

# KETTLER

2 - 8 - DE -

9 - 15 - EN -

16 - 22 - FR -



**Computeranleitung**  
**„Advanced Display“**

## Sicherheitshinweise

### Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muss auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.  
Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.

- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

### Zu Ihrer Sicherheit:

- **Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.**
- **Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.**

# Der Trainingscomputer

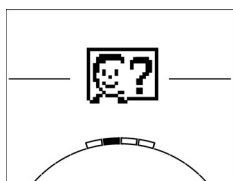
## Display und Tasten



1

### 1. Display

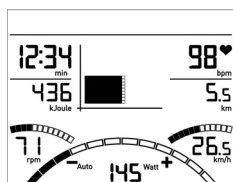
Das Display hält alle wichtigen Informationen für Sie bereit. Es ist zwischen der Menüdarstellung sowie der Trainingsdarstellung zu unterscheiden:



#### Menüdarstellung

Beim Einschalten der Anzeige gelangen Sie in die **Menüdarstellung**.

Hier können Sie Einstellungen an den Nutzer- oder Gerätedaten vornehmen, ein Training auswählen sowie Ihre Trainingsergebnisse ablesen.



#### Trainingsdarstellung

Nach Auswahl eines Trainings gelangen Sie in die **Trainingsdarstellung**.

Sie hält alle wichtigen Trainingswerte sowie das Trainingsprofil für Sie bereit.

2

### 2. Zentrale Taste - Drücken

**Im Menü:** Durch Druck auf die zentrale Taste bestätigen Sie das ausgewählte Element. Sie springen in den ausgewählten Menüpunkt oder das ausgewählte Training hinein.

**Im Training:** Keine Funktion

3

### 3. Zentrale Taste - Drehen

**Im Menü:** Ändern Sie die Auswahl im jeweiligen Menü. Die halbkreisförmige Darstellung im unteren Displaybereich signalisiert zusätzliche Auswahlmöglichkeiten.

**Im Training:** Ändern Sie den Tretwiderstand

4

### 4. Linke Taste

**Im Menü:** Springen Sie zurück in den übergeordneten Menüpunkt. Eventuell vorgenommene Änderungen werden nicht gespeichert.

**Im Training:** Beenden Sie das Training und starten Sie die Erholungspulsmessung. Durch erneutes Drücken kehren Sie ins Training zurück.

5

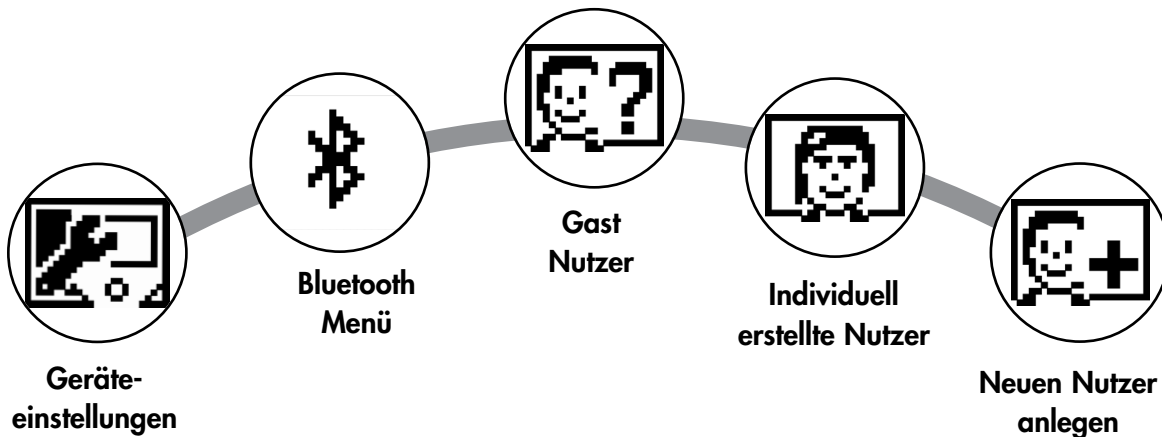
### 5. Rechte Taste

**Im Menü:** Aufrufen der Kontextinformation. Die Bedeutung des Menüpunktes wird näher erläutert.

**Im Training:** Anzeige von Durchschnittswerten. Beim Druck der Taste werden für wenige Sekunden Durchschnittswerte angezeigt.

## Das Menü

### Erste Ebene: Das Startmenü – Die Auswahl des Nutzers



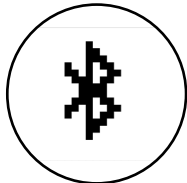
Beim Gerätestart gelangen Sie nach einer kurzen Begrüßung in das Startmenü. In diesem Menü wird vornehmlich der Nutzer ausgewählt, auf dessen Konto trainiert werden soll. Darüber hinaus können Sie einen neuen Nutzer anlegen und unter dem Punkt "Geräteeinstellungen" nutzerübergreifende Grundeinstellungen vornehmen.

### Die Menüpunkte im Überblick (von links nach rechts):



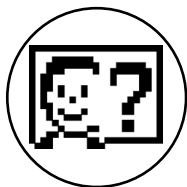
#### 1. Geräteeinstellungen

In diesem Menüpunkt können Sie alle nutzerübergreifenden Geräteeinstellungen vornehmen (z.B. Änderung der Gerätesprache, Änderung der Maßeinheit etc.).



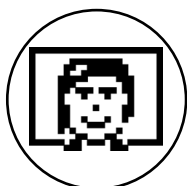
#### 2. Verbindung mit Bluetooth

In diesem Menüpunkt können Sie das Gerät per Bluetooth mit Ihrem Smartphone oder Tablet verbinden. Nähere Erläuterungen hierzu finden Sie im Abschnitt , Verbindung mit Smartphone oder Tablet herstellen'



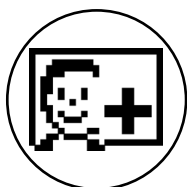
#### 3. Gast-Nutzer

Der Gast-Nutzer ist ein voreingestelltes Nutzerprofil. Es bietet die Möglichkeit ohne Voreinstellung zu trainieren. Im Gast-Nutzerprofil werden keine Trainingsergebnisse gespeichert. Zudem lassen sich keine persönlichen Einstellungen vornehmen.



#### 4. Individuell erstellte Nutzer (mit Namen benannt)

Rechts vom Gast-Nutzer erscheinen bis zu 4 individuell angelegte Nutzer. Sie sind als persönliche Nutzerkonten für regelmäßig trainierenden Personen konzipiert. Im Konto lassen sich persönliche Einstellungen vornehmen und persönliche Trainingsergebnisse speichern.

