



TOUR 300 | EM1011-400 Ergometer
Giro E | EM1015-200 Ergometer

Navodila za sestavo sobnega kolesa



EM1011-400 TOUR 300 **35,7 kg**

EM1015-200 Giro E **35,7 kg**

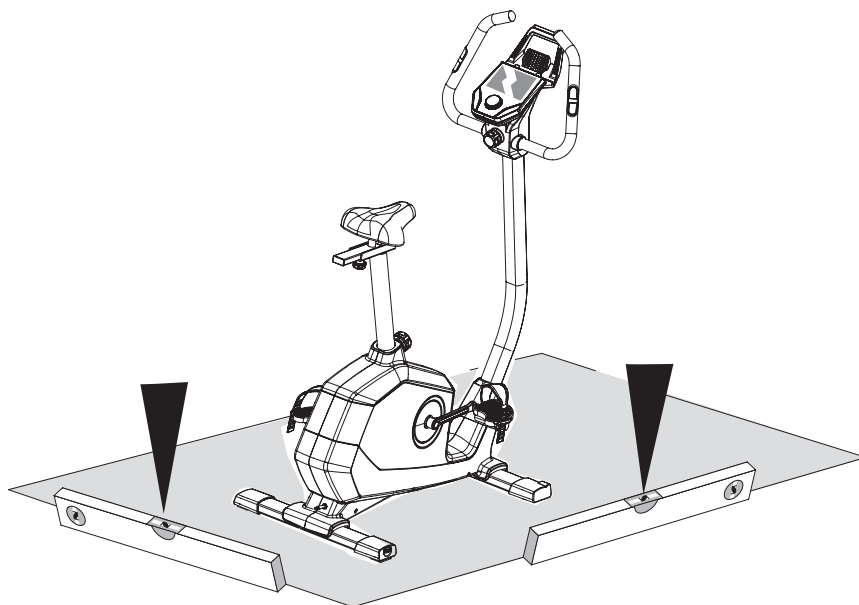
A x B x C (m) 1,10 x 0,55 x 1,47



max. 130 kg



~ 30 – 45 Min.



Pomembni napotki



Prosimo, da skrbno preberete ta navodila pred montažo in prvo uporabo. Zvedeli boste važne napotke za Vašo varnost in uporabo ter vzdrževanje naprave. Skrbno shranite ta navodila kot informacije oziroma za izvajanje vzdrževalnih del ali naročanje nadomestnih delov.

Za vašo varnost

- ⚠ Naprava ni za mlajše od 14 let in osebe z zmanjšanimi fizičnimi ali psihičnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušen in znanja. Uporabljajo jo lahko samo, če so pod nadzorom oglasle oz. usposobljene osebe in so prejele navodila glede varne uporabe opreme in razumevanje ki izhaja iz nevarnosti.
- ⚠ Izdelek ni igrača za igranje. Ne dovolite, da se otroci z napravo igrajo, jo čistijo ali jo uporabljajo brez nadzora odrasle osebe.
- ⚠ Za napajanje naprave uporabljate le originalen napajalnik katerega ste dobili s kolesom (modeli z napajalnikom).
- ⚠ **OPOZORILO!** Ne uporabljajte polnilnih baterij.
- ⚠ Pred zamenjavo baterij izklopite napravo iz električnega omrežja.
- ⚠ **NEVARNOST!** Opozorite prisotne osebe (predvsem otroke) na možno ogroženost med izvajanjem vaj.
- ⚠ **NEVARNOST!** Med montažo izdelka otroke ne pustiti blizu (pogoltnenje majhnih delov).
- ⚠ **NEVARNOST!** Sistemi za nadzor srčne frekvence so lahko netočni. Prekomerni trening lahko povzroči resne poškodbe zdravje ali celo smrt! Takoj prekinite trening, če postanete omotični ali začutite slabost!
- ⚠ **OPOZORILO!** Napravo smete uporabljati samo v določene predpisane namene, t.p. za telesni trening odraslih oseb. Ni primerna za osebe mlajše od 14 let.
- ⚠ **OPOZORILO!** Vsaka druga uporaba je nedopustna in lahko predstavlja nevarnost. Proizvajalec ne more nositi odgovornost za škodo, ki nastane zaradi nenamenske nedovoljene uporabe naprave.
- ⚠ **OPOZORILO!** Ravajte se brezpogojno tudi po napotkih za izvajanje treninga v navodilu za trening.
- ⚠ **OPOZORILO!** Vse električne naprave oddajajo med obratovanjem elektromagnetno sevanje. Pazite na to, da ne boste v neposredni bližini naprave ali elektronike krmiljenja naprave odstavljali glede sevanja posebej intenzivnih aparatov (n. pr. mobilni telefoni), ker lahko to popači prikazane vrednosti (npr. meritve pulza).
- ⚠ **OPOZORILO!** Obvezno pazite, da električni kabel ne bo ukleščen ali ne bo postal "past za spotikanje".
- ⚠ **OPOZORILO!** Vadbena naprava je namenjena izključno za domačo uporabo.
- Naprava potrebuje za delovanje električno napetost 230 V, 50 Hz. Električni kabel povežite z vtičnico z zaščitnim kontaktom.
- Za priključitev ne uporabljajte razdelilnika z več vtičnicami! Uporabljen kabelski podaljšek mora ustrezati smernicam VDE.
- Če naprave ne boste uporabljali dalj časa, vedno izvlcite električni vtič iz vtičnice
- Naši izdelki so podvrženi stalnemu, inovativnemu zagotavljanju kakovosti. Zadržujemo si pravico do iz tega izhajajočih tehničnih sprememb.
- Poškodovani konstrukcijski deli lahko vplivajo na Vašo varnost in življenjsko dobo naprave. Zato takoj zamenjajte poško-dovane ali izrabljene dele in naprave ne uporabljajte dokler ni popravljena. V primeru potrebe uporabljajte samo originalne nadomestne dele KETTLER.
- Približno vsak 1 do 2 meseca preverite vse dele naprave, še posebej vijake in maticice. To velja še posebej za pritrditev sedla in ročajev.
- Preden začnete trenirati, se posvetujte z Vašim osebnim zdravnikom, ki bo ugotovil, če ste zdravstveno primerni za trening na tej napravi. Zdravniški izvid predstavlja osnovo za pripravo Vašega programa za trening. Napačni ali pretirano zahtevni trening lahko lahko privede do poškodb zdravlja.
- Vsi tukaj neopisani posegi / manipulacije na napravi lahko povzročijo poškodbe ali predstavljajo tudi ogrožanje oseb. Večje posege sme izvajati samo servisna služba KETTLER ali šolano strokovno usposobljeno osebje proizvajalca KETTLER.
- Naši izdelki so podvrženi stalnemu, inovativnemu zagotavljanju kakovosti. Zadržujemo si pravico do iz tega izhajajočih tehničnih sprememb.
- V primeru dvoma in vprašanj Vas prosimo, da se obrnete na Vašega prodajalca.
- Mesto postavitve naprave morate izbrati tako, da bo zagotovljena zadostna varnostna razdalja do ovir. Naprave ne postavljajte v neposredni bližini glavnih prehodnih poti (poti, vrata, prehodi). Varnostna razdalja mora biti povsod večja najmanj 1 m od območja vadbe.
- Vadbena napravo je treba postaviti na vodoravno podlago. Za dušenje sunkov položite pod napravo primeren blažilni material (gumijaste blazine, blazine iz ličja ali podobno). Le za naprave z utežmi: preprečite trde udarce uteži.
- Pri montaži izdelka pazite na navedene priporočene zatezne navore ($M = xx \text{ Nm}$).
- Dejanska uporabnikova zmogljivost se lahko razlikuje od prikazanih vrednosti.
- Pri napravah s fiksnim prenosom, se pedala in vrteči deli ne ustavijo.
- Naprava za trening odgovarja normi DIN EN ISO 20957-1:2014 / DIN EN ISO 20957-5:2017, razred HA.
- Naprava potrebuje za delovanje električno napetost.

