

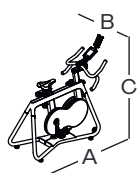
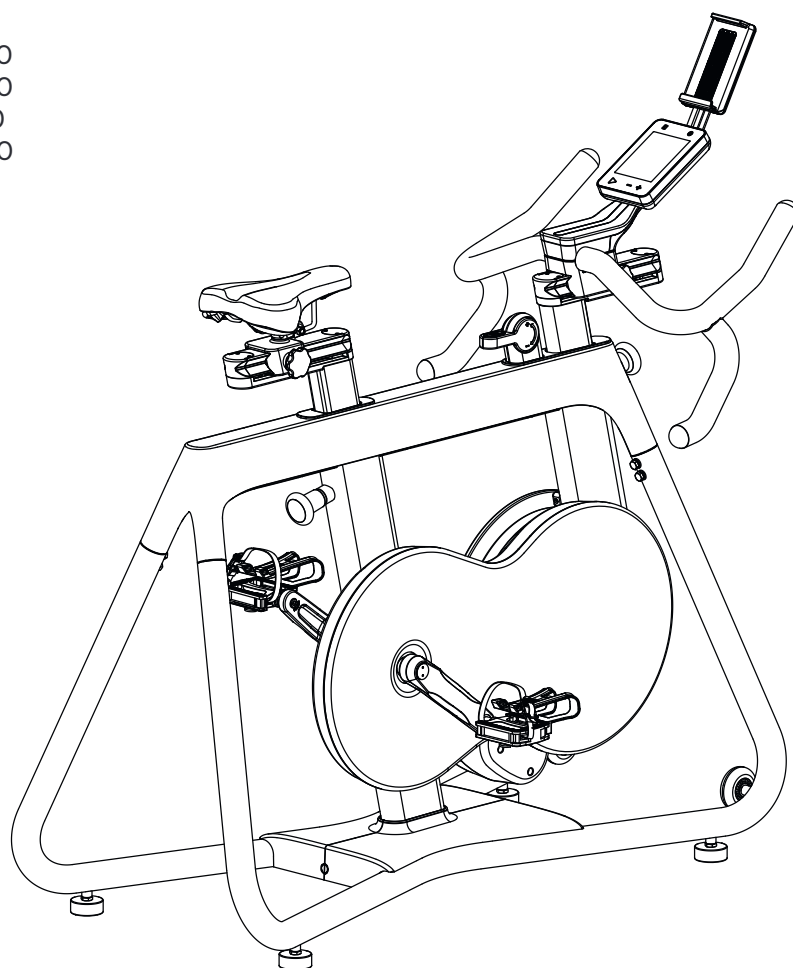
HOI

BY
KETTLER

PL INSTRUKCJA MONTAŻU

HOI SPEED

REF. BK1054-300
BK1054-400
BK1054-410
BK1054-600



A 143 cm
B 60 cm
C 147 cm
■ 58,9 kg

Przed przystąpieniem do montażu i pierwszym użyciem produktu należy uważnie zapoznać się z tą instrukcją. Zawierają one informacje istotne dla bezpieczeństwa, a także użytkownika i konserwacji sprzętu. Instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu na potrzeby późniejszego wykorzystania, przeprowadzenia prac konserwacyjnych oraz zamawiania części zamiennych.

HOI SPEED

OSTRZEŻENIE! To urządzenie zostało zaprojektowane z myślą o użytku domowym i wolno korzystać z niego wyłącznie w suchych pomieszczeniach.

- To urządzenie treningowe jest zgodne z normą DIN EN ISO 20957-1:2014-05 / DIN EN ISO 20957-10:2018, klasa H.

INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Dzieci nie mogą przebywać w miejscu prac podczas montażu produktu (ryzyko zadławienia się – produkt zawiera małe elementy).

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Każde inne wykorzystanie sprzętu jest zabronione i może być niebezpieczne. Producent nie ponosi jakiegokolwiek odpowiedzialności za szkody albo urazy spowodowane nieodpowiednim wykorzystaniem sprzętu.

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Należy poinstruować osoby korzystające ze sprzętu (a zwłaszcza dzieci) o potencjalnych źródłach niebezpieczeństw występujących podczas ćwiczeń.

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Nieprawidłowe naprawy czy modyfikacje strukturalne (np. demontaż albo wymiana oryginalnych części) mogą zagrażać bezpieczeństwu użytkownika.

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Urządzenie nie jest wyposażone w woinobieg! Koło zamachowe jest połączone bezpośrednio z pedałami z wykorzystaniem paska klinowego i nie zatrzymuje się niezależnie. Ruch można zatrzymać wyłącznie poprzez aktywację hamulca awaryjnego albo zmniejszenie częstotliwości ruchów w sposób kontrolowany.

OSTRZEŻENIE! Urządzenie treningowe wolno wykorzystywać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, tj. do ćwiczeń fizycznych przez osoby dorosłe.

OSTRZEŻENIE! Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy uważnie zapoznać się z instrukcjami dotyczącymi ćwiczenia.

OSTRZEŻENIE! Manipulowanie częściami produktu w sposób nieopisany w niniejszej instrukcji może prowadzić do szkód albo zagrożeń dla użytkownika urządzenia. Zaawansowane naprawy są zastrzeżone dla serwisantów HOI BY KETTLER albo profesjonalistów przeszkolonych przez HOI BY KETTLER.

- To urządzenie treningowe zostało zaprojektowane zgodnie z najaktualniejszymi standardami bezpieczeństwa. Wszelkie potencjalnie niebezpieczne funkcjonalności zostały usunięte lub maksymalnie zabezpieczone.
- W przypadku pytań należy kontaktować się z właściwym dealerem HOI BY KETTLER.
- W przypadku regularnego użytkownika należy dokładnie kontrolować wszystkie elementy co 1–2 miesiące. Szczególną uwagę należy zwrócić na dociągnięcie śrub i nakrętek. Dotyczy to zwłaszcza mocowania siodełka, kierownicy i podpórek.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować

się z lekarzem, tak aby upewnić się, że stan zdrowia użytkownika pozwala na korzystanie ze sprzętu. Program ćwiczeń należy oprzeć na poradach udzielonych przez lekarza. Wykonywane nieprawidłowo lub zbyt intensywne ćwiczenia mogą negatywnie wpłynąć na stan zdrowia!

- Przed użyciem sprzętu należy każdorazowo skontrolować wszystkie śruby i połączenia wtykowe oraz prawidłowe zamocowanie odpowiednich zabezpieczeń.
- Podczas korzystania z roweru należy nosić odpowiednie (sportowe) obuwie. W przypadku korzystania z pedałów zatrzaskowych należy nosić obuwie z odpowiednim blokiem umożliwiającym wpięcie.
- Nasze produkty podlegają bieżącej kontroli jakości i są produkowane w oparciu o innowacyjne koncepcje. Zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania modyfikacji technicznych.
- Należy wybrać miejsce rozstawienia przyrządu zapewniające dostateczny, bezpieczny odstęp od wszelkich przeszkód. Przyrządu nie należy rozstawiać w bezpośrednim sąsiedztwie często uczęszczanych przejść (dróg, drzwi czy bram, korytarzy). Bezpieczny odstęp musi wynosić co najmniej 1 metr więcej niż obszar ćwiczeń.
- Nikt nie może przebywać w obszarze ruchu użytkownika wykonującego ćwiczenia.
- Ze sprzętu wolno korzystać wyłącznie w celu wykonania ćwiczeń określonych w instrukcji treningu.
- Przyrząd należy rozstawić na poziomej, stabilnej powierzchni. Pod przyrządem należy rozłożyć odpowiedni materiał amortyzacyjny absorbujący drgania i zapobiegający przesuwaniu się sprzętu (gumowa mata lub podobny materiał).
- Podczas montażu urządzenia należy przestrzegać instrukcji odnoszących się do zalecanego momentu dokręcenia ($\bar{M} = xx \text{ Nm}$).
- Pedały są elementem ulegającym szczególnemu zużyciu.
- Z tego przyrządu mogą korzystać osoby w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych bądź psychicznych albo nieposiadające doświadczenia i wiedzy pod warunkiem, że znajdują się one pod nadzorem albo zostały poinstruowane w zakresie korzystania z przyrządu w bezpieczny sposób i zrozumiały związane z tym zagrożenia.
- Po użyciu przyrząd należy zablokować, aby chronić go przed wykorzystaniem przez niepożądane osoby. H8.1

INSTRUKCJA MONTAŻU

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Należy upewnić się, że w obszarze roboczym nie znajdują się potencjalne źródła zagrożenia, takie jak narzędzia leżące obok. Opakowania należy utylizować w bezpieczny sposób. Plastikowe worki należy trzymać z dala od dzieci, które mogłyby

- Należy upewnić się, że dostarczono wszystkie wymagane części (por. lista kontrolna) i że znajdują się one w prawidłowym stanie. W przypadku skarg należy skontaktować się z właściwym dealerem HOI BY KETTLER.
- Przed przystąpieniem do montażu urządzenia należy uważnie zapoznać się z rysunkami. Czynności należy wykonywać w kolejności wskazanej na schematach. Prawidłową kolejność podano drukowanymi literami.
- Montaż sprzętu jest zastrzeżony dla dorosłych osób, które podczas pracy muszą dochować należytej staranności. W razie wątpliwości należy skonsultować się z inną osobą, najlepiej znającą się na pracach technicznych.

się zadławić takim materiałem!

OSTRZEŻENIE! Podczas prac z wykorzystaniem narzędzi czy prac ręcznych zawsze występuje ryzyko urazu. Dlatego podczas prowadzenia prac montażowych należy zachować ostrożność.

- Przyrządy i materiały potrzebne do wykonania poszczególnych czynności zostały wyszczególnione w ramkach. Z przyrządów i materiałów należy korzystać zgodnie z instrukcjami.
- Na początku należy luźno skręcić wszystkie elementy i sprawdzić, czy montaż przebiegł prawidłowo. Następnie należy ręcznie dokręcić śruby do odczucia oporu, a na koniec należy użyć wskazanego narzędzia, aby ostatecznie dokręcić połączenie. Następnie należy upewnić się, że wszystkie połączenia skręcane zostały wykonane w poprawny sposób.
- Z przyczyn technicznych zastrzegamy sobie prawo do wykonania wstępnego montażu (np. zaślepek rur).

OBSŁUGA SPRZĘTU

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń na sprzęcie należy starannie upewnić się, że montaż wykonano prawidłowo.
- Odradzamy korzystanie ze sprzętu albo przechowywanie go w wilgotnych pomieszczeniach, ponieważ może doprowadzić to do powstania rdzy. Należy zapobiegać kontaktowi jakiegokolwiek części urządzenia z cieczami (napojami, potem itp.). Może to doprowadzić do korozji.
- Przyrząd został zaprojektowany z myślą o użyciu przez dorosłych i nie służy do zabawy dla dzieci. Bawiące się dzieci zachowują się w sposób nieprzewidywalny, a ich zachowanie może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji, za które producent nie odpowiada. Jeśli mimo to użytkownik dopuszcza dzieci do sprzętu, należy upewnić się, że znają one zasady prawidłowego użytkowania urządzenia i będą pozostawać pod odpowiednim nadzorem.
- **NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Urządzenie nie jest wyposażone w wolnobieg! Koło zamachowe jest połączone bezpośrednio z pedałami z wykorzystaniem paska klinowego i nie zatrzymuje się niezależnie. Ruch można zatrzymać wyłącznie poprzez aktywację hamulca awaryjnego albo zmniejszenie częstotliwości ruchów w sposób kontrolowany.

- Ciche dźwięki powstające na łożysku koła zamachowego są uwarunkowane konstrukcją przyrządu i nie mają negatywnego wpływu na działanie sprzętu. Hałas mogący powstawać podczas ćwiczeń jest uwarunkowany konstrukcją i nie ma wpływu na bezpieczeństwo.
- Przyrząd jest wyposażony w układ hamulców magnetycznych.
- Przed przystąpieniem do pierwszej sesji treningowej należy starannie zapoznać się ze wszystkimi funkcjami i konfiguracją sprzętu.

PIELĘGNACJA I KONSERWACJA

- Uszkodzone elementy mogą być zagrożeniem dla bezpieczeństwa i prowadzić do skrócenia okresu żywotności sprzętu. Z tego powodu należy niezwłocznie wymieniać zużyte albo uszkodzone części. Do momentu wymiany należy wstrzymać się od użytkowania urządzenia. Używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych HOI BY KETTLER.
- Aby zapewnić najwyższy poziom bezpieczeństwa zapewniany przez konstrukcję przyrządu, produkt należy poddawać regularnym (raz w roku) pracom serwisowym, które powinny być prowadzone przez specjalistów.
- Należy zapobiegać kontaktowi płynów bądź potu z wnętrzem przyrządu i elektroniką.

WYKAZ CZĘŚCI ZAMIENNYCH, STRONA 38

Podczas składania zamówień na części zamienne należy zawsze podawać pełny numer artykułu, numer części zamiennej, żadaną liczbę elementów oraz numer seryjny produktu (por. informacje dot. obsługi).

Przykład zamówienia: Nr art.: BK1054-XXX / nr części zamiennej: 7000XXXXX / 1 szt. / nr seryjny: Należy zachować oryginalne opakowanie produktu, ponieważ może ono być przydatne do późniejszego transportu. Towary można zwracać wyłącznie po uprzednim uzgodnieniu tego faktu i w (wewnętrznym) opakowaniu zapewniającym bezpieczeństwo podczas transportu, w miarę możliwości w oryginalnym kartonie. Należy pamiętać o szczegółowym opisie wady/uszkodzenia!

Ważne: ceny części zamiennych nie uwzględniają materiałów montażowych (śrub, nakrętek, podkładek). Jeśli są one potrzebne, należy wyraźnie wskazać ten fakt w zamówieniu, dodając wzmiankę „plus materiały montażowe”.

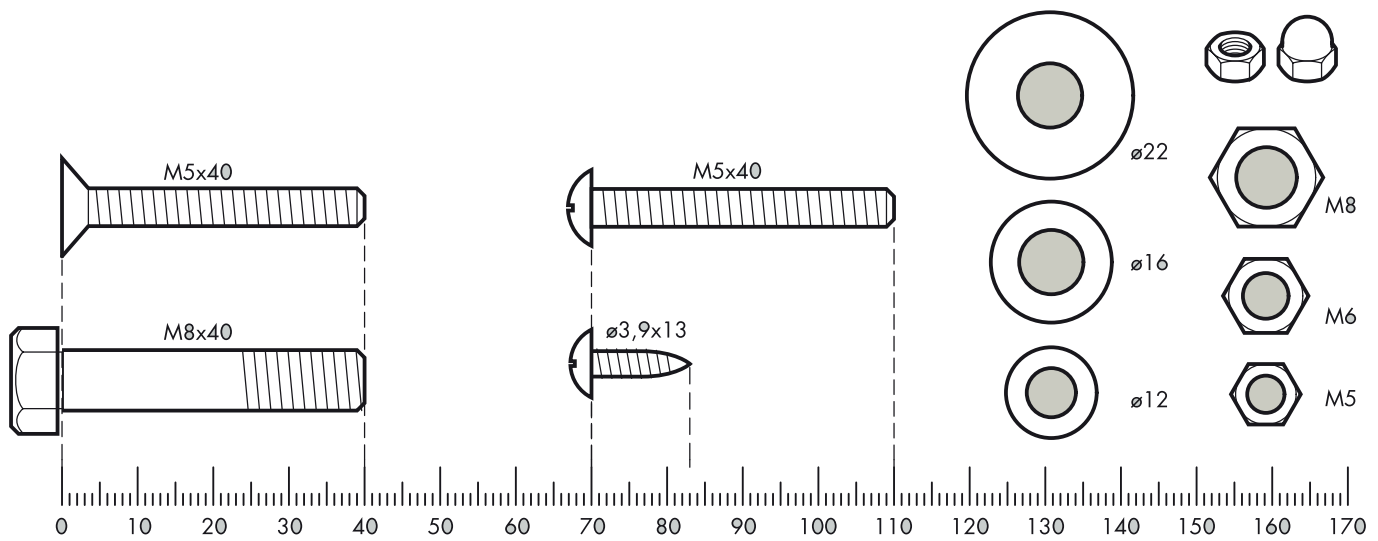
UTYLIZACJA ODPADÓW



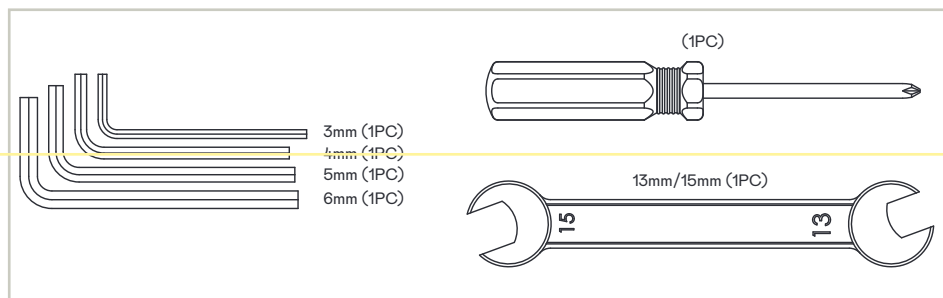
Produkty marki HOI BY KETTLER można poddać recyklingowi.

Na koniec okresu żywotności należy zadbać o odpowiednią i bezpieczną utylizację tego produktu (lokalne punkty zbiórki).

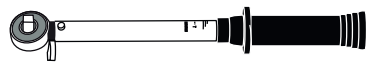
PL KARTA POMOCNICZA DOT. POŁĄCZEŃ ŚRUBOWYCH



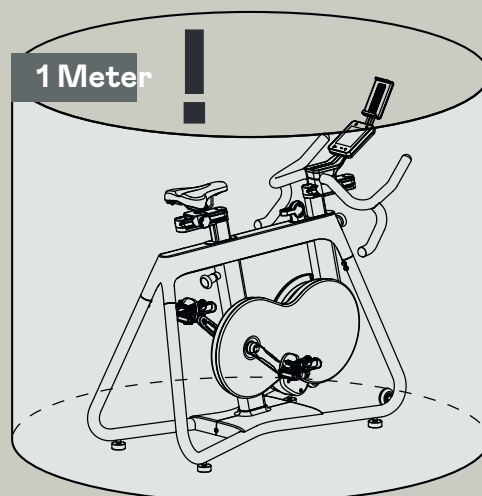
PL – Narzędzia w zestawie.



PL – Narzędzia niedołączone do zestawu.