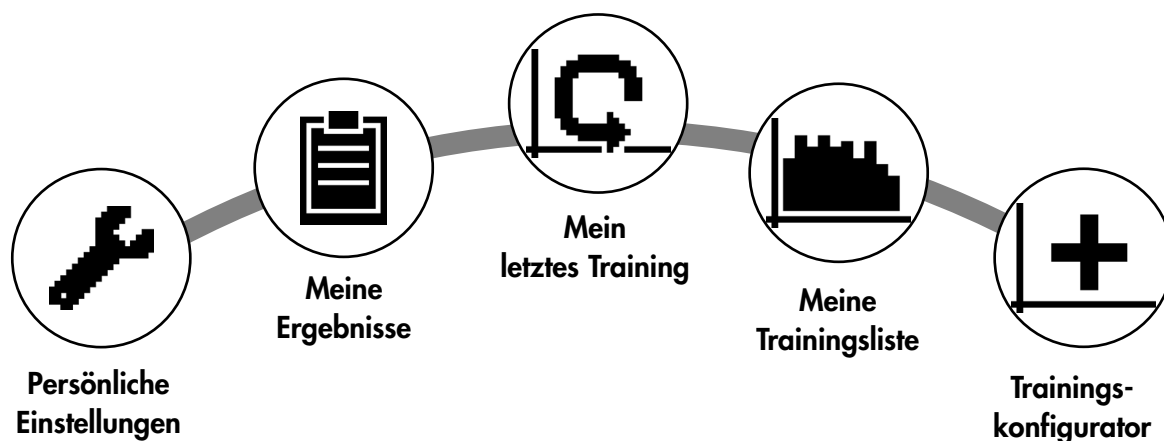


#### 5. Neuen Nutzer anlegen

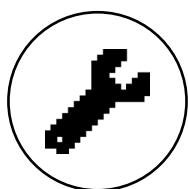
In diesem Menü lässt sich ein neuer individueller Nutzer (s. Punkt 3) erstellen. Bei Anwahl dieses Menüpunktes werden Name und Alter abgefragt. Zudem darf sich der Nutzer ein Profilgesicht aussuchen. Im Anschluss wird der neue Nutzer im Startmenü ergänzt.

## Das Menü

### Zweite Ebene: Das Nutzermenü – Im persönlichen Konto des Nutzers



Haben Sie einen individuellen Nutzer ausgewählt, gelangen Sie in das Nutzermenü dieser Person. Hier dreht sich fast alles um das persönliche Training. Das Nutzermenü des Gastnutzers beinhaltet lediglich die drei rechten Elemente.



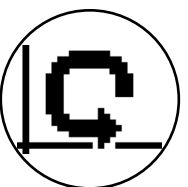
#### 1. Persönliche Einstellungen

In diesem Menüpunkt können Sie alle nutzerspezifischen Einstellungen vornehmen (z.B. Änderung des Alters). Änderungen in diesem Menü haben keine Auswirkungen auf die Daten anderer Nutzer.



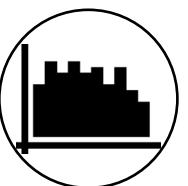
#### 2. Meine Ergebnisse

Unter ‚Meine Ergebnisse‘ lässt sich die persönlich erzielte Gesamtleistung sowie das Ergebnis des letzten Trainings ablesen.



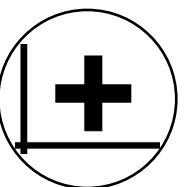
#### 3. Mein letztes Training

Mit Auswahl dieses Menüpunktes gelangt man direkt in das zuletzt gestartete Training. Dieser Menüpunkt ist immer vorausgewählt, wenn man ins Nutzermenü gelangt. Somit ist das letzte Training nur einen Klick entfernt.



#### 4. Meine Trainingsliste

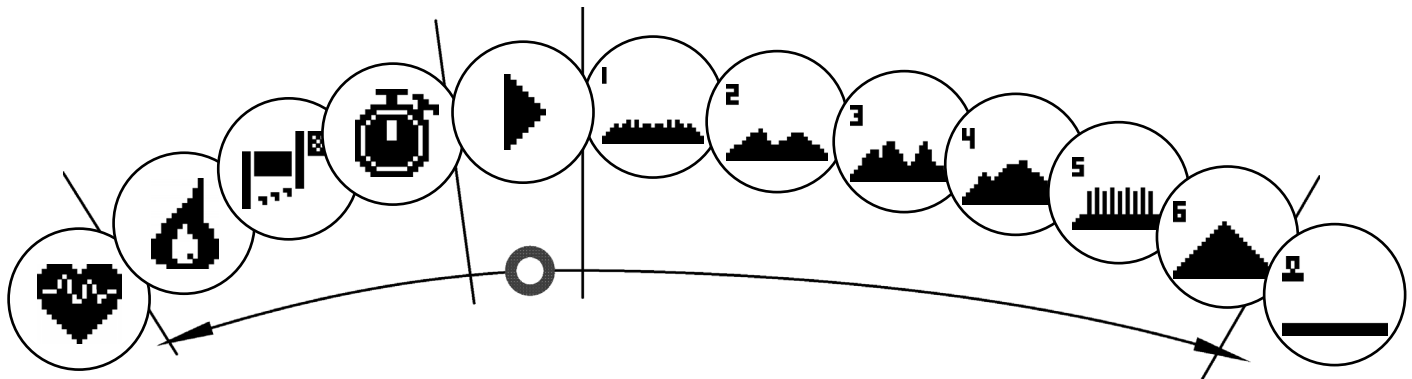
In der dahinterliegenden Auswahl finden sich alle auf dem Gerät gespeicherten Trainings. Die unterschiedlichen Trainingsformen werden weiter unten beschrieben.



#### 5. Trainingskonfigurator

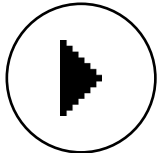
Mit dem Trainingskonfigurator lässt sich ein individuelles Trainingsprofil erstellen. Haben Sie es einmal erstellt, wird das Profil in der Trainingsliste abgelegt. Jedem Nutzer steht ein Speicherplatz für ein individuell konfiguriertes Training zur Verfügung. Durch Konfiguration eines neuen Trainings wird das bisherige Training überschrieben.

## Die verfügbaren Trainings im Menü ‚Meine Trainingsliste‘



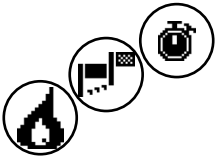
Im Menüpunkt ‚Meine Trainingsliste‘ eines individuellen Nutzers oder Gastnutzers finden sich unterschiedliche Trainingsformen. Diese sind nachfolgend erläutert:

### 1. Schnellstart



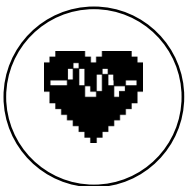
Starten sie unkompliziert ein Training ohne weitere Vorgabemöglichkeiten. Alle Werte stehen auf Null. Über Trainingsdauer und Intensität entscheiden Sie. Dieses Training ist beim Eintritt in das Menü ‚Meine Trainingsliste‘ voreingestellt.

### 2. Trainings mit Zielvorgabe (Zeit / Distanz / Kalorien)



Drehen Sie ausgehend vom Schnellstart nach links gelangen Sie zu den 3 Trainings mit Zielvorgabe. Setzen Sie sich einen persönlichen Zielwert für die Trainingszeit, die Trainingsdistanz oder einen abzutrainierenden Energiewert. Im Training zählt dann der gewählte Wert rückwärts bis auf Null.

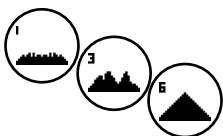
### 3. Herzfrequenzorientiertes Training (HRC Training)



Ganz links in der Auswahlliste befindet sich das HRC Training. Es ist die ideale Trainingsform um gezielt in einem bestimmten Herzfrequenzbereich zu trainieren. Vor dem Training geben Sie eine Ziel Herzfrequenz vor. Das Sportgerät stellt die Leistung im Training dann so ein, dass Sie diese vorgegebenen Herzfrequenz erreichen und halten. Die zentrale Grafik im Display zeigt Ihnen während des Trainings, ob sie im Zielbereich trainieren, oder ob sie sich oberhalb oder unterhalb des Zielbereiches aufhalten.

TIPP: Im Menü können Sie unter ‚Persönliche Einstellungen‘ > ‚HRC Startlevel‘ eine Leistung bestimmen, mit dem Sie das HRC Training starten. Gut trainierte Sportler wählen tendenziell ein höheres Startlevel. Sport-Einsteiger eine geringe Einstellung.

