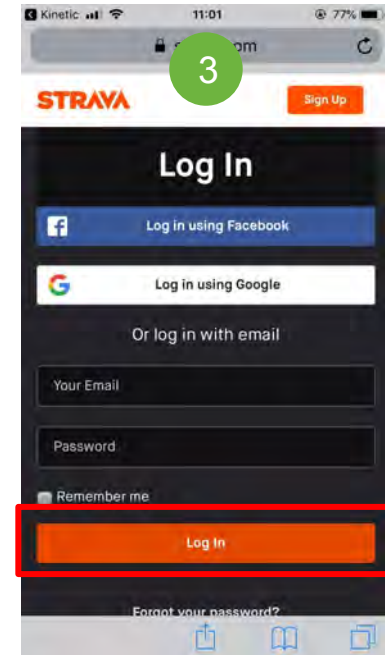
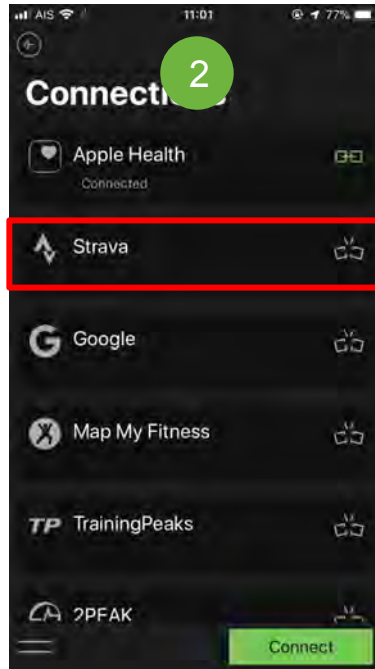
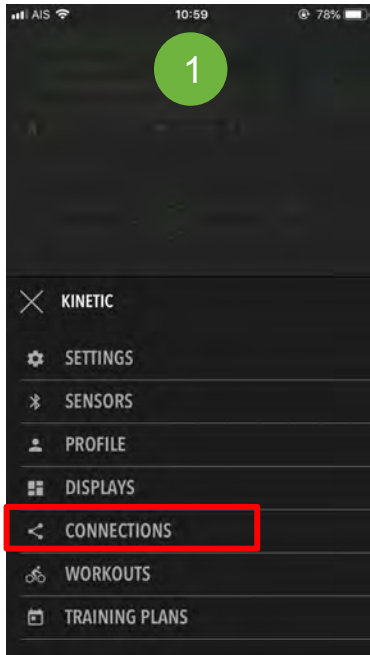




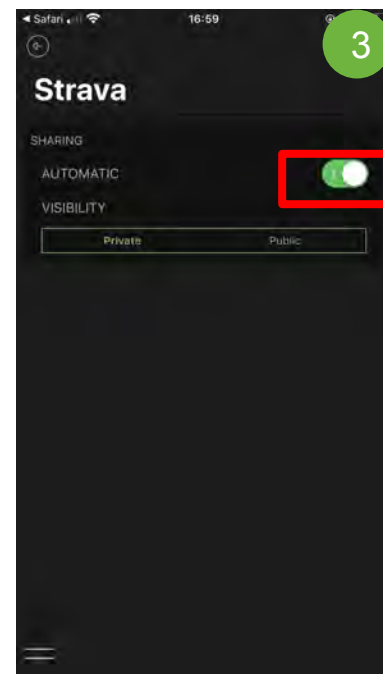
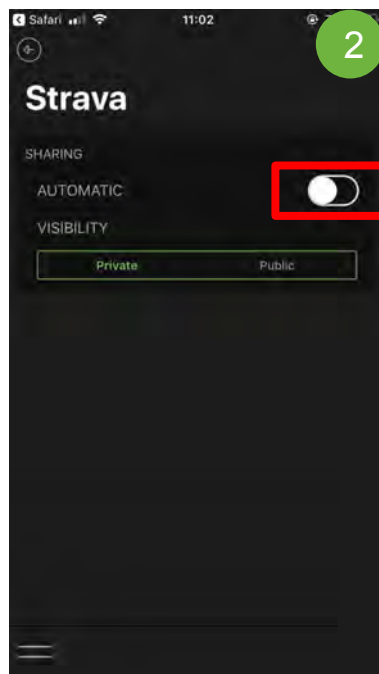
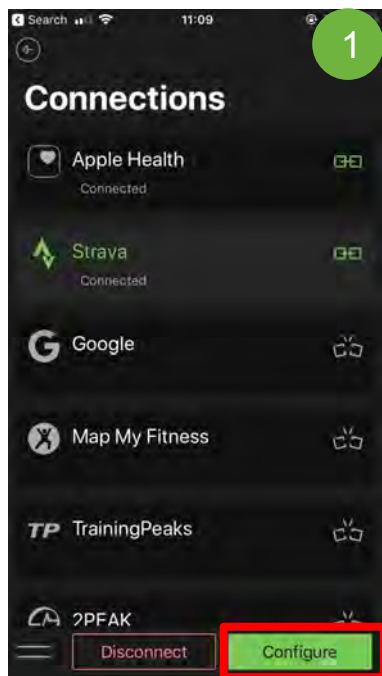
การเชื่อมต่อ Kinetic Fit กับ Application อื่นๆ (Strava, Google Map, My Fitness, TrainingPeaks, 2PEAK, Today's Plan, iCloud และ Dropbox)