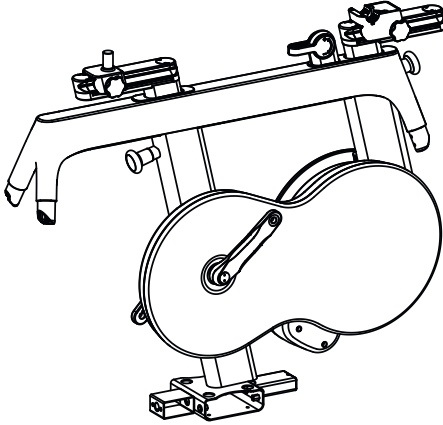
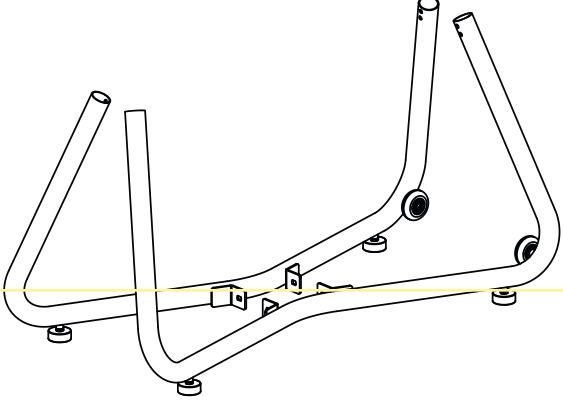



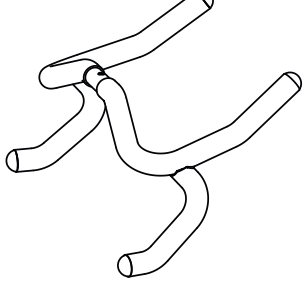



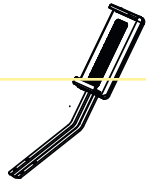
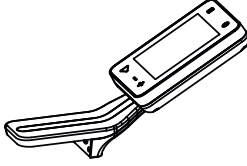
PL – ODSTĘP

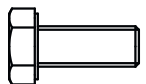
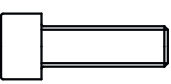








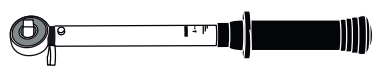
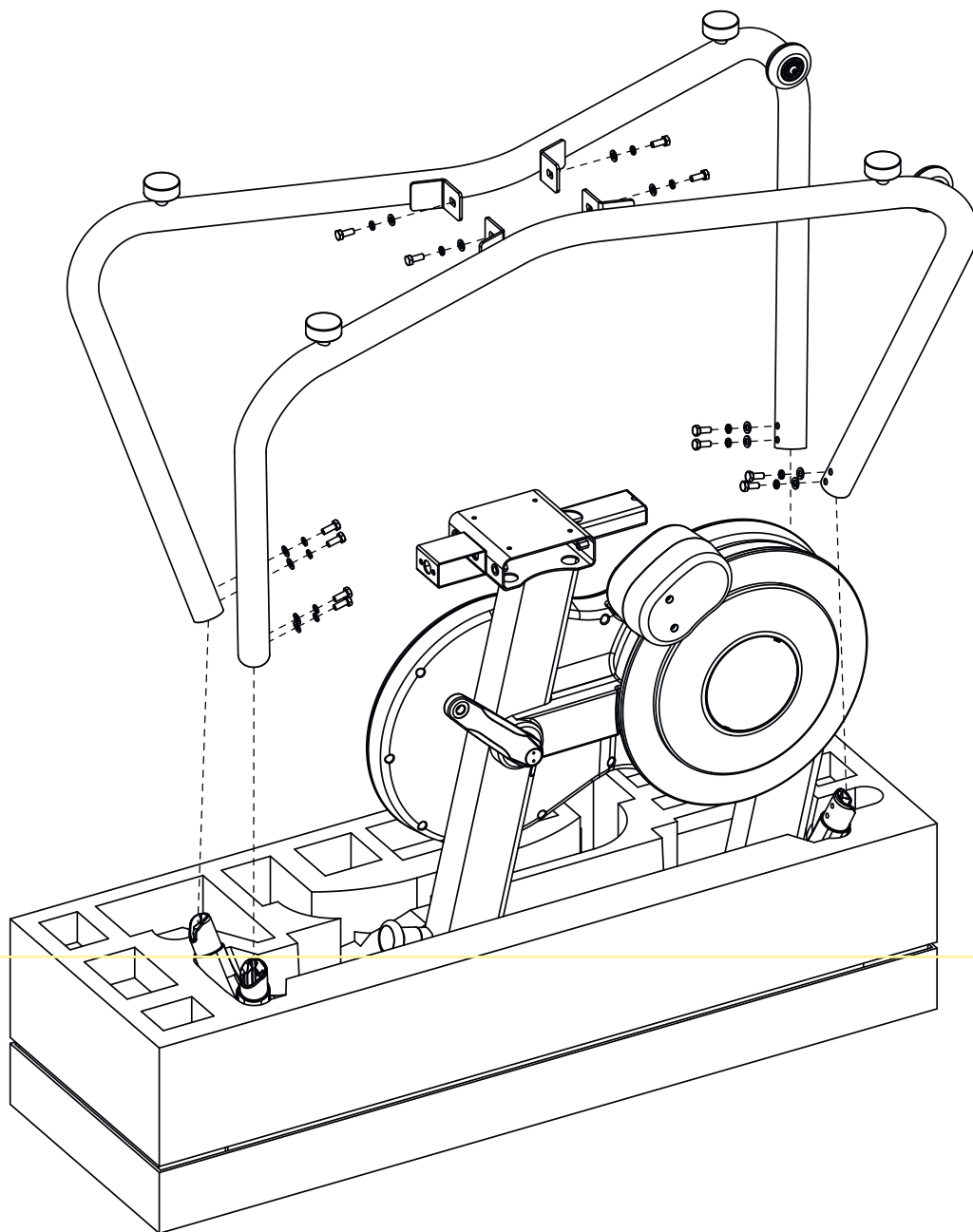
PL – Połączenia śrubowe należy kontrolować w regularnych odstępach czasu.

PL LISTA KONTROLNA (ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA)

	Stck. 1
	1
	1

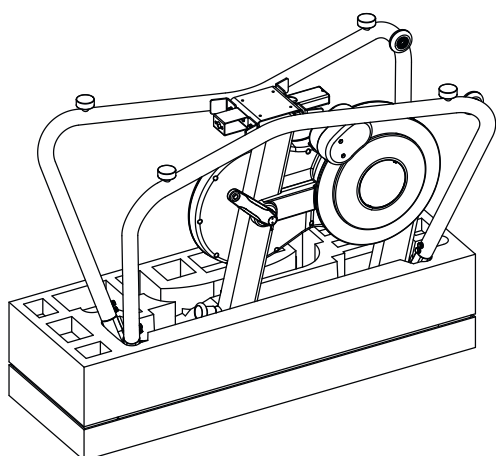
	1
	1
	1
	1
	1
	1

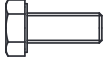



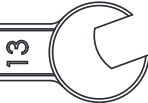
	M8x20mm (12PCS)		M8x25mm (4PCS)
	φ 8mm (12PCS)		M5x12mm (3PCS)
	φ 16mmOD x φ 9mmID x 1.6mmT (12PCS)		M5x8mm (2PCS)
	M5x10mm (4PCS)		M5x8mm (4PCS)

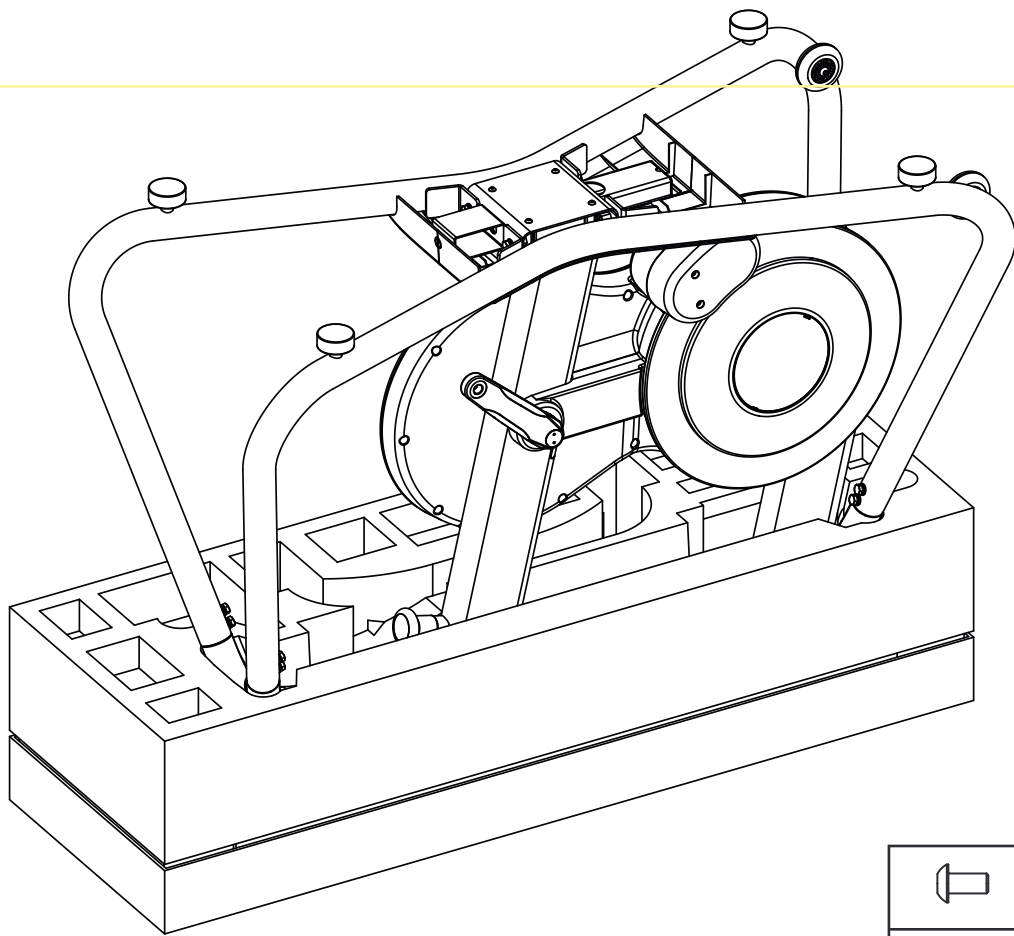
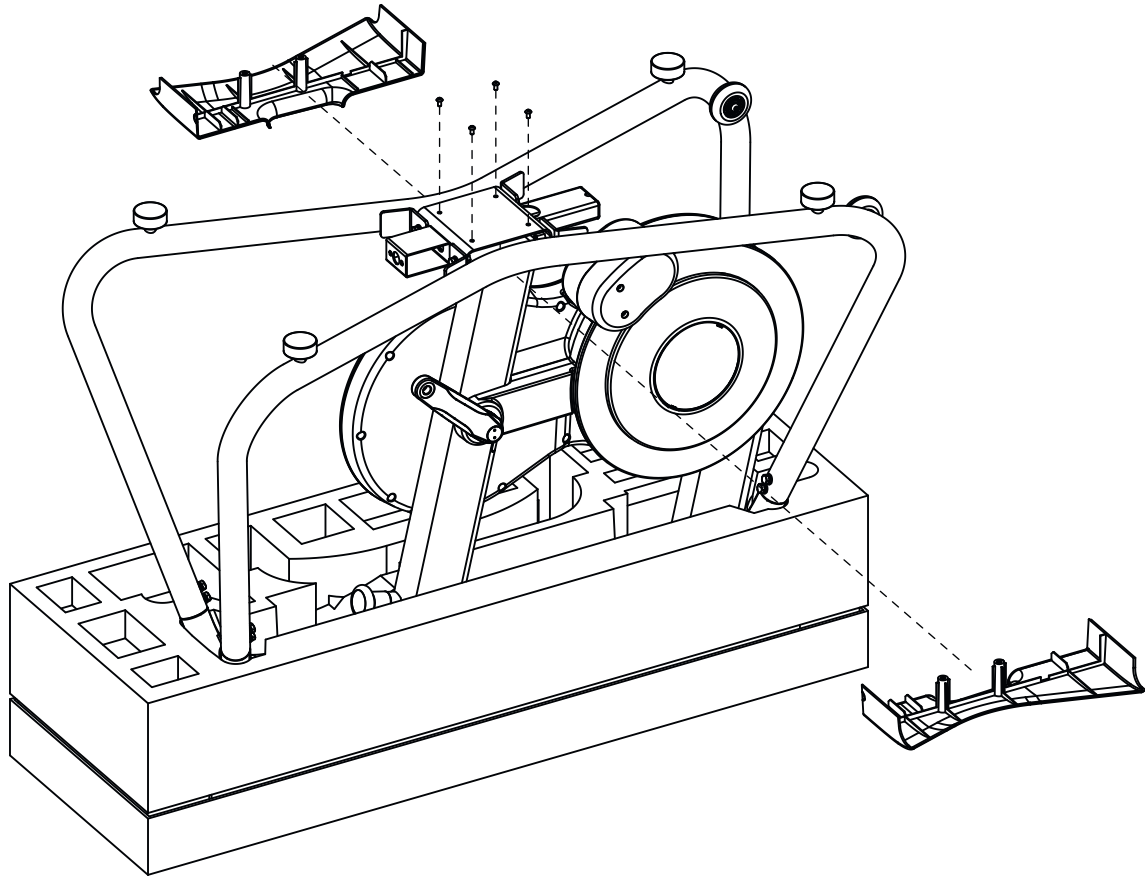




20 Nm

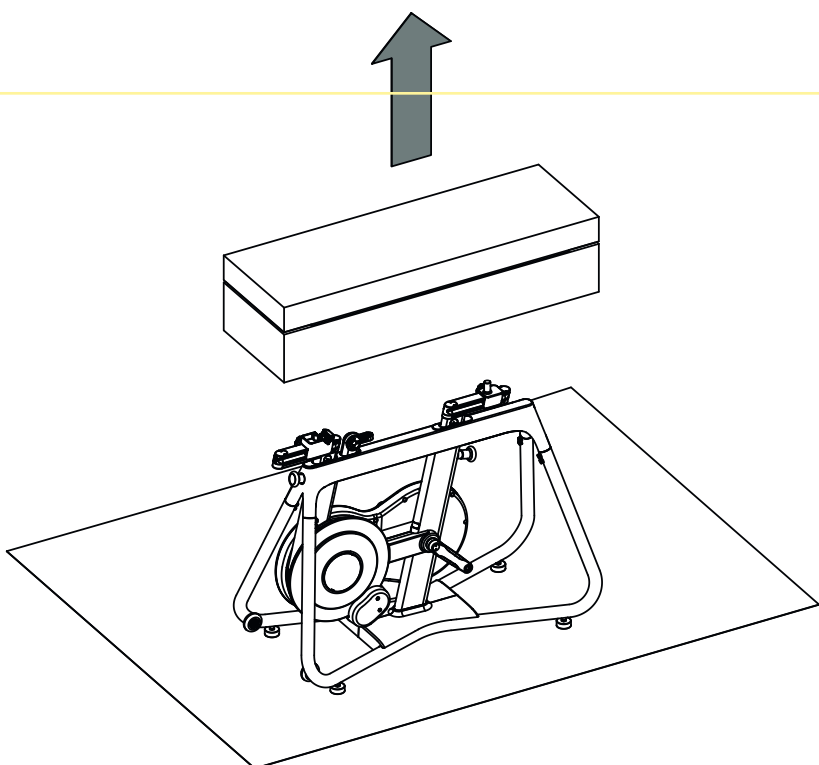
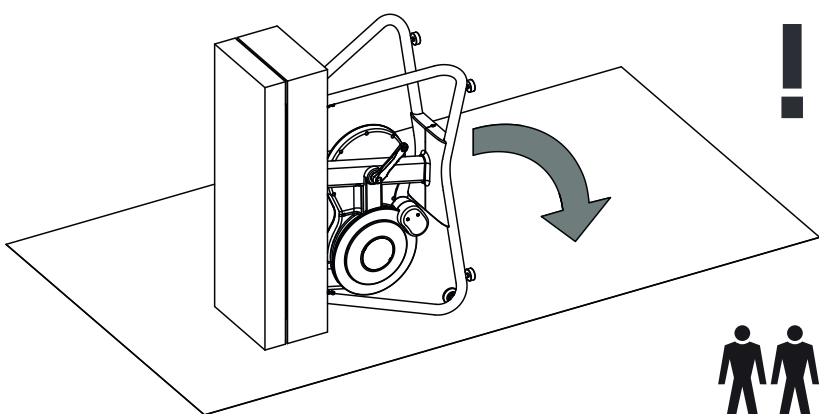
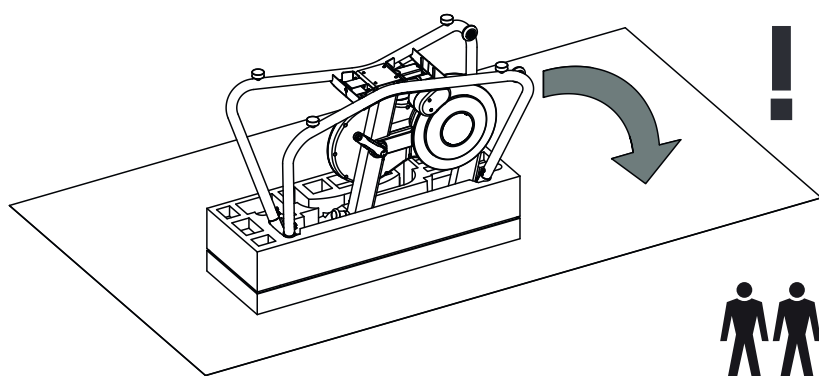
PL – **Uwaga:** w styropianowych przegródkach znajdują się elementy



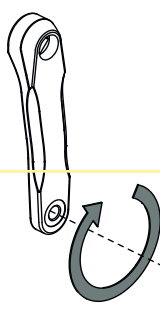
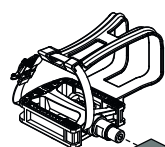
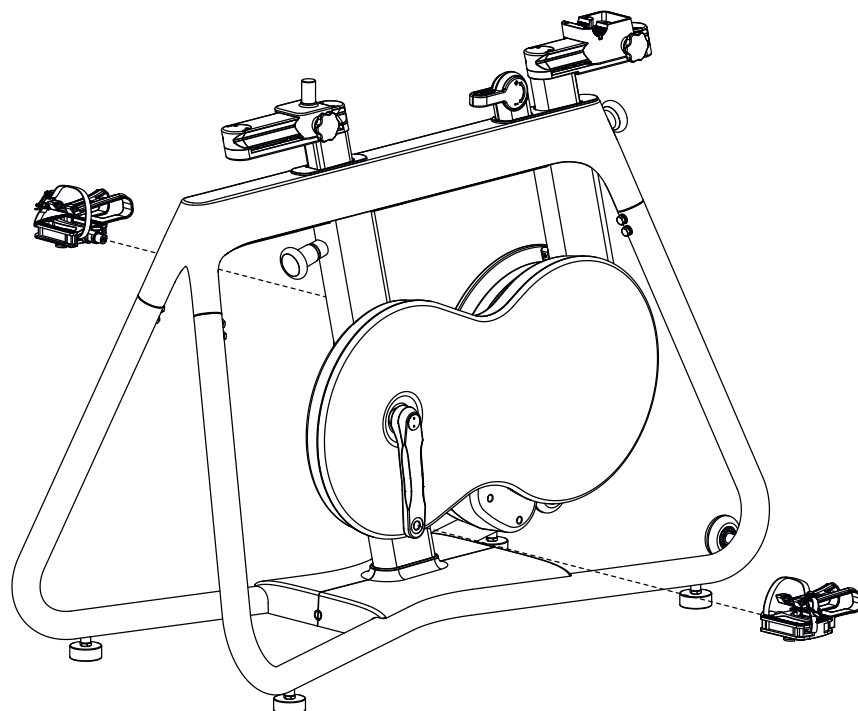
	M8x20mm (12PCS)
	φ 8mm (12PCS)
	φ 16mmOD x φ 9mmID x 1.6mmT (12PCS)
13mm/15mm	
	15
	13



	M5x10mm (4PCS)
	3mm



PL **OSTRZEŻENIE!** Należy pamiętać, że rower HOI SPEED jest bardzo ciężki. W związku z tym należy zachować szczególną ostrożność podczas odwracania z góry na dół i odwrotnie. Zaleca się, aby tę czynność wykonywały dwie dorosłe osoby. Podczas tej czynności należy podierać rower i opakowanie.