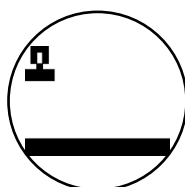
### 4. Profiltrainings



Drehen Sie ausgehend vom Schnellstart nach rechts, gelangen Sie in die Profiltrainings 1 – 6. In Profiltrainings ändert das Sportgerät die Leistung gemäß des Profils automatisch. Dabei sind die Leistungsänderungen in den Profilen 1-3 moderat, in den Profilen 4-6 anspruchsvoll. Nach Anwahl eines Profiltrainings legen Sie noch die Trainingsdauer fest und starten dann ins Training.

TIPP: Durch Drehen des zentralen Taste (3) im Training schieben Sie das gesamte Profil nach oben/ nach unten.

### 5. Das selbst konfigurierte Profil trainieren



Ganz rechts in der Auswahlliste befindet sich der Speicherplatz für Ihr individuell erstelltes Profil.

## Trainingsfunktionen

### Die Trainingsmodi AUTO und MANU (NUR FÜR ERGOMETER)

AUTO Modus (drehzahlunabhängig):

In diesem Modus geben Sie die Zielleistung in Watt vor. Durch Drehen am Drehknopf ändert sich dieser Watt-Zielwert. Das Ergometersystem berechnet aus dem Watt-Zielwert und der aktuellen Trittfrequenz die für den Zielwert benötigte Bremsstufe und ändert diese sofort bei einer Veränderung der Trittfrequenz ab. Dadurch haben Sie die Sicherheit stets die vorgegebene Wattleistung zu trainieren.

MANU Modus (drehzahlabhängig):

Beim MANU Modus wählen Sie einen Bremswiderstand („einen Gang“). Dieser bleibt ganz unabhängig von Ihrer Trittfrequenz konstant. Die Leistung in Watt ist das Resultat und schwankt bei Änderungen von Gangwahl (Widerstand) oder Trittfrequenz.

Die Leistungsdarstellung im Punktfeld wird automatisch angepasst. Eine nach oben oder unten laufende Animation zeigt dieses an.

### Pulszonen

Es werden 5 Pulszonen Z1-Z5 angezeigt. Sie werden in Abhängigkeit des eingegebenen Alters berechnet.

Maximaler Trainingspuls (HR Max) = 220 - Alter

Z1 = 50- 60% vom HR Max = AUFWÄRMEN

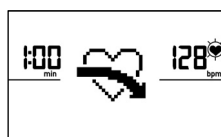
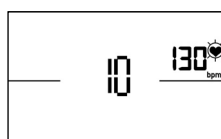
Z2 = 61- 70% vom HR Max = FETTVERBRENNUNG

Z3 = 71- 80% vom HR Max = AUSDAUER

Z4 = 81- 90% vom HR Max = AUSDAUER INTENSIV

Z5 = 91-100% vom HR Max = MAXIMALBEREICH

Die Pulszonen werden im Textfeld angezeigt, wenn die Funktion unter "Persönlichen Einstellungen>Pulszonen" aktiv ist.



### Erholungspulsmessung

Drücken Sie im Training und aktiver Pulsmessung die Erholungspuls-Taste. Nach 10 Sekunden startet die Messung.

Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls.

Danach wird die Erholungspulsnote angezeigt.

Die Anzeige wird nach 20 Sekunden oder durch Drücken der Erholungspuls-Taste beendet.

Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint eine Fehlermeldung.

### Abschalten des Displays

Nach 4 Minuten Inaktivität oder durch langes Drücken auf die linke Taste schaltet das Display aus.

### Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 2 Quellen erfolgen:

1. Handpuls

Der Anschluss befindet auf der Rückseite der Anzeige;

2. Brustgurt (Bluetooth)

Der Empfänger ist hinter der Anzeige platziert.

Brustgurte gehören nicht immer zum Lieferumfang.

Für herzfrequenzorientiertes Training wird ein Brustgurt empfohlen.

## Verbindung mit Smartphone oder Tablet herstellen

Das Kettler Sportgerät lässt sich per Bluetooth mit Smartphones oder Tablets ab Bluetooth v4.0 verbinden, was das Training mit KettMaps und anderen, kompatiblen APPs ermöglicht. Die Verbindung wird im Startmenü unter den Menüpunkt Bluetooth Setup hergestellt. Wählen Sie diesen Menüpunkt durch Druck auf die zentrale Taste aus. Im folgenden Bildschirm erwartet das Gerät ein Signal von Ihrem Smartphone oder Tablet. Bitte stellen Sie sicher, dass bei Ihrem Smartphone oder Tablet Bluetooth aktiviert und das Gerät sichtbar ist. Sobald der Trainingscomputer Ihr Smartphone oder Tablet erkennt, bitet dieser um Eingabe eines Codes zur Authentifizierung. Bitte geben Sie diesen Code in Ihr Smartphone oder Tablett ein. Bei erfolgreicher Kopplung ist die Bluetoothverbindung hergestellt. Der Prozess der Authentifizierung ist nur bei erstmaliger Kopplung notwendig.

**Hinweis:** Eine Verbindung mit Smartphone oder Tablet ist nur im Gerätestillstand möglich. Sie werden gegebenenfalls aufgefordert anzuhalten.

## Nutzung der KettMaps APP

Mit KettMaps laden sie viele videorealistische Strecken als Trainingsmotivation auf Ihr Smartphone oder Tablet. Bereits in der kostenlosen Basisversion stehen mehrere Strecken zur Verfügung. Gegen eine geringe monatliche Gebühr haben sie den vollen Zugriff auf die Datenbank mit mehreren tausend Strecken. Nähere Informationen finden Sie unter [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)

## Update der Computersoftware

Kettler stellt in unregelmäßigen Abständen Softwareupdates für den Geräte-Computer zur Verfügung. Alle Informationen hierzu finden Sie unter [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com).



## Safety instructions

### Please observe the following instructions for your own safety:

- The training device must be set up on an appropriate and firm surface.
- Inspect the connections for firm fitting before initial operation and additionally after approximately six operation days.
- In order to prevent injuries caused by wrong stress or over-stress, the training device may only be used in accordance with the instructions.
- It is not recommended to permanently set up the device in humid rooms due to the resulting corrosion development.
- Assure yourself regularly that the training device functions properly and that it is in duly condition.
- The operator is responsible for the safety controls, which have to be carried out on a regular and proper basis.
- Defective or damaged parts must be exchanged immediately. Only use original KETTLER spare parts.
- The device may not be used until after repairs are completed.
- The safety level of the device can only be maintained provided that it is regularly inspected for damage and wear and tear.

### For Your Safety:

- **Before starting the training, check with your GP that you are fit for training with this device. The doctor's findings should form the basis for the setup of your training programme. Incorrect or excessive training may damage your health.**
- **Systems to monitor your heart rate can be imprecise. Excessive training may result in serious damage to your health or death. Should you feel dizzy or weak, stop the training immediately.**

# The Training Program Computer System

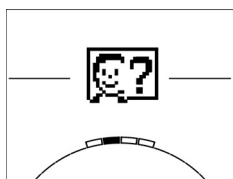
## Display and Keyboard



1

### 1. Display

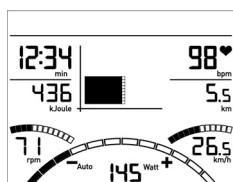
The display provides you with all important information. These distinctions should be noted between the Menu list and the Training Program list displays:



#### Menu Display

When the display is turned on, you arrive at the **Menu list**.

