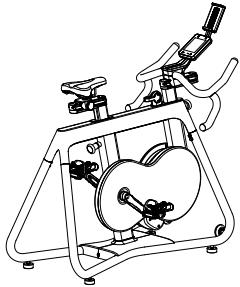




HOI

BY
KETTLER

HOI SPEED COMPUTER



Instrucciones del ordenador

ESPAÑOL

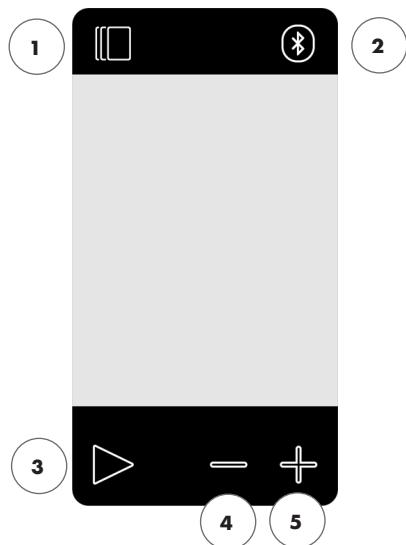
Istruzioni per il computer

ITALIANO

FUNCIÓN DE LOS BOTONES	3
PANTALLA DE REPOSO	4
FUNCIONES GENERALES	5
MODO DE AJUSTE DEL PROGRAMA	6
MODO PROGRAMA	14
MODO PAUSA/RESUMEN	19
MODO DE CONECTIVIDAD	20
MODO DE AJUSTES	21

FUNCIÓN DE LOS BOTONES

El ordenador de entrenamiento está equipado con cinco botones y cada uno de estos botones tiene asignadas funciones, que se describen a continuación:



En modo reposo

Al encender la pantalla, el sistema está en modo reposo. Desde aquí, puedes iniciar un entrenamiento rápido, acceder a opciones de entrenamiento alternativas, conectar dispositivos periféricos o abrir los ajustes de la consola.

1 Botón de entrenamiento

Elije entre entrenos basados en tiempo, distancia, energía e intervalos.

2 Botón de conexión

Conecta dispositivos con Bluetooth LE/ANT+ con la consola.

3 Botón de inicio/entrar

Te ofrece la posibilidad de iniciar un entrenamiento o aceptar una selección, según sea el caso.

4 Botón de «menos»

Se usa para disminuir el valor ajustado actualmente. Además, puedes mantener pulsado este botón durante cinco segundos para forzar el apagado de la consola.

5 Botón de «más»

Se usa para aumentar el valor ajustado actualmente.

Desconexión de la pantalla

Pasados 60 segundos de inactividad, la pantalla se apaga.

Durante un entrenamiento

Después de seleccionar un entrenamiento, llegarás a la pantalla de entrenamiento. Esta muestra todos los valores importantes y el perfil del entrenamiento.

Pulsa este botón para cambiar entre las opciones de datos del entrenamiento en la pantalla de parámetros claves.

Tiene la misma función durante un entrenamiento.

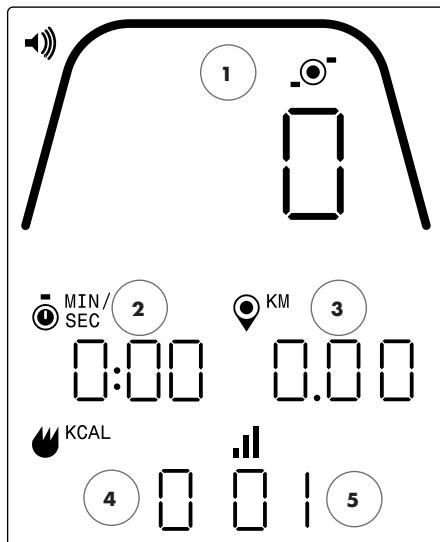
Finaliza el entrenamiento en curso.

No tiene función durante el entrenamiento porque no influye en la resistencia.

No tiene función durante el entrenamiento porque no influye en la resistencia.

PANTALLA DE REPOSO

La pantalla de la consola permanece desactivada hasta que el usuario empieza a pedalear. Cuando esto sucede, la consola se enciende y pasa al MODO REPOSO. La pantalla predeterminada del MODO REPOSO tiene este aspecto:



La pantalla de reposo muestra la información siguiente:

1 Pantalla de parámetros claves

Esta área de la pantalla puede mostrar la potencia (vatios), la velocidad (km/h o mph), las r. p. m. o la frecuencia cardíaca. Alrededor del valor numérico hay un indicador que muestra la intensidad relativa de cada uno de los elementos informativos seleccionados arriba.

2 Pantalla de tiempo

Este es el indicador numérico del tiempo transcurrido en el entrenamiento actual o el tiempo restante de un segmento del intervalo de tiempo activo.

3 Pantalla de distancia

Este es el indicador numérico de la distancia recorrida en el entrenamiento actual o la distancia restante de un segmento del intervalo de distancia activo. La distancia se puede mostrar en kilómetros (km) o millas. La selección de una u otra unidad se puede realizar en el MODO AJUSTES.

4 Pantalla de energía

Este es el indicador numérico del total de energía quemada en el entrenamiento actual. La energía se puede mostrar en kcal o en kJ. La selección de una u otra unidad se puede realizar en el MODO AJUSTES.

5 Pantalla de nivel/intervalo

Este es el indicador numérico del nivel de resistencia actual o del segmento actual durante un programa de intervalo de tiempo o distancia. El nivel de resistencia actual cambia en función de la posición de la palanca de resistencia.

FUNCIONES GENERALES

En el MODO REPOSO se pueden realizar las acciones siguientes:

Entreno de inicio rápido

Para iniciar un entrenamiento rápidamente, puedes pulsar el botón INICIO/ENTRAR en el teclado.

Al pulsar este botón, el sistema pasará al MODO PROGRAMA. Consulta el apartado MODO PROGRAMA (funciones durante el entrenamiento) más adelante para obtener más información.

Selección del entrenamiento

Para seleccionar un tipo de entrenamiento específico, puedes pulsar el botón ENTRENAMIENTOS. Al pulsar este botón, el sistema pasará al MODO DE AJUSTE DEL PROGRAMA. Consulta el apartado MODO DE AJUSTE DEL PROGRAMA más adelante para obtener más información.

Conectividad

Pulsando el botón CONECTAR, podrás conectar la consola a una correa de frecuencia cardíaca o a una aplicación para móvil. Consulta el apartado MODO DE CONECTIVIDAD más adelante para obtener más información.

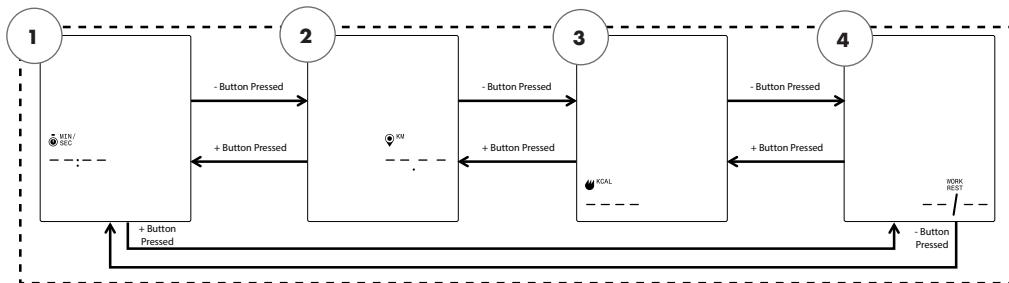
Ajustes

Además de estas funciones, también puedes entrar en el MODO AJUSTES pulsando los botones INICIO, MÁS y MENOS a la vez. Consulta el apartado MODO AJUSTES más adelante para obtener más información.

Además, si no pulsas ningún botón para seleccionar o iniciar un entrenamiento, la consola pasará al MODO DE SUSPENSIÓN después de 60 segundos de inactividad.

MODO DE AJUSTE DEL PROGRAMA

En el MODO DE AJUSTE DEL PROGRAMA puedes elegir entre cuatro tipos de entrenos (tiempo, distancia, energía e intervalo).



NOTA: Las pantallas anteriores deducen que las unidades se han ajustado a unidades métricas y kcal para la energía en el MODO AJUSTES.

Se pueden seleccionar cuatro tipos de entrenamientos, que son los siguientes:

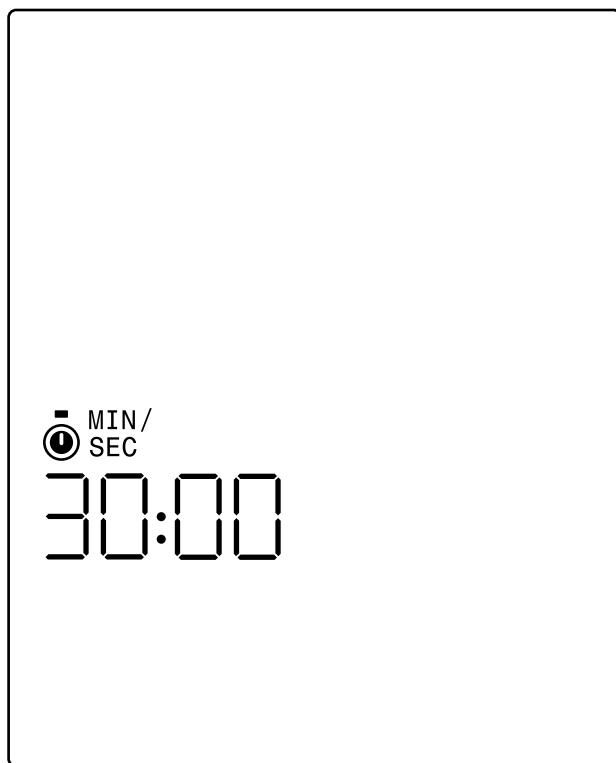
1. Objetivo de tiempo
2. Objetivo de distancia
3. Objetivo de energía
4. Intervalos

La primera pantalla que se mostrará es la del OBJETIVO DE TIEMPO (1). Para elegir entre los entrenos disponibles, pulsa el botón MENOS o MÁS para saltar de uno a otro.

Si puldas el botón INICIO/ENTRAR, seleccionarás el entrenamiento que se muestra y el sistema pasará a la pantalla de configuración correspondiente.

Para salir de la pantalla de SELECCIÓN DEL ENTRENAMIENTO y volver a la pantalla de REPOSO, pulsa el botón ENTRENAMIENTOS.

Entrenamiento con OBJETIVO DE TIEMPO

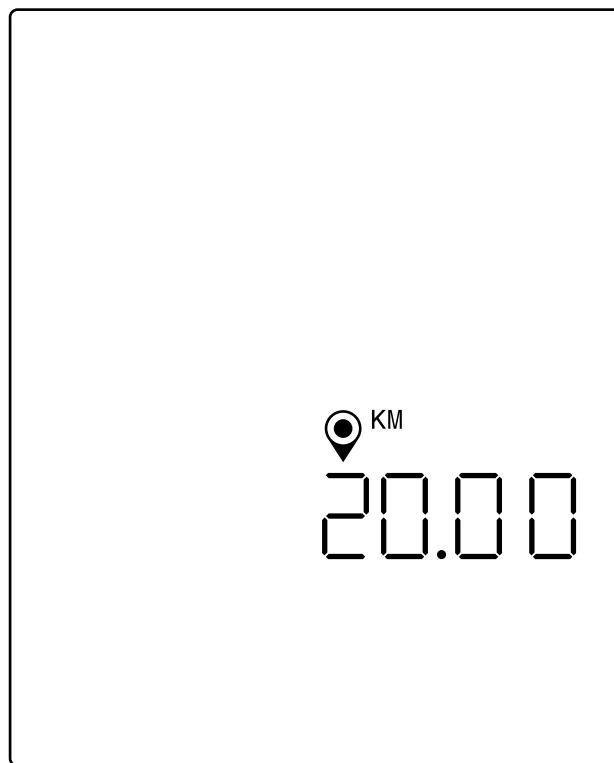


En la pantalla de OBJETIVO DE TIEMPO puedes elegir la duración del entrenamiento. Puedes introducir una duración de entre 1 y 99 minutos. El valor predeterminado es de 30:00 minutos. Puedes aumentar o reducir el valor con los botones MÁS y MENOS respectivamente. Cada vez que pulses el botón MÁS o MENOS, el valor que se muestra actualmente se incrementará o reducirá en 1. El botón MÁS se utiliza para aumentar la duración y el botón MENOS, para reducirla.

Una vez ajustada la duración al valor deseado para el entrenamiento en cuestión, pulsa el botón INICIO/ENTRAR. Pulsando el botón INICIO/ENTRAR, el sistema pasará al MODO PROGRAMA y el entrenamiento dará comienzo. Consulta el apartado MODO PROGRAMA más adelante para obtener más información.

Para salir de la pantalla de OBJETIVO DE TIEMPO y volver a la pantalla de SELECCIÓN DEL ENTRENAMIENTO, pulsa el botón ENTRENAMIENTOS.

Entrenamiento con OBJETIVO DE DISTANCIA



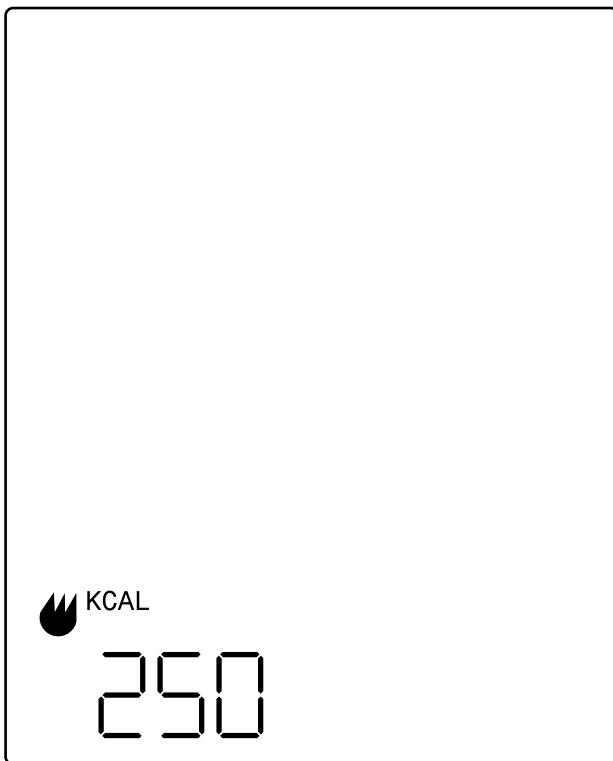
NOTA: La pantalla anterior deduce que las unidades se han ajustado a unidades métricas y, por lo tanto, que el objetivo de distancia se basa en kilómetros. Si la selección de las unidades estaba ajustada a unidades imperiales, el valor se mostrará en millas y el objetivo de distancia se basará en millas.

En la pantalla de OBJETIVO DE DISTANCIA puedes elegir la distancia que quieras recorrer en el entrenamiento. Puedes introducir una distancia de entre 1,00 y 9999 kilómetros (con el ajuste de unidades métricas) o millas (con el ajuste de unidades imperiales). El valor predeterminado es de 20,00 kilómetros o millas. Puedes aumentar o reducir el valor con los botones MÁS y MENOS respectivamente. Cada vez que pulses el botón MÁS o MENOS, el valor que se muestra actualmente se incrementará o reducirá en 1,00. El botón MÁS se utiliza para aumentar la distancia y el botón MENOS, para reducirla.

Una vez ajustada la distancia al valor deseado para el entrenamiento en cuestión, pulsa el botón INICIO/ENTRAR. Pulsando el botón INICIO/ENTRAR, el sistema pasará al MODO PROGRAMA y el entrenamiento dará comienzo. Consulta el apartado MODO PROGRAMA más adelante para obtener más información.

Para salir de la pantalla de OBJETIVO DE DISTANCIA y volver a la pantalla de SELECCIÓN DEL ENTRENAMIENTO, pulsa el botón ENTRENAMIENTOS.