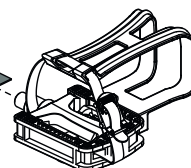


PL – PRAWY PEDAŁ

Dokręcać momentem 55 Nm

PL – LEWY PEDAŁ

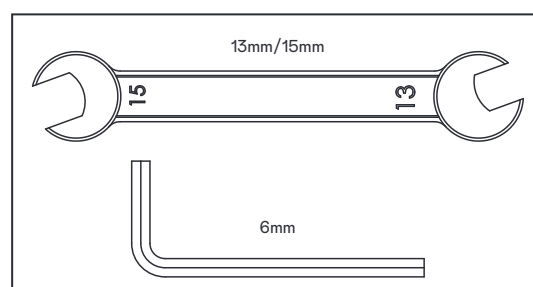
Dokręcać momentem 55 Nm

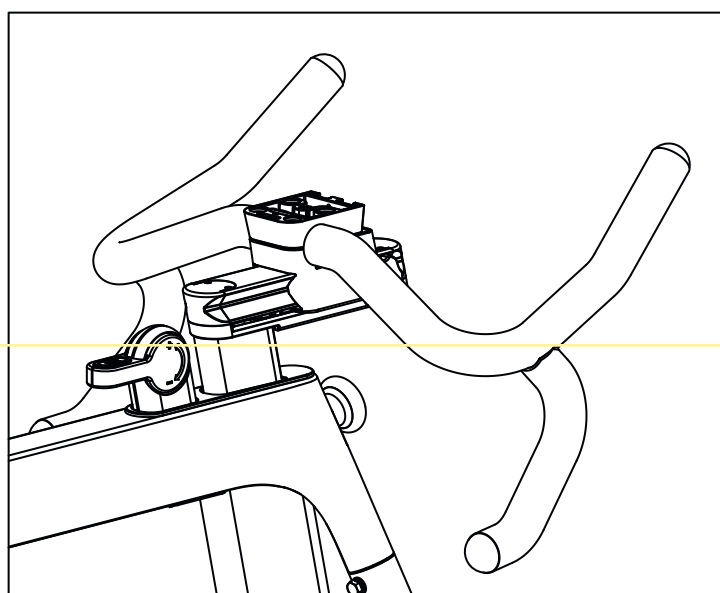
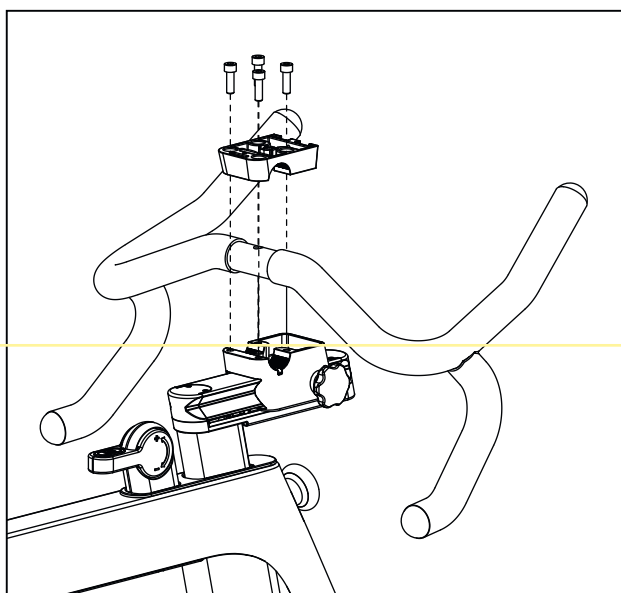
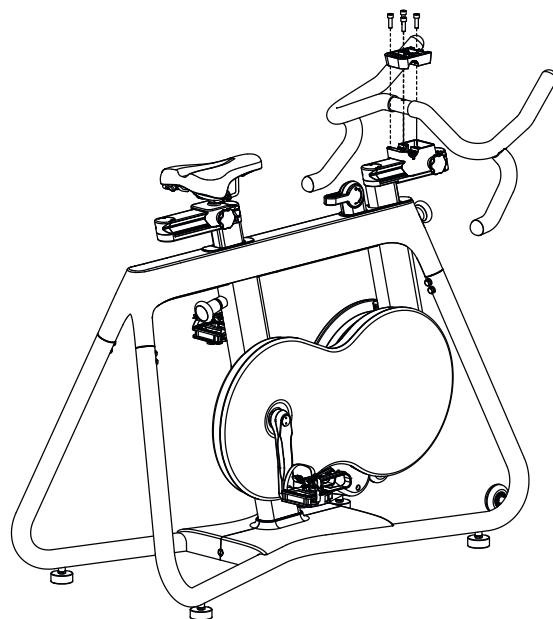


PL

Pedały zamocować do ramienia korby.

Zamocować pedały do ramienia korby za pomocą klucza imbusowego albo klucza płaskiego. Na ramionach korby znajdują się oznaczenia L albo R na potrzeby rozróżnienia prawej i lewej strony. Prawy pedał ma gwint prawy (standardowy). Lewy pedał ma gwint lewy (przeciwny).

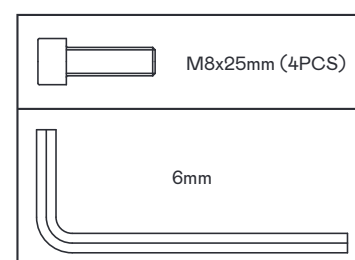


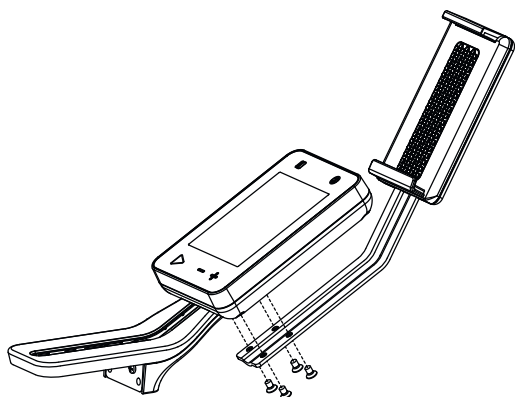


PL

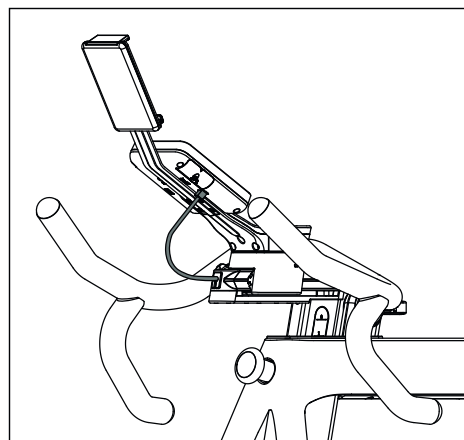
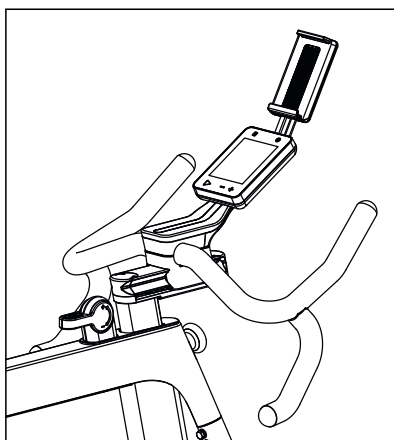
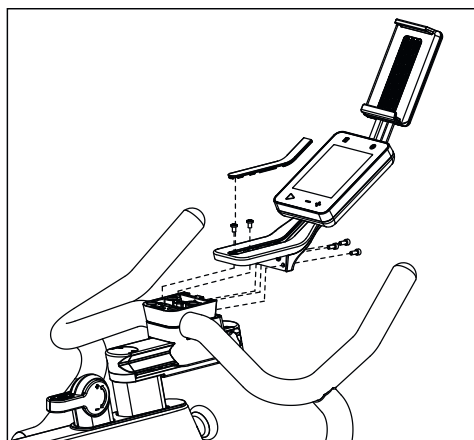
Zamontować kierownicę.

Zamontować kierownicę do szyny kierownicy za pomocą klucza imbusowego 6 mm. Początkowo luźno dokręcić cztery śruby i ustawić kierownicę w żądanej pozycji pod kątem. Stopniowo dociągać śruby, przechodząc między przednimi i tylnymi śrubami oraz między stronami, tak aby szczelina między górnym zaciskiem kierownicy a szyną kierownicy była równa.



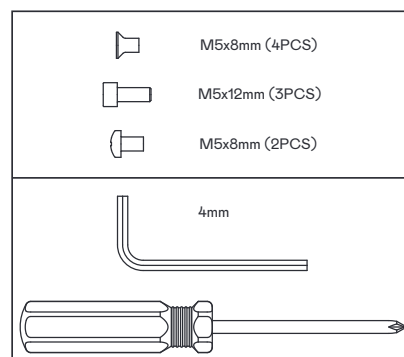


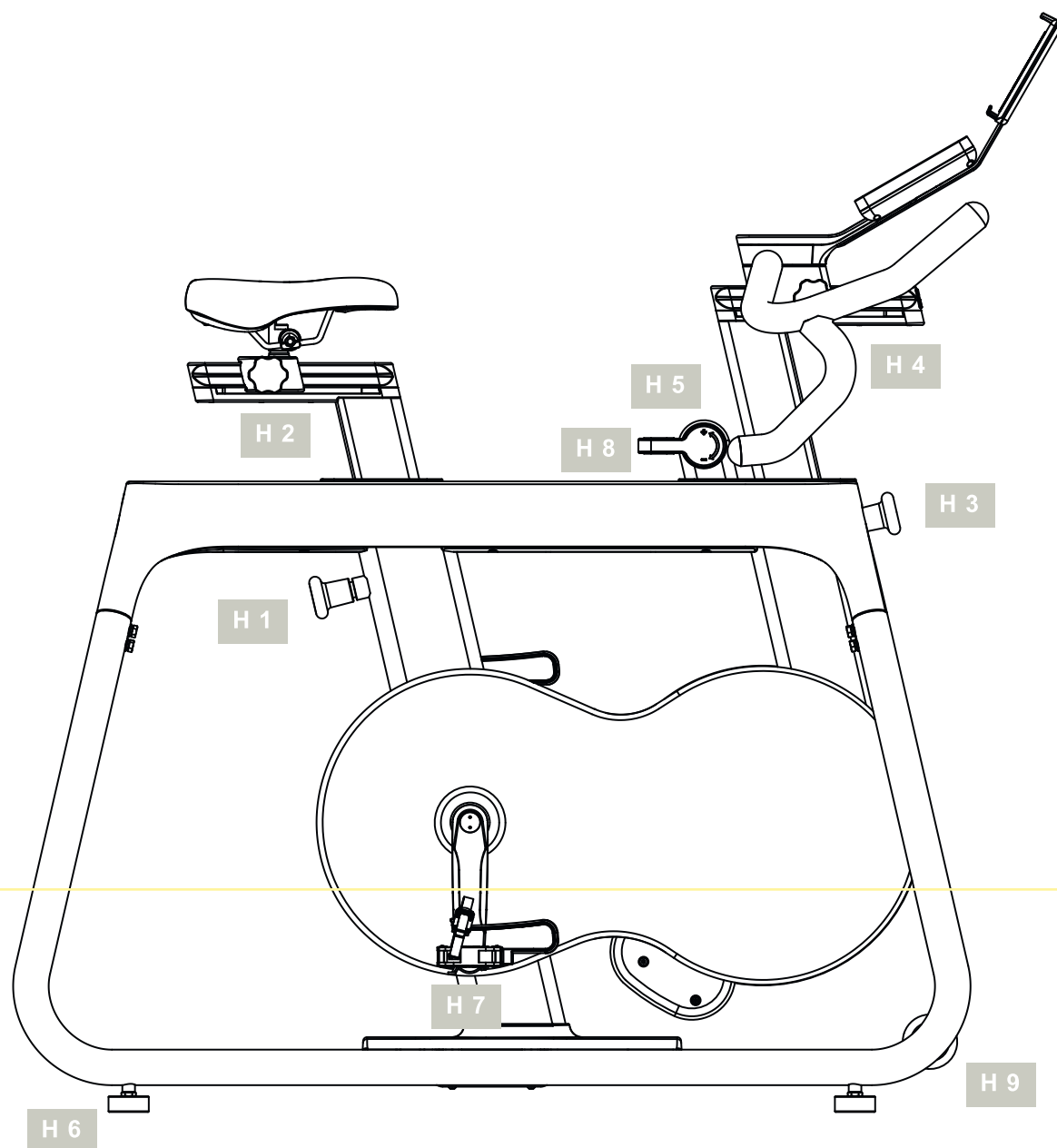
PL **UWAGA:** Fabrycznie zamontowano gumową wkładkę. Należy wyjąć tę wkładkę, odłożyć ją i przystąpić do montażu.



PL **Zamontować konsolę obsługową.**

Na początku za pomocą czterech (4) wkrętaków M5x8 mm z nacięciem krzyżowym zamocować uchwyt tabletu na konsoli obsługowej. Następnie należy lekko wkręcić trzy (3) śruby z łbem walcowym M5x12 z tyłu wspornika montażowego konsoli, aby przymocować konsolę do górnego mocowania kierownicy. Teraz należy lekko wkręcić dwa (2) wkrętaki M5x8 z nacięciem krzyżowym do górnej środkowej części mocowania konsoli. Po umieszczeniu tych elementów należy dobrze dokręcić wszystkie śruby. Następnie umieścić gumową osłonę na górze wspornika montażowego konsoli. Na koniec podłączyć przewód z końca szyny kierownicy do gniazda znajdującego się w tylnej części konsoli po prawej stronie.





ZAGROŻENIE! Rower nie jest wyposażony w wolnobieg! Koło zamachowe jest połączone bezpośrednio z pedałami z wykorzystaniem paska klinowego i nie zatrzymuje się samoczynnie. Koła można zatrzymać wyłącznie poprzez naciśnięcie hamulca awaryjnego albo zmniejszenie częstotliwości pedałowania w sposób kontrolowany.

OSTROŻNIE! Przyrząd należy rozstawić na poziomej, stabilnej powierzchni. Pod przyrządem należy rozłożyć odpowiedni materiał amortyzacyjny absorbujący drgania i zapobiegający przesuwaniu się sprzętu (gumowa mata lub podobny materiał). Odstęp bezpieczeństwa wokół roweru musi wynosić co najmniej 1 metr więcej od obszaru wykonywania ćwiczeń.

H 1 USTAWIANIE PIONOWEJ POZYCJI SIEDZISKA

OSTROŻNIE! Kiedy siodełko znajduje się w najniższym położeniu, istnieje ryzyko zmiądzenia podczas regulacji pozycji pionowej.

H 1.1 – H 1.3 Poluzować sztycę.

H 1.4 – H 1.6 Ustawić wysokość siedzenia w taki sposób, aby opowiadała ona pozycji i masie ciała. Nie podnosić sztycy ponad oznaczenie STOP!

H 1.7 – H 1.8 Zablokować sztycę. Usiąść na siodełko i upewnić się, że miednica nie jest przechylona na żadną ze stron. W pełni wyciągnąć nogę i umieścić stopę na pedale w miejscu, gdzie ramię korby jest skierowane pionowo do dołu. Nosek pedału powinien być skierowany w dół, kiedy siedzenie znajduje się na tej wysokości.

H 2 USTAWIANIE POZIOMEJ POZYCJI SIEDZISKA

OSTROŻNIE! Kiedy siodełko znajduje się w najniższym położeniu, istnieje ryzyko zmiążdżenia podczas regulacji pozycji poziomej.

H 2.1 – H 2.2 Poluzować mocowania siedziska i ustawić prawy pedał w pozycji poziomej, jak najbliżej kierownicy.

H 2.3 – H 2.4 Przesunąć siodełko wzdłuż sztycy poziomo, tak aby prawe kolano znalazło się nad środkiem pedału.

H 2.5 Dociągnąć poziomą blokadę siodełka.

H 3 USTAWIANIE PIONOWEJ POZYCJI KIEROWNICY

OSTROŻNIE! Kiedy kierownica znajduje się w najniższym położeniu, istnieje ryzyko zmiążdżenia podczas regulacji pozycji pionowej kierownicy.

H 3.1 – H 3.2 Zwolnić blokadę pionowej pozycji kierownicy i przesunąć kierownicę wzdłuż skali.

Nie przeciągać słupka kierownicy poza oznaczenie STOP!

H 3.3 – H 3.4 Ustawić wysokość kierownicy na potrzeby ćwiczeń sportowych i zaciągnąć blokadę. Na potrzeby ćwiczeń sportowych kierownicę należy ustawić w taki sposób, aby tors był przechylony do przodu. Ta pozycja sprawia, że trening nóg jest intensywniejszy.

H 3.5 – H 3.6 Ustawić wysokość kierownicy na potrzeby ćwiczeń rekreacyjnych i zaciągnąć blokadę. Na potrzeby ćwiczeń rekreacyjnych kierownicę należy ustawić w taki sposób, aby tors znajdował się w pozycji wyprostowanej. Ta pozycja chroni plecy podczas ćwiczeń.

H 4 USTAWIANIE POZIOMEJ POZYCJI KIEROWNICY

OSTROŻNIE! Kiedy kierownica znajduje się w najniższym położeniu, istnieje ryzyko zmiążdżenia podczas regulacji pozycji poziomej kierownicy.

H 4.1 Zwolnić blokadę poziomej pozycji kierownicy i przemieścić kierownicę wzdłuż szyny do żądanej pozycji.

H 4.2 Dociągnąć poziomą blokadę kierownicy.

H 5 KONFIGURACJA HAMULCÓW

H 5.1 Przesunąć dźwignię hamulca do przodu w kierunku kierownicy, aby zmniejszyć opór

H 5.2 Przesunąć dźwignię hamulca do tyłu w kierunku użytkownika, aby zwiększyć opór

H 5.3 HAMULEC AWARYJNY Po pełnym wciśnięciu dźwigni hamulca koło zamachowe zostaje gwałtownie zatrzymane. Z tej funkcjonalności należy korzystać wyłącznie w sytuacjach awaryjnych!

H 6 REGULACJA WYSOKOŚCI – POZIOM PODŁOŻA

H 6 Wyregulować wysokość tylnych ochraniaczy przypodłogowych w taki sposób, aby sprzęt stał stabilnie. Obrót w prawo > obniżenie; obrót w lewo > podniesienie.

H 7 MOCOWANIE PEDAŁU

H 7.1 Ćwiczenia z wykorzystaniem standardowego obuwia treningowego: umieścić stopę w nosku pedału. Ze względu na bezpieczeństwo podczas ćwiczeń należy stale korzystać z nosków.

H 7.2 Zablockować stopę w nosku.

H 7.3 Ćwiczenia z wykorzystaniem pedałów zatraskowych i specjalnych butów SPD; wpiąć stopy w pedały. Ze względu na bezpieczeństwo w przypadku korzystania z butów SPD stopy muszą być stale wpięte w pedały! Jeśli użytkownik nie korzysta z butów SPD, musi stosować noski pedałów! Przed użyciem należy nasmarować wklęsłą powierzchnię bloku i stojąc kilkakrotnie wpiąć i wypiąć buty. Bloki i pedały należy utrzymywać w czystości, tak aby zapewnić ich płynne działanie. Sprzęt jest kompatybilny wyłącznie z wpinanymi butami wyposażonymi w system SPD (Shimano). Dzięki blokom można obracać stopę w bok i odciążyć w ten sposób kolana. Przed użyciem należy odpowiednio wyregulować siłę blokady pedału.