Napotki za montažo

- ⚠ **NEVARNOST!** Poskrbite za varno delovno okolje in n.pr. ne puščajte ležati orodja naokrog. Embalažni material shranite n.pr. tako, da ne bo mogel predstavljati nikakršne nevarnosti. Pri folijah / plastičnih vrečkah obstaja za otroke nevarnost zadušitve!
- Prosimo, da preverite, če so prisotni vsi v obsegu dobave zajeti deli (glej kontrolni seznam) in, če obstajajo poškodbe zaradi transporta. Če bi obstajal razlog za reklamacije, Vas prosimo, da se obrnete na Vašega trgovca.
- V miru si oglejte načrte in montirajte napravo po vrstnem redu slik. Na posameznih prikazanih slikah je potek montaže naveden z velikimi črkami.
- Montaža naprave mora biti izvršena skrbno in izvršiti jo mora odrasla oseba. V primeru dvoma zaprosite za pomoč še eno, tehnično nadarjeno osebo.
- Upoštevajte, da pri vsaki uporabi orodja in pri izvajanju tehničnih opravil zmeraj obstaja možnost nevarnosti poškodb. Zato postopajte pazljivo in preudarno med izvajanjem montaže naprave!
- Za izvajanje montaže potrebni vijačni material je prikazani na pripadajočih slikah. Vijačni material uporabite natančno po navodilih na slikah. Vso potrebno orodje najdete v vrečki z majhnimi deli.
- Prosimo, da najprej rahlo privijete vse dele in preverite njihovo pravilno nameščenost. Samovarovalne matice najprej privijte z roko tako, da začutite upor in jih potem zategnite proti upor (privojno varovalo) čvrsto s ključem za vijake. Po zaključeni montaži preverite čvrsto nameščenost vseh privojnih delov. Pozor! Varnostne matice, ki so bile enkrat odvite, niso več uporabne (uničenje privojnega varovala) in jih je potrebno zamenjati z novimi.
- Iz proizvodno-tehničnih razlogov si pridržujemo pravico do predhodno izvršene montaže posameznih sestavnih delov naprave (n.pr. zamaški za cevi).

0 ravnanju z napravo

- Pred uporabo preverite vse vijake in vse spojne dele.
- Ne priporočamo uporabo naprave v neposredni bližini vlažnih prostorov zaradi s tem povezane možnosti rjavenja delov naprave. Pazite tudi na to, da ne bodo na dele naprave prišle nikakršne tekočine (pijače, pot, itd.) . To lahko privede do korozije.
- Eventuelno nastajajoči tihi, s konstrukcijo naprave pogojeni šum pri izteku vrtenja vztrajnika ne vpliva na delovanje naprave. Eventuelno nastajajoči šumi pri vzratnem poganjanju pedalnih ročic so tehnično pogojeni in pravtako absolutno neškodljivi.
- Za brezhibno funkcijo zaznavanja pulza je potrebna napetost najmanj 2, 7 Voltov na baterijskih priključnih sponkah (pri napravah brez priključka na električno omrežje).
- Pred prvim treningom se seznanite z vsemi funkcijami in možnostmi nastavitve naprave.
- Pri napravi gre za napravo za trening, katere delovanje je odvisno od števila vrtljajev.
- Naprava je opremljena z magnetnim zavornim sistemom.
- Naprava je namenjena za vadbo v notranjih prostorih.
- Izdelek ni igrača za igranje. Ne dovolite, da se otroci z napravo igrajo, jo čistijo ali jo uporabljajo brez nadzora odrasle osebe.
- Poškodovane ali izrabljene dele nemudoma zamenjajte z originalnimi nadomestnimi deli. V tem času naprave ne uporabljajte.
- Zagotovite, da ne boste začeli z izvajanjem treninga pred pravilno izvedeno in preverjeno montažo naprave.
- Paziti je potrebno na to, da ne bo nikoli prišla kakršnakoli tekočina v notranjost naprave ali v elektronske dele naprave. To velja tudi za telesni pot!

Naročanje nadomestnih delov

- Pri naročanju nadomestnih delov Vas prosimo, da navedete popolno številko artikla, številko nadomestnega dela, potrebno količino nadomestnih delov in serijsko številko naprave (glej ravnanje z napravo).
- Primer naročila: Art. no. xxxxx-yyy / številka rezervnega dela / 2 kosa / S/N

Napotek za odstranjevanje



Proizvodi KETTLER so reciklažni proizvodi. Potem, ko je naprava izrabljena, poskrbite za pravilno odstranitev (lokalno zbirno mesto za odpadke).

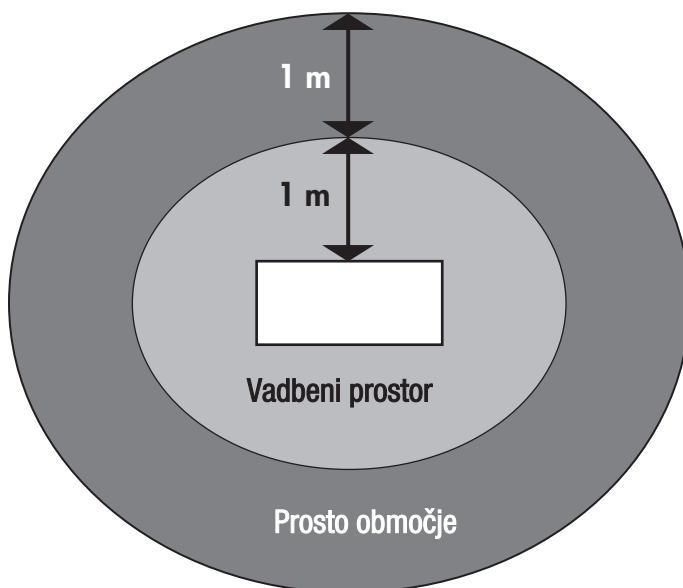
Prostor za vadbo



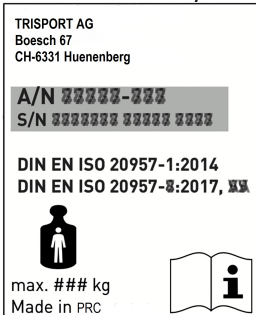
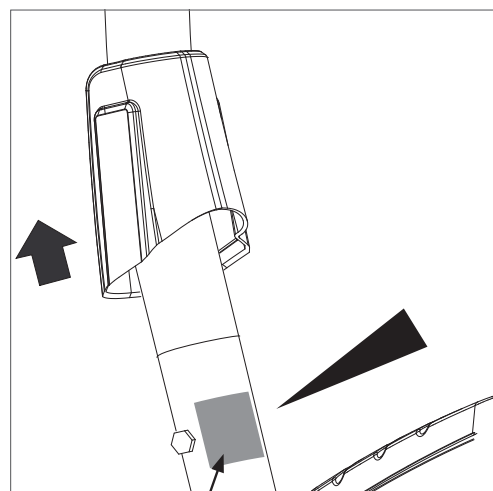
Prostor za vadbo



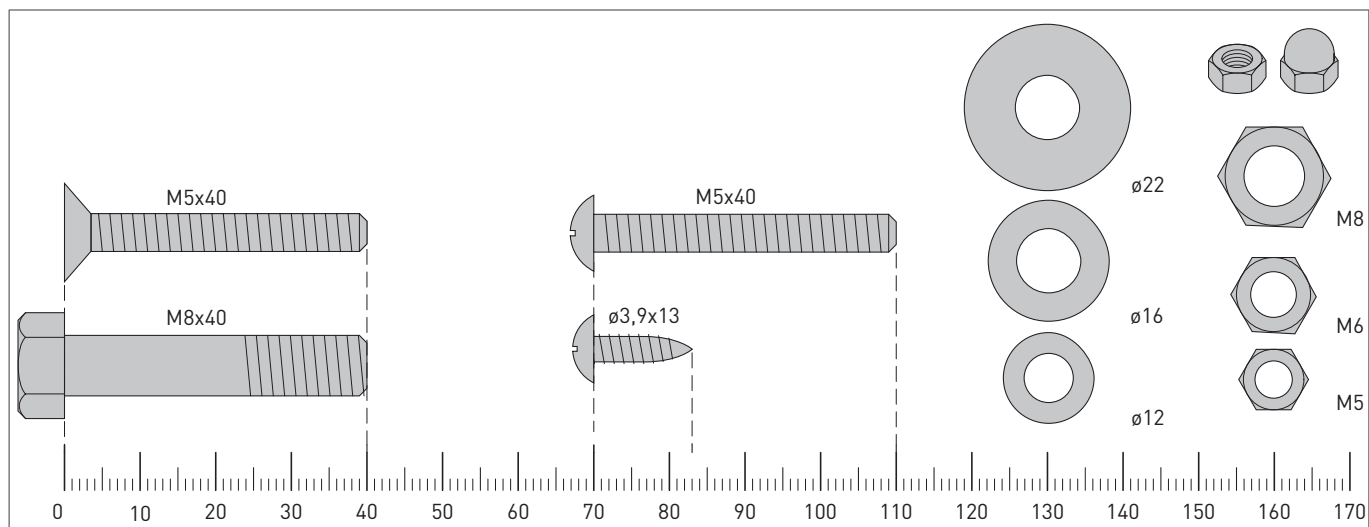
Prosto območje okrog naprave



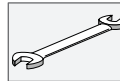
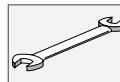
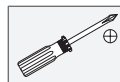
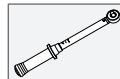
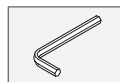
Tipka ploščica - serijska št naprave



Merilni pripomoček za vijaki material



Potrebno orodje - ni vključeno v dobavo!



