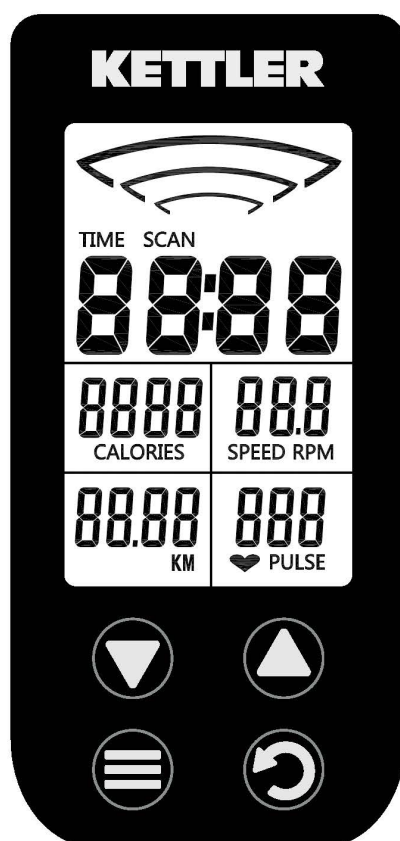


KETTLE

HOI RIDE START COMPUTER



Computeranleitung — DEUTSCH

Computer instructions — ENGLISH

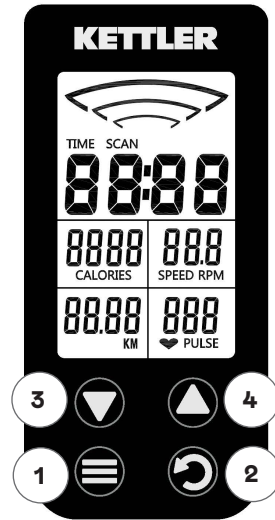
Manuel de l'ordinateur — FRANÇAIS

KETTLER

FUNKTION DER TASTEN	3
STANDBY-BILDSCHIRM	4
ALLGEMEINE FUNKTIONEN	5
TRAININGSPROGRAMME	6
VERBINDUNGSMODUS	11
ANLEITUNG ZUM DISPLAY	13

FUNKTION DER TASTEN

Der Trainingscomputer ist mit vier Tasten ausgestattet. Diesen Tasten sind folgende Funktionen zugewiesen:



Im Standby-Modus

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

1 Modus-Taste

Wählen Sie zwischen Zeit, Distanz, Energie oder Puls..

2 Reset-Taste

Kurzes Drücken zum Löschen, langes Drücken zum Zurücksetzen.

3 Minus-Taste

Dient zum Verringern des aktuellen Einstellwerts.

4 Plus-Taste

Dient zum Erhöhen des aktuellen Einstellwerts.

Abschalten des Displays

Nach 4 Minuten Inaktivität schaltet sich das Display aus.

Beim Workout

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

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

Gleiche Funktion während eines Workouts.

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

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

STANDBY-BILDSCHIRM

Normalerweise bleibt der Bildschirm der Konsole dunkel, bis der Benutzer mit dem Treten beginnt. Sobald der Benutzer in die Pedale tritt, schaltet sich die Konsole ein und geht in den IDLE MODE über. Der Standardbildschirm für den Leerlaufmodus ist der unten abgebildete Leerlaufbildschirm:



Auf dem Standby-Bildschirm finden Sie folgende Informationen:

1 Zeitanzeige

Dies ist die numerische Anzeige der akkumulierten Zeit für das aktuelle Training oder der verbleibenden Zeit für ein aktives Streckenintervallsegment.

2 Energieverbrauch

Dies ist die numerische Anzeige der akkumulierten Energie, die für das aktuelle Training verbraucht wurde. Die Energie kann in KCAL angezeigt werden.

3 Speed- oder RPM-Anzeige

Dies ist die numerische Anzeige der akkumulierten Geschwindigkeit oder Drehzahl für das aktuelle Training.

4 Distanzanzeige

Dies ist die numerische Anzeige der akkumulierten Distanz für das aktuelle Training oder die verbleibende Distanz für ein aktives Distanzintervallsegment. Die Entfernung kann entweder in Kilometer (KM) oder Meilen angezeigt werden. Die Auswahl zwischen KM oder Meilen kann im Einstellungsmodus vorgenommen werden.

5 Pulsanzeige

Dies ist die numerische Anzeige des aktuellen Pulses. Die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers, wie sie von seinem kabellosen Pulsgurt gemessen wird.

ALLGEMEINE FUNKTIONEN

Im STANDBY-MODUS können folgende Funktionen ausgeführt werden:

Schnellstart-Workout

Um ein Training schnell zu beginnen, kann der Benutzer in die Pedale treten. Durch Drücken der Mode-Taste wechselt das System in den SETUP-MODUS. Der Benutzer kann zwischen vier verschiedenen Trainingstypen wählen (d. h. Zeit, Distanz, Energie und Puls).

HINWEIS: Die obigen Bildschirme gehen davon aus, dass die Einheitenauswahl im Einstellungsmodus auf metrisch und die Energieauswahl im Einstellungsmodus auf KCAL eingestellt ist.

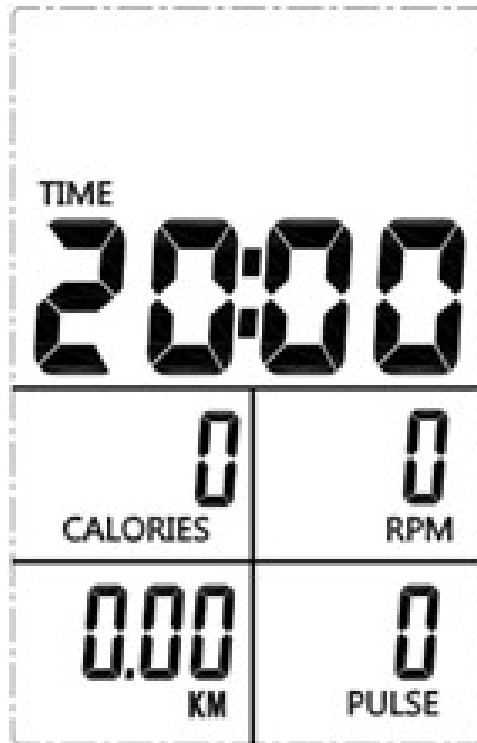
Es gibt vier Trainingsarten, die ausgewählt werden können, und zwar

1. Zeit-Ziel
2. Distanz-Ziel
3. Energie-Ziel
4. Puls-Ziel

Der erste Bildschirm, der angezeigt wird, ist der Bildschirm für das ZEITZIEL. Um zwischen den verfügbaren Trainingseinheiten zu wählen, muss der Benutzer entweder die MINUS- oder die PLUS-Taste drücken, um zur nächsten bzw. vorherigen Auswahl zu gelangen.

Wenn der Benutzer die Modustaste drückt, wählt er das angezeigte Training aus und das System wechselt zum entsprechenden Einrichtungsbildschirm.

Um den Bildschirm EINRICHTUNGSMODUS zu verlassen und zum IDLE-Bildschirm zurückzukehren, muss der Benutzer die Reset-Taste drücken.



Auf dem Bildschirm ZEITZIEL kann der Benutzer die Dauer seines Trainings auswählen. Der Benutzer muss eine Dauer von 1 bis 99 Minuten eingeben können. Der Standardwert ist 0:00 Minuten. Der Benutzer kann den Wert mit den Tasten PLUS und MINUS nach oben bzw. unten korrigieren. Jeder Druck auf die PLUS- oder MINUS-Taste ändert den aktuell angezeigten Wert um 1. Mit der PLUS-Taste wird die Dauer erhöht, mit der MINUS-Taste verringert.

Sobald der Benutzer beginnt, in die Pedale zu treten beginnt das Training.

Um den Bildschirm ZEITZIEL zu verlassen und zum Ruhebildschirm zurückzukehren, muss der Benutzer die Reset-Taste drücken.

DISTANZ-ZIEL Workout



Auf dem Bildschirm DISTANZZIEL kann der Benutzer die gewünschte Distanz für sein Training auswählen. Der Benutzer kann eine Entfernung zwischen 1,00 und 99,50 Kilometern eingeben. Mit den Tasten PLUS und MINUS kann der Benutzer den Wert nach oben bzw. unten korrigieren. Jeder Druck auf die PLUS- oder MINUS-Taste verändert den aktuell angezeigten Wert um 0,50. Mit der PLUS-Taste kann die Länge erhöht und mit der MINUS-Taste verringert werden.

Sobald die Distanz auf den gewünschten Wert für das jeweilige Training eingestellt ist, drücken Sie die Mode-Taste.