OSTROŻNIE! Przed każdym treningiem należy skontrolować pedały. W przypadku zauważenia luzu na osi należy wymienić pedały, tak aby uniknąć wszelkich zagrożeń.

H 7.4 Wypiąć się z pedałów, obracając kostkę do boku.

H 8 BLOKADA BEZPIECZEŃSTWA

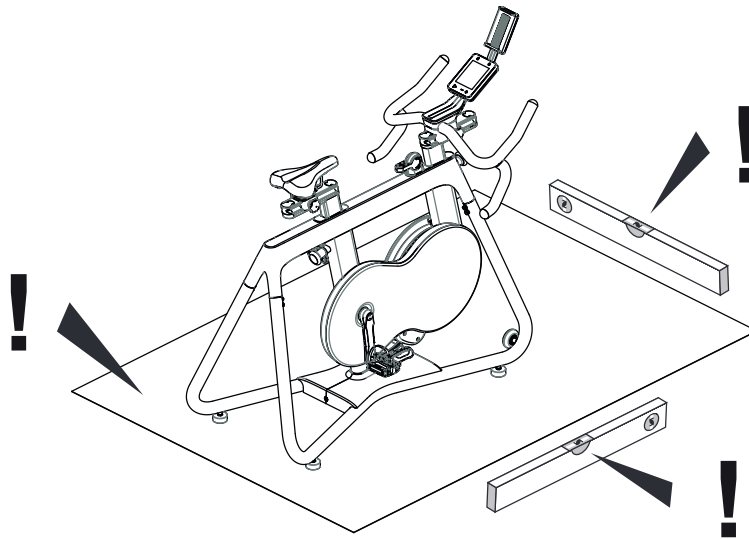
H 8.1 – H 8.2 Zablockować sprzęt za pomocą przełącznika blokady wbudowanego w dźwignię hamulca, tak aby uniknąć niebezpieczeństw związanych z użytkowaniem roweru przez dzieci, kiedy sprzęt pozostaje bez nadzoru.

H 9 PRZENOSZENIE SPRZĘTU

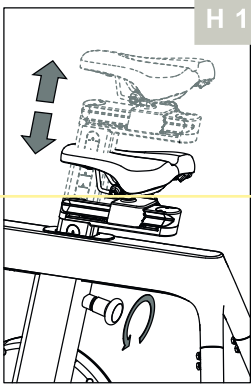
H 9 Kółka transportowe sprawiają, że przenoszenie sprzętu jest bezpieczne i proste. Z kółek transportowych należy korzystać w sposób wskazany na ilustracji.



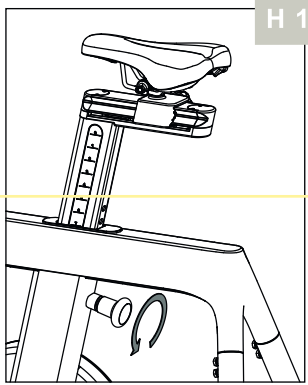
Podczas ćwiczeń należy dbać o poprawną, ergonomiczną postawę ciała. Dostosować pozycję siedziska i kierownicy w zależności od celów ćwiczeń odpowiednio do instrukcji **H1.5–H1.6; H1.5–H2.3–2.4; H3.3 + H3.5** oraz **H4.1–H4.2**.



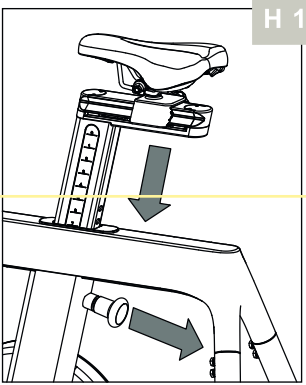
H 1



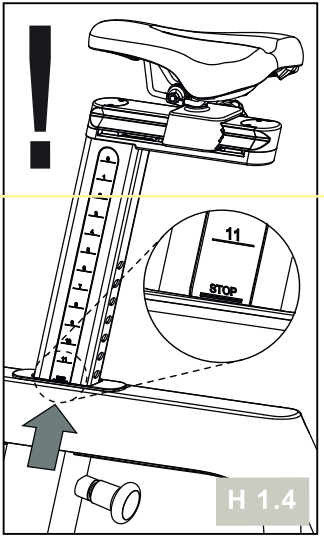
H 1.1



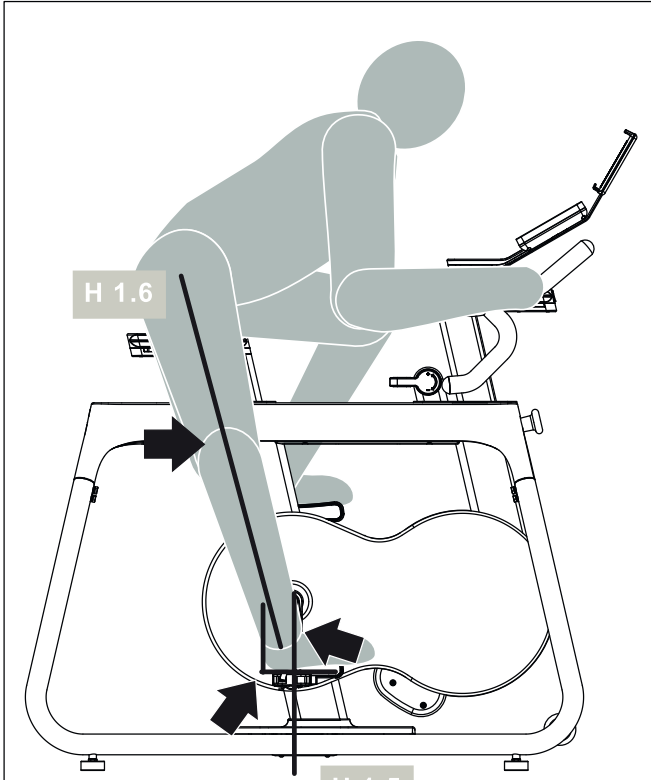
H 1.2



H 1.3

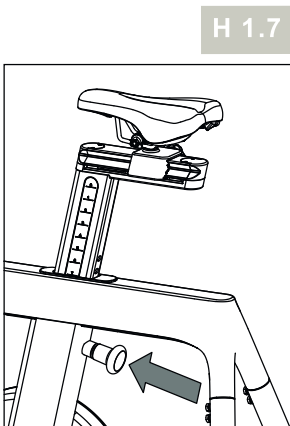


H 1.4

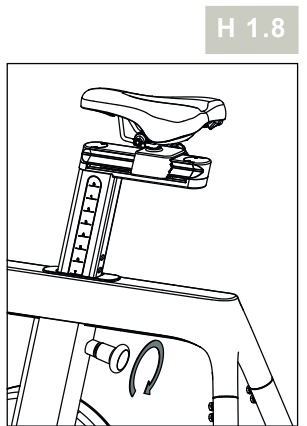


H 1.6

H 1.5

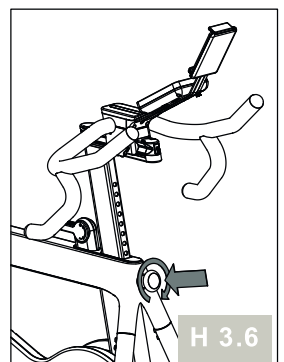
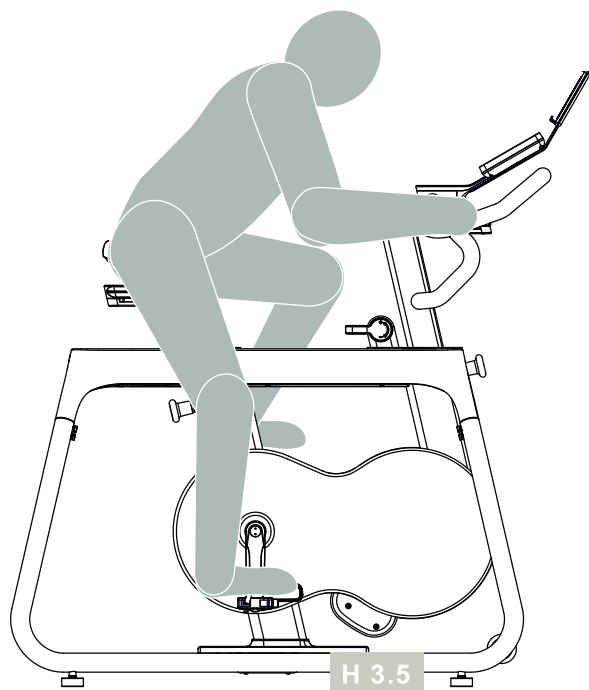
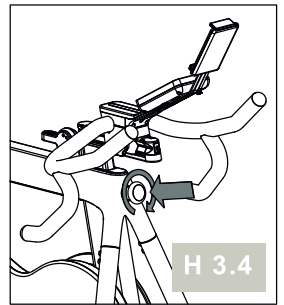
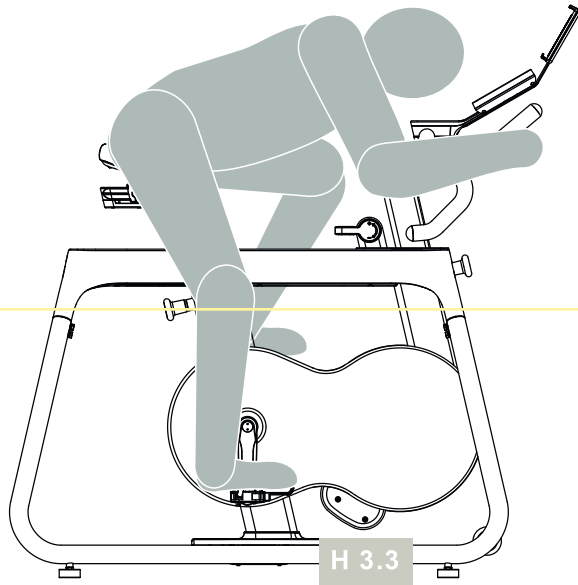
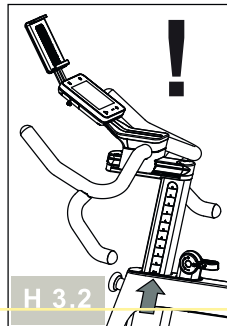
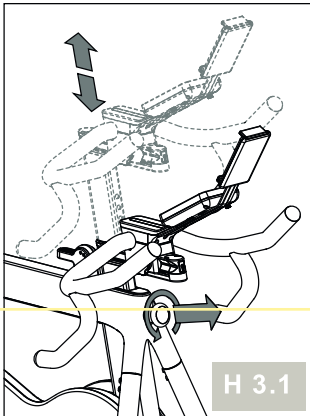
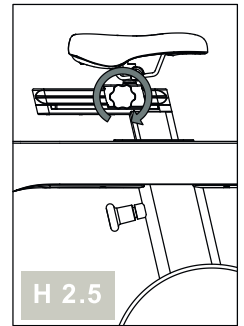
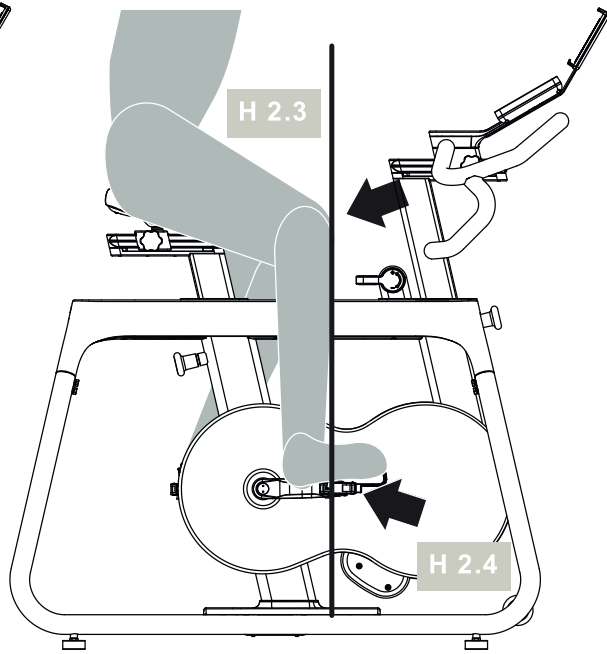
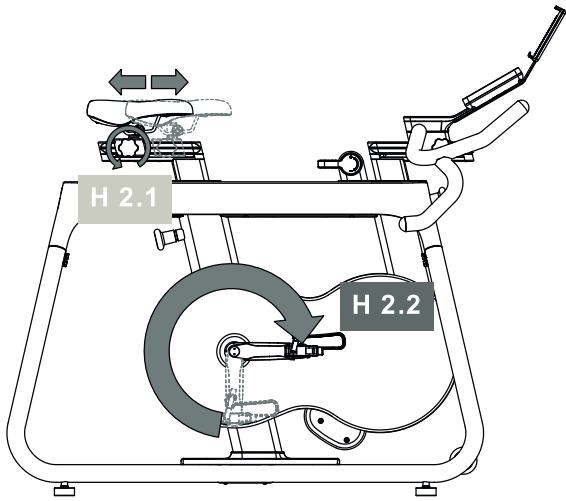


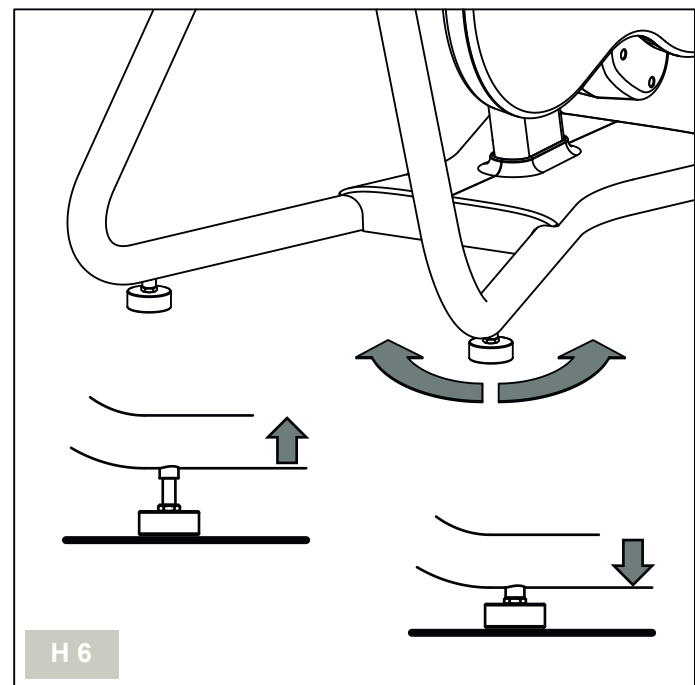
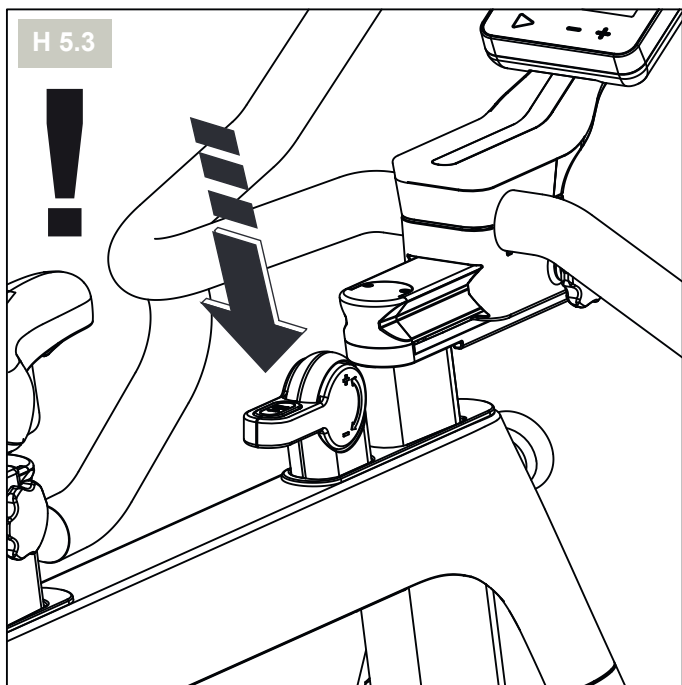
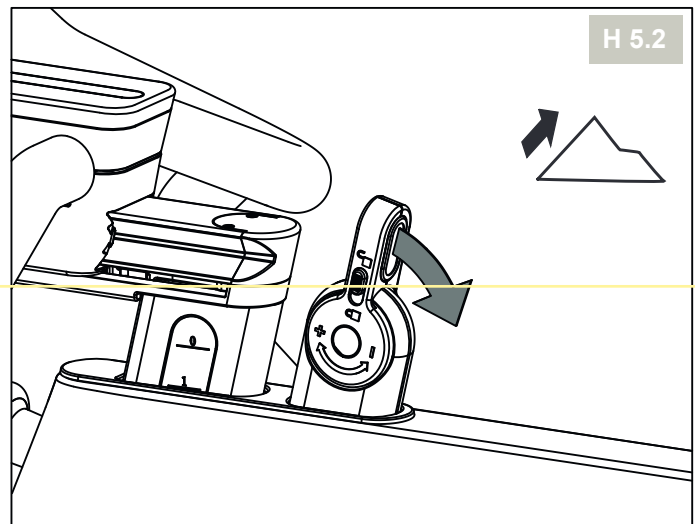
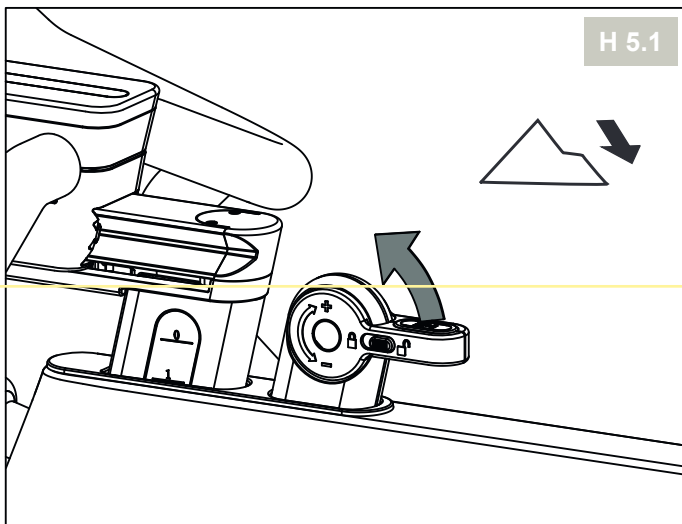
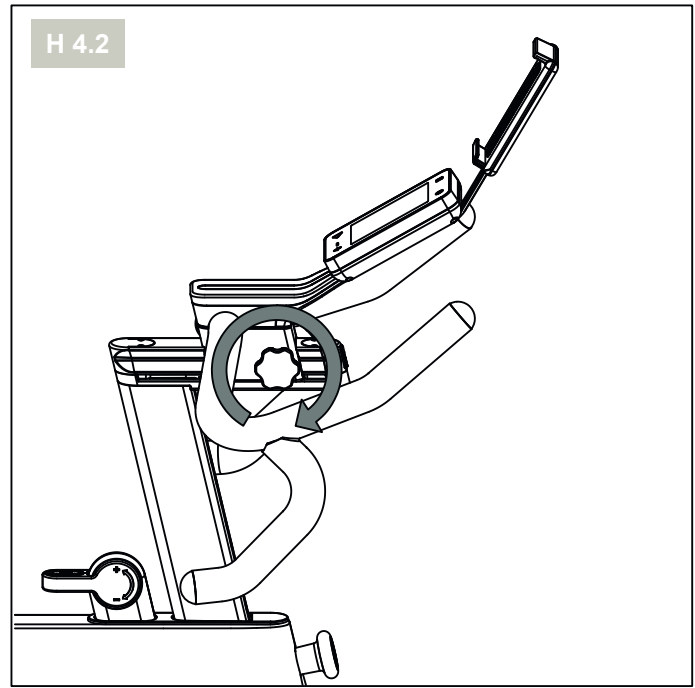
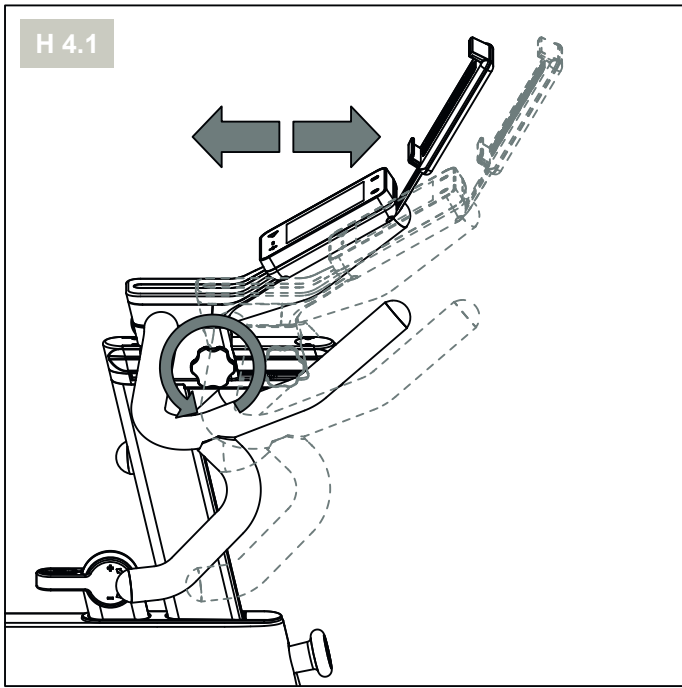
H 1.7

