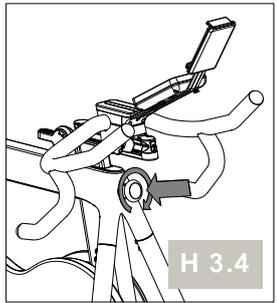
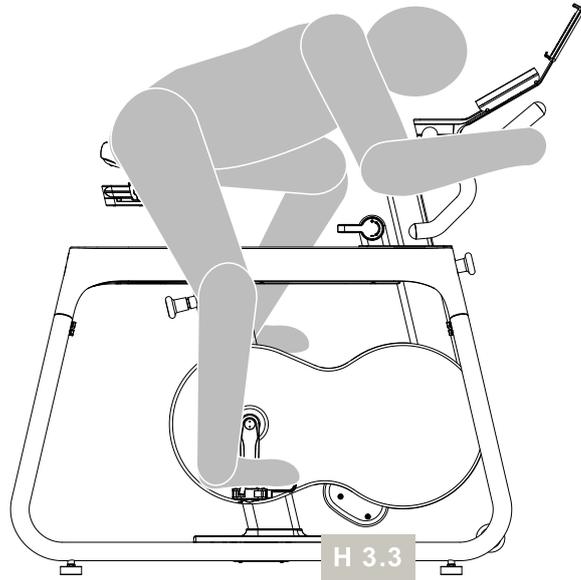
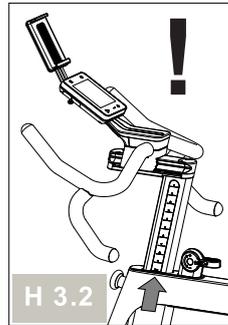
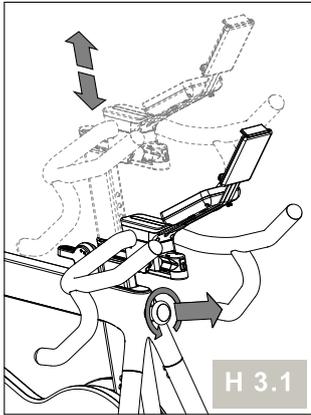
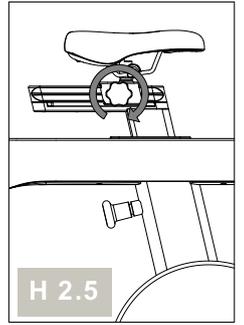
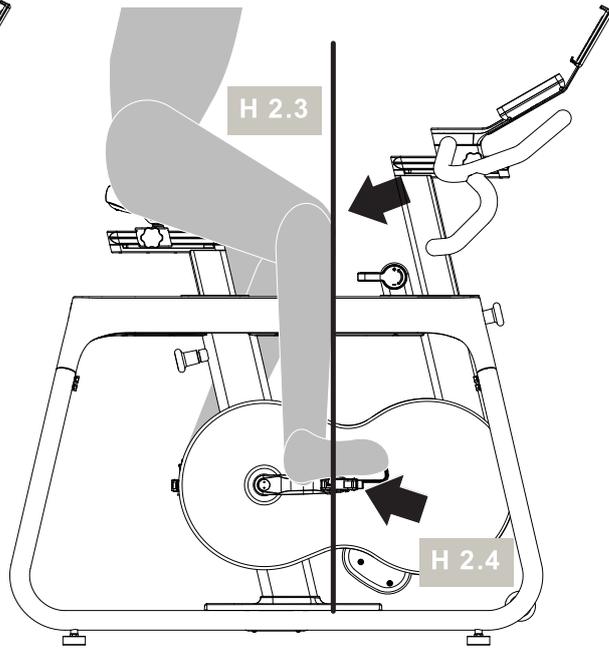
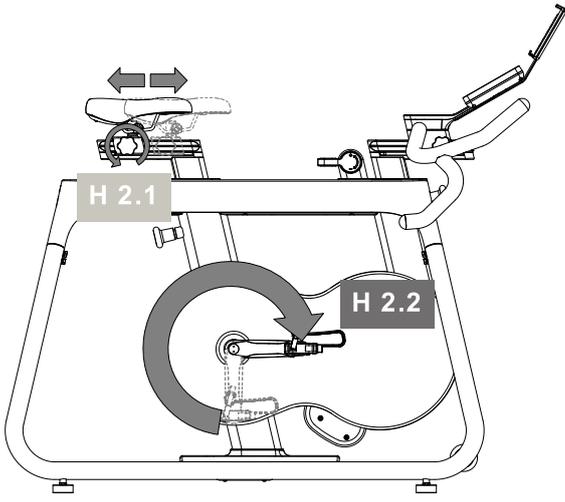
EN HANDLING

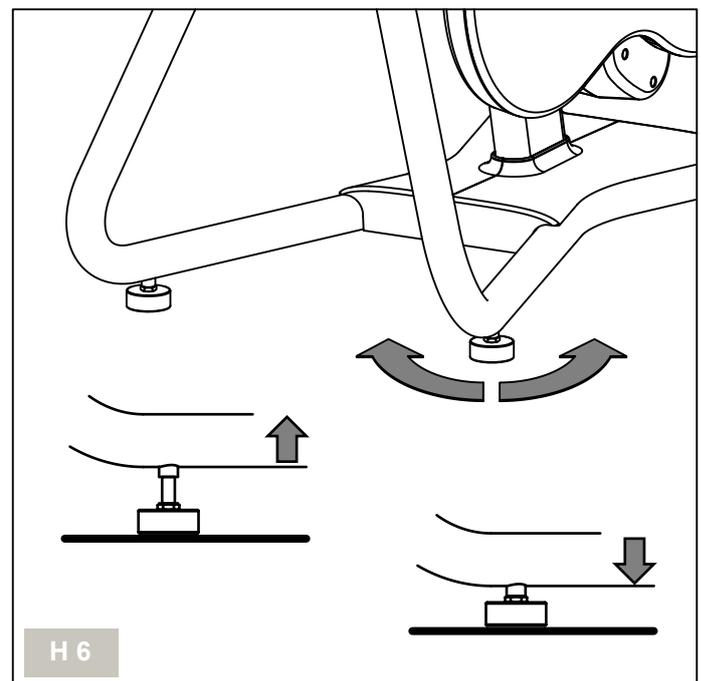
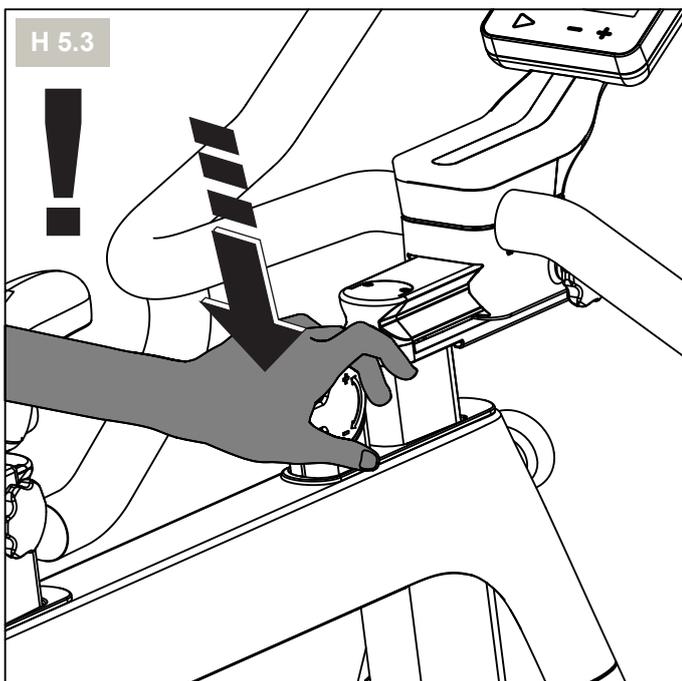
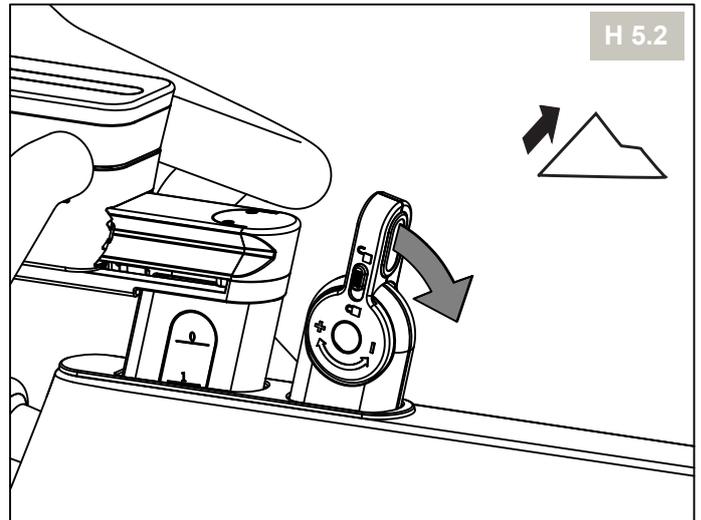
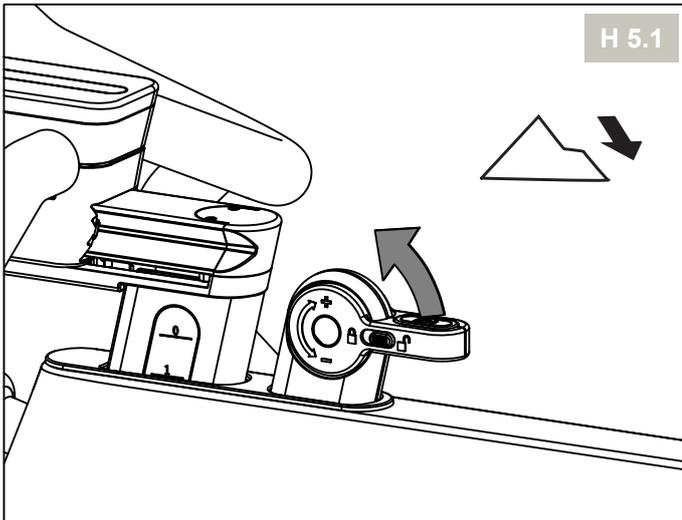
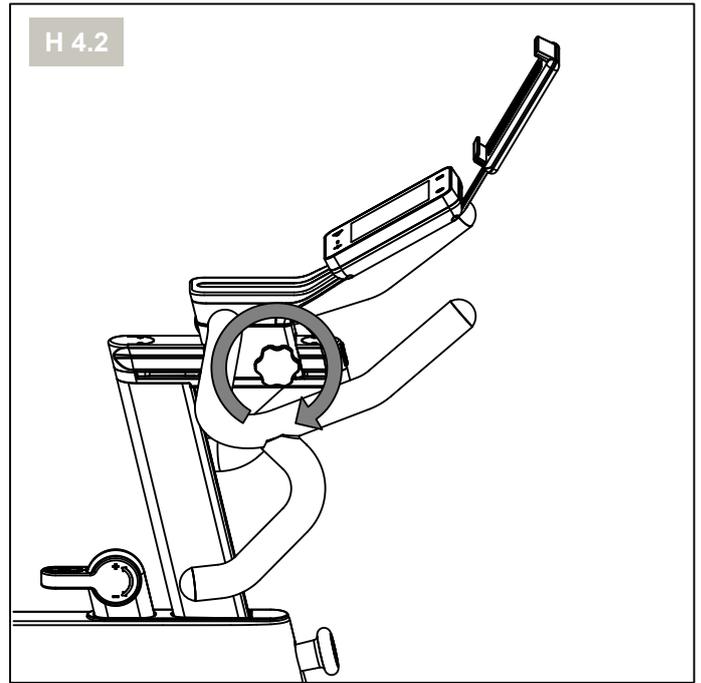
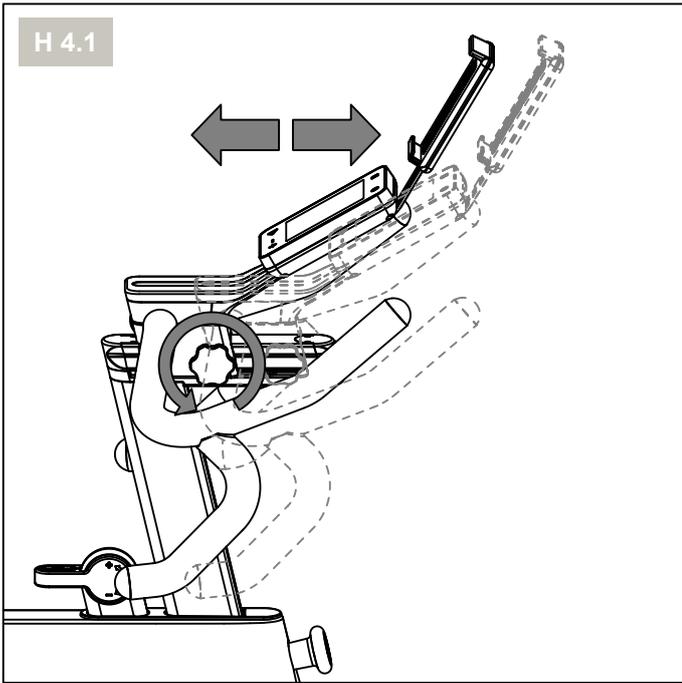
FR MANIEMENT

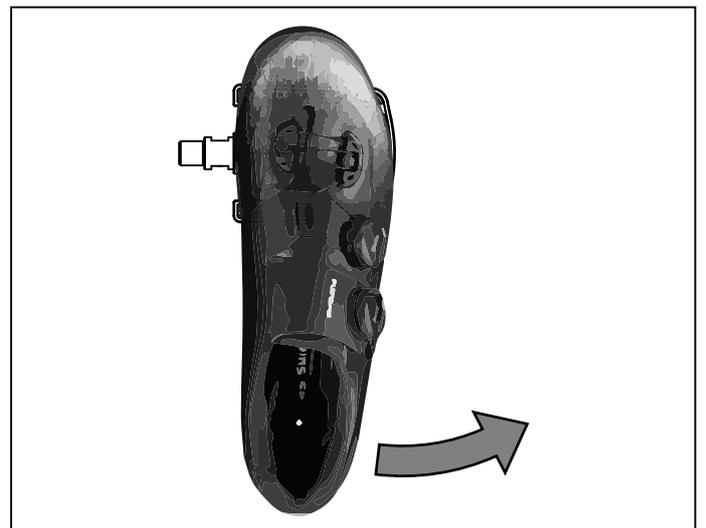
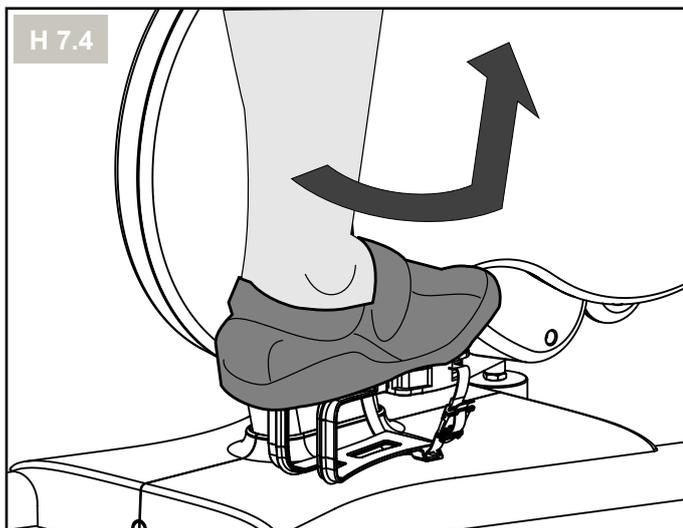
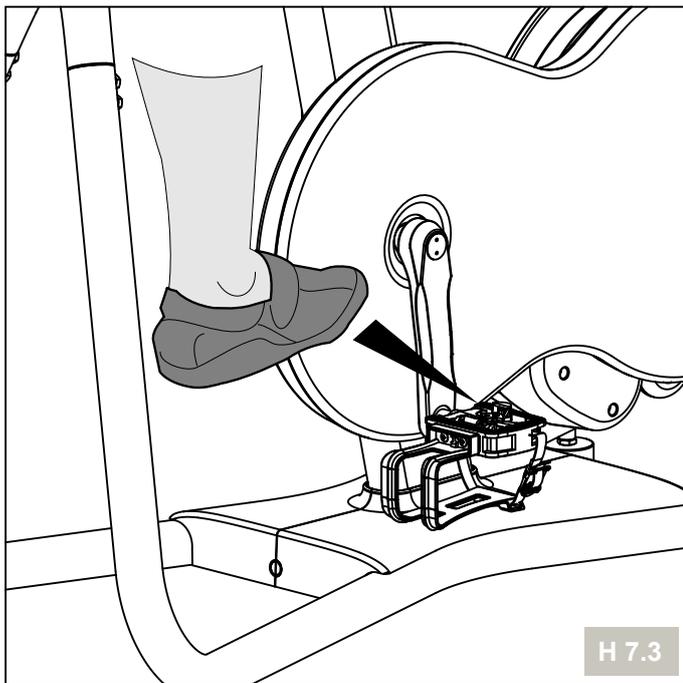
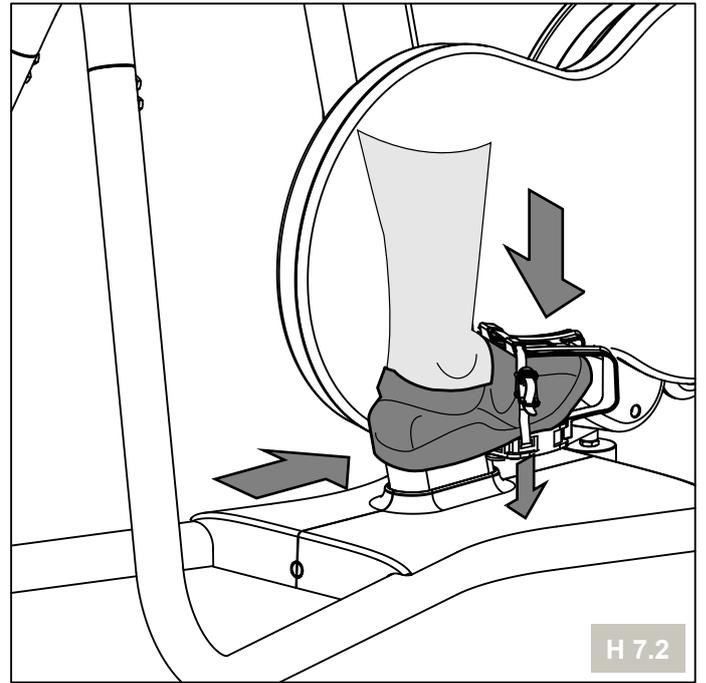
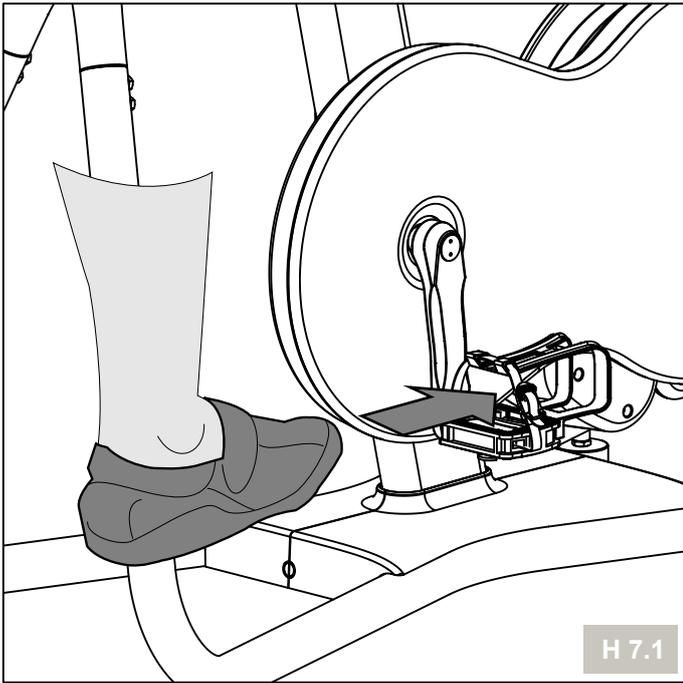


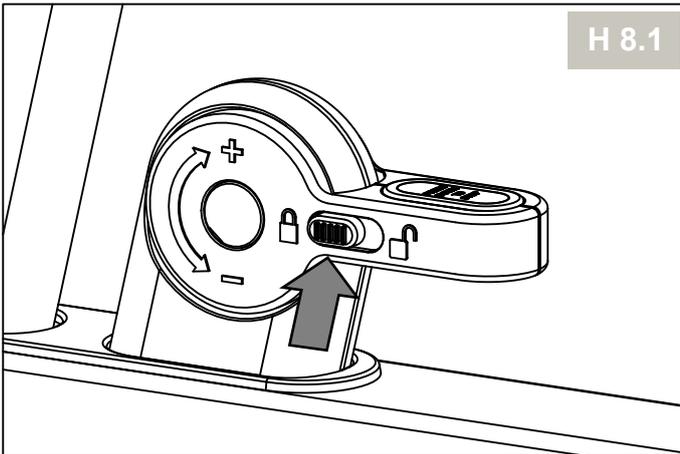
H 1











H 8.1

DE- Verriegelte Stellung.

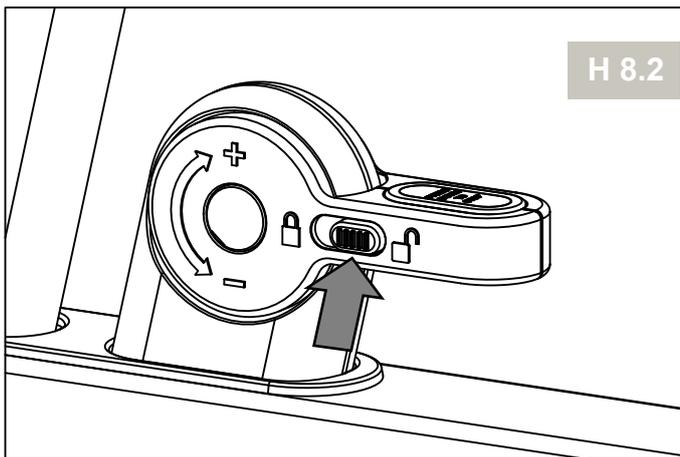
Bewegen Sie den Widerstandshebel in die horizontale Position, und stellen Sie den Verriegelungsschalter in die Position VERRIEGELT (siehe Abbildung). Bei arretierter Verriegelung sind die Pedale und das Schwungrad fest in der eingestellten Position gesichert.

EN- Locked position.

Move the resistance lever into the horizontal orientation and set the lock switch to the LOCKED position as shown. With the lock engaged the pedals and flywheel movement are secured.

FR- Position verrouillée.

Déplacez le levier de résistance en position horizontale et faites glisser le bouton de verrouillage vers le symbole VERROUILLÉ, comme indiqué. En position verrouillée, les mouvements des pédales et de la roue d'inertie sont bloqués.



H 8.2

DE- Entriegelte Stellung.

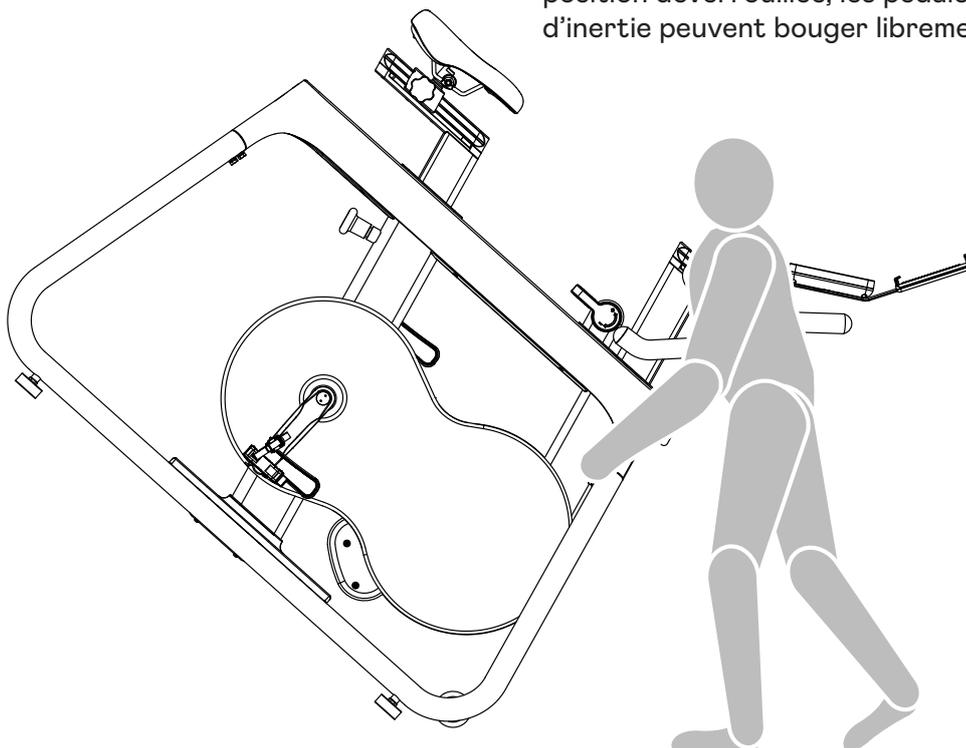
Bewegen Sie den Verriegelungsschalter in die Position ENTRIEGELT (siehe Abbildung). Bei gelöster Verriegelung können sich die Pedale und das Schwungrad frei bewegen.

EN- Unlocked position.

Move the lock switch to the UNLOCKED position as shown. With the lock disengaged the pedals and flywheel can move freely.

FR- Position déverrouillée.

Faites glisser le bouton de blocage vers le symbole DÉVERROUILLÉ, comme indiqué. En position déverrouillée, les pédales et la roue d'inertie peuvent bouger librement.



H 9

Sportmedizin und Trainingswissenschaft nutzen das Fahrradtraining u. a. zur Überprüfung der Funktionsfähigkeit von Herz, Kreislauf und Atmungssystem. Ob Ihr Training nach einigen Wochen die gewünschten Auswirkungen erzielt hat, können Sie folgendermaßen feststellen:

1. Sie schaffen eine bestimmte Ausdauerleistung mit weniger Herz-/Kreislaufleistung als vorher.
2. Sie halten eine bestimmte Ausdauerleistung mit der gleichen Herz-/Kreislaufleistung über eine längere Zeit durch.
3. Sie erholen sich nach einer bestimmten Herz-/Kreislaufleistung schneller als vorher.

Die Trainingseinheiten mit dem HOI SPEED-Bike orientieren sich an einem intensiven Fahrradtraining in unterschiedlichem Gelände. Durch die verschiedenen Trainingselemente wird eine individuelle Gelände- und Streckensituation simuliert.

TRAININGSELEMENTE

Zur Anpassung der Intensität Ihrer Trainingseinheit können verschiedene variable Trainingselemente ausgewählt werden:

- T1 4 Hand- und Sitzpositionen
- T2 2 Geländetypen (Flachland und Hügelland) = Widerstandsveränderung + / -
- T3 2 Tretfrequenzbereiche rpm (rpm = Umdrehungen pro Minute > Pedalumdrehungen)
- T4 5 Pulszonen (bei Training mit Pulsmessung)

T 1 HAND- UND SITZPOSITIONEN (MIT BILD)

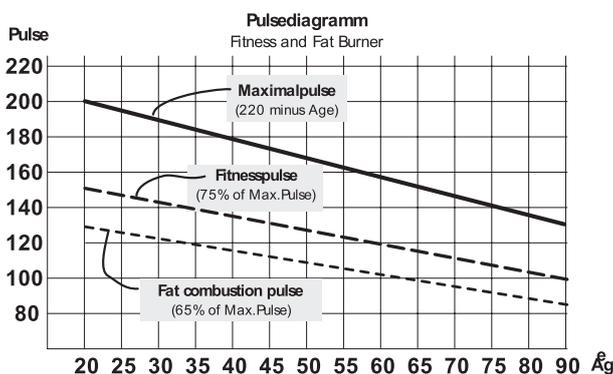
- T1.1 Sitzend/Hände in Pos. 1 oder 2 (bei Sprint)
- T1.2 Aufrecht stehend/Hände in Pos. 3
- T1.3 Sitzend nach vorne gebeugt/Hände in Pos. 1 oder 3

T2 GELÄNDETYPEN = STUFENLOS EINSTELLBARE WIDERSTANDSVERÄNDERUNG

- T2.1 Flachland
- T2.2 Hügelland (bergauf)

T3 TRITTFREQUENZ = TEMPOVARIANTEN RPM (PEDALUMDREHUNGEN)

- T3.1 Flachland > mittel bis maximal schnell > 80 – 110 rpm



T3.2 Bergland > normal bis mittel >60 – 80 rpm
Sie können die Trittfrequenz an eine Hintergrundmusik mit unterschiedlichem Rhythmus anpassen.

T4 PULSZONEN

Herzfrequenzmonitor:

Der Fahrradtrainer verfügt über einen Herzfrequenzmonitor. Ein Brustgurt für die Pulsmessung ist nicht im Lieferumfang enthalten. Wenn Sie Ihr Training mit einem Pulsmesser ausrichten, sind folgende Hinweise zu beachten: Maximalpulse: Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig.

Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschlägen minus Lebensalter. Beispiel: Alter 50 Jahre > $220 - 50 = 170$ Puls/Min.

Die Belastungsstufen werden in Prozent (%) von diesem errechneten Wert angegeben. Bsp.: Alter 50 Jahre: 100 % = 170 Puls/Min.; 70 % = 119 Puls/Min. usw.

- T4.1 Erholung > 50 – 65 %
- T4.2 Ausdauer > 65 – 80 %
- T4.3 Kraft > 75 – 85 %
- T4.4 Intervall > 65 – 92 %
- T4.5 Rennmodus > 80 – 92 %

Der Rennmodus > 92 % sollte nur kurzzeitig gefahren werden!

Die Kombination der verschiedenen Trainingselemente lässt eine individuelle Trainingsgestaltung zu.

Dauer und Wiederholung einer Trainingseinheit pro Woche:

Der optimale Belastungsumfang ist gegeben, wenn über einen längeren Zeitraum 65–75 % der individuellen Herz-/Kreislaufleistung erreicht wird. Faustregel: Anfänger sollten mit kurzen Trainingseinheiten von etwa 20-30 Minuten beginnen.

Das Anfängertraining kann in den ersten vier Wochen folgendermaßen konzipiert sein: Vor und nach jeder Trainingseinheit dient eine ca. 5-minütige Gymnastik dem Aufwärmen bzw. dem Cool-down. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein trainingsfreier Tag liegen, wenn Sie sich im späteren Verlauf bei den 3 Trainingseinheiten pro Woche jeweils auf eine Dauer von 30 bis 60 Minuten steigern möchten. Ansonsten spricht nichts gegen ein tägliches Training.