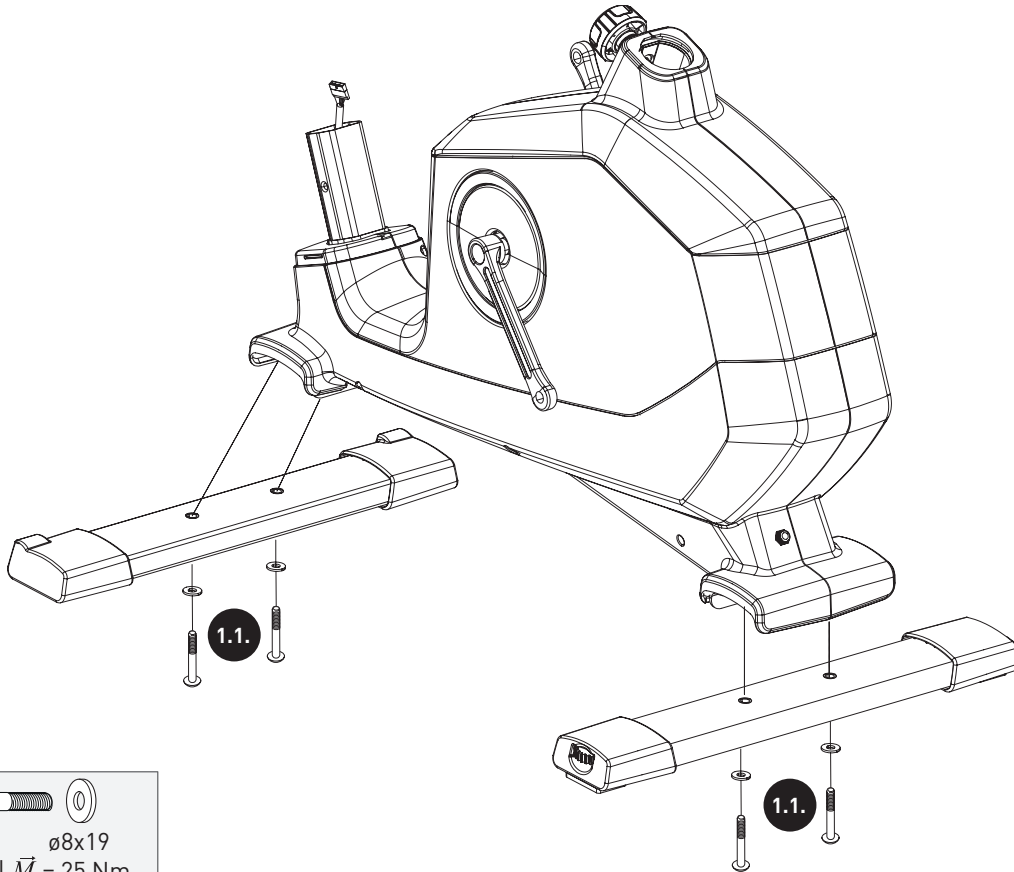
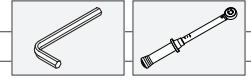
Vsebina paketa



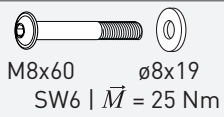
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	
	1x	

 34		
	1x	
	1x	
	4x	
	1x	
	2x	
	4x	
	2x	
	1x	
	4x	
	1x	

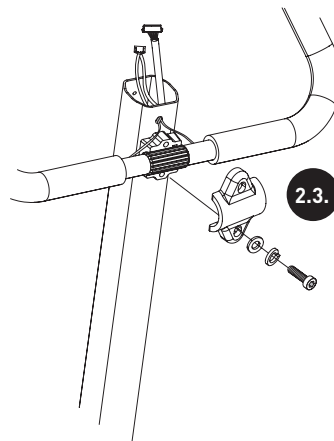
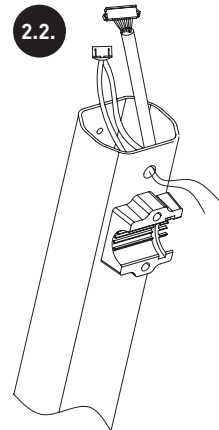
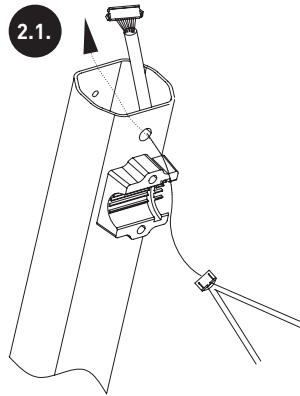
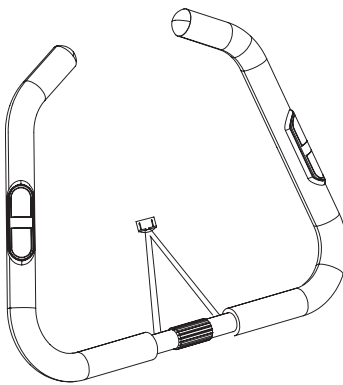
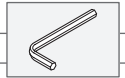
1.



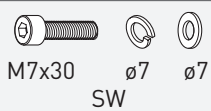
1.1.
4x



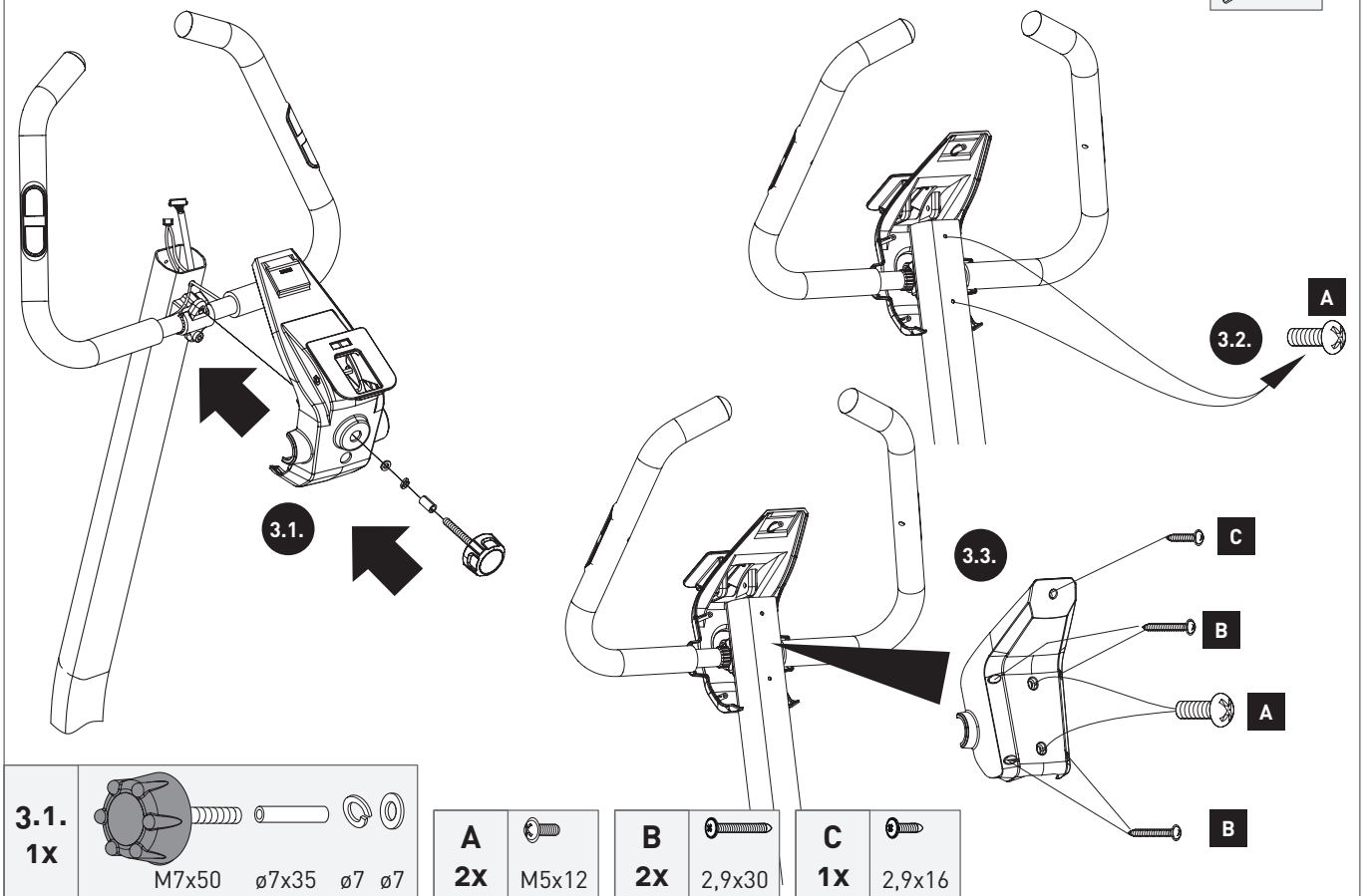
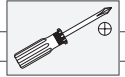
2.