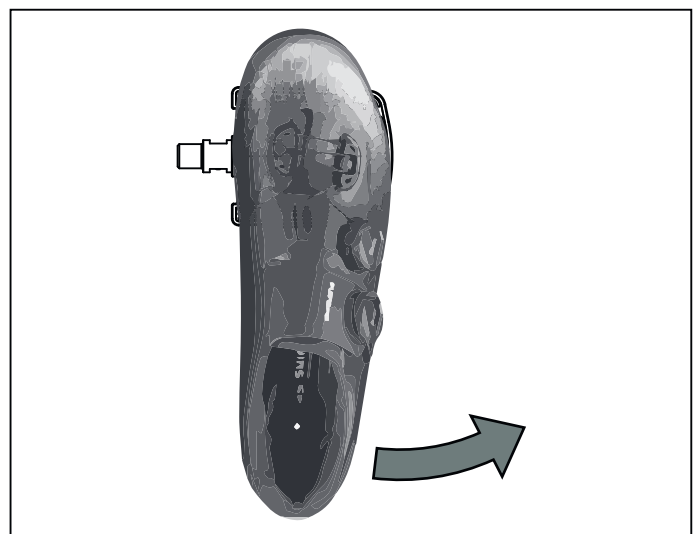
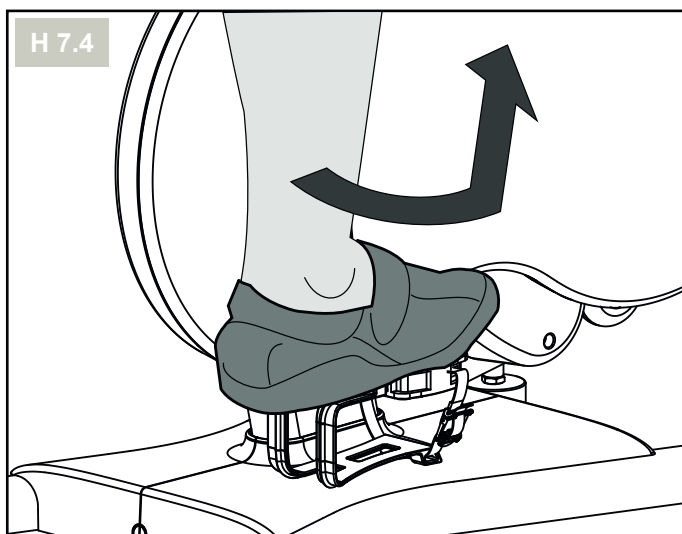
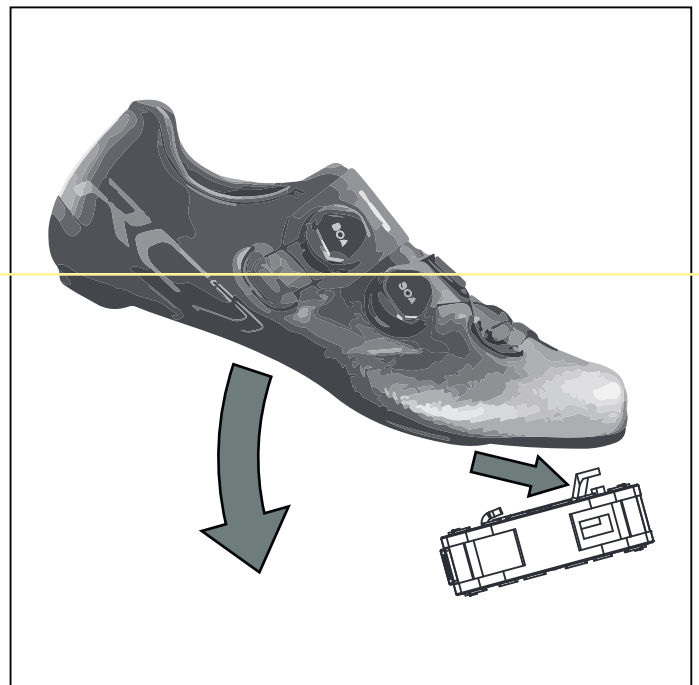
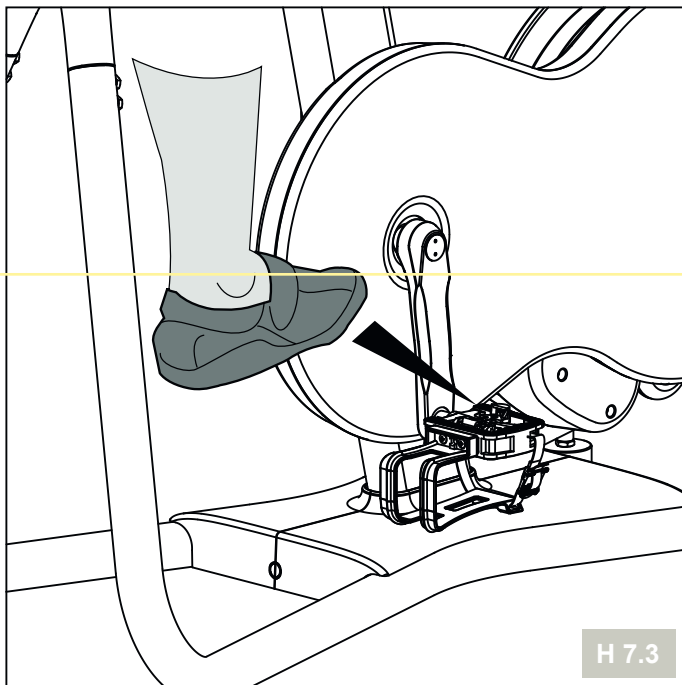
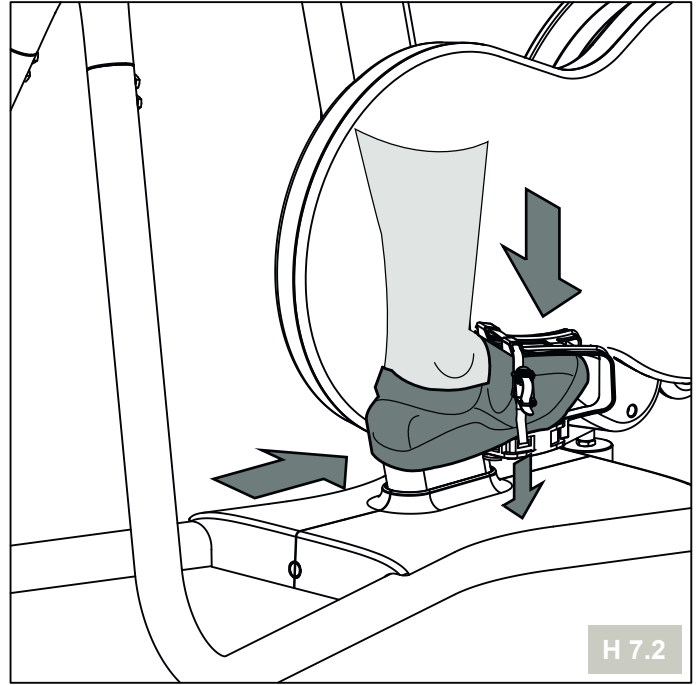
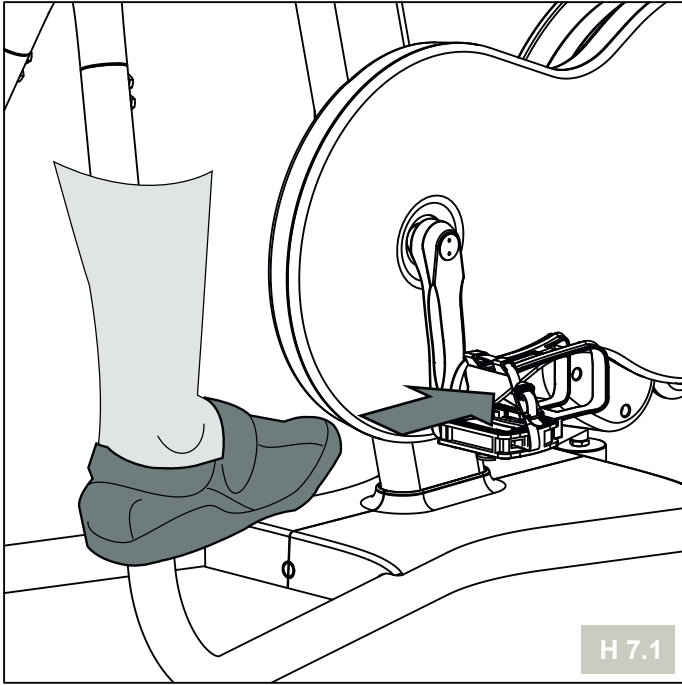


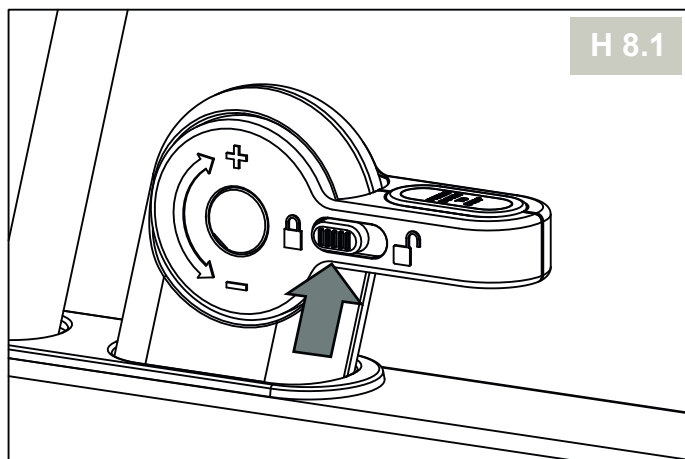
H 1.8

H2/H3

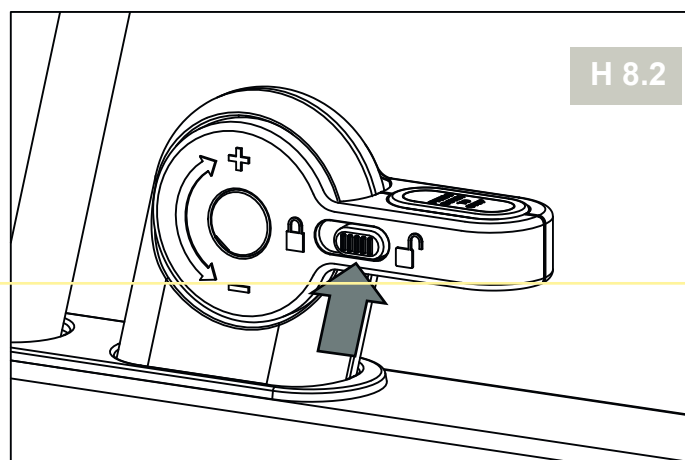




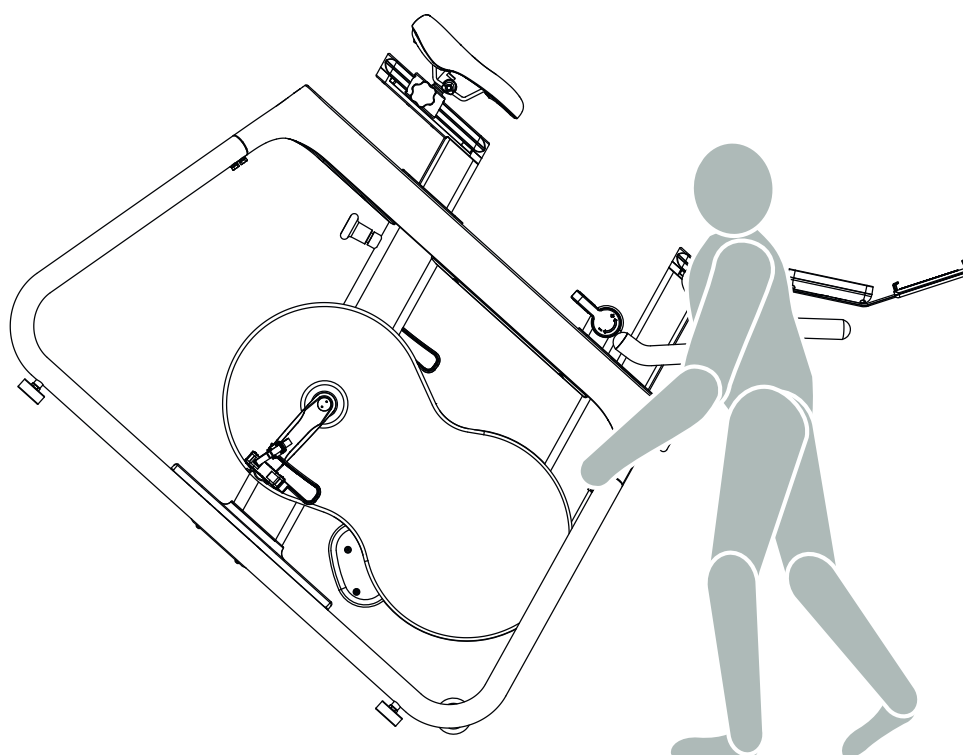


**PL – Pozycja zablokowana.**

Ustawić dźwignię oporową w pozycji poziomej, a przełącznik blokady ustawić w pozycji BLOKADA zgodnie z rysunkiem. Po aktywacji blokady pedały i koło zamachowe są zabezpieczone przed ruchem.

**PL – Pozycja odblokowana.**

Przenieść przełącznik blokady do pozycji BRAK BLOKADY zgodnie z rysunkiem. Po dezaktywacji blokady pedały i koło zamachowe mogą przemieszczać się swobodnie.



W medycynie sportowej i wychowaniu fizycznym wykorzystuje się rower treningowy do sprawdzenia, na ile dobrze funkcjonuje układ krążenia i układ oddechowy. W poniższy sposób można sprawdzić, czy sesje treningowe po kilku tygodniach przynoszą oczekiwane efekty:

1. Użytkownik jest w stanie osiągnąć pewien poziom wytrzymałości przy mniejszym niż do tej pory obciążeniu układu krążenia.
2. Użytkownik jest w stanie osiągnąć pewien poziom wytrzymałości przy takim samym wysiłku układu krążenia przez dłuższy czas.
3. Użytkownik szybciej niż dotychczas się regeneruje, kiedy układ krążenia działa na określonym poziomie.

Sesje treningowe z wykorzystaniem HOI SPEED Bike mają na celu intensywny trening rowerowy na różnych typach terenu. Różnorodne funkcje treningowe pozwalają na symulację różnych terenów i tras.

FUNKCJE TRENINGOWE

Aby różnicować intensywność treningów, można korzystać z różnorodnych funkcji treningowych:

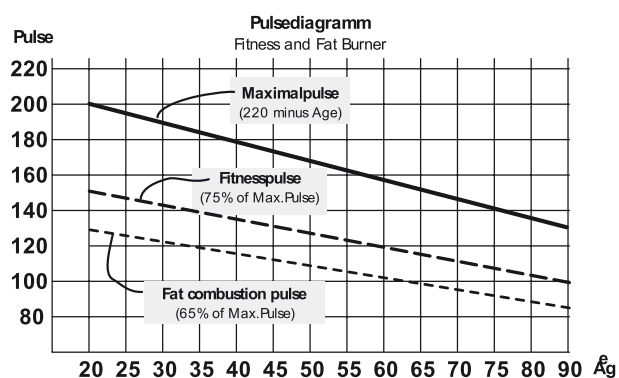
- T1 4 pozycje rąk i siedziska
- T2 2 typy terenu (teren płaski i górzysty) = zmiana oporu + / -
- T3 2 częstotliwości obrotów rpm (rpm = obroty na minutę > obroty pedałów)
- T4 5 zakresów pulsu (w przypadku ćwiczeń z pomiarem pulsu)

T 1 POZYCJE RĄK I SIEDZISKA (Z OBRAZEM)

- T1.1 Siedzisko/ręce w poz. 1 albo 2 (podczas sprintu)
- T1.2 Na stojąco / ręce w poz. 3
- T1.3 Na siedząco z pochYLENIEM DO PRZODU / ręce w poz. 1 albo 3

T2 TYPY TERENU = OPÓR MOŻNA MODYFIKOWAĆ BEZSTOPNIOWO

- T2.1 Teren płaski
- T2.2 Teren górzysty (wzniesienia)



T3 CZĘSTOTLIWOŚĆ PEDAŁOWANIA = OPCJE TEMPA (OBROTY PEDAŁÓW)

- T3.1 Teren płaski > prędkość średnia do maksymalnej >80–110 obr./min
 - T3.2 Teren górzysty > prędkość normalna do średniej >60–80 obr./min
- Użytkownik może dostosować prędkość pedałowania do muzyki w tle o różnym rytmie.