Here you can make settings for the user- or machine data, select a Training Program, and read your training results.



#### Training Display

After selecting a Training Program, you arrive at the **Training Programs display**.

It provides you with all important training scores and the Training Program profile.

2

### 2. Central Key - Press

**In the Menu:** By pressing the central key you confirm the selected item. This brings you to the selected Menu item or the selected Training Program.

**In the Training:** no function

3

### 3. Central Key - Turn

**In the Menu:** change the selection in the respective Menu. The semicircular image in the lower display area indicates additional selection options.

**In the Training:** change the pedaling resistance

4

### 4. Left Key

**In the Menu:** jump back to the main Menu. Any changes made will not be saved.

**In the Training:** end the Training Program and start the recovery pulse measurement. By pressing again, you can return to the Training Program.

5

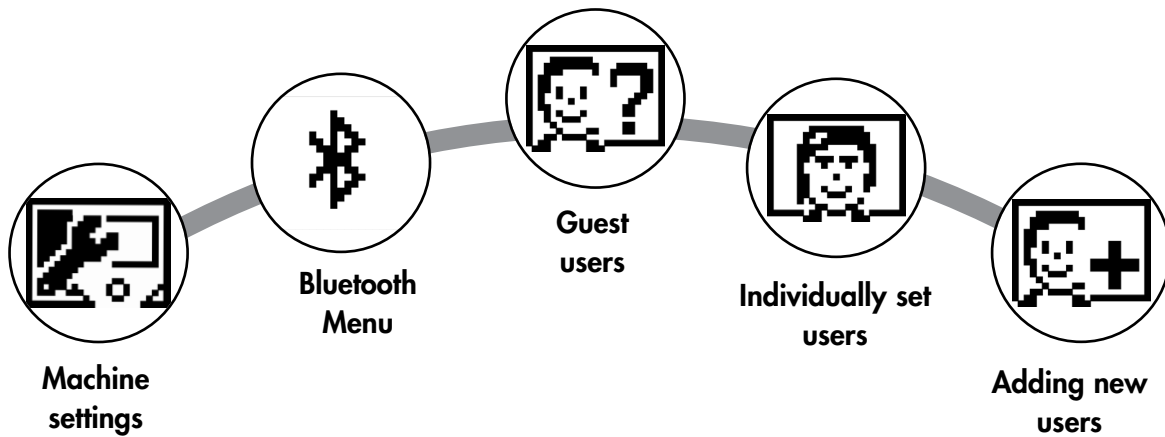
### 5. Right Key

**In the Menu:** calling up of the contextual information. The significance of the Menu item is explained in more detail.

**In the Training:** display of average scores/values. When the key is pressed, average scores/values are displayed for a few seconds.

## The Menu

### First Level: The Start Menu – User Selection



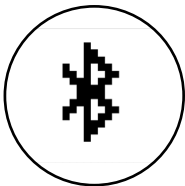
Upon starting the machine you arrive, after a brief greeting, at the Start Menu. This Menu is primarily for selection of the user on whose account the Training Session is to take place. You may also add a new user and, under the item “Machine Settings”, make basic settings for all users.

### An overview of the Menu items (from left to right):



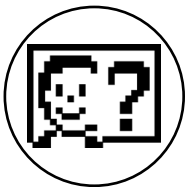
#### 1. Machine Settings

With this Menu item you may make all multi-user machine settings (e.g., change machine language, change units of measure etc.).



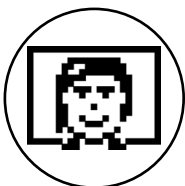
#### 2. Bluetooth Connection

In this Menu item you can connect the device with your smartphone or tablet PC via Bluetooth. You will find more information on this in the section “Creating a Connection with your Smartphone or Tablet PC”.



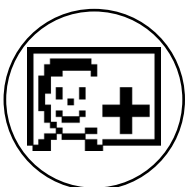
#### 3. Guest Users

The Guest User is a preset user profile. It gives you the option of training without presets. In the Guest User Profile no Training Program results are saved. No personal settings may be made.



#### 4. Individually-created User Accounts (by name)

To the right of the Guest User there appear up to 4 individually-set users. These are designed as personal user accounts for persons who use Training Programs regularly. In the accounts, individual settings can be made and personal Training Program results can be saved.

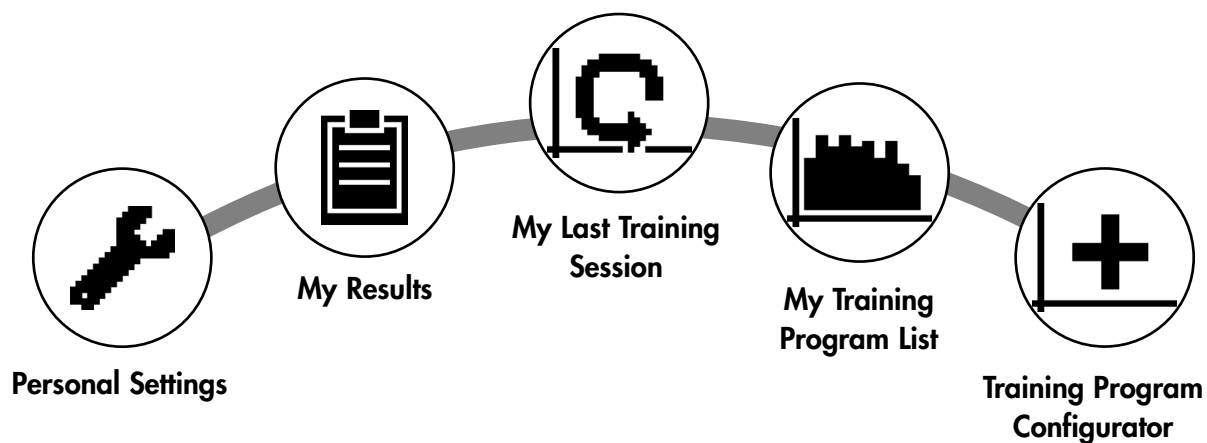


#### 5. Create new user

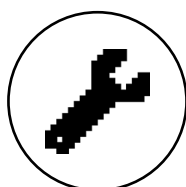
In this Menu a new individual user (see No. 3) can be entered. When this Menu is selected, name and age are requested. The user may also select a Profile Face. Finally the new user is integrated into the Start Menu.

## The Menu

Second Level: the user Menu – in the user's personal account



If you select an individual user, you will arrive at this person's user Menu. Here almost everything involves the personal Training Program. The User Menu for a Guest User contains only the three items on the right.



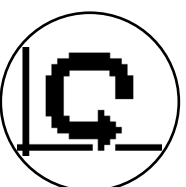
### 1. Personal Settings

In this Menu item you may make all user-specific settings (e.g., changing the age). Changes to this Menu do not affect the data of other users.



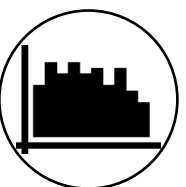
### 2. My Results

Under 'My Results' the personal overall performance achieved, and the results from the last training session, can be read.



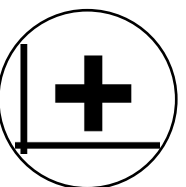
### 3. My Last Training Session

When this Menu item is selected, you are taken directly to the last training session which was begun. This Menu item is always preselected when you arrive at the User Menu. Thus the last training session is only a click away.



