



GB40s / GX40s CONSOLE GUIDE

Reebok
ONE SERIES



DISPLAY FUNCTIONS

TIME
LCD display:
Count up - No preset target. Time will count up from 00:00 to maximum 99:59 with 1 minute increments.
Count down - If training with preset Time. Time will count down from preset to 00:00.
User setting: Each preset increment or decrement is 1 minute between 00:00 to 99:00.

SPEED
Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H.

RPM
Displays the Rotation Per Minute. Display range 0-15-999.

DISTANCE
LCD display:
Accumulates total distance from 0.00 up to 99.99 KM . The user may preset target distance data by using **UP/DOWN**.
User setting: Each preset increment or decrement is 1KM between 0.00 to 99.00.

CALORIES
LCD display:
Accumulates calories consumption during training from 0 to maximum 9999 calories. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which can not be used in medical treatment.)
User setting: Each preset increment or decrement is 1 calories between 0 to 9990.

PULSE
User may set up target pulse from 0 - 30 to 230; and console buzzer will beep when actual heart rate is over the target value during workout.

WATTS
Display current workout watts. Display range 0-999.

MANUAL
Manual mode workout.

BEGINNER
Beginner Mode, 4 PROGRAM selection.

ADVANCE
Advance Mode, 4 PROGRAM selection.

SPORTY
Sporty Mode, 4 PROGRAM selection.

CARDIO
Target HR training mode.

WATT PROGRAM
WATT constant training mode.

USER PROGRAM
User creates resistance level profile.

COMPUTER FUNCTIONS

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| A Enter | D Up |
| B Recovery | E Down |
| C Reset | F Start / Stop |

BUTTON FUNCTIONS

ENTER
Select or switch values of each function. Can be used as confirmation.

RECOVERY
Test heart rate recovery, once complete, press again to revert.

RESET
Press and hold for 2 seconds, console will reboot and start from user setting. Return to main menu during preset workout value or stop mode.

UP
Adjust function value up.

DOWN
Adjust function value down.

START / STOP
To start or stop workout.

OPERATION PROCEDURE

1 POWER ON

Plug in power supply, console will power on and display all segments on LCD for 2 seconds.

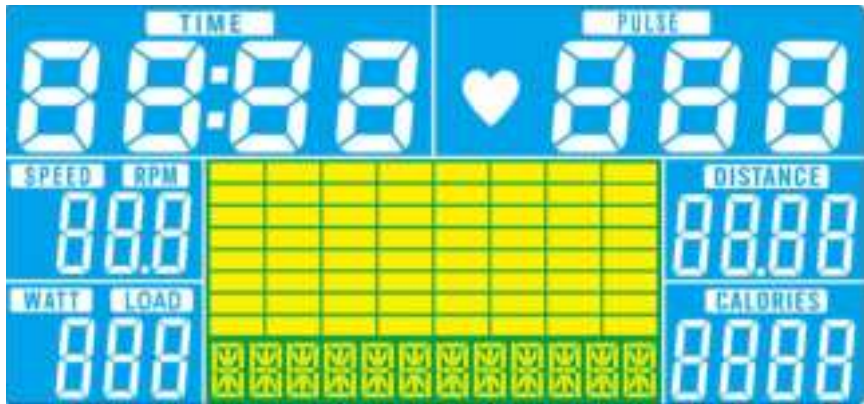


Figure 1

2 WORKOUT SELECTION

Press **UP** or **DOWN** to select workout: **MANUAL** - **BEGINNER** - **ADVANCE** - **SPORTY** - **CARDIO** - **WATT** - **USER PROGRAM**



Figure 2



Figure 3



Figure 4



Figure 5



Figure 6



Figure 7



Figure 8

3 MANUAL MODE

1. Press **UP** or **DOWN** to select manual mode, and press **ENTER** to get into.
2. Press **UP** or **DOWN** to set **TIME** (Figure 9), **DISTANCE** (Figure 10), **CALORIES** (Figure 11), **PULSE** (Figure 12), and press **ENTER** to switch the value setting.
3. Press **START/STOP** to start workout. Press **UP** or **DOWN** to adjust resistance level during workout. Resistance level display in **WATT** window, not any adjusting for 3s, it will switch to display **WATT** (Figure 13).
4. Press **START/STOP** to pause workout. Press **RESET** to return to main menu.



Figure 9



Figure 10



Figure 11



Figure 12



Figure 13

Press **START/STOP** in main menu, start workout in manual mode directly.

4 BEGINNER MODE

1. Press **UP** or **DOWN** to select Beginner mode, and press **ENTER** to select mode.
2. Press **UP** or **DOWN** to select Beginner program 1-4 (Figure 14) and press **ENTER** to select mode.
3. Press **UP** or **DOWN** to set **TIME**.
4. Press **START/STOP** to start workout. Press **UP** or **DOWN** to adjust resistance level during workout.
5. Press **START/STOP** to pause workout. Press **RESET** to return to main menu.