Entrenamiento con OBJETIVO DE ENERGÍA



NOTA: La pantalla anterior deduce que para la opción de la energía en el modo de ajustes se ha elegido KCAL y, por lo tanto, que el objetivo de energía se basa en kilocalorías. Si se ajustara la opción de la energía a KJ, se mostrarían KJ y el objetivo de energía se basaría en kilojulios.

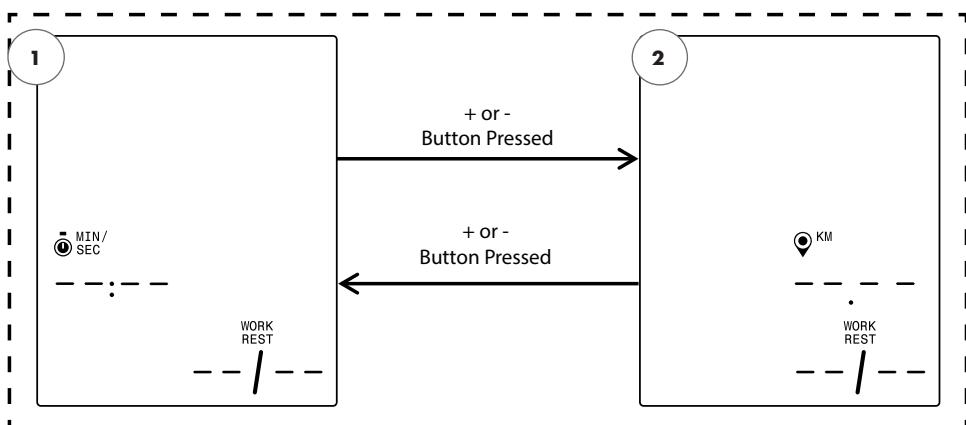
En la pantalla de OBJETIVO DE ENERGÍA puedes elegir la energía que quieras quemar con el entrenamiento. Puedes introducir un objetivo de entre 5 y 9999 kcal/kJ. El valor predeterminado es de 250 kcal o kJ. Puedes aumentar o reducir el valor con los botones MÁS y MENOS respectivamente. Cada vez que pulses el botón MÁS o MENOS, el valor que se muestra actualmente se incrementará o reducirá en 5. El botón MÁS se utiliza para aumentar el valor y el botón MENOS, para reducirlo.

Una vez ajustado el valor deseado para el entrenamiento en cuestión, pulsa el botón INICIO/ENTRAR. Pulsando el botón INICIO/ENTRAR, el sistema pasará al MODO PROGRAMA y el entrenamiento dará comienzo. Consulta el apartado MODO PROGRAMA más adelante para obtener más información.

Para salir de la pantalla de OBJETIVO DE ENERGÍA y volver a la pantalla de SELECCIÓN DEL ENTRENAMIENTO, pulsa el botón ENTRENAMIENTOS.

Entrenamientos de INTERVALOS

Las pantallas de INTERVALOS se muestran abajo:



NOTA: La pantalla anterior deduce que las unidades se han ajustado a unidades métricas y, por lo tanto, que la selección de la distancia se basa en kilómetros. Si la selección de las unidades estaba ajustada a unidades imperiales, el valor se mostrará en millas y la selección de la distancia se basará en millas.

Se pueden seleccionar dos tipos de intervalos, que son los siguientes:

1. Intervalos de tiempo
2. Intervalos de distancia

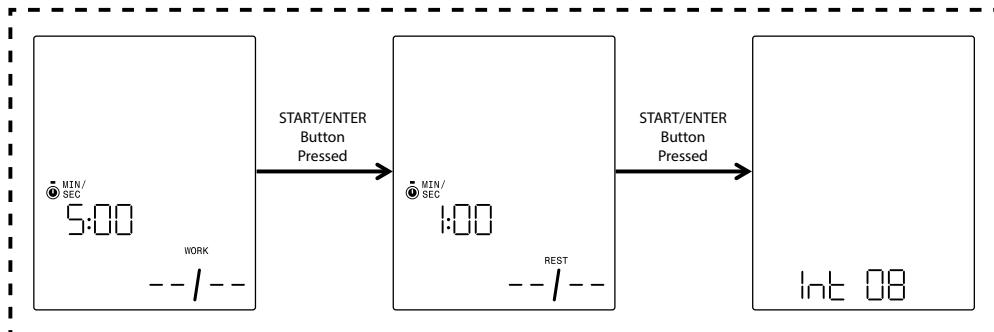
La primera pantalla que se mostrará es la del OBJETIVO DE INTERVALO DE TIEMPO. Para elegir entre los tipos de intervalos disponibles, pulsa el botón MENOS o MÁS para saltar de uno a otro.

Si puldas el botón INICIO/ENTRAR, seleccionarás el tipo de entrenamiento de intervalos que se muestra y el sistema pasará a la pantalla de configuración correspondiente.

Para salir de la pantalla de INTERVALOS y volver a la pantalla de SELECCIÓN DEL ENTRENAMIENTO, pulsa el botón ENTRENAMIENTOS.

Entrenamiento de INTERVALOS DE TIEMPO

La pantalla de INTERVALOS DE TIEMPO se muestra a continuación:



Un intervalo consiste en un segmento de alta intensidad y un segmento de baja intensidad. El segmento de alta intensidad se define por el TIEMPO DE TRABAJO. El segmento de baja intensidad se define por el TIEMPO DE DESCANSO. En las pantallas de INTERVALOS DE TIEMPO puedes especificar la duración de los segmentos de trabajo y descanso, así como el número total de intervalos que deseas para el entrenamiento en cuestión. Puedes introducir una duración de entre 10 segundos y 99 minutos para el segmento de trabajo y el de descanso. El valor predeterminado para el segmento de trabajo es de 5:00 minutos. El valor predeterminado para el segmento de descanso es de 1:00 minuto. Puedes introducir un valor de entre 1 y 99 intervalos. El valor predeterminado para el número de intervalos es 8.

Al introducir la configuración para este programa, la pantalla de TIEMPO DE TRABAJO será la primera en mostrarse. Puedes aumentar o reducir el valor con los botones MÁS y MENOS respectivamente. Cada vez que pulses el botón MÁS o MENOS, el valor que se muestra actualmente se incrementará o reducirá en 10 segundos. El botón MÁS se utiliza para aumentar la duración y el botón MENOS, para reducirla.

Una vez ajustada la duración del TIEMPO DE TRABAJO al valor deseado para el entrenamiento en cuestión, pulsa el botón INICIO/ENTRAR. Al pulsar el botón INICIO/ENTRAR, la pantalla cambiará a la pantalla de TIEMPO DE DESCANSO.

Puedes aumentar o reducir el valor con los botones MÁS y MENOS respectivamente. Cada vez que pulses el botón MÁS o MENOS, el valor que se muestra actualmente se incrementará o reducirá en 10 segundos. El botón MÁS se utiliza para aumentar la duración y el botón MENOS, para reducirla.

Una vez ajustada la duración del TIEMPO DE DESCANSO al valor deseado para el entrenamiento en cuestión, pulsa el botón INICIO/ENTRAR. Al pulsar el botón INICIO/ENTRAR, la pantalla cambiará a la pantalla de NÚMERO DE INTERVALOS.

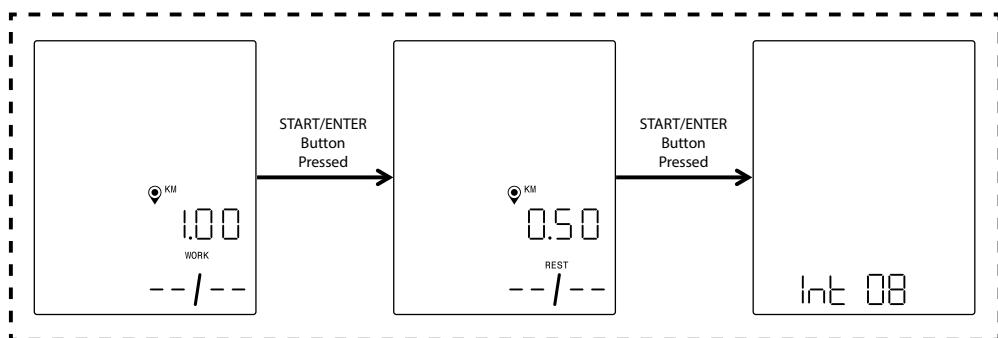
Puedes aumentar o reducir el valor con los botones MÁS y MENOS respectivamente. Cada vez que pulses el botón MÁS o MENOS, el valor que se muestra actualmente se incrementará o reducirá en 1. El botón MÁS se utiliza para aumentar el número de intervalos y el botón MENOS, para reducirlo.

Una vez ajustado el NÚMERO DE INTERVALOS al valor deseado para el entrenamiento en cuestión, pulsa el botón INICIO/ENTRAR. Pulsando el botón INICIO/ENTRAR, el sistema pasará al MODO PROGRAMA y el entrenamiento dará comienzo. Consulta el apartado MODO PROGRAMA más adelante para obtener más información.

Para salir de la pantalla de INTERVALOS DE TIEMPO y volver a la pantalla de INTERVALOS, pulsa el botón ENTRENAMIENTOS.

Entrenamiento de INTERVALOS DE DISTANCIA

La pantalla de INTERVALOS DE DISTANCIA se muestra a continuación:



NOTA: Las pantallas anteriores deducen que las unidades se han ajustado a unidades métricas y, por lo tanto, que el objetivo de distancia se basa en kilómetros. Si la selección de las unidades estaba ajustada a unidades imperiales, el valor se mostrará en millas y el objetivo de distancia se basará en millas.

Un intervalo consiste en un segmento de alta intensidad y un segmento de baja intensidad. El segmento de alta intensidad se define por la DISTANCIA DE TRABAJO. El segmento de baja intensidad se define por la DISTANCIA DE DESCANSO. En las pantallas de INTERVALOS DE DISTANCIA puedes especificar la distancia deseada de los segmentos de trabajo y descanso, así como el número total de intervalos que deseas para el entrenamiento en cuestión. Puedes introducir una distancia de entre 0,10 y 100,00 kilómetros/millas para el segmento de trabajo y el de descanso. El valor predeterminado para el segmento de trabajo es de 2,00 kilómetros/millas. El valor predeterminado para el segmento de descanso es de 1,00 kilómetro/milla. Puedes introducir un valor de entre 1 y 99 intervalos. El valor predeterminado para el número de intervalos es 8.

Al introducir la configuración para este programa, la pantalla de DISTANCIA DE TRABAJO será la primera en mostrarse. Puedes aumentar o reducir el valor con los botones MÁS y MENOS respectivamente. Cada vez que pulses el botón MÁS o MENOS, el valor que se muestra actualmente se incrementará o reducirá en 0,1. El botón MÁS se utiliza para aumentar la distancia y el botón MENOS, para reducirla.

Una vez ajustada la DISTANCIA DE TRABAJO al valor deseado para el entrenamiento en cuestión, pulsa el botón INICIO/ENTRAR. Al pulsar el botón INICIO/ENTRAR, la pantalla cambiará a la pantalla de DISTANCIA DE DESCANSO.

Puedes aumentar o reducir el valor con los botones MÁS y MENOS respectivamente. Cada vez que pulses el botón MÁS o MENOS, el valor que se muestra actualmente se incrementará o reducirá en 0,1. El botón MÁS se utiliza para aumentar la distancia y el botón MENOS, para reducirla.

Una vez ajustada la DISTANCIA DE DESCANSO al valor deseado para el entrenamiento en cuestión, pulsa el botón INICIO/ENTRAR. Al pulsar el botón INICIO/ENTRAR, la pantalla cambiará a la pantalla de NÚMERO DE INTERVALOS.

La flecha de selección significa que el valor del NÚMERO DE INTERVALOS se puede editar. Puedes aumentar o reducir el valor con los botones MÁS y MENOS respectivamente. Cada vez que pulses el botón MÁS o MENOS, el valor que se muestra actualmente se incrementará o reducirá en 1. El botón MÁS se utiliza para aumentar el número de intervalos y el botón MENOS, para reducirlo.

Una vez ajustado el NÚMERO DE INTERVALOS al valor deseado para el entrenamiento en cuestión, pulsa el botón INICIO/ENTRAR. Pulsando el botón INICIO/ENTRAR, el sistema pasará al MODO PROGRAMA y el entrenamiento dará comienzo. Consulta el apartado MODO PROGRAMA más adelante para obtener más información.

Para salir de la pantalla de INTERVALOS DE DISTANCIA y volver a la pantalla de INTERVALOS, pulsa el botón ENTRENAMIENTOS.

MODO PROGRAMA

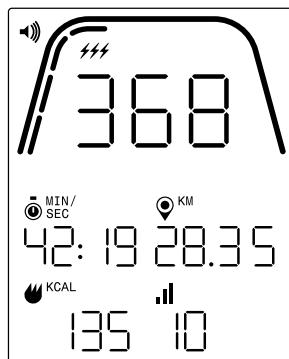
Al pasar a este modo, empezará a aumentar el tiempo y comenzarán a acumularse la distancia y la energía. Además, se activarán otros indicadores. Abajo se describen las vistas del entrenamiento más detalladamente.

Los campos siguientes están disponibles durante un entrenamiento estándar:

- Tiempo: el tiempo transcurrido durante el entrenamiento en formato MMM:SS
- Distancia: la distancia, en kilómetros o millas, que el usuario ha «recorrido» con el entrenamiento
- Energía: la cantidad de kcal/kJ que el usuario ha quemado con el entrenamiento
- Vatios: la cantidad de potencia empleada actualmente por el usuario
- RPM: la cadencia actual con la que está pedaleando el usuario (revoluciones por minuto)
- Velocidad: la velocidad a la que el usuario se está «desplazando» actualmente
- Frecuencia cardíaca: la frecuencia cardíaca actual del usuario, medida con su correa de FC inalámbrica
- Nivel: el ajuste del nivel de resistencia actual

PANTALLAS DE ENTRENAMIENTO ESTÁNDAR

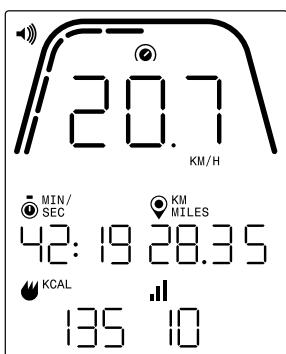
Para hacer los entrenamientos rápidos que se inician pulsando el botón INICIO/ENTRAR en la PANTALLA DE REPOSO o entrenamientos iniciados seleccionando un OBJETIVO DE TIEMPO, un OBJETIVO DE DISTANCIA o un OBJETIVO DE ENERGÍA, se muestra la pantalla siguiente durante el entrenamiento:



NOTA: La pantalla anterior incluye datos simulados para fines ilustrativos y deduce que para la elección de las unidades en el modo de ajustes se ha elegido el sistema métrico y, por lo tanto, la distancia se muestra en km. Si la selección de las unidades estaba ajustada a unidades imperiales, el valor se mostraría en millas. Además, la pantalla anterior deduce que para la opción de la energía en el modo de ajustes se ha elegido KCAL. Si se ajustara la opción de la energía a kJ, se mostrarían KJ. La pantalla anterior muestra que la opción de los vatios (potencia) está seleccionada para la zona de parámetros claves.

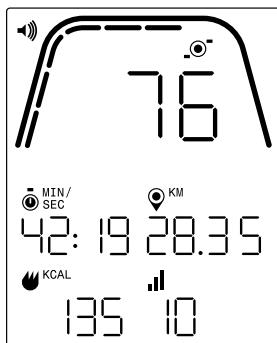
Otra opción es que elijas si quieres que se muestren los vatios (potencia), la velocidad, las r. p. m. o la frecuencia cardíaca durante un entrenamiento estándar. En la pantalla de arriba se han seleccionado los vatios (potencia). Abajo se muestran varias versiones de la pantalla de entrenamiento estándar que muestran los distintos datos que se presentan en la zona de parámetros claves. No obstante, no se muestran todas las combinaciones de las unidades o el tipo de energía seleccionados. Por defecto, la consola cambia automáticamente entre el indicador de los vatios (potencia), la velocidad, las r. p. m., la frecuencia cardíaca, etc. cada tres segundos. Puedes desactivar este comportamiento pulsando el botón ENTRENAMIENTOS. Cada vez que pulses el botón ENTRENAMIENTOS, el valor mostrado cambiará al parámetro siguiente en el orden especificado arriba. Si has pulsado el botón ENTRENAMIENTOS al menos una vez, el cambio automático se detiene. Para reactivar el cambio automático solo hay que mantener pulsado el botón ENTRENAMIENTOS durante cinco segundos.