### 4. My Training Program List

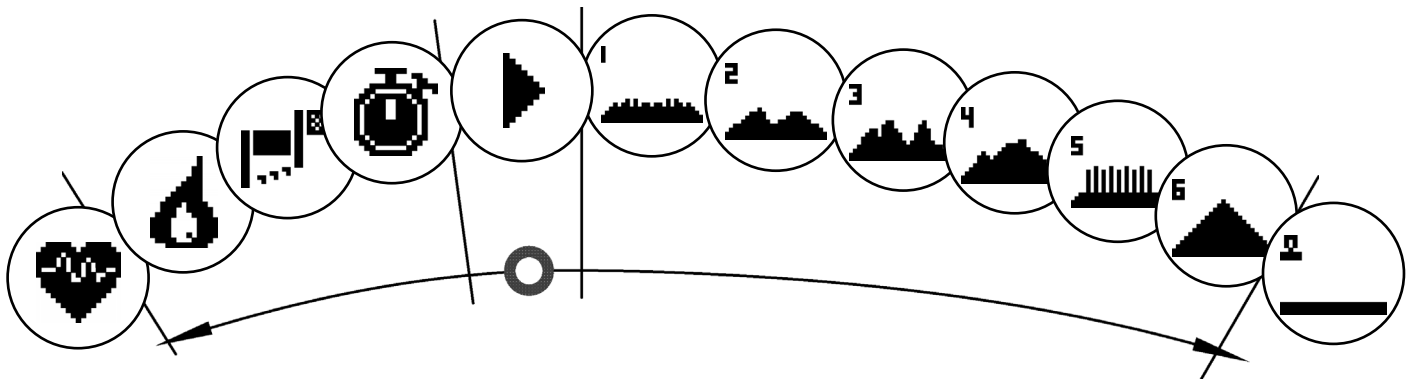
In this list you will find all training sessions which have been saved on the machine. The various Training Program types are described below.



### 5. Training Program Configurator

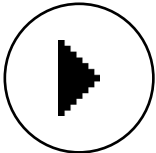
With the Training Program Configurator, an individual training profile may be set. Once you have set it, the profile will be stored in the Training Program List. For each user, there is storage space for an individually-configured Training Program. Through configuration of a new Training Program, the previous Training Program is overridden.

## The Available Training Programs in the 'My Training Programs List' Menu



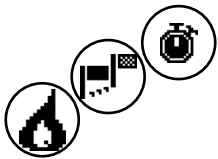
In the Menu item 'My Training Programs List' for an individual user or Guest User, various types of Training Programs are located. These are explained as follows:

### 1. Quick Start



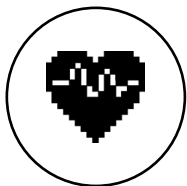
Start a Training Session simply, without any further entry options. All scores/values are set at zero. You decide about Training Program duration and intensity. This Training Program is preset upon entry into the Menu 'My Training Programs List'.

### 2. Training Programs with target scores/values (time / distance / calories)



If you turn to the left from the starting point, you will arrive at the 3 Training Programs with target scores/values. Set yourself a personal target score/value for the Training Session, for time, distance, or an energy (calorie) value that you wish to burn off. Then during the Training Session the selected value will count down to zero.

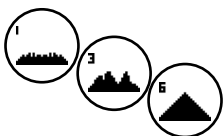
### 3. Heart-Rate-Oriented Training Program (HRC Training Program)



To the far left of the selection list is the HRC Training. This is the ideal Training type for training in a targeted manner for a certain heart rate range. Before the Training Session, enter the desired heart rate. The training device will then set the performance level in the Training Session so that you reach this specified heart rate and maintain it. The central graphic in the Display shows you during the Training Session whether you are training within the target range, or whether you are above or under the target range.

TIP: In the Menu under 'Personal Settings' > 'HRC Start Level' you can define the performance level at which you want to begin the HRC Training Session. Well-trained exercisers tend to select a higher Start Level; beginning exercisers usually select a lower setting.

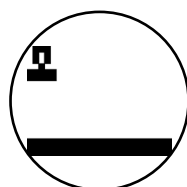
### 4. Profile Training Sessions



Beginning at "Quick Start" and turning to the right, you will arrive at Profile Trainings 1 – 6. In the Profile Trainings the Training Device changes the performance level automatically based on the profile. The performance level changes in Profiles 1-3 are moderate, in Profiles 4-6 more substantial. After choosing a Profile Training, set the time length for the Training Session and start training.

TIP: by turning the central key (3) during the Training Session, you can push the entire Profile up or down.

### 5. Exercising with the self-configured Profile



To the far right of the selection list, the storage space for your individually-set Profile can be found.

## Training Program Functions

Training modes AUTO and MANU (**ONLY FOR ERGOMETER**)

AUTO mode (rotation speed-independent):

In this mode, you enter the target performance value in watts. By turning the knob, this watt target value can be changed. The Ergometer System calculates the necessary brake resistance level from the target value in watts and the current pedaling rate, and changes it immediately based on changes in the pedaling rate. Thus you have the safety of always training at the desired watt target level.

MANU mode (rotation speed-dependent):

In the MANU mode, you choose a brake resistance level (a "gear"). This remains constant regardless of your pedaling rate. The performance in watts is the result, and it varies with changes in gear selection (resistance) or pedaling rate.

The performance display in the points area is automatically adjusted. This is indicated by an animated figure running up or down.

### Pulse Zones

5 Pulse Zones, Z1-Z5, are displayed. They are calculated based on the age entered.

Maximal Training Program pulse (HR Max) = 220 - age

Z1 = 50- 60% of the HR Max = WARM-UP

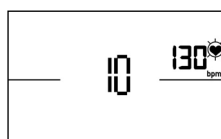
Z2 = 61- 70% of the HR Max = FAT BURNING

Z3 = 71- 80% of the HR Max = ENDURANCE

Z4 = 81- 90% of the HR Max = INTENSIVE ENDURANCE

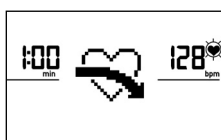
Z5 = 91-100% of the HR Max = MAXIMUM RANGE

The Pulse Zones are displayed in the text space, when this function is activated under "Personal Settings>Pulse Zones".



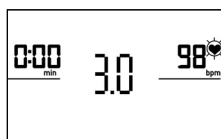
### Recovery Pulse Measurement

During the **Training Session and active pulse measurement**, press the Recovery Pulse key. After 10 seconds the measurement will begin.



The device will measure your pulse in a 60-second countdown.

Subsequently, the recovery pulse grade will be displayed.



The display will be ended after 20 seconds or by pressing the Recovery Pulse key.

If at the beginning or end of the countdown no pulse is registered, an error message will appear.

### Turning off the display

After 4 minutes without activity, or by pressing and holding the left key, the display is turned off.

### Pulse Measurement

The pulse can be measured via 2 sources:

1. Hand pulse

The connection is located on the back side of the display;

2. Chest strap (Bluetooth)

The input is located on the back side of the display.

Chest strap not always included at delivery.

For heartrate-oriented Training Programs, the chest strap is recommended.

## **Creating a Connection with your Smartphone or Tablet**

The KETTLER Training Machine can be connected via Bluetooth with smartphones or tablet PCs beginning with Bluetooth v4.0, which enables training with KettMaps and other compatible APPs. The connection is made in the Start Menu under the Menu item Bluetooth setup. Select this Menu item by pressing the central key. In the resulting screen, the device waits for a signal from your smartphone or tablet. Please make sure that Bluetooth is activated on your smartphone or tablet and that the device is visible. As soon as the training computer recognizes your smartphone or tablet PC, it will request that you enter a code for authentication. Please enter this code into your smartphone or tablet PC. When the linkage is successful, the Bluetooth connection has been established. The authentication process is only necessary for the initial connection.