1. คลิก **Connections**
2. ถ้าหากต้องการเชื่อมต่อกับ Strava ให้กดที่  เพื่อเปลี่ยนเป็น 
3. หลังจากนั้นให้เราใส่รหัสของ Strava เพื่อเชื่อมต่อกับ Kinetic Fit app แล้วกด **Log In**





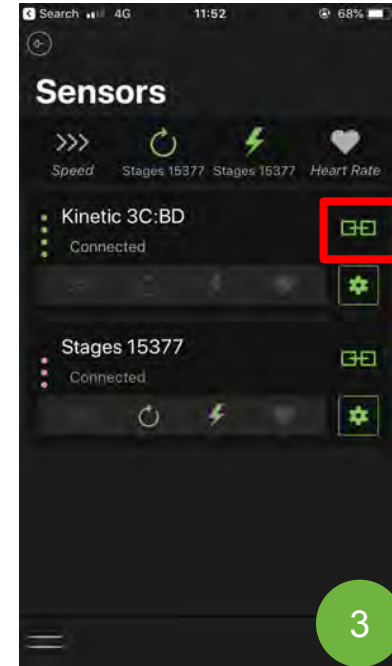
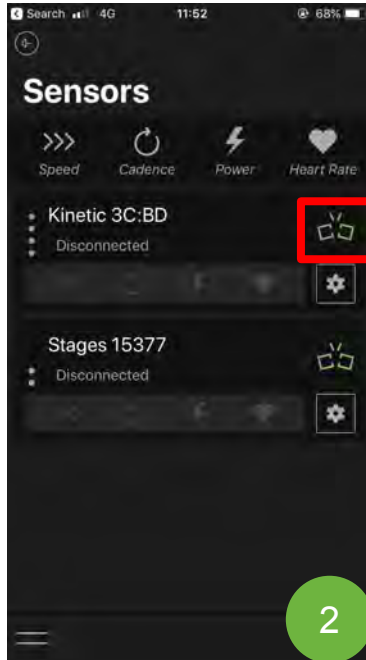
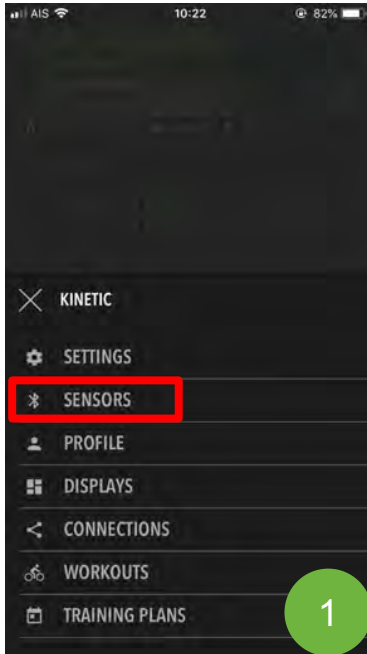
วิธีการให้ข้อมูลส่งไปยัง Third Party แบบอัตโนมัติ

1. โปรแกรม Kinetic Fit App เชื่อมต่อกับ Strava เรียบร้อยแล้ว ถ้าหากต้องการให้ข้อมูลในการปั่นทุกครั้งส่งไปยัง Strava แบบอัตโนมัติให้คลิกไปที่ **Configure**
2. กดปุ่ม  ในช่อง Automatic เพื่อทำการเปิด  และส่งข้อมูลไปยัง Strava ทุกครั้ง