Sports medicine and physical education also use the exercise bike to check how well the cardiovascular and respiratory systems are working.

You can verify whether your training sessions are having the desired effect after a few weeks in the following way:

1. You are able to reach a certain level of endurance with less strain on your cardiovascular system than before.
2. You are able to maintain a certain level of endurance with the same cardiovascular output over a longer period of time.
3. You recover quicker than before when your cardiovascular system is performing at a certain level.

Speed-Bike training sessions are designed to provide intensive bike training across different terrain. Different terrain and routes are simulated by using various different training features.

TRAINING FEATURES

Various training features are available for altering the intensity of your training session:

- T1 4 hand and seat positions
- T2 2 types of terrain (flat country and hill country) = change in resistance + / -
- T3 2 step frequencies rpm (rpm = revolutions per minute > pedal revolutions)
- T4 5 pulse zones (when training using pulse measurement)

T 1 HAND AND SEAT POSITIONS (WITH IMAGE)

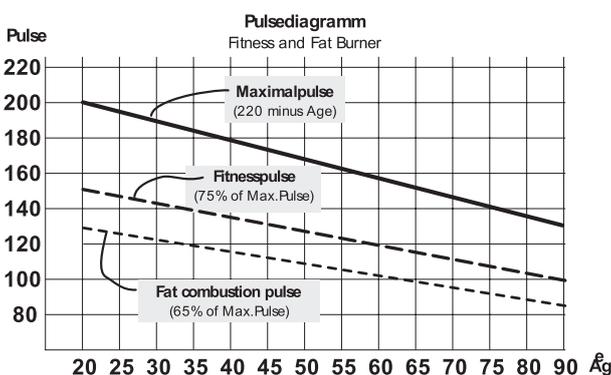
- T1.1 Sitting/hands in pos. 1 or 2 (when sprinting)
- T1.2 Standing upright/hands in in pos. 3
- T1.3 Sitting and tilted forward/hands in pos. 1 or 3

T2 TYPES OF TERRAIN = RESISTANCE CAN BE CHANGED INFINITELY

- T2.1 Flat country
- T2.2 Hill country (uphill)

T3 PEDALLING FREQUENCY = TEMPO OPTIONS (PEDAL REVOLUTIONS)

- T3.1 Flat country > medium to maximum speed > 80-110 rpm
 - T3.2 Hill country > normal to medium > 60-80 rpm
- You can adjust your pedalling to background music that has different rhythms.



T4 PULSE ZONES

Heart rate monitor:

The bike has a heart rate monitor. A chest belt for heart rate measurement is not included. If you use a heart rate monitor during your training session, please note the following advice: Maximum heart rate: The maximum heart rate is dependant on age.

Maximum heart rate per minute equals 220 beats minus your age. Example: 50 years old > 220 – 50 = 170 beats/min.

The exertion levels are shown as a percentage (%) of this calculated value. e.g. 50 years old: 100% = 170 beats/min.; 70% = 119 beats/ min. etc.

- T4.1 Recovery > 50 - 65%
- T4.2 Endurance > 65 - 80%
- T4.3 Power > 75 - 85%
- T4.4 Interval > 65 - 92%
- T4.5 Racing mode > 80 - 92%

You should only be in a racing mode of > 92% for a short period of time!

Being able to combine different training features allows you to customise your own training session.

Length and frequency of each training session each week:

The ideal exertion range is achieved if 65 - 75% of the cardiovascular output level is reached over a longer period of time. Rule of thumb: Beginners should start with short training sessions of between 20 and 30 minutes.

During the first four weeks, a beginner's training programme might look like the following: 5 minutes of stretching both before and after the training session to either warm up or cool down. Between two training sessions, there should be one day where you do not train if you intend at a later date to increase training sessions of 3 times a week to between 30 and 60 minutes each. Otherwise, there is no reason not to train every day.

La médecine du sport et l'éducation physique utilisent aussi des vélos d'exercice pour vérifier le bon fonctionnement des systèmes cardiovasculaire et respiratoire.

Vous pouvez vérifier si vos séances d'entraînement ont eu l'effet escompté au bout de quelques semaines, selon les critères suivants :

1. Vous êtes capable d'atteindre un certain niveau d'endurance en sollicitant moins qu'avant votre système cardiovasculaire.
2. Vous êtes capable de maintenir un certain niveau d'endurance avec le même débit cardiovasculaire sur une durée plus longue.
3. Vous récupérez plus vite qu'avant lorsque votre système cardiovasculaire est sollicité à un certain niveau.

Les séances d'entraînement avec le vélo HOI SPEED sont conçues pour réaliser des exercices intensifs de vélo en traversant différents terrains. Différents terrains et trajets sont simulés selon les différents modes d'entraînement que vous utilisez.

MODES D'ENTRAÎNEMENT

Différents modes d'entraînement sont disponibles afin de varier l'intensité de votre séance :

- T1 4 positions des mains et de l'assise
- T2 2 types de terrain (plat ou vallonné) = variation de la résistance + / -
- T3 2 cadences de pédalage en tr/min (tr/min = tours par minute > tours de pédale)
- T4 5 zones de pulsation (lorsque vous vous entraînez avec la mesure des pulsations)

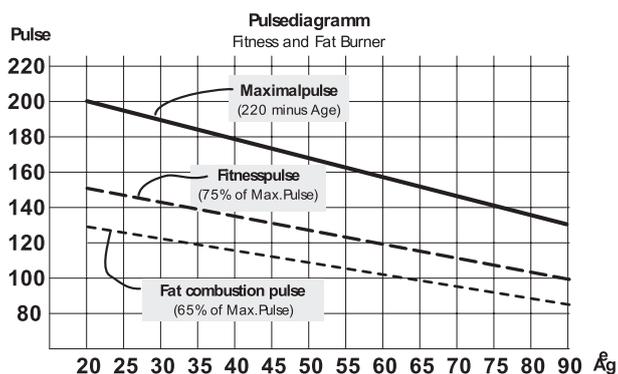
T1 POSITIONS DES MAINS ET DE L'ASSISE (AVEC IMAGE)

- T1.1 Pos. assise/mains en pos. 1 ou 2 (pour sprinter)
- T1.2 Pos. debout/mains en pos. 3
- T1.3 Pos. assise et penchée en avant/mains en pos. 1 ou 3

T2 TYPES DE TERRAIN = LES VARIATIONS DE RÉSISTANCE SONT INFINIES

- T2.1 Terrain plat
- T2.2 Terrain vallonné (en montée)

T3 FRÉQUENCE DE PÉDALAGE = OPTIONS DE TEMPO



(TOURS DE PÉDALE)

- T3.1 Terrain plat > vitesse moyenne à maximale > 80-110 tr/min
 - T3.2 Terrain vallonné > vitesse normale à moyenne > 60-80 tr/min
- Vous pouvez régler votre pédalage sur différents rythmes d'une musique diffusée en fond sonore.

T4 ZONES DE PULSATION

Moniteur de fréquence cardiaque :

Le vélo est équipé d'un moniteur de fréquence cardiaque. La sangle thoracique de mesure cardiaque n'est pas comprise dans la livraison. Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque pendant votre entraînement, veuillez noter le conseil qui suit concernant la fréquence cardiaque maximale : la fréquence cardiaque maximale est fonction de l'âge.

La fréquence cardiaque maximale par minute correspond à 220 pulsations moins votre âge.
Exemple : à 50 ans > $220 - 50 = 170$ pulsations/min
Les niveaux d'exercice sont présentés en pourcentage (%) de cette valeur calculée, soit, si vous avez 50 ans : 100 % pour 170 pulsations/min, 70 % pour 119 pulsations/min, etc.

- T4.1 Récupération > 50 à 65 %
- T4.2 Endurance > 65 à 80 %
- T4.3 Puissance > 75 à 85 %
- T4.4 Intervalle > 65 à 92 %
- T4.5 Mode course > 80 à 92 %

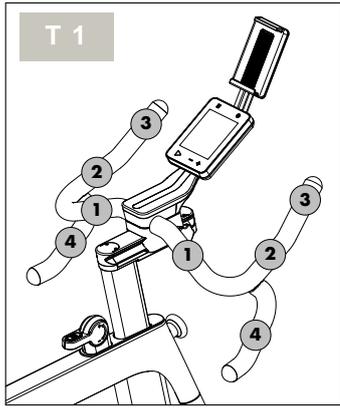
Il ne faut travailler en mode course > 92 % que pendant un court laps de temps !

Pouvoir combiner différents modes d'entraînement vous permet de personnaliser vos propres séances d'exercices.

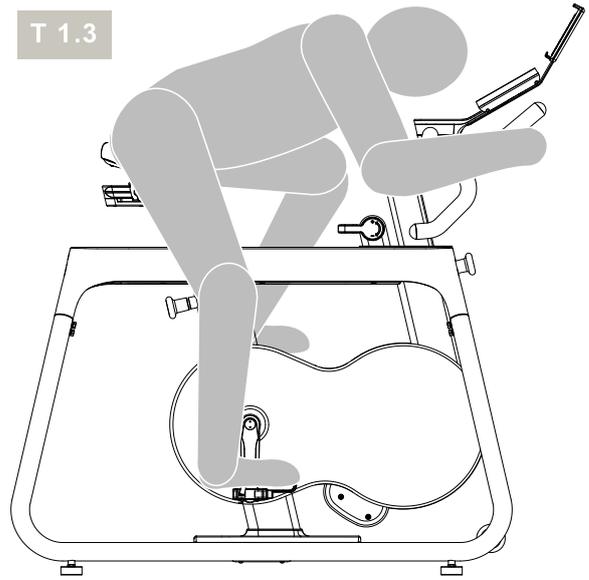
Longueur et fréquence de chaque séance d'entraînement par semaine :

Le niveau d'exercice parfait est atteint si vous arrivez à maintenir un niveau de débit cardiovasculaire de 65 à 75 % pendant une durée relativement longue. Règle de base : les débutants doivent commencer par des séances d'exercices courtes, de 20 à 30 minutes.

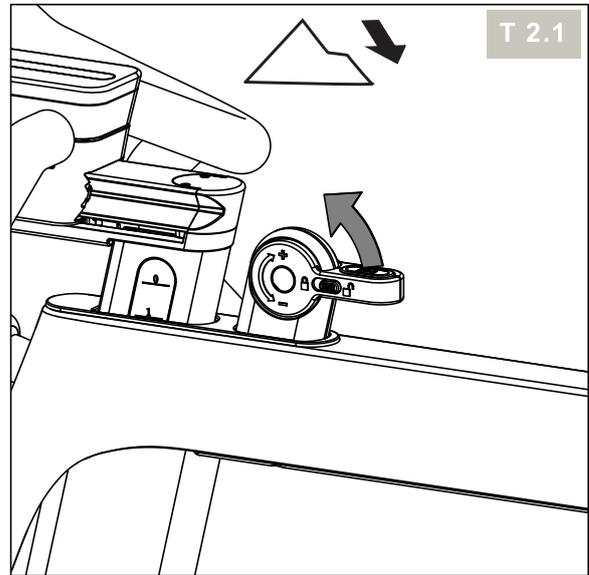
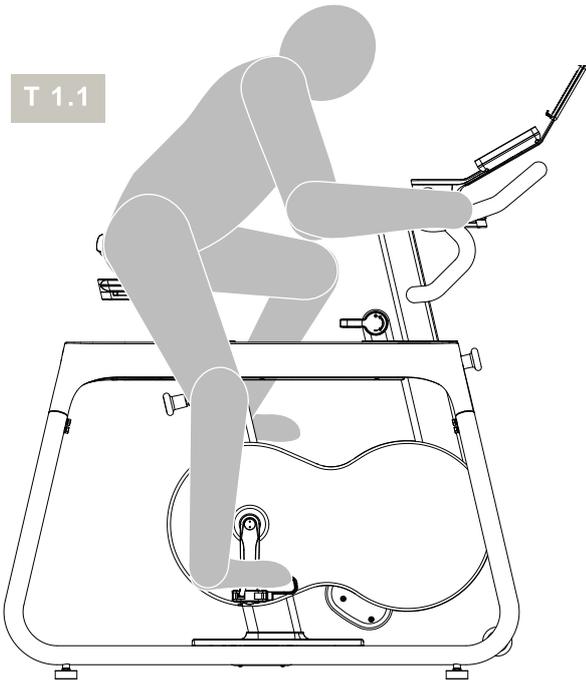
Pendant les quatre premières semaines, le programme d'entraînement d'un débutant devrait ressembler à ce qui suit : 5 minutes d'étirements avant et après la séance, pour s'échauffer ou récupérer. Entre deux séances d'entraînement, laissez une journée sans entraînement si vous avez l'intention, plus tard, d'atteindre un rythme de 3 séances par semaine à une durée de 30 à 60 minutes chacune. Sinon, il n'y a pas de raison de ne pas s'entraîner tous les jours.



T 1.3

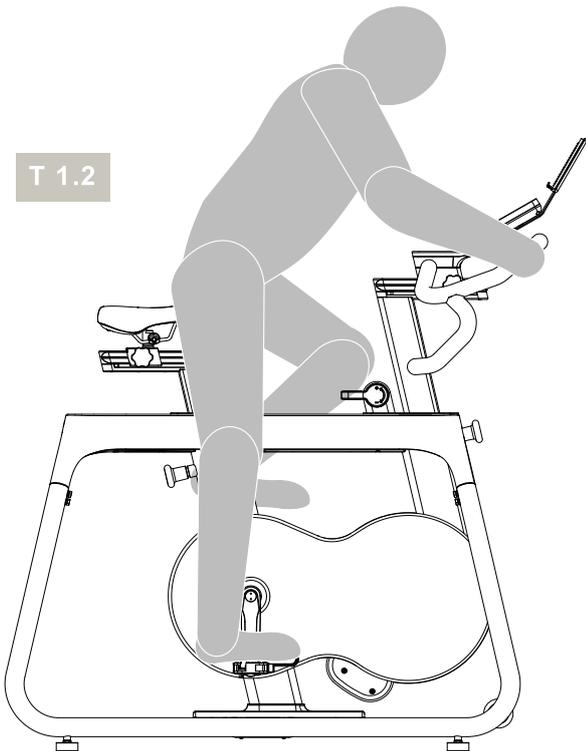


T 1.1



T 2.1

T 1.2

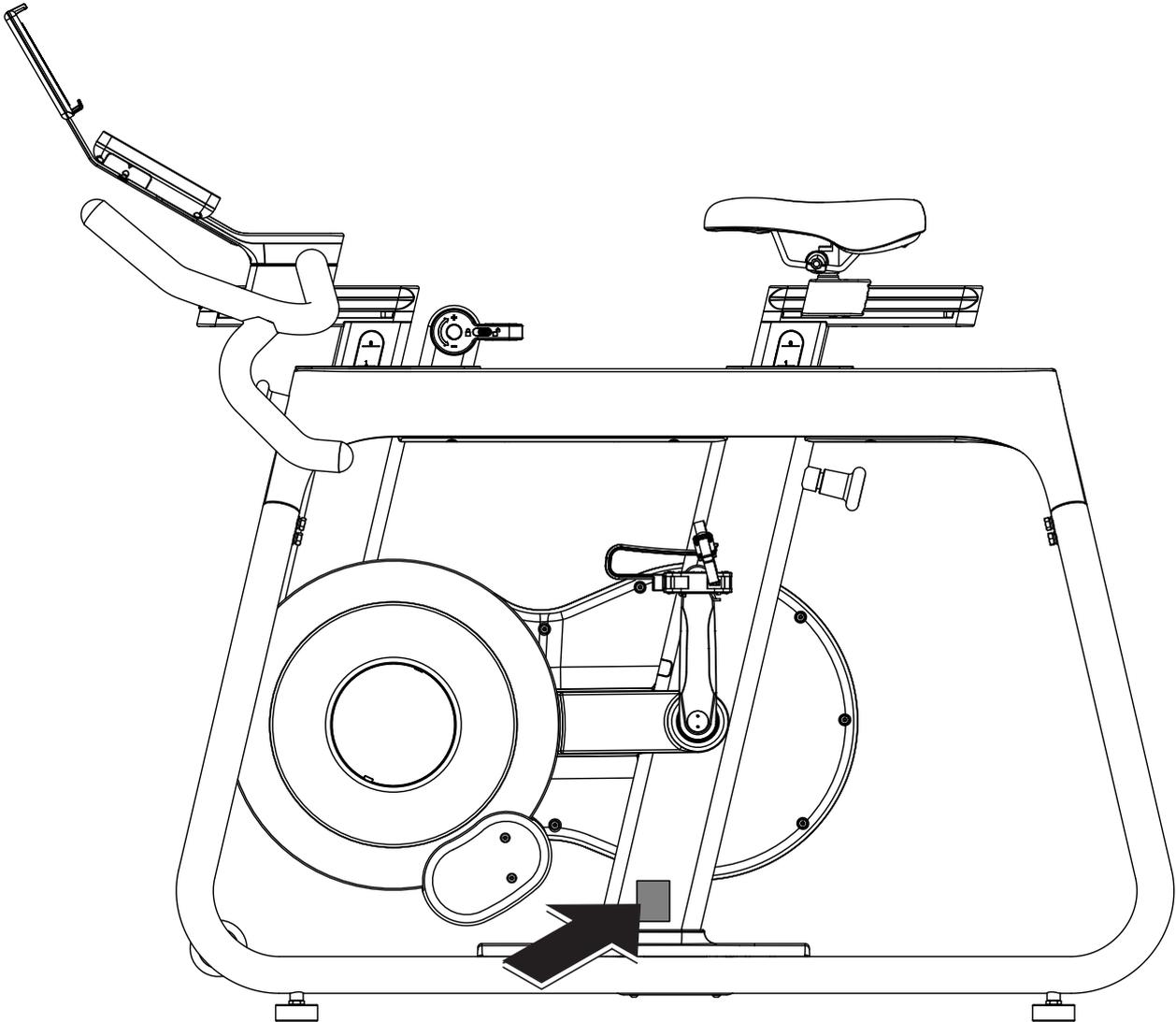


T 2.2

DE ERSATZTEILE BESTELLEN

EN SPARE PARTS ORDER

FR COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE



DE – Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes an.

EN – When ordering spare parts, always state the full article number, spare-part number, the quantity required and the S/N of the product.

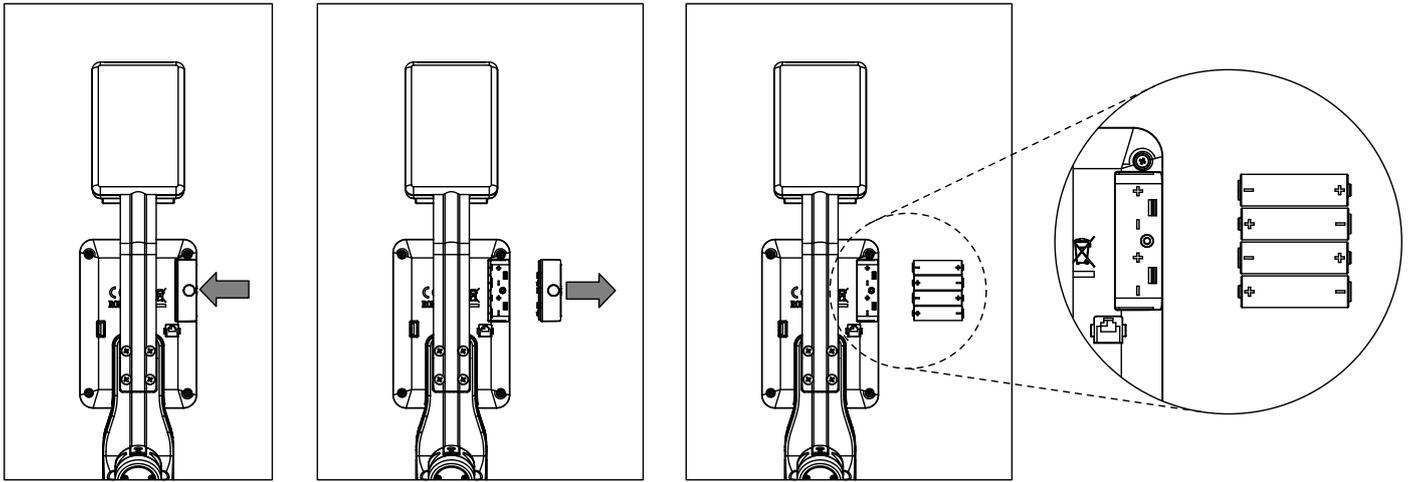
FR – Lorsque vous commandez des pièces de rechange, indiquez toujours la référence d'article en entier (A/N), le numéro de la pièce de rechange, la quantité souhaitée et le numéro de série du produit S/N.

DE – Beispiel Typenschild – Seriennummer

EN – Example Type label - Serial number

FR – Exemple de plaque signalétique avec numéro de série





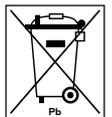
Bei schwacher oder erloschener Computeranzeige muss die Batterie gewechselt werden. Der Computer ist mit vier Batterien ausgestattet. Nehmen Sie den Batteriewechsel wie folgt vor:

- Nehmen Sie den Batteriefachdeckel ab, und ersetzen Sie die Batterien durch zwei neue vom Typ AA 1,5V / Alkali (Zn/MnO₂).
- Achten Sie beim Einsetzen der Batterien auf die Kennzeichnung im Batteriefachboden.
- Sollte es nach dem Wiedereinschalten zu Fehlfunktionen kommen, klemmen Sie die Batterien noch einmal kurz ab und wieder an.

Wichtig: Die Garantie erstreckt sich nicht auf aufgebrauchte Batterien. Entsorgung von gebrauchten Batterien und Akkus.

Dieses Symbol weist darauf hin, dass Batterien und Akkus nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Die Buchstaben Hg (Quecksilber) und Pb (Blei) unter der durchgestrichenen Mülltonne weisen zusätzlich darauf hin, dass in der Batterie/dem Akku ein Anteil von mehr als 0,0005 % Quecksilber oder 0,004 % Blei enthalten ist.

Falsches Entsorgen schädigt Umwelt und Gesundheit. Das Recycling von Materialien schont wertvolle Rohstoffe. Entnehmen Sie vor der Entsorgung alle Batterien/Akkus aus dem Gerät, und geben Sie bei einer Sammelstelle für das Recycling von Batterien oder elektrischen und elektronischen Geräten ab. Informationen über geeignete Sammelstellen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Kommunalbehörde, einem Entsorgungsbetrieb oder der Verkaufsstelle dieses Gerätes.



EN BATTERY CHANGE

A weak or an extinguished computer display makes a battery change necessary. The computer is equipped with four batteries. Perform the battery change as described below:

- Remove the lid of the battery compartment and replace the batteries with four new batteries of type AA 1,5V / Alkaline (Zn/MnO₂).
- When inserting the batteries pay attention to the designation in the opening of the battery compartment
- Should there be any misoperation after switching on the computer again, shortly disconnect the batteries once again and reinsert them.

Important: The guarantee does not cover worn-out batteries. Disposal of used batteries and storage batteries.

This symbol tells you that batteries and storage batteries must not be disposed of with normal household waste. The symbols Hg (mercury) and Pb (lead) underneath the crossed out rubbish bin also tell you that the battery or storage battery contains more than 0.0005% mercury or more than 0.004% lead.

Improper disposal damages the environment and can damage people's health. Recycling of materials conserves precious raw materials. When disposing of the appliance, remove all batteries and storage batteries from the product and hand them over to the collection point for the recycling of batteries or electrical or electronic appliances. Information about the appropriate collection points can be obtained from your local authorities, your waste disposal team or in the outlet where this appliance was sold.



Si l'écran de l'ordinateur de commande est faible ou éteint, il faut changer les piles. L'ordinateur est équipé de quatre piles. Pour changer les piles, procédez comme suit :

- Retirez le couvercle du compartiment des piles et remplacez les piles par quatre piles alcalines neuves (Zn/MnO₂) de type AA 1,5 V.
- Lorsque vous insérez les piles, tenez compte des indications dans le compartiment des piles.
- Si après avoir rallumé l'ordinateur, il y a le moindre dysfonctionnement, déconnectez les piles pendant un court instant, puis réinsérez-les.

Important : la garantie ne couvre pas les piles usagées. Élimination des piles et des accumulateurs usagés

Ce symbole vous indique que les piles et les accumulateurs ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Les symboles Hg (mercure) et Pb (plomb) au-dessous de la poubelle interdite indiquent également que les piles ou les accumulateurs contiennent plus de 0,0005 % de mercure ou plus de 0,004 % de plomb.

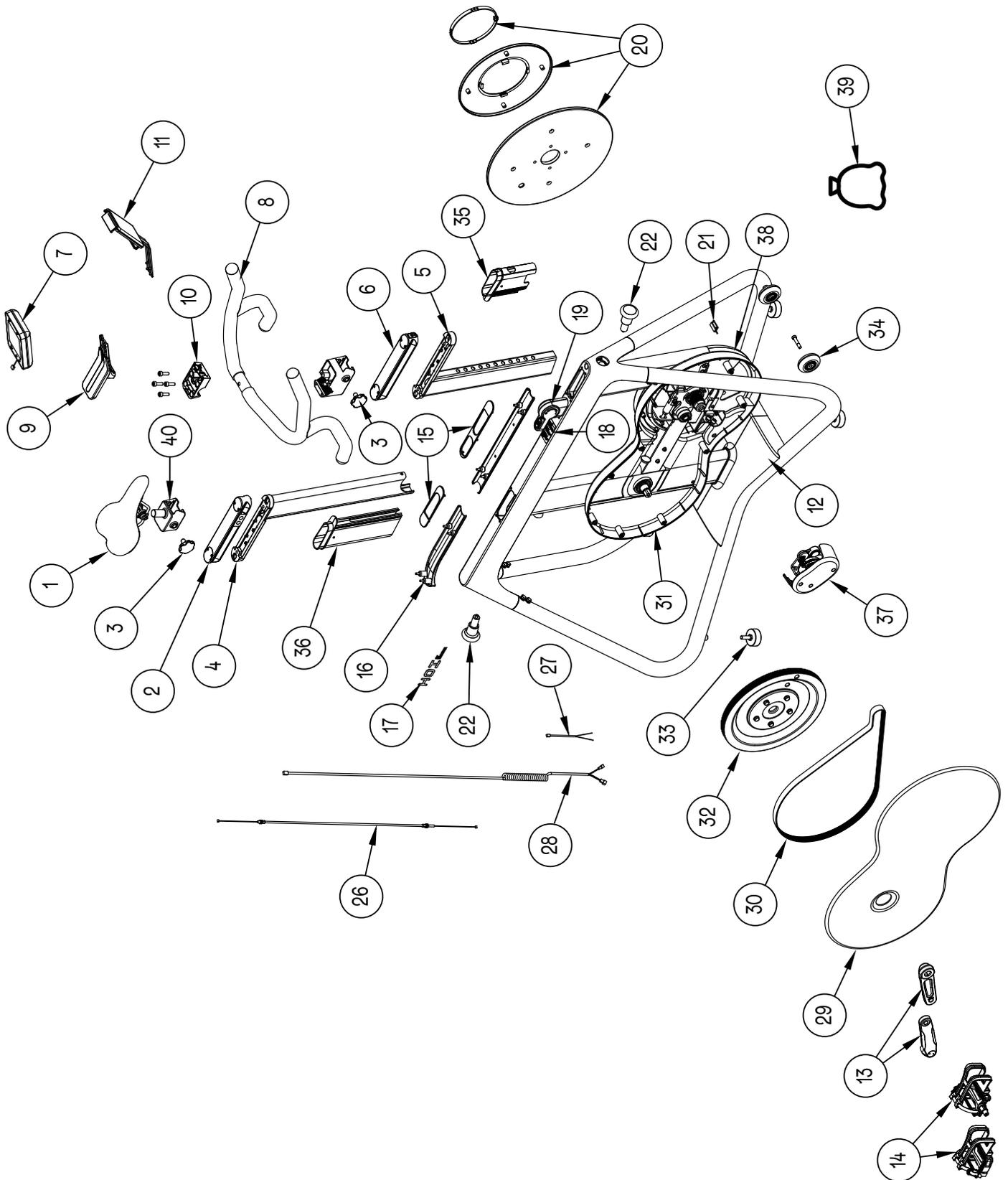
Une élimination incorrecte est néfaste pour l'environnement et peut affecter la santé des personnes. Le recyclage des matériaux préserve les matières premières de valeur. Si vous éliminez l'appareil, retirez toutes les piles ou les accumulateurs du produit et déposez-les dans les points de collecte pour le recyclage des piles ou des appareils électriques et électroniques. Les autorités locales, le service des ordures local ou le magasin où vous avez acheté l'appareil vous fourniront des informations sur les points de collecte appropriés.



DE ERSATZTEILE BESTELLEN

EN SPARE PARTS ORDER

FR COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE



HINWEIS: Die mit X gekennzeichneten Bauteile sind als Ersatzteile ab Lager erhältlich.

NOTE: The components marked with an "X" are available from stock as spare parts.

REMARQUE : Les composants marqués par un « X » sont disponibles en stock en tant que pièces de rechange.