Las marcas que se ven debajo de la línea curva gruesa significan el porcentaje relativo del valor mostrado en la zona de parámetros claves. En el ejemplo de arriba se muestran 368 vatios y, por lo tanto, hay cuatro segmentos iluminados de los diez segmentos amarillos. La escala de potencia va de 0 a 1000+ vatios.



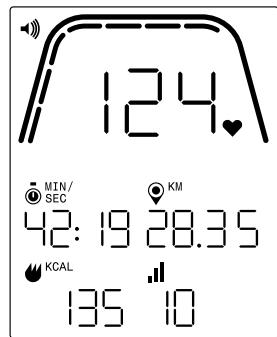
NOTA: La pantalla anterior incluye datos simulados para fines ilustrativos y deduce que para la elección de las unidades en el modo de ajustes se ha elegido el sistema métrico y, por lo tanto, la distancia se muestra en km y la velocidad, en km/h. Si la selección de las unidades estaba ajustada a unidades imperiales, el valor se mostraría en millas y la distancia, en mph. Además, la pantalla anterior deduce que para la opción de la energía en el modo de ajustes se ha elegido KCAL. Si se ajustara la opción de la energía a kJ, se mostrarían KJ. Se muestra que la velocidad está seleccionada para la zona de parámetros claves.

Las marcas que se ven debajo de la línea curva gruesa significan el porcentaje relativo del valor mostrado en la zona de parámetros claves. En el ejemplo de arriba se muestran 20,7 km/h y, por lo tanto, hay cinco segmentos iluminados de los diez segmentos amarillos. La escala de velocidad va de 0 a 50,0+, tanto para km/h como para mph.



NOTA: La pantalla anterior incluye datos simulados para fines ilustrativos y deduce que para la elección de las unidades en el modo de ajustes se ha elegido el sistema métrico y, por lo tanto, la distancia se muestra en km. Si la selección de las unidades estaba ajustada a unidades imperiales, el valor de la distancia se mostrará en millas. Además, la pantalla anterior deduce que para la opción de la energía en el modo de ajustes se ha elegido KCAL. Si se ajustara la opción de la energía a kJ, se mostrarían KJ. Se muestra que la opción RPM está seleccionada para la zona de parámetros claves.

Las marcas que se ven debajo de la línea curva gruesa significan el porcentaje relativo del valor mostrado en la zona de parámetros claves. En el ejemplo de arriba se muestran 76 r. p. m. y, por lo tanto, hay seis segmentos iluminados de los diez segmentos amarillos. La escala de la frecuencia de pedaleo va de 0 a 150+ r. p. m.

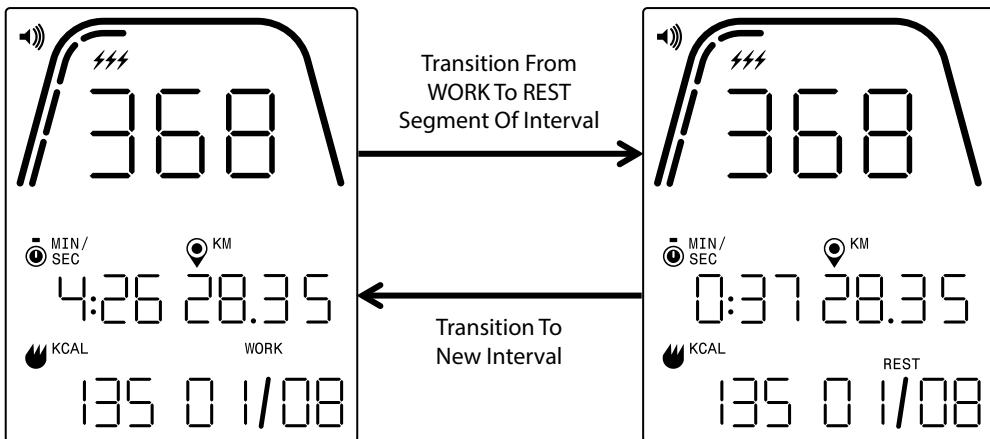


NOTA: La pantalla anterior incluye datos simulados para fines ilustrativos y deduce que para la elección de las unidades en el modo de ajustes se ha elegido el sistema métrico y, por lo tanto, la distancia se muestra en km. Si la selección de las unidades estaba ajustada a unidades imperiales, el valor de la distancia se mostrará en millas. Además, la pantalla anterior deduce que para la opción de la energía en el modo de ajustes se ha elegido KCAL. Si se ajustara la opción de la energía a kJ, se mostrarían KJ. Se muestra que la opción de la frecuencia cardíaca está seleccionada para la zona de parámetros claves.

Las marcas que se ven debajo de la línea curva gruesa significan el porcentaje relativo del valor mostrado en la zona de parámetros claves. En el ejemplo de arriba se muestran 124 BPM (latidos por minuto) y, por lo tanto, hay siete segmentos iluminados de los diez segmentos amarillos. La escala de la frecuencia cardíaca va de 0 a 200+ BPM (latidos por minuto).

PANTALLAS DE ENTRENO CON INTERVALOS DE TIEMPO

Para los entrenos con INTERVALOS DE TIEMPO se muestra la pantalla siguiente durante el entrenamiento:



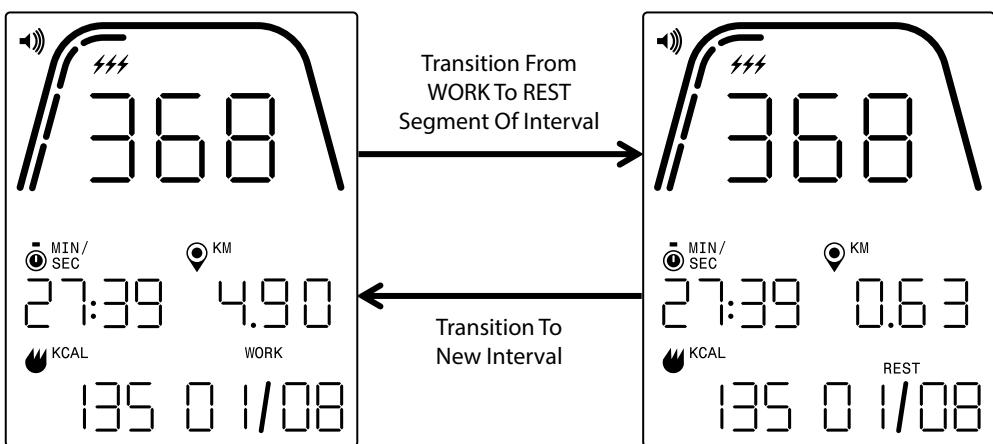
De forma similar a la pantalla de entrenamiento estándar, puedes cambiar entre el indicador de vatios, velocidad, r. p. m. o frecuencia cardíaca en la zona de parámetros claves. El botón ENTRENAMIENTOS se usa para seleccionar los datos que se quieren mostrar en la zona de parámetros claves. En el ejemplo de arriba se muestran los vatios en la zona de parámetros claves.

Los campos siguientes están disponibles durante un entrenamiento con INTERVALOS DE TIEMPO:

- Tiempo: el tiempo restante en el segmento de WORK (trabajo) o REST (descanso) del entrenamiento en formato MM:SS
- Distancia: la distancia, en kilómetros o millas, que el usuario ha «recorrido» con el entrenamiento
- Energía: la cantidad de kcal/kJ que el usuario ha quemado con el entrenamiento
- Vatios: la cantidad de potencia empleada actualmente por el usuario
- RPM: la cadencia actual con la que está pedaleando el usuario (revoluciones por minuto)
- Velocidad: la velocidad a la que el usuario se está «desplazando» actualmente
- Frecuencia cardíaca: la frecuencia cardíaca actual del usuario, medida con su correa de FC inalámbrica
- Trabajo (X/Y): el tiempo restante en el segmento WORK actual en formato MM:SS; el valor inicial de WORK se fijó durante la configuración del programa; la X corresponde al número de segmento actual y la Y significa el número total de segmentos que se recorrerán en el entrenamiento actual y que se definió en la configuración del programa; el ejemplo de arriba a la izquierda muestra «WORK (01/08)», lo que significa que el primer segmento está en curso y que hay ocho segmentos en total en el entrenamiento; al segmento WORK seguirá el segmento REST (pantalla de arriba a la derecha).
- Descanso (X/Y): el tiempo restante en el segmento REST actual en formato MM:SS; el valor inicial de REST se fijó durante la configuración del programa; la X corresponde al número de segmento actual y la Y significa el número total de segmentos que se recorrerán en el entrenamiento actual y que se definió en la configuración del programa; al segmento REST seguirá el segmento WORK; la X se incrementará en un segmento cuando el segmento REST actual haya finalizado.
- Nivel: el ajuste del nivel de resistencia actual se mostrará en la misma zona de la pantalla que la información de WORK (trabajo) y REST (descanso). El nivel se mostrará durante los primeros tres segundos del entrenamiento y cada vez que cambies el nivel durante el entrenamiento. El nivel solo se mostrará cada vez durante tres segundos. Ten en cuenta que el valor del nivel vendrá determinado por la posición actual de los imanes.

PANTALLAS DE ENTRENO CON INTERVALOS DE DISTANCIA

Para los entrenos de INTERVALOS DE DISTANCIA se muestra la pantalla siguiente durante el entrenamiento:



De forma similar a la pantalla de entrenamiento estándar, puedes cambiar entre el indicador de vatios, velocidad, r. p. m. o frecuencia cardíaca en la zona de parámetros claves. El botón ENTRENAMIENTOS se usa para seleccionar los datos que se quieren mostrar en la zona de parámetros claves. En el ejemplo de arriba se muestran los vatios en la zona de parámetros claves.

Están disponibles los campos siguientes:

- Tiempo: el tiempo transcurrido durante el entrenamiento en formato MM:SS
- Distancia: la distancia, en kilómetros o millas, que queda en el segmento WORK (trabajo) o REST (descanso) en cuestión del entrenamiento.
- Energía: la cantidad de kcal/kJ que el usuario ha quemado con el entrenamiento
- Vatios: la cantidad de potencia empleada actualmente por el usuario
- RPM: la cadencia actual con la que está pedaleando el usuario (revoluciones por minuto)
- Velocidad: la velocidad a la que el usuario se está «desplazando» actualmente
- Frecuencia cardíaca: la frecuencia cardíaca actual del usuario, medida con su correa de FC inalámbrica
- Trabajo (X/Y): el valor inicial de WORK se fijó durante la configuración del programa; la X corresponde al número de segmento actual y la Y significa el número total de segmentos que se recorrerán en el entrenamiento actual y que se definió en la configuración del programa; el ejemplo de arriba a la izquierda muestra «WORK (01/08)», lo que significa que el primer segmento está en curso y que hay ocho segmentos en total en el entrenamiento; al segmento WORK seguirá el segmento REST (pantalla de arriba a la derecha).
- Descanso (X/Y): el valor inicial de REST se fijó durante la configuración del programa; la X corresponde al número de segmento actual y la Y significa el número total de segmentos que se recorrerán en el entrenamiento actual y que se definió en la configuración del programa; al segmento REST seguirá el segmento WORK; la X se incrementará en un segmento cuando el segmento REST actual haya finalizado.
- Nivel: el ajuste del nivel de resistencia actual se mostrará en la misma zona de la pantalla que la información de WORK (trabajo) y REST (descanso). El nivel se mostrará durante los primeros tres segundos del entrenamiento y cada vez que cambies el nivel durante el entrenamiento. El nivel solo se mostrará cada vez durante tres segundos. Ten en cuenta que el valor del nivel vendrá determinado por la posición actual de los imanes.

MODO PAUSA/RESUMEN

INTERRUPCIÓN DEL EJERCICIO

Si interrumpes el ejercicio durante un entrenamiento (las r. p. m. son inferiores a 25 durante cuatro segundos o más), el sistema pasa al MODO PAUSA/RESUMEN, el tiempo transcurrido deja de aumentar, la distancia y las kcal/kJ dejan de acumularse y el sistema empieza a mostrar los valores medios de r. p. m., velocidad, vatios, frecuencia cardíaca y nivel, como se muestra en la imagen de abajo. Una vez iniciado este modo, empieza una cuenta atrás de 36 segundos. Cuando haya transcurrido este tiempo, el sistema vuelve al MODO REPOSO. Consulta el apartado anterior sobre el MODO REPOSO para ver qué hacer en este modo.

Si retomas el ejercicio antes de que se agote el tiempo del temporizador, el sistema volverá al MODO PROGRAMA y retomará el entrenamiento donde lo dejaste. Se deduce que una aceleración de la rueda de inercia (aumento de las r. p. m.) equivale a que has retomado el entrenamiento.

Para finalizar este modo antes de que el tiempo del temporizador se agote, pulsa el botón MENOS para pasar automáticamente al MODO REPOSO.

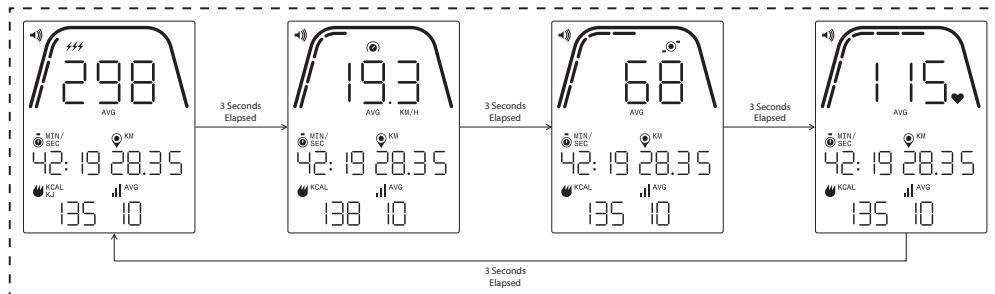
OBJETIVO ALCANZADO

Si alcanzas el objetivo elegido, el sistema también pasa al MODO PAUSA/RESUMEN, el tiempo transcurrido deja de aumentar, la distancia y las kcal/kJ dejan de acumularse y el sistema empieza a mostrar los valores medios de vatios, velocidad, r. p. m., frecuencia cardíaca y nivel, como se muestra en la imagen de abajo. Una vez iniciado este modo, empieza una cuenta atrás de 36 segundos. Cuando haya transcurrido este tiempo, el sistema vuelve al MODO REPOSO. Consulta el apartado anterior sobre el MODO REPOSO para ver qué hacer en este modo.

Para finalizar este modo antes de que el tiempo del temporizador se agote, pulsa el botón MENOS para pasar automáticamente al MODO REPOSO.

PANTALLAS DEL MODO PAUSA/RESUMEN

Arriba se muestran ejemplos de pantallas en el MODO PAUSA/RESUMEN. Los valores mostrados para los vatios, la velocidad, las r. p. m., la frecuencia cardíaca y el nivel son los valores medios del entrenamiento y los segmentos medios (AVG) se iluminan para cada campo de datos. El tiempo, la distancia y la energía (kcal/kJ) son los valores totales acumulados del entrenamiento para cada elemento de datos.



MODO DE CONECTIVIDAD

ASPECTOS GENERALES

Esta consola es compatible con correas de frecuencia cardíaca ANT+ y BLE. Además, se puede conectar a aplicaciones de teléfono o tableta a través de BLE. También se puede conectar a una correa de frecuencia cardíaca (ANT+ o BLE) y, al mismo tiempo, a una aplicación para móvil.

CÓMO CONECTAR UNA APLICACIÓN PARA MÓVIL O TABLETA POR BLUETOOTH LE (FTMS)

Pulsa el botón CONECTAR para iniciar el proceso de emparejamiento Bluetooth. Durante el proceso de conexión se requiere un pedaleo ligero constante, ya que, de lo contrario, la pantalla se apagará pasados 60 segundos y la conexión se interrumpirá.