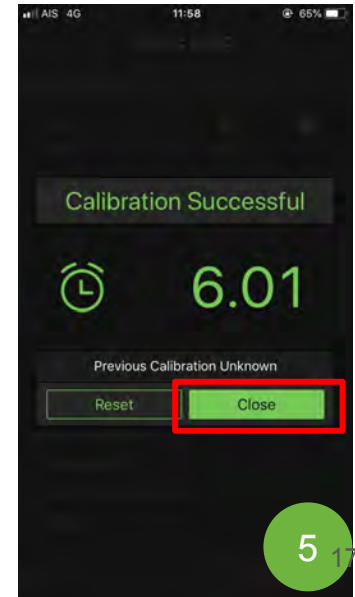
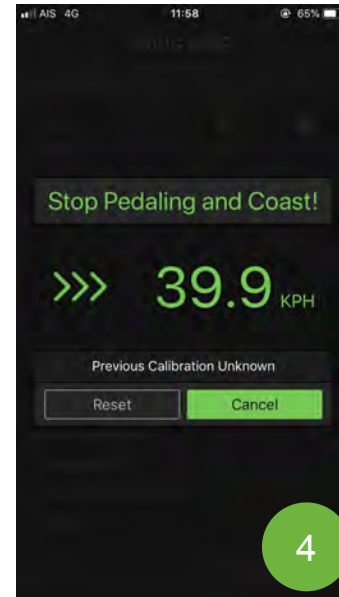
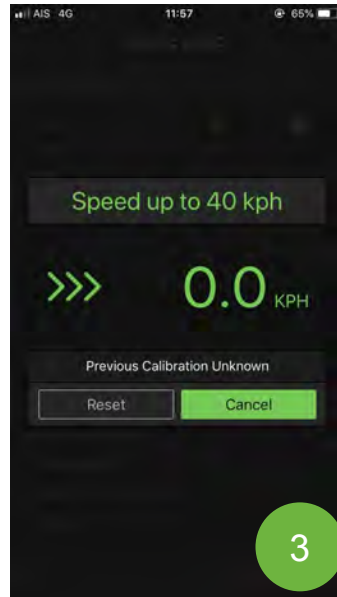
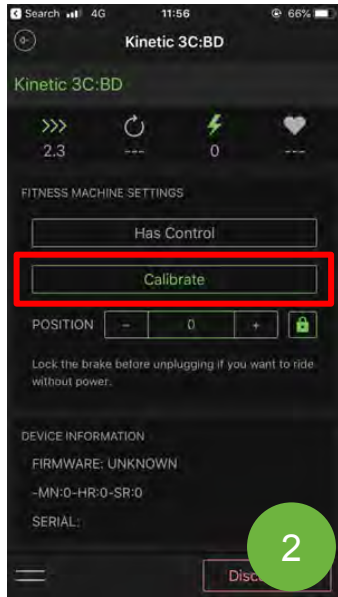
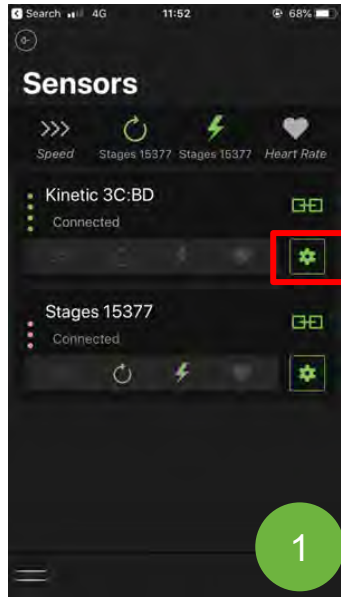
การเชื่อมต่อกับ Sensors ต่างๆ (Heart Rate, Cadence, Power และ Speed)

1. คลิกที่ **SENSORS** (อย่าลืมเปิด Bluetooth ทุกครั้งเพื่อเชื่อมต่อ)
2. อย่าลืมปัดขวาเพื่อเปลี่ยนเป็น **Wake up Mode** และหลังจากนั้นคลิก  เพื่อทำการเชื่อมต่อ
3.  เชื่อมต่อเรียบร้อยแล้ว