T4 ZAKRESY PULSU

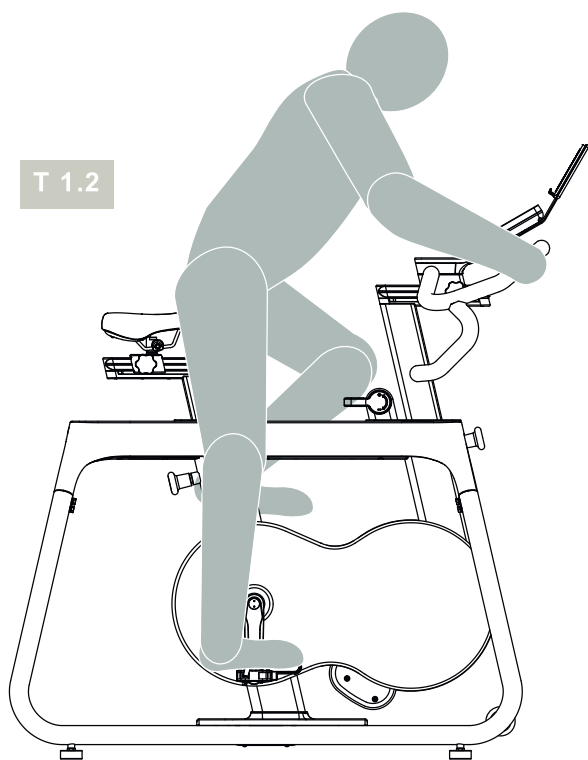
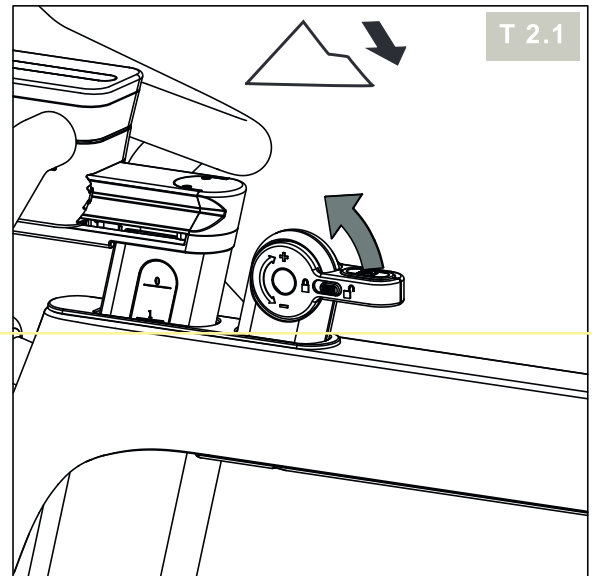
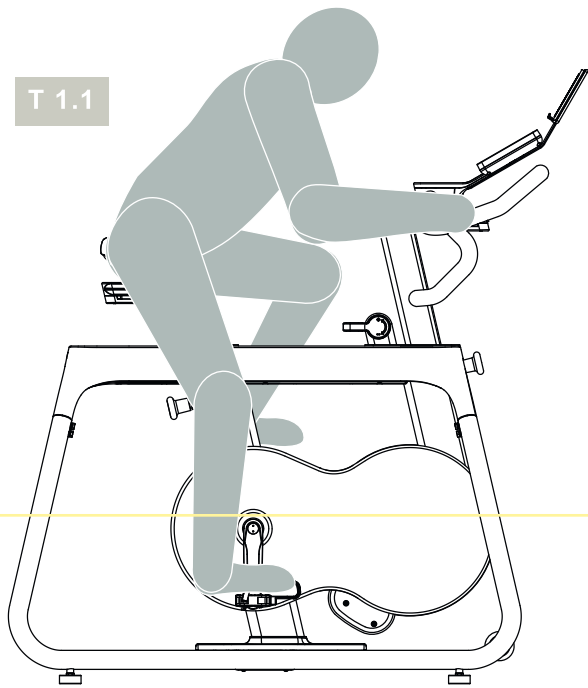
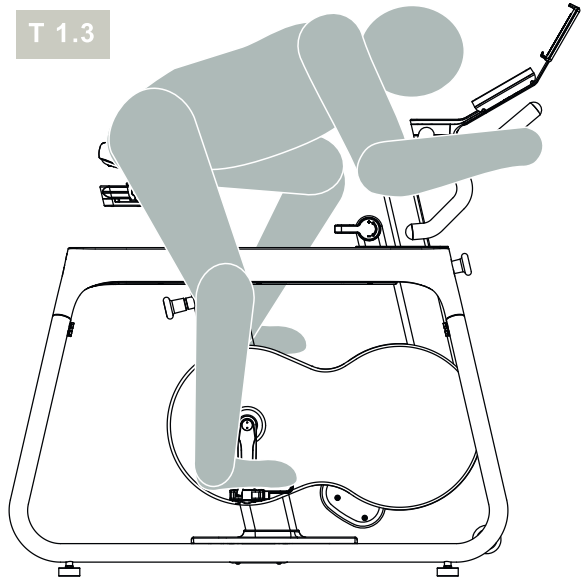
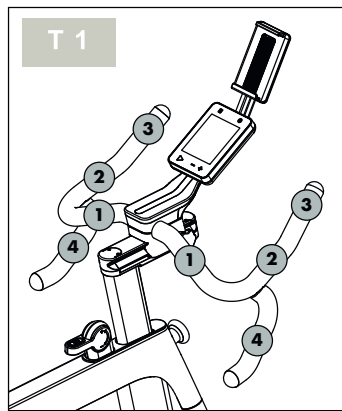
- Czujnik tętna:
Rower jest wyposażony w czujnik tętna. Zestaw nie obejmuje paska na klatkę piersiową do pomiaru tętna. Jeśli użytkownik korzysta z czujnika tętna podczas sesji treningowych, powinien zwrócić uwagę na poniższe informacje: Maksymalne tętno: Maksymalne tętno jest zależne od wieku. Maksymalne tętno wynosi 220 uderzeń minus wiek. Na przykład: osoba w wieku 50 lat > 220 – 50 = 170 uderzeń/min
- Poziomu obciążenia zostały wskazane jako wartość procentowa (%) tej obliczonej wartości maksymalnej. Na przykład dla osoby w wieku 50 lat: 100% = 170 uderzeń/min; 70% = 119 uderzeń/min itp.
- T4.1 Regeneracja >50–65%
 - T4.2 Wysilek >65–80%
 - T4.3 Moc >75–85%
 - T4.4 Interwał >65–92%
 - T4.5 Wyścig >80–92%
- W zakresie wyścigowym wynoszącym >92% należy pozostawać tylko przez krótki czas!

Umiejętność łączenia różnych funkcjonalności treningowych pozwala na spersonalizowanie swoich sesji.

Długość i częstotliwość każdej z sesji treningowych na tydzień:

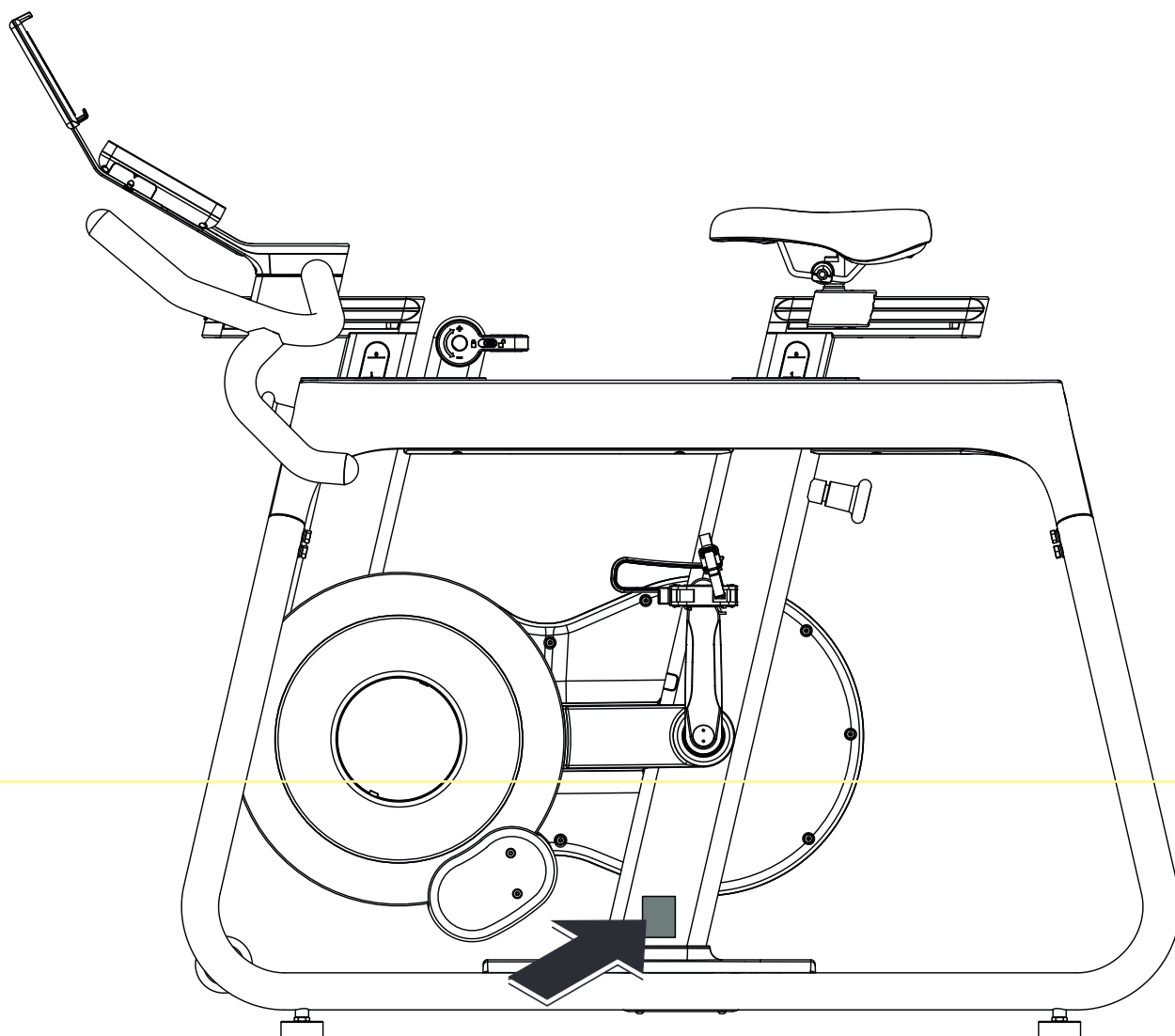
Optymalne obciążenie można uzyskać przy osiągnięciu 65–75% wysiłku układu krążenia przez dłuższy czas. Żelazna reguła: początkujący powinni rozpocząć od krótkich sesji treningowych trwających od 20 do 30 minut.

Podczas pierwszych czterech tygodni program treningowy osoby początkującej może kształtować się w poniższy sposób: 5 minut rozciągania zarówno przed sesją treningową, jak i po niej w celu rozgrzania się bądź uspokojenia. Między dwiema sesjami treningowymi należy zaplanować dzień bez treningu, jeśli w późniejszym czasie użytkownik planuje zwiększyć liczbę sesji treningowych do 3 w tygodniu, trwających od 30 do 60 minut każda. W przeciwnym wypadku nie ma przeciwwskazań, aby ćwiczyć każdego dnia.



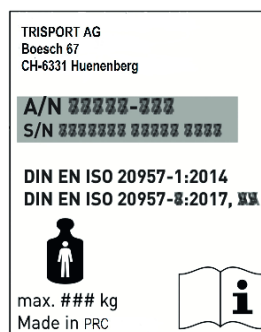
PL

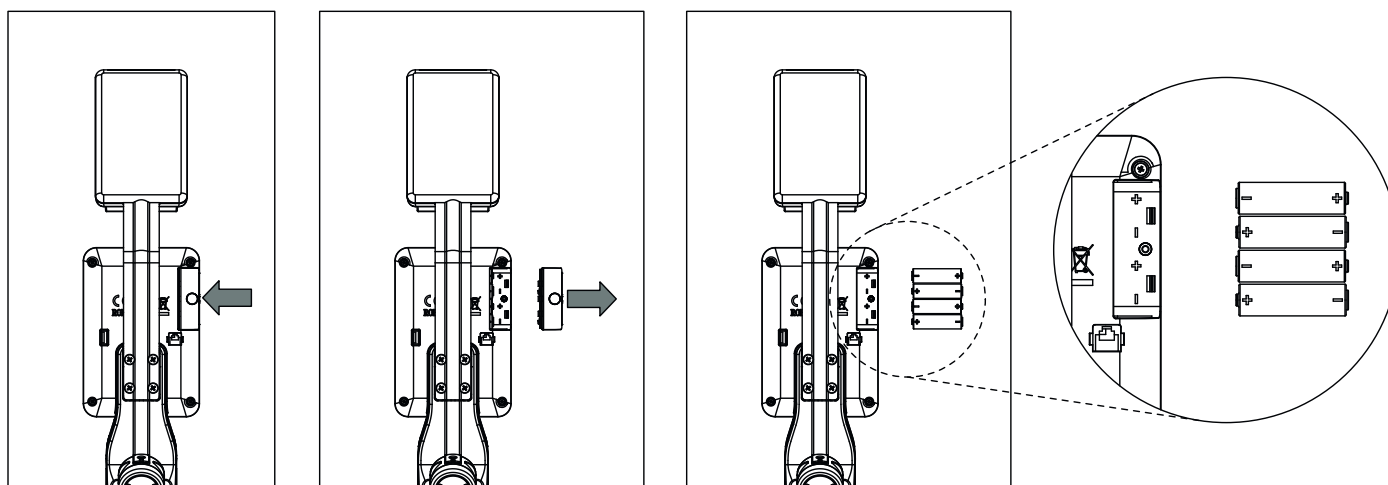
SKŁADANIE ZAMÓWIENIA NA CZĘŚCI ZAMIENNE



PL – Podczas składania zamówień na części zamienne należy zawsze podawać pełny numer artykułu, numer części zamiennej, żadaną liczbę elementów oraz numer seryjny produktu.

PL – Przykładowa tabliczka znamionowa – numer seryjny





PL WYMIANA BATERII

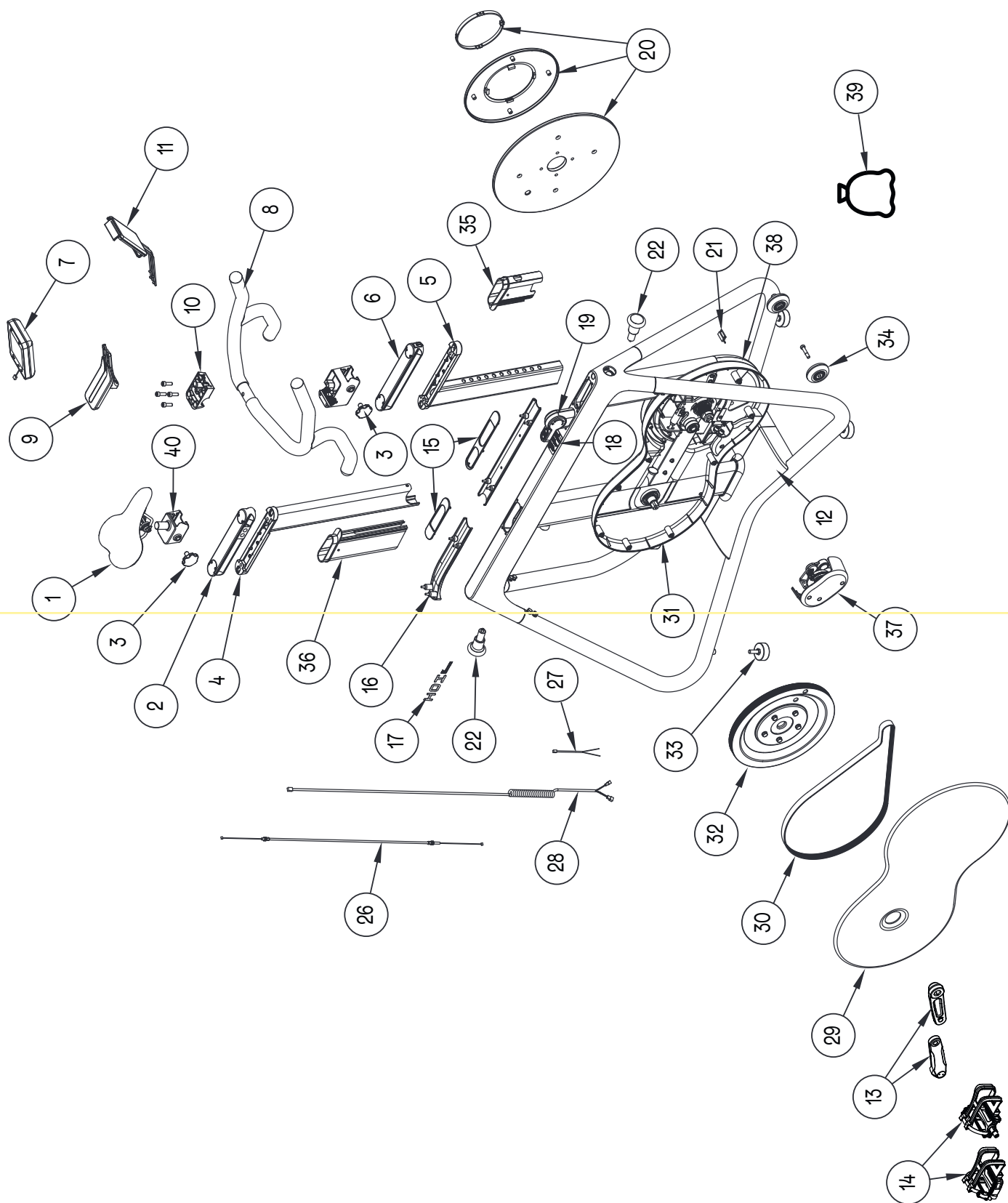
W przypadku niewyraźnego albo przygaszonego wyświetlacza komputera należy wymienić baterie. Komputer jest wyposażony w cztery baterie. Procedurę wymiany baterii należy przeprowadzić w poniższy sposób:

- Zdjąć pokrywkę komory baterii i wymienić baterie na cztery nowe baterie typu AA 1,5 V / baterie alkaliczne (Zn/MnO₂).
- Podczas wkładania baterii należy zwrócić uwagę na oznaczenia znajdujące się na dnie komory baterii.
- Jeśli po ponownym włączeniu komputera występują problemy, należy jeszcze raz wyjąć na chwilę baterie i włożyć je ponownie.

Ważne: gwarancja nie obejmuje zużytych baterii. Należy odpowiednio utylizować zużyte baterie i akumulatory.

Ten symbol informuje, że baterii i akumulatorów nie wolno utylizować razem z odpadami komunalnymi. Symbole Hg (rtęć) oraz Pb (ołów) pod przekreślonym symbolem kosza na śmieci informują, że bateria bądź akumulator zawierają ponad 0,0005% rtęci albo ponad 0,004% ołowiu.

Nieprawidłowa utylizacja jest zagrożeniem dla środowiska i może mieć negatywny wpływ na zdrowie ludzi. Recykling materiałów pozwala na zachowanie cennych surowców. Podczas utylizacji



UWAGA: Elementy oznaczone znakiem „X” są dostępne na magazynie jako części zamienne.

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
BÖSCH 67
CH-6331 HÜNENBERG
SUIZA

www.kettlersport.com

 @kettlersportofficial

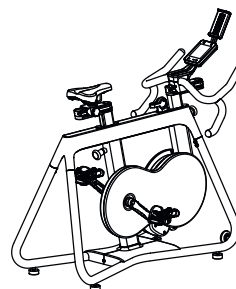
 @kettlersportofficial



HOI

BY
KETTLER

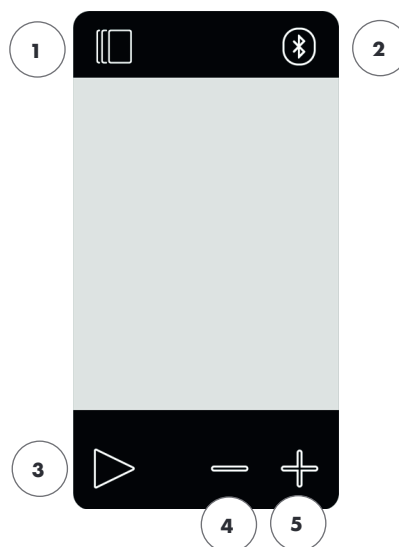
HOI SPEED COMPUTER



FUNKCJE PRZYCISKÓW	3
EKRAN TRYBU BEZCZYNNOŚCI	4
FUNKCJE OGÓLNE	5
TRYB KONFIGURACJI PROGRAMU	6
TRYB PROGRAMU	13
TRYB PAUZY/PODSUMOWANIA	19
TRYB ŁĄCZNOŚCI	20
TRYB USTAWIEŃ	21

FUNKCJE PRZYCISKÓW

Komputer treningowy jest wyposażony w pięć przycisków:
Do tych przycisków przyporządkowano następujące funkcje:



W trybie bezczynności

Po włączeniu wyświetlacza urządzenie przejdzie w tryb bezczynności. Można rozpocząć trening „Szybki start”, przejść do alternatywnych opcji treningu, łączyć się z urządzeniami peryferyjnymi albo przejść do ustawień konsoli.