El símbolo de Bluetooth empezará a parpadear en la parte superior derecha de la pantalla con una frecuencia de 1 Hz para indicar que el sistema Bluetooth está listo y buscando aplicaciones de dispositivos móviles disponibles para emparejarse.

Mientras tanto, puedes conectarte con una aplicación compatible (p. ej., Kinomap, Zwift, GymTrakr, etc.) mediante el móvil o la tableta. Consulta la documentación de la aplicación para averiguar cómo conectarlas a equipos de fitness compatibles con FTMS. Cuando la consola se haya emparejado correctamente con una aplicación, el aviso de Bluetooth finalizará, la consola volverá a su función normal y el símbolo de Bluetooth permanecerá encendido sin parpadear. Durante el entrenamiento, la consola transmite los datos del entrenamiento del usuario a la aplicación conectada.

Durante el intercambio de datos, la consola empezará a generar un código aleatorio de cuatro dígitos que servirá de identificador único para la consola en cuestión la primera vez que se pulse el botón CONECTAR y la etiqueta mostrada será «Kettler #####», siendo ##### el identificador aleatorio de cuatro dígitos. Este mismo identificador aleatorio de cuatro dígitos se mostrará en la ventana de TIEMPO durante cinco segundos. Ten en cuenta que la etiqueta no es visible en todas las aplicaciones. El periodo de visualización dura unos diez segundos.

CÓMO CONECTAR UNA CORREA DE FC BLE

Si pasan diez segundos después de pulsar el botón CONECTAR y no se ha podido establecer la conexión con una aplicación, la consola buscará correas de FC BLE y se conectará con ellas. Al conectarse con una correa de FC BLE, se mostrará «BLE» en la ventana de FC y la consola se conectará con la correa en cuestión. Una vez establecida la conexión con la correa de FC BLE, el valor de frecuencia cardíaca detectado se mostrará en la ventana de FC y el símbolo del corazón parpadeará con la misma frecuencia que la frecuencia cardíaca.

Si la consola se ha conectado con una correa de FC con Bluetooth, podrá conectarse con una aplicación para móvil al mismo tiempo. El procedimiento es el mismo que se ha descrito anteriormente. Si quieres conectar una correa de frecuencia cardíaca y una aplicación de móvil a la vez, primero se debe establecer la conexión con la correa.

CÓMO CONECTAR UNA CORREA DE FC ANT+

Para conectar una correa de FC ANT+ no debe haber ninguna conexión activa en la consola. Para conectar la consola con una correa pectoral compatible con ANT+, mantén pulsado el botón CONECTAR durante cinco segundos. Al conectarse con una correa de FC ANT+, se mostrará «Ant» en la ventana de FC y la consola se conectará con la correa en cuestión. Una vez establecida la conexión con la correa de FC ANT+, el valor de frecuencia cardíaca detectado se mostrará en la ventana de FC y el símbolo del corazón parpadeará con la misma frecuencia que la frecuencia cardíaca.

Si la consola se ha conectado con una correa de FC ANT+, podrá conectarse con una aplicación para móvil al mismo tiempo a través de BLE. El procedimiento es el mismo que se ha descrito anteriormente. Si quieras conectar una correa de frecuencia cardíaca y una aplicación de móvil a la vez, primero se debe establecer la conexión con la correa.

RESTABLECIMIENTO DE LA CONEXIÓN

Si tienes problemas para conectar un dispositivo, puedes probar a restablecer la consola. Esto también restablece el estado de las conexiones con los dispositivos periféricos.

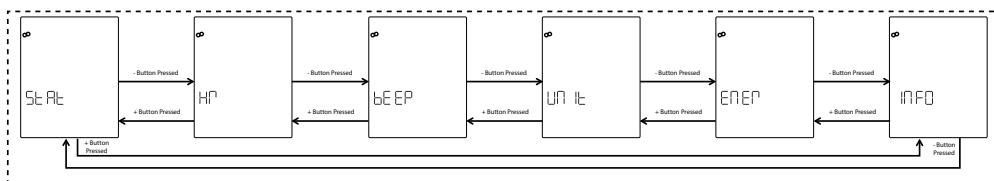
La consola se puede restablecer en MODO REPOSO. Cuando estés en MODO REPOSO, mantén pulsado el botón MENOS durante cinco segundos y la consola se apagará. Para reactivarla, empieza a pedalear. Si estás pedaleando durante el restablecimiento, la consola se apagará y se volverá a encender, pero los estados de conexión se habrán borrado. Ten en cuenta que puede que sea necesario cerrar y volver a abrir la aplicación para móvil o tableta que quieras conectar para garantizar que el estado de conexión de la aplicación también se restablezca.

MODO DE AJUSTES

PANTALLA DE AJUSTES

Para acceder al MODO CONFIGURACIÓN pulsa los botones INICIO, MÁS y MENOS a la vez.

En la imagen siguiente se muestran las pantallas de AJUSTES:



En estas pantallas se ofrecen seis opciones:

- ESTADÍSTICAS: información sobre el tiempo acumulado en total, la distancia acumulada en total y la versión de firmware
- FC: prueba del sistema de frecuencia cardíaca
- TONO: ajuste del volumen de las señales acústicas
- UNIDAD: cambio entre unidades métricas e imperiales
- ENER: cambio entre visualización de kcal y kJ
- INFO: definición del valor de peso para calcular el consumo calórico

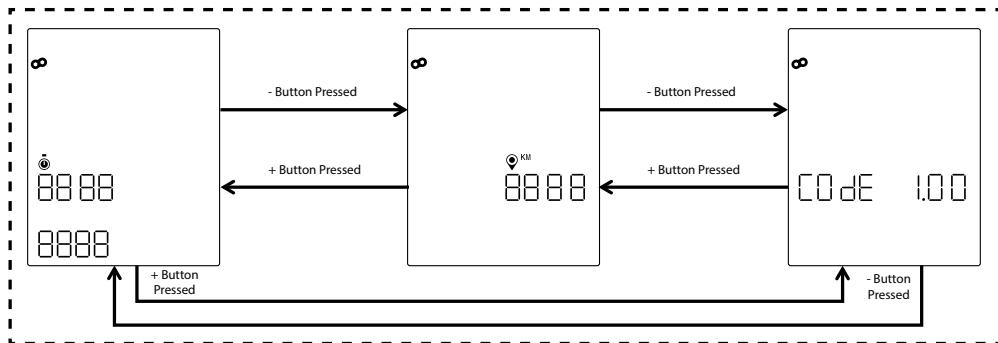
La primera pantalla que se mostrará es la de STAT. Para elegir entre los ajustes disponibles, pulsa el botón MENOS o MÁS para saltar de uno a otro.

Si pulsas el botón INICIO/ENTRAR, seleccionarás el ajuste que se muestra y el sistema pasará a la pantalla de ajustes correspondiente.

Para salir de la pantalla de AJUSTES y volver a la pantalla de REPOSO, pulsa el botón ENTRENAMIENTOS.

PANTALLA DE ESTADÍSTICAS

En la imagen siguiente se muestran las pantallas de STAT:



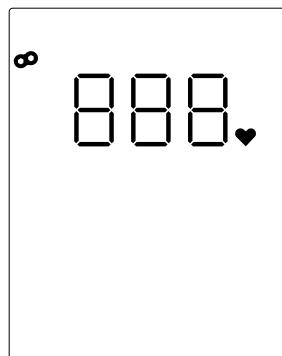
En las pantallas anteriores se ofrecen tres estadísticas, que se describen a continuación:

- Tiempo total: esta es la cantidad de tiempo total en horas, minutos y segundos de todos los entrenos realizados con esta máquina concreta; el valor superior son horas desde 0 hasta 9999, el valor inferior izquierdo son los minutos desde 0 hasta 59 y el valor inferior derecho son los segundos desde 0 hasta 59.
- Distancia total: esta es la distancia total en kilómetros de todos los entrenos realizados con esta máquina concreta; este valor puede cambiar a millas si cambias las unidades de métricas a imperiales en el modo de ajustes.
- Código (versión de firmware): esta es la versión actual del firmware que utiliza actualmente la consola.

Para salir de cualquiera de las pantallas de STAT y volver a las pantallas de AJUSTES, pulsa el botón ENTRENAMIENTOS.

PANTALLA DE PRUEBA DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

En la imagen siguiente se muestra la pantalla de HR TEST:



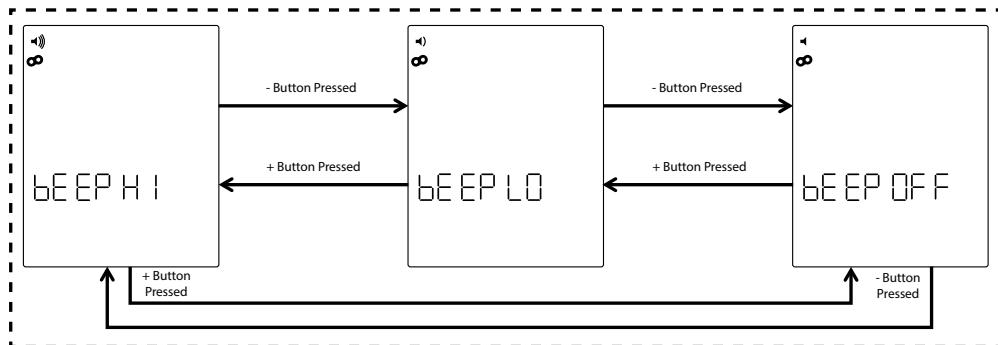
La pantalla HR TEST se utiliza para comprobar el funcionamiento de una correa de frecuencia cardíaca. El método para conectar la consola a una correa pectoral de frecuencia cardíaca Bluetooth o ANT+ se define más arriba, en el apartado MODO DE CONECTIVIDAD.

El 888 que se muestra arriba es un comodín del valor de FC real detectado por la correa pectoral.

Para salir de la pantalla de HR TEST y volver a las pantallas de AJUSTES, pulsa el botón ENTRENAMIENTOS.

PANTALLAS DE VOLUMEN

En la imagen siguiente se muestran las pantallas de VOLUMEN:

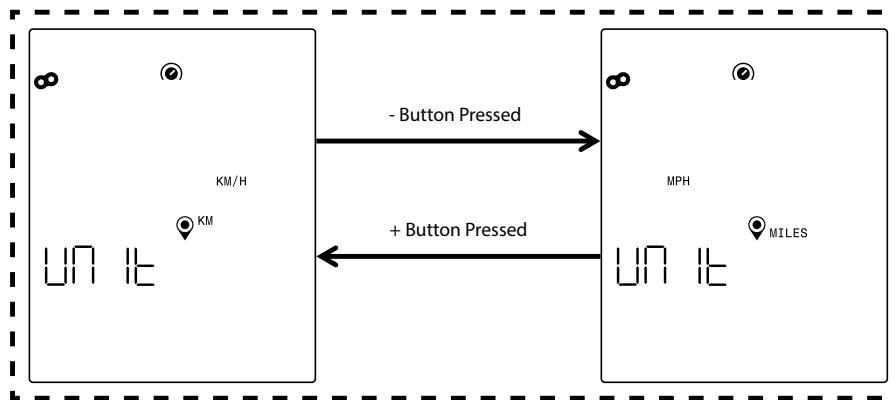


La consola está equipada con una señal acústica que se utiliza para generar tonos al pulsar los botones y cuando tienen lugar varios eventos del sistema. El volumen de esta señal se puede ajustar, lo que permite al usuario controlar lo alto o bajo que quiere que suenen los tonos. Los botones MÁS y MENOS se utilizan para ajustar el nivel de volumen. Se puede elegir entre tres opciones: HIGH (volumen total), LOW (volumen medio) y OFF (mudo, sin sonido). Cada vez que pulsa los botones MÁS o MENOS, el volumen del tono se ajustará al nivel configurado actualmente. El nivel volumen ajustado se puede guardar pulsando el botón INICIO/ENTRAR. Al pulsar el botón INICIO/ENTRAR, el sistema también vuelve a las pantallas de AJUSTES. El volumen predeterminado es HIGH (alto).

Para salir de las pantallas de VOLUMEN y restablecer el volumen al último valor guardado, pulsa el botón ENTRENAMIENTOS. Al pulsar el botón ENTRENAMIENTOS, el sistema también vuelve a las pantallas de AJUSTES.

PANTALLAS DE UNIDADES

En la imagen siguiente se muestran las pantallas de UNIDADES:

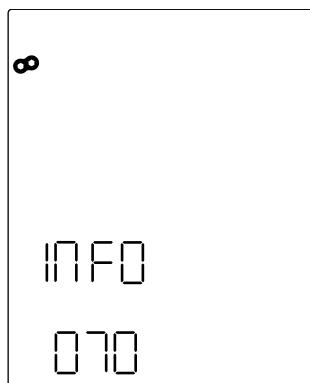


Esta pantalla sirve para seleccionar las unidades métricas o imperiales. Usa el botón MÁS o MENOS para seleccionar la opción que prefieras. Para guardar la unidad elegida, pulsa el botón INICIO/ENTRAR. Al pulsar el botón INICIO/ENTRAR, el sistema también vuelve a las pantallas de AJUSTES. La unidad predefinida es la métrica.

Para salir de las pantallas de UNIDADES y restablecer la unidad al último valor guardado, pulsa el botón ENTRENAMIENTOS. Al pulsar el botón ENTRENAMIENTOS, el sistema también vuelve a las pantallas de AJUSTES.

PANTALLA DE INFORMACIÓN

En la imagen siguiente se muestra la pantalla de INFO:



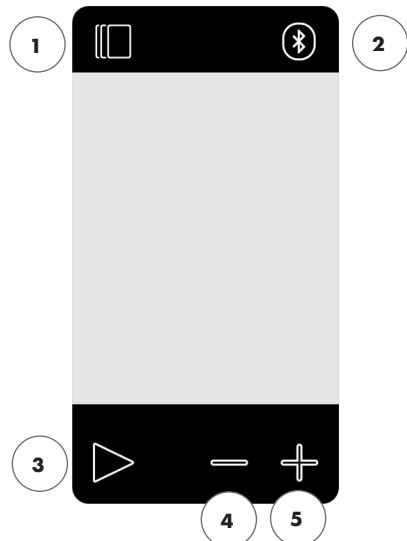
La pantalla de arriba se utiliza para especificar el peso en kilogramos que se utilizará para calcular las calorías quemadas en un entrenamiento concreto. Usa los botones MÁS y MENOS para ajustar el peso. El valor predeterminado es de 70 kilogramos. Para guardar el valor de peso elegido, pulsa el botón INICIO/ENTRAR. Al pulsar el botón INICIO/ENTRAR, el sistema también vuelve a las pantallas de AJUSTES.

Para salir de la pantalla de INFO y restablecer el valor de peso al último valor guardado, pulsa el botón ENTRENAMIENTOS. Al pulsar el botón ENTRENAMIENTOS, el sistema también vuelve a las pantallas de AJUSTES.

FUNZIONE DEI PULSANTI	26
SCHERMO INATTIVO (IDLE SCREEN)	27
FUNZIONI GENERALI	28
MODALITÀ IMPOSTAZIONE PROGRAMMA	29
MODALITÀ PROGRAMMA	37
MODALITÀ PAUSA/RIEPILOGO (PAUSE/SUMMARY MODE)	43
MODALITÀ CONNETTIVITÀ (CONNECTIVITY MODE)	44
MODALITÀ IMPOSTAZIONI (SETTINGS MODE)	45

FUNZIONE DEI PULSANTI

Il computer di allenamento è dotato di cinque pulsanti: a questi pulsanti sono assegnate le seguenti funzioni:



Idle Mode (Modalità Inattiva)

Quando si accende il display, si entra in Idle Mode (Modalità Inattiva). È possibile avviare un allenamento Avvio Rapido (Quick Start workout), accedere a opzioni di allenamenti alternativi, connettersi a dispositivi periferici o accedere alle impostazioni della console.

1 Pulsante Workout (Allenamento)

Selezionare tra allenamenti basati su durata, distanza, energia e intervallo.