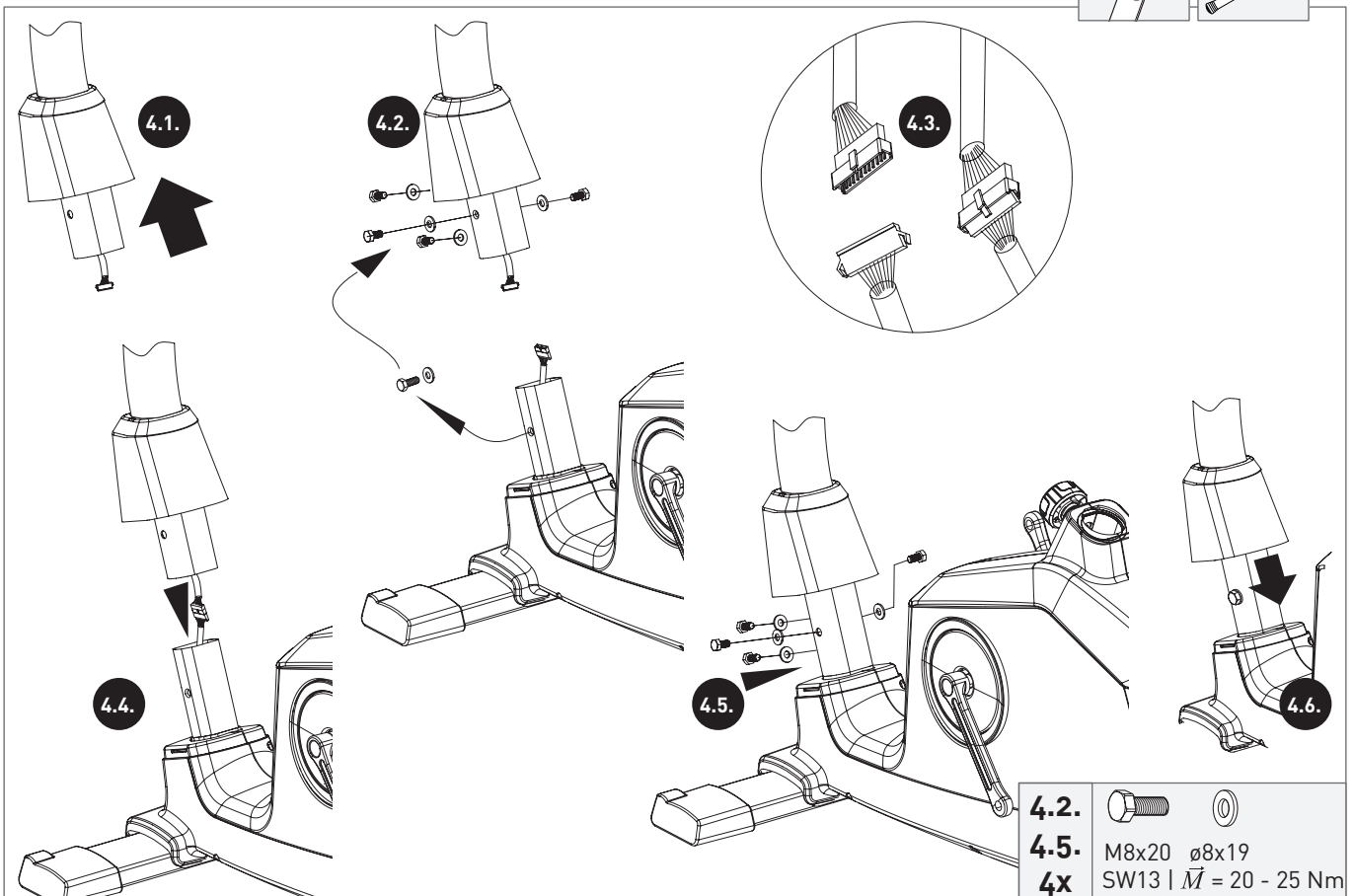
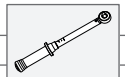
2.3.
1x



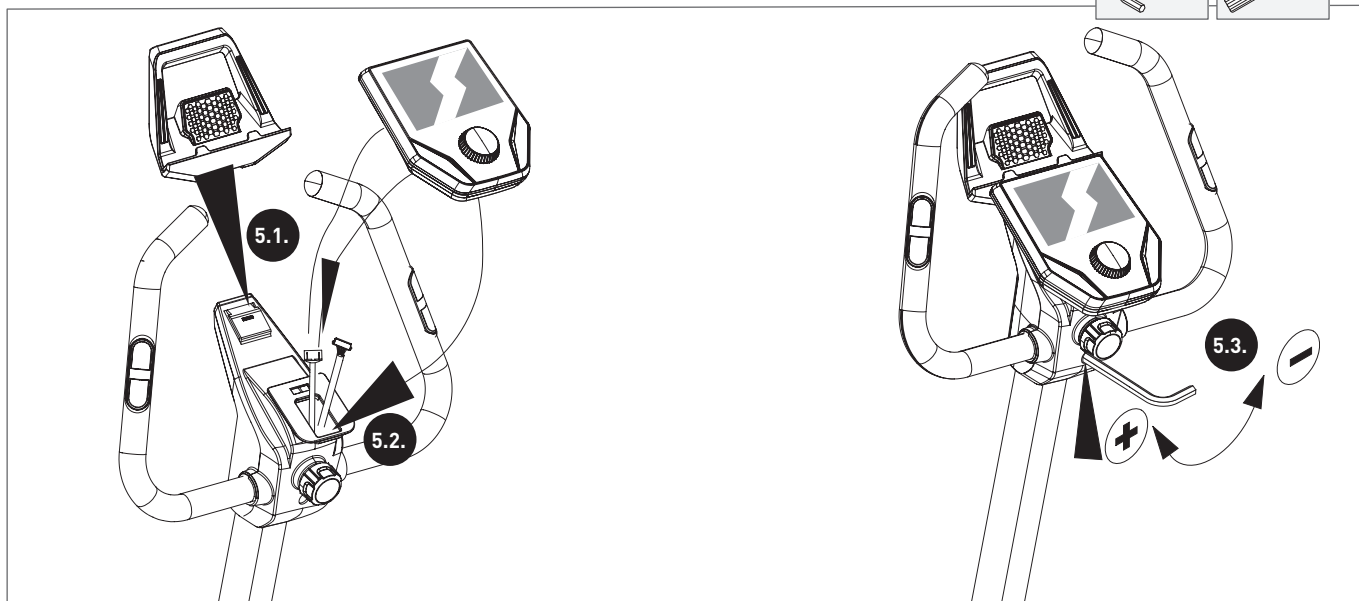
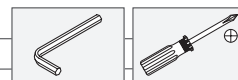
3.



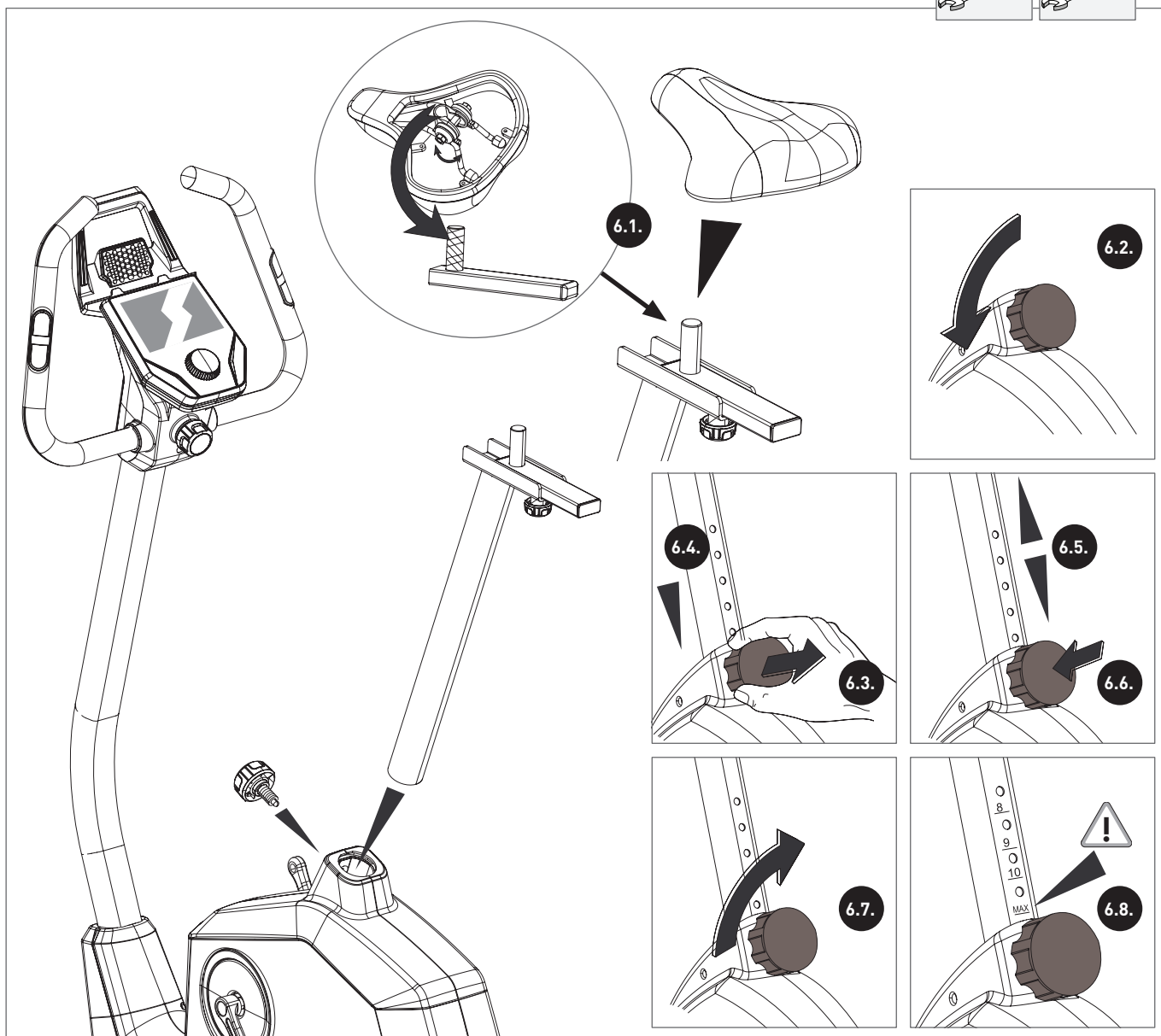
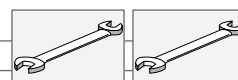
4.