	Item Number	Quantity	Part Number
	1	x1	70001290
	2	x1	70001291
	3	x2	70001292
	3	x2	70001293
	3	x2	70001294
	3	x2	70001295
	4	x1	70001296
	5	x1	70001297
	6	x1	70001298
	7	x1	70001299
	8	x1	70001300
	9	x1	70001301
X	10	x1	70001302
	11	x1	70001303
	12	x1	70001304
	13	x1	70001305
X	14	x1	70001306
	15	x1	70001307
	16	x1	70001308
X	17	x1	70001309
	18	x1	70001310
	19	x1	70001311
	20	x1	70001312
	21	x1	70001313
X	22	x2	70001314
	22	x2	70001315
	22	x2	70001316
	22	x2	70001317
X	26	x1	70001318
X	27	x1	70001319
X	28	x1	70001320
	29	x1	70001321
	30	x1	70001322
	31	x1	70001323
	32	x1	70001324
	33	x4	70001325
X	34	x2	70001326
	35	x1	70001327
	36	x1	70001328
	37	x1	70001329
	38	x1	70001330
X	39	x1	70001331
X	40	x1	70001332

HOI BY
KETTLER

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

 @kettlersportofficial

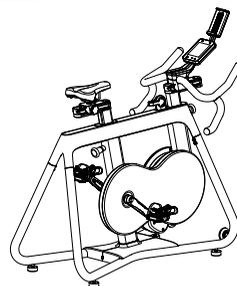
 @kettlersportofficial



HOI

BY **KETTLER**

HOI SPEED COMPUTER



Computeranleitung — DEUTSCH

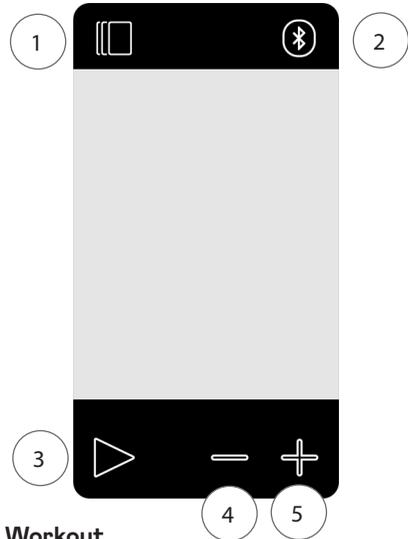
Computer instructions — ENGLISH

Manuel de l'ordinateur — FRANÇAIS

FUNKTION DER TASTEN	3
STANDBY-BILDSCHIRM	4
ALLGEMEINE FUNKTIONEN	5
PROGRAMM-EINSTELLMODUS	6
PROGRAMM-MODUS	14
MODUS PAUSE/ÜBERSICHT	20
VERBINDUNGSMODUS	21
EINSTELLUNGSMODUS	23

FUNKTION DER TASTEN

Der Trainingscomputer verfügt über fünf Tasten: Folgende Tastenfunktionen sind diesen Tasten zugeordnet:



Im Standby-Modus

Beim Einschalten der Anzeige gelangen Sie in den Standby-Modus. Sie können ein Schnellstart-Workout starten, auf alternative Workout-Optionen zugreifen, eine Verbindung zu Peripheriegeräten herstellen oder die Cockpit-Einstellungen aufrufen.

1 Workout-Taste

Wählen Sie Workouts basierend auf Zeit, Strecke, Energie oder Intervall.

2 Verbinden-Taste

Verbinden Sie Bluetooth LE/ANT+ Geräte mit dem Cockpit.

3 Start/Enter-Taste

Damit kann der Benutzer ein Workout starten oder eine Auswahlmöglichkeit akzeptieren.

4 Minus-Taste

Mit dieser Taste verringern Sie den Wert der aktuellen Einstellungen. Sie können diese Taste auch 5 Sekunden lang gedrückt halten, um das Abschalten des Cockpits zu erzwingen.

5 Plus-Taste

Mit dieser Taste erhöhen Sie den Wert der aktuellen Einstellungen.

Abschalten des Displays

Nach 60 Sekunden Inaktivität schaltet sich das Display aus.

Beim Workout

Nach Auswahl eines Workouts gelangen Sie in die Workout-Ansicht. Sie hält alle wichtigen Trainingswerte sowie das Trainingsprofil für Sie bereit.

Drücken Sie diese Taste, um zwischen den verfügbaren Workout-Datenoptionen in der Anzeige der wichtigsten Kennzahlen umzuschalten.

Gleiche Funktion während eines Workouts.

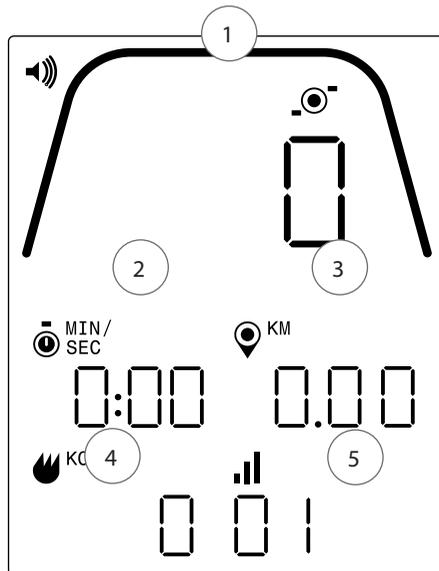
Beendet das bereits begonnene Workout.

Keine Funktion während des Workouts, da es keinen Einfluss auf den Widerstand hat.

Keine Funktion während des Workouts, da es keinen Einfluss auf den Widerstand hat.

STANDBY-BILDSCHIRM

Die Anzeige auf dem Cockpit-Bildschirm wird normalerweise erst durch Treten der Pedale aktiviert. Sobald der Benutzer beginnt, in die Pedale zu treten, schaltet sich das Cockpit ein und wechselt in den STANDBY-MODUS. Die folgende Abbildung zeigt den Standardbildschirm für den STANDBY-MODUS:



Auf dem Standby-Bildschirm finden Sie folgende Informationen:

1 Anzeige der wichtigsten Kennzahlen

In diesem Bereich des Displays kann entweder die Leistung (Watt), Geschwindigkeit (KM/H oder MPH), RPM oder Herzfrequenz angezeigt werden. Rund um die Ziffernanzeige befindet sich eine Messskala, mit der die relative Intensität jedes der oben angeführten auswählbaren Datenelemente grafisch dargestellt wird.

2 Trainingszeit

Die Ziffernanzeige für die beim aktuellen Workout verstrichene Zeit oder die verbleibende Zeit für ein aktives Zeitintervall-Segment.

3 Trainingsstrecke

Die Ziffernanzeige für die kumulierte Strecke während des aktuellen Workouts oder die verbleibende Strecke für ein aktives Streckenintervall-Segment. Die Trainingsstrecke kann wahlweise in Kilometern (KM) oder Meilen angezeigt werden. Die Auswahl zwischen KM oder Meilen kann im Einstellungsmodus getroffen werden.

4 Energieverbrauch

Die Ziffernanzeige der kumulierten Energie, die beim aktuellen Workout verbraucht wurde. Der Energieverbrauch kann wahlweise in KCAL oder KJ angezeigt werden. Die Auswahl zwischen KCAL oder KJ kann im Einstellungsmodus getroffen werden.

5 Stufe/Intervall

Die Ziffernanzeige der aktuellen Widerstandsstufe oder des aktuellen Segments während eines Zeit oder Streckenintervall-Programms. Die aktuelle Widerstandsstufe ändert sich je nach Stellung des Widerstandshebels.

ALLGEMEINE FUNKTIONEN

Im STANDBY-MODUS können folgende Funktionen ausgeführt werden:

Schnellstart-Workout

Um ein Training schnell zu starten, drücken Sie die START/ENTER-Taste auf der Tastatur. Bei Drücken dieser Taste wechselt das System in den PROGRAMM-MODUS. Weitere Einzelheiten finden Sie weiter unten im Abschnitt PROGRAMM-MODUS (Funktionen beim Workout).

Workout-Auswahl

Um einen bestimmten Workout-Typ auszuwählen, drücken Sie die Taste WORKOUTS. Bei Drücken dieser Taste wechselt das System in den PROGRAMM-EINSTELLMODUS. Weitere Einzelheiten finden Sie unten im Abschnitt PROGRAMM-EINSTELLMODUS.

Durch Drücken der Taste VERBINDEN können Sie das Cockpit mit einem Herzfrequenzgurt und/oder einer Smartphone-App verbinden. Weitere Einzelheiten finden Sie unten im Abschnitt VERBINDUNGSMODUS.

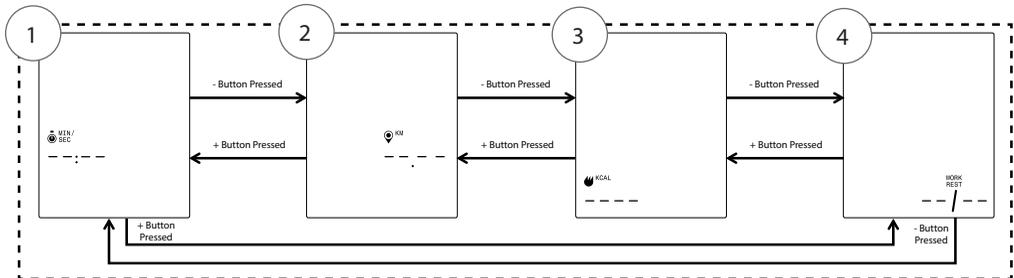
Einstellungen

Der Wechsel in den EINSTELLUNGSMODUS ist aber auch durch gleichzeitiges Drücken der START-, PLUS- und MINUS-Tasten möglich. Weitere Einzelheiten finden Sie unten im Abschnitt EINSTELLUNGSMODUS

Wird keine Taste zum Auswählen oder Starten eines Workouts gedrückt, wechselt die Konsole nach 60 Sekunden Inaktivität in den SCHLAFMODUS.

PROGRAMM-EINSTELLMODUS

Im PROGRAMM-EINSTELLMODUS können Sie zwischen verschiedenen Workout-Typen (Zeit, Strecke, Energie und Intervall) wählen.



HINWEIS: Die obigen Bildschirme setzen voraus, dass im Einstellungsmodus die Einheiten-Auswahl auf „Metric“ (Metrisch) und die Energieauswahl auf KCAL eingestellt ist.

Die folgenden vier Workout-Typen stehen zur Auswahl:

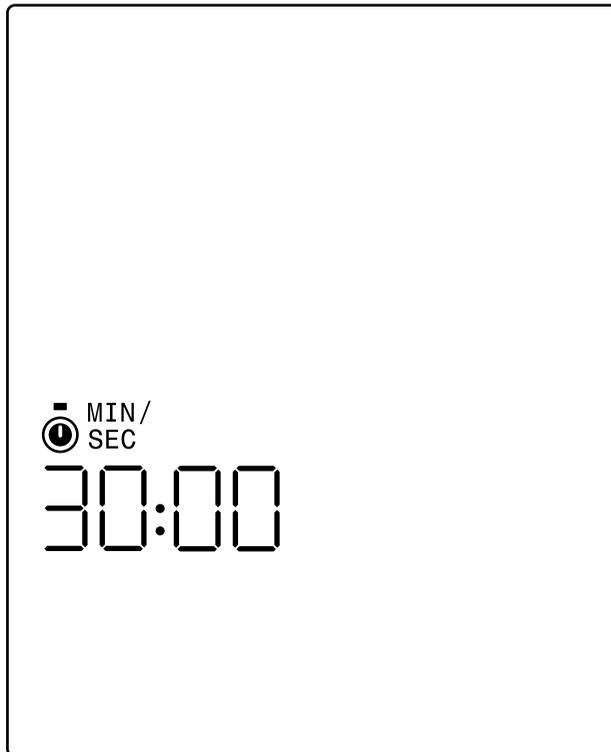
1. Zeitziel
2. Streckenziel
3. Energieziel
4. Intervalle

Zuerst wird der Bildschirm für das ZEITZIEL (1) angezeigt. Zur Auswahl der verfügbaren Workouts drücken Sie entweder die MINUS- oder die PLUS-Taste. Dadurch gelangen Sie zur jeweils nächsten bzw. vorherigen Option.

Durch Drücken der START/ENTER-Taste wählen Sie das angezeigte Workout aus, und das System wechselt in den entsprechenden Einrichtungsbildschirm.

Um den Bildschirm WORKOUT-AUSWAHL zu verlassen und zum STANDBY-Bildschirm zurückzukehren, drücken Sie die Taste WORKOUTS.

Workout ZEITZIEL

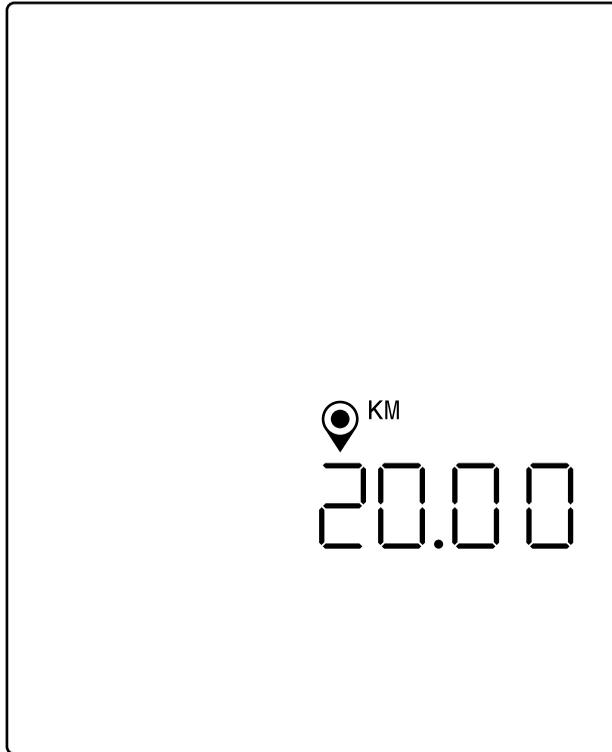


Auf dem Bildschirm ZEITZIEL können Sie die Dauer Ihres Workouts auswählen. Es kann eine Dauer von 1 bis 99 Minuten gewählt werden. Der voreingestellte Wert beträgt 30:00 Minuten. Dieser Wert kann durch Betätigen der PLUS- oder MINUS-Taste nach oben bzw. unten korrigiert werden. Bei jedem Drücken der PLUS- oder MINUS-Taste wird der aktuell angezeigte Wert um 1 verändert. Mit der PLUS-Taste wird die Dauer erhöht, mit der MINUS-Taste verringert.

Nach Einstellen der Dauer auf den gewünschten Wert für das jeweilige Workout muss die START/ENTER-Taste gedrückt werden. Bei Betätigen der START/ENTER-Taste wechselt das System in den PROGRAMM-MODUS, und das Workout wird gestartet. Weitere Einzelheiten finden Sie unten im Abschnitt PROGRAMM-MODUS.

Um den Bildschirm PROGRAMM-MODUS zu verlassen und zum Bildschirm WORKOUT-AUSWAHL zurückzukehren, drücken Sie die Taste WORKOUTS.

Workout STRECKENZIEL

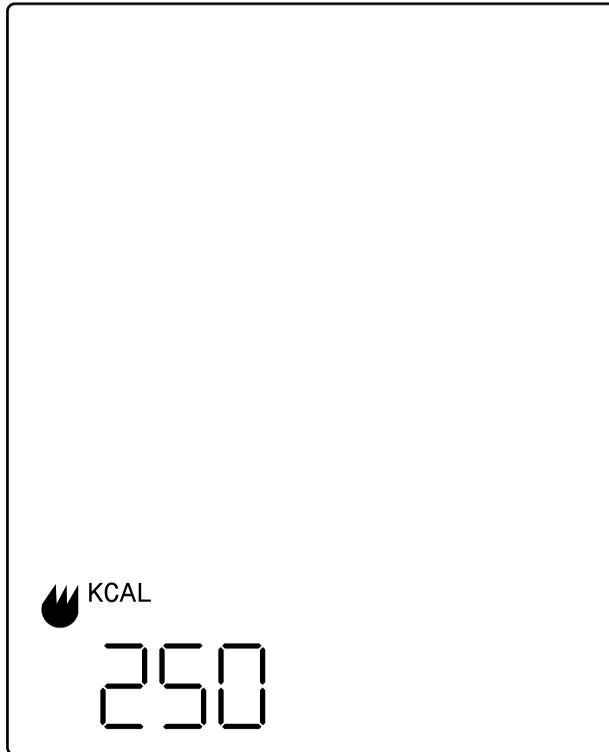


HINWEIS: Der obige Bildschirm setzt voraus, dass im Einstellungsmodus die Einheiten-Auswahl auf „Metric“ (Metrisch) eingestellt ist und das Streckenziel daher auf Kilometern basiert. Wäre als Einheit „Imperial“ (Englisch) eingestellt, würden MILES (MEILEN) angezeigt werden, und das Streckenziel würde auf Meilen basieren.

Auf dem Bildschirm STRECKENZIEL können Sie die gewünschte Trainingsstrecke für Ihr Workout auswählen. Für die Trainingsstrecke kann ein Wert von 1,00 bis 9999 Kilometer (Einstellung „Metrische Einheiten“) oder Meilen (Einstellung „Englische Einheiten“) vorgegeben werden. Der voreingestellte Wert beträgt 20,00 Kilometer oder Meilen. Dieser Wert kann durch Betätigen der PLUS- oder MINUS-Taste nach oben bzw. unten korrigiert werden. Bei jedem Drücken der PLUS- oder MINUS-Taste wird der aktuell angezeigte Wert um 1,00 verändert. Mit der PLUS-Taste wird die Streckenlänge erhöht, mit der MINUS-Taste verringert.

Nach Eingabe des gewünschten Wertes für die Strecke für das jeweilige Workout muss die START/ENTER-Taste gedrückt werden. Bei Betätigen der START/ENTER-Taste wechselt das System in den PROGRAMM-MODUS, und das Workout wird gestartet. Weitere Einzelheiten finden Sie unten im Abschnitt PROGRAMM-MODUS.

Um den Bildschirm STRECKENZIEL zu verlassen und zum Bildschirm WORKOUT-AUSWAHL zurückzukehren, drücken Sie die Taste WORKOUTS.

Workout ENERGIEZIEL

HINWEIS: Der obige Bildschirm setzt voraus, dass im Einstellungsmodus die Energie-Auswahl auf KCAL eingestellt ist und das Energieziel daher auf Kilokalorien basiert. Wäre als Einheit KJ eingestellt, würden KJ angezeigt werden, und das Energieziel würde auf Kilojoule basieren.

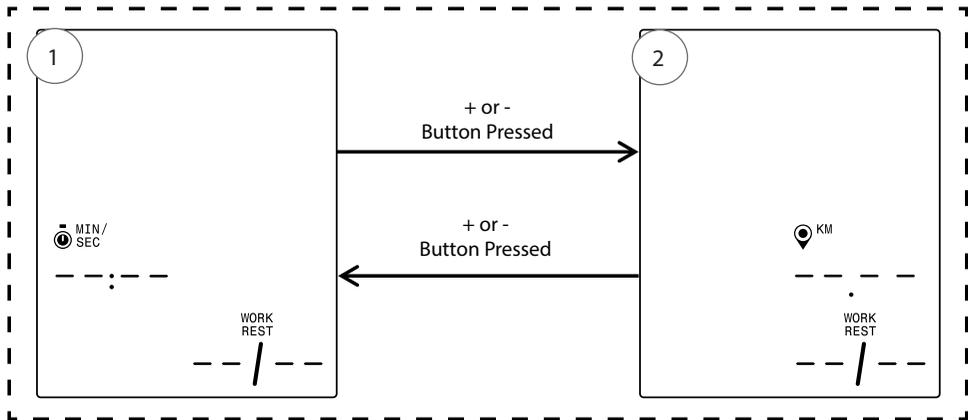
Auf dem Bildschirm ENERGIEZIEL können Sie das gewünschte Energieziel für Ihr Workout auswählen. Es kann ein Ziel von 5 bis 9999 KCAL/KJ gewählt werden. Der voreingestellte Wert beträgt 250 KCAL oder KJ. Dieser Wert kann durch Betätigen der PLUS- oder MINUS-Taste nach oben bzw. unten korrigiert werden. Bei jedem Drücken der PLUS- oder MINUS-Taste wird der aktuell angezeigte Wert um 5 verändert. Mit der PLUS-Taste wird der Wert erhöht, mit der MINUS-Taste verringert.

Nach Einstellen des gewünschten Wertes für das jeweilige Workout muss die START/ENTER-Taste gedrückt werden. Bei Betätigen der START/ENTER-Taste wechselt das System in den PROGRAMM-MODUS, und das Workout wird gestartet. Weitere Einzelheiten finden Sie unten im Abschnitt PROGRAMM-MODUS.

Um den Bildschirm ENERGIEZIEL zu verlassen und zum Bildschirm WORKOUT-AUSWAHL zurückzukehren, drücken Sie die Taste WORKOUTS.

Workouts INTERVALL

Sie sehen hier die Bildschirme INTERVALLE:



HINWEIS: Der obige Bildschirm setzt voraus, dass im Einstellungsmodus die Einheiten-Auswahl auf „Metric“ (Metrisch) eingestellt ist und die ausgewählte Strecke daher auf Kilometern basiert. Wäre als Einheit „Imperial“ (Englisch) eingestellt, würden MILES (MEILEN) angezeigt werden, und die ausgewählte Strecke würde auf Meilen basieren.

Die folgenden beiden Intervall-Typen stehen zur Auswahl:

1. Zeitintervalle
2. Streckenintervalle

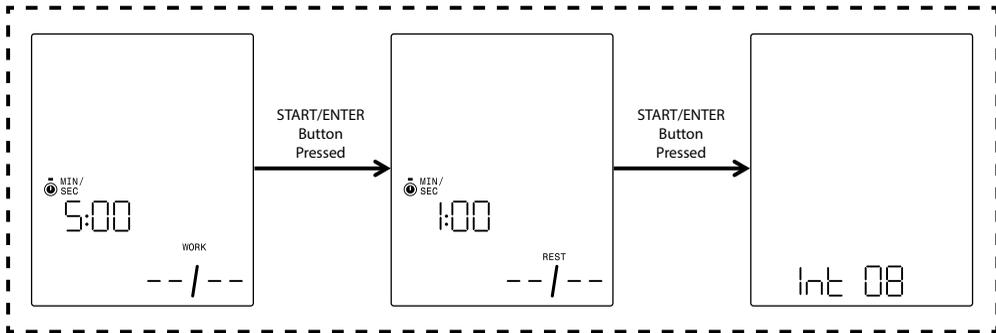
Zuerst wird der Bildschirm für das ZEITINTERVALL ZIEL angezeigt. Zur Auswahl der verfügbaren Intervall-Typen drücken Sie entweder die MINUS- oder die PLUS-Taste. Dadurch gelangen Sie zur jeweils nächsten bzw. vorherigen Option.

Durch Drücken der START/ENTER-Taste wählen Sie den angezeigten Intervall-Workout-Typen aus, und das System wechselt in den entsprechenden Einrichtungsbildschirm.

Um den Bildschirm INTERVALLE zu verlassen und zum Bildschirm WORKOUT-AUSWAHL zurückzukehren, drücken Sie die Taste WORKOUTS.

Workout ZEITINTERVALLE

Die folgende Abbildung zeigt den Bildschirm ZEITINTERVALLE:



Ein Intervall besteht aus einem Segment mit hoher und einem Segment mit niedriger Trainingsintensität. Das Segment mit hoher Intensität wird durch die ARBEITSZEIT definiert. Das Segment mit niedriger Intensität wird durch die RUHEZEIT definiert. Auf den Bildschirmen ZEITINTERVALLE können Sie die Dauer der Arbeits- und Ruhesegmente sowie die Gesamtzahl der für das jeweilige Workout gewünschten Intervalle angeben. Für die Segmente „Arbeit“ und „Ruhe“ kann jeweils eine Dauer von 10 Sekunden bis 99 Minuten gewählt werden. Der voreingestellte Wert für das Segment „Arbeit“ beträgt 5:00 Minuten. Der voreingestellte Wert für das Segment „Ruhe“ beträgt 1:00 Minute. Es kann ein Wert von 1 bis 99 Intervallen gewählt werden. Der voreingestellte Wert für die Anzahl der Intervalle ist 8.

Beim Aufrufen der Einstellungen für dieses Programm wird zunächst der Bildschirm ARBEITSZEIT angezeigt. Dieser Wert kann durch Betätigen der PLUS- oder MINUS-Taste nach oben bzw. unten korrigiert werden. Bei jedem Drücken der PLUS- oder MINUS-Taste wird der aktuell angezeigte Wert um 10 Sekunden verändert. Mit der PLUS-Taste wird die Dauer erhöht, mit der MINUS-Taste verringert.

Nach Einstellen der Dauer der ARBEITSZEIT auf den gewünschten Wert für das jeweilige Workout muss die START/ENTER-Taste gedrückt werden. Bei Betätigen der START/ENTER-Taste wechselt der Bildschirm zur Anzeige RUHEZEIT.

Dieser Wert kann durch Betätigen der PLUS- oder MINUS-Taste nach oben bzw. unten korrigiert werden. Bei jedem Drücken der PLUS- oder MINUS-Taste wird der aktuell angezeigte Wert um 10 Sekunden verändert. Mit der PLUS-Taste wird die Dauer erhöht, mit der MINUS-Taste verringert.

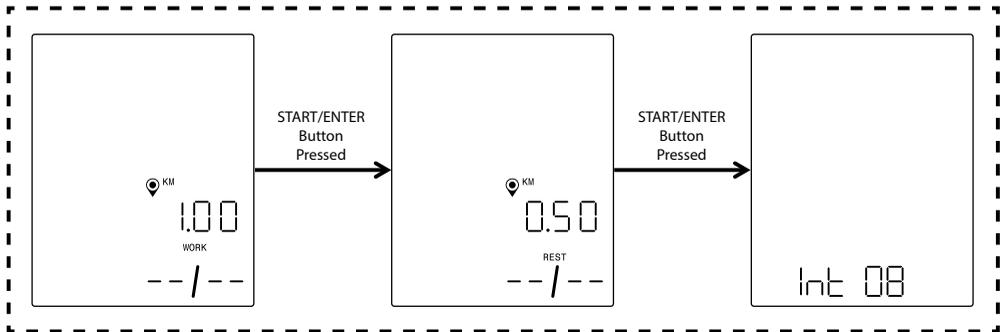
Nach Einstellen der Dauer der RUHEZEIT auf den gewünschten Wert für das jeweilige Workout muss die START/ENTER-Taste gedrückt werden. Bei Betätigen der START/ENTER-Taste wechselt die Anzeige zum Bildschirm ANZAHL DER INTERVALLE.

Nach Einstellen der ANZAHL DER INTERVALLE auf den gewünschten Wert für das jeweilige Workout muss die START/ENTER-Taste gedrückt werden. Bei Betätigen der START/ENTER-Taste wechselt das System in den PROGRAMM-MODUS, und das Workout wird gestartet. Weitere Einzelheiten finden Sie unten im Abschnitt PROGRAMM-MODUS.

Um den Bildschirm ZEITINTERVALLE zu verlassen und zum Bildschirm INTERVALLE zurückzukehren, drücken Sie die Taste WORKOUTS.

Workout STRECKENINTERVALL

Die folgende Abbildung zeigt den Bildschirm STRECKENINTERVALLE:



HINWEIS: Die obigen Bildschirme setzen voraus, dass im Einstellungsmodus die Einheiten-Auswahl auf „Metric“ (Metrisch) eingestellt ist und das Streckenziel daher auf Kilometern basiert. Wäre als Einheit „Imperial“ (Englisch) eingestellt, würden MILES (MEILEN) angezeigt werden, und das Streckenziel würde auf Meilen basieren.

Ein Intervall besteht aus einem Segment mit hoher und einem Segment mit niedriger Trainingsintensität. Das Segment mit hoher Intensität wird durch die **ARBEITSSTRECKE** definiert. Das Segment mit niedriger Intensität wird durch die **RUHESTRECKE** definiert. Auf den Bildschirmen **STRECKENINTERVALLE** können Sie die gewünschte Trainingsstrecke für die Arbeits- und Ruhesegmente sowie die Gesamtzahl der für das jeweilige Workout gewünschten Intervalle angeben. Für das Segment „Arbeit“ und das Segment „Ruhe“ kann ein Wert von 0,10 bis 100,00 Kilometer/Meilen gewählt werden. Der voreingestellte Wert für das Segment „Arbeit“ beträgt 2,00 Kilometer/Meilen. Der voreingestellte Wert für das Segment „Ruhe“ beträgt 1,00 Kilometer/Meile. Es kann ein Wert von 1 bis 99 Intervallen gewählt werden. Der voreingestellte Wert für die Anzahl der Intervalle ist 8.

Beim Aufrufen der Einstellungen für dieses Programm wird zunächst der Bildschirm **ARBEITSSTRECKE** angezeigt. Dieser Wert kann durch Betätigen der **PLUS-** oder **MINUS-**Taste nach oben bzw. unten korrigiert werden. Bei jedem Drücken der **PLUS-** oder **MINUS-**Taste wird der aktuell angezeigte Wert um 0,1 verändert. Mit der **PLUS-**Taste wird die Strecke erhöht, mit der **MINUS-**Taste verringert.

Nach Einstellen der **ARBEITSSTRECKE** auf den gewünschten Wert für das jeweilige Workout muss die **START/ENTER-**Taste gedrückt werden. Bei Betätigen der **START/ENTER-**Taste wechselt der Bildschirm zur Anzeige der **RUHESTRECKE**.

Dieser Wert kann durch Betätigen der **PLUS-** oder **MINUS-**Taste nach oben bzw. unten korrigiert werden. Bei jedem Drücken der **PLUS-** oder **MINUS-**Taste wird der aktuell angezeigte Wert um 0,1 verändert. Mit der **PLUS-**Taste wird die Strecke erhöht, mit der **MINUS-**Taste verringert.

Nach Einstellen der RUHESTRECKE auf den gewünschten Wert für das jeweilige Workout muss die START/ENTER-Taste gedrückt werden. Bei Betätigen der START/ENTER-Taste wechselt die Anzeige zum Bildschirm ANZAHL DER INTERVALLE.

Der Auswahlpfeil zeigt an, dass der Wert ANZAHL DER INTERVALLE angepasst werden kann. Dieser Wert kann durch Betätigen der PLUS- oder MINUS-Taste nach oben bzw. unten korrigiert werden. Bei jedem Drücken der PLUS- oder MINUS-Taste wird der aktuell angezeigte Wert um 1 verändert. Mit der PLUS-Taste wird die Anzahl der Intervalle erhöht, mit der MINUS-Taste verringert.

Nach Einstellen der ANZAHL DER INTERVALLE auf den gewünschten Wert für das jeweilige Workout muss die START/ENTER-Taste gedrückt werden. Bei Betätigen der START/ENTER-Taste wechselt das System in den PROGRAMM-MODUS, und das Workout wird gestartet. Weitere Einzelheiten finden Sie unten im Abschnitt PROGRAMM-MODUS.

Um den Bildschirm STRECKENINTERVALLE zu verlassen und zum Bildschirm INTERVALLE zurückzukehren, drücken Sie die Taste WORKOUTS.

PROGRAMM-MODUS

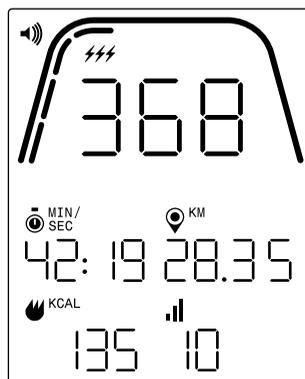
Beim Wechsel in diesen Modus beginnt die Zeit zu laufen, die Strecke wird kumuliert, die Energie wird kumuliert und alle anderen Anzeigen werden aktiviert. Die Workout-Ansichten werden nachfolgend im Einzelnen beschrieben.