Notice: A connection with smartphone or tablet PC is only possible when the device is not in use. If necessary, you will be told to cease activity.

## **Using the KettMaps APP**

You can use KettMaps to upload realistic video sequences of training courses, as training motivation, onto your smartphone or tablet PC. Even with the free basic version, a number of courses are available. For a small monthly fee, you can have complete access to the database with several thousand training courses. More information can be found at [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)

## **Update the Computer Software**

From time to time, Kettler makes available software updates for the device's computer. All related information can be found at [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com).

## Consignes de sécurité

### **Veillez tenir compte des points suivants pour votre propre sécurité :**

- Veuillez poser l'appareil d'entraînement sur un support solide et approprié.
- Veuillez vérifier que les raccords sont solidement fixés avant la première mise en service, ensuite environ tous les 6 jours de fonctionnement.
- Afin d'éviter les blessures à la suite d'une sollicitation inappropriée ou d'une surcharge, il est interdit d'utiliser l'appareil avant d'avoir lu le mode d'emploi.
- Il est déconseillé de placer l'appareil dans une salle humide car à long terme, il pourrait se corroder.
- Vérifiez régulièrement que l'appareil fonctionne correctement et qu'il est en bon état.
- L'exploitant est tenu de procéder à des contrôles techniques de la sécurité régulièrement et en bonne et due forme.
- Les pièces défectueuses ou endommagées doivent être immédiatement remplacées.
- Veuillez n'utiliser que des pièces de rechange d'origine KETTLER.
- Il est interdit d'utiliser l'appareil avant qu'il n'ait été remis en état.
- Le maintien du niveau de sécurité de l'appareil est conditionné par le contrôle régulier de l'absence de dommages et d'usure.

### **Pour votre sécurité :**

- **Avant de commencer l'entraînement, consulter votre médecin traitant pour vous assurer que l'entraînement avec cet appareil ne risque pas de nuire à votre santé. Le diagnostic du médecin devrait servir de base à la conception de votre programme d'entraînement. Un entraînement abusif ou incorrect risque de s'avérer nuisible.**
- **Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement excessif risque de nuire sérieusement à la santé ou d'entraîner la mort. En cas d'étourdissement ou de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'entraînement.**



# L'ordinateur d'entraînement

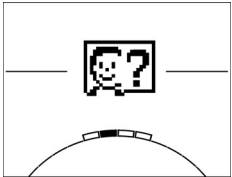
## Écran de visualisation et touches



1

### 1. Écran de visualisation

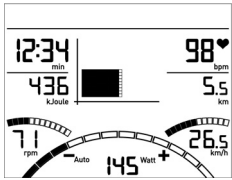
L'écran de visualisation tient toutes les informations importantes à votre disposition. Il faut différencier l'affichage du menu et l'affichage de l'entraînement :



#### Affichage du menu

Lors de la mise en marche de l'affichage, vous parvenez à l'**affichage du menu**.

C'est là que vous pouvez effectuer des réglages des données de l'utilisateur ou de l'appareil, sélectionner un entraînement et lire les résultats de votre entraînement.



#### Affichage de l'entraînement

Après sélection d'un entraînement, vous parvenez à l'**affichage de l'entraînement**.

Il tient à votre disposition toutes les valeurs d'entraînement importantes ainsi que le profil d'entraînement.

2

### Touche centrale - Appuyer

**Dans le menu :** par pression sur la touche centrale, vous confirmez l'élément choisi. Vous sautez à l'option de menu sélectionnée ou à l'entraînement sélectionné

**Pendant l'entraînement :** pas de fonction

3

### Touche centrale - Tourner

**Dans le menu :** modifiez la sélection dans le menu respectif. La représentation en forme de demi-cercle dans la zone inférieure de l'écran indique des possibilités de sélection supplémentaires.

**Pendant l'entraînement :** modifiez la résistance de pédalage

4

### Touche de gauche

**Dans le menu :** retournez en arrière à l'option de menu supérieur. Des modifications éventuellement effectuées ne sont pas mémorisées.

**Pendant l'entraînement :** terminez l'entraînement et démarrez la mesure du pouls de récupération. Par une nouvelle pression vous revenez à l'entraînement.

5

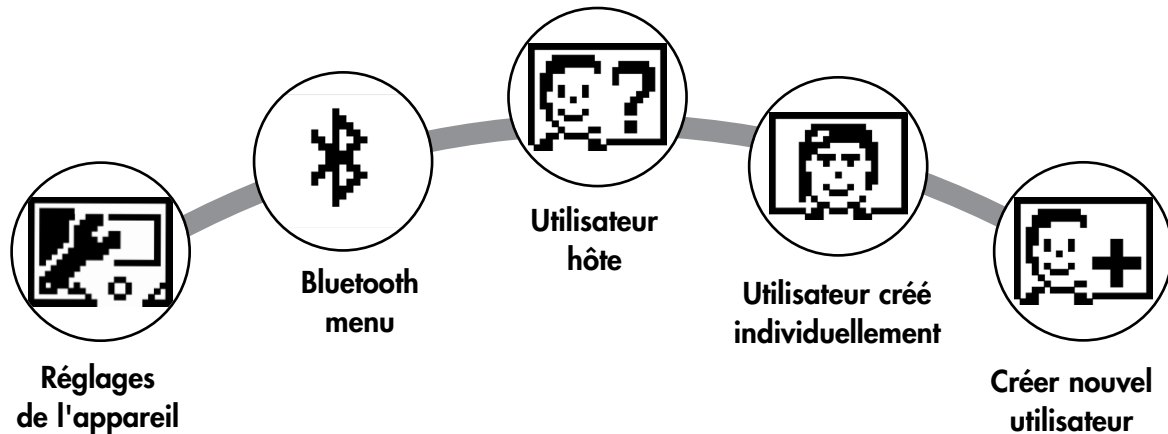
### Touche de droite

**Dans le menu :** appel de l'information contextuelle. La signification de l'option de menu est expliquée plus en détails.

**Pendant l'entraînement :** affichage des valeurs moyennes. Par pression de la touche a lieu l'affichage des valeurs moyennes pendant quelques secondes.

## Le menu

Premier niveau : le menu de démarrage - la sélection de l'utilisateur



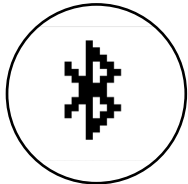
Au démarrage de l'appareil, vous parvenez au menu de démarrage après une brève salutation. Dans ce menu, on choisit essentiellement l'utilisateur sur le compte duquel l'entraînement doit avoir lieu. Vous pouvez par ailleurs créer un nouvel utilisateur et prévoir au point "Réglages de l'appareil" des réglages de bases servant à tous les utilisateurs.

### Aperçu des options de menu (de gauche à droite) :



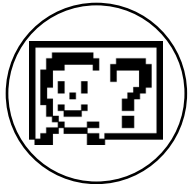
#### 1. Réglages des appareils

Cette option de menu vous permet d'effectuer tous les réglages d'appareil servant à tous les utilisateurs (p. ex. modification de la langue de l'appareil, modification de l'unité de mesure, etc.).



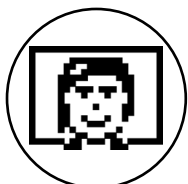
#### 2. Connexion avec Bluetooth

Cette option de menu vous permet de connecter l'appareil à votre smartphone ou tablette au moyen de Bluetooth. Vous trouverez des explications plus détaillées à ce sujet dans le paragraphe « Établir une connexion avec un smartphone ou une tablette »



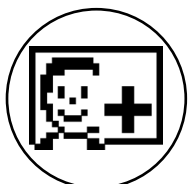
#### 3. Utilisateur hôte

L'utilisateur hôte est un profil utilisateur réglé d'avance. Il offre la possibilité de s'entraîner sans réglage préalable. Dans le profil de l'utilisateur hôte, les résultats de l'entraînement ne sont pas mémorisés. En outre, des réglages personnels ne peuvent avoir lieu.