Um den Bildschirm DISTANZZIEL zu verlassen und zum Bildschirm AUSWAHL DES TRAININGS zurückzukehren, muss der Benutzer die Modustaste drücken.



HINWEIS: Der obige Bildschirm geht davon aus, dass die Energieauswahl im Einstellungsmodus auf KCAL eingestellt ist und das Energieziel daher auf Kilokalorien basiert.

Auf dem Bildschirm ENERGIEZIEL kann der Benutzer das gewünschte Energieziel für sein Training auswählen. Der Benutzer muss ein Ziel von 10 bis 9990 KCAL eingeben können. Der Standardwert ist 0 KCAL. Der Benutzer kann den Wert mit den Tasten PLUS und MINUS nach oben bzw. unten korrigieren. Jeder Druck auf die PLUS- oder MINUS-Taste ändert den aktuell angezeigten Wert um 10. Mit der PLUS-Taste wird der Wert erhöht, mit der MINUS-Taste verringert.

Sobald der Wert für das jeweilige Training wie gewünscht eingestellt ist, wird die Modetaste gedrückt. Wenn Sie die Modustaste drücken, wechselt das System zum Pulsziel-Training.

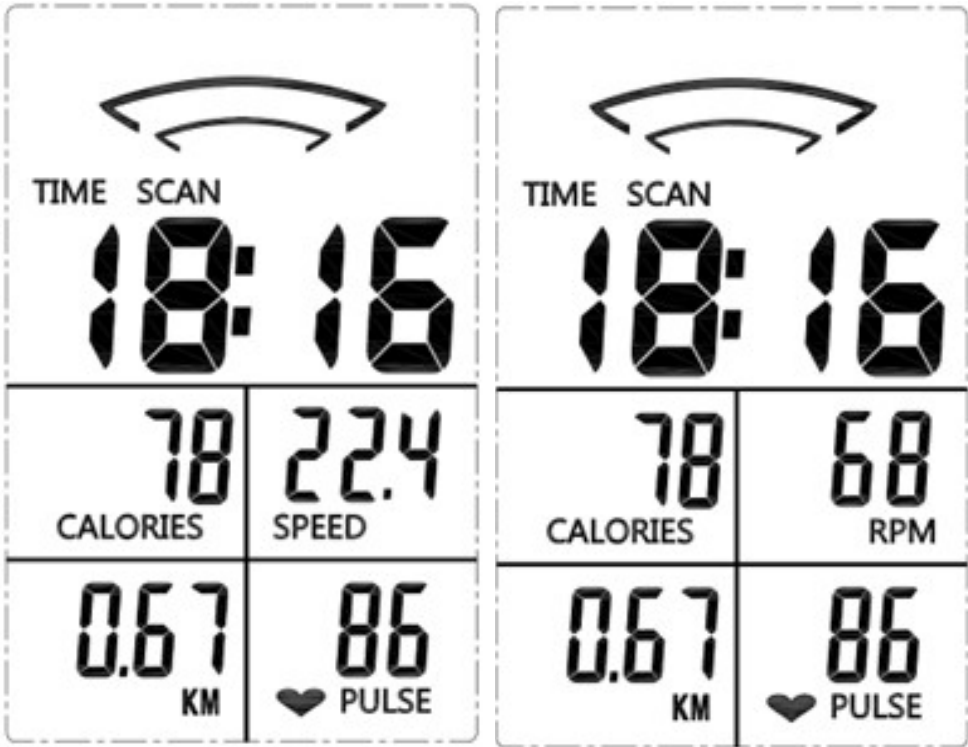
Um den Bildschirm ENERGIEZIEL zu verlassen und zum Bildschirm AUSWAHL DES TRAININGS zurückzukehren, muss der Benutzer die Modustaste drücken.

PULS-ZIEL Workout



Auf dem Bildschirm PULSZIEL kann der Benutzer das gewünschte Pulsziel für sein Training auswählen. Der Benutzer kann ein Ziel zwischen 30 und 220 eingeben. Der Standardwert ist 0. Der Benutzer kann den Wert mit der PLUS- bzw. MINUS-Taste nach oben oder unten verändern. Jeder Druck auf die PLUS- oder MINUS-Taste verändert den aktuell angezeigten Wert um 1. Mit der PLUS-Taste wird der Wert erhöht, mit der MINUS-Taste verringert.

STANDARD WORKOUT BILDSCHIRM



Bei schnellen Trainings, die durch Treten aus dem LEERLAUFBILDSCHIRM eingeleitet werden, oder bei Trainings, die durch Auswahl eines ZEITZIELS, DISTANZZIELS, ENERGIEZIELS oder PULSZIELS eingeleitet werden, wird während des Trainings der folgende Bildschirm angezeigt.

VERBINDUNGSMODUS

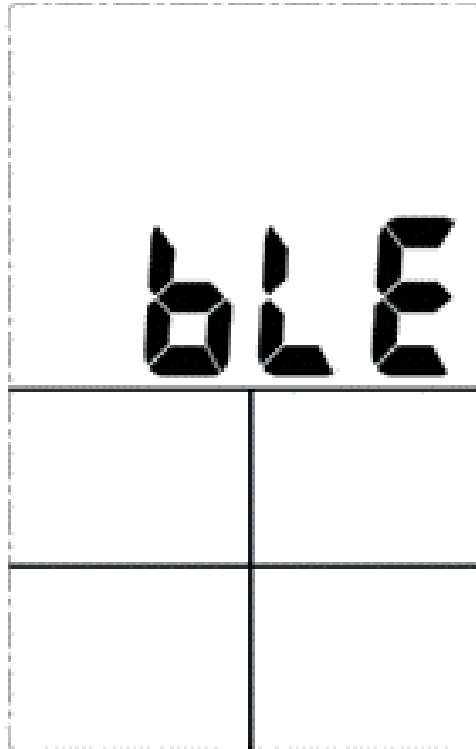
ALLGEMEINES

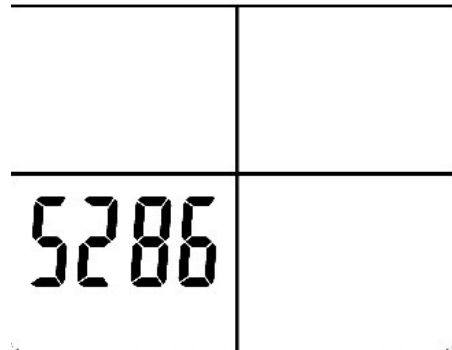
Diese Konsole ist in der Lage, sich mit BLE-Herzfrequenzgurten zu verbinden. Darüber hinaus muss die Konsole in der Lage sein, sich über BLE mit Smartphone- oder Tablet-Apps zu verbinden. Die Konsole muss auch in der Lage sein, sowohl eine Verbindung zu einem Herzfrequenzgurt (BLE) als auch gleichzeitig eine Verbindung zu einer Smartphone-App herzustellen.

VERBINDUNG ZU EINEM SMARTPHONE-/TABLET-APP ÜBER BLUETOOTH (FTMS)

Während des Verbindungsvorgangs muss ständig in die Pedale getreten werden, sonst schaltet sich das Display nach 240 Sekunden ab und die Verbindung wird unterbrochen.

Während die Konsole die BT-Anzeige schaltet, kann sich der Benutzer über sein Smartphone oder Tablet mit einer kompatiblen App (z.B. Kinomap, Zwift) verbinden. Wenn sich die Konsole erfolgreich mit einer Smartphone- oder Tablet-App verbindet, endet die BT-Anzeige, die Konsole zeigt BLE-Worte an und die Worte bleiben eingeschaltet. Während des Trainings überträgt die Konsole die Trainingsdaten des Nutzers an die verbundene App.





Nach dem Einschalten oder Zurücksetzen zeigt die Konsole zunächst eine 1 an, dann die vierstellige Bluetooth-Nummer und wechselt dann in den Standby-Modus.

Während des Einschaltens oder Zurücksetzens generiert die Konsole automatisch einen zufälligen 4-stelligen Code. Die beworbene Bezeichnung lautet "Kettler ####", wobei #### die zufällige, 4-stellige Kennung ist. Dieselbe zufällige 4-stellige Kennung wird für 2 Sekunden im Fenster DISTANCE angezeigt.

VERBINDUNG MIT EINEM BLE-HR-BAND

Sobald die Verbindung zum BLE-HR-Band hergestellt ist, wird der ermittelte Herzfrequenzwert im Pulsfenster angezeigt und das Herzsymbol blinkt in der gleichen Frequenz wie die ermittelte Herzfrequenz.