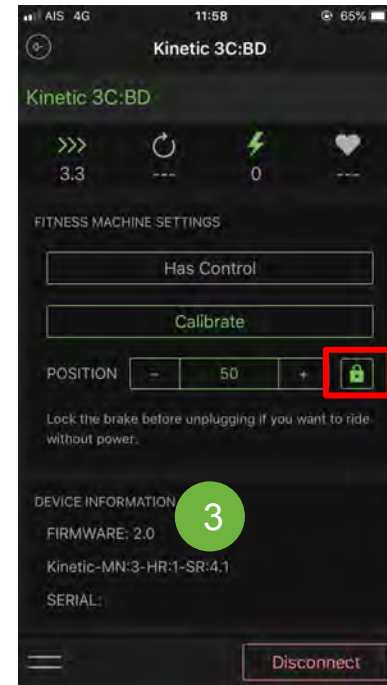
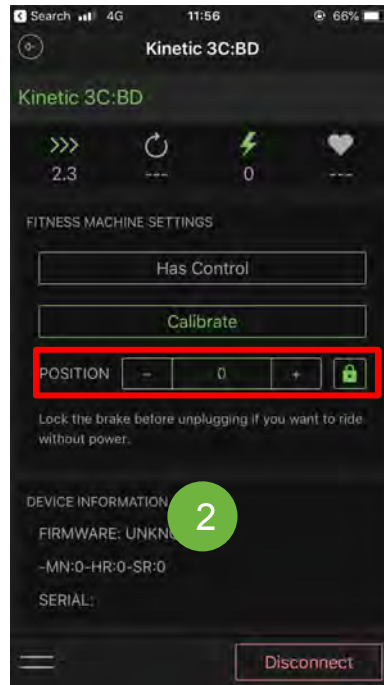
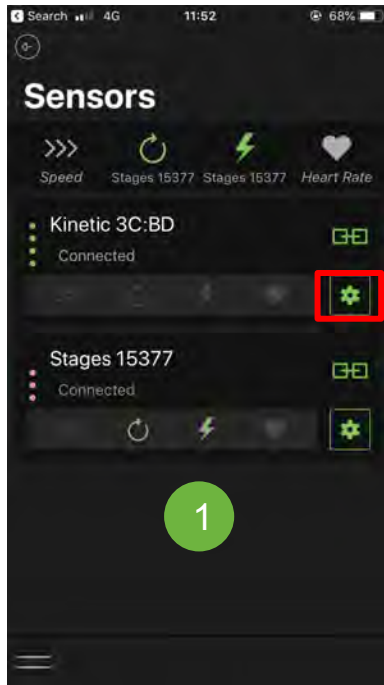
วิธีการ Calibrate เพื่อทำให้ Watt, Speed และ Cadence ให้เสถียรมากขึ้น

1. คลิกเข้าไปที่ 
2. คลิก **Calibrate**
3. ในการ Calibrate นั้น เราจะต้องปั่นเพื่อให้ได้ความเร็วถึง 40 kph ในการทำ Calibrate
4. เมื่อความเร็วถึง 40 kph แล้วจะปรากฏ **Stop Pedaling and Coast** และให้เราหยุดปั่น
5. รอจนกระทั่งขึ้นคำว่า **Calibration Successful** หลังจากนั้นกด **Close** เพื่อเสร็จสิ้นการ Calibrate




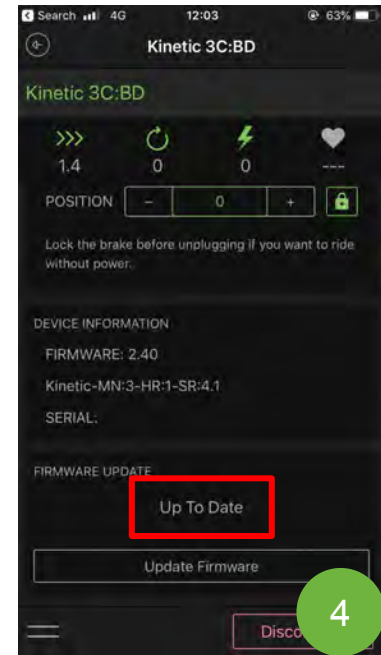
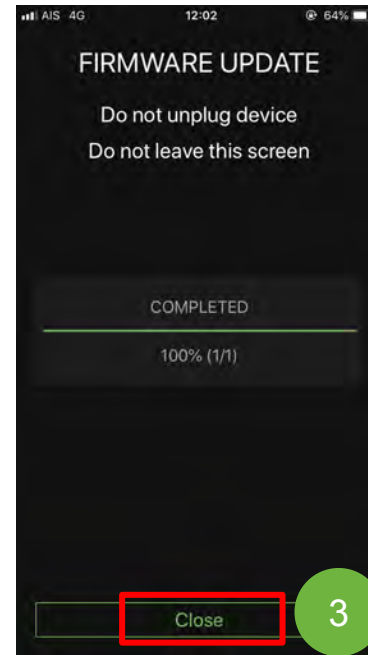
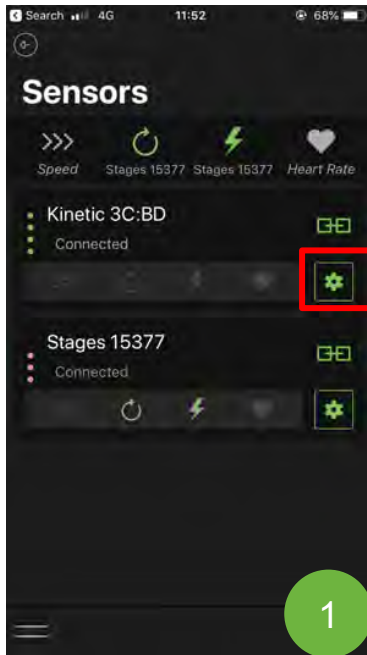
วิธีการล็อคความหนืดเทรนเนอร์ระบบไฟฟ้า (Road Machine/Rock and Roll Smart Control, R1) เมื่อถอดปลั๊กออก