#### 4. Utilisateurs créés individuellement (nommés par leur nom)

À droite de l'utilisateur hôte apparaissent au maximum 4 utilisateurs créés individuellement. Ils sont conçus comme comptes utilisateurs personnels pour des personnes s'entraînant régulièrement. Le compte permet d'effectuer des réglages personnels et de mémoriser des résultats d'entraînement personnels.

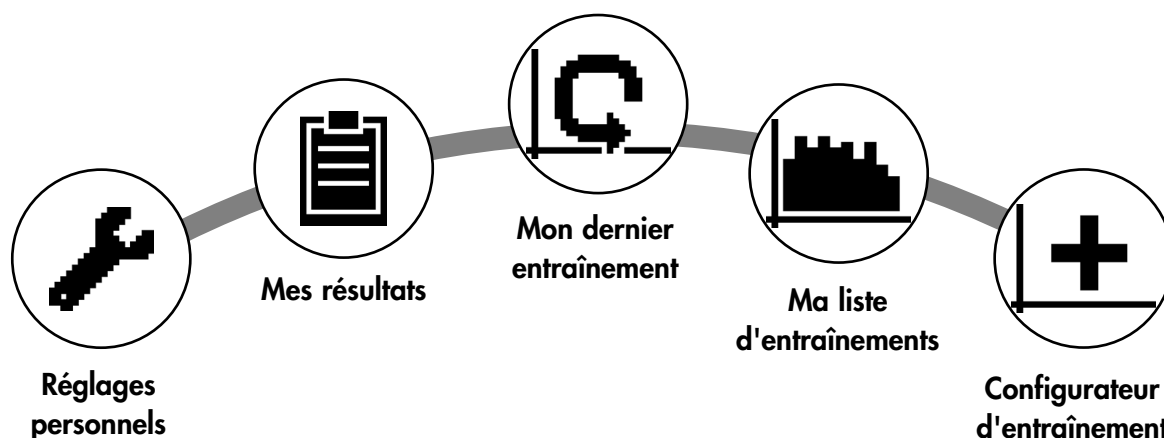


#### 5. Créer nouvel utilisateur

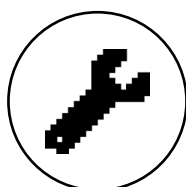
Ce menu permet de créer un nouvel utilisateur individuel (cf. point 3). Lors de la sélection de cette option de menu, le nom et l'âge sont demandés. En plus, l'utilisateur peut choisir un visage pour le profil. Après, le nouvel utilisateur est complété dans le menu de démarrage.

## Le menu

Deuxième niveau : le menu de l'utilisateur - Dans le compte personnel de l'utilisateur



Si vous avez sélectionné un utilisateur individuel, vous parvenez au menu utilisateur de cette personne. Il s'agit ici presque uniquement de l'entraînement personnel. Le menu de l'utilisateur hôte comprend uniquement les trois éléments de droite.



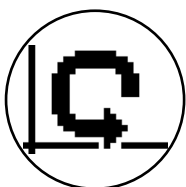
### 1. Réglages personnels

Cette option de menu vous permet d'effectuer tous les réglages spécifiques de l'utilisateur (p.ex. modification de l'âge). Des modifications dans ce menu n'ont pas d'effet sur les données d'autres utilisateurs.



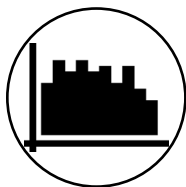
### 2. Mes résultats

Au point "Mes résultats", il est possible de lire la performance globale personnelle obtenue ainsi que le résultat du dernier entraînement.



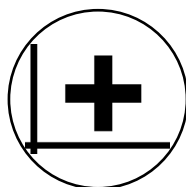
### 3. Mon dernier entraînement

En sélectionnant cette option de menu, vous parvenez directement au dernier entraînement démarré. Cette option de menu est toujours présélectionnée lorsqu'on arrive au menu utilisateur. Le dernier entraînement n'est ainsi jamais qu'à un clic de distance.



### 4. Ma liste d'entraînements

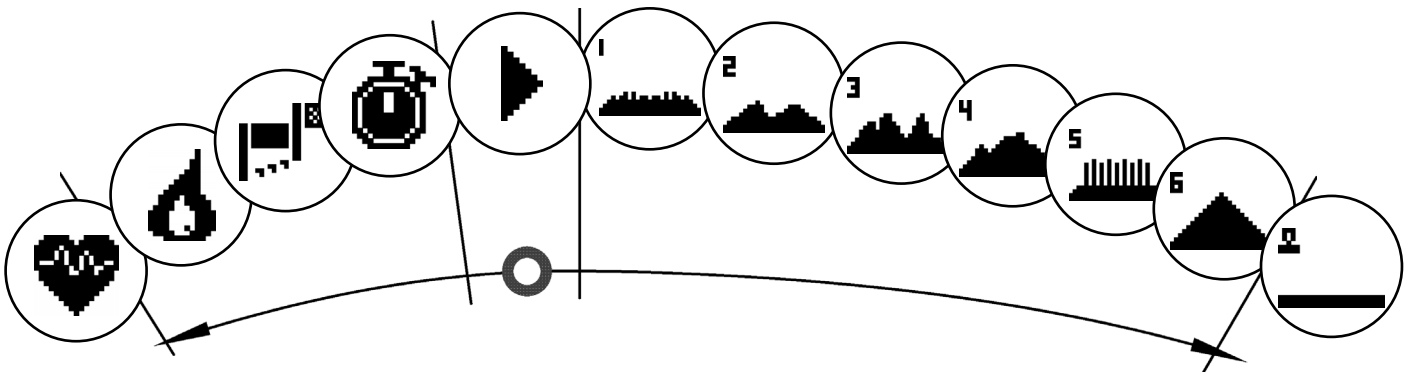
Dans la sélection possible se trouvent tous les entraînements mémorisés sur l'appareil. Les différentes formes d'entraînement seront décrites plus loin.



### 5. Configurateur d'entraînement

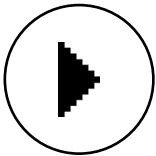
Avec le configurateur d'entraînement, il est possible d'établir un profil d'entraînement individuel. Une fois que vous l'avez créé, le profil est déposé dans la liste d'entraînements. Chaque utilisateur a une place de mémoire à sa disposition pour un entraînement configuré de manière individuelle. La configuration d'un nouvel entraînement écrase l'entraînement existant jusque là.

## Les entraînements disponibles dans le menu "Ma liste d'entraînements"



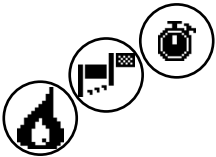
À l'option de menu "Ma liste d'entraînements" d'un utilisateur individuel ou d'un utilisateur hôte se trouvent différentes formes d'entraînement. Ceux-ci sont expliqués ci-après :

### 1. Démarrage rapide



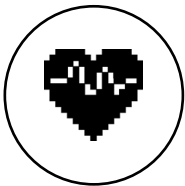
Démarrez un entraînement aisément sans autres possibilités de prédéfinition. Toutes les valeurs sont à zéro. Vous décidez de la durée et de l'intensité de l'entraînement. Cet entraînement est pré-réglé lors de l'entrée dans le menu "Ma liste d'entraînement".