Während eines Standard-Workouts sind die folgenden Felder verfügbar:

- Time (Zeit) – Die verstrichene Zeit für das Workout im Format MMM:SS
- Distance (Strecke) – Die Strecke in Kilometern oder Meilen, die Sie beim angegebenen Workout „zurückgelegt“ haben
- Energy (Energie) – Die Menge an KCAL/KJ, die Sie beim Workout verbraucht haben
- Watt – Die im aktuellen Training von Ihnen erzielte Leistung
- RPM (Umdrehungen pro Minute) – Ihre aktuelle Tretfrequenz
- Speed (Geschwindigkeit) – Die aktuelle Geschwindigkeit, mit der Sie „unterwegs“ sind
- Heart Rate (Herzfrequenz) – Ihre aktuelle Herzfrequenz, gemessen mit dem kabellosen HF-Brustgurt
- Level (Stufe) – Die aktuell eingestellte Widerstandsstufe

STANDARD-WORKOUT-BILDSCHIRME

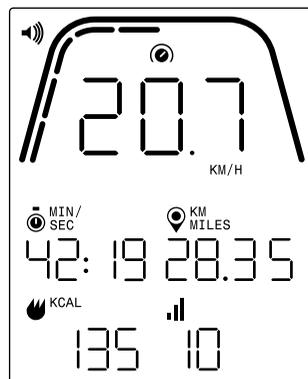
Bei schnellen Workouts, die durch Drücken der START/ENTER-Taste im STANDBY-BILDSTANDARD gestartet werden, oder Workouts, die durch Auswahl von ZEITZIEL, STRECKENZIEL oder ENERGIEZIEL gestartet werden, wird während des Workouts der folgende Bildschirm angezeigt.



HINWEIS: Der obige Bildschirm enthält simulierte Daten zur Veranschaulichung und setzt voraus, dass im Einstellungsmodus die Einheiten-Auswahl auf „Metric“ (Metrisch) eingestellt ist und die Strecke daher in Kilometern angezeigt wird. Wäre als Einheit „Imperial“ (Englisch) eingestellt, würden MEILEN angezeigt werden. Der obige Bildschirm setzt außerdem voraus, dass im Einstellungsmodus als Einheit für die Energie KCAL ausgewählt sind. Wären KJ als Einheit für die Energie ausgewählt, würden KJ angezeigt werden. Auf dem Bildschirm oben sind Watt (Leistung) für den Bereich „Kennzahlen“ ausgewählt.

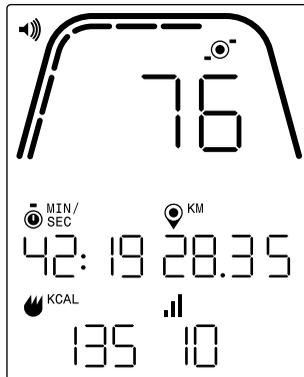
Alternativ dazu können Sie während eines Standard-Workouts wählen, ob Watt, Geschwindigkeit, RPM oder Herzfrequenz angezeigt werden sollen. Auf dem Bildschirm oben sind Watt ausgewählt. Unten sehen Sie verschiedene Versionen des Standard-Workout-Bildschirms mit den verschiedenen Daten, die im Bereich „Kennzahlen“ angezeigt werden. Es werden jedoch nicht alle Kombinationen der ausgewählten Einheiten oder des Energietyps angezeigt. Standardmäßig wechselt die Konsole automatisch alle 3 Sekunden zwischen der Anzeige von Watt, Geschwindigkeit, RPM, Herzfrequenz) usw. Sie können diesen automatischen Wechsel der Anzeige durch Drücken der Taste WORKOUTS deaktivieren. Bei jedem Drücken der Taste WORKOUTS wechselt der angezeigte Wert in der oben angegebenen Reihenfolge zum nächsten Parameter. Wenn Sie die Taste WORKOUTS mindestens einmal drücken, stoppt die automatische Umschaltung. Sie können die automatische Umschaltung erneut aktivieren, indem Sie die Taste WORKOUTS betätigen und 5 Sekunden lang gedrückt halten.

Die Markierungen unterhalb der dicken gekrümmten Linie geben den relativen Prozentsatz des angezeigten Wertes im Bereich „Kennzahlen“ an. Im Beispiel oben werden 368 Watt angezeigt, weshalb vier der zehn gelben Segmente leuchten. Bei der Leistung reicht die Skala von 0 bis 1000+ Watt.



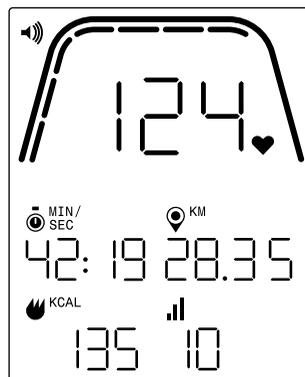
HINWEIS: Der Bildschirm oben enthält simulierte Daten zur Veranschaulichung und setzt voraus, dass im Einstellungsmodus die Einheiten-Auswahl auf „Metric“ (Metrisch) eingestellt ist, weshalb die Strecke in KM und die Geschwindigkeit in KM/H angezeigt werden. Wäre als Einheit „Imperial“ (Englisch) eingestellt, würden MILES (MEILEN) für die Strecke und MPH für die Geschwindigkeit angezeigt werden. Der obige Bildschirm setzt außerdem voraus, dass im Einstellungsmodus als Einheit für die Energie KCAL ausgewählt sind. Wären KJ als Einheit für die Energie ausgewählt, würden KJ angezeigt werden. Auf dem Bildschirm oben ist die Geschwindigkeit für den Bereich „Kennzahlen“ ausgewählt.

Die Markierungen unterhalb der dicken gekrümmten Linie geben den relativen Prozentsatz des angezeigten Wertes im Bereich „Kennzahlen“ an. Im Beispiel oben werden 20,7 km/h angezeigt, weshalb fünf der zehn gelben Segmente leuchten. Bei der Geschwindigkeit reicht die Skala von 0 bis 50,0+ für km/h oder mph.



HINWEIS: Der Bildschirm oben enthält simulierte Daten zur Veranschaulichung und setzt voraus, dass im Einstellungsmodus die Einheiten-Auswahl auf „Metric“ (Metrisch) eingestellt ist, weshalb die Strecke in KM und die Geschwindigkeit in KM/H angezeigt werden. Wäre als Einheit „Imperial“ (Englisch) eingestellt, würden MILES (MEILEN) für die Strecke und MPH für die Geschwindigkeit angezeigt werden. Der obige Bildschirm setzt außerdem voraus, dass im Einstellungsmodus als Einheit für die Energie KCAL ausgewählt sind. Wären KJ als Einheit für die Energie ausgewählt, würden KJ angezeigt werden. Auf dem Bildschirm oben ist die Geschwindigkeit für den Bereich „Kennzahlen“ ausgewählt.

Die Markierungen unterhalb der dicken gekrümmten Linie geben den relativen Prozentsatz des angezeigten Wertes im Bereich „Kennzahlen“ an. Im Beispiel oben werden 76 RPM angezeigt, weshalb sechs der zehn gelben Segmente leuchten. Bei der Tretfrequenz reicht die Skala von 0 bis 150+ RPM.

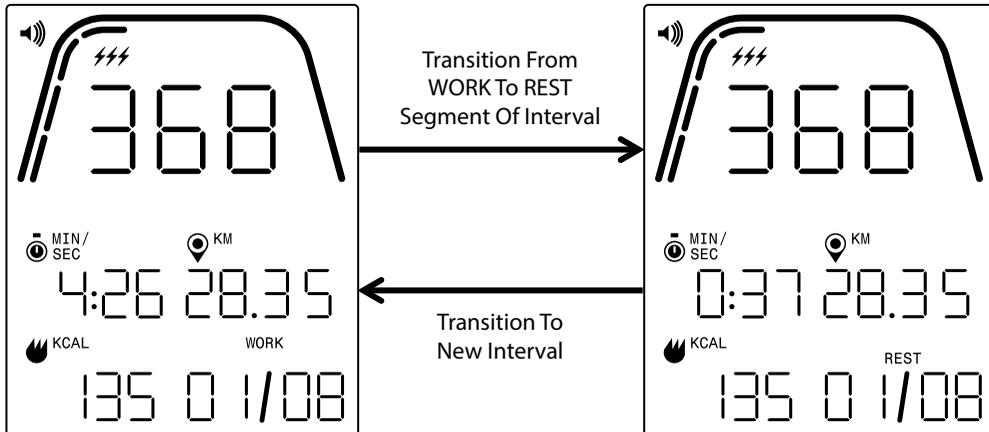


HINWEIS: Der obige Bildschirm enthält simulierte Daten zur Veranschaulichung und setzt voraus, dass im Einstellungsmodus die Einheiten-Auswahl auf „Metric“ (Metrisch) eingestellt ist und die Strecke daher in Kilometern angezeigt wird. Wäre als Einheit „Imperial“ (Englisch) eingestellt, würden MILES (MEILEN) für die Strecke angezeigt werden. Der obige Bildschirm setzt außerdem voraus, dass im Einstellungsmodus als Einheit für die Energie KCAL ausgewählt sind. Wären KJ als Einheit für die Energie ausgewählt, würden KJ angezeigt werden. Auf dem Bildschirm oben ist RPM für den Bereich „Kennzahlen“ ausgewählt.

Die Markierungen unterhalb der dicken gekrümmten Linie geben den relativen Prozentsatz des angezeigten Wertes im Bereich „Kennzahlen“ an. Im Beispiel oben werden 124 RPM angezeigt, weshalb sieben der zehn gelben Segmente leuchten. Bei der Herzfrequenz reicht die Skala von 0 bis 200+ BPM.

BILDSCHIRME FÜR WORKOUT ZEITINTERVALL

Bei Workouts ZEITINTERVALL wird während des Trainings der folgende Bildschirm angezeigt.



Ähnlich wie beim Standard-Workout-Bildschirm haben Sie auch hier die Möglichkeit, zwischen der Anzeige von Watt, Geschwindigkeit, RPM oder Herzfrequenz im Bereich „Kennzahlen“ zu wechseln. Die Taste WORKOUTS dient zur Auswahl der Daten, die im Bereich „Kennzahlen“ angezeigt werden sollen. Im Beispiel oben werden Watt im Bereich „Kennzahlen“ angezeigt.

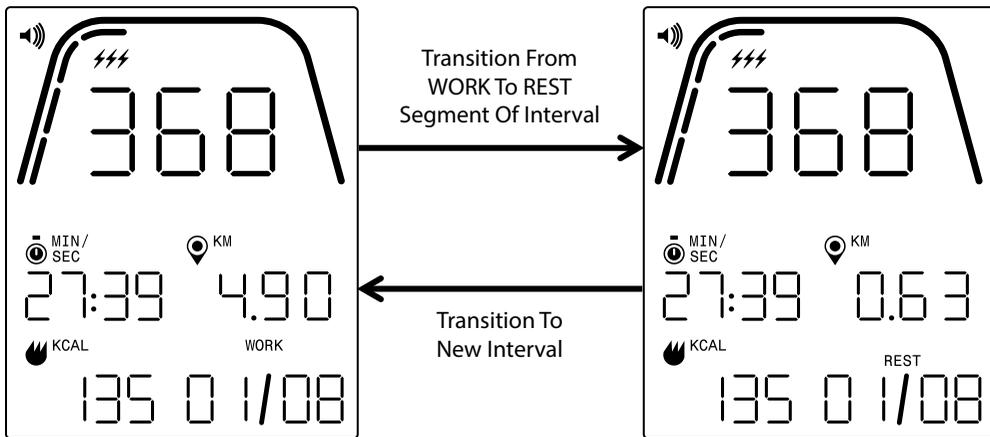
Während eines Workouts ZEITINTERVALL sind die folgenden Felder verfügbar:

- Time (Zeit) – Die verbleibende Zeit für das aktuelle Segment WORK (ARBEIT) oder REST (RUHE) im Format MM:SS
- Distance (Strecke) – Die Strecke in Kilometern oder Meilen, die Sie beim angegebenen Workout „zurückgelegt“ haben
- Energy (Energie) – Die Menge an KCAL/KJ, die Sie beim Workout verbraucht haben
- Watt – Die im aktuellen Training von Ihnen erzielte Leistung
- RPM (Umdrehungen pro Minute) – Ihre aktuelle Tretfrequenz
- Speed (Geschwindigkeit) – Die aktuelle Geschwindigkeit, mit der Sie „unterwegs“ sind
- Heart Rate (Herzfrequenz) – Ihre aktuelle Herzfrequenz, gemessen mit dem kabellosen HF-Brustgurt

- **Work (X / Y) (Arbeit (X / Y))** – Die verbleibende Zeit für das aktuelle Segment WORK (ARBEIT) im Format MM:SS; der Startwert für WORK (ARBEIT) wurde während der Programmeinrichtung festgelegt; das X steht für die aktuelle Anzahl von Segmenten, während das Y die Gesamtzahl der Segmente angibt, die im aktuellen Workout durchlaufen werden und bei der Programmeinrichtung festgelegt wurden; das Beispiel oben links zeigt „WORK (01 / 08)“ („ARBEIT (01 / 08)“), was bedeutet, dass das erste Segment in Bearbeitung ist und das Workout insgesamt 8 Segmente umfasst; auf das Segment WORK (ARBEIT) würde das Segment REST (RUHE) folgen (Bildschirm oben rechts)
- **Rest (X / Y) (Ruhe (X / Y))** – Die verbleibende Zeit für das aktuelle Segment REST (RUHE) im Format MM:SS; der Startwert für REST (RUHE) wurde während der Programmeinrichtung festgelegt; das X steht für die aktuelle Anzahl von Segmenten, während das Y die Gesamtzahl der Segmente angibt, die im aktuellen Workout durchlaufen werden und bei der Programmeinrichtung festgelegt wurden; auf das Segment WORK (ARBEIT) folgt das Segment REST (RUHE); das X wird zum nächsten Segment hochgezählt, sobald das aktuelle Segment REST (RUHE) abgeschlossen ist
- **Level (Stufe)** – Die aktuelle Einstellung der Widerstandsstufe wird im selben Bereich des LCD-Displays angezeigt wie die Informationen zum Intervall WORK (ARBEIT) und REST (RUHE). Die Stufe wird während der ersten 3 Sekunden des Workouts sowie bei jeder Änderung der Stufe während des Workouts angezeigt. Die Stufe wird immer nur 3 Sekunden lang angezeigt. Beachten Sie, dass der Wert für die Stufe anhand der aktuellen Position der Magnete bestimmt wird.

BILDSCHIRME FÜR WORKOUT STRECKENINTERVALL

Bei Workouts STRECKENINTERVALL wird während des Trainings der folgende Bildschirm angezeigt.



Ähnlich wie beim Standard-Workout-Bildschirm haben Sie auch hier die Möglichkeit, zwischen der Anzeige von Watt, Geschwindigkeit, RPM oder Herzfrequenz im Bereich „Kennzahlen“ zu wechseln. Die Taste WORKOUTS dient zur Auswahl der Daten, die im Bereich „Kennzahlen“ angezeigt werden sollen. Im Beispiel oben werden Watt im Bereich „Kennzahlen“ angezeigt.

Folgende Felder sind verfügbar:

- Time (Zeit) – Die verstrichene Zeit für das Workout im Format MM:SS
- Distance (Strecke) – Die Strecke (in Kilometern oder Meilen), die für das jeweilige Segment WORK (ARBEIT) oder REST (RUHE) im angegebenen Workout verbleibt
- Energy (Energie) – Die Menge an KCAL/KJ, die Sie beim Workout verbraucht haben
- Watt – Die im aktuellen Training von Ihnen erzielte Leistung
- RPM (Umdrehungen pro Minute) – Ihre aktuelle Tretfrequenz
- Speed (Geschwindigkeit) – Die aktuelle Geschwindigkeit, mit der Sie „unterwegs“ sind
- Heart Rate (Herzfrequenz) – Ihre aktuelle Herzfrequenz, gemessen mit dem kabellosen HF-Brustgurt
- Work (X / Y) (Arbeit (X / Y)) – Der Startwert für WORK (ARBEIT) wurde während der Programmeinrichtung festgelegt; das X steht für die aktuelle Anzahl von Segmenten, während das Y die Gesamtzahl der Segmente angibt, die im aktuellen Workout durchlaufen werden und bei der Programmeinrichtung festgelegt wurden; das Beispiel oben links zeigt „WORK (01 / 08)“ („ARBEIT (01 / 08)“), was bedeutet, dass das erste Segment in Bearbeitung ist und das Workout insgesamt 8 Segmente umfasst; auf das Segment WORK (ARBEIT) würde das Segment REST (RUHE) folgen (Bildschirm oben rechts)
- Rest (X / Y) (Ruhe (X / Y)) – Der Startwert für REST (RUHE) wurde während der Programmeinrichtung festgelegt; das X steht für die aktuelle Anzahl von Segmenten, während das Y die Gesamtzahl der Segmente angibt, die im aktuellen Workout durchlaufen werden und bei der Programmeinrichtung festgelegt wurden; auf das Segment WORK (ARBEIT) folgt das Segment REST (RUHE); das X wird zum nächsten Segment hochgezählt, sobald das aktuelle Segment REST (RUHE) abgeschlossen ist

- Level (Stufe) – Die aktuelle Einstellung der Widerstandsstufe wird im selben Bereich des LCD-Displays angezeigt wie die Informationen zum Intervall WORK (ARBEIT) und REST (RUHE). Die Stufe wird während der ersten 3 Sekunden des Workouts sowie bei jeder Änderung der Stufe während des Workouts angezeigt. Die Stufe wird immer nur 3 Sekunden lang angezeigt. Beachten Sie, dass der Wert für die Stufe anhand der aktuellen Position der Magnete bestimmt wird.

MODUS PAUSE/ÜBERSICHT

BENUTZER BEENDET DAS TRAINING

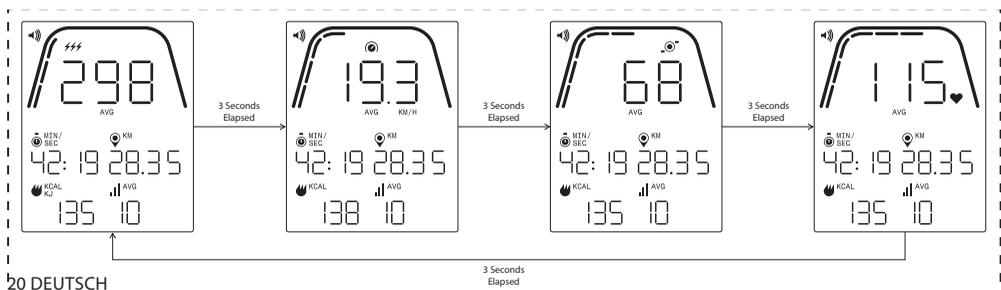
Wenn Sie das Training während eines Workouts beenden (also dann, wenn für die Dauer von mindestens 4 Sekunden weniger als 25 RPM erreicht wurden), wechselt das System in den MODUS PAUSE/ÜBERSICHT, die verstrichene Zeit wird dann nicht mehr erhöht, die Strecke und die KCAL/KJ werden nicht mehr kumuliert, und das System beginnt mit der Anzeige der Durchschnittswerte für RPM, Geschwindigkeit, Watt, Herzfrequenz und Stufe, wie in der Bildschirmabbildung unten dargestellt. Nach dem Wechsel in diesen Modus wird ein 36-Sekunden-Countdown-Zähler gestartet, nach dessen Ablauf das System wieder in den STANDBY-MODUS übergeht. Weitere Informationen über das erwünschte Verhalten im STANDBY-MODUS siehe Abschnitt STANDBY-MODUS.

Wenn Sie das Training vor Ablauf des Zählers wieder aufnehmen, wechselt das System zurück in den PROGRAMM-MODUS und setzt das Workout an der Stelle fort, an der Sie es beendet haben. Das System geht bei einer Beschleunigung des Schwungrades (d. h. einer Erhöhung der Tretfrequenz) davon aus, dass der Benutzer sein Workout wieder fortsetzt.

Um diesen Modus vor Ablauf des Zählers zu beenden, können Sie durch Drücken der MINUS-Taste sofort in den STANDBY-MODUS wechseln.

WORKOUT-ZIEL ERREICHT

Wenn Sie Ihr gewähltes Workout-Ziel erreicht haben, wechselt das System in den MODUS PAUSE/ÜBERSICHT, die verstrichene Zeit wird dann nicht mehr erhöht, die Strecke und die KCAL/KJ werden nicht mehr kumuliert, und das System beginnt mit der Anzeige der Durchschnittswerte für RPM, Geschwindigkeit, Watt, Herzfrequenz und Stufe, wie in der Bildschirmabbildung unten dargestellt. Nach dem Wechsel in diesen Modus wird ein 36-Sekunden-Countdown-Zähler gestartet, nach dessen Ablauf das System wieder in den STANDBY-MODUS übergeht. Weitere Informationen über das erwünschte Verhalten im STANDBY-MODUS siehe Abschnitt STANDBY-MODUS. Um diesen Modus vor Ablauf des Zählers zu beenden, können Sie durch Drücken der MINUS-Taste sofort in den STANDBY-MODUS wechseln.



MODUS PAUSE/ÜBERSICHT

Ein Beispiel für die Bildschirme, die im MODUS PAUSE/ÜBERSICHT angezeigt werden, ist oben dargestellt. Beachten Sie, dass die angezeigten Werte für Watt, Geschwindigkeit, RPM, Herzfrequenz und Stufe die Durchschnittswerte für das Workout sind und die Segmente AVG (DS) für jedes Datenfeld leuchten. Time (Zeit), Distance (Strecke) und Energy (Energie) (d. h. KCAL/KJ) sind die für das Workout für jedes Datenelement kumulierten Werte.

VERBINDUNGSMODUS

ALLGEMEINE HINWEISE

An dieses Cockpit können sowohl ANT+- als auch BLE-fähige Herzfrequenzgurte angeschlossen werden. Das Cockpit lässt sich außerdem über BLE mit Smartphone- oder Tablet-Apps verbinden. Ebenso ist der Anschluss des Cockpits an einen Herzfrequenzgurt (ANT+- oder BLE-fähig) und die gleichzeitige Verbindung mit einer Smartphone-App möglich.

VERBINDUNG MIT EINER SMARTPHONE- ODER TABLET-APP ÜBER BLUETOOTH (FTMS)

Drücken Sie die Taste VERBINDEN, um den Vorgang zur Verbindung mit dem Bluetooth-Gerät zu starten. Während des Verbindungsvorgangs ist eine leichte, gleichmäßige Tretbewegung erforderlich, da sich das Display ansonsten nach 60 Sekunden abschaltet und die Verbindung unterbrochen wird.

Das Bluetooth-Symbol oben rechts auf dem Display beginnt mit einer Frequenz von 1 Hz zu blinken. Damit wird angezeigt, dass das Cockpit zum Aufbau einer Verbindung mit in der Nähe befindlichen Bluetooth-Geräten bereit ist und nach einer verfügbaren mobilen App sucht, mit der es gekoppelt werden kann.

Währenddessen können Sie sich über Ihr Smartphone oder Tablet mit einer kompatiblen App (z. B. Kinomap, Zwift, GymTrakr) verbinden. Informationen zur Verbindung mit FTMS-fähigen Fitnessgeräten finden Sie in der Dokumentation der jeweiligen Anwendung. Sobald das Cockpit erfolgreich mit einer Smartphone- oder Tablet-App gekoppelt wurde, wird der Austausch von Bluetooth-Verbindungsdaten beendet, das Cockpit kehrt zur normalen Funktion zurück, und das Bluetooth-Symbol bleibt sichtbar, aber blinkt nicht mehr. Während des Workouts überträgt das Cockpit Ihre Trainingsdaten an die verbundene App.

Beim Austausch der Verbindungsdaten generiert das Cockpit automatisch einen 4-stelligen Zufallscode, der beim ersten Drücken der Schaltfläche VERBINDEN als eindeutige Kennung für das jeweilige Cockpit dient. Die übertragene Kennung lautet „Kettler ####“, wobei #### für die 4-stellige, zufällig ausgewählte Kennzahl steht. Diese zufällig ausgewählte 4-stellige Kennzahl wird 5 Sekunden lang im Fenster ZEIT angezeigt. Beachten Sie, dass die übertragene Kennung nicht in allen Apps sichtbar ist. Die Anzeigedauer beträgt ~10 Sekunden.

VERBINDUNG MIT EINEM BLE-FÄHIGEN HF-BRUSTGURT

Wenn nach dem Drücken der Taste VERBINDEN 10 Sekunden verstrichen sind, ohne dass eine Verbindung zu einer Smartphone-App hergestellt wurde, sucht das Cockpit nach BLE-fähigen HF-Gurten und stellt bei Erfolg eine Verbindung her. Bei der Verbindung

mit einem BLE-Herzfrequenzgurt erscheint „BLE“ im HF-Fenster, und das Cockpit verbindet sich mit dem HF-Brustgurt. Sobald die Verbindung zum BLE-Herzfrequenzgurt hergestellt ist, wird der ermittelte Herzfrequenzwert im HF-Fenster angezeigt, und das Herzsymbol blinkt in der gleichen Frequenz wie die ermittelte Herzfrequenz.

Sobald eine Verbindung zu einem Bluetooth-HF-Brustgurt hergestellt ist, kann sich das Cockpit zusätzlich mit einer Smartphone-App verbinden. Vorgehensweise siehe oben. Beachten Sie, dass vor dem Herstellen einer Verbindung zu einem Smartphone eine Verbindung zu einem Herzfrequenzgurt aufgebaut werden muss, wenn Sie sich gleichzeitig mit beiden verbinden möchten.

VERBINDUNG MIT EINEM ANT+-FÄHIGEN HF-BRUSTGURT

Beim Herstellen einer Verbindung mit einem ANT+-FÄHIGEN HF-BRUSTGURT darf keine Verbindung zum Cockpit bestehen. Um das Cockpit mit einem ANT+-kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt zu verbinden, drücken und halten Sie die Taste VERBINDEN 5 Sekunden lang gedrückt. Bei der Verbindung mit einem ANT+-Herzfrequenzgurt erscheint „Ant“ im HF-Fenster, und das Cockpit verbindet sich mit dem HF-Brustgurt. Sobald die Verbindung zum ANT+-fähigen Herzfrequenzgurt hergestellt ist, wird der ermittelte Herzfrequenzwert im HF-Fenster angezeigt, und das Herzsymbol blinkt in der gleichen Frequenz wie die ermittelte Herzfrequenz.

Wenn eine Verbindung zu einem ANT+-fähigen HF-Brustgurt hergestellt wurde, kann sich das Cockpit zusätzlich über BLE mit einer Smartphone-App verbinden. Vorgehensweise siehe oben. Beachten Sie, dass Sie vor dem Herstellen einer Verbindung zu einem Smartphone eine Verbindung zu einem Herzfrequenzgurt aufbauen müssen, wenn Sie sich gleichzeitig mit beiden verbinden möchten.

ZURÜCKSETZEN DER VERBINDUNG

Wenn Probleme beim Herstellen der Verbindung zu einem Gerät auftreten, können Sie versuchen, das Cockpit zurückzusetzen. Beim Zurücksetzen des Cockpits wird auch der Zustand der Verbindungen zu den Peripheriegeräten zurückgesetzt.

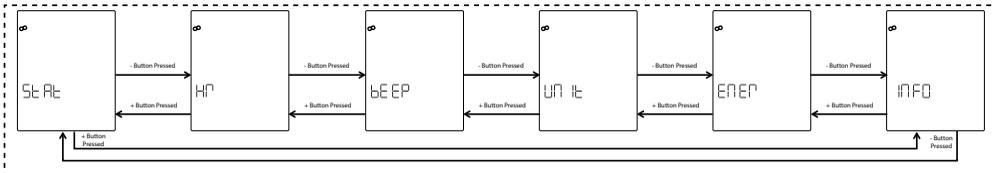
Das Cockpit kann im STANDBY-MODUS zurückgesetzt werden. Halten Sie dazu im STANDBY-MODUS die MINUS-Taste 5 Sekunden lang gedrückt. Das Cockpit schaltet sich ab. Um das Cockpit zu reaktivieren, müssen Sie anfangen zu treten. Wenn Sie beim Zurücksetzen in die Pedale treten, schaltet sich das Cockpit aus und dann wieder ein, aber die Verbindungszustände werden gelöscht. Beachten Sie, dass Sie möglicherweise eine Smartphone- oder Tablet-App, mit der Sie eine Verbindung herstellen möchten, schließen und erneut öffnen müssen, um sicherzustellen, dass der Verbindungsstatus der App ebenfalls zurückgesetzt wird.

EINSTELLUNGSMODUS _____

BILDSCHIRM EINSTELLUNGEN _____

Um in den KONFIGURATIONSMODUS zu gelangen, drücken Sie gleichzeitig START, PLUS und MINUS.

Die folgende Abbildung zeigt die Bildschirme EINSTELLUNGEN:



Auf diesen Bildschirmen stehen die folgenden sechs Optionen zur Auswahl:

- STAT – Liefert Informationen über die kumulierte Gesamtzeit, die kumulierte Gesamtstrecke und die Firmware-Version
- HR – Testen des HF-Systems
- BEEP – Einstellen der Lautstärke des Signaltons
- UNIT – Umschalten zwischen metrischen und englischen Maßeinheiten
- ENER – Umschalten zwischen der Anzeige von KCAL und KJ
- INFO – Festlegen des Gewichtswerts für die Berechnung des Kalorienverbrauchs

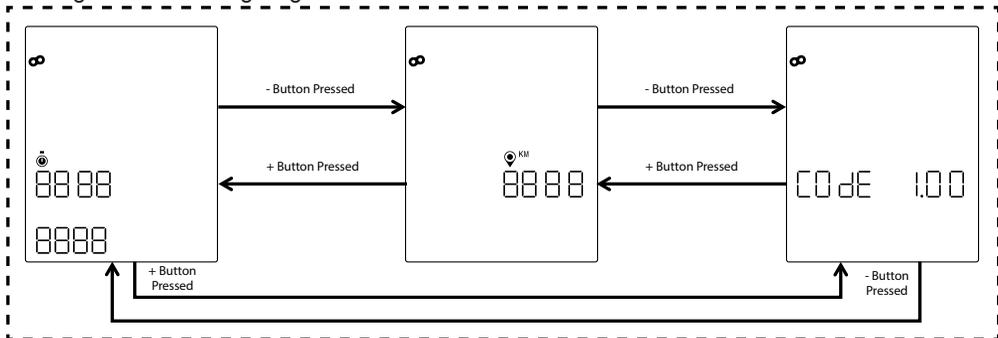
Zuerst wird der Bildschirm für STAT angezeigt. Zur Auswahl der verfügbaren Einstellungen drücken Sie entweder die MINUS- oder die PLUS-Taste. Dadurch gelangen Sie zur jeweils nächsten bzw. vorherigen Option.