2 Pulsante Connect (Connetti)

Connettersi ai dispositivi Bluetooth LE/ANT+ alla console.

3 Pulsante Start/Enter (Avvio/Invio)

Fornisce all'utilizzatore la possibilità di iniziare un allenamento o di accettare una scelta di selezione, se applicabile.

4 Pulsante Minus (Meno)

Utilizzato per diminuire il valore delle impostazioni correnti. Inoltre, si può tenere premuto questo pulsante per 5 secondi per forzare lo spegnimento della console.

5 Pulsante Plus (Più)

Utilizzato per aumentare il valore delle impostazioni correnti.

Visualizzazione spegnimento

Dopo 60 secondi di inattività, il display si spegne.

Durante un allenamento

Dopo aver selezionato un allenamento, si entrerà nella visualizzazione allenamento. Mostra tutti i valori di allenamento importanti e il profilo di allenamento.

Premere questo pulsante per alternare tra le opzioni dei dati di allenamento disponibili nel Display delle Metriche Chiave.

Stessa funzione durante un allenamento.

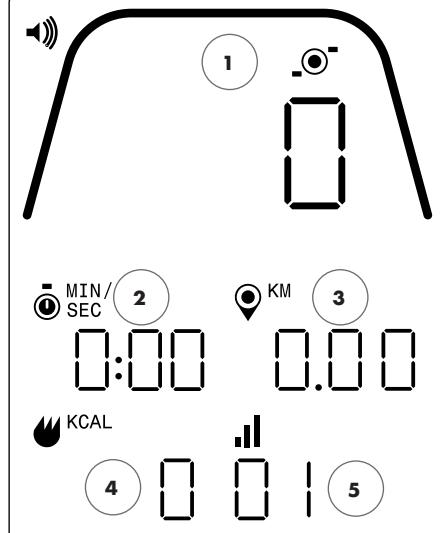
Termina l'allenamento attualmente in corso.

Nessuna funzione durante un allenamento, in quanto non ha alcun effetto sulla resistenza.

Nessuna funzione durante un allenamento, in quanto non ha alcun effetto sulla resistenza.

SCHERMO INATTIVO (IDLE SCREEN)

Normalmente lo schermo della console sarà vuoto finché l'utilizzatore non inizia a pedalare. Una volta che l'utilizzatore inizia a pedalare, la console si accenderà ed entrerà in IDLE MODE (MODALITÀ INATTIVA). La schermata predefinita per la IDLE MODE (MODALITÀ INATTIVA) è la schermata inattiva mostrata di seguito:



La Schermata Inattiva fornisce le seguenti informazioni:

1 Visualizzazione delle Metriche Chiave

Quest'area del display può mostrare Potenza (Watt), Velocità (KM/H o MPH), RPM o Frequenza Cardiaca. Attorno alla lettura numerica è presente un indicatore che mostra l'intensità relativa di ciascuno degli elementi dei dati selezionabili sopra elencati.

2 Visualizzazione Tempo

Questo è l'indicatore numerico del tempo trascorso per l'allenamento corrente o del tempo rimanente per un segmento di intervallo di tempo attivo.

3 Visualizzazione Distanza

Questo è l'indicatore numerico della distanza accumulata per l'allenamento corrente o la distanza rimanente per un segmento di intervallo di distanza attivo. La distanza può essere visualizzata in chilometri (KM) o miglia. La selezione tra KM o Miglia può essere effettuata in modalità Impostazioni.

4 Visualizzazione Energia

Questo è l'indicatore numerico dell'energia bruciata accumulata per l'allenamento corrente. L'energia può essere visualizzata in KCAL o KJ. La selezione tra KCAL o KJ può essere effettuata in Modalità Impostazioni.

5 Visualizzazione Livello/Intervallo

Questo è l'indicatore numerico del livello di resistenza attuale o del segmento attuale durante un programma a intervalli di durata o distanza. L'attuale livello di resistenza cambia in base alla posizione della leva della resistenza.

FUNZIONI GENERALI

In IDLE MODE (MODALITÀ INATTIVA) l'utilizzatore può eseguire le seguenti funzioni:

Allenamento Avvio Rapido

Per iniziare rapidamente un allenamento, l'utilizzatore può premere il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO) sulla tastiera. Premendo questo pulsante il sistema passerà a PROGRAM MODE (MODALITÀ PROGRAMMA). Per ulteriori dettagli si veda di seguito la sezione PROGRAM MODE (MODALITÀ PROGRAMMA).

Selezione Allenamento

Per selezionare un allenamento specifico l'utilizzatore può premere il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI). Premendo questo pulsante il sistema passerà a PROGRAM SETUP MODE (MODALITÀ IMPOSTAZIONE PROGRAMMA). Per ulteriori dettagli si veda di seguito la sezione PROGRAM SETUP MODE (MODALITÀ IMPOSTAZIONE PROGRAMMA).

Connettività

La pressione del pulsante CONNECT (CONNETTI) consentirà all'utilizzatore di connettere la console a una fascia cardio e/o a un'app per smartphone. Per ulteriori dettagli si veda di seguito la sezione CONNECTIVITY MODE (MODALITÀ CONNETTIVITÀ).

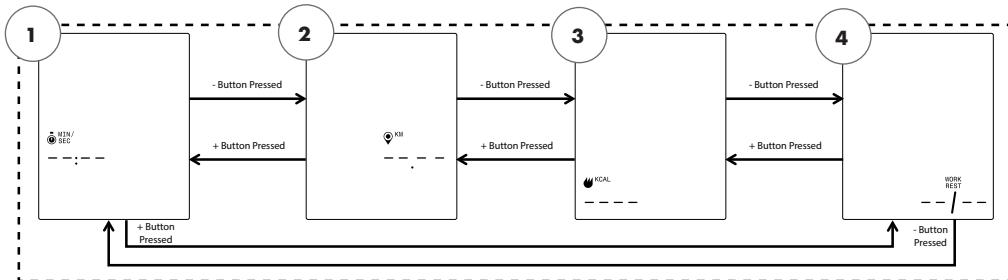
Impostazioni

Oltre a queste funzioni, l'utilizzatore sarà anche in grado di accedere a SETTINGS MODE (MODALITÀ IMPOSTAZIONI) premendo contemporaneamente i pulsanti START (AVVIO), PLUS (PIÙ) e MINUS (MENO). Per ulteriori dettagli si veda di seguito la sezione SETTINGS MODE (MODALITÀ IMPOSTAZIONI).

Inoltre, se l'utilizzatore non preme alcun pulsante per selezionare o avviare un allenamento, la console passerà alla MODALITÀ SOSPENSIONE dopo 60 secondi di inattività.

MODALITÀ IMPOSTAZIONE PROGRAMMA

In PROGRAM SETUP MODE (MODALITÀ IMPOSTAZIONE PROGRAMMA) l'utilizzatore può selezionare tra quattro diversi tipi di allenamento (ad es. Tempo, Distanza, Energia e Intervallo).



NOTA: Le schermate precedenti presuppongono che la selezione Unità in modalità Impostazioni sia impostata su Metrico e la selezione Energia in modalità Impostazioni sia impostata su KCAL.

Ci sono quattro tipi di allenamento che possono essere selezionati e sono i seguenti:

1. Obiettivo Tempo
2. Obiettivo Distanza
3. Obiettivo Energia
4. Intervalli

La prima schermata che verrà mostrata è TIME GOAL (OBIETTIVO TEMPO) (1). Per selezionare tra gli allenamenti disponibili, l'utilizzatore deve premere il pulsante MINUS (MENO) o PLUS (PIÙ) per passare rispettivamente alla scelta successiva o precedente.

Se l'utilizzatore preme il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO), seleziona l'allenamento visualizzato e il sistema passerà alla schermata di impostazione applicabile.

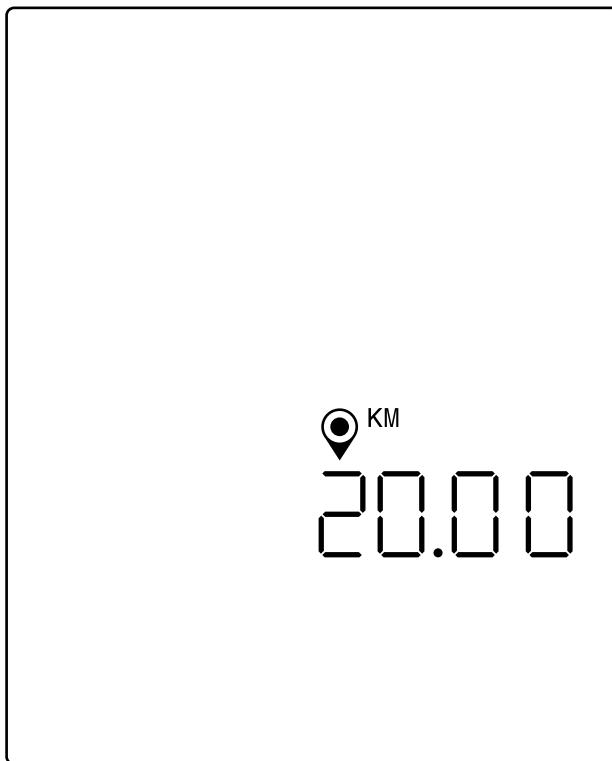
Per uscire dalla schermata WORKOUT SELECTION (SELEZIONE ALLENAMENTO) e tornare a IDLE screen (schermata INATTIVA), l'utilizzatore deve premere il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI).

Allenamenti OBIETTIVO TEMPO

Nella schermata TIME GOAL (OBIETTIVO TEMPO) l'utilizzatore potrà scegliere la durata del proprio allenamento. L'utilizzatore potrà inserire una durata da 1 a 99 minuti. Il valore predefinito è 30:00 minuti. L'utilizzatore può aumentare o diminuire il valore utilizzando rispettivamente i pulsanti PLUS (PIÙ) e MINUS (MENO). Ogni pressione del pulsante PLUS/MINUS (PIÙ o MENO) cambierà il valore corrente visualizzato di 1. Il pulsante PLUS (PIÙ) deve essere usato per aumentare la durata e il pulsante MINUS (MENO) per diminuire la durata.

Una volta impostata la durata sul valore desiderato per il dato allenamento, premere il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO). Premendo il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO), il sistema passerà a PROGRAM MODE (MODALITÀ PROGRAMMA) e l'allenamento avrà inizio. Per ulteriori dettagli si veda di seguito la sezione PROGRAM MODE (MODALITÀ PROGRAMMA).

Per uscire dalla schermata TIME GOAL (OBIETTIVO TEMPO) e tornare alla schermata WORKOUT SELECTION (SELEZIONE ALLENAMENTO), l'utilizzatore deve premere il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI).

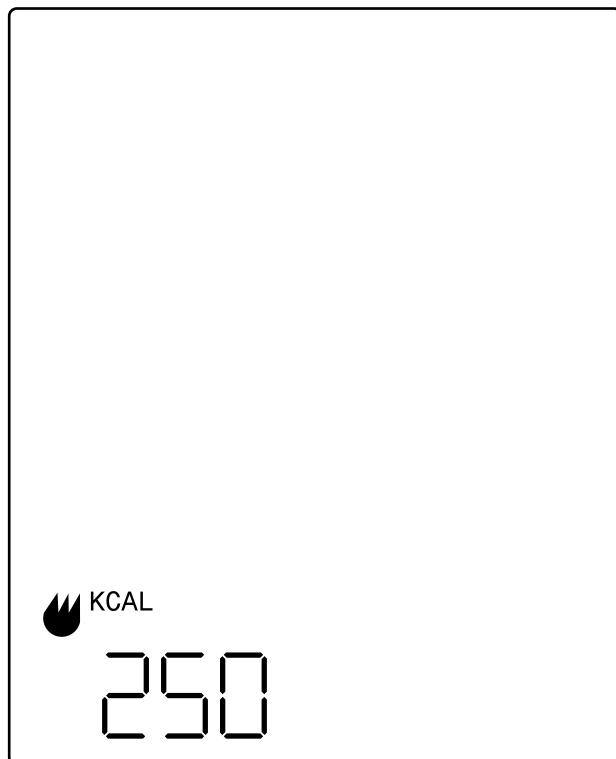
Allenamenti DISTANCE GOAL (OBIETTIVO DISTANZA)

NOTA: La schermata soprastante presuppone che la selezione delle unità nella modalità Impostazioni sia impostata su Metrico e quindi l'obiettivo distanza è basato sui chilometri. Se la selezione delle unità fosse impostata su Imperiale, verrebbero visualizzate le MIGLIA e l'obiettivo distanza sarebbe basato sulle miglia.

Nella schermata DISTANCE GOAL (OBIETTIVO DISTANZA) l'utilizzatore sarà in grado di scegliere l'obiettivo distanza desiderato per il proprio allenamento. L'utilizzatore potrà inserire una distanza da 1 a 9999 chilometri (Impostazione Unità Metriche) o miglia (Impostazione Unità Imperiali). Il valore predefinito sarà 20 chilometri o miglia. L'utilizzatore può aumentare o diminuire il valore utilizzando rispettivamente i pulsanti PLUS (PIÙ) e MINUS (MENO). Ogni pressione del pulsante PLUS (PIÙ) o MINUS (MENO) cambierà il valore corrente visualizzato di 1. Il pulsante PLUS (PIÙ) deve essere usato per aumentare la lunghezza e il pulsante MINUS (MENO) per diminuire la lunghezza.

Una volta impostata la distanza sul valore desiderato per il dato allenamento, premere il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO). Premendo il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO), il sistema passerà a PROGRAM MODE (MODALITÀ PROGRAMMA) e l'allenamento avrà inizio. Per ulteriori dettagli si veda di seguito la sezione PROGRAM MODE (MODALITÀ PROGRAMMA).

Per uscire dalla schermata DISTANCE GOAL (OBIETTIVO DISTANZA) e tornare alla schermata WORKOUT SELECTION (SELEZIONE ALLENAMENTO), l'utilizzatore deve premere il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI).

Allenamenti ENERGY GOAL (OBIETTIVO ENERGIA)

NOTA: La schermata precedente presuppone che la selezione Energia in modalità Impostazioni sia impostata su KCAL, e quindi l'obiettivo energetico sarà basato sulle chilocalorie. Se la selezione dell'energia è stata impostata su KJ, verrà visualizzato KJ e l'obiettivo energetico sarà basato sui kilojoule.

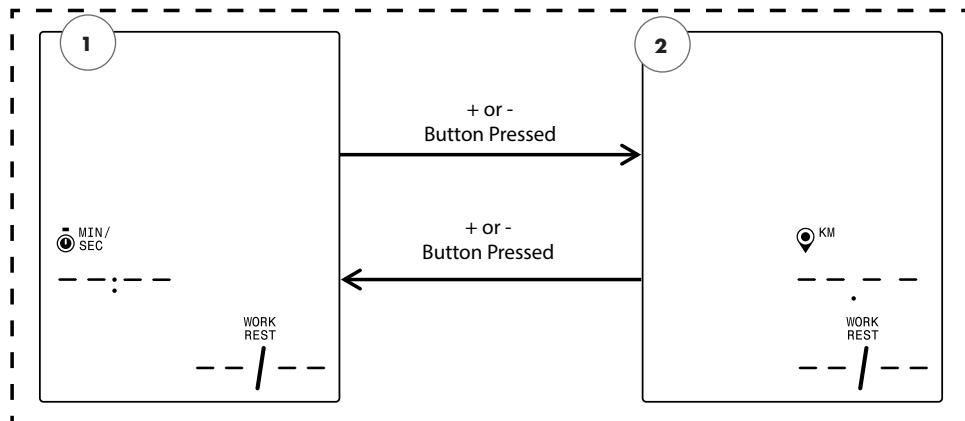
Nella schermata ENERGY GOAL (OBIETTIVO ENERGIA) l'utilizzatore sarà in grado di scegliere l'obiettivo energia desiderato per il proprio allenamento. L'utilizzatore potrà inserire un obiettivo da 5 a 9999 KCAL/KJ. Il valore predefinito è 250 KCAL o KJ. L'utilizzatore può aumentare o diminuire il valore utilizzando rispettivamente i pulsanti PLUS (PIÙ) e MINUS (MENO). Ogni pressione del pulsante PLUS (PIÙ) o MINUS (MENO) cambierà il valore corrente visualizzato di 5. Il pulsante PLUS (PIÙ) deve essere utilizzato per aumentare il valore e il pulsante MINUS (MENO) per diminuire il valore.