1 Przycisk treningu

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

2 Przycisk łączenia

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

3 Przycisk Start/Enter

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

4 Przycisk minus

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

5 Przycisk plus

Służy do zwiększania aktualnej wartości ustawień.

Wyłączanie wyświetlacza

Wyświetlacz wyłącza się po 60 sekundach bezczynności.

Podczas treningu

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

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

Funkcja działa tak samo podczas treningu.

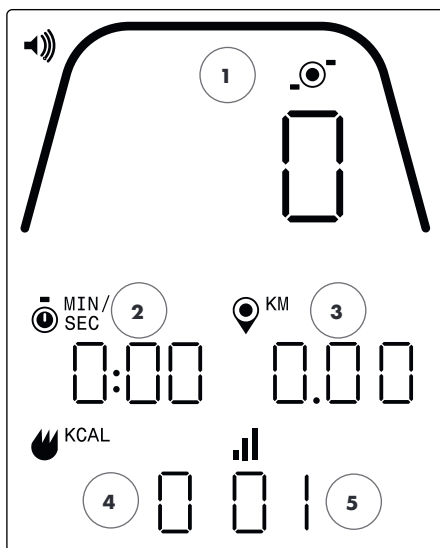
Kończy trening, który aktualnie trwa.

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

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

EKRAN TRYBU BEZCZYNNOŚCI

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



Na ekranie bezczynności znajdują się poniższe informacje:

1 Główne wskaźniki

Ten obszar wyświetlacza wskazuje moc (waty), prędkość (km/h albo mph), obroty na minutę albo puls. Wokół każdego ze wskazań znajduje się skala, która graficznie wyraża względną intensywność każdego z wybranych wskaźników.

2 Wskaźnik czasu

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

3 Wskaźnik odległości

To numeryczny wskaźnik łącznej odległości pokonanej podczas aktualnego treningu albo pozostałej odległości aktywnego segmentu interwału wyrażonego w odległości. Odległość można wyrażać w kilometrach (km) albo milach. Wyboru między kilometrami a milami można dokonać w trybie ustawień.

4 Wskaźnik energii

To numeryczny wskaźnik łącznej energii spalonej podczas aktualnego treningu. Energię można wyrażać w kcal albo kJ. Wyboru między kcal albo kJ można dokonać w trybie ustawień.

5 Wskaźnik poziomu/interwału

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

FUNKCJE OGÓLNE

W TRYBIE BEZCZYNNOSCI użytkownik może korzystać z poniższych funkcji:

Trening „Szybki start”

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

Wybór treningu

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

Łączność

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

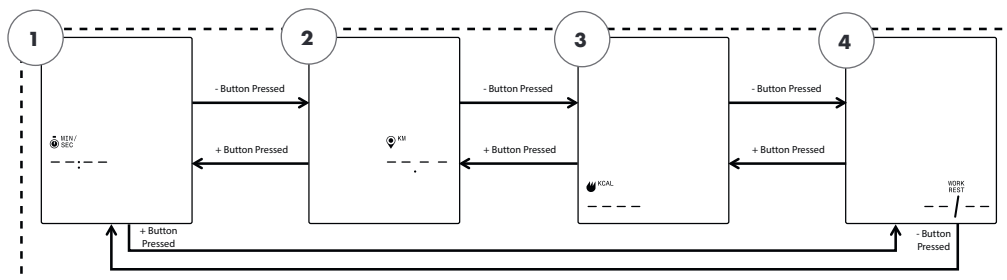
Ustawienia

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

Jeśli użytkownik nie naciśnie żadnego przycisku w celu wyboru albo rozpoczęcia treningu, po 60 sekundach bezczynności konsola przejdzie do TRYBU UŚPIENIA.

TRYB KONFIGURACJI PROGRAMU

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



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

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

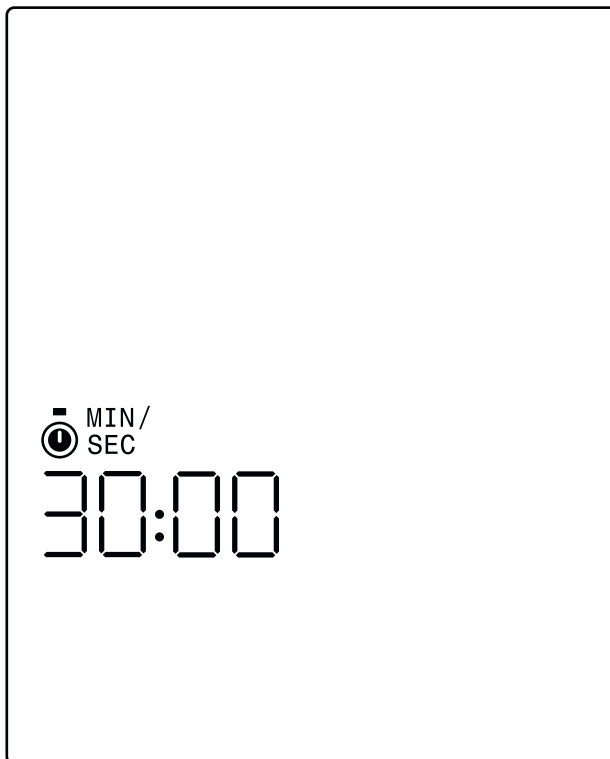
1. Cel wyrażony w czasie
2. Cel wyrażony w odległości
3. Cel wyrażony w energii
4. Interwały

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

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

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

Trening CEL WYRAŻONY W CZASIE

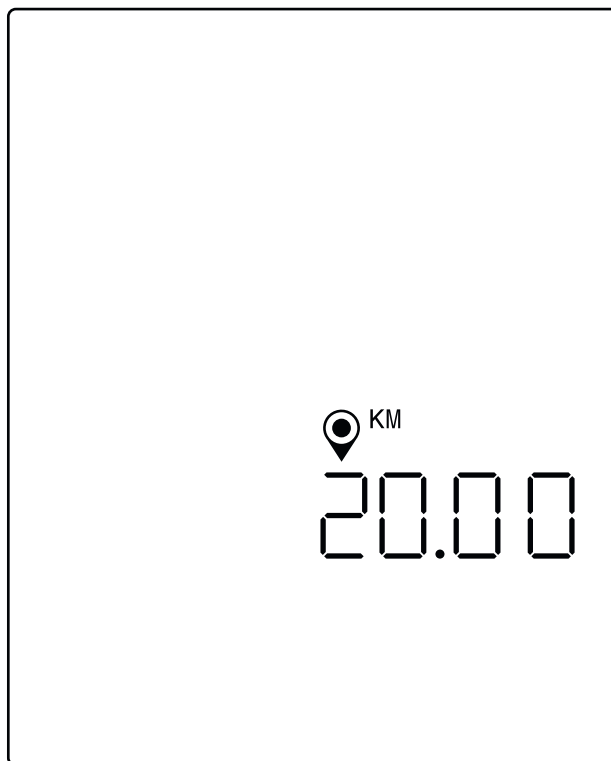


Na ekranie CEL WYRAŻONY W CZASIE użytkownik ma możliwość określenia czasu treningu. Użytkownik może wybrać wartość z zakresu od 1 do 99 minut. Domyślna wartość to 30:00 minut. Użytkownik może zwiększyć albo zmniejszyć wartość, używając odpowiednio przycisków PLUS albo MINUS. Każdorazowe naciśnięcie przycisku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

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

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

Trening CEL WYRAŻONY W ODLEGŁOŚCI



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

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

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

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

Trening CEL WYRAŻONY W ENERGII



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

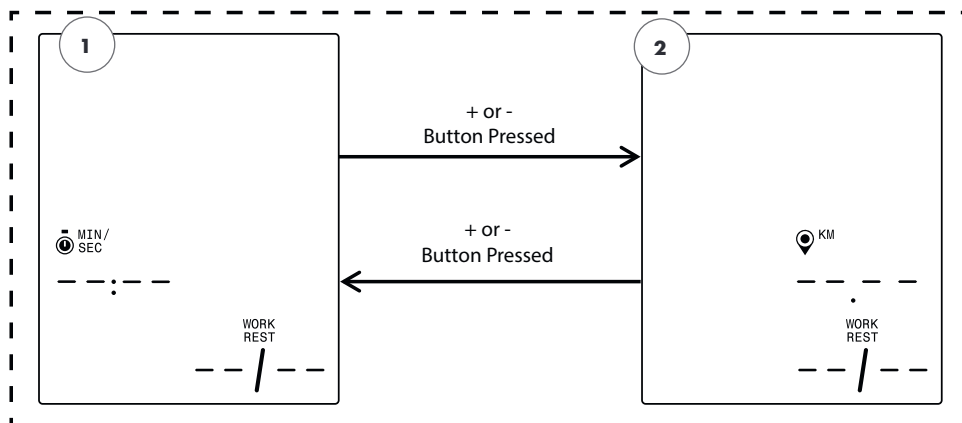
Na ekranie CEL WYRAŻONY W ENERGII użytkownik ma możliwość określenia żądanej energii spalanej podczas energii. Użytkownik może wybrać wartość z zakresu od 5 do 9999 kcal/kJ. Domyślna wartość to 250 kcal albo kJ. Użytkownik może zwiększyć albo zmniejszyć wartość, używając odpowiednio przycisków PLUS albo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

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

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

Trening INTERWAŁY

Poniżej przedstawiono ekran INTERWAŁY:



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

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

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

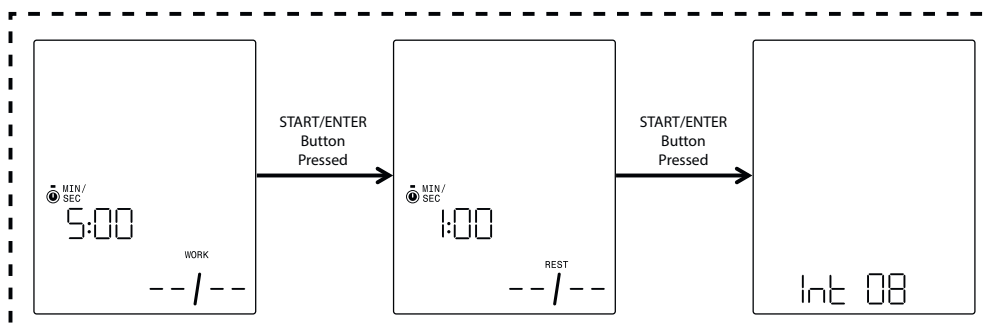
Pierwszy pokazany ekran to ekran CELU INTERWAŁY WYRAŻONEGO W CZASIE. Aby dokonać wyboru spośród dostępnych typów interwałów, użytkownik powinien nacisnąć przycisk MINUS albo PLUS, aby przejść odpowiednio do poprzedniego albo następnego wyboru.

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

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

Trening INTERWAŁY WYRAŻONE W CZASIE

Poniżej przedstawiono ekran INTERWAŁY WYRAŻONE W CZASIE:



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

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

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

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

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

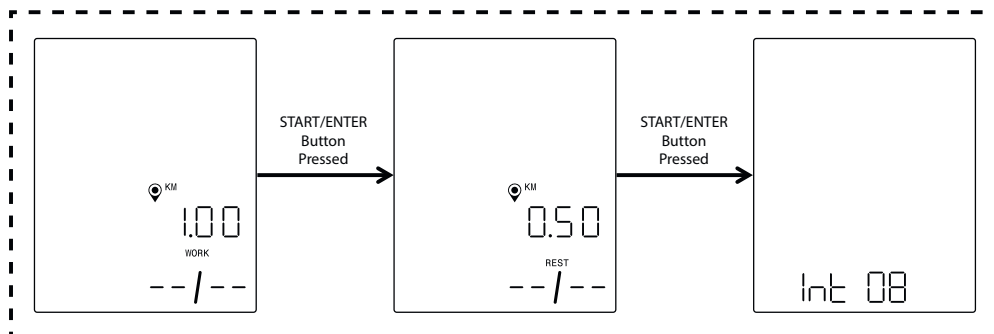
Użytkownik może zwiększyć albo zmniejszyć wartość, używając odpowiednio przycisków PLUS albo MINUS. Każdorazowe naciśnięcie przycisku PLUS albo MINUS zmieni aktualnie wyświetlaną wartość o 1. Z przycisku PLUS należy korzystać w celu zwiększenia liczby interwałów, natomiast przycisk MINUS służy do zmniejszania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

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

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

Trening INTERWAŁ WYRAŻONY W ODLEGŁOŚCI

Poniżej przedstawiono ekran INTERWAŁY WYRAŻONE W ODLEGŁOŚCI:



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

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

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

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

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

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

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

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

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

TRYB PROGRAMU

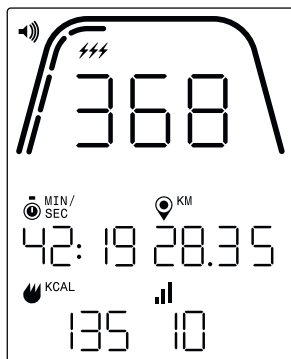
Po przejściu do tego trybu czas powinien zacząć rosnąć, odległość zostaje skumulowana, energia zostaje zliczona, a wszystkie pozostałe wskazania aktywują się. Szczegóły dotyczące widoków treningów zostały opisane poniżej.

Podczas standardowego treningu dostępne są poniższe pola:

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

EKRANY STANDARDOWEGO TRENINGU

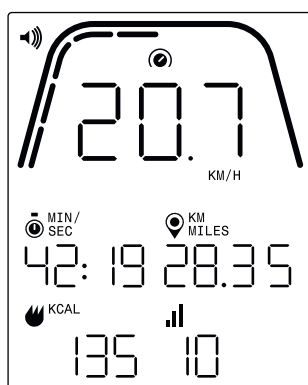
W przypadku szybkich treningów, rozpoczynanych poprzez naciśnięcie przycisku START/ENTER z poziomu EKRANU BEZCZYNNOŚCI albo treningów rozpoczynanych poprzez wybór CEL WYRAŻONY W CZASIE, CEL WYRAŻONY W ODLEGŁOŚCI albo CEL WYRAŻONY W ENERGII, podczas treningu wyświetla się poniższy ekran:



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

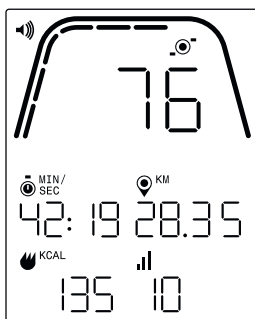
Ewentualnie podczas standardowego treningu użytkownik może zdecydować, czy chce wyświetlać waty (moc), prędkość, obr./min czy puls. Na powyższym ekranie wybrano waty (moc). Poniżej znajdują się różne wersje ekranu standardowego treningu, na których przedstawiono różne dane wyświetlane w strefie głównych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

Oznaczenia poniżej grubej, zakrzywionej linii wyrażają względną wartość procentową wartości wyświetlonej w strefie głównych wskaźników. Na powyższym przykładzie wyświetla się wartość 368 watów, w związku z czym podświetlono cztery z dziesięciu żółtych segmentów. W przypadku mocy skala sięga od 0 do 1000 watów.



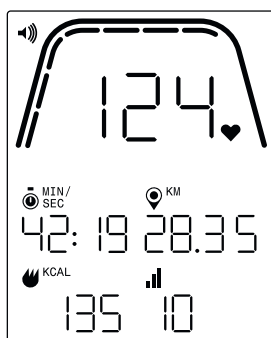
UWAGA: Na powyższym ekranie zawarto symulowane dane stworzone z myślą o celach informacyjnych. Założono też, że jednostki wybrane w trybie ustawień to jednostki metryczne, w związku z czym odległość jest wyrażona w kilometrach, a prędkość w km/h. Jeśli wybrano jednostki w systemie imperialnym, na ekranie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

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



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

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

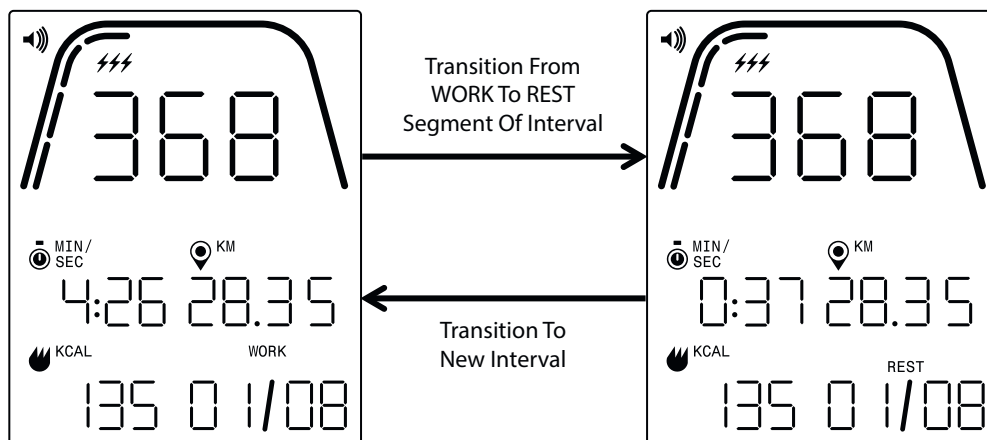


UWAGA: Na powyższym ekranie zawarto symulowane dane stworzone z myślą o celach informacyjnych. Założono też, że jednostki wybrane w trybie ustawień to jednostki metryczne, w związku z czym odległość jest wyrażona w kilometrach. Jeśli wybrano jednostki w systemie imperialnym, na ekranie pojawią się MILE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

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

EKRANY TRENINGU INTERWAŁOWEGO WYRAŻONEGO W CZASIE

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



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

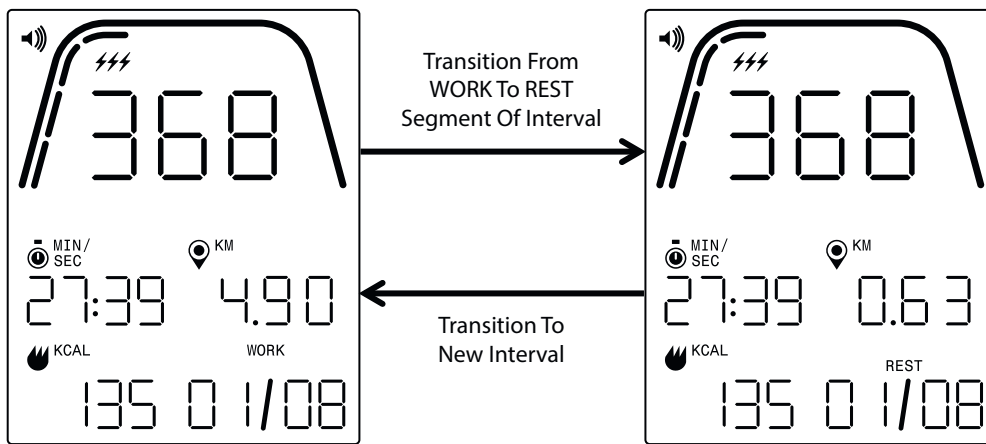
Podczas treningu INTERWAŁ WYRAŻONY W CZASIE na ekranie widoczne są poniższe pola:

- Czas – pozostały czas aktualnego segmentu WYSIŁKU albo ODPOCZYNKU w ramach danego treningu, w formacie MM:SS
- Odległość – odległość w kilometrach albo milach, jaką użytkownik „pokonał” podczas konkretnego treningu
- Energia – liczba kcal/kJ, jaką użytkownik spalił podczas treningu
- Waty – aktualna wartość mocy, jaką generuje użytkownik
- Obr./min – aktualna kadencja, z jaką pedałuje użytkownik
- Prędkość – aktualna prędkość, z jaką „przemieszcza się” użytkownik
- Tętno – aktualne tętno użytkownika, mierzone przez bezprzewodowy pasek pomiaru tętna
- Wysięk (X / Y) – czas pozostały w aktualnym segmencie WYSIŁEK wyświetlany w formacie MM:SS; pierwotna wartość dla WYSIŁKU została ustalona podczas konfiguracji programu; X oznacza numer aktualnego segmentu, natomiast Y oznacza łączną liczbę segmentów w ramach aktualnego treningu, zgodnie z ustawieniem na etapie konfiguracji programu; na powyższym przykładzie po lewej stronie widać wskazanie „WYSIŁEK (01 / 08)”, co oznacza, że trwa pierwszy segment, a trening obejmuje łącznie 8 segmentów; po segmencie WYSIŁEK nastąpi segment ODPOCZYNEK (ekran na górze, po prawej stronie)
- Odpoczynek (X / Y) – czas pozostały w aktualnym segmencie ODPOCZYNEK wyświetlany w formacie MM:SS; pierwotna wartość dla ODPOCZYNKU została ustalona podczas konfiguracji programu; X oznacza numer aktualnego segmentu, natomiast Y oznacza łączną liczbę segmentów w ramach aktualnego treningu, zgodnie z ustawieniem na etapie konfiguracji programu; segment ODPOCZYNEK następuje po segmencie WYSIŁEK; X uwzględni następnny segment po zakończeniu bieżącego segmentu ODPOCZYNEK

- Poziom – aktualne ustawienie poziomu oporu wyświetli się w tym samym obszarze wyświetlacza, co informacje o interwale WYSIŁEK i ODPOCZYNEK. Poziom będzie wyświetlać się przez pierwsze 3 sekundy treningu i zawsze wtedy, gdy użytkownik zmieni poziom podczas ćwiczeń. Każdorazowo poziom wyświetli się jedynie na 3 sekundy. Wartość poziomu zostanie ustalona na podstawie aktualnej pozycji magnesów.