Durch Drücken der START/ENTER-Taste wählen Sie die angezeigte Einstellung aus, und das System wechselt in den entsprechenden Einstellungsbildschirm.

Um den Bildschirm EINSTELLUNGEN zu verlassen und zum STANDBY-Bildschirm zurückzukehren, drücken Sie die Taste WORKOUTS.

BILDSCHIRM STATISTIK

Die folgende Abbildung zeigt die Bildschirme STAT:



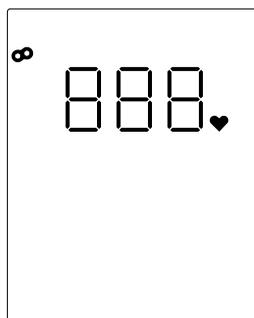
Auf den obigen Bildschirmen werden drei verschiedene Statistiken angezeigt – und zwar:

- Total Time (Gesamtzeit) – Die Gesamtzeit in Stunden, Minuten und Sekunden aller auf diesem Gerät durchgeführten Workouts; der obere Wert sind die Stunden von 0 bis 9999, der untere linke Wert sind die Minuten von 0 und 59 und der untere rechte Wert sind die Sekunden von 0 bis 59
- Total Distance (Gesamtstrecke) - Dies ist die Gesamtdistanz in Kilometern aller auf diesem Gerät durchgeführten Trainingseinheiten; dieser Wert kann auf Meilen umgestellt werden. Stellen Sie dazu die Einheiten im Einstellungsmodus von „Metric“ (Metrisch) auf „Imperial“ (Englisch) um
- Code (d. h. Firmware-Version) – Die aktuelle Firmware-Version für die derzeit auf dem Cockpit installierte Firmware

Um den Bildschirm STAT zu verlassen und zum Bildschirm EINSTELLUNGEN zurückzukehren, drücken Sie die Taste WORKOUTS.

BILDSCHIRM HERZFREQUENZ-TEST

Die folgende Abbildung zeigt den Bildschirm HF-Test:



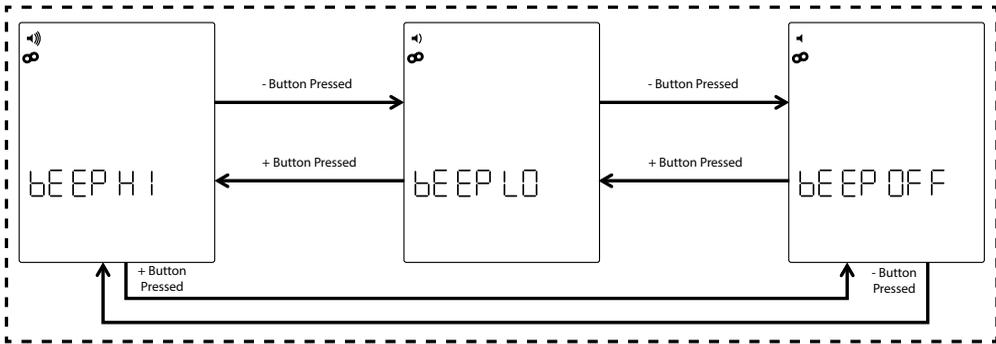
Mit dem HF-TEST wird die Funktionalität eines Herzfrequenzgurts überprüft. Die Verbindung der Konsole mit dem LE- oder ANT+-fähigen Bluetooth-Herzfrequenz-Brustgurt erfolgt gemäß der oben im Abschnitt VERBINDUNGSMODUS beschriebenen Verfahrensweise.

Die oben angezeigte Ziffer 888 ist ein Platzhalter für den tatsächlichen HF-Wert, der von dem angeschlossenen Herzfrequenz-Brustgurt empfangen wird.

Um den Bildschirm HR-TEST (HF-TEST) zu verlassen und zum Bildschirm EINSTELLUNGEN zurückzukehren, drücken Sie die Taste WORKOUTS.

BILDSCHIRME LAUTSTÄRKE

Die folgende Abbildung zeigt die Bildschirme LAUTSTÄRKE:

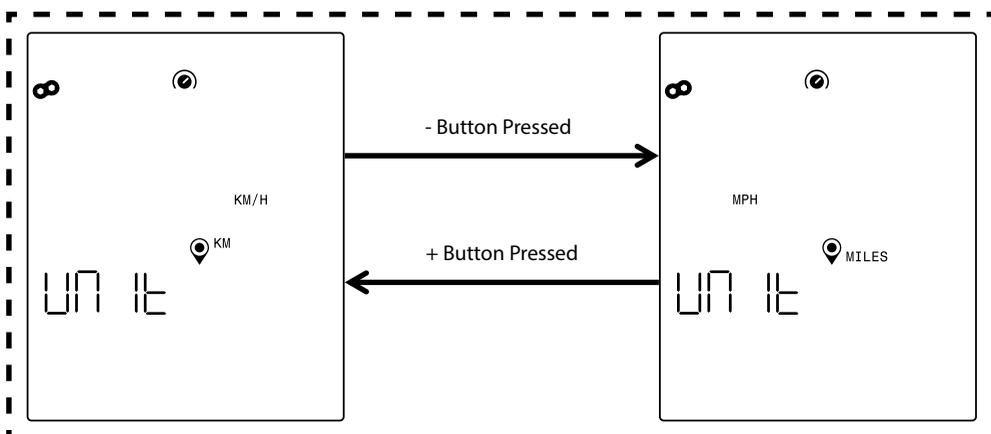


Das Cockpit hat einen Piepser, der bei Tastendruck und verschiedenen systembezogenen Ereignissen einen Signalton ausgibt. Die Lautstärke dieses Piepsers ist regulierbar, damit Sie selbst bestimmen können, wie laut oder leise die Tonausgabe sein soll. Die Lautstärke kann durch Betätigen der PLUS- oder MINUS-Taste angepasst werden. Dafür stehen die folgenden drei Optionen zur Auswahl: HIGH (d. h. volle Lautstärke), LOW (d. h. halbe Lautstärke) und OFF (d. h. stummgeschaltet; kein Ton). Außerdem wird bei jedem Drücken der PLUS- oder MINUS-Taste die Lautstärke des ausgegebenen Signaltons an die aktuell eingestellte Lautstärke angepasst. Die eingestellte Lautstärke kann durch Drücken der START/ENTER-Taste gespeichert werden. Bei Betätigen der START/ENTER-Taste kehrt das System außerdem zu den Bildschirmen EINSTELLUNGEN zurück. Die Voreinstellung der Lautstärke ist HIGH (HOCH).

Um die Bildschirme LAUTSTÄRKE zu verlassen und die Lautstärke auf den zuletzt gespeicherten Wert zurückzusetzen, drücken Sie die Taste WORKOUTS. Bei Betätigen der Taste WORKOUTS kehrt das System außerdem zu den Bildschirmen EINSTELLUNGEN zurück.

BILDSCHIRME EINHEITEN

Die folgende Abbildung zeigt die Bildschirme UNITS (EINHEITEN):

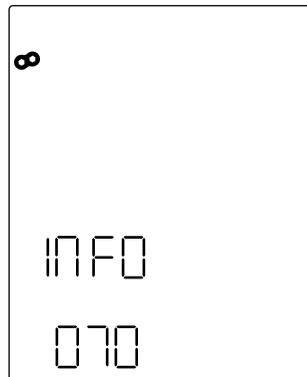


Auswählen der Einheit „Metric“ (Metrisch) oder „Imperial“ (Englisch). Verwenden Sie die PLUS- oder MINUS-Taste, um die gewünschte Option auszuwählen. Zum Speichern der ausgewählten Einheit drücken Sie die START/ENTER-Taste. Bei Betätigen der START/ENTER-Taste kehrt das System außerdem zu den Bildschirmen EINSTELLUNGEN zurück. Als Einheit ist „Metrisch“ voreingestellt.

Um die Bildschirm EINHEITEN zu verlassen und die ausgewählte Einheit auf den zuletzt gespeicherten Wert zurückzusetzen, drücken Sie die Taste WORKOUTS. Bei Betätigen der Taste WORKOUTS kehrt das System außerdem zu den Bildschirmen EINSTELLUNGEN zurück.

INFO-BILDSCHIRM

Die folgende Abbildung zeigt den INFO-Bildschirm:



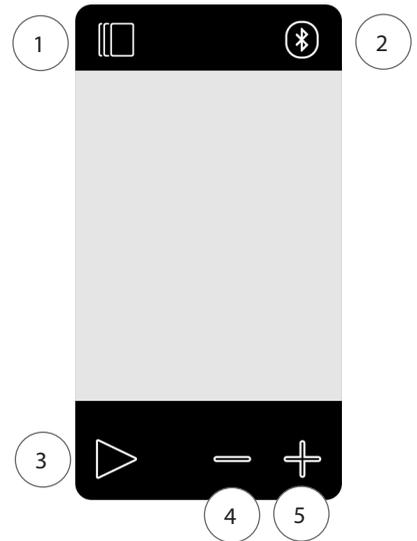
Auf dem obigen Bildschirm wird das Gewicht in Kilogramm angegeben, das zur Berechnung des Kalorienverbrauchs für ein bestimmtes Workout verwendet werden soll. Mit der PLUS- oder MINUS-Taste können Sie das Gewicht einstellen. Der voreingestellte Wert für das Gewicht sind 70 Kilogramm. Nach Eingabe des gewünschten Gewichts drücken Sie die START/ENTER-Taste, um den Wert zu speichern. Bei Betätigen der START/ENTER-Taste kehrt das System außerdem zu den Bildschirmen EINSTELLUNGEN zurück.

Um den Bildschirme INFO zu verlassen und das Gewicht auf den zuletzt gespeicherten Wert zurückzusetzen, drücken Sie die Taste WORKOUTS. Bei Betätigen der Taste WORKOUTS kehrt das System außerdem zu den Bildschirmen EINSTELLUNGEN zurück.

FUNCTION OF THE BUTTONS	28
IDLE SCREEN	29
GENERAL FUNCTIONS	30
PROGRAM SETUP MODE	31
PROGRAM MODE	39
PAUSE/SUMMARY MODE	44
CONNECTIVITY MODE	45
SETTINGS MODE	46

FUNCTION OF THE BUTTONS

The training computer is equipped with five buttons: The following functions are allocated to these buttons:



In the Idle Mode

When switching on the display, you will enter the Idle Mode. You can start a Quick Start workout, access alternative workouts options, connect to peripheral devices, or access console settings.

1 Workout button

Select between time, distance, energy, and interval based workouts.

2 Connect button

Connect to Bluetooth LE/ANT+ devices to the console.

3 Start/Enter button

Provides the user with the ability to begin a workout or accept a selection choice as applicable.

4 Minus button

Used to decrease the current settings value. Also, you can press and hold this button for 5 seconds to force the console to shutdown.

5 Plus button

Used to increase the current settings value.

Display switch-off

After 60 seconds of inactivity, the display switches off.

28 ENGLISH

During a workout

After selecting a training, you will enter the training view. It shows all important training values and the training profile.

Press this button to toggle between the available workout data options in the Key Metrics Display.

Same function during a workout.

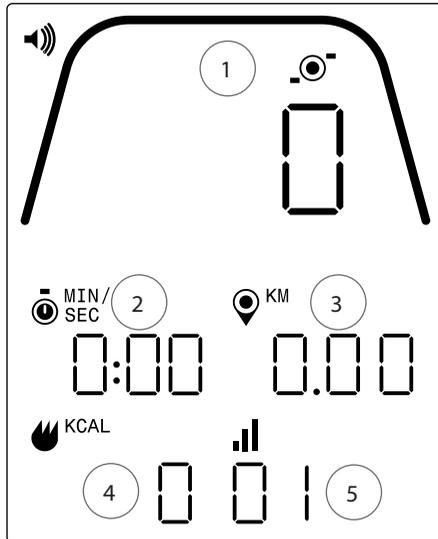
Terminates the workout that is currently in progress.

No function during a workout as it has no effect on the resistance.

No function during a workout as it has no effect on the resistance.

IDLE SCREEN

Normally the console screen will be blank until the user starts pedalling. Once the user begins pedalling, the console will turn ON and enter IDLE MODE. The default screen for IDLE MODE is the Idle Sscreen shown below:



The Idle Screen provides the following information for you:

1 Key Metrics Display

This area of the display can show either Power (Watt), Speed (KM/H or MPH), RPM, or Heart Rate. Surrounding the numeric readout is a gauge which shows the relative intensity of each of the selectable data elements listed above.

2 Time Display

This is the numeric indicator of the elapsed time for the current workout or the remaining time for an active time interval segment.

3 Distance Display

This is the numeric indicator of the accumulated distance for the current workout or the remaining distance for an active distance interval segment. Distance can be displayed in either kilometers (KM) or miles. The selection between KM or Miles can be done in Settings Mode.

4 Energy Display

This is the numeric indicator of the accumulated energy burned for the current workout. Energy can be displayed in either KCAL or KJ. The selection between KCAL or KJ can be done in Settings Mode.

5 Level/Interval Display

This is the numeric indicator of the current resistance level or current segment during a time or distance interval program. The current resistance level changes based on the position of the resistance lever.

GENERAL FUNCTIONS

In IDLE MODE the user can perform the following functions:

Quick Start Workout

To begin a workout quickly the user can press the START/ENTER button on the keypad. Pressing this button will transition the system to PROGRAM MODE. See section PROGRAM MODE (i.e. In-workout functionality) below for more details.

Workout Selection

To select a specific workout type the user can press the WORKOUTS button. Pressing this button shall transition the system to PROGRAM SETUP MODE. See section PROGRAM SETUP MODE below for more details.

Connectivity

Pressing the CONNECT button shall allow the user to connect the console to a heart rate strap and/or smartphone app. See sections CONNECTIVITY MODE below for more details.

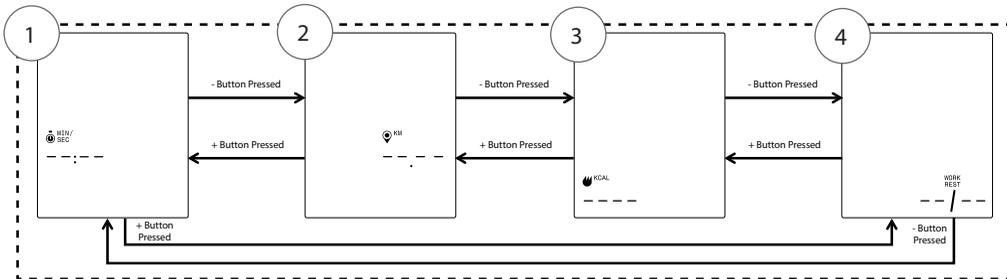
Settings

In addition to these features, the user shall also be able to enter SETTINGS MODE if they press the START, PLUS, and MINUS buttons simultaneously. See section SETTINGS MODE below for more details.

Also, if the user does not press any buttons to select or start a workout, then the console shall transition to SLEEP MODE after 60 seconds of inactivity.

PROGRAM SETUP MODE

In the PROGRAM SETUP MODE the user can select from four different types of workouts (i.e. Time, Distance, Energy, and Interval).



NOTE: The above screens assume that the Units selection in Settings mode is set to Metric and the Energy selection in Settings mode is set to KCAL.

There shall be four workout types that can be selected and they are as follows:

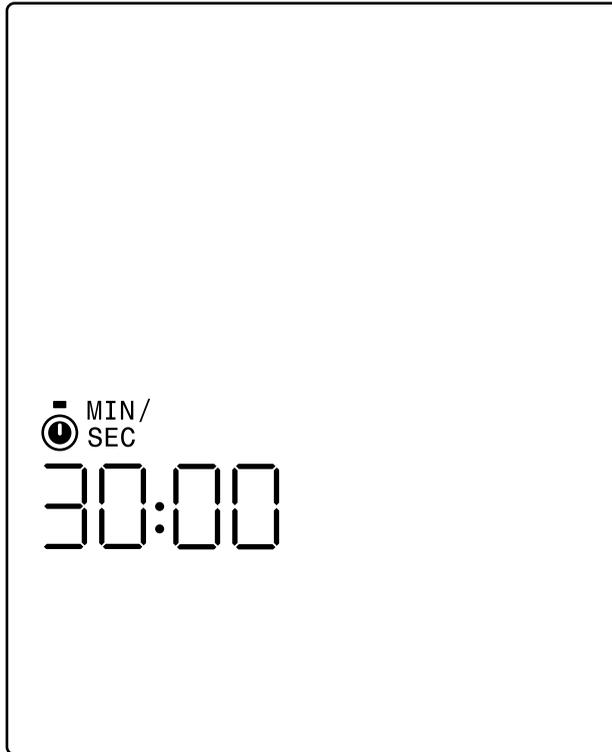
1. Time Goal
2. Distance Goal
3. Energy Goal
4. Intervals

The first screen that will be shown is the one for TIME GOAL (1). To select between the available workouts, the user shall press either the MINUS or PLUS button to navigate to the next or previous choice respectively.

If the user presses the START/ENTER button they are selecting the displayed workout and the system shall transition to the applicable setup screen.

To exit the WORKOUT SELECTION screen and return to the IDLE screen the user shall press the WORKOUTS button.

TIME GOAL Workout

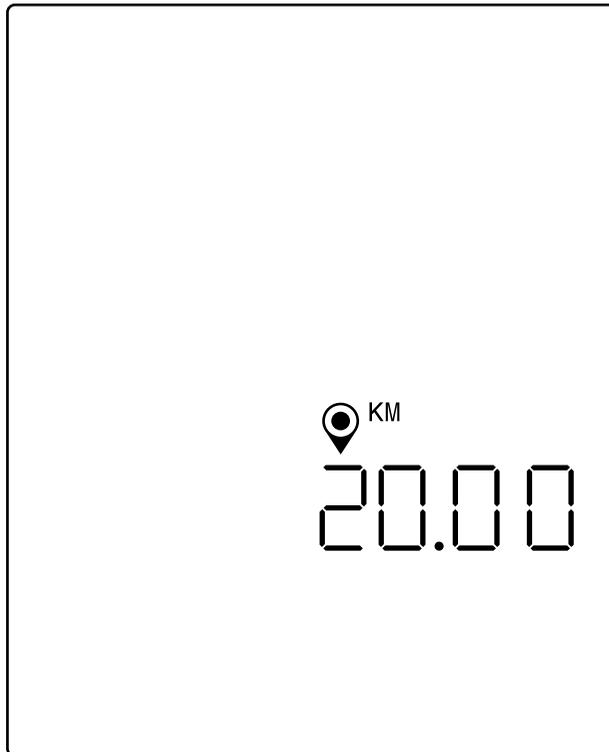


On the TIME GOAL screen the user shall be able to choose the duration of their workout. The user shall be able to enter a duration from 1 to 99 minutes. The default value shall be 30:00 minutes. The user can adjust the value up or down by using the PLUS and MINUS buttons respectively. Each press of either the PLUS or MINUS button shall change the current displayed value by 1. The PLUS button shall be used to increase the duration and the MINUS button shall be used to decrease the duration.

Once the duration is set to the desired value for the given workout the START/ENTER button shall be pressed. Upon pressing the START/ENTER button the system shall transition to PROGRAM MODE and the workout shall begin. See section PROGRAM MODE below for more details.

To exit the TIME GOAL screen and return to the WORKOUT SELECTION screen the user shall press the WORKOUTS button.

DISTANCE GOAL Workout



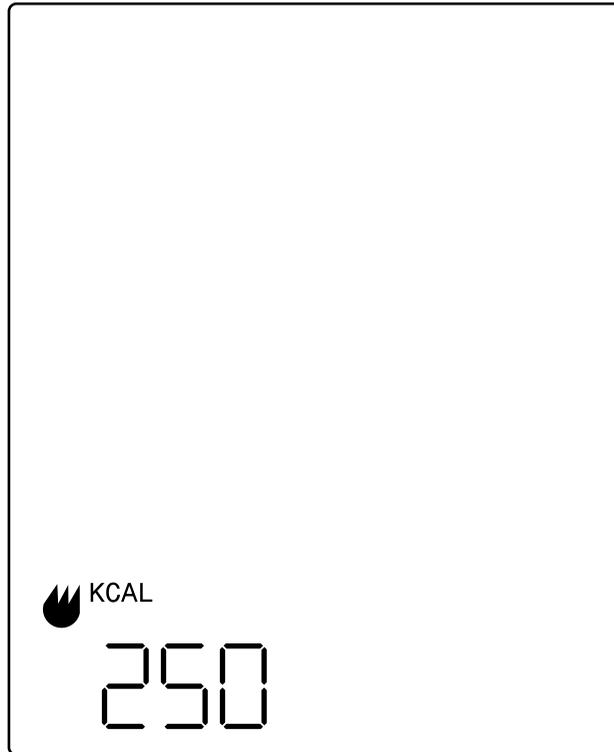
NOTE: The above screen assumes that the Units selection in Settings mode is set to Metric and therefore the distance goal is based on kilometers. If the Units selection was set to Imperial, MILES would be displayed and the distance goal would be based on miles.

On the DISTANCE GOAL screen the user shall be able to choose the desired distance for their workout. The user shall be able to enter a distance from 1.00 to 9999 kilometers (Metric Units Setting) or miles (Imperial Units Setting). The default value shall be 20.00 kilometers or miles. The user can adjust the value up or down by using the PLUS and MINUS buttons respectively. Each press of either the PLUS or MINUS button shall change the current displayed value by 1.00. The PLUS button shall be used to increase the length and the MINUS button shall be used to decrease the length.

Once the distance is set to the desired value for the given workout the START/ENTER button shall be pressed. Upon pressing the START/ENTER button the system shall transition to PROGRAM MODE and the workout shall begin. See section PROGRAM MODE below for more details.

To exit the DISTANCE GOAL screen and return to the WORKOUT SELECTION screen the user shall press the WORKOUTS button.

ENERGY GOAL Workout



NOTE: The above screen assumes that the Energy selection in Settings mode is set to KCAL and therefore the energy goal is based on kilocalories. If the Energy selection was set to KJ, KJ would be displayed and the energy goal would be based on kilojoules.

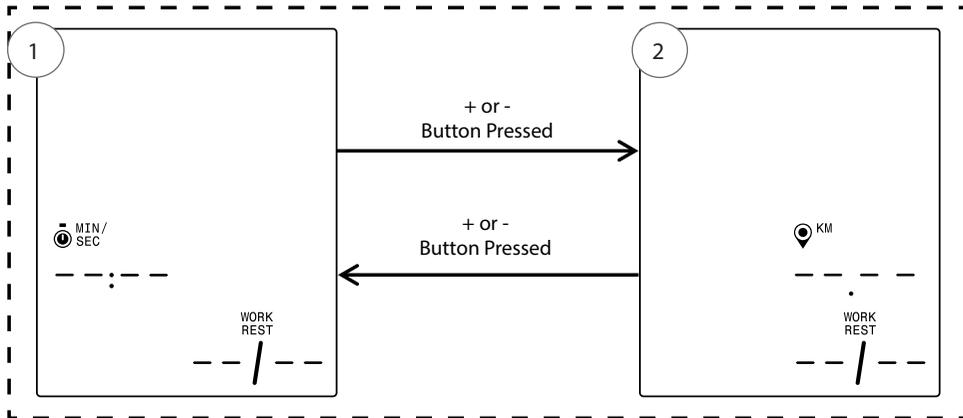
On the ENERGY GOAL screen the user shall be able to choose the desired energy goal for their workout. The user shall be able to enter a goal from 5 to 9999 KCAL/KJ. The default value shall be 250 KCAL or KJ. The user can adjust the value up or down by using the PLUS and MINUS buttons respectively. Each press of either the PLUS or MINUS button shall change the current displayed value by 5. The PLUS button shall be used to increase the value and the MINUS button shall be used to decrease the value.

Once the value is set as desired for the given workout the START/ENTER button shall be pressed. Upon pressing the START/ENTER button the system shall transition to PROGRAM MODE and the workout shall begin. See section PROGRAM MODE below for more details.

To exit the ENERGY GOAL screen and return to the WORKOUT SELECTION screen the user shall press the WORKOUTS button.

INTERVAL Workouts

The INTERVALS screens are shown below:



NOTE: The above screen assumes that the Units selection in Settings mode is set to Metric and therefore the distance selection is based on kilometers. If the Units selection was set to Imperial, MILES would be displayed and the distance selection would be based on miles.

There shall be two interval types that can be selected and they are as follows:

1. Time Intervals
2. Distance Intervals

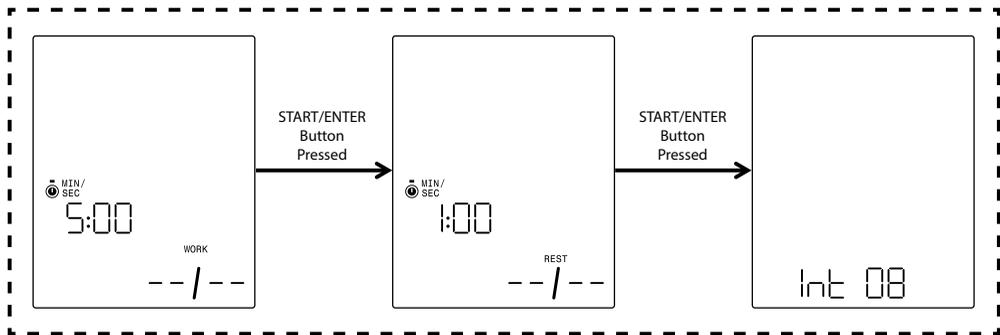
The first screen that will be shown is the one for TIME INTERVAL GOAL. To select between the available Interval types, the user shall press either the MINUS or PLUS button to navigate to the next or previous choice respectively.

If the user presses the START/ENTER button they are selecting the displayed Interval workout type and the system shall transition to the applicable setup screen.

To exit the INTERVALS screen and return to the WORKOUT SELECTION screen the user shall press the WORKOUTS button.

TIME INTERVALS Workout

The TIME INTERVALS screen is shown below:



An interval consists of a segment of high intensity and segment of low intensity exercise. The high intensity segment is defined by the WORK TIME. The low intensity segment is defined by the REST TIME. On the TIME INTERVALS screens the user shall be able to specify the duration for the work and rest segments and the total number of intervals desired for the given workout. The user shall be able to enter a duration from 10 seconds to 99 minutes for the work segment and the rest segment. The default value for the work segment shall be 5:00 minutes. The default value for the rest segment shall be 1:00 minute. The user shall be able to enter between 1 and 99 intervals. The default value for the number of intervals shall be 8.

Upon entering the setup for this program the WORK TIME screen shall be the first one displayed. The user can adjust the value up or down by using the PLUS and MINUS buttons respectively. Each press of either the PLUS or MINUS button shall change the current displayed value by 10 seconds. The PLUS button shall be used to increase the duration and the MINUS button shall be used to decrease the duration.

Once the WORK TIME duration is set to the desired value for the given workout the START/ENTER button shall be pressed. Upon pressing the START/ENTER button the screen shall switch to the REST TIME screen.

The user can adjust the value up or down by using the PLUS and MINUS buttons respectively. Each press of either the PLUS or MINUS button shall change the current displayed value by 10 seconds. The PLUS button shall be used to increase the duration and the MINUS button shall be used to decrease the duration.

Once the REST TIME duration is set to the desired value for the given workout the START/ENTER button shall be pressed. Upon pressing the START/ENTER button the screen shall switch to the NUMBER OF INTERVALS screen.

The user can adjust the value up or down by using the PLUS and MINUS buttons respectively. Each press of either the PLUS or MINUS button shall change the current displayed value by 1. The PLUS button shall be used to increase the number of intervals and the MINUS button shall be used to decrease the number of intervals.

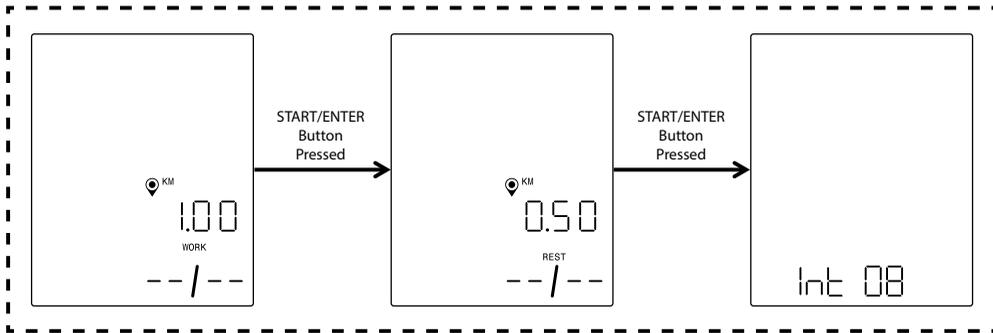
Once the NUMBER OF INTERVALS is set to the desired value for the given workout the START/ENTER button shall be pressed. Upon pressing the START/ENTER button the

system shall transition to PROGRAM MODE and the workout will begin. See section PROGRAM MODE below for more details.

To exit the TIME INTERVALS screens and return to the INTERVALS screen the user shall press the WORKOUTS button.

DISTANCE INTERVAL Workout

The DISTANCE INTERVALS screen is shown below:



NOTE: The above screens assume that the Units selection in Settings mode is set to Metric and therefore the distance goal is based on kilometers. If the Units selection was set to Imperial, MILES would be displayed and the distance goal would be based on miles.

An interval consists of a segment of high intensity and segment of low intensity exercise. The high intensity segment is defined by the WORK DISTANCE. The low intensity segment is defined by the REST DISTANCE. On the DISTANCE INTERVALS screens the user shall be able to specify the desired distance for the work and rest segments and the total number of intervals desired for the given workout. The user shall be able to enter a distance from 0.10 to 100.00 kilometers/miles for the work segment and the rest segment. The default value for the work distance shall be 2.00 kilometers/miles. The default value for the rest distance shall be 1.00 kilometers/miles. The user shall be able to enter between 1 and 99 intervals. The default value for the number of intervals shall be 8.

Upon entering the setup for this program the WORK DISTANCE screen shall be the first one displayed. The user can adjust the value up or down by using the PLUS and MINUS buttons respectively. Each press of either the PLUS or MINUS button shall change the current displayed value by 0.1. The PLUS button shall be used to increase the distance and the MINUS button shall be used to decrease the distance.

Once the WORK DISTANCE is set to the desired value for the given workout the START/ENTER button shall be pressed. Upon pressing the START/ENTER button the screen shall switch to the REST DISTANCE screen.

The user can adjust the value up or down by using the PLUS and MINUS buttons respectively. Each press of either the PLUS or MINUS button shall change the current displayed value by 0.1. The PLUS button shall be used to increase the distance and the MINUS button shall be used to decrease the distance.

Once the REST DISTANCE is set to the desired value for the given workout the START/ENTER button shall be pressed. Upon pressing the START/ENTER button the screen shall switch to the NUMBER OF INTERVALS screen.