Sobald eine Verbindung zu einem BT-HR-Band hergestellt wurde, muss die Konsole auch in der Lage sein, gleichzeitig eine Smartphone-App zu verbinden. Es gilt das oben beschriebene Verhalten. Beachten Sie, dass eine Verbindung zu einem Herzfrequenzgurt hergestellt werden muss, bevor eine Verbindung zu einem Smartphone hergestellt wird, wenn Sie sich mit beiden gleichzeitig verbinden wollen.

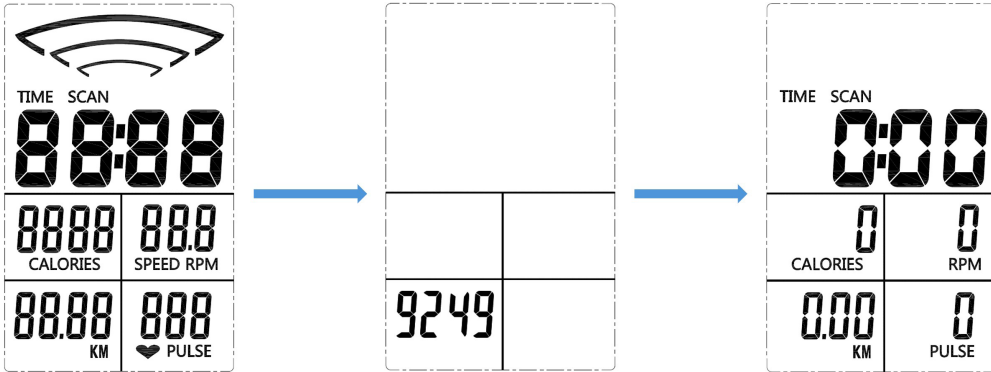
ZURÜCKSETZEN DER VERBINDUNG

Wenn Sie ein Problem mit der Verbindung zu einem Gerät haben, können Sie versuchen, die Konsole zurückzusetzen. Durch das Zurücksetzen der Konsole wird auch der Status der Verbindungen zu den Peripheriegeräten zurückgesetzt.

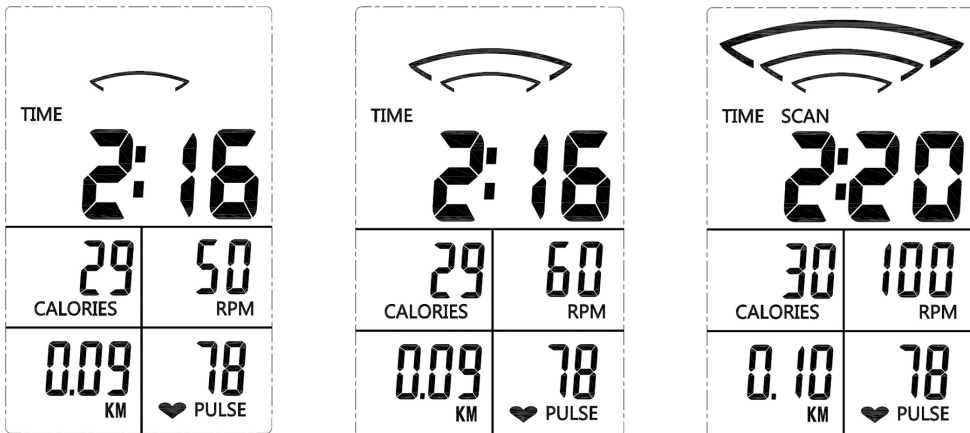
Um die Konsole wieder aufzuwecken, treten Sie in die Pedale. Wenn Sie während des Zurücksetzens in die Pedale treten, schaltet sich die Konsole aus und dann wieder ein, aber der Verbindungsstatus wurde gelöscht. Beachten Sie, dass es notwendig sein kann, jede Smartphone- oder Tablet-App, mit der Sie sich verbinden möchten, zu schließen und erneut zu öffnen, um sicherzustellen, dass der Verbindungsstatus der App ebenfalls zurückgesetzt wurde.

ANLEITUNGEN ZUM DISPLAY

1. Schalten Sie das Gerät ein, der Bildschirm zeigt 1 Sekunde lang das Vollbild an, dann wird 1 Sekunde lang die Bluetooth-Sendenummer angezeigt, und dann wird der Standby-Modus aktiviert.



2. Wenn Sie im Standby-Modus direkt in die Pedale treten, ohne die Ziel-Trainingsparameter einzustellen, gelangen Sie in den Sportmodus. Auf dem Bildschirm wird jeder Trainingsparameter angezeigt. Zeit, Distanz und Kaloriendaten werden gesammelt. Bei unterschiedlichen Trainingsgeschwindigkeiten werden oben auf dem Bildschirm verschiedene Symbole angezeigt.

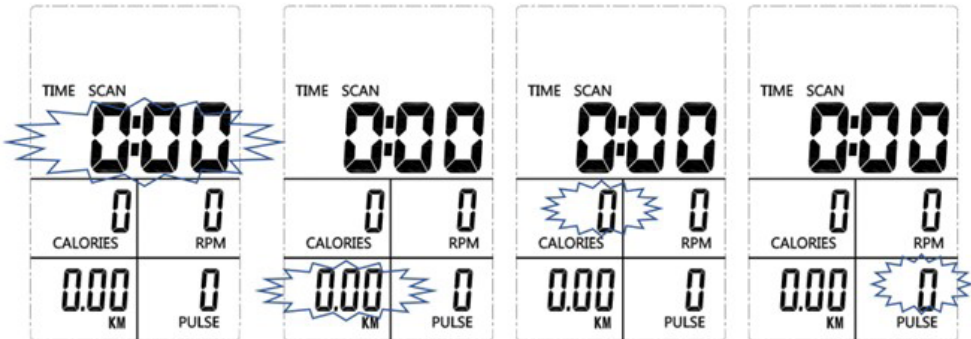


Während des Trainings, im SCAN-Zustand, wechseln SPEED und RPM alle 5 Sekunden. Drücken Sie die MODE-Taste, um die Anzeige zu wechseln und die SCAN-Funktion ein- oder auszuschalten. Ablauf: SCAN → (RPM oder SPEED) → (SPEED oder RPM) → SCAN



3. Einstellung der Übungsparameter

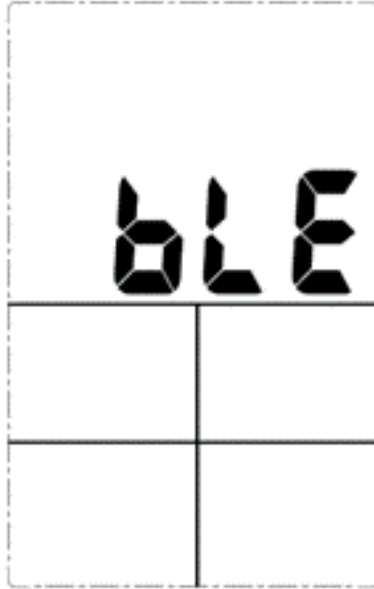
Drücken Sie im Standby-Modus die MODE-Taste, und der Wert des einzustellenden Parameters blinkt. Drücken Sie nun die AUF- oder AB-Taste, um den Wert einzustellen. Nach Abschluss der Einstellung können Sie mit dem Pedal das Training starten oder die MODUS-Taste drücken, um die Einstellung des nächsten Ziel-Trainingsparameters zu bestätigen und einzugeben. ZEIT, DISTANZ, CAL und IMPULS können nacheinander eingestellt werden.



Wenn ein Parameter eingestellt ist und die Bewegung gestartet wird, zählt der Bewegungsparameter rückwärts. Wenn der eingestellte Bewegungsparameter auf 0 herunterzählt, blinkt der Parameter und der Summer ertönt. Wenn eine Zielherzfrequenz eingestellt ist und die aktuelle Herzfrequenz den eingestellten Zielherzfrequenzwert erreicht oder überschreitet, blinkt der aktuelle Herzfrequenzwert zur Erinnerung.

4. Bluetooth-Funktion

Diese Konsole hat ein eingebautes Bluetooth-Modul und kann mit der Kinomap APP verbunden werden. Öffnen Sie die Kinomap-App, suchen Sie das Sportgerät und verbinden Sie es. Wenn die Konsole und die APP verbunden sind, piept die Konsole einmal, und der Bildschirm schaltet andere Daten aus und zeigt nur Ble für Aufforderungen an. Während des Trainings werden die Trainingsdaten auf dem Mobilgerät angezeigt. Wenn die Bluetooth-Verbindung getrennt wird, wird das Messgerät wieder zurückgesetzt.