EKRANY TRENINGU INTERWAŁOWEGO WYRAŻONEGO W ODLEGŁOŚCI

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



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

Widoczne są poniższe pola:

- Czas – dotychczasowy czas treningu wyrażony w formacie MM:SS
- Odległość – odległość w kilometrach albo milach, jaka pozostała w odpowiednim segmencie WYSIŁEK albo ODPOCZYNEK w ramach konkretnego treningu
- Energia – liczba kcal/kJ, jaką użytkownik spalił podczas treningu
- Waty – aktualna wartość mocy, jaką generuje użytkownik
- Obr./min – aktualna kadencja, z jaką pedałuje użytkownik
- Prędkość – aktualna prędkość, z jaką „przemieszcza się” użytkownik
- Tętno – aktualne tętno użytkownika, mierzone przez bezprzewodowy pasek pomiaru tętna
- Wysiłek (X / Y) – pierwotna wartość dla WYSIŁKU została ustalona podczas konfiguracji programu; X oznacza numer aktualnego segmentu, natomiast Y oznacza łączną liczbę segmentów w ramach aktualnego treningu, zgodnie z ustawieniem na etapie konfiguracji programu; na powyższym przykładzie po lewej stronie widać wskazanie „WYSIŁEK (01 / 08)”, co oznacza, że trwa pierwszy segment, a trening obejmuje łącznie 8 segmentów; po segmencie WYSIŁEK nastąpi segment ODPOCZYNEK (ekran na górze, po prawej stronie)

- Odpoczynek (X / Y) – pierwotna wartość dla ODPOCZYNKU została ustalona podczas konfiguracji programu; X oznacza numer aktualnego segmentu, natomiast Y oznacza łączną liczbę segmentów w ramach aktualnego treningu, zgodnie z ustawieniem na etapie konfiguracji programu; segment ODPOCZYNEK następuje po segmencie WYSIŁEK; X uwzględni następnny segment po zakończeniu bieżącego segmentu ODPOCZYNEK
- Poziom – aktualne ustawienie poziomu oporu wyświetli się w tym samym obszarze wyświetlacza, co informacje o interwale WYSIŁEK i ODPOCZYNEK. Poziom będzie wyświetlać się przez pierwsze 3 sekundy treningu i zawsze wtedy, gdy użytkownik zmieni poziom podczas ćwiczeń. Każdorazowo poziom wyświetli się jedynie na 3 sekundy. Wartość poziomu zostanie ustalona na podstawie aktualnej pozycji magnesów.

TRYB PAUZY/PODSUMOWANIA

UŻYTKOWNIK PRZERWA ĆWICZENIA

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

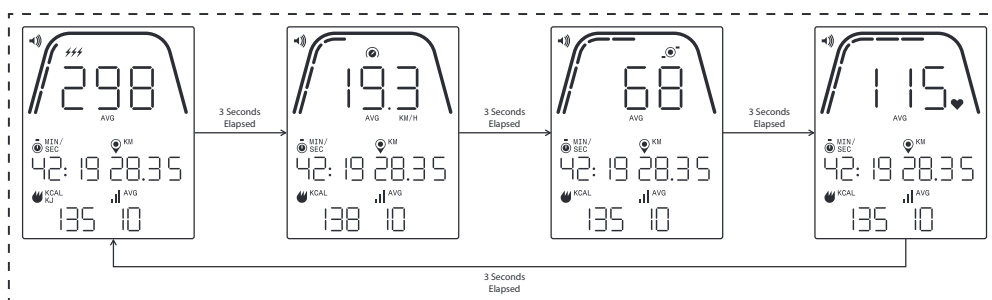
Jeśli użytkownik powróci do ćwiczeń przed zakończeniem odliczania, system powróci do TRYBU PROGRAMU i będzie kontynuować trening od momentu, w którym użytkownik przerwał ćwiczenia. Przyjmuje się, że przyspieszenie koła zamachowego (tj. wzrost wartości obr./min) oznacza, że użytkownik powrócił do ćwiczeń.

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

OŚIĄGNIĘTO CEL TRENINGU

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

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



EKRANY TRYBU PAUZY/PODSUMOWANIA

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

TRYB ŁĄCZNOŚCI

INFORMACJE OGÓLNE

Ta konsola może nawiązywać połączenie z paskami pomiaru tętna typu ANT+ oraz BLE. Ponadto konsola może łączyć się z aplikacjami na smartfony i tablety za pośrednictwem BLE. Konsola może również połączyć się jednocześnie z paskiem pomiaru tętna (ANT+ albo BLE) i aplikacją na smartfony.

ŁĄCZENIE Z APLIKACJĄ NA SMARTFONY LUB TABLETY ZA POŚREDNICTWEM BLUETOOTH LE (FTMS)

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

Ikona Bluetooth znajdująca się w górnej prawej części ekranu zaczyna migać z częstotliwością 1 Hz, co oznacza, że konsola jest gotowa do połączenia z urządzeniem Bluetooth i poszukuje dostępnych mobilnych urządzeń z aplikacją, z którymi mogłaby się sparować.

Gdy konsola wyszukuje urządzenia, użytkownik może połączyć się z kompatybilną aplikacją (np. Kinomap, Zwift, GymTrakr itp.) za pośrednictwem swojego smartfona albo tabletu. Informacje na temat połączenia ze sprzętem fitness obsługującym FTMS można znaleźć w odpowiedniej dokumentacji do aplikacji. Kiedy konsola pomyślnie sparuje się z aplikacją na smartfony czy tablety, wyszukiwanie urządzeń Bluetooth zakończy się, a konsola powróci do standardowego działania. Ikona Bluetooth będzie nadal widoczna, lecz nie będzie już migać. Podczas treningu konsola przesyła dane dotyczące wykonywanych ćwiczeń do połączonej aplikacji.

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

ŁĄCZENIE Z PASKIEM POMIARU TĘTNA Z FUNKCJĄ BLUETOOTH

Jeśli po naciśnięciu przycisku POŁĄCZ minie 10 sekund i nie dojdzie do nawiązania połączenia z aplikacją na smartfonie, konsola rozpocznie wyszukiwanie pasków pomiaru tętna z funkcją Bluetooth i odpowiednio się z nimi połączy. Podczas łączenia się z paskiem pomiaru tętna z funkcją Bluetooth, w oknie TĘTNO powinno wyświetlać się wskazanie „BLE”, a konsola powinna połączyć się z paskiem. Po nawiązaniu połączenia z paskiem pomiaru tętna z funkcją Bluetooth, wykryte wartości tętna będą wyświetlać się w oknie TĘTNO, a ikona serca będzie migać z częstotliwością nadawaną przez wykryte tętno.

Po nawiązaniu połączenia z paskiem pomiaru tętna z funkcją Bluetooth, konsola powinna być w stanie połączyć się jednocześnie z aplikacją na smartfony. W tym zakresie obowiązuje postępowanie wskazane powyżej. Jeśli użytkownik chce jednocześnie połączyć się z paskiem i aplikacją, to najpierw należy nawiązać połączenie z paskiem, a dopiero później ze smartfonem.

ŁĄCZENIE Z PASKIEM POMIARU TĘTNA Z FUNKCJĄ ANT+

Aby połączyć się z paskiem pomiaru tętna z funkcją ANT+, konsola musi być aktywna. Aby połączyć konsolę z paskiem pomiaru tętna kompatybilnym z technologią ANT+, należy nacisnąć przycisk POŁĄCZ i przytrzymać go przez 5 sekund. Podczas łączenia się z paskiem pomiaru tętna z funkcją ANT+, w oknie TĘTNO powinno wyświetlać się wskazanie „Ant”, a konsola powinna połączyć się z paskiem. Po nawiązaniu połączenia z paskiem pomiaru tętna z funkcją ANT+, wykryte wartości tętna będą wyświetlać się w oknie TĘTNO, a ikona serca będzie migać z częstotliwością nadawaną przez wykryte tętno.

Po nawiązaniu połączenia z paskiem pomiaru tętna z funkcją ANT+, konsola powinna być w stanie połączyć się jednocześnie z aplikacją na smartfony za pośrednictwem funkcji Bluetooth. W tym zakresie obowiązują postępowanie wskazane powyżej. Jeśli użytkownik chce jednocześnie połączyć się z paskiem i aplikacją, to najpierw musi nawiązać połączenie z paskiem, a dopiero później ze smartfonem.

RESETOWANIE POŁĄCZENIA

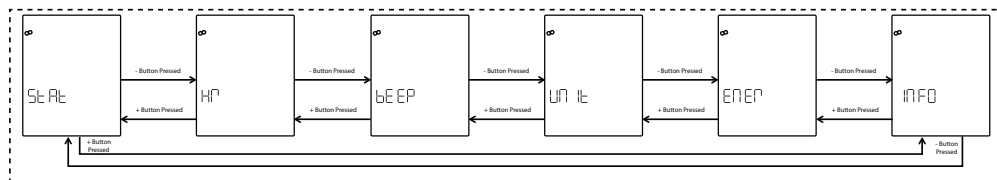
Jeśli wystąpią problemy z nawiązywaniem połączenia z jakimkolwiek urządzeniem, można podjąć próbę zresetowania konsoli. Zresetowanie konsoli powoduje również zresetowanie połączeń z urządzeniami peryferyjnymi.

Reset konsoli można przeprowadzić z poziomu TRYBU BEZCZYNNOSCI. Po przejściu do TRYBU BEZCZYNNOSCI należy nacisnąć przycisk MINUS i przytrzymać go przez 5 sekund. Wówczas konsola wyłączy się. Aby wybudzić konsolę, należy rozpocząć pedałowanie. Jeśli użytkownik będzie pedałowac podczas procesu resetowania, konsola wygasi się i włączy ponownie, ale połączenia z urządzeniami zostaną zresetowane. Może być konieczne zamknięcie i ponowne otwarcie danej aplikacji na smartfona czy tablet, tak aby upewnić się, że status połączenia z aplikacją również zostanie zresetowany.

TRYB USTAWIEŃ

EKRAN USTAWIEŃ

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



Grafika poniżej przedstawia ekrany USTAWIEŃ:

Istnieje sześć opcji dostępnych na tych ekranach. Są to:

- STAT – przegląd całkowitego zliczonego czasu, całkowitej zliczonej odległości i wersji oprogramowania
- TĘTNO – test systemu monitorowania tętna
- DŹWIĘK – regulacja głośności brzęczyka
- JEDNOSTKA – przełączanie między jednostkami w systemie metrycznym a imperialnym
- ENER – przełączanie między wartościami w kcal a kJ
- INFO – konfiguracja masy ciała wykorzystywanej do obliczania spalonych kalorii

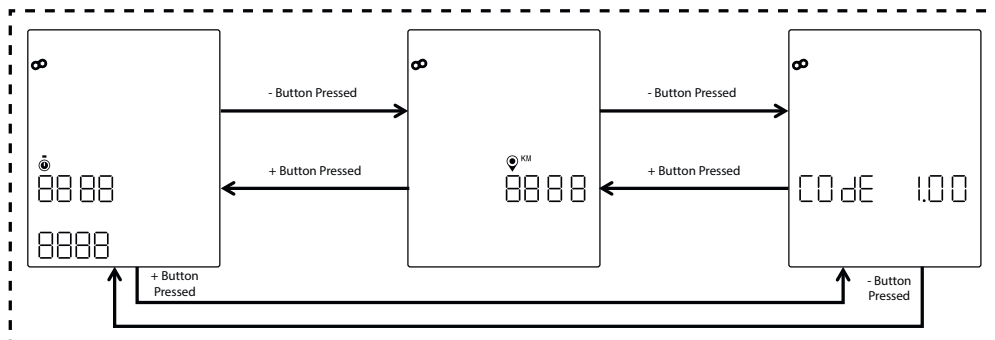
Pierwszy wyświetlany ekran to ekran STAT. Aby dokonać wyboru spośród dostępnych ustawień, użytkownik powinien nacisnąć przycisk MINUS albo PLUS, aby przejść odpowiednio do poprzedniego albo następnego wyboru.

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

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

EKRAN STATYSTYK

Grafika poniżej przedstawia ekrany STAT:



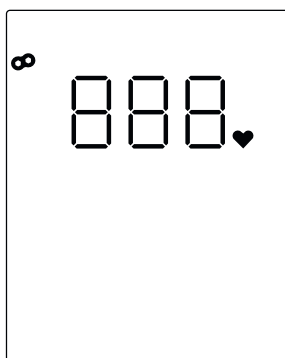
Istnieją trzy różne statystyki wyświetlane na ekranach powyżej. Są to:

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

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

EKRAN TESTU POMIARU TĘTNA

Poniższa ilustracja przedstawia ekran TESTU POMIARU TĘTNA.



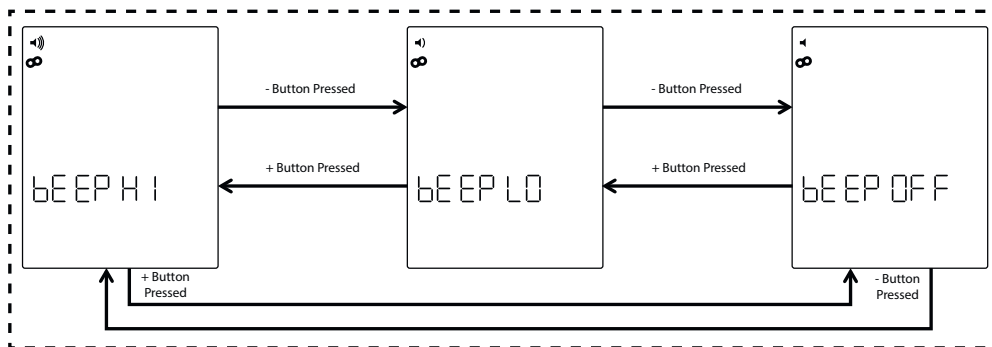
TEST POMIARU TĘTNA służy do sprawdzenia działania paska pomiaru tętna. Metoda łączenia konsoli z paskiem pomiaru tętna obsługującym technologię Bluetooth LE albo ANT+ została opisana w sekcji TRYB ŁĄCZNOŚCI.

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

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

EKRANY GŁOŚNOŚCI

Grafika poniżej przedstawia ekrany GŁOŚNOŚĆ:

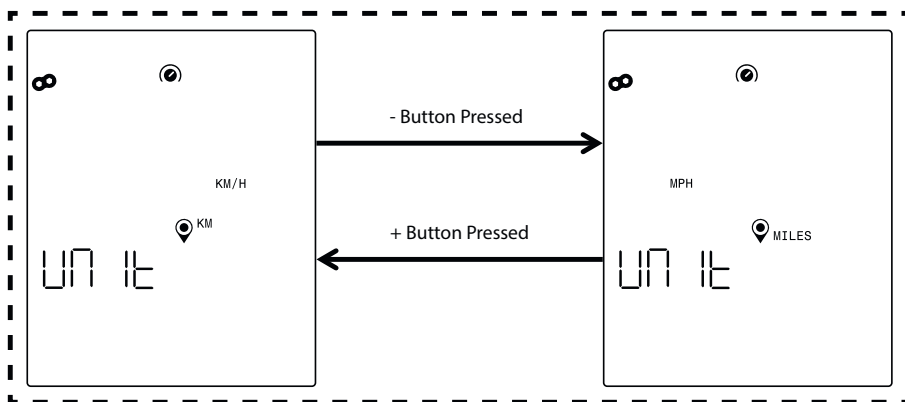


Konsola jest wyposażona w brzęczyk generujący dźwięki podczas naciskania przycisków oraz dźwięki oznaczające różne zdarzenia w systemie. Głośność tego brzęczyka można wyregulować. Do regulacji poziomu głośności służą przyciski PLUS oraz MINUS. Istnieją trzy różne możliwości. Oto one: GŁOŚNO (tj. pełna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

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

EKRANY JEDNOSTEK

Grafika poniżej przedstawia ekrany JEDNOSTKI:

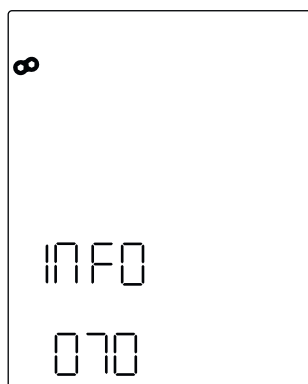


Należy wybrać metryczny albo imperialny system jednostek. Żądaną opcję należy wybrać przyciskiem PLUS albo MINUS. Aby zapisać wybraną jednostkę, należy nacisnąć przycisk START/ENTER. Naciśnięcie przycisku START/ENTER powoduje również powrót systemu do ekranów USTAWIENIA. Domyślne ustawienie jednostek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

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

EKRAN INFORMACJI

Grafika poniżej przedstawia ekran INFORMACJI:



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

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



HOI BY
KETTLER |

docu BK 1054-XXX/CP/07.22/a

HOI BY
KETTLER

TRISPORT AG
BÖSCH 67
CH-6331 HÜNENBERG
SUIZA
www.kettlersport.com

 @kettlersportofficial

 @kettlersportofficial