Una volta impostato il valore desiderato per il dato allenamento, premere il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO). Premendo il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO), il sistema passerà a PROGRAM MODE (MODALITÀ PROGRAMMA) e l'allenamento avrà inizio. Per ulteriori dettagli si veda di seguito la sezione PROGRAM MODE (MODALITÀ PROGRAMMA).

Per uscire dalla schermata ENERGY GOAL (OBIETTIVO ENERGIA) e tornare alla schermata WORKOUT SELECTION (SELEZIONE ALLENAMENTO), l'utilizzatore deve premere il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI).

Allenamenti INTERVAL (INTERVALLI)

Le schermate INTERVALLI sono mostrate di seguito:



NOTA: La schermata soprastante presuppone che la selezione delle unità nella modalità Impostazioni sia impostata su Metrico e quindi l'obiettivo distanza è basato sui chilometri. Se la selezione delle unità fosse impostata su Imperiale, verrebbero visualizzate le MIGLIA e l'obiettivo distanza sarebbe basato sulle miglia.

Ci sono due tipi di intervallo che possono essere selezionati e sono i seguenti:

1. Intervalli di Tempo
2. Intervalli di Distanza

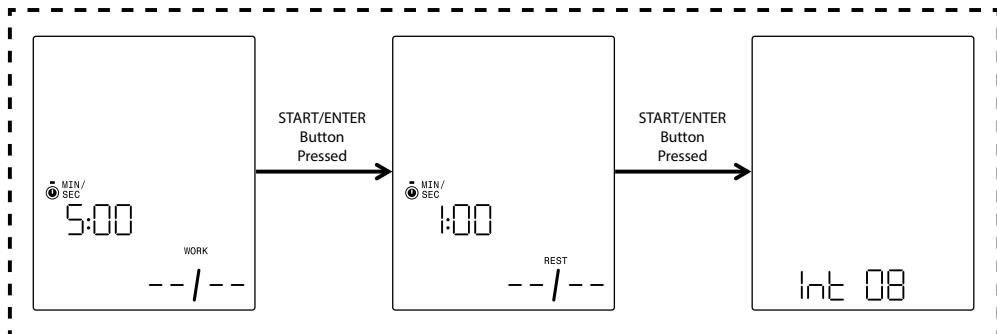
La prima schermata che verrà mostrata è TIME INTERVAL GOAL (OBIETTIVO INTERVALLI DI TEMPO). Per selezionare tra i tipi di intervallo disponibili, l'utilizzatore deve premere il pulsante MINUS (MENO) o PLUS (PIÙ) per passare rispettivamente alla scelta successiva o precedente.

Se l'utilizzatore preme il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO), seleziona il tipo di allenamento a intervalli visualizzato e il sistema passerà alla schermata di impostazione applicabile.

Per uscire dalla schermata INTERVALS (INTERVALLI) e tornare alla schermata WORKOUT SELECTION (SELEZIONE ALLENAMENTI), l'utilizzatore deve premere il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI).

Allenamenti TIME INTERVALS (INTERVALLI DI TEMPO)

La schermata TIME INTERVALS (INTERVALLI DI TEMPO) è mostrata di seguito:



Un intervallo consiste in un segmento di esercizio ad alta intensità e un segmento di esercizio a bassa intensità. Il segmento ad alta intensità è definito da WORK TIME (TEMPO DI LAVORO). Il segmento a bassa intensità è definito da REST TIME (TEMPO DI RIPOSO). Nelle schermate TIME INTERVALS (INTERVALLI DI TEMPO) l'utilizzatore sarà in grado di specificare la durata per i segmenti di lavoro e di riposo e il numero totale di intervalli desiderati per il dato allenamento. L'utilizzatore potrà inserire una durata da 10 secondi a 99 minuti per il segmento di lavoro e il segmento di riposo. Il valore predefinito per il segmento di lavoro deve essere 5:00 minuti. Il valore predefinito per il segmento di riposo deve essere 1:00 minuto. L'utilizzatore potrà inserire un obiettivo da 1 a 99 intervalli. Il valore predefinito per il numero di intervalli deve essere 8.

Entrando nell'impostazione di questo programma, la schermata WORK TIME (TEMPO DI LAVORO) sarà la prima ad essere visualizzata. L'utilizzatore può aumentare o diminuire il valore utilizzando rispettivamente i pulsanti PLUS (PIÙ) e MINUS (MENO). Ogni pressione del pulsante PLUS (PIÙ) o MINUS (MENO) cambierà il valore corrente visualizzato di 10 secondi. Il pulsante PLUS (PIÙ) deve essere usato per aumentare la durata e il pulsante MINUS (MENO) per diminuire la durata.

Una volta impostata la durata del WORK TIME (TEMPO DI LAVORO) sul valore desiderato per il dato allenamento, premere il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO). Premendo il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO), la schermata passa alla schermata REST TIME (TEMPO DI RIPOSO).

L'utilizzatore può aumentare o diminuire il valore utilizzando rispettivamente i pulsanti PLUS (PIÙ) e MINUS (MENO). Ogni pressione del pulsante PLUS (PIÙ) o MINUS (MENO) cambierà il valore corrente visualizzato di 10 secondi. Il pulsante PLUS (PIÙ) deve essere usato per aumentare la durata e il pulsante MINUS (MENO) per diminuire la durata.

Una volta impostata la durata del REST TIME (TEMPO DI RIPOSO) sul valore desiderato per il dato allenamento, premere il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO). Premendo il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO), la schermata passa alla schermata NUMBER OF INTERVALS (NUMERO DI INTERVALLI).

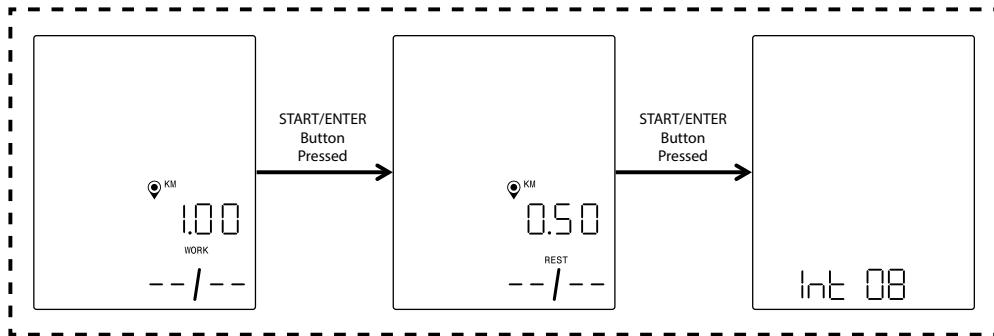
L'utilizzatore può aumentare o diminuire il valore utilizzando rispettivamente i pulsanti PLUS (PIÙ) e MINUS (MENO). Ogni pressione del pulsante PLUS/MINUS (PIÙ o MENO) cambierà il valore corrente visualizzato di 1. Il pulsante PLUS (PIÙ) verrà usato per aumentare il numero di intervalli e il pulsante MINUS (MENO) per diminuire il numero di intervalli.

Una volta impostato NUMBER OF INTERVALS (NUMERO DI INTERVALLI) sul valore desiderato per il dato allenamento, premere il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO). Premendo il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO), il sistema passerà a PROGRAMME MODE (MODALITÀ PROGRAMMA) e l'allenamento avrà inizio. Per ulteriori dettagli si veda di seguito la sezione PROGRAM MODE (MODALITÀ PROGRAMMA).

Per uscire dalle schermate INTERVALLI DI TEMPO e tornare alla schermata INTERVALLI l'utilizzatore deve premere il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI).

Allenamenti DISTANCE INTERVAL (INTERVALLI DI DISTANZA)

La schermata INTERVALLI DI DISTANZA è mostrata di seguito:



NOTA: Le schermate sopraintesi presuppongono che la selezione delle unità nella modalità Impostazioni sia impostata su Metrico e quindi l'obiettivo della distanza è basato sui chilometri. Se la selezione delle unità fosse impostata su Imperiale, verrebbero visualizzate le MIGLIA e l'obiettivo distanza sarebbe basato sulle miglia.

Un intervallo consiste in un segmento di esercizio ad alta intensità e un segmento di esercizio a bassa intensità. Il segmento ad alta intensità è definito da WORK DISTANCE (DISTANZA DI LAVORO). Il segmento a bassa intensità è definito da REST DISTANCE (DISTANZA DI RIPOSO). Nelle schermate DISTANCE INTERVALS (INTERVALLI DI DISTANZA) l'utilizzatore sarà in grado di specificare la distanza desiderata per i segmenti di lavoro e di riposo e il numero totale di intervalli desiderati per il dato allenamento. L'utilizzatore potrà inserire una distanza da 0,10 a 100,00 chilometri/miglia per il segmento di lavoro e il segmento di riposo. Il valore predefinito per la distanza di lavoro sarà 2,00 chilometri/miglia. Il valore predefinito per la distanza di riposo sarà 1,00 chilometri/miglia. L'utilizzatore potrà inserire un obiettivo da 1 a 99 intervalli. Il valore predefinito per il numero di intervalli deve essere 8.

Entrando nell'impostazione di questo programma, la schermata REST DISTANCE (DISTANZA DI RIPOSO) sarà la prima ad essere visualizzata. L'utilizzatore può aumentare o diminuire il valore utilizzando rispettivamente i pulsanti PLUS (PIÙ) e MINUS (MENO). Ogni pressione del pulsante PLUS/MINUS (PIÙ o MENO) cambierà il valore corrente visualizzato di 0,1. Il pulsante PLUS (PIÙ) deve essere usato per aumentare la distanza e il pulsante MINUS (MENO) per diminuire la distanza.

Una volta impostato WORK DISTANCE (DISTANZA DI LAVORO) sul valore desiderato per il dato allenamento, premere il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO). Premendo il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO), la schermata passa alla schermata REST DISTANCE (DISTANZA DI RIPOSO).

L'utilizzatore può aumentare o diminuire il valore utilizzando rispettivamente i pulsanti PLUS (PIÙ) e MINUS (MENO). Ogni pressione del pulsante PLUS/MINUS (PIÙ o MENO) cambierà il valore corrente visualizzato di 0,1. Il pulsante PLUS (PIÙ) deve essere usato per aumentare la distanza e il pulsante MINUS (MENO) per diminuire la distanza.

Una volta impostato REST DISTANCE (DISTANZA RIPOSO) sul valore desiderato per il dato allenamento, premere il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO). Premendo il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO), la schermata passa alla schermata NUMBER OF INTERVALS (NUMERO DI INTERVALLI).

La freccia di selezione indica che il valore NUMBER OF INTERVALS (NUMERO DI INTERVALLI) è modificabile. L'utilizzatore può aumentare o diminuire il valore utilizzando rispettivamente i pulsanti PLUS (PIÙ) e MINUS (MENO). Ogni pressione del pulsante PLUS/MINUS (PIÙ o MENO) cambierà il valore corrente visualizzato di 1. Il pulsante PLUS (PIÙ) verrà usato per aumentare il numero di intervalli e il pulsante MINUS (MENO) per diminuire il numero di intervalli.

Una volta impostato NUMBER OF INTERVALS (NUMERO DI INTERVALLI) sul valore desiderato per il dato allenamento, premere il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO). Premendo il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO), il sistema passerà a PROGRAMME MODE (MODALITÀ PROGRAMMA) e l'allenamento avrà inizio. Per ulteriori dettagli si veda di seguito la sezione PROGRAM MODE (MODALITÀ PROGRAMMA).

Per uscire dalle schermate DISTANZA INTERVALLI e tornare alla schermata INTERVALLI l'utilizzatore deve premere il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI).

MODALITÀ PROGRAMMA

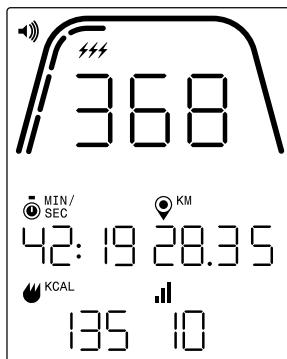
Al passaggio a questa modalità, il tempo inizierà ad aumentare, la distanza e l'energia inizieranno ad accumularsi, e tutti gli altri display si attiveranno. Le specifiche delle visualizzazioni allenamento sono descritte di seguito.

I seguenti campi sono disponibili durante un allenamento standard:

- Tempo – il tempo trascorso per l'allenamento nel formato MMM:SS
- Distanza – la distanza, in chilometri o miglia, che l'utilizzatore ha percorso in un dato allenamento
- Energia – la quantità di KCAL/KJ che l'utilizzatore ha bruciato durante l'allenamento
- Watt – la reale quantità di energia che l'utilizzatore sta consumando
- RPM – la frequenza di pedalata reale dell'utilizzatore
- Velocità – la velocità reale a cui l'utilizzatore sta andando
- Frequenza cardiaca – la frequenza cardiaca reale dell'utilizzatore misurata dalla fascia cardio wireless
- Livello – l'impostazione del livello di resistenza reale

SCHERMATE DI ALLENAMENTO STANDARD

Per gli allenamenti rapidi che vengono avviati premendo il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO) da IDLE SCREEN (SCHERMATA INATTIVA) o per gli allenamenti che vengono avviati selezionando TIME GOAL (OBIETTIVO TEMPO), DISTANCE GOAL (OBIETTIVO DISTANZA) o ENERGY GOAL (OBIETTIVO ENERGIA), durante l'allenamento verrà visualizzata la seguente schermata.

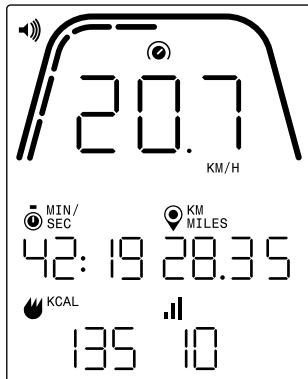


NOTA: La schermata soprastante include dati simulati a scopo illustrativo e presuppone che la selezione Unità in modalità Impostazioni sia impostata su Metrico e quindi KM sia mostrato per la distanza. Se la selezione delle unità fosse impostata su Imperiale, verrebbero visualizzate le MIGLIA. Inoltre, la schermata precedente presuppone che la selezione Energia in modalità Impostazioni sia impostata su KCAL. Se la selezione Energia è stata impostata su KJ, verrà visualizzato KJ. La schermata soprastante mostra che Watt (Potenza) è selezionata per l'Area delle Metriche Chiave.

In alternativa, durante un allenamento standard, un utilizzatore può scegliere se desidera visualizzare Watt (potenza), velocità, RPM o frequenza cardiaca. La schermata soprastante mostra i Watt (Potenza) selezionati. Di seguito sono riportate diverse versioni della schermata di allenamento standard che mostrano i diversi dati visualizzati nell'Area delle Metriche Chiave. Tuttavia, non vengono mostrate tutte le combinazioni delle unità o del tipo di energia selezionati. Per impostazione predefinita, la console visualizza automaticamente Watt (potenza), velocità, RPM, frequenza cardiaca, Watt ecc. ogni 3 secondi.

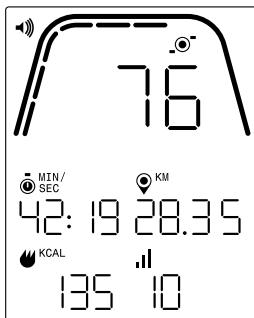
L'utilizzatore può ignorare questo comportamento premendo il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI). Ad ogni pressione del pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI) il valore visualizzato passerà al successivo parametro nell'ordine sopra specificato. Se l'utilizzatore ha premuto il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI) almeno una volta, la commutazione automatica si interrompe. Per riattivare la commutazione automatica, l'utilizzatore deve tenere premuto il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI) per 5 secondi.