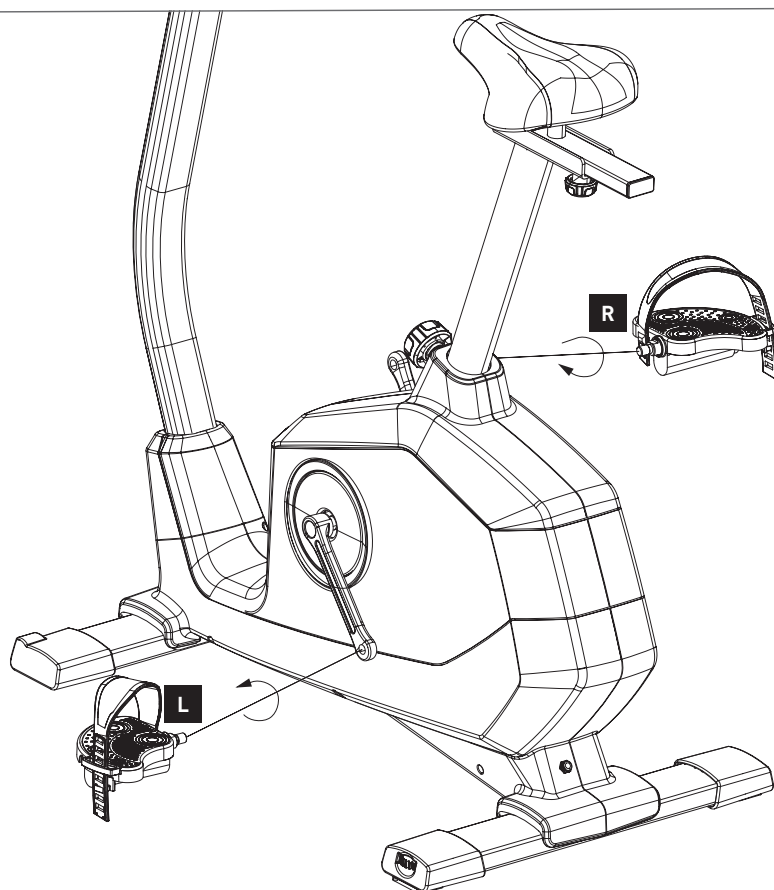
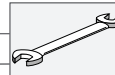
5.



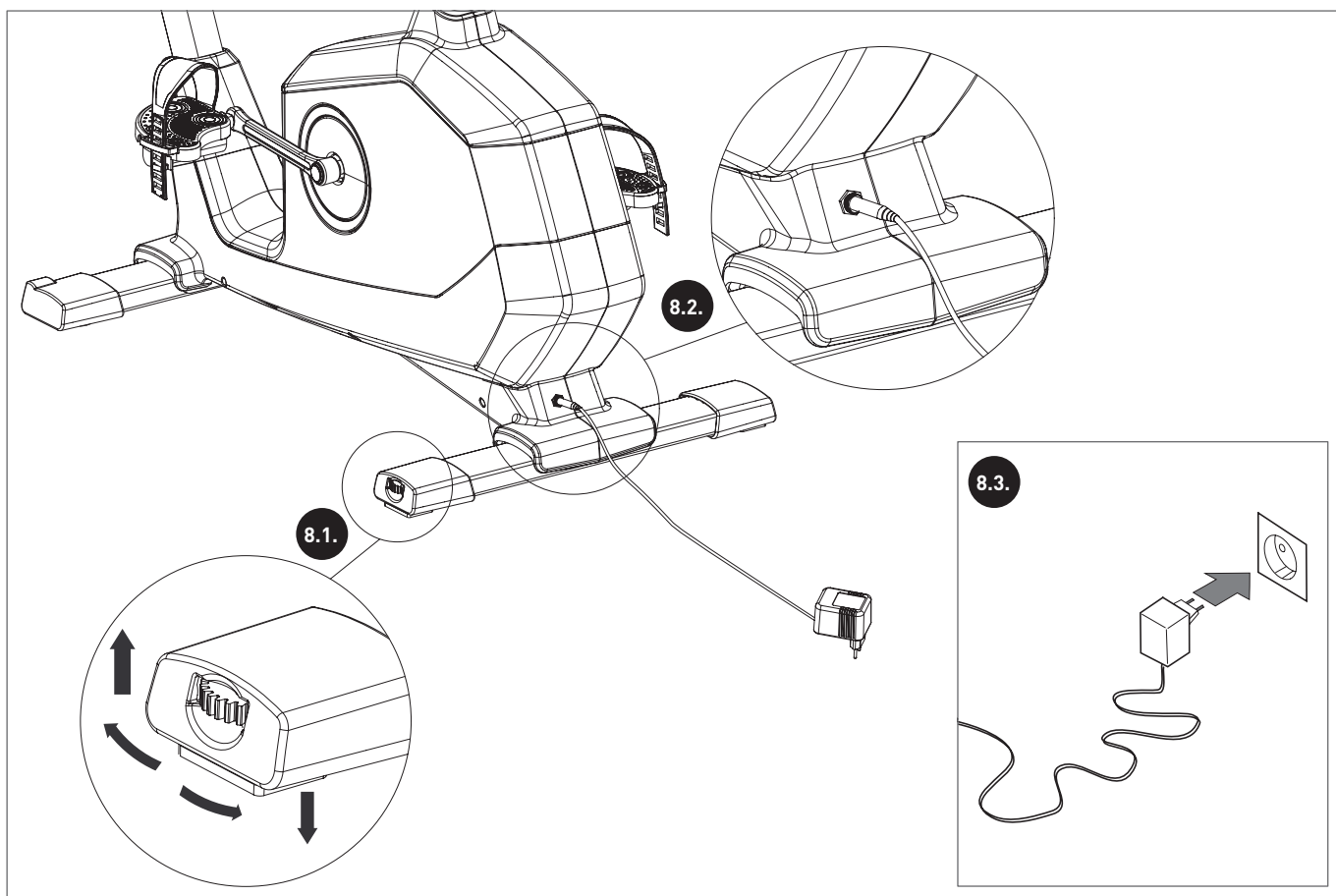
6.