5. Bluetooth-Herzfrequenz

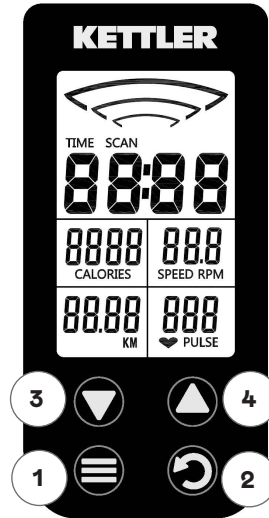
Diese Konsole unterstützt die Bluetooth-Herzfrequenzfunktion. Tragen Sie das Bluetooth-Herzfrequenzmessgerät richtig. Wenn die Konsole eine Verbindung mit dem Bluetooth-Herzfrequenzgerät herstellt, werden die Daten der Trainingsherzfrequenz an das Messgerät übertragen und auf der Konsole angezeigt.

KETTLER

FUNCTION OF THE BUTTONS	17
IDLE SCREEN	18
GENERAL FUNCTIONS	19
TRAINING PROGRAMS	20
CONNECTIVITY MODE	25
INSTRUCTIONS OF DISPLAY	27

FUNCTION OF THE BUTTONS

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



In the Idle Mode

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

1 Mode button

Select between time, distance, energy, and pulse.

2 Reset

Short press to clear, long press to reset.

3 Minus button

Used to decrease the current setting value.

4 Plus button

Used to increase the current settings value.

Display switch-off

After 4 minutes of inactivity, the display switches off.

During a workout

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

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

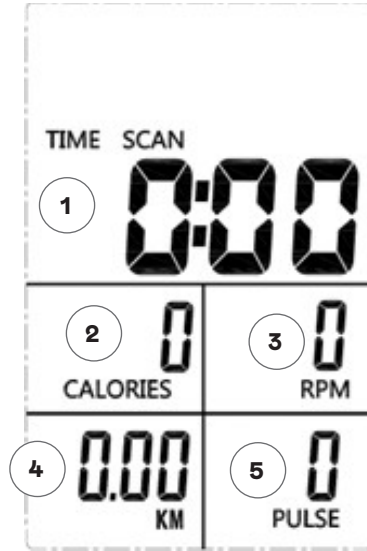
Same function during a workout.

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

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

IDLE SCREEN

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



The Idle Screen provides the following information for you:

1 Time Display

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

2 Energy Display

This is the numeric indicator of the accumulated energy burned for the current workout. Energy can be displayed KCAL.

3 SPEED OR RPM Display

This is the numeric indicator of the accumulated speed or RPM for the current workout.

4 Distance Display

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

5 Pulse Display

This is the numeric indicator of the current pulse. The user's current heart rate as measured from their wireless HR strap

GENERAL FUNCTIONS

In IDLE MODE the user can perform the following functions:

Quick Start Workout

To begin a workout quickly the user can pedal. Pressing the Mode button will transition the system to SETUP MODE. The user can select from four different types of workouts (i.e. Time, Distance, Energy, and Pulse).

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

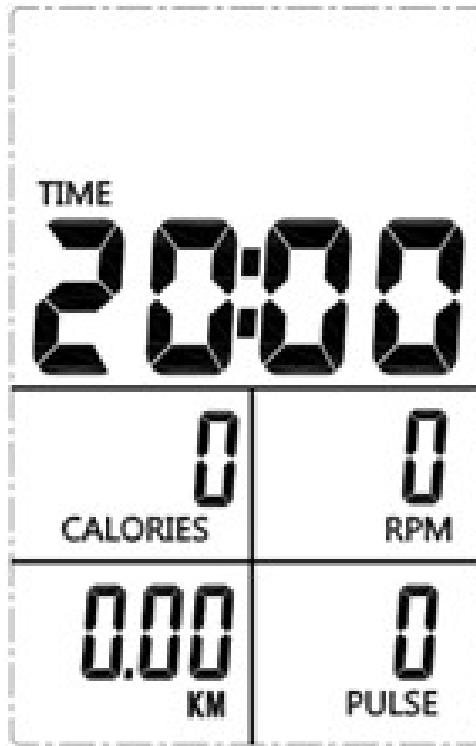
There shall be four workout types that can be selected and they are as follows:

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

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

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

To exit the SETUP MODE screen and return to the IDLE screen the user shall press the Reset button.



On the TIME GOAL screen the user shall be able to choose the duration of their workout. The user shall be able to enter a duration from 1 to 99 minutes. The default value shall be 0:00 minute. The user can adjust the value up or down by using the PLUS and MINUS buttons respectively. Each press of either the PLUS or MINUS button shall change the current displayed value by 1. The PLUS button shall be used to increase the duration and the MINUS button shall be used to decrease the duration.

Once the user begins pedalling. The workout shall begin.

To exit the TIME GOAL screen and return to the Idle screen the user shall press the Reset button.

DISTANCE GOAL Workout



On the DISTANCE GOAL screen the user shall be able to choose the desired distance for their workout. The user shall be able to enter a distance from 1.00 to 99.50 kilometers. The user can adjust the value up or down by using the PLUS and MINUS buttons respectively. Each press of either the PLUS or MINUS button shall change the current displayed value by 0.50. The PLUS button shall be used to increase the length and the MINUS button shall be used to decrease the length.

Once the distance is set to the desired value for the given workout the Mode button shall be pressed.

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



NOTE: The above screen assumes that the Energy selection in Settings mode is set to KCAL and therefore the energy goal is based on kilocalories.

On the ENERGY GOAL screen the user shall be able to choose the desired energy goal for their workout. The user shall be able to enter a goal from 10 to 9990 KCAL. The default value shall be 0 KCAL. The user can adjust the value up or down by using the PLUS and MINUS buttons respectively. Each press of either the PLUS or MINUS button shall change the current displayed value by 10. The PLUS button shall be used to increase the value and the MINUS button shall be used to decrease the value.

Once the value is set as desired for the given workout the Mode button shall be pressed. Upon pressing the Mode button the system shall transition to Pulse Goal workout.

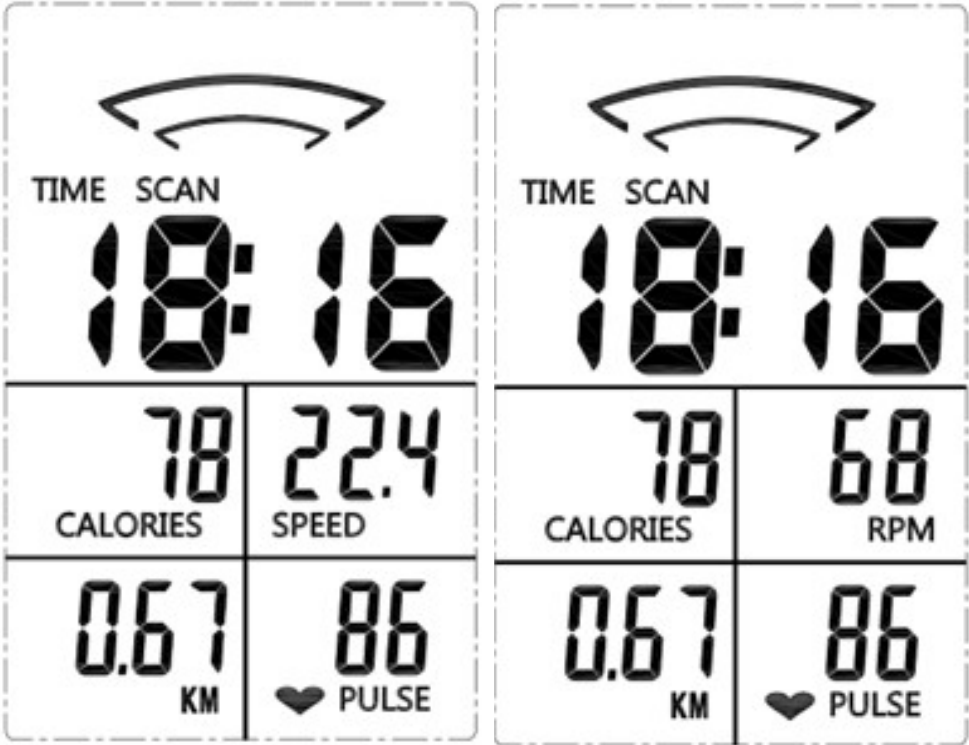
To exit the ENERGY GOAL screen and return to the WORKOUT SELECTION screen the user shall press the Mode button.