1. หลังจากเชื่อมต่อเสร็จแล้วคลิกไปที่ 
2. ตรง "Position" คือระดับความหนืดที่เราต้องการล็อค (100 คือหนืดสุด)
3. กดเครื่องหมาย  ทุกครั้ง หลังจากนั้นสามารถถอดปลั๊กไฟออกได้



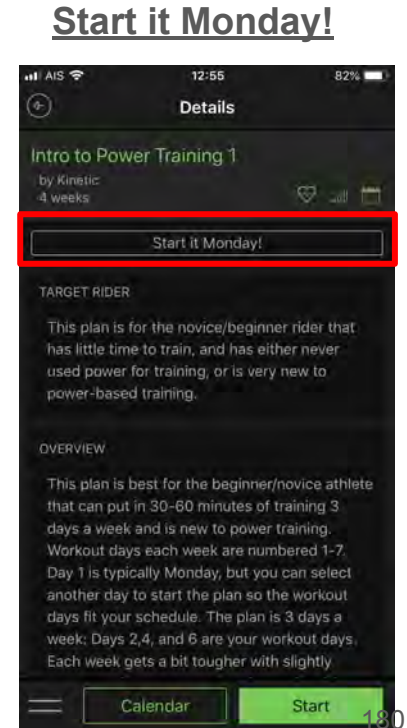
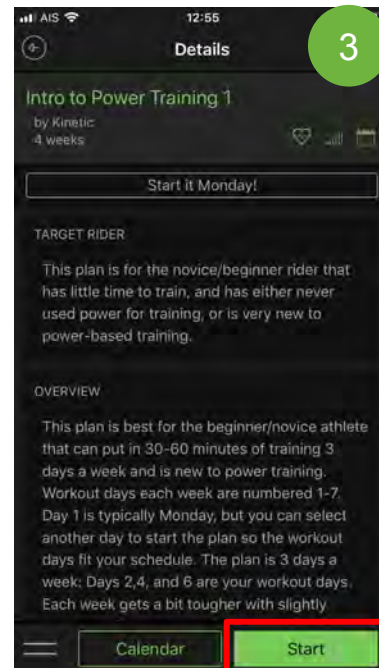
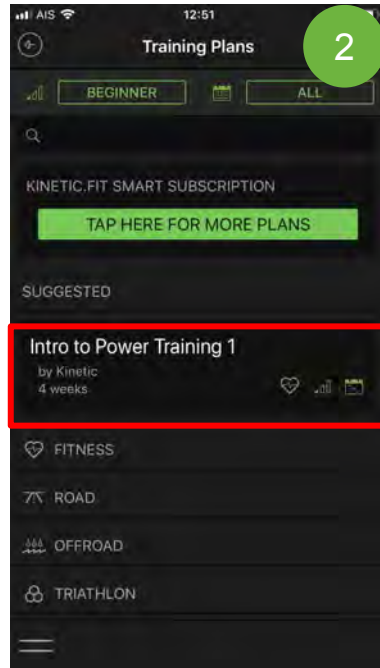
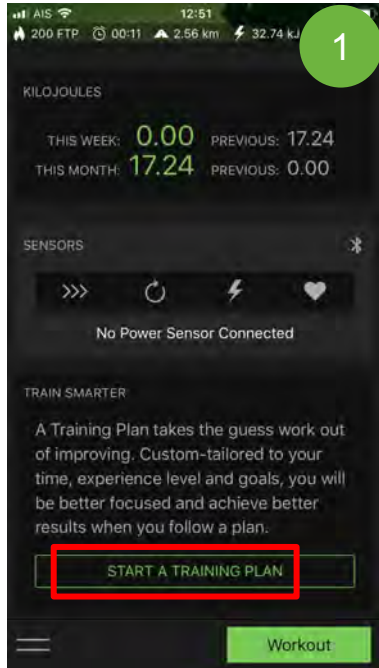
การอัปเดต Firmware เพื่อให้เทรนเนอร์เป็นรุ่นปัจจุบันและเสถียรมากยิ่งขึ้น