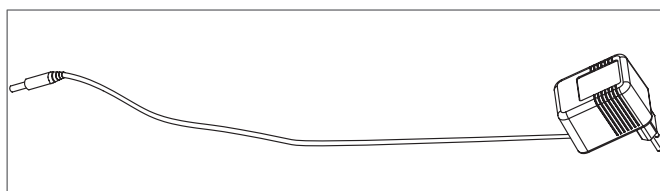
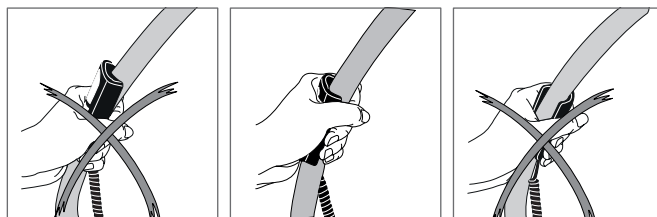
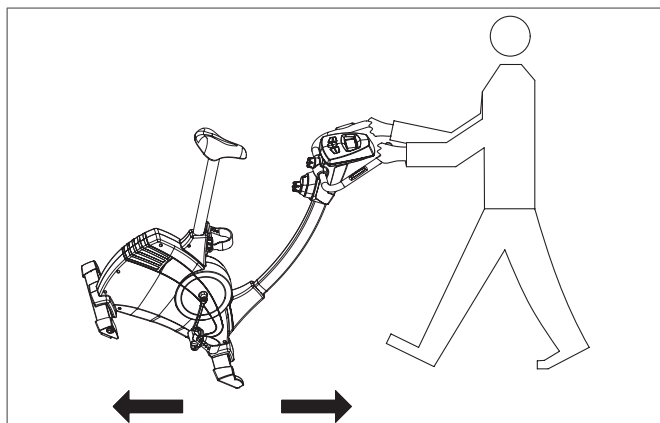
7.



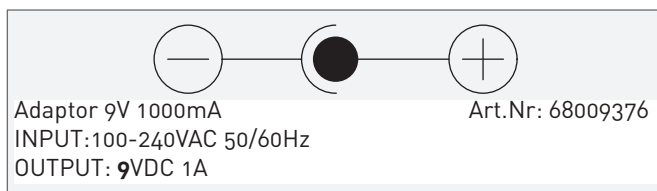
8.



ROKOVANJE Z NAPRAVO



POZOR! Obratovanje je dovoljeno le s priloženim originalnim električnim napajalnikom ali originalnim nadomestnim delom. V nasprotnem obstaja nevarnost poškodb!



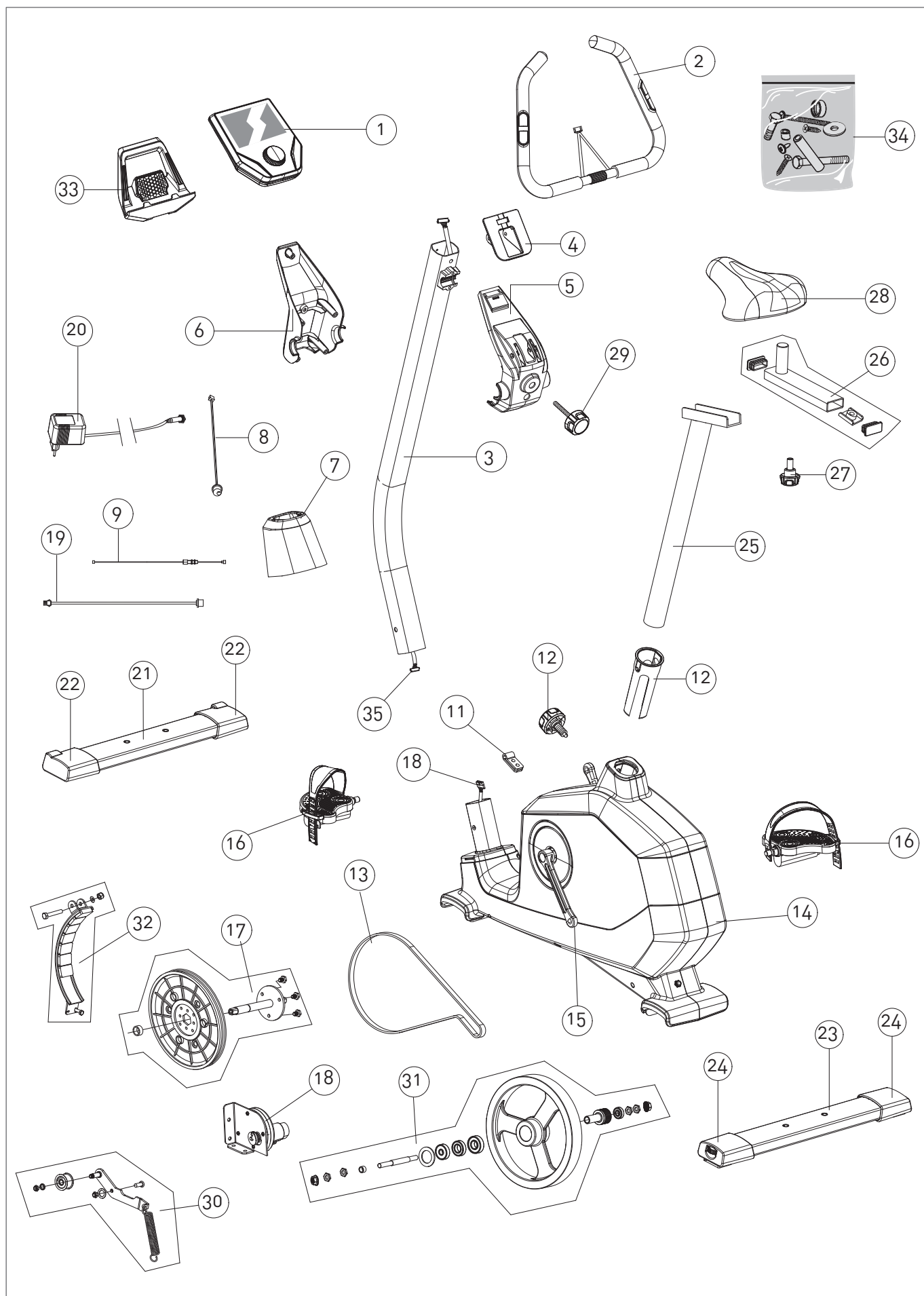
Načrt nadomestnih delov



Barvni odtenki se lahko razlikujejo in niso predmet reklamacije.

		EM 1011-400	EM1015-200
		TOUR 300	Giro E
①	1x	68001667	68001667 X
②	1x	68009751	68009751
③	1x	69050061	69050065
④	1x	68009770	68009770
⑤	1x	68009778	68009778
⑥	1x	68009779	68009779
⑦	1x	69050062	69050066
⑧	1x	68009802	68009802 X
⑨	1x	68009803	68009803 X
⑩	1x	68009089	68009089
⑪	1x	68009794	68009794
⑫	1x	68009011	68009011
⑬	1x	68009049	68009049 X
⑭	1x	69050063	69050067
⑮	1x	68009369	68009369
⑯	1x	68009371	68009371 X
⑰	1x	68009016	68009016
⑱	1x	68009057	68009057 X
⑲	1x	68009784	68009784 X
⑳	1x	68009376	68009376 X
㉑	1x	68009762	68009762
㉒	1x	68009763	68009763 X
㉓	1x	68009764	68009764
㉔	1x	68009765	68009765 X
㉕	1x	68009298	68009298
㉖	1x	68009374	68009374 X
㉗	1x	68009768	68009768
㉘	1x	68009054	68009054
㉙	1x	68009375	68009375
㉚	1x	68009056	68009056
㉛	1x	68009058	68009058 X
㉜	1x	68009057	68009057
㉝	1x	68009756	68009756 X
㉞	1x	68009805	68009805
㉟	1x	68009806	68009806

Načrt nadomestnih delov



KETTLER



Vadbeni računalnik za sobno kolo

KETTLER TOUR 300

Varnostna navodila

Za svojo lastno varnost upoštevajte naslednje točke:

- vadbeno napravo morate postaviti na ustrezni trdni podlagi
- pred prvo uporabo in dodatno po približno 6 dnevih uporabe, morate preveriti trdnost vseh spojev
- da bi preprečili poškodbe zaradi napačne obremenitve ali preobremenitve, je dovoljeno napravo za vadbo upravljati le po navodilih
- ne priporočamo postavitve naprave v neposredno bližini vlažnih prostorov zaradi rjavenja, ki je povezano s tem
- redno se prepričajte o pravilnem delovanju in predpisanem stanju vadbene naprave
- varnostno-tehnične kontrole sodijo k obveznostim pri uporabi in jih je potrebno redno izvajati po predpisih
- pokvarjene sestavne dele je potrebno nemudoma zamenjati. Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele KETTLER
- naprave ne uporabljajte, dokler ni popravljena
- raven varnosti naprave lahko ohranjate le, če redno preverjate ali ni poškodovana in obrabljena

Za vašo varnost:

- **Pred začetkom vadbe se posvetujte z osebnim zdravnikom, ali vaše zdravje omogoča vadb os to napravo. Zdravniški izvidi naj bodo osnova za sestavljanje vašega programa vadbe. Napačna ali prekomerna vadba lahko ogroža vaše zdravje.**
- **Sistemi za nadzor srčne frekvence so lahko netočni. Prekomerna vadba lahko povzroči resne poškodbe zdravja ali celo smrt! Takoj prenehajte z vadbo, če postanete omotični ali začutite slabost!**

Vadbeni računalnik

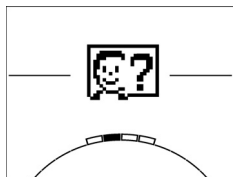
Zaslon in tipke



1

1. Zaslon

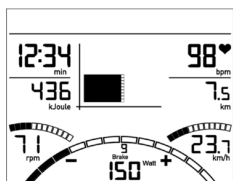
Na zaslonu so vse pomembne informacije, ki jih potrebujete. Razlikovati je treba med prikazom menija in prikazom vadbe:



Prikaz menija

Ob vklopu prikazovalnika pridete v prikaz menija.