### 2. Entraînements avec prédéfinition du but (temps / distance / calories)



Si vous tournez vers la gauche en partant de Démarrage rapide, vous parvenez aux 3 entraînements avec prédéfinition du but. Fixez-vous une valeur cible personnelle pour la durée d'entraînement, la distance d'entraînement ou une valeur énergétique à réduire par entraînement. Pendant l'entraînement s'effectue le compte à rebours de la valeur sélectionnée jusqu'à zéro.

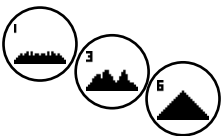
### 3. Entraînement s'orientant à la fréquence cardiaque (entraînement HRC)



L'entraînement HRC se trouve entièrement à gauche dans la liste de sélection. C'est la forme d'entraînement idéal pour s'entraîner de manière ciblée dans une plage de fréquence cardiaque définie. Avant l'entraînement, indiquez une fréquence cardiaque cible. L'appareil de sport règle alors la puissance pendant l'entraînement de telle manière que vous parvenez à la fréquence cardiaque prédéfinie et la maintenez. Le graphique central dans l'écran de visualisation vous montre pendant l'entraînement si vous vous entraînez dans la zone cible ou si vous êtes en dessous ou au-dessus de cette zone cible.

CONSEIL : dans le menu, vous pouvez définir un la puissance avec lequel vous souhaitez démarrer l'entraînement HRC au point "Réglages personnels" > "Niveau de démarrage HRC". Des sportifs bien entraînés ont tendance à sélectionner un niveau de démarrage plus élevé. Des sportifs débutants un réglage moindre.

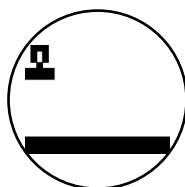
### 4. Profils d'entraînement



Si vous tournez vers la droite en partant de Démarrage rapide, vous parvenez aux profils d'entraînements 1 à 6. Dans les profils d'entraînement, l'appareil de sport modifie automatiquement le niveau de freinage conformément au profil. Les modifications des niveaux de freinage sont alors modérés dans les profils 1 à 3, exigeants dans les profils 4 à 6. Après sélection d'un profil d'entraînement, déterminez encore la durée d'entraînement et démarrez ensuite l'entraînement.

CONSEIL : en tournant la touche centrale (3) pendant l'entraînement, vous déplacez tout le profil vers le haut/ vers le bas.

### 5. S'entraîner avec le profil configuré personnellement.



Tout à droite dans la liste de sélection se trouve la place de mémoire pour votre profil personnalisé.

## Fonctions d'entraînement

Les modes d'entraînement AUTO et MANU (**SEULEMENT POUR LES ERGOMÈTRES**)

Mode AUTO (indépendant de la vitesse de rotation) :

vous entrez dans ce mode la performance souhaitée en watt. Cette valeur cible en watt se modifie par rotation du bouton. Le système ergométrique calcule le niveau de freinage nécessaire pour la valeur cible à partir de la valeur cible en watt et de la fréquence de pédalage actuelle et modifie celle-ci immédiatement lorsque la fréquence de pédalage change. Vous avez ainsi la certitude de toujours vous entraîner selon la performance en watt indiquée.

Mode MANU (dépendant de la vitesse de rotation) :

en mode MANU, vous choisissez un niveau de freinage ("une vitesse"). Celui-ci demeure constant, indépendamment de votre fréquence de pédalage. La puissance en watt est le résultat et varie avec les modifications de choix de la vitesse (résistance) ou de la fréquence de pédalage.

La représentation de la performance dans le champ de points s'adapte automatiquement. Une animation allant vers le haut et vers le bas l'indique.

### Zones de pouls

5 zones de pouls Z1-Z5 sont affichées. Elles sont calculées en fonction de l'âge entré.

Pouls d'entraînement maximal (HR Max) = 220 - âge

Z1 = 50- 60% du HR Max = ÉCHAUFFEMENT

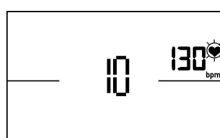
Z2 = 61- 70% du HR Max = COMBUSTION DE GRAISSE

Z3 = 71- 80% du HR Max = ENDURANCE

Z4 = 81- 90% du HR Max = ENDURANCE INTENSIVE

Z5 = 91-100% du HR Max = ZONE MAXIMALE

Les zones de pouls sont affichées dans la zone de texte lorsque la fonction est active à "Réglages personnels>Zones de pouls".



### Mesure du pouls de récupération

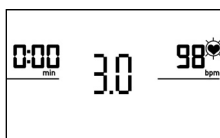
Appuyez sur **la touche du pouls de récupération** pendant l'entraînement et avec la mesure de la fréquence cardiaque active. La mesure démarre au bout de 10 secondes.



Le système électronique mesure votre pouls avec un décompte de 60 secondes.

La note du pouls de récupération est ensuite affichée.

L'affichage se termine au bout de 20 secondes ou par pression de la touche du pouls de récupération.



Si le pouls n'est pas saisi au début ou à la fin du décompte du temps, un message d'erreur apparaît.

### Arrêter l'affichage

L'affichage s'arrête au bout de 4 minutes d'inactivité ou par pression prolongée de la touche gauche.

### Mesure de la fréquence cardiaque

La mesure de la fréquence cardiaque peut se faire à partir de 2 sources :

1. Pouls de la main

Le raccord se trouve au dos de l'affichage;

2. Ceinture pectorale (Bluetooth)

Le récepteur se trouve derrière l'affichage.

Les ceintures pectorales ne font pas toujours partie des fournitures.

Pour un entraînement se basant sur la fréquence cardiaque, nous recommandons l'utilisation d'une ceinture pectorale.

## **Établir une connexion avec un smartphone ou une tablette**

L'appareil de sport Kettler peut se raccorder au moyen de Bluetooth à des smartphones ou tablettes à partir de Bluetooth v4.0, ce qui permet l'entraînement avec KettMaps et d'autres APPs compatibles. La connexion s'établit à partir du menu de démarrage à l'option de menu Bluetooth setup. Sélectionnez cette option de menu par pression de la touche centrale. À l'écran suivant, l'appareil attend un signal de votre smartphone ou tablette. Veuillez vous assurer que Bluetooth est bien activé sur votre smartphone ou votre tablette et que l'appareil est visible. Dès que l'ordinateur d'entraînement reconnaît votre smartphone ou votre tablette, il demande l'entrée d'un code d'authentification. Veuillez entrer ce code dans votre smartphone ou votre tablette. Lorsque l'accouplement est fructueux, la connexion Bluetooth est établie. Le processus d'identification n'est nécessaire que lors du premier accouplement.

Remarque : une connexion avec un smartphone ou une tablette n'est possible que lorsque l'appareil est à l'arrêt. Le cas échéant, vous serez invité à vous arrêter.

## **Utilisation de l'APP KettMaps**

KettMaps vous permet de charger de nombreux trajets sous forme de vidéos réalistes sur votre smartphone ou tablette à titre de motivation d'entraînement. La version de base gratuite met déjà plusieurs trajets à votre disposition. Une taxe mensuelle modique vous offre l'accès total à la banque de données contenant plusieurs milliers de trajet. Pour plus d'informations, consultez [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com).

## **Mise à jour du logiciel d'ordinateur**

À des intervalles non réguliers, Kettler met des mises à jour de logiciel pour l'ordinateur de l'appareil à votre disposition. Vous trouverez toutes les informations à ce sujet à [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com).



# KETTLER