1. หลังจากเชื่อมต่อเสร็จแล้วคลิกที่ 
2. เลื่อนมาด้านล่างเพื่อ **Update Firmware**
3. รอจนขึ้น **COMPLETE** หลังจากนั้นกด **Close**
4. กลับมาเช็คอีกครั้งว่าเป็นเวอร์ชันปัจจุบันหรือยัง (หากขึ้น **Up to Date** แปลว่าสมบูรณ์แล้ว)



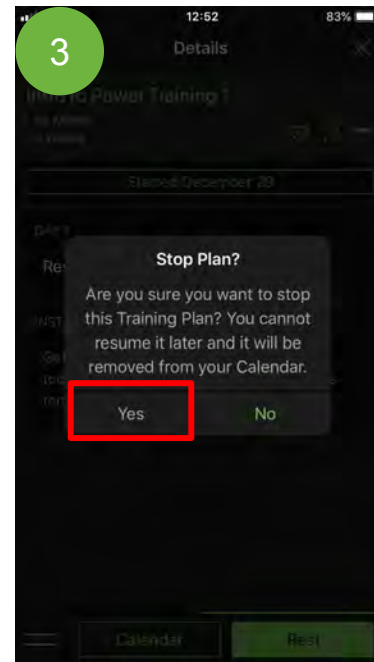
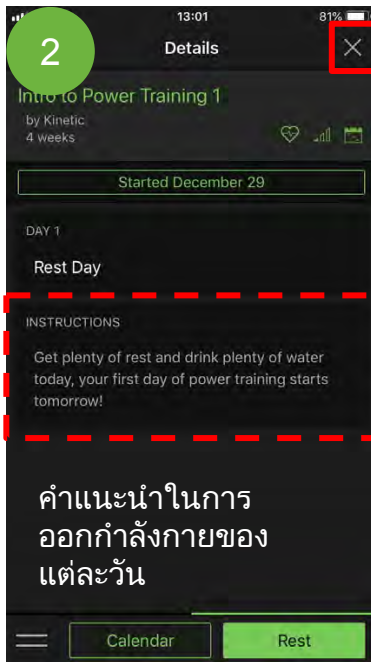
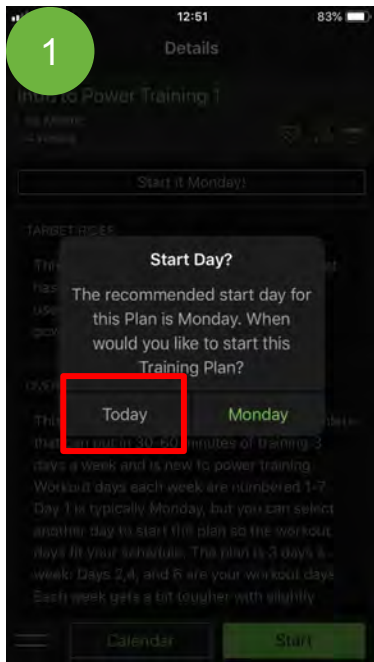
การสร้างแผนในการฝึกซ้อมแบบ Schedule

1. คลิก **START A TRAINING PLAN**
2. คลิก **Intro to Power Training 1**
3. คลิก **Start** หรือถ้าหากต้องเลือกวันที่ต้องการเริ่ม คลิกที่ **Start it Monday!**