Tukaj lahko opravite nastavitve podatkov o uporabniku ali napravi, izberete enega od načinov vadbe ter pregledate rezultate vadbe



Prikaz vadbe

Po izbiri enega od načinov vadbe pridete v prikaz vadbe.

Ta prikaz vsebuje vse pomembne vrednosti vadbe ter profil vadbe

2

2. Osrednja tipka - pritisk nanjo

V meniju: s pritiskom na osrednjo tipko potrdite izbrani element. Preskočili boste v izbrano točko menija ali izbrano vadbo

Med vadbo: brez funkcije

3

3. Osrednja tipka - obračanje

V meniju: spreminjanje izbire v ustreznem meniju. Polkrožni prikaz v spodnjem delu zaslona sporoča dodatne možnosti izbire

Med vadbo: spreminjanje težavnostne stopnje

4

4. Leva tipka

V meniju: preskok nazaj v nadrejeno točko menija. Morebitne opravljene spremembe ne bodo shranjene

Med vadbo: končate vadbo in zaženete merjenje utripa med rekreacijskim odmorom. S ponovnim pritiskom se vrnete nazaj na vadbo

5

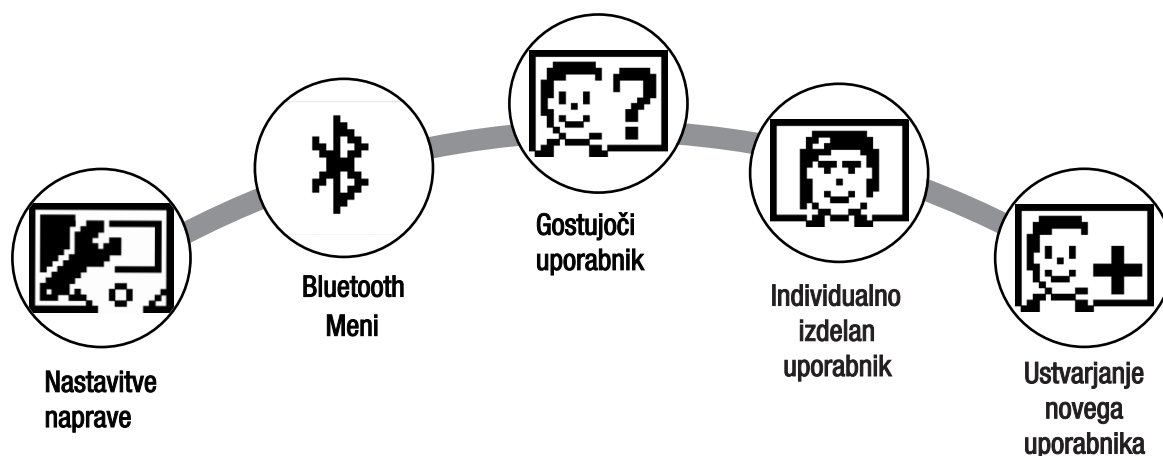
5. Desna tipka

V meniju: preključitev informacij konteksta. Podrobneje je razložen pomen točke menija

Med vadbo: prikaz povprečnih vrednosti. Ob pritisku tipke se za nekaj sekund pokažejo povprečne vrednosti.

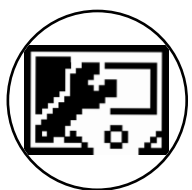
Meni

Prva raven: Začetni meni - izbira uporabnika



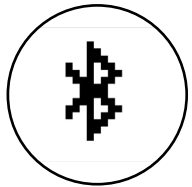
Ob zagonu naprave pridete po kratkem pozdravnem sporočilu v začetni meni. V tem meniju izberete predvsem uporabnika, na katerem računu boste vadili. Ob tem lahko ustvarite novega uporabnika in pod točko "nastavitev naprave" opravite osnovne nastavitve za več uporabnikov.

Pregled menijskih točk (z leve v desno):



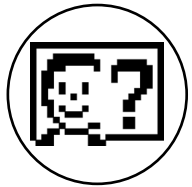
1. Nastavitve naprave

V tej točki menija lahko nastavite napravo za več uporabnikov (npr. spremenite jezik naprave, spremenite merske enote itd.).



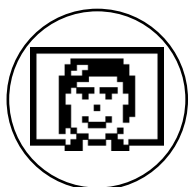
2. Bluetooth povezava

V tej točki lahko napravo povežete s pametnim telefonom ali tabličnim računalnikom preko BLUETOOTH povezave. Več informacij o tem najdete v poglavju "Vzpostavljanje povezave s pametnim telefonom ali tabličnim računalnikom".



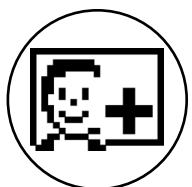
3. Gostujoči uporabnik

Gostujoči uporabnik je prednastavljen profil uporabnika. Lahko vadite brez predhodnih nastavitev. V profilu gostujočega uporabnika ne bodo shranjeni rezultati vadbe. Ob tem tudi niso možne osebne nastavitve.



4. Individualno ustvarjen uporabnik (z imenom)

Desno od gostujočega uporabnika se pokažejo do 4 individualno ustvarjeni uporabniki. Zasnovani so kot osebni računi uporabnikov za osebam ki redno vadijo. V računu se lahko opravijo osebne nastavitve in shranijo osebni rezultati vadbe.

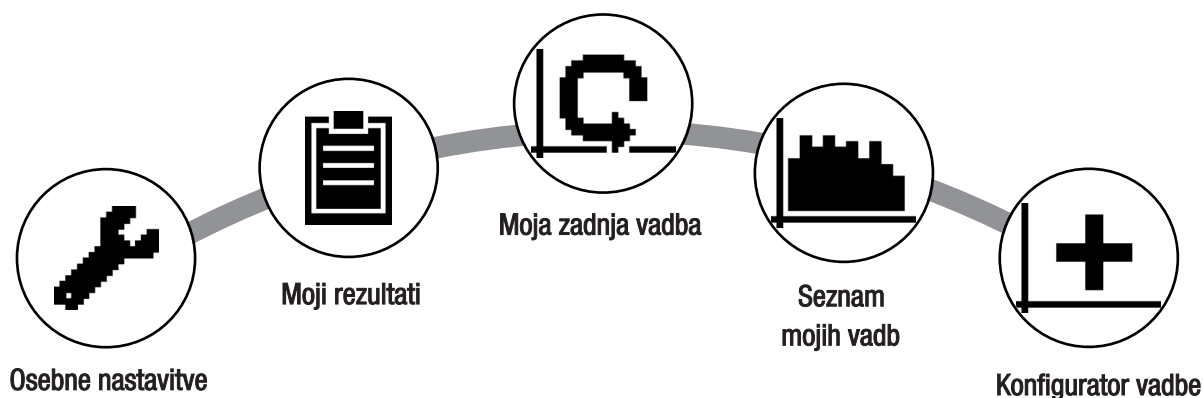


5. Ustvarjanje novega uporabnika

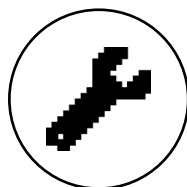
V tem meniju se lahko ustvari nov individualni uporabnik (glej točko 3). Ob izbiri te točke menija se preverita ime in starost. Uporabnik si lahko izbere tudi obraz profila. Na koncu nov uporabnik dopolni začetni meni,

Meni

Druga raven: Meni uporabnikov - v osebni računu uporabnika



Če ste izbrali individualnega uporabnika, pridete v meni uporabnika te osebe. Tu gre skoraj vse glede osebne vadbe. Uporabnikov meni gostujočega uporabnika vsebuje le tri desne elemente.



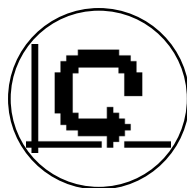
1. Osebne nastavitve

V tej točki lahko opravite vse nastavitve, specifične za uporabnika (npr. spreminjanje starosti). Spremembe v tem meniju nimajo vpliva na podatke drugih uporabnikov.



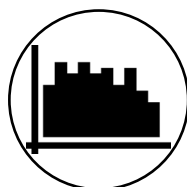
2. Moji rezultati

Pod "Moji rezultati" lahko odčitajte svoje osebne dosežene skupne rezultate ter rezultat zadnje vadbe.