Figure 14

5 ADVANCE MODE

1. Press **UP** or **DOWN** to select Advance mode, and press **ENTER** to select mode.
2. Press **UP** or **DOWN** to select Advance program 1-4 (Figure 15) and press **ENTER** to select mode.
3. Press **UP** or **DOWN** to set **TIME**.
4. Press **START/STOP** to start workout. Press **UP** or **DOWN** to adjust resistance level during workout.
5. Press **START/STOP** to pause workout. Press **RESET** to return to main menu.



Figure 15

6 SPORTY MODE

1. Press **UP** or **DOWN** to select Sporty mode, and press **ENTER** to select mode.
2. Press **UP** or **DOWN** to select Sporty program 1-4 (Figure 16) and press **ENTER** to select mode.
3. Press **UP** or **DOWN** to set **TIME**.
4. Press **START/STOP** to start workout. Press **UP** or **DOWN** to adjust resistance level during workout.
5. Press **START/STOP** to pause workout. Press **RESET** to return to main menu.



Figure 16

7 CARDIO MODE

1. Press **UP** or **DOWN** to select H.R.C, and press **ENTER** to select mode.
2. Press **UP** or **DOWN** to set Age (Figure 17), and press **ENTER** to switch the next value setting.
3. Press **UP** or **DOWN** to select 55% (Figure 18), 75%, 90% or **TAG** (TARGET H.R.) (default: 100). When selecting target heart rate, default value 100 will flicker. Press **UP** or **DOWN** to adjust target range 30-230; and press **ENTER** to switch the next value setting.
4. Press **UP** or **DOWN** to set workout **TIME**.
5. Press **START/STOP** to pause workout. Press **RESET** to return to main menu.

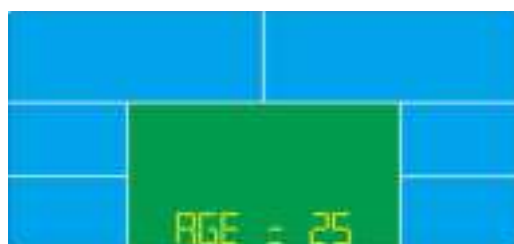


Figure 17



Figure 18

8 WATT MODE

1. Press **UP** or **DOWN** to select **WATT** mode, and press **ENTER** to select mode.
2. Press **UP** or **DOWN** to set **WATT** target. (default: 120, Figure 19). Adjust target range 10-350; and press **ENTER** to switch the next value setting.
3. Press **UP** or **DOWN** to set **TIME**.
4. Press **START/STOP** to start workout. Press **UP** or **DOWN** to adjust Watt level during workout.
5. Press **START/STOP** to pause workout. Press **RESET** to return to main menu.



Figure 19

9 USER PROGRAM MODE

1. Press **UP** or **DOWN** to select User Program mode, and press **ENTER** to select mode.
2. Press **UP** or **DOWN** to select U1-U4 and press **ENTER** to switch the next value setting.
3. Press **UP** or **DOWN** to create user profile (Figure 20). There are a total of 20 columns. User can adjust each column resistance level (press **UP** or **DOWN** to adjust resistance level, press **ENTER** to move to the next unit). User can hold **ENTER** for 2 seconds to quit during setting.
4. Press **UP** or **DOWN** to set **TIME**.
5. Press **START/STOP** to start workout. Press **UP** or **DOWN** to adjust resistance level during workout.
6. Press **START/STOP** to pause workout. Press **RESET** to return to main menu.



Figure 20

10 RECOVERY

After exercising for a period, keep holding on hand grips and press **RECOVERY**. All function display will stop except **"TIME"** starts counting down from 00:60 to 00:00 (Figure 21). Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2,... to F6. F1 is best, F6 is poor (Figure 22). User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. Press the **RECOVERY** button again to return the main display.