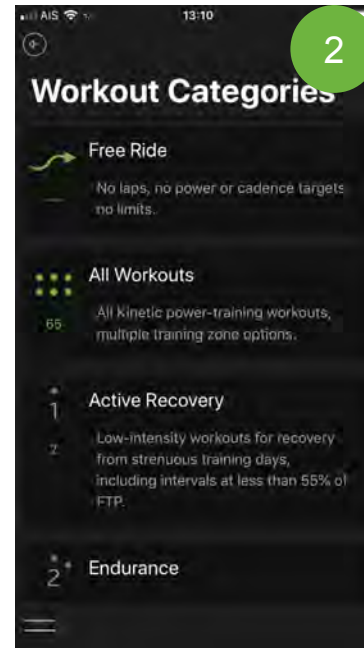
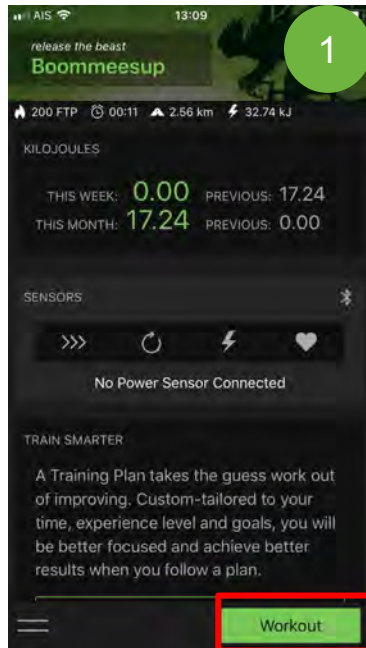
การสร้างแผนในการฝึกซ้อมแบบ Schedule

1. ถ้าหากคลิก **Today** ก็จะเริ่มในวันนี้
2. ในทุกวันจะมีคำแนะนำให้เราทำตาม ถ้าหากต้องการยุติการฝึกซ้อมในกวดเครื่องหมาย ✕
3. คลิก **Yes** เพื่อทำการหยุดซ้อม



การฝึกซ้อมแบบปกติ (แบบไม่ใช่ Schedule)