PULSE GOAL Workouts



On the PULSE GOAL screen the user shall be able to choose the desired pulse goal for their workout. The user shall be able to enter a goal from 30 to 220 . The default value shall be 0. The user can adjust the value up or down by using the PLUS and MINUS buttons respectively. Each press of either the PLUS or MINUS button shall change the current displayed value by 1. The PLUS button shall be used to increase the value and the MINUS button shall be used to decrease the value.

STANDART WORKOUT SCREENS



For quick workouts that are initiated by pedalling from the IDLE SCREEN or workouts that are initiated by selecting a TIME GOAL, DISTANCE GOAL, ENERGY GOAL or PULSE GOAL the following screen shall be provided during the workout.

CONNECTIVITY MODE

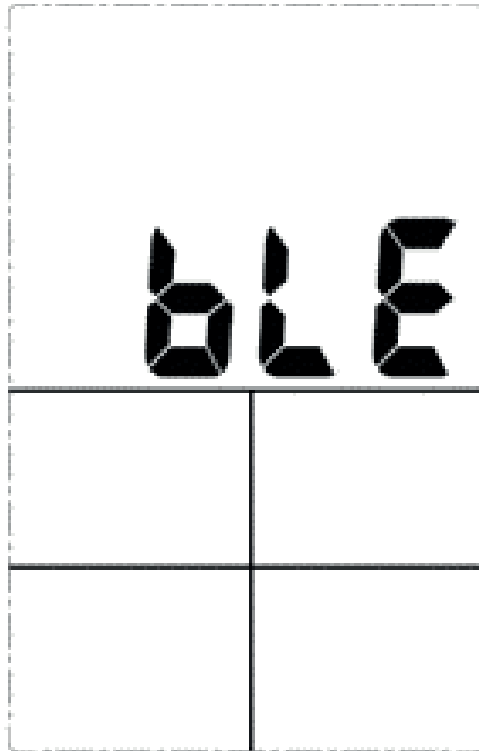
GENERAL

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

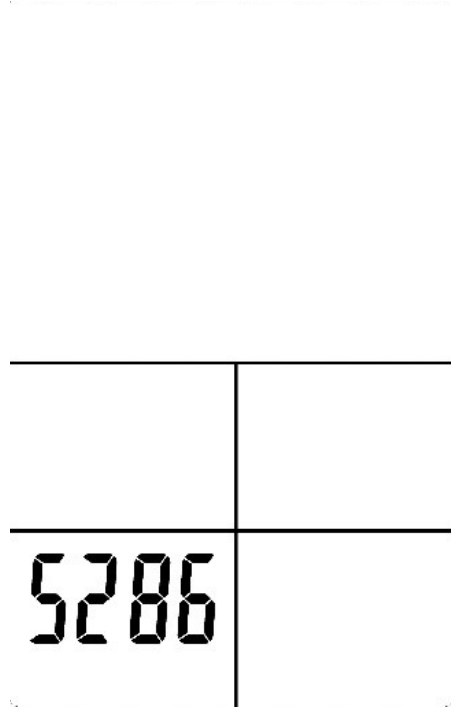
CONNECTING TO A SMARTPHONE OR TABLET APP VIA BLUETOOTH (FTMS)

During the connection process, constant pedalling is necessary, otherwise the display switches off after 240 seconds and the connection is interrupted.

While the console is advertising a user may connect to a compatible App (e.g. Kinomap, Zwift) via their smartphone or tablet. When the console successfully pairs with a smartphone or tablet App, the BT advertising will end, the console will display BLE words and the words shall stay on. During the workout the console transmits the user's workout data to the connected App



KETTLER



After powering on or resetting, the console will first display 1, then display the 4-digit Bluetooth number, and then enter the standby interface.

During power on or reset, the console shall automatically generate a randomized 4-digit code. The advertised label will be "Kettler ####" where the #### is the randomized, 4-digit identifier. This same randomized 4-digit identifier shall be displayed in the DISTANCE window for 2 seconds.

CONNECTING TO A BLE HR STRAP

Once the connection to the BLE HR strap has been made, the detected heart rate value shall be displayed in the pulse window and the heart icon shall blink at the same rate as the detected heart rate.

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

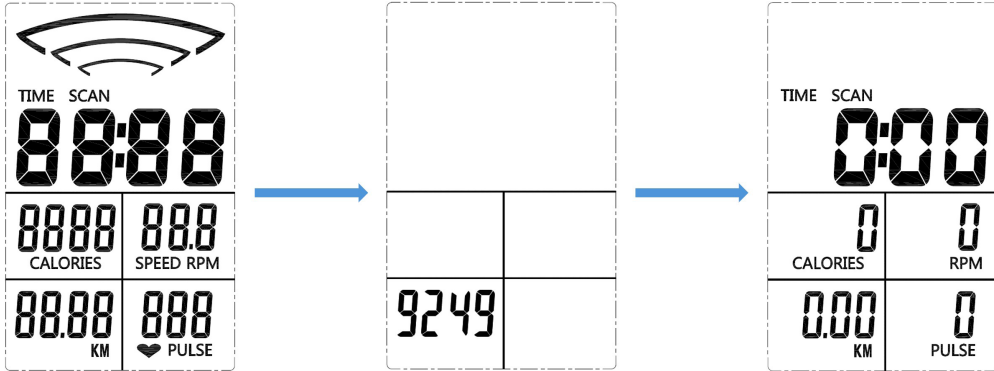
CONNECTION RESET

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

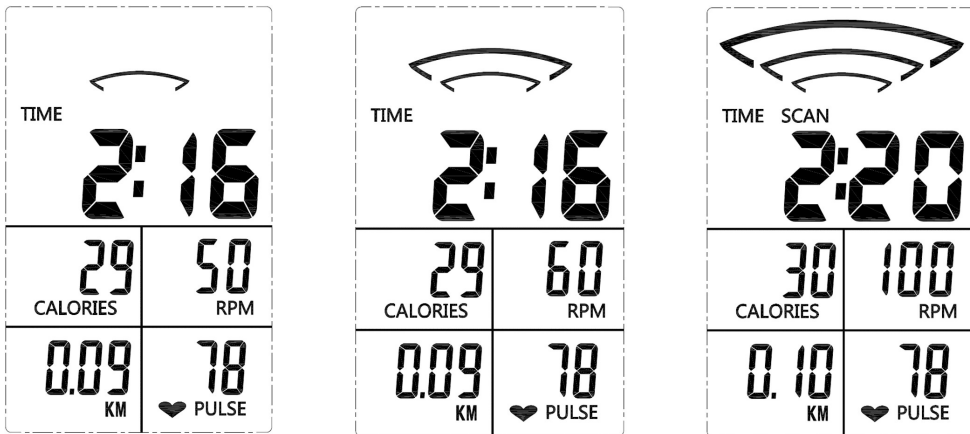
To wake the console back up, begin pedaling. If you are pedaling during the reset, the console will blank out and then turn back on but the connection states will have been cleared. Note that it may be necessary to close and reopen any smartphone or tablet app that you would like to connect to in order to ensure that the app's connection state has also been reset.

INSTRUCTIONS OF DISPLAY

1. Turn on the power, the screen will display the full screen for 1 second, then display the Bluetooth broadcast number for 1 second, and then enter the standby state



2. In standby mode, if you pedal directly without setting the target exercise parameters, you will enter the sports mode. The screen will display each training parameter. Time, distance, and calorie data will be accumulated. Different icons will be displayed at the top of the screen at different exercise speeds.



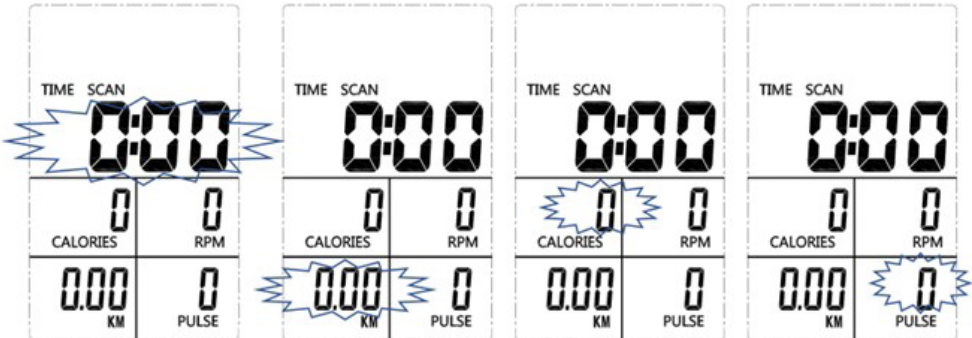
KETTLER

During exercise, in SCAN state, SPEED and RPM switch every 5 seconds. Press the MODE key to switch the display and turn on or off the SCAN function. Process: SCAN → (RPM or SPEED) → (SPEED or RPM) → SCAN



3. Exercise parameter settings

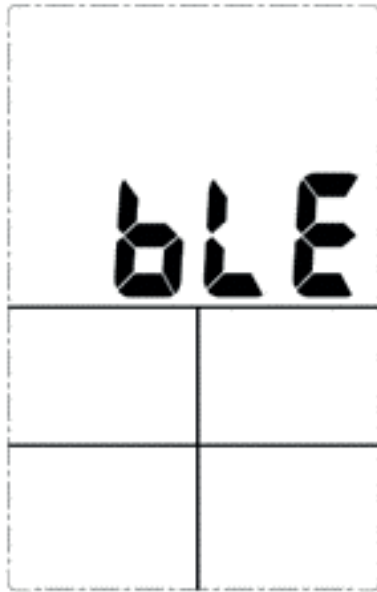
In standby mode, press the MODE key, and the value of the parameter to be set will flash. At this time, press the UP or DOWN key to set it. After the setting is completed, you can pedal to start exercise or press MODE to confirm and enter the setting of the next target exercise parameter. TIME, DISTANCE, CAL, and PULSE can be set in sequence.