The selection arrow signifies that the NUMBER OF INTERVALS value is editable. The user can adjust the value up or down by using the PLUS and MINUS buttons respectively. Each press of either the PLUS or MINUS button shall change the current displayed value by 1. The PLUS button shall be used to increase the number of intervals and the MINUS button shall be used to decrease the number of intervals.

Once the NUMBER OF INTERVALS is set to the desired value for the given workout the START/ENTER button shall be pressed. Upon pressing the START/ENTER button the system shall transition to PROGRAM MODE and the workout will begin. See section PROGRAM MODE below for more details.

To exit the DISTANCE INTERVALS screens and return to the INTERVALS screen the user shall press the WORKOUTS button.

PROGRAM MODE

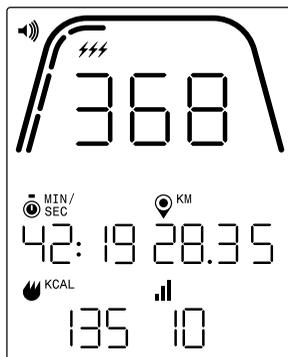
Upon transitioning to this mode, time shall begin incrementing, distance shall begin accumulating, energy shall begin accumulating, and all other displays shall become active. The specifics of the workout views are described below.

The following fields are available during a standard workout:

- Time – The elapsed time for the workout in MMM:SS format
- Distance – The distance, in kilometers or miles, the user has “traveled” in the given workout
- Energy – The amount of KCAL/KJ the user has burned through the workout
- Watt – The current amount of power the user is exerting
- RPM – The current cadence the user is pedaling
- Speed – The current speed the user is “traveling” at
- Heart Rate – The user’s current heart rate as measured from their wireless HR strap
- Level – The current resistance level setting

STANDARD WORKOUT SCREENS

For quick workouts that are initiated by hitting the START/ENTER button from the IDLE SCREEN or workouts that are initiated by selecting a TIME GOAL, DISTANCE GOAL, or ENERGY GOAL the following screen shall be provided during the workout.

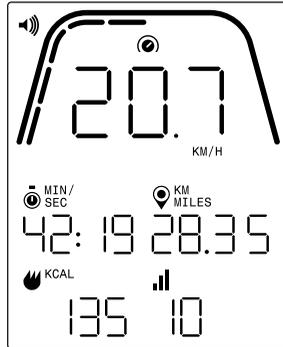


NOTE: The above screen includes simulated data for illustration purposes and assumes that the Units selection in Settings mode is set to Metric and therefore KM is shown for distance. If the Units selection was set to Imperial, MILES would be displayed. Additionally, the above screen assumes that the Energy selection in Settings mode is set to KCAL. If the Energy selection was set to KJ, KJ would be displayed. The screen above shows that Watts (Power) is selected for the Key Metrics Zone.

Alternatively, during a standard workout, a user may choose whether they want to display Watts (Power), Speed, RPM or Heart Rate. The screen above shows Watts (Power) selected. Below are different versions of the standard workout screen showing the different data displayed in the Key Metrics Zone. Not all combinations of the selected Units or Energy type are shown however. By default the console shall automatically screen between showing Watts (Power), Speed, RPM, Heart Rate, Watts etc. every 3 seconds. The user may override this behavior by pressing the WORKOUTS button. For each press of the WORKOUTS button the displayed value shall switch to the next

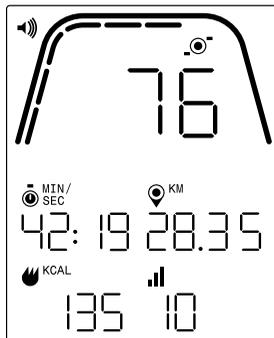
parameter in the order specified above. If the user has pressed the WORKOUTS button at least once, the automatic switching stops. To reengage the automatic switching, the user must press and hold the WORKOUTS button for 5 seconds.

The markers below the thick curved line signify the relative percentage of the displayed value in the Key Metrics Zone. In the example above, 368 watts is displayed and therefore there are four of the ten yellow segments illuminated. For power, the scale is from 0 to 1000+ watts.



NOTE: The above screen includes simulated data for illustration purposes and assumes that the Units selection in Settings mode is set to Metric and therefore KM is shown for distance and KM/H is shown for speed. If the Units selection was set to Imperial, MILES would be displayed for distance and MPH for speed. Additionally, the above screen assumes that the Energy selection in Settings mode is set to KCAL. If the Energy selection was set to KJ, KJ would be displayed. The screen above shows that Speed is selected for the Key Metrics Zone.

The markers below the thick curved line signify the relative percentage of the displayed value in the Key Metrics Zone. In the example above, 20.7 km/h is displayed and therefore there are five of the ten yellow segments illuminated. For speed, the scale is from 0 to 50.0+ for either km/h or mph.



NOTE: The above screen includes simulated data for illustration purposes and assumes that the Units selection in Settings mode is set to Metric and therefore KM is shown for distance. If the Units selection was set to Imperial, MILES would be displayed for distance. Additionally, the above screen assumes that the Energy selection in Settings mode is set to KCAL. If the Energy selection was set to KJ, KJ would be displayed. The screen above shows that RPM is selected for the Key Metrics Zone.

The markers below the thick curved line signify the relative percentage of the displayed value in the Key Metrics Zone. In the example above, 76 RPM is displayed and therefore there are six of the ten yellow segments illuminated. For cadence, the scale is from 0 to 150+ for RPM.

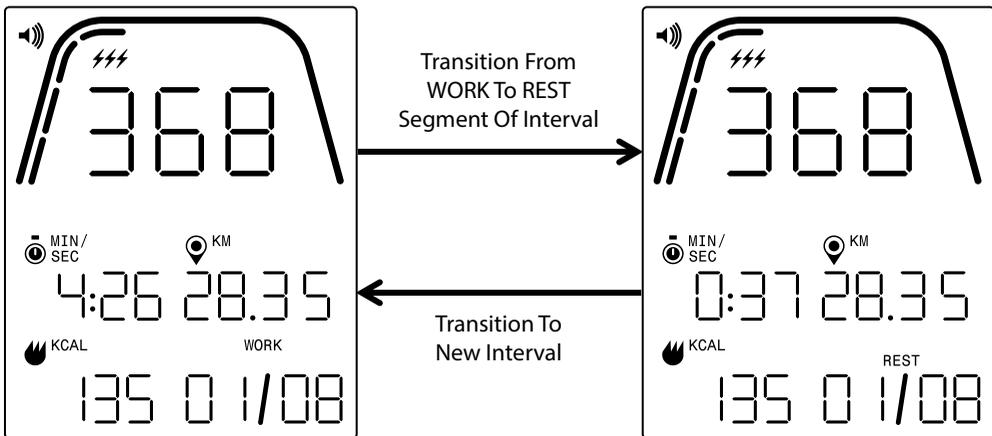


NOTE: The above screen includes simulated data for illustration purposes and assumes that the Units selection in Settings mode is set to Metric and therefore KM is shown for distance. If the Units selection was set to Imperial, MILES would be displayed for distance. Additionally, the above screen assumes that the Energy selection in Settings mode is set to KCAL. If the Energy selection was set to KJ, KJ would be displayed. The screen above shows that Heart Rate is selected for the Key Metrics Zone.

The markers below the thick curved line signify the relative percentage of the displayed value in the Key Metrics Zone. In the example above, 124 BPM is displayed and therefore there are seven of the ten yellow segments illuminated. For heart rate, the scale is from 0 to 200+ for BPM.

TIME INTERVAL WORKOUT SCREENS

For TIME INTERVAL workouts the following screen shall be provided during the workout.



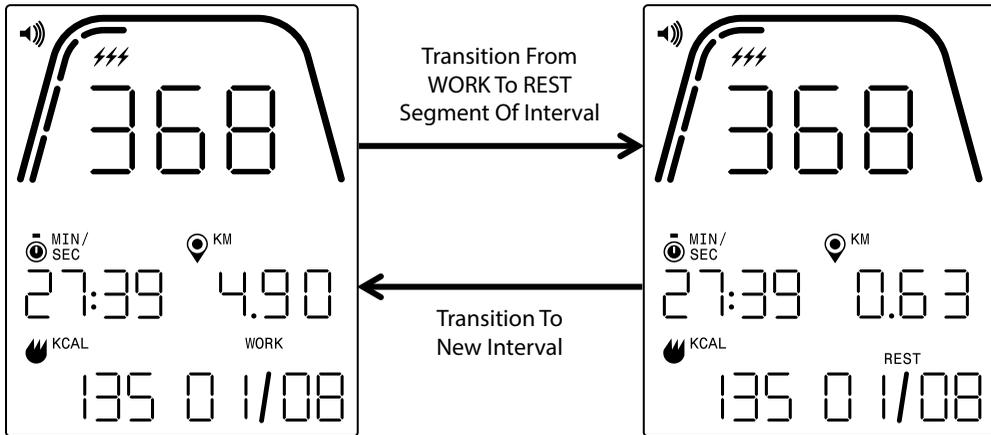
Similar to the standard workout screen, the user shall have the ability to switch between showing Watts, Speed, RPM, or Heart Rate in the Key Metrics Zone. The WORKOUTS button shall be used to select the data to display in the Key Metrics Zone. In the example above, watts are shown in the Key Metrics Zone.

The following fields are present during a TIME INTERVAL workout:

- Time – The remaining time for the current WORK or REST segment of the workout in MM:SS format
- Distance – The distance, in kilometers or miles, the user has “traveled” in the given workout
- Energy – The amount of KCAL/KJ the user has burned through the workout
- Watt – The current amount of power the user is exerting
- RPM – The current cadence the user is pedaling
- Speed – The current speed the user is “traveling” at
- Heart Rate – The user’s current heart rate as measured from their wireless HR strap
- Work (X / Y) – The time remaining in the current WORK segment displayed in MM:SS format; the initial value for WORK was established during program setup; the X denotes the current segment number while the Y denotes the total number of segments that will be run in the current workout and was defined in program setup; the example above on the left shows “WORK (01 / 08)” signifying that the first segment is in process and there are 8 total segments in the workout; the WORK segment would be followed by the REST segment (screen shown on right above)
- Rest (X / Y) – The time remaining in the current REST segment displayed in MM:SS format; the initial value for REST was established during program setup; the X denotes the current segment number while the Y denotes the total number of segments that will be run in the current workout and was defined in program setup; the REST segment follows the WORK segment; the X shall increment to the next segment once the current REST segment has been completed
- Level – The current resistance level setting shall be displayed in the same area of the LCD as the WORK and REST Interval information. The level shall be displayed during the first 3 seconds of the workout and anytime the level is changed by the user during the workout. Whenever the level is displayed, it shall only be displayed for 3 seconds. Note that the value however for level shall be determined based on the current position of the magnets.

DISTANCE INTERVAL WORKOUT SCREENS

For DISTANCE INTERVAL workouts the following screen shall be provided during the workout.



Similar to the standard workout screen, the user shall have the ability to switch between showing Watts, Speed, RPM, or Heart Rate in the Key Metrics Zone. The WORKOUTS button shall be used to select the data to display in the Key Metrics Zone. In the example above, watts are shown in the Key Metrics Zone.

The following fields are present:

- Time – The elapsed time for the workout in MM:SS format
- Distance – The distance, in kilometers or miles, remaining for the applicable WORK or REST segment of the given workout
- Energy – The amount of KCAL/KJ the user has burned through the workout
- Watt – The current amount of power the user is exerting
- RPM – The current cadence the user is pedaling
- Speed – The current speed the user is “traveling” at
- Heart Rate – The user’s current heart rate as measured from their wireless HR strap
- Work (X / Y) – The initial value for WORK was established during program setup; the X denotes the current segment number while the Y denotes the total number of segments that will be run in the current workout and was defined in program setup; the example above on the left shows “WORK (01 / 08)” signifying that the first segment is in process and there are 8 total segments in the workout; the WORK segment would be followed by the REST segment (screen shown on right above)
- Rest (X / Y) – The initial value for REST was established during program setup; the X denotes the current segment number while the Y denotes the total number of segments that will be run in the current workout and was defined in program setup; the REST segment follows the WORK segment; the X shall increment to the next segment once the current REST segment has been completed
- Level – The current resistance level setting shall be displayed in the same area of the LCD as the WORK and REST Interval information. The level shall be displayed during the first 3 seconds of the workout and anytime the level is changed by the user during the workout. Whenever the level is displayed, it shall only be displayed for 3 seconds. Note that the value however for level shall be determined based on the current position of the magnets.

PAUSE/SUMMARY MODE

USER STOPS EXERCISING

If the user stops exercising (i.e. the RPM has been less than 25 for 4 or more seconds) during a workout the system shall transition to PAUSE/SUMMARY MODE, the elapsed time shall stop incrementing, the distance and KCAL/KJ shall stop accumulating and the system shall start displaying the average values for RPM, speed, watts, heart rate, and level as shown in the screen image below. Once this mode has been initiated a 36 second countdown timer shall be started and once it elapses, the system shall transition back to IDLE MODE. See section IDLE MODE above for the desired behavior during IDLE MODE.

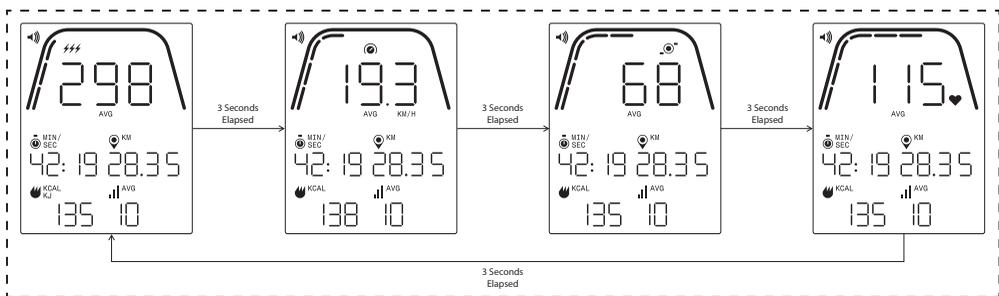
If the user resumes exercising before the timer has elapsed then the system shall transition back to PROGRAM MODE and continue the workout from where the user left off. It is assumed that an acceleration of the flywheel (i.e. increase in RPM) is the user resuming their workout.

To end this mode before the timer elapses the user shall press the MINUS button to immediately transition to IDLE MODE.

WORKOUT GOAL REACHED

If the user reaches their chosen workout goal then the system shall also transition to PAUSE/SUMMARY MODE, the elapsed time shall stop incrementing, the distance and KCAL/KJ shall stop accumulating and the system shall start displaying the average values for watts, speed, RPM, heart rate, and level as shown in the screen image below. Once this mode has been initiated a 36 second countdown timer shall be started and once it elapses, the system shall transition back to IDLE MODE. See section IDLE MODE above for the desired behavior during IDLE MODE.

To end this mode before the timer elapses the user shall press the MINUS button to immediately transition to IDLE MODE.



PAUSE/SUMMARY MODE SCREENS

An example of the screens to be shown during PAUSE/SUMMARY MODE are shown above. Note that the values displayed for the watts, speed, RPM, heart rate, and level shall be the averages for the workout and the AVG segments shall be illuminated for each data field. Time, Distance, and Energy (i.e. KCAL/KJ) are the total accumulated values for the workout for each data element.

CONNECTIVITY MODE

GENERAL

This console is capable of connecting to both ANT+ and BLE heart rate straps. In addition, the console shall be able to connect to smartphone or tablet apps via BLE. The console shall also be able to connect to both a heart rate strap (ANT+ or BLE) and simultaneously connect to a smartphone app.

CONNECTING TO A SMARTPHONE OR TABLET APP VIA BLUETOOTH LE (FTMS)

Press the CONNECT button to initiate the Bluetooth pairing process. During the connection process, a light, constant pedalling is necessary, otherwise the display switches off after 60 seconds and the connection is interrupted.

The Bluetooth icon at the top right of the display shall begin to flash at a 1Hz rate to indicate that the Bluetooth radio is advertising and is looking for an available mobile device App to pair with.

While the console is advertising a user may connect to a compatible App (e.g. Kinomap, Zwift, GymTrakr, etc.) via their smartphone or tablet. Refer to the apps documentation regarding how to connect to fitness equipment that supports FTMS. When the console successfully pairs with a smartphone or tablet App, the BT advertising will end, the console will return to normal function, and the Bluetooth icon shall stay on and no longer blink. During the workout the console transmits the user's workout data to the connected App.

During advertising, the console shall automatically generate a randomized 4-digit code that will serve as the unique identifier for the given console the first time the CONNECT Button is pressed, and the advertised label will be "Kettler ####" where the #### is the randomized, 4-digit identifier. This same randomized 4-digit identifier shall be displayed in the TIME window for 5 seconds. Note that this advertised label is not visible in all App's. The advertising period will last for ~10 seconds.

CONNECTING TO A BLE HR STRAP

If after pressing the CONNECT button and 10 seconds have elapsed without connecting to a smartphone app then the console shall scan for BLE HR straps and connect accordingly. When connecting to a BLE HR strap, "BLE" shall be displayed in the HR window and the console will connect to the HR strap. Once the connection to the BLE HR strap has been made, the detected heart rate value shall be displayed in the HR window and the heart icon shall blink at the same rate as the detected heart rate.

Once a connection has been made to a BT HR strap the console shall also be able to connect a smartphone app simultaneously. The behavior described above applies. Note that a connection must be made to a heart rate strap prior to establishing a connection to a smartphone if you want to connect to both simultaneously.

CONNECTING TO AN ANT+ HR STRAP

In order to connect to an ANT+ HR strap no connections to the console shall be active. To connect the console to an ANT+ compatible heart rate chest strap, press and hold the CONNECT button for 5 seconds. When connecting to an ANT+ HR strap "Ant" shall be dis-

played in the HR window and the console shall connect to the HR strap. Once the connection to the ANT+ HR strap has been made, the detected heart rate value shall be displayed in the HR window and the heart icon shall blink at the same rate as the detected heart rate.

If a connection has been made to an ANT+ HR strap the console shall also be able to connect a smartphone app simultaneously via BLE. The behavior described above applies. Note that the user must connect to a heart rate strap prior to establishing a connection to a smartphone if they want to connect to both simultaneously.

CONNECTION RESET

If you are having an issue connecting with any device, you can try to reset the console. Resetting the console also resets the state of the connections to peripheral devices.

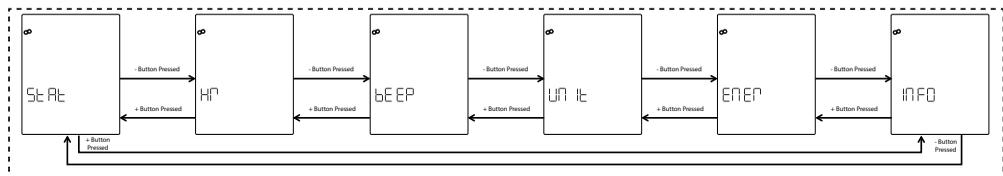
A console reset can be performed in IDLE MODE. When in IDLE MODE, hold the MINUS button down for 5 seconds. The console will then shutdown. To wake the console back up, begin pedaling. If you are pedaling during the reset, the console will blank out and then turn back on but the connection states will have been cleared. Note that it may be necessary to close and reopen any smartphone or tablet app that you would like to connect to in order to ensure that the app's connection state has also been reset.

SETTINGS MODE

SETTINGS SCREEN

To enter CONFIGURATION MODE the press START, PLUS, and MINUS simultaneously.

The graphic below shows the SETTINGS screens:



There are six options provided on these screens and they are as follows:

- STAT – Review the total accumulated time, total accumulated distance, and firmware version
- HR – Test the HR system
- BEEP – Adjust the volume of the beeper
- UNIT – Switch between Metric and Imperial units
- ENER – Switch between displaying KCAL and KJ
- INFO – Set the weight value used for calculating calories

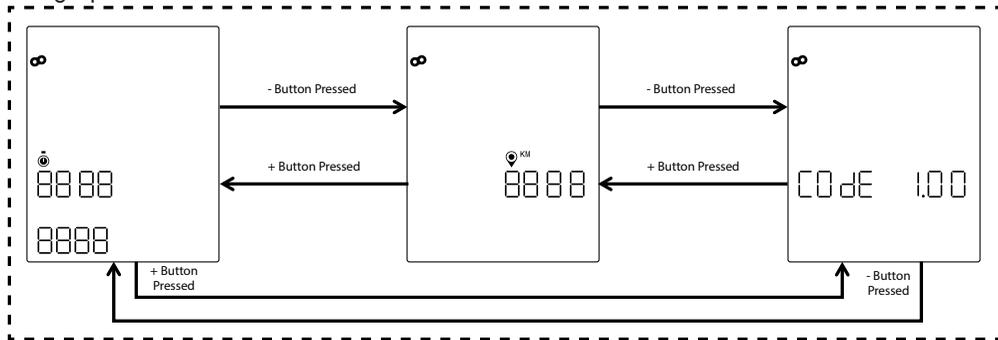
The first screen that will be shown is the one for STAT. To select between the available Settings, the user shall press either the MINUS or PLUS button to navigate to the next or previous choice respectively.

If the user presses the START/ENTER button they are selecting the displayed Setting and the system shall transition to the applicable Setting screen.

To exit the SETTINGS screens and return to the IDLE screen the user shall press the WORKOUTS button.

STATISTICS SCREEN

The graphic below shows the STAT screens:



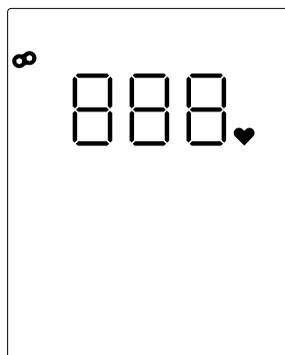
There are three different statistics provided on the screens above and they are as follows:

- Total Time – This is the total amount of time, in hours, minutes, and seconds, of all workouts performed on this given machine; the top value is hours from 0 to 9999, the lower left value is minutes between 0 and 59, and the lower right value is seconds from 0 to 59
- Total Distance – This is the total distance, in kilometers, of all workouts performed on this given machine; this value can switch to miles if the user changes the Units in Settings Mode from Metric to Imperial units
- Code (i.e. Firmware Version) – This is the current firmware version for the firmware currently running on the console

To exit any of the STAT screens and return to the SETTINGS screens the user shall press the WORKOUTS button.

HEART RATE TEST SCREEN

The graphic below shows the HR TEST screen:



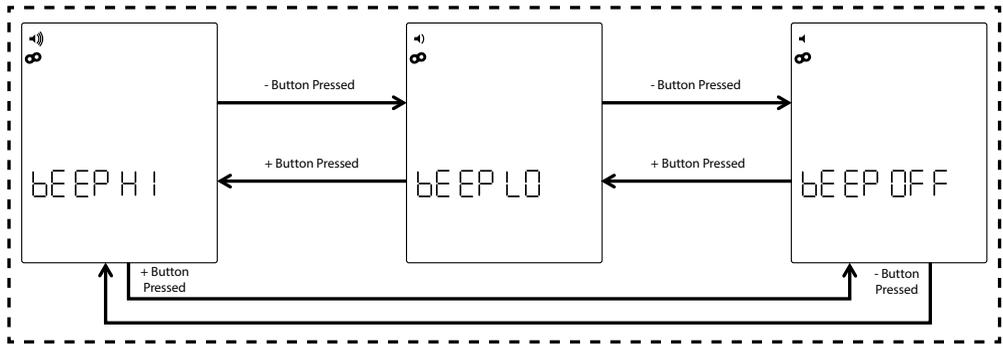
The HR TEST is used to verify the functionality of a heart rate strap. The method of connecting the console to either the Bluetooth LE or ANT+ heart rate chest strap is defined above in under CONNECTIVITY MODE.

The 888 shown above is a placeholder for the actual HR value detected from the connected heart rate chest strap.

To exit the HR TEST screen and return to the SETTINGS screens the user shall press the WORKOUTS button.

VOLUME SCREENS

The graphic below shows the VOLUME screens:

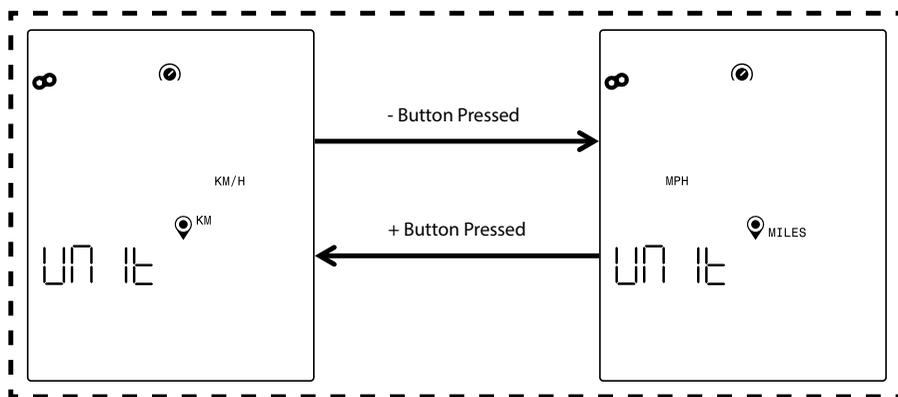


The console is equipped with a beeper that shall be used to generate tones for button presses and various system related events. The volume of this beeper is adjustable in order to allow users to control how loud or quiet they desire the tones to be. The PLUS and MINUS buttons shall be used to adjust the volume level. There are three choices to pick from and they are as follows: HIGH (i.e. full volume), LOW (i.e. half volume), and OFF (i.e. Muted; no sound). Also, each time the PLUS or MINUS buttons are pressed the volume of the tone played shall match the current set volume level. The set volume level can be saved by pressing the START/ENTER button. Pressing the START/ENTER button also transitions the system back to the SETTINGS screens. The default volume level is HIGH.

To exit the VOLUME screens and revert the volume to the last saved value, press the WORKOUTS button. Pressing the WORKOUTS button also transitions the system back to the SETTINGS screens.

UNITS SCREENS

The graphic below shows the UNITS screens:

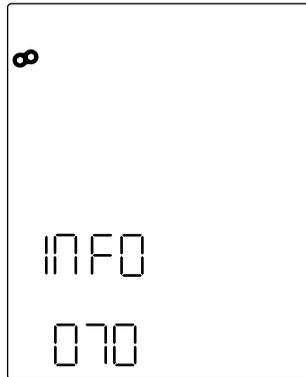


To select either Metric or Imperial units. Use the PLUS or MINUS button to select the desired option. To save the unit choice press the START/ENTER button. Pressing the START/ENTER button also transitions the system back to the SETTINGS screens. The default unit setting shall be Metric Units.

To exit the UNITS screens and revert the unit choice to the last saved value, press the WORKOUTS button. Pressing the WORKOUTS button also transitions the system back to the SETTINGS screens.

INFO SCREEN

The graphic below shows the INFO screen:



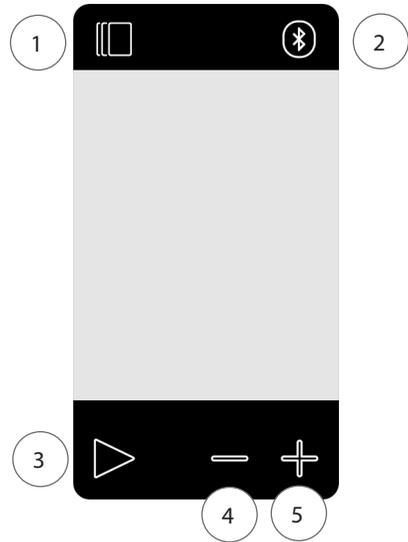
The screen above shall be used to specify the weight in kilograms that is used for calculating the calories burned for a given workout. Use the PLUS and MINUS buttons to adjust the weight. The default value for weight shall be 70 kilograms. Once the desired weight value has been set, press the START/ENTER button to save the value. Pressing the START/ENTER button also transitions the system back to the SETTINGS screens.

To exit the INFO screen and revert the weight value to the last saved value, press the WORKOUTS button. Pressing the WORKOUTS button also transitions the system back to the SETTINGS screens.

FONCTION DES BOUTONS	51
ÉCRAN DE VEILLE	52
FONCTIONS GÉNÉRALES	53
MODE DE PARAMÉTRAGE DU PROGRAMME	54
MODE PROGRAMME	62
MODE PAUSE/SYNTÈSE	68
MODE DE CONNECTIVITÉ	69
MODE PARAMÉTRAGE	70

FONCTION DES BOUTONS

L'ordinateur d'entraînement physique comporte cinq boutons qui commandent les fonctions qui suivent :



En Mode Veille

Lorsque vous allumez l'écran, vous entrez en Mode Veille. Vous pouvez démarrer des exercices en Lancement Rapide, accéder à des variantes d'options d'exercices, vous connecter à des périphériques ou accéder aux paramètres de la console.

1 Bouton Exercices

Permet de choisir entre des exercices basés sur le temps, la distance, l'énergie et avec des intervalles.

2 Bouton Connexion

Connexion de la console à des appareils Bluetooth LE/ANT+.

3 Bouton Start/Validation

Permet à l'utilisateur de lancer un exercice ou de valider un choix.

4 Bouton Moins

Utilisé pour diminuer la valeur de paramètre en cours. De plus, en appuyant sur ce bouton et en le maintenant enfoncé pendant 5 secondes, la console est arrêtée de force.

5 Bouton Plus

Utilisé pour augmenter la valeur de paramètre en cours.

Coupure de l'écran

Après 60 secondes d'inactivité, l'écran s'éteint.

Pendant un exercice

Après avoir choisi un programme d'entraînement, vous accédez à l'écran d'entraînement. Il affiche toutes les valeurs importantes pour l'exercice ainsi que le profil d'entraînement.

Appuyez sur ce bouton pour commuter entre les options disponibles de données d'exercices dans l'affichage des Indicateurs Clés.

Même fonction pendant un exercice.

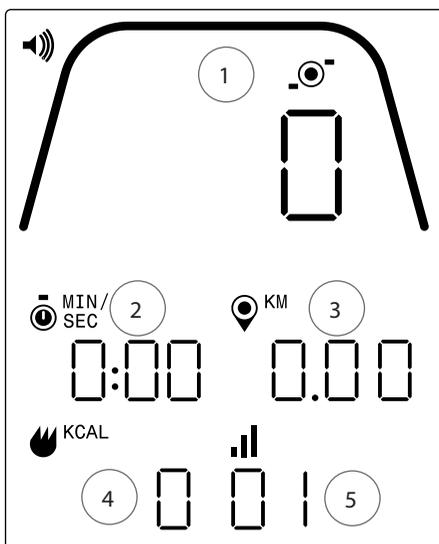
Arrête l'exercice en cours.