Figure 21



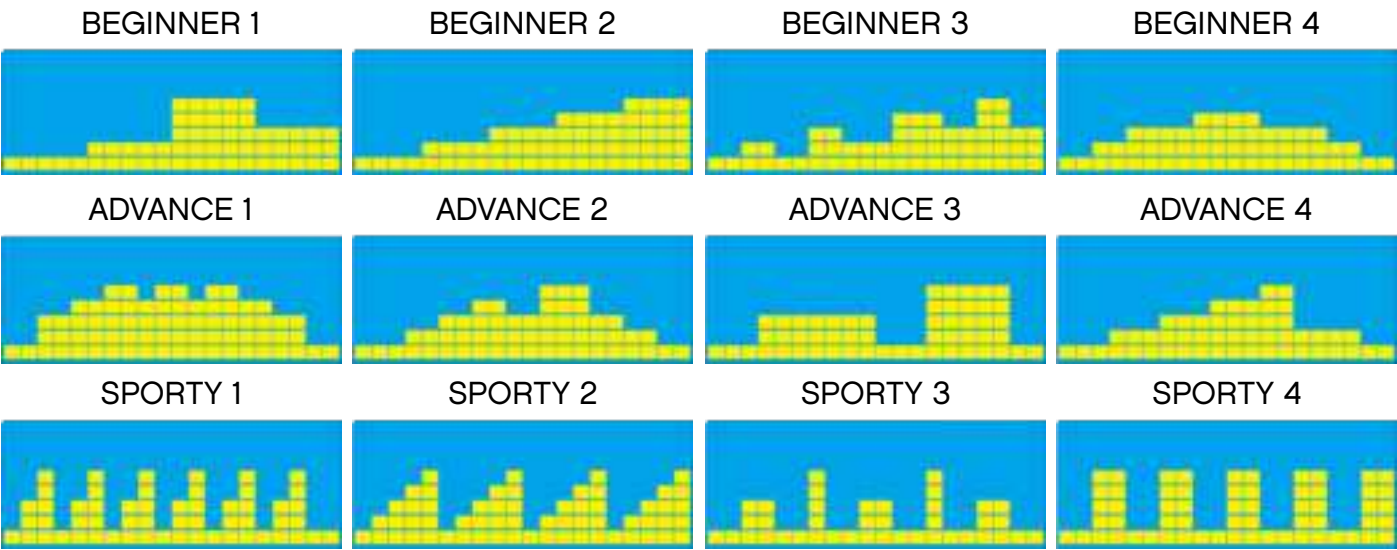
Figure 22

- F1 - Best
- F2 - Very Good
- F3 - Good
- F4 - Satisfactory
- F5 - Not Satisfied
- F6 - Poor

Notes

- 1. After 4 minutes without pedaling or pulse input, console will enter into power saving mode. Press any key to wake the console up.
- 2. When console acts abnormal, please unplug the adaptor and plug in again.

PROGRAM





FONCTIONS DE L'ORDINATEUR

- A

Enter (Entrée)
- B

Recovery (Récupération)
- C

Reset (Réinitialisation)
- D

Up (Haut)
- E

Down (Bas)
- F

Start / Stop (Démarrage / Arrêt)

FONCTION DES TOUCHES

ENTER (ENTRÉE)

Sélection ou modification des valeurs de chaque fonction. Peut servir de confirmation.

RECOVERY (RÉCUPÉRATION)

Test de récupération du rythme cardiaque; une fois terminé, appuyez à nouveau pour revenir en arrière.

RESET (RÉINITIALISER)

Appuyez et maintenez la pression pendant 2 secondes, la console va redémarrer et afficher les paramètres utilisateur. Retour au menu principal pendant une valeur d'entraînement prédéfinie ou arrêt du mode.

UP (HAUT)

Procéder à des ajustements croissants lors du réglage des fonctions.

DOWN (BAS)

Procéder à des ajustements décroissants lors du réglage des fonctions

START / STOP (DÉMARRAGE / ARRÊT)

Pour commencer ou arrêter la séance d'entraînement.

FONCTIONS D’AFFICHAGE

TIME (DURÉE)

Écran LCD :

Compte - aucun objectif prédéfini. La durée va s'écouler de 00:00 à 99:59 maximum, par tranches de 1 minute.

Décompte - pour une séance avec une durée prédéfinie. La durée va partir de la valeur prédéfinie pour arriver à 00:00.

Paramètre utilisateur : chaque augmentation ou diminution prédéfinie se fait par tranche de 1 minute entre 00:00 et 99:00.

SPEED (VITESSE)

Affiche la vitesse d'entraînement actuelle. La vitesse maximum est de 99,9 km/h.

RPM (TR/MIN)

Affiche le nombre de tours par minute. La plage d'affichage est de 0-15-999.

DISTANCE

Écran LCD :

Compte la distance totale de 0,00 jusqu'à 99,99 km. L'utilisateur peut prédéfinir les données de distance cible à l'aide de **UP/DOWN** (HAUT/BAS).

Paramètre utilisateur : chaque augmentation ou diminution prédéfinie se fait par tranche de 1 km entre 0,00 et 99,00.

CALORIES

Écran LCD :

Compte la consommation de calories pendant l'entraînement de 0 jusqu'à 9 999 calories au maximum. (Ces données ne sont qu'un guide approximatif permettant de comparer les différentes séances d'entraînement et ne sauraient être utilisées dans le cadre d'un traitement médical.)

Paramètre utilisateur : chaque augmentation ou diminution prédéfinie se fait par tranche de 1 calorie entre 0 et 9 999.