When a parameter is set and movement is started, the movement parameter will count down. When the set motion parameter counts down to 0, the parameter will flash and the buzzer will prompt. If a target heart rate is set and the current heart rate reaches or exceeds the set target heart rate value, the current heart rate value will flash as a reminder.

4. Bluetooth function

This console has a built-in Bluetooth module and can be connected to Kinomap APP. Open the Kinomap app, find and connect the sports equipment. When the console and APP are connected, the console will beep once, and the screen will turn off other data and only display Ble for prompts. When exercising, the exercise data will be displayed on the mobile device. When the Bluetooth connection is disconnected, the meter will reset again



5. Bluetooth heart rate

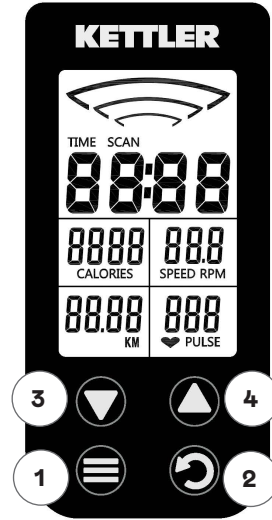
This console supports Bluetooth heart rate function. Wear the Bluetooth heart rate device correctly. When the console establishes a connection with the Bluetooth heart rate device, the exercise heart rate data will be transmitted to the meter and displayed on the console.

KETTLER

FONCTION DES BOUTONS	31
ÉCRAN DE VEILLE	32
FONCTIONS GÉNÉRALES	33
PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT	34
MODE DE CONNECTIVITÉ	39
INSTRUCTIONS D'AFFICHAGE	41

FONCTION DES BOUTONS

L'ordinateur de formation est équipé de quatre boutons. Les fonctions suivantes sont attribuées à ces boutons :



En mode inactif

Lorsque vous allumez l'écran, vous entrez en mode veille. Vous pouvez lancer une séance d'entraînement rapide, vous connecter à des périphériques ou accéder aux paramètres de la console.

1 Bouton de mode

Sélectionnez la durée, la distance, l'énergie et le pouls.

2 Réinitialisation

Une pression courte permet d'effacer, une pression longue de réinitialiser.

3 Bouton Moins

Permet de diminuer la valeur de réglage actuelle.

4 Bouton Plus

Permet d'augmenter la valeur des paramètres actuels.

Arrêt de l'affichage

Après 4 minutes d'inactivité, l'écran s'éteint.

Pendant une séance d'entraînement

Après avoir sélectionné une formation, vous accédez à la vue de la formation. Elle affiche toutes les valeurs importantes de la formation et le profil de la formation.

Appuyez sur ce bouton pour basculer entre les options de données d'entraînement disponibles dans l'affichage des mesures clés.

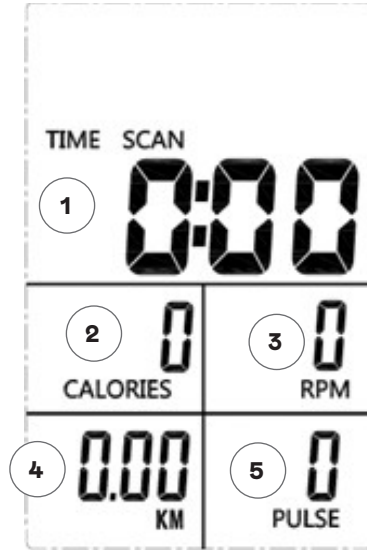
Même fonction pendant une séance d'entraînement.

Aucune fonction pendant une séance d'entraînement car il n'a aucun effet sur la résistance.

Aucune fonction pendant une séance d'entraînement car il n'a aucun effet sur la résistance.

ÉCRAN D'ATTENTE

Normalement, l'écran de la console reste vide jusqu'à ce que l'utilisateur commence à pédaler. Une fois que l'utilisateur commence à pédaler, la console s'allume et entre en mode veille. L'écran par défaut du mode veille est l'écran de veille illustré ci-dessous :



L'écran de veille fournit les informations suivantes:

1 Affichage de la durée

Il s'agit de l'indicateur numérique du temps accumulé pour la séance d'entraînement en cours ou du temps restant pour un segment d'intervalle de distance actif.

2 Affichage de l'énergie

Il s'agit de l'indicateur numérique de l'énergie accumulée pour la séance d'entraînement en cours. L'énergie peut être affichée en KCAL.

3 Affichage de la vitesse ou du nombre de tours par minute

Il s'agit de l'indicateur numérique de la vitesse accumulée ou du nombre de tours par minute (RPM) pour la séance d'entraînement en cours.

4 Affichage de la distance

Il s'agit de l'indicateur numérique de la distance accumulée pour la séance d'entraînement en cours ou de la distance restante pour un segment d'intervalle de distance actif. La distance peut être affichée en kilomètres (KM) ou en miles. La sélection entre KM et Miles peut être effectuée en mode Réglages.

5 Affichage des impulsions

Il s'agit de l'indicateur numérique du pouls actuel. La fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur, mesurée par son bracelet HR sans fil.

FONCTIONS GÉNÉRALES

En mode veille, l'utilisateur peut exécuter les fonctions suivantes :

Entraînement rapide

Pour commencer rapidement une séance d'entraînement, l'utilisateur peut pédaler. En appuyant sur le bouton Mode, le système passe en MODE CONFIGURATION. L'utilisateur peut choisir parmi quatre types de séances d'entraînement (temps, distance, énergie et pouls).

REMARQUE : les écrans ci-dessus supposent que la sélection des unités en mode Réglages est réglée sur Métrique et que la sélection de l'énergie en mode Réglages est réglée sur KCAL.

Quatre types de séances d'entraînement peuvent être sélectionnés :

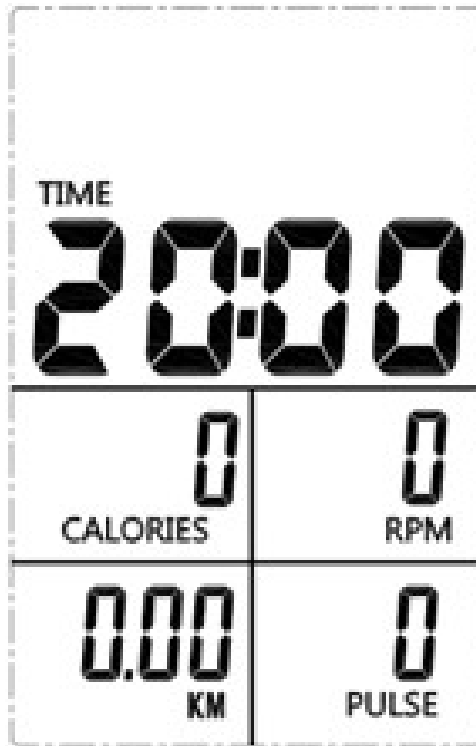
1. Objectif de temps
2. Objectif de distance
3. Objectif d'énergie
4. Objectif de pouls

Le premier écran qui s'affiche est celui de l'OBJECTIF TEMPS. Pour choisir parmi les séances d'entraînement disponibles, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton MINUS ou PLUS pour passer au choix suivant ou précédent respectivement.

Si l'utilisateur appuie sur le bouton Mode, il sélectionne la séance d'entraînement affichée et le système passe à l'écran de réglage correspondant.

Pour quitter l'écran SETUP MODE et revenir à l'écran IDLE, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton Reset.