Pas de fonction pendant un exercice puisqu'il n'a pas d'effet sur la résistance.

Pas de fonction pendant un exercice puisqu'il n'a pas d'effet sur la résistance.

ÉCRAN DE VEILLE

Normalement, l'écran de la console reste vide jusqu'à ce que l'utilisateur commence à pédaler. Une fois le pédalage commencé, la console s'allume et entre en MODE VEILLE. L'écran par défaut en MODE VEILLE est l'écran de Veille présenté ci-dessous :



L'écran de Veille vous donne les informations suivantes :

1 Affichage des Indicateurs Clés

Cette zone de l'écran présente soit la puissance (en watts), soit la vitesse (en km/h ou en miles/h [MPH]), soit la cadence de pédalage en tr/min [RPM], soit la fréquence cardiaque. Autour de l'affichage numérique, il y a une jauge qui présente l'intensité relative de chacun des éléments de données sélectionnés dans la liste ci-dessus.

2 Affichage du Temps

Il s'agit de l'indicateur numérique du temps écoulé pour l'exercice en cours, ou bien du temps qui reste, quand il s'agit d'un segment actif d'intervalle de temps.

3 Affichage de la Distance

Il s'agit de l'indicateur numérique de la distance parcourue pour l'exercice en cours, ou bien de la distance qui reste, quand il s'agit d'un segment actif d'intervalle de distance. La distance peut être affichée soit en kilomètres (KM), soit en miles. La sélection entre les KM ou les Miles se fait dans le MODE PARAMÉTRAGE.

4 Affichage de l'Énergie

Il s'agit de l'indicateur numérique de l'énergie totale brûlée pendant l'exercice en cours. L'énergie peut être affichée soit en KCAL, soit en KJ. La sélection entre les KCAL ou les KJ se fait dans le MODE PARAMÉTRAGE.

5 Affichage du Niveau/de l'Intervalle

Il s'agit de l'indicateur numérique du niveau de résistance en cours, ou bien du segment en cours dans le cas d'un programme avec intervalle de temps ou de distance. Le niveau de résistance en cours varie en fonction de la position du levier de résistance.

FONCTIONS GÉNÉRALES

En MODE VEILLE, l'utilisateur peut lancer les fonctions suivantes :

Exercice en Lancement Rapide

Pour un lancement rapide d'exercice, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton START/VALIDATION du clavier. En appuyant sur ce bouton, le système passera en MODE PROGRAMME. Pour plus de détails, voir le chapitre sur le MODE PROGRAMME (à savoir, fonctionnalité pendant l'exercice) ci-après.

Choix d'exercice

Pour choisir un certain type d'exercice, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton EXERCICES. En appuyant sur ce bouton, le système passera en MODE DE PARAMÉTRAGE DU PROGRAMME. Pour plus de détails, voir le chapitre sur le MODE DE PARAMÉTRAGE DU PROGRAMME ci-après.

Connectivité

En appuyant sur le bouton CONNEXION, l'utilisateur peut connecter la console à une sangle de mesure de fréquence cardiaque et/ou à une appli sur un smartphone. Pour plus de détails, voir le chapitre sur le MODE CONNECTIVITÉ ci-après.

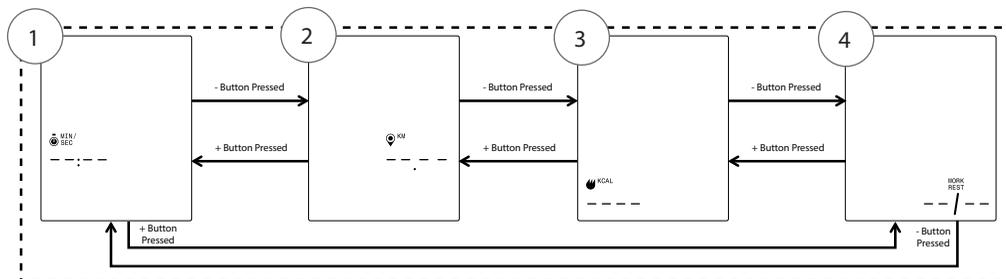
Paramétrage

En plus de ces possibilités, l'utilisateur peut aussi entrer dans le MODE PARAMÉTRAGE en appuyant simultanément sur les boutons START, PLUS et MOINS. Pour plus de détails, voir le chapitre sur le MODE PARAMÉTRAGE ci-après.

En outre, si l'utilisateur n'appuie sur aucun bouton pour choisir ou lancer un exercice, la console passera en MODE ATTENTE après 60 secondes d'inactivité.

MODE DE PARAMÉTRAGE DU PROGRAMME

Dans ce mode, l'utilisateur peut choisir entre quatre différents types d'exercices (à savoir, basés sur le Temps, la Distance, l'Énergie et avec Intervalles).



REMARQUE : Les écrans ci-dessus partent de l'hypothèse que le choix des unités dans le mode Paramétrage a été réglé sur le système Métrique, ainsi que sur les KCAL pour l'Énergie.

Il est donc possible de sélectionner quatre types d'exercices, comme suit :

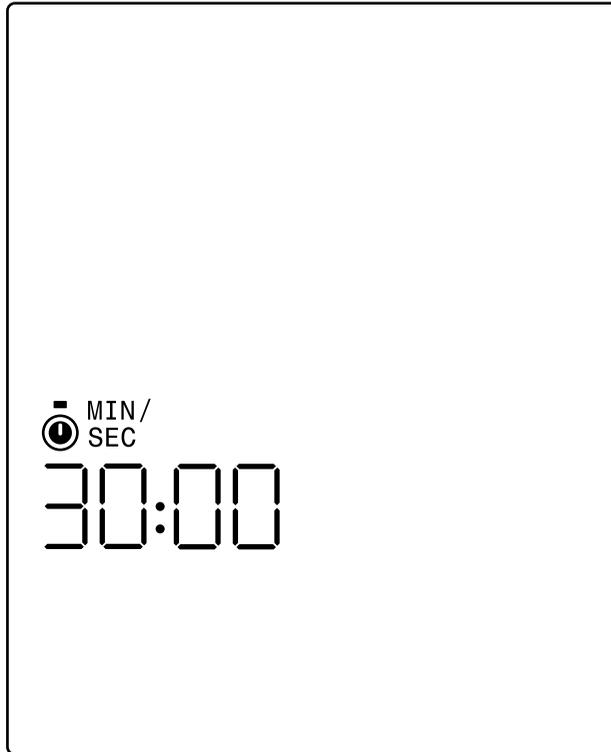
1. Objectif Temps
2. Objectif Distance
3. Objectif Énergie
4. Avec Intervalles

Le premier écran à apparaître sera celui de l'OBJECTIF TEMPS (1). Afin de sélectionner un exercice parmi ceux disponibles, l'utilisateur navigue vers le choix précédent ou suivant en appuyant sur les boutons MOINS ou PLUS.

L'utilisateur confirme le choix de l'exercice affiché en appuyant sur le bouton START/VALIDATION et le système passe à l'écran de paramétrage correspondant.

Pour sortir de la SÉLECTION D'EXERCICE et retourner à l'écran de VEILLE, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton EXERCICES.

Exercice avec un OBJECTIF TEMPS

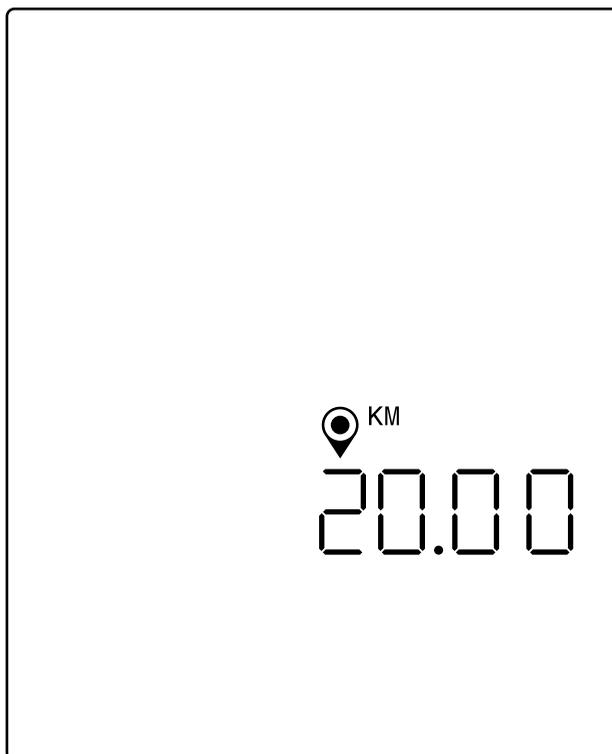


Sur l'écran de l'OBJECTIF TEMPS, l'utilisateur peut choisir la durée de l'exercice. Il peut saisir une durée allant de 1 à 99 minutes. La valeur par défaut est de 30 minutes. L'utilisateur peut ajuster la valeur dans un sens ou dans l'autre à l'aide des boutons PLUS et MOINS. Chaque pression sur le bouton PLUS ou MOINS modifie la valeur en cours affichée de 1 unité. Le bouton PLUS permet d'augmenter la durée tandis que le bouton MOINS la diminue.

Une fois la durée réglée à la valeur souhaitée pour l'exercice donné, appuyer sur le bouton START/VALIDATION. Lorsque le bouton START/VALIDATION est actionné, le système passe en MODE PROGRAMME et l'exercice peut débuter. Pour plus de détails, voir le chapitre sur le MODE PROGRAMME ci-après.

Pour sortir de l'écran d'OBJECTIF TEMPS et retourner à l'écran de SÉLECTION D'EXERCICE, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton EXERCICES.

Exercice avec un OBJECTIF DISTANCE

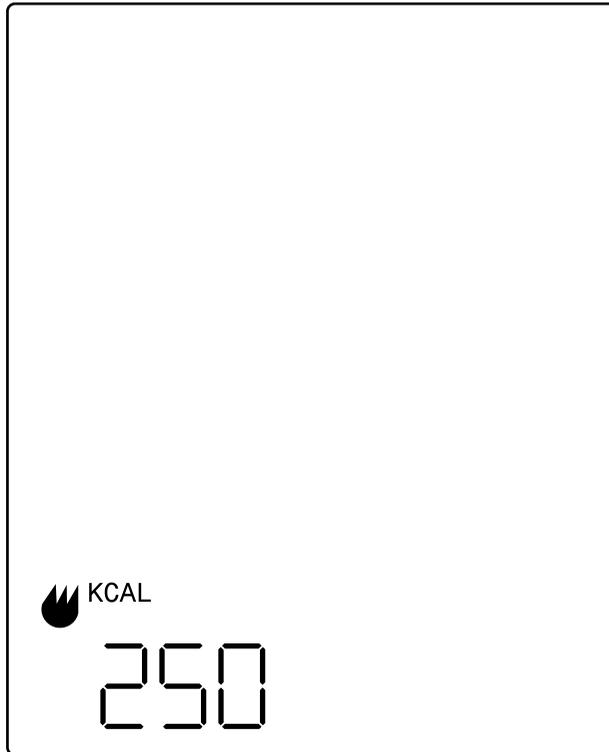


REMARQUE : Les écrans ci-dessus partent de l'hypothèse que le choix des unités dans le mode de Paramétrage a été réglé sur le système Métrique et que l'objectif de distance est donc exprimé en kilomètres. Si le choix des unités avait été réglé sur le système Impérial, c'est MILES qui s'afficherait et l'objectif de distance serait exprimé en miles.

Sur l'écran de l'OBJECTIF DISTANCE, l'utilisateur peut choisir la distance souhaitée pour l'exercice. L'utilisateur peut saisir une distance de 1 à 9999 kilomètres (réglage en unités métriques) ou miles (réglage en unités impériales). La valeur par défaut est de 20 kilomètres (KM) ou miles (MILES). L'utilisateur peut ajuster la valeur dans un sens ou dans l'autre à l'aide des boutons PLUS et MOINS. Chaque pression sur le bouton PLUS ou MOINS modifie la valeur en cours affichée de 1,00 unité. Le bouton PLUS permet d'augmenter la distance tandis que le bouton MOINS la réduit.

Une fois la distance réglée à la valeur souhaitée pour l'exercice donné, appuyer sur le bouton START/VALIDATION. Lorsque le bouton START/VALIDATION est actionné, le système passe en MODE PROGRAMME et l'exercice peut débuter. Pour plus de détails, voir le chapitre sur le MODE PROGRAMME ci-après.

Pour sortir de l'écran d'OBJECTIF DISTANCE et retourner à l'écran de SÉLECTION D'EXERCICE, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton EXERCICES.

Exercice avec un OBJECTIF ÉNERGIE

REMARQUE : Les écrans ci-dessus partent de l'hypothèse que le choix de l'unité d'Énergie dans le mode de Paramétrage a été réglé sur les KCAL et que l'objectif énergétique est donc exprimé en kilocalories. Si le choix de l'unité avait été réglé sur les KJ, c'est KJ qui s'afficherait et l'objectif énergétique serait exprimé en kilojoules.

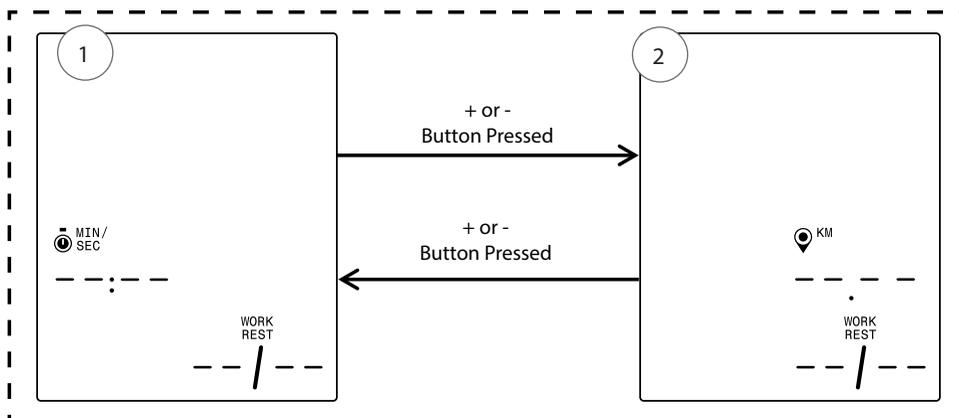
Sur l'écran de l'OBJECTIF ÉNERGIE, l'utilisateur peut choisir l'objectif énergétique à atteindre pour l'exercice. Il peut saisir un objectif allant de 5 à 9999 KCAL/KJ. La valeur par défaut est de 250 KCAL ou KJ. L'utilisateur peut ajuster la valeur dans un sens ou dans l'autre à l'aide des boutons PLUS et MOINS. Chaque pression sur le bouton PLUS ou MOINS modifie la valeur en cours affichée de 5 unités. Le bouton PLUS permet d'augmenter la valeur tandis que le bouton MOINS la réduit.

Une fois la valeur réglée comme souhaité pour l'exercice donné, appuyer sur le bouton START/VALIDATION. Lorsque le bouton START/VALIDATION est actionné, le système passe en MODE PROGRAMME et l'exercice peut débuter. Pour plus de détails, voir le chapitre sur le MODE PROGRAMME ci-après.

Pour sortir de l'écran d'OBJECTIF ÉNERGIE et retourner à l'écran de SÉLECTION D'EXERCICE, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton EXERCICES.

Exercice avec INTERVALLES

Les écrans d'exercices avec INTERVALLES sont présentés ci-dessous :



REMARQUE : Les écrans ci-dessus partent de l'hypothèse que le choix des unités dans le mode de Paramétrage a été réglé sur le système Métrique et que le choix de distance est exprimé en kilomètres. Si le choix des unités avait été réglé sur le système Impérial, c'est MILES qui s'afficherait et le choix de distance serait exprimé en miles.

On peut sélectionner deux types d'intervalle, comme suit :

1. Intervalles de Temps
2. Intervalles de Distance

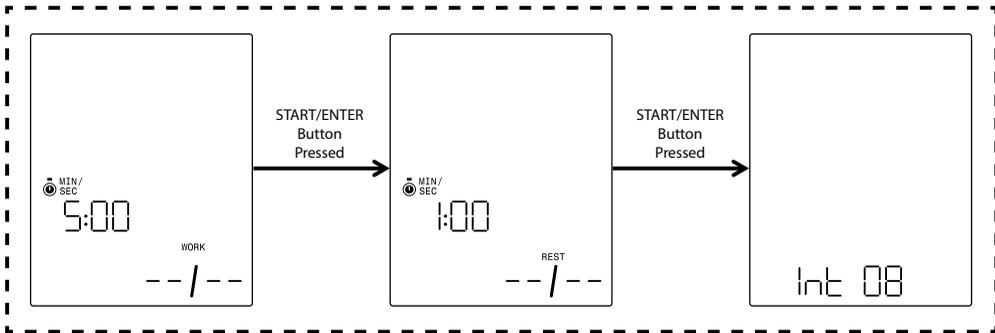
Le premier écran à apparaître sera celui de l'OBJECTIF AVEC INTERVALLES DE TEMPS. Afin de sélectionner un type d'intervalle parmi ceux disponibles, l'utilisateur navigue vers le choix précédent ou suivant en appuyant sur les boutons MOINS ou PLUS.

L'utilisateur confirme le choix du type d'exercice avec intervalle affiché en appuyant sur le bouton START/VALIDATION et le système passe à l'écran de paramétrage correspondant.

Pour sortir de l'écran des INTERVALLES et retourner à l'écran de SÉLECTION D'EXERCICE, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton EXERCICES.

Exercice avec INTERVALLES DE TEMPS

L'écran des INTERVALLES DE TEMPS est présenté ci-dessous :



Un intervalle est composé d'un segment d'exercice de forte intensité et d'un segment d'exercice de faible intensité. Le segment de forte intensité est défini par le temps de travail (WORK). Le segment de faible intensité est défini par le temps de repos (REST). Sur les écrans des INTERVALLES DE TEMPS, l'utilisateur peut spécifier la durée des segments de travail et de repos, ainsi que le nombre total d'intervalles (Int) voulu pour l'exercice donné. Il peut saisir une durée allant de 10 secondes à 99 minutes pour les deux types de segment, travail et repos. La valeur par défaut pour le segment de travail (WORK) est de 5 minutes. La valeur par défaut pour le segment de repos (REST) est de 1 minute. L'utilisateur peut saisir un nombre d'intervalles (Int) allant de 1 à 99. Par défaut, il y a 8 intervalles.

En arrivant dans le paramétrage de ce programme, c'est l'écran de temps de travail (WORK) qui est présenté en premier. L'utilisateur peut ajuster la valeur dans un sens ou dans l'autre à l'aide des boutons PLUS et MOINS. Chaque pression sur le bouton PLUS ou MOINS modifie la valeur en cours affichée de 10 secondes. Le bouton PLUS permet d'augmenter la durée tandis que le bouton MOINS la diminue.

Une fois le temps de travail (WORK) réglé à la valeur souhaitée pour l'exercice donné, appuyer sur le bouton START/VALIDATION. En appuyant sur le bouton START/VALIDATION, le système passe à l'écran de temps de repos (REST).

L'utilisateur peut ajuster la valeur dans un sens ou dans l'autre à l'aide des boutons PLUS et MOINS. Chaque pression sur le bouton PLUS ou MOINS modifie la valeur en cours affichée de 10 secondes. Le bouton PLUS permet d'augmenter la durée tandis que le bouton MOINS la diminue.

Une fois le temps de repos (REST) réglé à la valeur souhaitée pour l'exercice donné, appuyer sur le bouton START/VALIDATION. En appuyant sur ce bouton, le système passe à l'écran du nombre d'intervalles (Int).

L'utilisateur peut ajuster la valeur dans un sens ou dans l'autre à l'aide des boutons PLUS et MOINS. Chaque pression sur le bouton PLUS ou MOINS modifie la valeur en cours affichée de 1 unité. Le bouton PLUS permet d'augmenter le nombre d'intervalles tandis que le bouton MOINS le réduit.

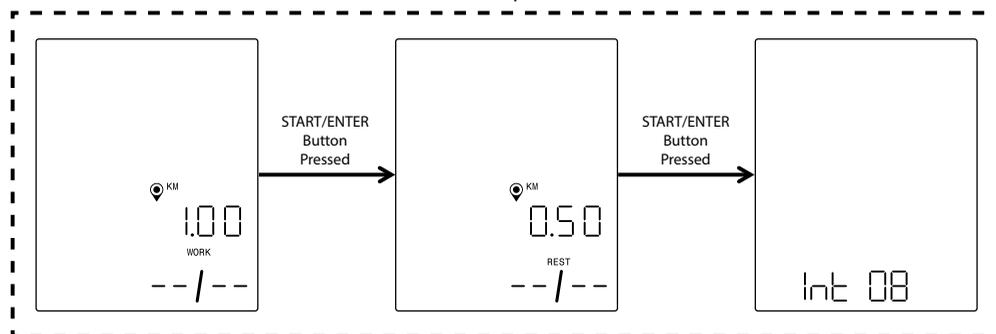
Une fois le nombre d'intervalles (Int) réglé à la valeur souhaitée pour l'exercice donné, appuyer sur le bouton START/VALIDATION. En appuyant sur ce bouton, le système passe en MODE PROGRAMME et l'exercice peut débuter. Pour plus de détails, voir le chapitre sur le

MODE PROGRAMME ci-après.

Pour sortir de l'écran des INTERVALLES DE TEMPS et retourner à l'écran des INTERVALLES, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton EXERCICES.

Exercice avec INTERVALLES DE DISTANCE

L'écran des INTERVALLES DE DISTANCE est présenté ci-dessous :



REMARQUE : Les écrans ci-dessus partent de l'hypothèse que le choix des unités dans le mode de Paramétrage a été réglé sur le système Métrique et que l'objectif de distance est donc exprimé en kilomètres. Si le choix des unités avait été réglé sur le système Impérial, c'est MILES qui s'afficherait et l'objectif de distance serait exprimé en miles.

Un intervalle est composé d'un segment d'exercice de forte intensité et d'un segment d'exercice de faible intensité. Le segment de forte intensité est défini par la distance parcourue pendant le travail (WORK). Le segment de faible intensité est défini par la distance parcourue en repos (REST). Sur les écrans des INTERVALLES DE DISTANCE, l'utilisateur peut spécifier la distance parcourue pendant les segments de travail et de repos, ainsi que le nombre total d'intervalles (Int) voulu pour l'exercice donné. L'utilisateur peut saisir une distance allant de 0,10 à 100,00 kilomètres/miles pour les deux types de segment, travail (WORK) et repos (REST). La valeur par défaut pour la distance de travail est de 2 kilomètres/miles. La valeur par défaut pour la distance de repos est de 1 kilomètre/mile. L'utilisateur peut saisir un nombre d'intervalles (Int) allant de 1 à 99. Par défaut, il y a 8 intervalles.

En arrivant dans le paramétrage de ce programme, c'est l'écran de distance parcourue pendant le travail (WORK) qui est présenté en premier. L'utilisateur peut ajuster la valeur dans un sens ou dans l'autre à l'aide des boutons PLUS et MOINS. Chaque pression sur le bouton PLUS ou MOINS modifie la valeur en cours affichée de 0,1 unité. Le bouton PLUS permet d'augmenter la distance tandis que le bouton MOINS la réduit.

Une fois la distance parcourue pendant le travail (WORK) réglée à la valeur souhaitée pour l'exercice donné, appuyer sur le bouton START/VALIDATION. En appuyant sur le bouton START/VALIDATION, le système passe à l'écran de la distance parcourue en repos (REST).

L'utilisateur peut ajuster la valeur dans un sens ou dans l'autre à l'aide des boutons PLUS et MOINS. Chaque pression sur le bouton PLUS ou MOINS modifie la valeur en cours affichée de 0,1 unité. Le bouton PLUS permet d'augmenter la distance tandis que le bouton MOINS la réduit.

Une fois la distance parcourue au repos (REST) réglée à la valeur souhaitée pour l'exercice donné, appuyer sur le bouton START/VALIDATION. En appuyant sur ce bouton, le système passe à l'écran du nombre d'intervalles (Int).

La flèche de sélection indique que le nombre d'intervalles est modifiable. L'utilisateur peut ajuster la valeur dans un sens ou dans l'autre à l'aide des boutons PLUS et MOINS. Chaque pression sur le bouton PLUS ou MOINS modifie la valeur en cours affichée de 1 unité. Le bouton PLUS permet d'augmenter le nombre d'intervalles tandis que le bouton MOINS le réduit.

Une fois le nombre d'intervalles (Int) réglé à la valeur souhaitée pour l'exercice donné, appuyer sur le bouton START/VALIDATION. En appuyant sur ce bouton, le système passe en MODE PROGRAMME et l'exercice peut débuter. Pour plus de détails, voir le chapitre sur le MODE PROGRAMME ci-après.

Pour sortir de l'écran des INTERVALLES DE DISTANCE et retourner à l'écran des INTERVALLES, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton EXERCICES.

MODE PROGRAMME

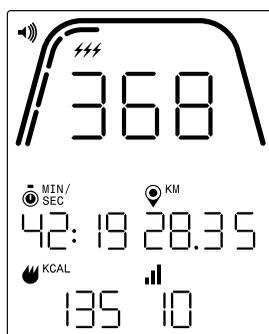
En arrivant dans ce mode, le temps commence à être décompté, les distances commencent à se cumuler, de même que l'énergie ; et tous les autres affichages deviennent actifs. Les détails des affichages en cours d'exercice sont décrits ci-après.

Les champs qui suivent sont disponibles au cours d'un exercice standard :

- Temps – Durée écoulée pendant l'exercice, au format MMM:SS
- Distance – Longueur « parcourue » par l'utilisateur au cours de l'exercice, en kilomètres KM ou en miles MILES
- Énergie – Quantité de KCAL/KJ brûlée par l'utilisateur au cours de l'exercice
- Watt – Puissance exercée à chaque instant par l'utilisateur au cours de l'exercice
- RPM – Cadence de pédalage exercée à chaque instant par l'utilisateur
- Vitesse – Vitesse de « déplacement » de l'utilisateur à chaque instant
- Fréquence cardiaque – Rythme cardiaque de l'utilisateur à chaque instant, selon la sangle de mesure cardiaque HR sans fil
- Niveau – Niveau actuel de résistance réglé

CRANS DES EXERCICES STANDARDS

Pour des exercices lancés rapidement en appuyant sur le bouton START/VALIDATION dans l'ÉCRAN DE VEILLE, ou pour des exercices lancés en sélectionnant un OBJECTIF DE TEMPS, DE DISTANCE ou D'ÉNERGIE, l'écran qui s'affiche pendant l'exercice est celui-ci.

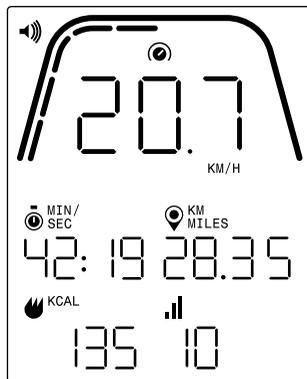


REMARQUE : L'écran ci-dessus contient des données simulées afin de servir d'exemple ; et il part de l'hypothèse que le choix des unités dans le mode de Paramétrage a été réglé sur le système Métrique et que l'objectif de distance est donc exprimé en kilomètres (KM). Si le choix des unités avait été réglé sur le système Impérial, c'est MILES qui s'afficherait. En outre, l'écran ci-dessus part de l'hypothèse que le choix de l'unité d'Énergie dans le mode de Paramétrage a été réglé sur les kilocalories (KCAL). Si le choix de l'unité avait été réglé sur les kilojoules, c'est KJ qui s'afficherait. L'écran ci-dessus montre que c'est la puissance en watts qui a été sélectionnée dans la zone des Indicateurs Clés.

Au cours d'un exercice standard, l'utilisateur peut choisir d'afficher soit la puissance, soit la vitesse, soit le nombre de tr/min (RPM), soit encore la fréquence cardiaque. L'écran ci-dessus montre que c'est la puissance en watts qui a été sélectionnée. Ci-dessous sont montrées différentes versions de l'écran d'exercice standard, avec différentes données affichées dans la zone des Indicateurs Clés.

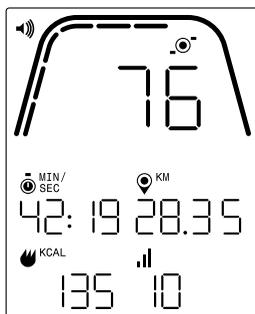
Toutefois, les combinaisons possibles d'unités et de type énergétique ne sont pas toutes présentées ici. Par défaut, l'écran montré sur la console passe automatiquement, environ toutes les 3 secondes, de l'affichage de la puissance en watts, à celui de la vitesse, puis aux tr/min (RPM), à la fréquence cardiaque et revient à nouveau à la puissance en watts, etc. Ce comportement peut être shunté par l'utilisateur s'il appuie sur le bouton EXERCICES. Chaque pression sur le bouton EXERCICES permet de faire passer l'affichage au paramètre suivant, dans l'ordre indiqué ci-dessus. Dès que l'utilisateur a appuyé au moins une fois sur le bouton EXERCICES, le défilement automatique est désactivé. Pour le réactiver, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton EXERCICES et le garder enfoncé pendant 5 secondes.

Les pointillés sous la courbe épaisse signalent le pourcentage relatif de la valeur affichée dans la zone des Indicateurs Clés. Dans l'exemple ci-dessus, la puissance affichée est de 368 watts, et il y a donc quatre segments d'éclairés en jaune sur dix puisque, pour la puissance, la graduation se fait de 0 à 1000 watts.



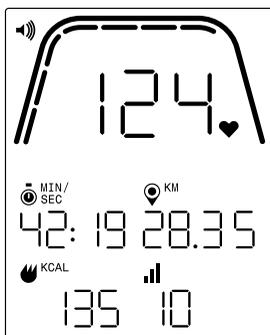
REMARQUE : Les valeurs affichées ici ne sont données qu'à titre d'illustration. L'écran ci-dessus part de l'hypothèse que le choix des unités dans le mode de Paramétrage a été réglé sur le système Métrique et que la distance est donc exprimée en kilomètres (KM) et la vitesse en km/h (KM/H). Si le choix des unités avait été réglé sur le système Impérial, c'est MILES qui s'afficherait pour la distance et MPH pour la vitesse. En outre, l'écran ci-dessus part de l'hypothèse que le choix de l'unité d'Énergie dans le mode de Paramétrage a été réglé sur les kilocalories (KCAL). Si le choix de l'unité avait été réglé sur les kilojoules, c'est KJ qui s'afficherait. L'écran ci-dessus montre que l'unité sélectionnée dans la zone des Indicateurs Clés est la vitesse.