Gli indicatori sotto la linea curva spessa indicano la percentuale relativa del valore visualizzato nell'Area delle Metriche Chiave. Nell'esempio sopra, vengono visualizzati 368 watt e quindi quattro dei dieci segmenti gialli sono illuminati. Per la potenza, la scala va da 0 a 1000+ watt.



NOTA: La schermata sopra include dati simulati a scopo illustrativo e presuppone che la selezione Unità in modalità Impostazioni sia impostata su Metrico e quindi KM sia mostrato per la distanza e KM/H per la velocità. Se la selezione delle unità fosse impostata su Imperiale, le MIGLIA sarebbero visualizzate per la distanza e MPH per la velocità. Inoltre, la schermata precedente presuppone che la selezione Energia in modalità Impostazioni sia impostata su KCAL. Se la selezione Energia è stata impostata su KJ, verrà visualizzato KJ. La schermata sopra mostra che RPM è selezionato per l'Area delle Metriche Chiave.

Gli indicatori sotto la linea curva spessa indicano la percentuale relativa del valore visualizzato nell'Area delle Metriche Chiave. Nell'esempio soprastante viene visualizzato 20,7 km/h e quindi sono illuminati cinque dei dieci segmenti gialli. Per la velocità, la scala va da 0 a 50,0+ per km/h o mph.



NOTA: La schermata soprastante include dati simulati a scopo illustrativo e presuppone che la selezione Unità in modalità Impostazioni sia impostata su Metrico e quindi KM sia mostrato per la distanza. Se la selezione delle unità fosse impostata su Imperiale, verrebbero visualizzate le MIGLIA per la distanza. Inoltre, la schermata precedente presuppone che la selezione Energia in modalità Impostazioni sia impostata su KCAL. Se la selezione Energia è stata impostata su KJ, verrà visualizzato KJ. La schermata soprastante mostra che RPM è selezionato per l'Area delle Metriche Chiave.

Gli indicatori sotto la linea curva spessa indicano la percentuale relativa del valore visualizzato nell'Area delle Metriche Chiave. Nell'esempio soprastante viene visualizzato 76 RPM e pertanto sono illuminati sei dei dieci segmenti gialli. Per la cadenza, la scala va da 0 a 150+ per RPM.

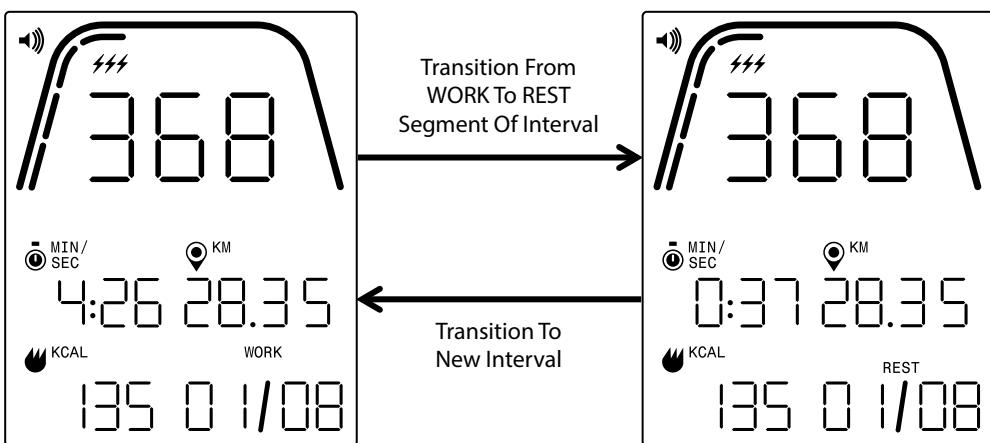


NOTA: La schermata soprastante include dati simulati a scopo illustrativo e presuppone che la selezione Unità in modalità Impostazioni sia impostata su Metrico e quindi KM sia mostrato per la distanza. Se la selezione delle unità fosse impostata su Imperiale, verrebbero visualizzate le MIGLIA per la distanza. Inoltre, la schermata precedente presuppone che la selezione Energia in modalità Impostazioni sia impostata su KCAL. Se la selezione Energia è stata impostata su KJ, verrà visualizzato KJ. La schermata soprastante mostra che la Frequenza Cardiaca è selezionata per l'Area delle Metriche Chiave.

Gli indicatori sotto la linea curva spessa indicano la percentuale relativa del valore visualizzato nell'Area delle Metriche Chiave. Nell'esempio soprastante viene visualizzato 124 BPM e pertanto sono illuminati sette dei dieci segmenti gialli. Per la frequenza cardiaca, la scala va da 0 a 200+ per BPM.

SCHERMATE ALLENAMENTI TIME INTERVAL (INTERVALLI DI TEMPO)

Per gli allenamenti TIME INTERVAL (INTERVALLI DI TEMPO) durante l'allenamento deve essere fornita la seguente schermata.



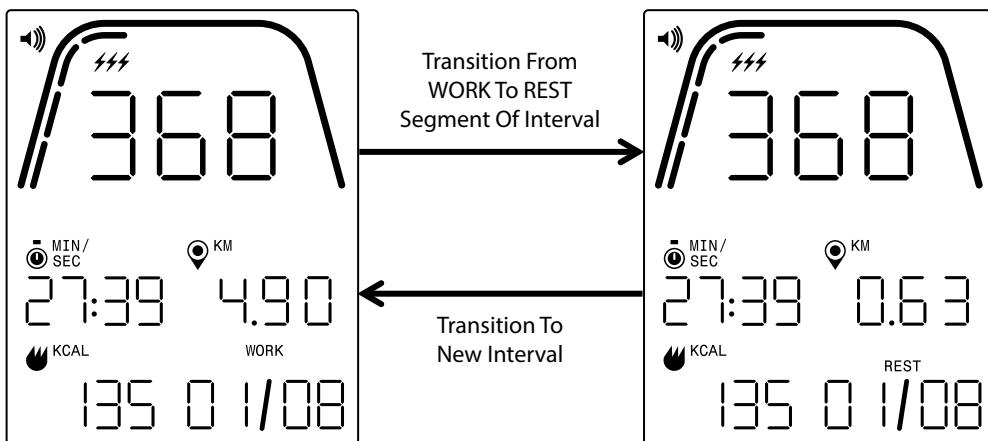
Come nella schermata di allenamento standard, l'utilizzatore avrà la possibilità di passare alla visualizzazione di Watt, velocità, RPM o frequenza cardiaca nell'Area delle Metriche Chiave. Il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI) deve essere utilizzato per selezionare i dati da visualizzare nell'Area delle Metriche Chiave. Nell'esempio sopra citato i watt sono mostrati nell'Area delle Metriche Chiave.

Sono presenti i seguenti campi durante un allenamento TIME INTERVAL (INTERVALLI DI TEMPO):

- Tempo – Il tempo rimanente per il segmento WORK or REST (LAVORO o RIPOSO) corrente dell'allenamento in formato MM:SS
- Distanza – la distanza, in chilometri o miglia, che l'utilizzatore ha percorso in un dato allenamento
- Energia – la quantità di KCAL/KJ che l'utilizzatore ha bruciato durante l'allenamento
- Watt – la reale quantità di energia che l'utilizzatore sta consumando
- RPM – la frequenza di pedalata reale dell'utilizzatore
- Velocità – la velocità reale a cui l'utilizzatore sta andando
- Frequenza cardiaca – la frequenza cardiaca reale dell'utilizzatore misurata dalla fascia cardio wireless
- Work (Lavoro) (X / Y) – Il tempo rimanente nel segmento LAVORO corrente visualizzato in formato MM:SS; il valore iniziale di LAVORO è stato stabilito durante l'impostazione del programma; la X indica il numero del segmento corrente mentre la Y indica il numero totale di segmenti che verranno eseguiti nell'allenamento corrente che è stato definito nell'impostazione del programma; l'esempio in alto a sinistra mostra "WORK (LAVORO) (01 / 08)" a significare che il primo segmento è in corso e ci sono 8 segmenti totali nell'allenamento; il segmento WORK (LAVORO) sarà seguito dal segmento REST (RIPOSO) (schermata in alto a destra)
- Rest (Riposo) (X / Y) – Il tempo rimanente nel segmento REST (RIPOSO) corrente visualizzato in formato MM:SS; il valore iniziale per REST (RIPOSO) è stato stabilito durante l'installazione del programma; la X indica il numero del segmento corrente mentre la Y indica il numero totale di segmenti che verranno eseguiti nell'allenamento corrente che è stato definito nell'impostazione del programma; il segmento REST (RIPOSO) segue il segmento WORK (LAVORO); la X passerà al segmento successivo una volta che il segmento REST (RIPOSO) corrente è stato completato
- Level (Livello) – L'impostazione del livello di resistenza corrente verrà visualizzata nella stessa area del display LCD delle informazioni sull'intervalllo di WORK and REST (LAVORO e RIPOSO). Il livello verrà visualizzato durante i primi 3 secondi dell'allenamento, e ogni volta che il livello viene modificato dall'utilizzatore durante l'allenamento. Ogni volta che viene visualizzato il livello, verrà visualizzato solo per 3 secondi. Si noti tuttavia che il valore del livello deve essere determinato in base alla posizione corrente dei magneti.

SCHERMATE ALLENAMENTI DISTANCE INTERVAL (INTERVALLI DI DISTANZA) ——

Per gli allenamenti DISTANCE INTERVAL (INTERVALLI DI DISTANZA) durante l'allenamento verrà fornita la seguente schermata.



Come nella schermata di allenamento standard, l'utilizzatore avrà la possibilità di passare alla visualizzazione di Watt, velocità, RPM o frequenza cardiaca nell'Area delle Metriche Chiave. Il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI) deve essere utilizzato per selezionare i dati da visualizzare nell'Area delle Metriche Chiave. Nell'esempio sopra citato i watt sono mostrati nell'Area delle Metriche Chiave.

Sono presenti i seguenti campi:

- Tempo – il tempo trascorso per l'allenamento nel formato MMM:SS
- Distanza – la distanza, in chilometri o miglia, rimanente per il segmento WORK or REST (LAVORO o RIPOSO) applicabile dell'allenamento dato
- Energia – la quantità di KCAL/KJ che l'utilizzatore ha bruciato durante l'allenamento
- Watt – la reale quantità di energia che l'utilizzatore sta consumando
- RPM – la frequenza di pedalata reale dell'utilizzatore
- Velocità – la velocità reale a cui l'utilizzatore sta andando
- Frequenza cardiaca – la frequenza cardiaca reale dell'utilizzatore misurata dalla fascia cardio wireless
- Work (Lavoro) (X / Y) – Il valore iniziale di WORK (LAVORO) è stato stabilito durante l'impostazione del programma; la X indica il numero del segmento corrente mentre la Y indica il numero totale di segmenti che verranno eseguiti nell'allenamento corrente che è stato definito nell'impostazione del programma; l'esempio in alto a sinistra mostra "WORK (LAVORO) (01 / 08)" a significare che il primo segmento è in corso e ci sono 8 segmenti totali nell'allenamento; il segmento WORK (LAVORO) sarà seguito dal segmento REST (RIPOSO) (schermata in alto a destra).
- Rest (riposo) (X / Y) – Il valore iniziale per REST (RIPOSO) è stato stabilito durante l'installazione del programma; la X indica il numero del segmento corrente mentre la Y indica il numero totale di segmenti che verranno eseguiti nell'allenamento corrente ed è stato definito nell'impostazione del programma; il segmento REST (RIPOSO) segue il segmento WORK (LAVORO); la X passerà al segmento successivo una volta che il segmento corrente REST (RIPOSO) è stato completato

- Level (Livello) – L'impostazione del livello di resistenza corrente verrà visualizzata nella stessa area del display LCD delle informazioni sull'intervallo di WORK and REST (LAVORO e RIPOSO). Il livello verrà visualizzato durante i primi 3 secondi dell'allenamento, e ogni volta che il livello viene modificato dall'utilizzatore durante l'allenamento. Ogni volta che viene visualizzato il livello, verrà visualizzato solo per 3 secondi. Si noti tuttavia che il valore il livello deve essere determinato in base alla posizione corrente dei magneti.

MODALITÀ PAUSA/RIEPILOGO (PAUSE/SUMMARY MODE)

L'UTILIZZATORE INTERROMPE L'ALLENAMENTO

Se l'utilizzatore interrompe l'allenamento (ovvero l'RPM è stato inferiore a 25 per 4 o più secondi) durante un allenamento, il sistema passerà alla PAUSE/SUMMARY MODE (MODALITÀ PAUSA/RIEPILOGO), il tempo trascorso smetterà di aumentare, la distanza e le KCAL/KJ cesseranno di accumularsi e il sistema inizierà a visualizzare i valori medi per RPM, velocità, watt, frequenza cardiaca e livello come mostrato nell'immagine della schermata sottostante. Una volta avviata questa modalità, verrà avviato un conto alla rovescia di 36 secondi e una volta trascorso il tempo, il sistema passerà alla IDLE MODE (MODALITÀ INATTIVA). Si veda la sezione IDLE MODE (MODALITÀ INATTIVA) soprastante per il comportamento desiderato durante la IDLE MODE (MODALITÀ INATTIVA).

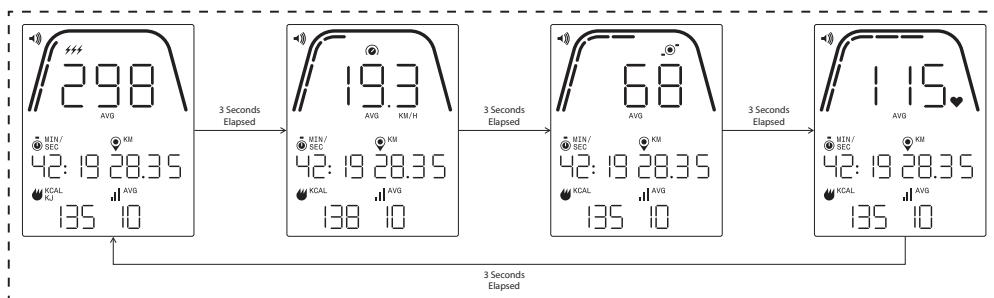
Se l'utilizzatore riprende l'allenamento prima che il timer sia scaduto, il sistema tornerà a PROGRAM MODE (MODALITÀ PROGRAMMA) e continuerà l'allenamento dal punto in cui l'utilizzatore l'aveva interrotto. Si presume che un'accelerazione del volano (ossia un aumento degli RPM) sia l'utilizzatore che riprende il proprio allenamento.

Per terminare questa modalità prima che scada il timer, l'utilizzatore deve premere il pulsante MINUS (MENO) per passare immediatamente a IDLE MODE (MODALITÀ INATTIVA).

OBIETTIVO DI ALLENAMENTO RAGGIUNTO

Se l'utilizzatore raggiunge l'obiettivo di allenamento prescelto, anche il sistema passerà a PAUSE/SUMMARY MODE (MODALITÀ PAUSA/RIEPILOGO), il tempo trascorso smetterà di aumentare, la distanza e le KCAL/KJ cesseranno di accumularsi e il sistema inizierà a visualizzare i valori medi per watt, velocità, RPM, frequenza cardiaca e livello come mostrato nell'immagine della schermata sottostante. Una volta avviata questa modalità, verrà avviato un conto alla rovescia di 36 secondi e una volta trascorso il tempo, il sistema passerà alla IDLE MODE (MODALITÀ INATTIVA). Si veda la sezione IDLE MODE (MODALITÀ INATTIVA) soprastante per il comportamento desiderato durante la IDLE MODE (MODALITÀ INATTIVA).

Per terminare questa modalità prima che scada il timer, l'utilizzatore deve premere il pulsante MINUS (MENO) per passare immediatamente a IDLE MODE (MODALITÀ INATTIVA).



SCHERMATE MODALITÀ PAUSA/RIEPILOGO (PAUSE/SUMMARY MODE)

Un esempio delle schermate da visualizzare durante la MODALITÀ PAUSA/RIEPILOGO è riportato sopra. Si noti che i valori visualizzati per watt, velocità, RPM, frequenza cardiaca e livello devono essere le medie per l'allenamento e i segmenti AVG devono essere illuminati per ciascun campo dati. Tempo, distanza ed energia (ovvero KCAL/KJ) sono i valori totali accumulati per l'allenamento per ciascun elemento di dati.