OBJECTIF DE TEMPS



Sur l'écran OBJECTIF TEMPS, l'utilisateur peut choisir la durée de sa séance d'entraînement. Il peut saisir une durée comprise entre 1 et 99 minutes. La valeur par défaut est de 0:00 minute. L'utilisateur peut ajuster la valeur vers le haut ou vers le bas en utilisant les boutons PLUS et MOINS respectivement. Chaque pression sur le bouton PLUS ou MINUS modifie la valeur affichée de 1. Le bouton PLUS permet d'augmenter la durée et le bouton MINUS de la diminuer.

Lorsque l'utilisateur commence à pédaler. La séance d'entraînement commence.

Pour quitter l'écran TIME GOAL et revenir à l'écran de veille, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton Reset.

OBJECTIF DE DISTANCE



Sur l'écran OBJECTIF DE DISTANCE, l'utilisateur peut choisir la distance souhaitée pour sa séance d'entraînement. L'utilisateur peut saisir une distance comprise entre 1,00 et 99,50 kilomètres. L'utilisateur peut ajuster la valeur vers le haut ou vers le bas en utilisant les boutons PLUS et MOINS respectivement. Chaque pression sur le bouton PLUS ou MOINS modifie la valeur affichée de 0,50. La touche PLUS permet d'augmenter la longueur et la touche MOINS de la diminuer.

Une fois que la distance est réglée sur la valeur souhaitée pour la séance d'entraînement donnée, il faut appuyer sur le bouton Mode.

Pour quitter l'écran DISTANCE GOAL et revenir à l'écran WORKOUT SELECTION, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton Mode.

OBJECTIF DE D'ÉNERGIE



REMARQUE : l'écran ci-dessus suppose que la sélection de l'énergie dans le mode Paramètres est réglée sur KCAL et que l'objectif énergétique est donc basé sur les kilocalories.

Sur l'écran ENERGY GOAL, l'utilisateur doit pouvoir choisir l'objectif énergétique souhaité pour sa séance d'entraînement. L'utilisateur peut saisir un objectif compris entre 10 et 9990 KCAL. La valeur par défaut est de 0 KCAL. L'utilisateur peut ajuster la valeur vers le haut ou vers le bas en utilisant respectivement les boutons PLUS et MOINS. Chaque pression sur le bouton PLUS ou MOINS modifie la valeur affichée de 10. La touche PLUS permet d'augmenter la valeur et la touche MOINS de la diminuer.

Une fois que la valeur est réglée comme souhaité pour la séance d'entraînement donnée, il faut appuyer sur le bouton Mode. En appuyant sur le bouton Mode, le système passe à la séance d'entraînement Pulse Goal.

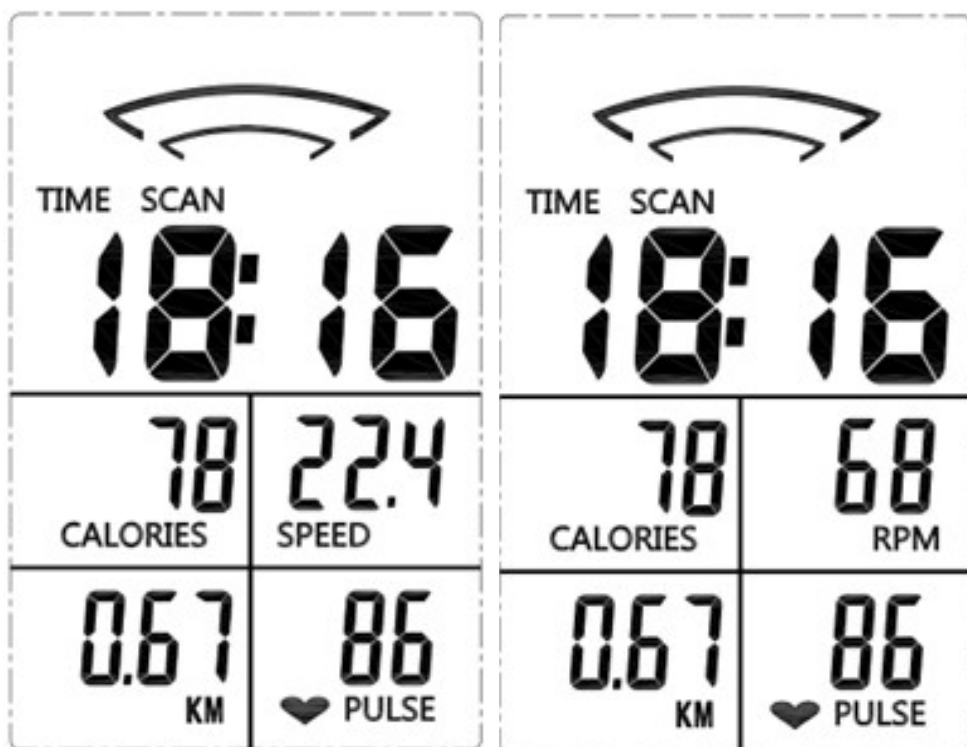
Pour quitter l'écran ENERGY GOAL et revenir à l'écran WORKOUT SELECTION, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton Mode.

OBJECTIF DE POULS



Sur l'écran PULSE GOAL, l'utilisateur peut choisir l'objectif de pouls souhaité pour sa séance d'entraînement. L'utilisateur peut saisir un objectif compris entre 30 et 220, la valeur par défaut étant 0. La valeur par défaut est 0. L'utilisateur peut ajuster la valeur vers le haut ou vers le bas en utilisant les boutons PLUS et MOINS respectivement. Chaque pression sur la touche PLUS ou MOINS modifie la valeur affichée de 1. La touche PLUS permet d'augmenter la valeur et la touche MOINS de la diminuer.

ÉCRANS D'ENTRAÎNEMENT STANDARD



Pour les entraînements rapides lancés en pédalant à partir de l'écran IDLE ou les entraînements lancés en sélectionnant un OBJECTIF DE TEMPS, un OBJECTIF DE DISTANCE, un OBJECTIF D'ÉNERGIE ou un OBJECTIF DE PULSE, l'écran suivant s'affiche pendant l'entraînement.

MODE CONNECTIVITÉ

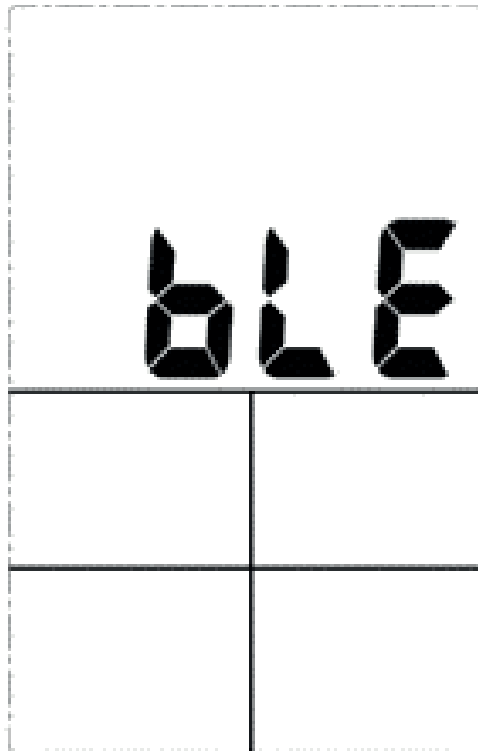
GÉNÉRAL

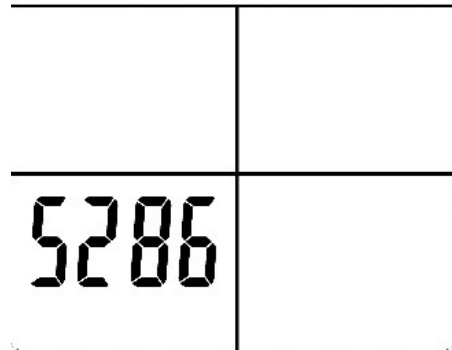
Cette console est capable de se connecter à des sangles de fréquence cardiaque BLE. En outre, la console doit pouvoir se connecter à des applications pour smartphone ou tablette via BLE. La console doit également pouvoir se connecter à la fois à une sangle de fréquence cardiaque (BLE) et simultanément à une application pour smartphone.

~~CONNEXION À UNE APPLICATION POUR SMARTPHONE/TABLETTE VIA BLUE-TOOTH (FTMS)~~

Pendant le processus de connexion, il est nécessaire de pédaler en permanence, sinon l'écran s'éteint au bout de 240 secondes et la connexion est interrompue.