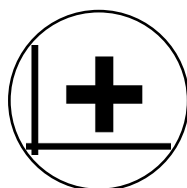
3. Moja zadnja vadba

Z izbiro te točke menija pridete neposredno v vadbo, ki je bila zagnana nazadnje. Ta točka menija je vedno predhodno izbrana ko pridete v meni uporabnika. S tem je zadnja vadba oddaljena le en klik.



4. Seznam mojih vadb

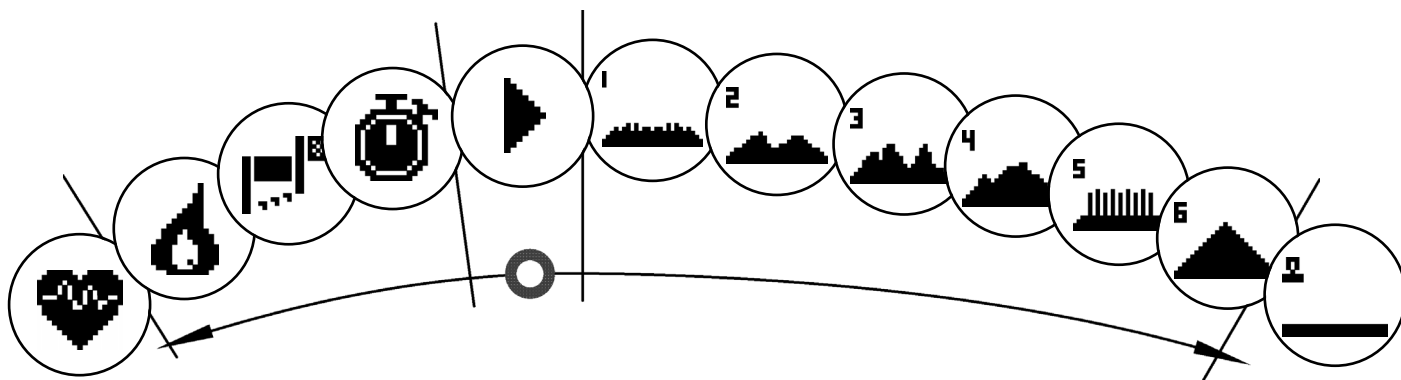
V izbiri, ki je v njem, boste našli vse vadbe, ki so shranjene na napravi. Različne oblike vadbe so poisane spodaj.



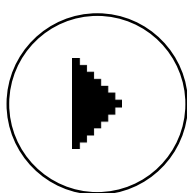
5. Konfigurator vadb

S konfiguratorjem vadb lahko izdelate individualni profil vadbe. Ko ste ga izdelali, se profil odloži v seznam vadb. Vsak uporabnik ima na razpolago prostor v pomnilniku za individualno izdelano vadbo. Z izdelavo nove vadbe se prepiše dosedanja vadba.

Razpoložljive vadbе v meniju "Moj seznam vadb"

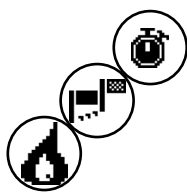


V točki menija "Moj seznam vadb" individualnega uporabnika ali gostujočega uporabnika so različne oblike vadb. Te so podrobneje razložene na naslednji način:



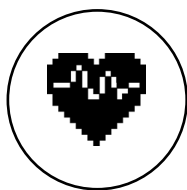
1. Hitri zagon

Nezahtevno zaženite vadbo brez dodatnih možnosti določitve ciljev. Vse vrednosti so na ničli. O trajanju in intenzivnosti vadbe odločate sami. Ta vadba je prednastavljena ob vstopu v meni "Moj seznam vadb".



2. Vadba z določitvijo cilja (čas / razdalja / kalorije)

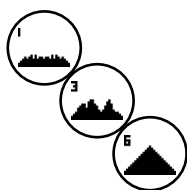
Če obračate od hitrega zagona v levo, pridete v 3 vadbam z določitvijo cilja. Postavite si osebno ciljeno vrednost za čas vadbe, vadbno razdaljo ali porabljeno energijo, ki jo morate doseči med vadbo. Med vadbo se izbrana vrednost odšteva do ničle.



3. Vadba, usmerjena v srčni utrip (vadba HRC)

Čisto levo v izbirnem seznamu je vadba HRC. Je idealna oblika vadbe za ciljno vadbo v določenem območju frekvenca srca. Pred vadbo določite ciljno frekvenco srca. Športna naprava nastavi med vadbo upor zavore tako, da dosežete in ohranjate to ciljno vrednost frekvenca srca. Osrednja grafika na zaslonu vam med vadbo kaže, ali vadite v območju cilja, ali pa ste pod območjem cilja oz. nad njim.

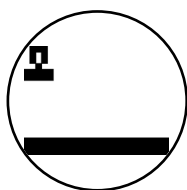
NASVET: v meniju lahko pod "Osebnе nastavitve" > "HRC Startlevel" določite stopnjo zaviranja, s katero zaženete vadbo HRC. Dobro trenirani športniki izberejo tendenčno višjo začetno raven. Športniki začetniki pa nižjo nastavitvev.



4. Vadba s profili

Če obračate sode hitrega zagona v desno, pridete k vadbam s profili 1-6. V vadbah s profili spremeni športna naprava samodejno stopnjo zaviranja v skladu s profilom. Ob tem so spremembe stopnje zaviranja v profilih 1-3 zmerne, v profilih 4-6 pa zahtevne. Po izbiri profila vadbe določite še trajanje vadbe in nato začnete z vadbo.

NASVET: z obračanjem osrednje tipke (3) med vadbo, potisnete celotni profil navzgor / navzdol.



5. Vadba profila, ki ste ga oblikovali sami

Čisto desno v izbirnem seznamu je pomnilniško mesto za profil, ki ste ga izdelali sami.

Vadbene funkcije

Območje utripa

Prikazanih je 5 območij utripa Z1-Z5. Izračunajo se odvisno od vnesene starosti.

Maksimalen vadbeni utrip (HR Max)= 220 - starost

Z1= 50-60% od HR Max = OGREVANJE

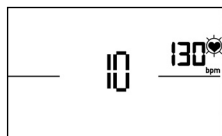
Z2= 61-70% od HR Max = ZGOREVANJE MAŠČOB

Z3= 71-80% od HR Max = VZDRŽLJIVOST

Z4= 81-90% od HR Max= VZDRŽLJIVOST INTENZIVNO

Z5=91-100% od HR Max= MAKSIMALNO OBMOČJE

Območja utripa so prikazana v polju z besedilom, če je aktivna funkcija pod "Osebnostne nastavitve > Območja utripa".



Merjenje utripa rekreacijskega odmora

Med vadbo in aktivni meritvi utripa pritisnite tipko za utrip rekreacijskega odmora. Meritev se začne po 10 sekundah.



Elektronika meri vzvratno 60 sekund vaš utrip.



Nato bo prikazana ocena utripa rekreacijskega odmora.

Prikaz do končan po 20 sekundah ali s pritiskom tipke za utrip rekreacijskega odmora. Če na začetku ali koncu odštevanja časa ni zajet utrip, se prikaže sporočilo o napaki.

Izklop vadbenega računalnika

Po 4 minutah nedejavnosti se vadbeni računalnik samodejno izklopi.

Povezava s pametnim telefonom ali tabličnim računalnikom

Naprava se lahko poveže preko Bluetooth povezave s pametnim telefonom ali tablico z Bluetooth v4.0, ki omogoča vadbo s KettMaps ali drugimi kompatibilnimi aplikacijami. Povezava se izvede v začetnem meniju v BLUETOOTH meniju. Na svoji napravi vklopite Bluetooth povezavo in naprava naj bo vidna. Ko se napravi prepoznata vpišite geslo. Ko je postopek povezovanja končan je povezava vzpostavljena. Ta postopek se izvede samo pri prvi vzpostavitvi povezave.

Povezava se lahko vzpostavi samo kadar naprava ni v uporabi.

Uporaba KETTMAPS aplikacije

Z uporabo aplikacije si lahko na pametni telefon ali tablico prenesete veliko video - realističnih prog kot dodatno motivacijo za vadbo. Tudi brezplačna - osnovna verzija ponuja kar nekaj prog. Aplikacijo najdete tako v APPLE STORU kot GOOGLE PLAY trgovini. Več informacij najdete na www.kettlersport.com

Nadgradnja programske opreme

Od časa do časa proizvajalec objavi nadgradnje programske opreme vadbenega računalnika. Vse informacije najdete na www.kettlersport.com.

Merjenje utripa

Utrip lahko izmerite na 2 virih:

1. Ročni senzor

Priključek je na hrbtni strani vadbenega računalnika

2. Prsni trak (Bluetooth)

Sprejemnik je že nameščen v vadbenem računalniku.

Prsni trak ni vedno v obsegu dobave. Na voljo je kot dodatna oprema.

Za vadbo na osnovi frekvence srca priporočamo prsni trak.