MODALITÀ CONNETTIVITÀ (CONNECTIVITY MODE)

GENERALE

Questa console è in grado di connettersi a fasce cardio ANT+ e BLE. Inoltre, la console sarà in grado di connettersi alle app per smartphone o tablet tramite BLE. La console sarà inoltre in grado di connettersi sia ad una fascia cardio (ANT+ o BLE) sia a un'app per smartphone.

CONNESSIONE A UN'APP PER SMARTPHONE O TABLET

TRAMITE BLUETOOTH LE (FTMS)

Premere il pulsante CONNECT (CONNEMTI) per avviare il processo di associazione Bluetooth. Durante il processo di connessione è necessaria una pedalata leggera e costante, altrimenti il display si spegne dopo 60 secondi e la connessione si interrompe.

L'icona Bluetooth in alto a destra del display inizierà a lampeggiare a una frequenza di 1 Hz per indicare che la radio Bluetooth sta facendo pubblicità e sta cercando un'app per dispositivo mobile disponibile con cui connettersi.

Mentre la console sta pubblicizzando, un utilizzatore può connettersi a un'app compatibile (ad es. Kino-map, Zwift, GymTrakr, ecc.) tramite il proprio smartphone o tablet. Fare riferimento alla documentazione delle app su come connettersi alle attrezzature per il fitness che supportano FTMS. Quando la console si connette correttamente a un'app per smartphone o tablet, la pubblicità BT terminerà, la console tornerà alla normale funzione e l'icona BLUETOOTH rimarrà accesa e non lampeggerà più. Durante l'allenamento la console trasmette i dati dell'allenamento dell'utilizzatore all'app collegata.

Durante la pubblicità, la console genererà automaticamente un codice casuale a 4 cifre che fungerà da identificatore univoco per la data console la prima volta che si preme il pulsante CONNECT (CONNEMTI) e l'etichetta pubblicizzata sarà "Kettler #####" dove il # #### è l'identificatore casuale a 4 cifre. Questo stesso identificatore casuale a 4 cifre sarà visualizzato nella finestra TIME (TEMPO) per 5 secondi. Si tenga presente che questa etichetta pubblicizzata non è visibile in tutte le app. La durata della pubblicità sarà di ~ 10 secondi.

COLLEGAMENTO A UN CINTURINO BLE HR

Se dopo aver premuto il pulsante CONNECT (CONNEMTI) e sono trascorsi 10 secondi senza connettersi a un'app per smartphone, la console cercherà le fasce BLE HR e si conserverà di conseguenza. Quando ci si collega ad una fascia BLE HR, nella finestra HR verrà visualizzato "BLE" e la console si collegherà alla fascia HR. Una volta effettuata la connessione alla fascia BLE HR, il valore della frequenza cardiaca rilevata verrà visualizzato nella finestra HR e l'icona del cuore lampeggerà alla stessa frequenza della frequenza cardiaca rilevata.

Una volta che è stata effettuata una connessione ad un cinturino BT HR, la console sarà anche in grado di connettersi contemporaneamente ad un'app per smartphone tramite BLE. Si applica il comportamento sopra descritto. Si noti che è necessario stabilire una connessione a una fascia cardio prima di stabilire una connessione a uno smartphone se si desidera connettersi a entrambi contemporaneamente.

CONNESSIONE A UN CINTURINO ANT+ HR

Per connettersi ad un cinturino ANT+ HR non devono essere attive connessioni alla console. Per collegare la console ad una fascia toracica compatibile con ANT+, tenere premuto il pulsante CONNECT (CONNEMTI) per 5 secondi. Quando ci si collega a una fascia ANT+ HR, nella finestra HR verrà visualizzato "Ant" e la console si collegherà alla fascia HR. Una volta effettuata la connessione alla fascia ANT+ HR,

il valore della frequenza cardiaca rilevata verrà visualizzato nella finestra HR e l'icona del cuore lampeggerà alla stessa frequenza della frequenza cardiaca rilevata.

Se è stata effettuata una connessione a un cinturino ANT+ HR, la console sarà anche in grado di connettersi contemporaneamente ad un'app per smartphone tramite BLE. Si applica il comportamento sopra descritto. Si noti che l'utilizzatore deve connettersi a una fascia per la frequenza cardiaca prima di stabilire una connessione ad uno smartphone, se desidera connettersi ad entrambi contemporaneamente.

REIMPOSTAZIONE CONNESSIONE

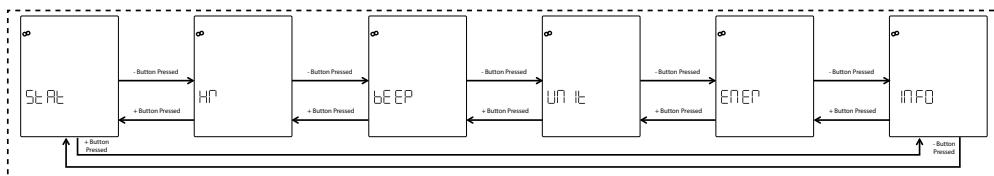
Se si riscontrano problemi di connessione con qualsiasi dispositivo, si può provare a ripristinare la console. Il ripristino della console resetta anche lo stato delle connessioni ai dispositivi periferici.

È possibile eseguire un ripristino della console in IDLE MODE (MODALITÀ INATTIVA). In IDLE MODE (MODALITÀ INATTIVA), tenere premuto il pulsante MINUS (MENO) per 5 secondi. La console si spegnerà. Per riattivare la console, iniziare a pedalare. Se si sta pedalando durante il ripristino, la console si spegnerà e poi si riaccenderà, ma gli stati di connessione saranno stati cancellati. Si tenga presente che potrebbe essere necessario chiudere e riaprire qualsiasi app per smartphone o tablet a cui ci si desidera connettere per assicurarsi che anche lo stato di connessione dell'app sia stato ripristinato.

MODALITÀ IMPOSTAZIONI (SETTINGS MODE)

SCHERMO IMPOSTAZIONI

Per accedere a CONFIGURATION MODE (MODALITÀ CONFIGURAZIONE) premere contemporaneamente START, PLUS e MINUS (AVVIO, PIÙ e MENO).



Il grafico seguente mostra la schermata SETTINGS (IMPOSTAZIONI):

In queste schermate sono disponibili le sei opzioni seguenti:

- STAT – Controlla il tempo totale accumulato, la distanza totale accumulata e la versione del firmware
- HR – Testa il sistema HR
- BEEP – Regola il volume del segnale acustico
- UNITÀ – Passa dalle unità Metriche a quelle Imperiali
- ENTER – Alterna la visualizzazione di KCAL e KJ
- INFO – Imposta il valore del peso utilizzato per il calcolo delle calorie

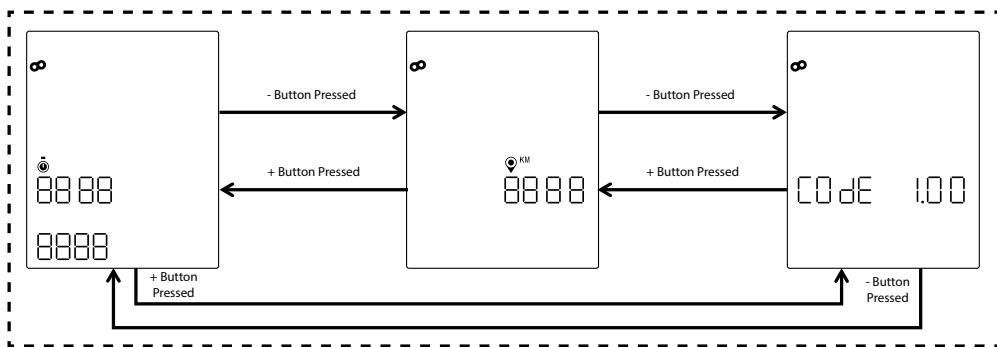
La prima schermata che verrà mostrata è quella dello STAT. Per selezionare tra le impostazioni disponibili, l'utilizzatore deve premere il pulsante MINUS/PLUS (MENO o PIÙ) per passare rispettivamente alla scelta successiva o precedente.

Se l'utilizzatore preme il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO), seleziona l'impostazione visualizzata e il sistema passerà alla schermata di impostazione applicabile.

Per uscire dalle schermate SETTINGS (IMPOSTAZIONI) e tornare alla schermata IDLE (INATTIVA) l'utilizzatore deve premere il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI).

SCHERMO STATISTICHE

Il grafico seguente mostra la schermata STAT:



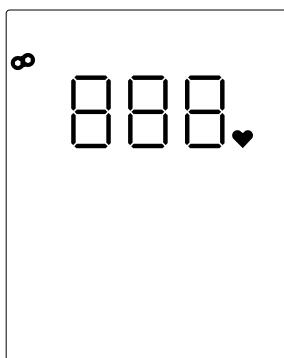
Nelle schermate sovrapposte sono disponibili tre diverse statistiche e sono le seguenti:

- Tempo totale – questa è la quantità totale di tempo, in ore, minuti e secondi, di tutti gli allenamenti eseguiti su questa data macchina; il valore in alto sono le ore da 0 a 9999, il valore in basso a sinistra sono i minuti tra 0 e 59 e il valore in basso a destra sono i secondi da 0 a 59
- Distanza totale – questa è la distanza totale, in chilometri, di tutti gli allenamenti eseguiti su questa determinata macchina; questo valore può passare alle miglia se l'utilizzatore modifica le unità in modalità Impostazioni da unità metriche a unità imperiali
- Codice (ovvero versione firmware): questa è la versione del firmware corrente per il firmware attualmente in esecuzione sulla console

Per uscire da qualsiasi schermata START (AVVIO) e tornare a SETTINGS screens (schermate IMPOSTAZIONI), l'utilizzatore deve premere il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI).

SCHERMATA TEST DELLA FREQUENZA CARDIACA

Il grafico seguente mostra la schermata TEST HR:



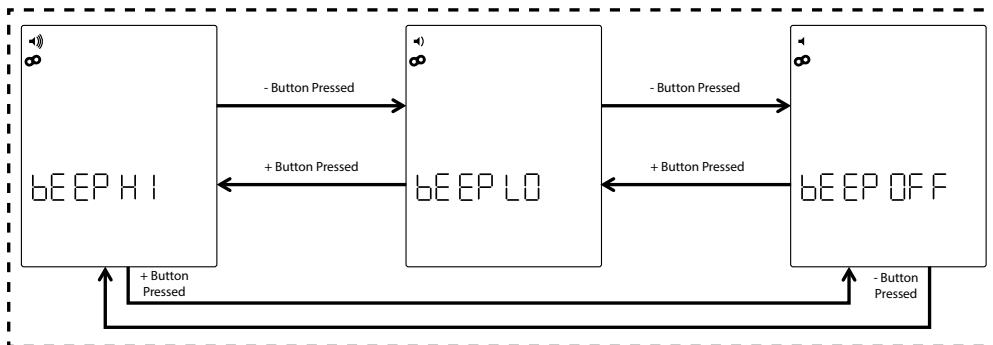
Il TEST HR viene utilizzato per verificare la funzionalità di una fascia cardio. Il metodo di connessione della console alla fascia toracica Bluetooth LE o ANT+ è definito nella sezione CONNECTIVITY MODE (MODALITÀ CONNETTIVITÀ).

L'888 mostrato sopra è un segnaposto per il valore effettivo della HR rilevato dalla fascia toracica per la frequenza cardiaca collegata.

Per uscire dalla schermata TEST HR e tornare alle schermate SETTINGS (IMPOSTAZIONI) l'utilizzatore deve premere il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI).

SCHERMATE VOLUME

Il grafico seguente mostra le schermate VOLUME:

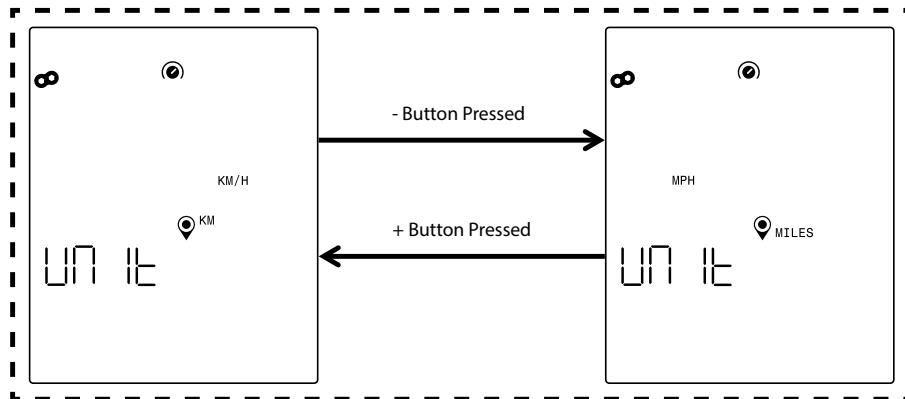


La console è dotata di un segnale acustico che deve essere utilizzato per generare toni per la pressione dei pulsanti e vari eventi relativi al sistema. Il volume di questo segnale acustico è regolabile per consentire agli utilizzatori di controllare l'acustica in base alle proprie esigenze. I pulsanti PLUS (PIÙ) e MINUS (MENO) devono essere usati per regolare il livello del volume. Sono disponibili tre scelte tra cui scegliere e sono le seguenti: HIGH (ALTO) (ovvero volume pieno), LOW (BASSO) (ovvero volume dimezzato) e OFF (SPENTO, ovvero silenziato; nessun suono). Inoltre, ogni volta che si premono i pulsanti PLUS (PIÙ) o MINUS (MENO), il volume del tono riprodotto deve corrispondere al livello del volume attualmente impostato. Il livello di volume impostato può essere salvato premendo il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO). Premendo il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO), inoltre, il sistema torna alle schermate SETTINGS (IMPOSTAZIONI). Il livello del volume predefinito è ALTO.

Per uscire dalle schermate VOLUME e riportare il volume all'ultimo valore salvato, premere il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI). Premendo il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI), inoltre, il sistema torna alle schermate IMPOSTAZIONI.

SCHERMATE UNITÀ (UNITS)

Il grafico seguente mostra le schermate UNITÀ:



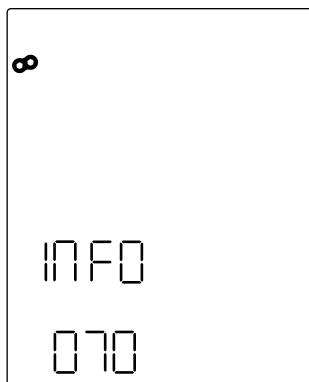
Per selezionare unità Metriche o Imperiali utilizzare il pulsante PLUS (PIÙ) o MINUS (MENO) per selezionare l'opzione desiderata. Per salvare la scelta dell'unità premere il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO). Premendo il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO), inoltre, il sistema torna alle schermate SETTINGS (IMPOSTAZIONI). L'impostazione dell'unità predefinita sarà Unità Metriche.

Per uscire dalle schermate UNITÀ e riportare la scelta dell'unità all'ultimo valore salvato, premere il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI). Premendo il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI), inoltre, il sistema torna alle schermate IMPOSTAZIONI.

SCHERMO INFO

Il grafico seguente mostra la schermata INFO:

La schermata di cui sopra verrà utilizzata per specificare il peso in chilogrammi utilizzato per il calcolo delle



calorie bruciate per un determinato allenamento. Utilizzare i pulsanti PLUS (PIÙ) e MINUS (MENO) per regolare il peso. Il valore predefinito per il peso è di 70 chilogrammi. Una volta impostato il valore di peso desiderato, premere il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO) per salvare il valore. Premendo il pulsante START/ENTER (AVVIO/INVIO), inoltre, il sistema torna alle schermate SETTINGS (IMPOSTAZIONI).

Per uscire dalla schermata INFO e riportare il valore del peso all'ultimo valore salvato, premere il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI). Premendo il pulsante WORKOUTS (ALLENAMENTI), inoltre, il sistema torna alle schermate IMPOSTAZIONI.



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

@kettlersportofficial

@kettlersportofficial