Pendant que la console fait de la publicité, l'utilisateur peut se connecter à une application compatible (par exemple Kinomap, Zwift) via son smartphone ou sa tablette. Lorsque la console s'associe avec succès à une application pour smartphone ou tablette, la publicité BT s'arrête, la console affiche les mots BLE et les mots restent allumés. Pendant l'entraînement, la console transmet les données de l'entraînement de l'utilisateur à l'application connectée.





Après la mise sous tension ou la réinitialisation, la console affiche d'abord 1, puis le numéro Bluetooth à 4 chiffres et entre ensuite dans l'interface de veille.

Lors de la mise sous tension ou de la réinitialisation, la console génère automatiquement un code aléatoire à 4 chiffres. L'étiquette annoncée sera "Kettler ####", où #### est l'identifiant aléatoire à 4 chiffres. Ce même identifiant aléatoire à 4 chiffres sera affiché dans la fenêtre DISTANCE pendant 2 secondes.

CONNEXION À UNE SANGLE BLE HR

Une fois la connexion établie avec le bracelet BLE HR, la valeur de la fréquence cardiaque détectée s'affiche dans la fenêtre de pouls et l'icône du cœur clignote à la même vitesse que la fréquence cardiaque détectée.

Une fois la connexion établie avec un bracelet BT HR, la console doit également être en mesure de connecter simultanément une application pour smartphone. Le comportement décrit ci-dessus s'applique. Notez qu'une connexion doit être établie avec un bracelet de fréquence cardiaque avant d'établir une connexion avec un smartphone si vous souhaitez vous connecter aux deux simultanément.

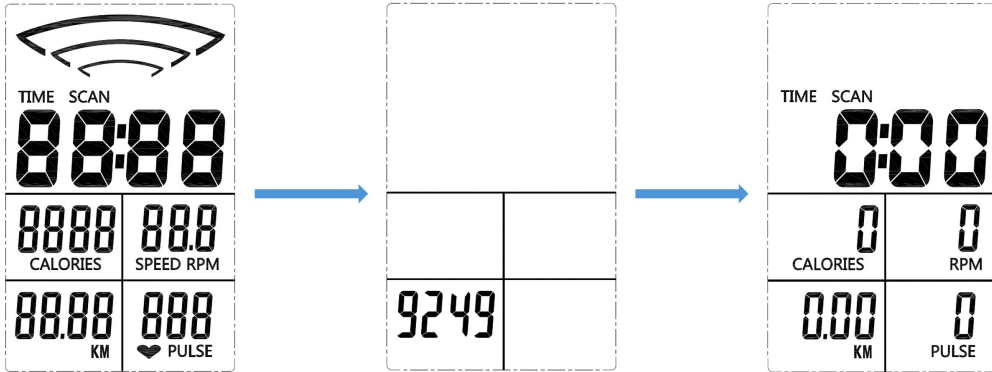
RÉINITIALISATION DE LA CONNEXION

Si vous ne parvenez pas à vous connecter à un périphérique, vous pouvez essayer de réinitialiser la console. La réinitialisation de la console rétablit également l'état des connexions aux périphériques.

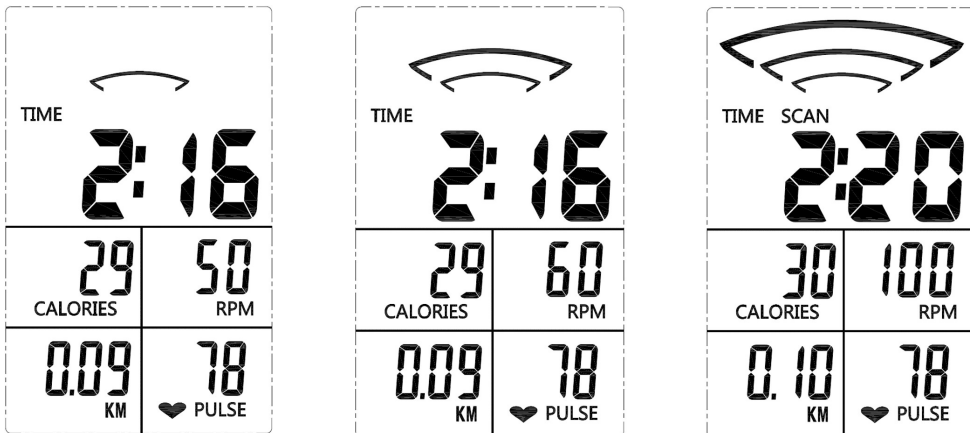
Pour réactiver la console, commencez à pédaler. Si vous pédalez pendant la réinitialisation, la console s'éteindra puis se rallumera, mais les états de connexion auront été effacés. Notez qu'il peut être nécessaire de fermer et de rouvrir toute application de smartphone ou de tablette à laquelle vous souhaitez vous connecter afin de vous assurer que l'état de connexion de l'application a également été réinitialisé.

INSTRUCTIONS D’AFFICHAGE

1. Mettez l’appareil sous tension, l’écran affiche le plein écran pendant 1 seconde, puis le numéro de diffusion Bluetooth pendant 1 seconde, avant d’entrer en état de veille.



2. En mode veille, si vous pédalez directement sans régler les paramètres d’exercice cibles, vous entrez en mode sport. L’écran affiche chaque paramètre d’entraînement. Les données relatives à la durée, à la distance et aux calories sont accumulées. Différentes icônes s’affichent en haut de l’écran en fonction de la vitesse d’exercice.

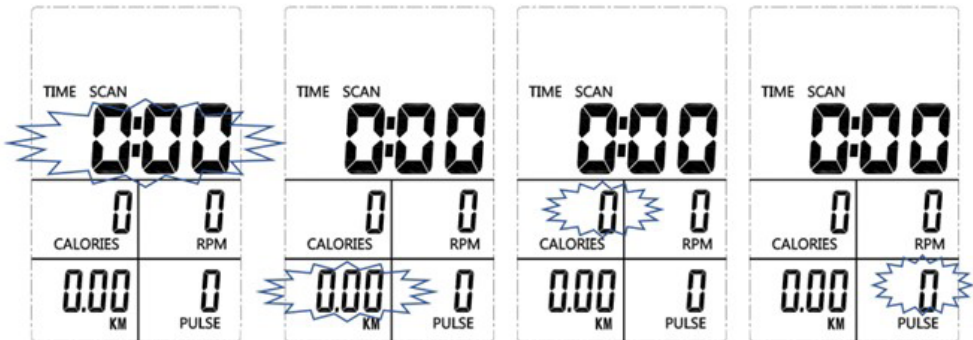


Pendant l'exercice, en mode SCAN, SPEED et RPM changent toutes les 5 secondes. Appuyez sur la touche MODE pour changer d'affichage et activer ou désactiver la fonction SCAN. Processus : SCAN → (RPM ou SPEED) → (SPEED ou RPM) → SCAN



3. Réglage des paramètres d'exercice

En mode veille, appuyez sur la touche MODE et la valeur du paramètre à régler clignotera. A ce moment-là, appuyez sur la touche UP ou DOWN pour le régler. Une fois le réglage terminé, vous pouvez pédaler pour commencer l'exercice ou appuyer sur MODE pour confirmer et entrer dans le réglage du paramètre d'exercice cible suivant. La DURÉE, la DISTANCE, l'ÉTALONNAGE et l'IMPULSION peuvent être réglés l'un après l'autre.



Lorsqu'un paramètre est défini et que le mouvement est lancé, le paramètre de mouvement compte à rebours. Lorsque le paramètre de mouvement défini descend à 0, le paramètre clignote et l'avertisseur sonore retentit. Si une fréquence cardiaque cible est définie et que la fréquence cardiaque actuelle atteint ou dépasse la valeur de la fréquence cardiaque cible définie, la valeur de la fréquence cardiaque actuelle clignote à titre de rappel.

4. Fonction Bluetooth

Cette console est dotée d'un module Bluetooth intégré et peut être connectée à l'application Kinomap. Ouvrez l'application Kinomap, trouvez et connectez l'équipement sportif. Lorsque la console et l'APP sont connectées, la console émet un bip et l'écran éteint les autres données et n'affiche que Ble pour les invites. Lors de l'exercice, les données de l'exercice s'affichent sur l'appareil mobile. Lorsque la connexion Bluetooth est déconnectée, le compteur se réinitialise.



5. Fréquence cardiaque Bluetooth

Cette console prend en charge la fonction de fréquence cardiaque Bluetooth. Portez correctement le dispositif de fréquence cardiaque Bluetooth. Lorsque la console établit une connexion avec le dispositif de fréquence cardiaque Bluetooth, les données de fréquence cardiaque de l'exercice sont transmises au lecteur et affichées sur la console.

KETTLER