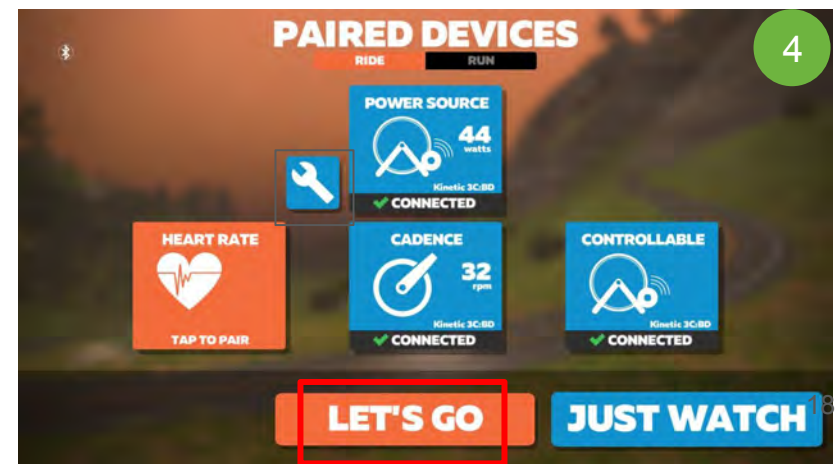
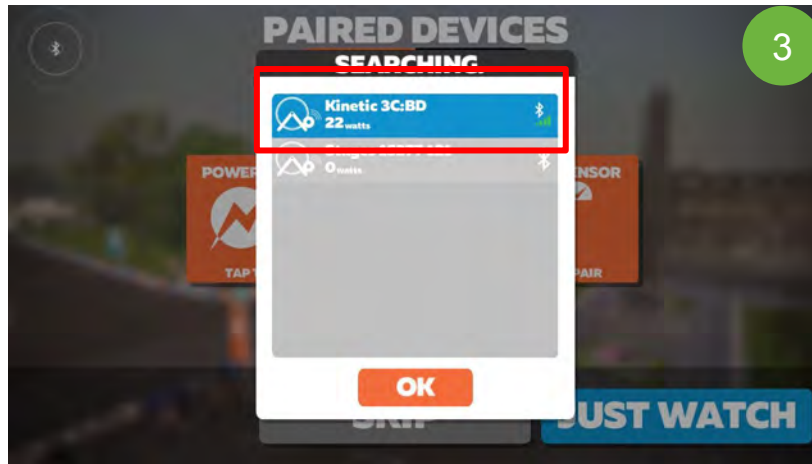
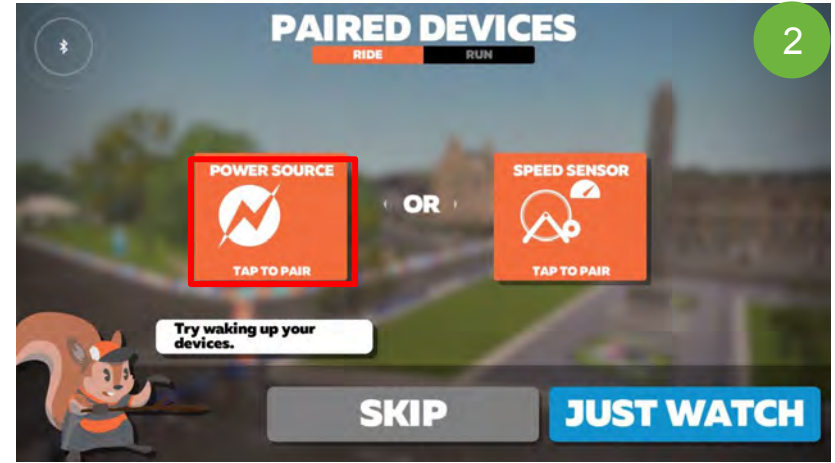
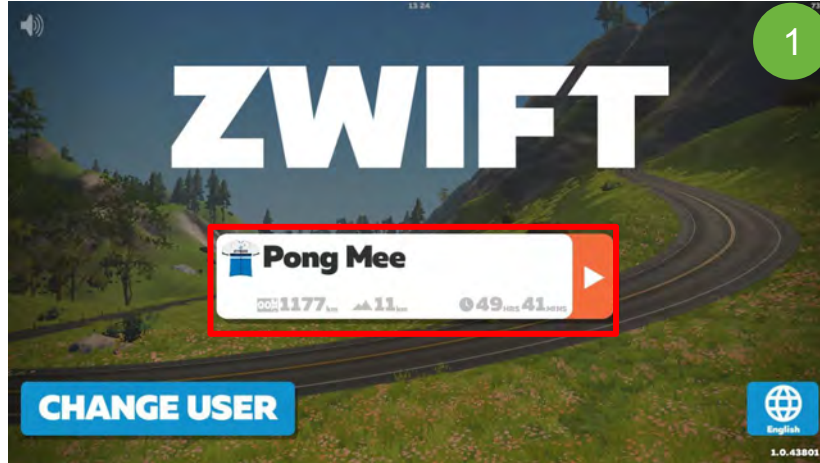
1. คลิก **Workout**
2. เลือก Categories ที่ต้องการฝึกซ้อม
(Free Ride, All Workouts, Active Recovery, Endurance, Tempo, Lactate Threshold, VO2 Max, Anaerobic Capacity, Neuromuscular Power, Custo Workouts)



โปรแกรมอื่นๆ ที่รองรับกับเทอร์นเนอร์ Kurt Kinetic



วิธีการเชื่อมต่อ Kurt Kinetic เข้ากับ Zwift





638 ^W
115 ^{RPM}

13 25
42 ^{kph} 0.1 ^{00h} ^{00m} ^{00s} ^{00ms} ^{KM} 0 ^M 0:18 ^{ET}
12 633,523



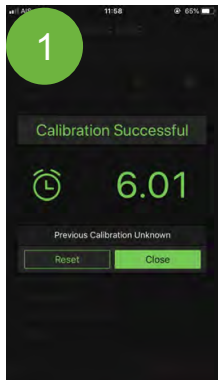
Zw...	
1.1 w/kg /	
-0:10	G.Robb
0.0 w/kg /	
-0:05	s.byeo
4.0 w/kg /	
-0:01	J.Cahill
0.0 w/kg /	
P.Mee	
9.2 w/kg /	
+0:02	C.Pirch
0.5 w/kg /	
+0:02	M.Shill
0.0 w/kg /	
+0:11	M.Oba
1.5 w/kg /	
+0:13	

 J.Cahill TBR AHDRL
Om

 C.Pircher

Hey! You've got 25 km remaining

วิธีการ Calibrate ระหว่าง Zwift กับ Kurt Kinetic Application



Calibration จาก Kurt Kinetic Application ก่อน
เมื่อ Calibrate Successful แล้ว
ให้กลับมา Calibrate ที่ Zwift