Les pointillés sous la courbe épaisse signalent le pourcentage relatif de la valeur affichée dans la zone des Indicateurs Clés. Dans l'exemple ci-dessus, la vitesse affichée est de 20,7 km/h ; il y a donc cinq segments d'éclairés en jaune sur dix puisque, pour la vitesse, la graduation se fait de 0 à 50 km/h ou mph.



REMARQUE : L'écran ci-dessus contient des données simulées afin de servir d'exemple ; et il part de l'hypothèse que le choix des unités dans le mode de Paramétrage a été réglé sur le système Métrique et que l'objectif de distance est donc exprimé en kilomètres (KM). Si le choix des unités avait été réglé sur le système Impérial, c'est MILES qui s'afficherait. En outre, l'écran ci-dessus part de l'hypothèse que le choix de l'unité d'Énergie dans le mode de Paramétrage a été réglé sur les kilocalories (KCAL). Si le choix de l'unité avait été réglé sur les kilojoules, c'est KJ qui s'afficherait. L'écran ci-dessus montre que l'unité sélectionnée dans la zone des Indicateurs Clés est le nombre de tours par minute RPM.

Les pointillés sous la courbe épaisse signalent le pourcentage relatif de la valeur affichée dans la zone des Indicateurs Clés. Dans l'exemple ci-dessus, le nombre de tours affiché est de 76 RPM ; il y a donc six segments d'éclairés en jaune sur dix puisque, pour la cadence de pédalage (RPM), la graduation se fait de 0 à 150+.

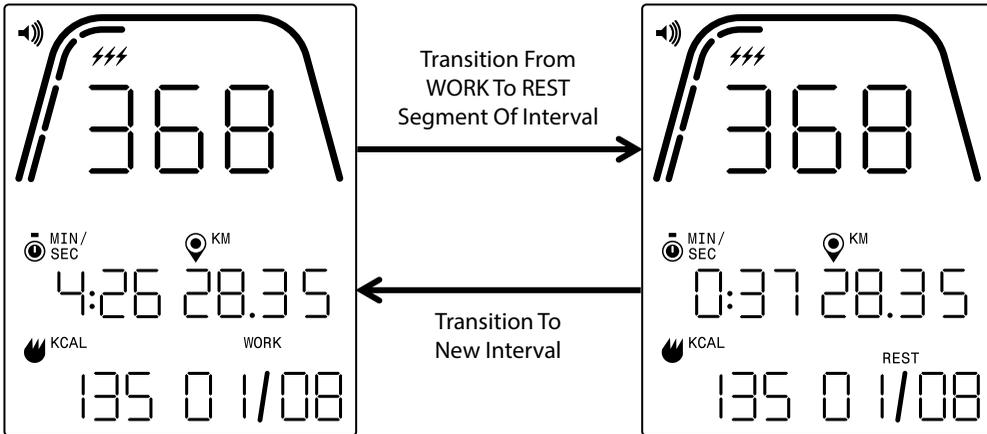


REMARQUE : L'écran ci-dessus contient des données simulées afin de servir d'exemple ; et il part de l'hypothèse que le choix des unités dans le mode de Paramétrage a été réglé sur le système Métrique et que l'objectif de distance est donc exprimé en kilomètres (KM). Si le choix des unités avait été réglé sur le système Impérial, c'est MILES qui s'afficherait. En outre, l'écran ci-dessus part de l'hypothèse que le choix de l'unité d'Énergie dans le mode de Paramétrage a été réglé sur les kilocalories (KCAL). Si le choix de l'unité avait été réglé sur les kilojoules, c'est KJ qui s'afficherait. L'écran ci-dessus montre que l'unité sélectionnée dans la zone des Indicateurs Clés est la fréquence cardiaque.

Les pointillés sous la courbe épaisse signalent le pourcentage relatif de la valeur affichée dans la zone des Indicateurs Clés. Dans l'exemple ci-dessus, la fréquence cardiaque affichée est de 124 BPM ; il y a donc sept segments d'éclairés en jaune sur dix puisque, pour les battements par minute, la graduation se fait de 0 à 200 BPM.

ÉCRANS DES EXERCICES AVEC INTERVALLES DE TEMPS

Pour les exercices avec INTERVALLES DE TEMPS, l'écran suivant s'affiche pendant l'exercice.



De la même manière qu'avec l'écran d'exercice standard, l'utilisateur a la possibilité de faire défiler l'affichage de la puissance, de la vitesse, de la cadence en RPM et de la fréquence cardiaque dans la zone des Indicateurs Clés. Utiliser le bouton EXERCICES pour sélectionner le type de données à afficher dans la zone des Indicateurs Clés. Dans l'exemple ci-dessus, l'unité affichée dans la zone des Indicateurs Clés est la puissance (watts).

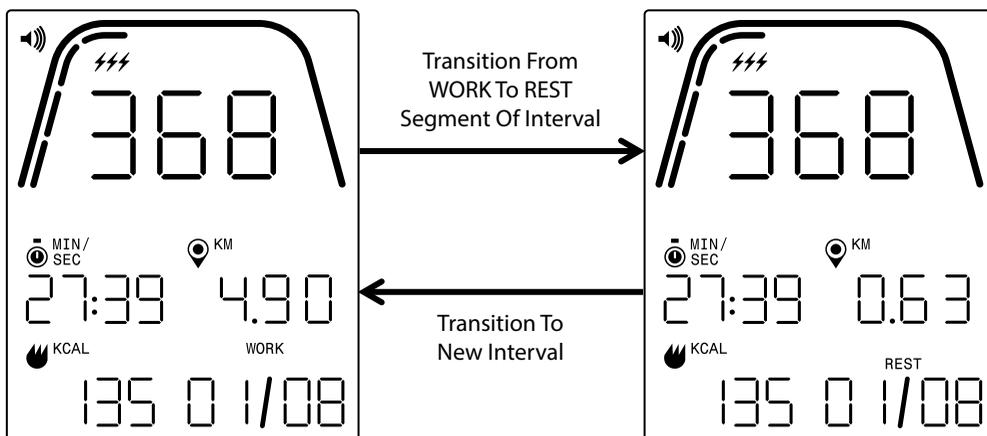
Les champs qui suivent sont disponibles au cours d'un exercice avec INTERVALLES DE TEMPS :

- Temps – Durée restante pour le segment de travail (WORK) ou de repos (REST) en cours, au format MM:SS
- Distance – Longueur « parcourue » par l'utilisateur au cours de l'exercice, en kilomètres KM ou en miles MILES
- Énergie – Quantité de KCAL/KJ brûlée par l'utilisateur au cours de l'exercice
- Watt – Puissance exercée à chaque instant par l'utilisateur au cours de l'exercice
- RPM – Cadence de pédalage exercée à chaque instant par l'utilisateur
- Vitesse – Vitesse de « déplacement » de l'utilisateur à chaque instant
- Fréquence cardiaque – Rythme cardiaque de l'utilisateur à chaque instant, selon la sangle de mesure cardiaque HR sans fil
- Travail (WORK, X/Y) – Durée restante pour le segment de travail (WORK) affiché, au format MM:SS ; la valeur de départ pour le travail a été fixée lors du paramétrage du programme ; la valeur X correspond au numéro de segment en cours et la valeur Y correspond au nombre total de segments devant être réalisés pendant l'exercice en cours et qui a été défini dans le paramétrage du programme ; l'exemple ci-dessus à gauche affiche « WORK (01/08) », ce qui signifie que le premier segment est en cours et que l'exercice en comporte 8 au total ; le segment de travail WORK sera suivi par un segment de repos REST (écran présenté ci-dessus à droite).

- Repos (REST X/Y) – Durée restante pour le segment de repos (REST) affiché, au format MM:SS ; la valeur de départ pour le repos a été fixée lors du paramétrage du programme ; la valeur X correspond au numéro de segment en cours et la valeur Y correspond au nombre total de segments devant être réalisés pendant l'exercice en cours et qui a été défini dans le paramétrage du programme ; le segment de repos REST suit le segment de travail WORK : la valeur X s'incrémente au passage au segment suivant une fois que le segment de repos REST en cours est achevé.
- Niveau – Le niveau actuel de résistance paramétré est affiché dans la même zone de l'écran LCD que les informations concernant les intervalles de travail et de repos (WORK et REST). Le niveau s'affiche durant les 3 premières secondes de l'exercice, puis à chaque fois que le niveau est modifié par l'utilisateur au cours de l'exercice. À chaque apparition, le niveau reste affiché seulement pendant 3 secondes. Il faut toutefois noter que le niveau de résistance est déterminé en fonction de la position en cours du frein magnétique.

ÉCRANS DES EXERCICES AVEC INTERVALLES DE DISTANCE

Pour les exercices avec INTERVALLES DE DISTANCE, l'écran suivant s'affiche pendant l'exercice.



De la même manière qu'avec l'écran d'exercice standard, l'utilisateur a la possibilité de faire défiler l'affichage de la puissance, de la vitesse, de la cadence en RPM et de la fréquence cardiaque dans la zone des Indicateurs Clés. Utiliser le bouton EXERCICES pour sélectionner le type de données à afficher dans la zone des Indicateurs Clés. Dans l'exemple ci-dessus, l'unité affichée dans la zone des Indicateurs Clés est la puissance (watts).

Les champs qui suivent sont disponibles :

- Temps – Durée écoulée pendant l'exercice, au format MM:SS
- Distance – Longueur restante pour le segment concerné, de travail ou de repos (WORK ou REST), dans l'exercice en cours, en kilomètres ou en miles
- Énergie – Quantité de KCAL/KJ brûlée par l'utilisateur au cours de l'exercice
- Watt – Puissance exercée à chaque instant par l'utilisateur au cours de l'exercice
- RPM – Cadence de pédalage exercée à chaque instant par l'utilisateur
- Vitesse – Vitesse de « déplacement » de l'utilisateur à chaque instant
- Fréquence cardiaque – Rythme cardiaque de l'utilisateur à chaque instant, selon la sangle de mesure cardiaque HR sans fil
- Travail (WORK X/Y) – La valeur de départ pour le travail a été fixée lors du paramétrage du programme ; la valeur X correspond au numéro de segment en cours et la valeur Y correspond au nombre total de segments devant être réalisés pendant l'exercice en cours et qui a été défini dans le paramétrage du programme ; l'exemple ci-dessus à gauche affiche « WORK (01/08) », ce qui signifie que le premier segment est en cours et que l'exercice en comporte 8 au total ; le segment de travail WORK sera suivi par un segment de repos REST (écran présenté ci-dessus à droite)
- Repos (REST X/Y) – La valeur de départ pour le repos REST a été fixée lors du paramétrage du programme ; la valeur X correspond au numéro de segment en cours et la valeur Y correspond au nombre total de segments devant être réalisés pendant l'exercice en cours et qui a été défini dans le paramétrage du programme ; le segment de repos REST suit le segment de travail WORK : la valeur X s'incrémente au passage au segment suivant une fois que le segment de repos REST en cours s'est achevé
- Niveau – Le niveau actuel de résistance paramétré est affiché dans la même zone de l'écran LCD que les informations concernant les intervalles de travail et de repos (WORK et REST). Le niveau s'affiche durant les 3 premières secondes de l'exercice, puis à chaque fois que le niveau est modifié par l'utilisateur au cours de l'exercice. À chaque apparition, le niveau reste affiché seulement pendant 3 secondes. Il faut toutefois noter que le niveau de résistance est déterminé en fonction de la position en cours du frein magnétique.

MODE PAUSE/SYNTHESE

ARRÊT DE L'EXERCICE PAR L'UTILISATEUR

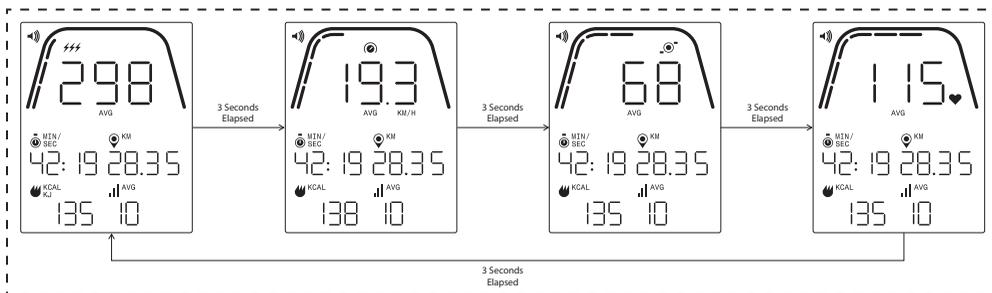
Si l'utilisateur arrête de pédaler (et donc, que le RPM est inférieur à 25 depuis au moins 4 secondes) au cours d'un exercice, le système passe en MODE PAUSE/SYNTHESE, le temps écoulé ne s'incrémente plus, la distance et l'énergie ne sont plus comptabilisées et le système commence à afficher les valeurs moyennes de RPM, de vitesse, de puissance, de fréquence cardiaque et de niveau de résistance, comme montré sur le croquis de défilement des écrans ci-dessous. Une fois ce mode lancé, une minuterie commence à décompter 36 secondes au bout desquelles le système repasse en MODE VEILLE. Pour connaître le comportement du système en MODE VEILLE, consultez le chapitre correspondant à ce mode.

Si l'utilisateur recommence à pédaler avant que la minuterie n'ait fini son décompte, le système repasse en MODE PROGRAMME et l'exercice se poursuit à partir du moment où l'utilisateur avait arrêté. On présuppose qu'une accélération de la roue d'inertie (c'est-à-dire une augmentation du RPM) correspond à une reprise de l'exercice par l'utilisateur.

Afin d'arrêter ce MODE PAUSE/SYNTHESE avant que la minuterie n'arrive en fin de décompte, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton MOINS ce qui permet de passer directement en MODE VEILLE.

OBJECTIF DE L'EXERCICE ATTEINT

Si l'utilisateur atteint l'objectif choisi pour l'exercice, le système passe en MODE PAUSE/SYNTHESE, le temps écoulé ne s'incrémente plus, la distance et l'énergie ne sont plus comptabilisées, et le système commence à afficher les valeurs moyennes de RPM, de vitesse, de puissance, de fréquence cardiaque et de niveau de résistance, comme montré sur le croquis de défilement des écrans ci-dessous. Une fois ce mode lancé, une minuterie commence à décompter 36 secondes au bout desquelles le système repasse en MODE VEILLE. Pour connaître le comportement du système en MODE VEILLE, consultez le chapitre correspondant à ce mode. Afin d'arrêter ce MODE PAUSE/SYNTHESE avant que la minuterie n'arrive en fin de décompte, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton MOINS ce qui permet de passer directement en MODE VEILLE.



ÉCRANS DU MODE PAUSE/SYNTHESE

Un exemple des écrans affichés en MODE PAUSE/SYNTHESE est présenté ci-dessus. Veuillez noter que les valeurs affichées pour la puissance, la vitesse, le RPM, la fréquence cardiaque et le niveau sont des valeurs moyennes (average=AVG) pour l'exercice, et les segments de valeur moyenne AVG sont éclairés pour chaque champ de données. Les valeurs de temps, de distance et d'énergie (soit, en KCAL/KJ) sont la somme de toutes les valeurs cumulées pendant l'exercice pour chaque élément de données.

MODE CONNECTIVITÉ

GÉNÉRALITÉS

La présente console peut se connecter aux sangles de mesure cardiaque des deux types ANT+ et BLE. En outre, elle peut se connecter via BLE à des applis de smartphone ou de tablette. La console peut également se connecter simultanément à une sangle de mesure cardiaque (ANT+ ou BLE) et à une appli de smartphone.

CONNEXION VIA BLUETOOTH LE (FTMS) À DES APPLIS DE SMARTPHONE OU DE TABLETTE

Appuyer sur le bouton CONNEXION pour lancer la procédure d'appairage Bluetooth. Durant le processus de connexion, il est nécessaire de pédaler lentement, sans s'arrêter, sinon l'écran s'éteint au bout de 60 secondes et la connexion est interrompue.

L'icône du Bluetooth en haut à droite de l'écran commence à clignoter à une fréquence de 1 Hz afin d'indiquer que le Bluetooth communique par radio et recherche une appli d'appareil mobile disponible pour s'appairer.

Pendant que la console est en communication, un utilisateur peut se connecter à une appli compatible (par ex. Kinomap, Zwift, GymTrakr, etc.) via son smartphone ou sa tablette. Consultez la documentation sur les applis en ce qui concerne la connexion aux équipements de fitness compatibles FTMS. Lorsque la console a réussi son appairage avec une appli de smartphone ou de tablette, la communication par Bluetooth s'arrête, la console revient à un fonctionnement normal et l'icône Bluetooth reste allumée mais ne clignote plus. Pendant l'exercice, la console transmet les données d'exercice de l'utilisateur à l'appli connectée.

Pendant la communication, la console génère automatiquement un code aléatoire à 4 chiffres qui servira d'identifiant unique pour cette console-ci la première fois que le bouton CONNEXION sera pressé et le libellé de communication sera « Kettler #### », dans lequel « #### » est l'identifiant aléatoire à 4 chiffres. Ce même identifiant aléatoire à 4 chiffres s'affiche pendant 5 secondes dans la fenêtre de Temps. Notez que ce libellé de communication n'est pas visible dans toutes les applis. La période de communication dure ~10 secondes

CONNEXION À UNE SANGLE DE MESURE CARDIAQUE (HR) BLE

Si après avoir appuyé sur le bouton CONNEXION, 10 secondes se sont écoulées sans connexion à une appli de smartphone, la console recherche alors une sangle HR BLE et se connecte. Lorsqu'elle se connecte à une sangle HR BLE, « BLE » apparaît dans la fenêtre de fréquence cardiaque HR et la console est connectée à la sangle de mesure cardiaque. Une fois la connexion établie avec la sangle HR BLE, la valeur de fréquence cardiaque détectée s'affiche dans la fenêtre HR et l'icône du cœur se met à clignoter sur le même rythme que la fréquence cardiaque mesurée.

Une fois la connexion établie avec une sangle HR BT, la console peut également se connecter simultanément à une appli de smartphone. Il se déroule alors les mêmes processus que décrits ci-dessus. Notez que si vous souhaitez connecter les deux en simultané, il faut d'abord établir la connexion avec une sangle de mesure cardiaque avant de faire la connexion avec le smartphone.

CONNEXION À UNE SANGLE DE MESURE CARDIAQUE (HR) ANT+ ---

Afin d'établir une connexion à une sangle HR ANT+, il ne doit y avoir aucune connexion active vers la console. Pour connecter la console à une sangle thoracique de mesure cardiaque compatible ANT+, appuyez sur le bouton CONNEXION et gardez-le enfoncé pendant 5 secondes. Lorsque la console se connecte à une sangle HR ANT+, « Ant » s'affiche dans la fenêtre de fréquence cardiaque HR et la console se connecte à la sangle de mesure cardiaque. Une fois la connexion établie avec la sangle HR ANT+, la valeur de fréquence cardiaque détectée s'affiche dans la fenêtre HR et l'icône du cœur se met à clignoter sur le même rythme que la fréquence cardiaque mesurée.

Si une connexion est établie avec une sangle HR ANT+, la console peut également se connecter simultanément à une appli de smartphone via BLE. Il se déroule alors les mêmes processus que décrits ci-dessus. Notez que si l'utilisateur souhaite connecter les deux en simultanément, il doit d'abord établir la connexion avec une sangle de mesure cardiaque avant de faire la connexion avec le smartphone.

RÉINITIALISATION DE LA CONNEXION ---

Si vous avez un problème pour vous connecter avec un appareil donné, vous pouvez essayer de réinitialiser la console. Le reset de la console entraîne aussi la réinitialisation du statut des connexions à des périphériques.

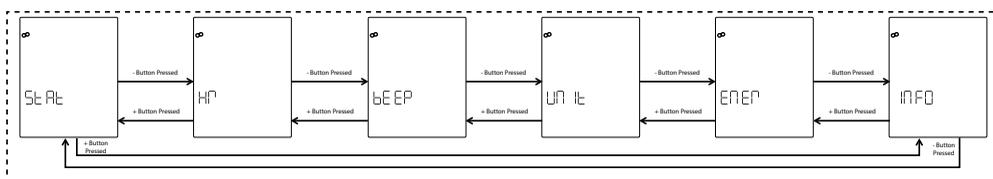
La console peut être réinitialisée en MODE VEILLE. En MODE VEILLE, maintenez enfoncé le bouton MOINS pendant 5 secondes. La console s'éteint. Pour la rallumer, commencez à pédaler. Si vous êtes en train de pédaler pendant la réinitialisation, la console s'éteindra puis se rallumera, mais les statuts de connexion seront effacés. Notez qu'il peut être nécessaire de fermer et de rouvrir les applis de smartphone ou de tablette que vous souhaitez connecter afin d'être sûr que le statut de connexion de l'appli a bien été aussi réinitialisé.

MODE PARAMÉTRAGE

ÉCRAN PARAMÉTRAGE ---

Pour vous mettre en MODE CONFIGURATION, appuyez sur START, PLUS et MOINS simultanément.

Le graphique ci-dessous présente les écrans de PARAMÉTRAGE :



Il y a six options disponibles sur ces écrans :

- STAT – Passe en revue la durée totale cumulée, la distance totale cumulée et la version du firmware (micrologiciel)
- HR – Test du système de mesure cardiaque (HR)
- BEEP – Règle le volume du signal sonore (beeper)
- UNIT – Commute entre les unités des systèmes Métrique et Impérial
- ENER – Commute entre les kilocalories KCAL et les kilojoules KJ
- INFO – Fixe la valeur de poids utilisée pour calculer les calories

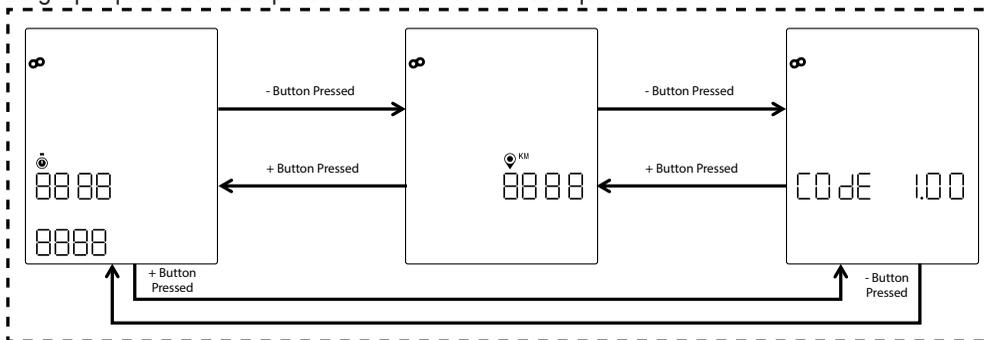
Le premier écran à apparaître est celui des statistiques (STAT). Afin de sélectionner parmi les paramètres disponibles, l'utilisateur appuie sur les boutons MOINS ou PLUS afin de naviguer vers le choix précédent ou suivant.

En appuyant sur le bouton START/VALIDATION, l'utilisateur confirme le choix du paramètre et le système passe à l'écran de paramétrage correspondant.

Pour sortir des écrans de PARAMÉTRAGE et retourner à l'écran de VEILLE, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton EXERCICES.

ÉCRAN STATISTIQUES

Le graphique ci-dessous présente l'écran des statistiques STAT :

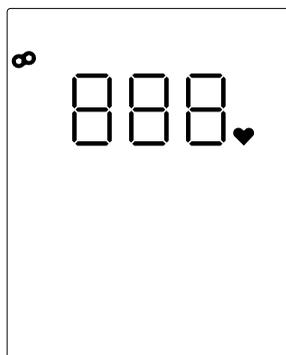


Il y a trois statistiques différentes disponibles sur ces écrans :

- Temps Total – C'est la durée totale cumulée de tous les exercices réalisés sur cette machine, exprimée en heures, minutes et secondes ; la valeur affichée en haut correspond aux heures de 0 à 9999, la valeur en bas à gauche correspond aux minutes de 0 à 59, et la valeur en bas à droite correspond aux secondes de 0 à 59
- Total Distance – C'est la distance totale en kilomètres (KM) de tous les exercices réalisés sur cette machine ; l'utilisateur peut commuter la valeur en miles (MILES) s'il passe des unités Métriques aux unités Impériales dans le MODE PARAMÉTRAGE
- Code (c'est-à-dire, la version du firmware) – Il s'agit de la version en cours du firmware qui tourne actuellement sur la console
- Pour sortir de l'un des écrans de STAT et retourner aux écrans de PARAMÉTRAGE, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton EXERCICES.

ÉCRAN DU TEST DE FRÉQUENCE CARDIAQUE HR

Le graphique ci-dessous présente l'écran du TEST HR :



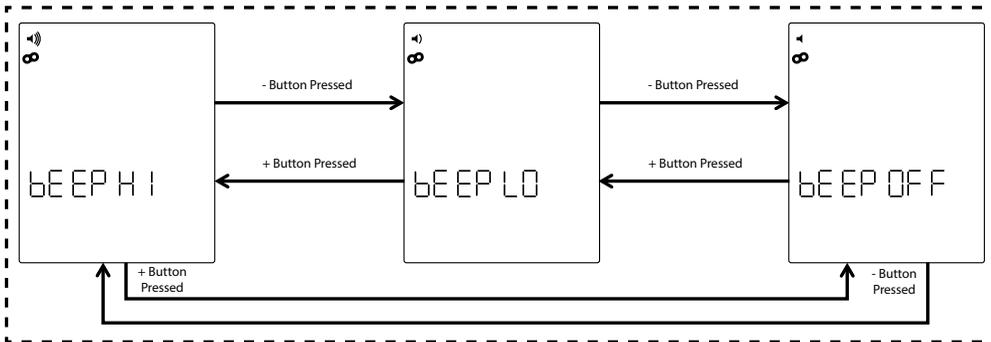
Le TEST HR est utilisé pour vérifier la fonctionnalité d'une sangle de mesure cardiaque. La méthode pour connecter la console à une sangle thoracique de mesure cardiaque, par Bluetooth LE ou ANT+, est expliquée plus haut dans le chapitre MODE CONNECTIVITÉ.

Le chiffre 888 est une valeur fictive pour indiquer l'endroit où s'affiche la valeur de fréquence cardiaque réellement mesurée par la sangle thoracique de mesure cardiaque.

Pour sortir de l'écran de TEST HR et retourner à l'écran de PARAMÉTRAGE, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton EXERCICES.

ÉCRANS DE VOLUME

Le graphique ci-dessous présente les écrans du VOLUME :

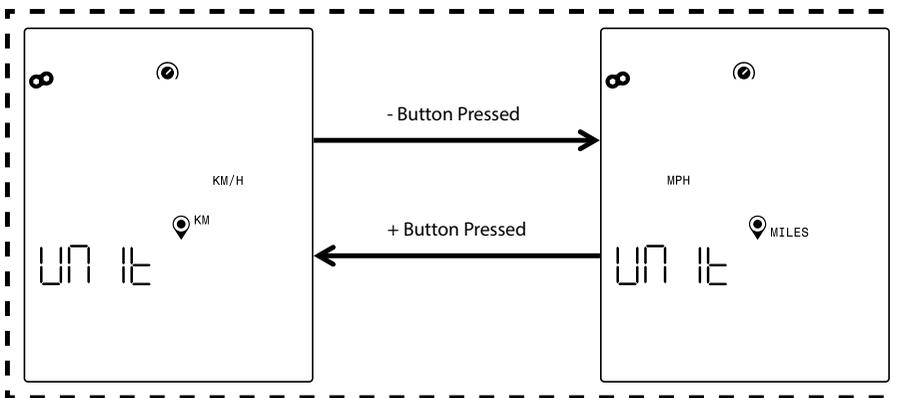


La console est équipée d'un avertisseur sonore qui sert à émettre des sons lorsque des boutons sont pressés et pour indiquer différents évènements dans le système. Le volume de ce 'beeper' est réglable afin que l'utilisateur puisse définir s'il souhaite un son puissant ou léger. Pour ajuster le volume sonore, utilisez les boutons PLUS et MOINS. Il y a trois choix disponibles sur ces écrans : Fort (high=HI) qui est le plein volume, bas (low=LO) qui est le volume réduit de moitié, et OFF qui correspond au son coupé. Aussi, à chaque fois que les boutons PLUS ou MOINS sont actionnés, le son est émis à un niveau sonore correspondant au volume actuellement sélectionné. La sélection du volume peut être sauvegardée en appuyant sur le bouton START/VALIDATION. En appuyant sur ce bouton, le système revient aux écrans de PARAMÉTRAGE. Le niveau sonore par défaut est FORT (HI).

Pour sortir des écrans de VOLUME et revenir à la dernière valeur de volume sauvegardée, appuyez sur le bouton EXERCICES. En appuyant sur ce bouton, le système revient aux écrans de PARAMÉTRAGE.

ÉCRANS DES UNITÉS

Le graphique ci-dessous présente les écrans des UNITÉS :



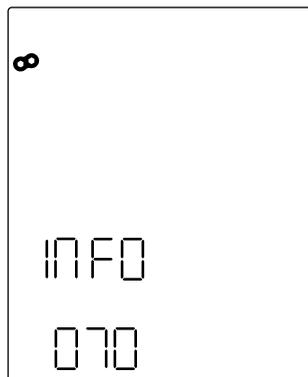
Ils permettent de commuter entre système Métrique et système Impérial. Utilisez les boutons PLUS ou MOINS pour sélectionner l'option voulue. Pour sauvegarder votre choix d'unités, appuyez sur le bouton START/VALIDATION. En appuyant sur ce bouton, le système revient aux écrans de PARAMÉTRAGE. Le réglage des unités par défaut est le système Métrique.

Pour sortir des écrans d'UNITÉS et revenir au dernier choix d'unités sauvegardé, appuyez sur le bouton EXERCICES. En appuyant sur ce bouton, le système revient aux écrans de PARAMÉTRAGE.

ÉCRAN INFO

Le graphique ci-dessous présente l'écran INFO :

Le graphique ci-dessous présente l'écran INFO :



L'écran ci-dessus permet d'indiquer le poids en kilogrammes qui sera utilisé pour calculer le brûlage de calories pendant un exercice donné. Pour ajuster la valeur de poids, utilisez les boutons PLUS et MOINS. La valeur de poids par défaut est de 70 kilogrammes. Une fois que vous avez saisi votre poids, pour sauvegarder la valeur, appuyez sur le bouton START/VALIDATION. En appuyant sur ce bouton, le système revient aux écrans de PARAMÉTRAGE.

Pour sortir de l'écran INFO et revenir à la dernière valeur de poids sauvegardée, appuyez sur le bouton EXERCICES. En appuyant sur ce bouton, le système revient aux écrans de PARAMÉTRAGE.

HOI BY KETTLER

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

 @kettlersportofficial

 @kettlersportofficial