PULSE (POULS)

L'utilisateur peut définir un pouls cible allant de 0 - 30 à 230 ; la console va émettre un avertissement sonore (bip) quand la fréquence cardiaque dépasse la valeur cible pendant la séance.

WATTS

Affiche les watts d'entraînement. La plage d'affichage est de 0-999.

MANUAL (MANUEL)

Séance en mode manuel.

BEGINNER (DÉBUTANT)

Mode débutant, choix entre 4 PROGRAM (PROGRAMME).

ADVANCE (AVANCÉ)

Mode avancé, choix entre 4 PROGRAM (PROGRAMME).

SPORTY (SPORTIF)

Mode sportif, choix entre 4 PROGRAM (PROGRAMME).

CARDIO

Mode d'entraînement avec fréquence cardiaque cible.

WATT PROGRAM (PROGRAMME WATT)

Mode d'entraînement à **WATT** (WATT) constant.

USER PROGRAM (PROGRAMME UTILISATEUR)

L'utilisateur crée le profil de niveau de résistance.

PROCÉDURE DE FONCTIONNEMENT

1 ALIMENTATION ON (ALLUMÉE)

Branchez l'alimentation, la console va s'allumer et afficher tous les segments pendant 2 secondes sur l'écran LCD.

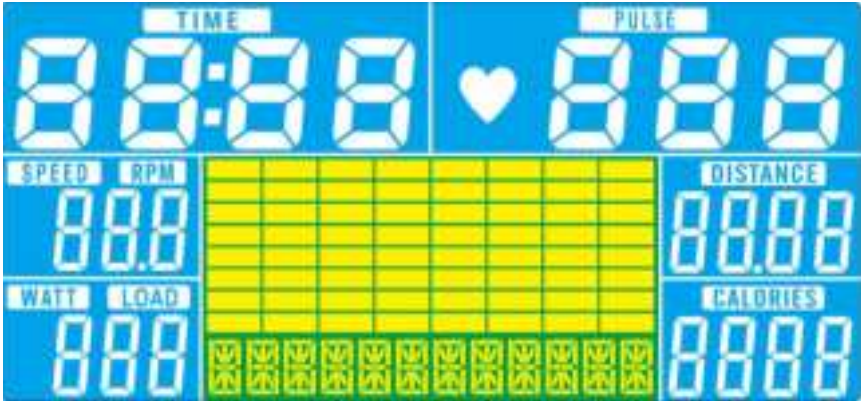


Figure 1

2 SÉLECTION DE L'ENTRAÎNEMENT

Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner l'entraînement : **MANUEL - DÉBUTANT - AVANCÉ - SPORTIF - CARDIO - WATT - PROGRAMME UTILISATEUR**



Figure 2



Figure 3



Figure 4



Figure 5



Figure 6



Figure 7



Figure 8

3 MODE MANUEL

1. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner le mode manuel puis sur **ENTER** (ENTRÉE) pour commencer.
2. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour définir la **TIME** (DURÉE) (Figure 9), la **DISTANCE** (DISTANCE) (Figure 10), les **CALORIES** (CALORIES) (Figure 11), le **PULSE** (POULS) (Figure 12), puis appuyez sur **ENTER** (ENTRÉE) pour modifier le paramètre de valeur.
3. Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour commencer l'entraînement. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour ajuster le niveau de résistance pendant l'entraînement. Le niveau de résistance s'affiche sur la fenêtre **WATT** (WATT) ; sans ajustement pendant 3 s, il reviendra à l'affichage **WATT** (WATT) (Figure 13).
4. Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour mettre l'entraînement en pause. Appuyez sur **RESET** (RÉINITIALISER) pour revenir au menu principal.



Figure 9



Figure 10



Figure 11



Figure 12



Figure 13

Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) dans le menu principal, commencez directement l'entraînement en mode manuel.

4 MODE DÉBUTANT

1. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner le mode débutant puis sur **ENTER** (ENTRÉE) pour choisir le mode.
2. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner le mode débutant 1-4 (Figure 14) puis sur **ENTER** (ENTRÉE) pour choisir le mode.
3. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour définir la **TIME** (DURÉE).
4. Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour commencer l'entraînement. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour ajuster le niveau de résistance pendant l'entraînement.
5. Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour mettre l'entraînement en pause. Appuyez sur **RESET** (RÉINITIALISER) pour revenir au menu principal.



Figure 14

5 MODE AVANCÉ

1. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner le mode avancé puis sur **ENTER** (ENTRÉE) pour choisir le mode.
2. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner le mode avancé 1-4 (Figure 15) puis sur **ENTER** (ENTRÉE) pour choisir le mode.
3. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour définir la **TIME** (DURÉE).
4. Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour commencer l'entraînement. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour ajuster le niveau de résistance pendant l'entraînement.
5. Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour mettre l'entraînement en pause. Appuyez sur **RESET** (RÉINITIALISER) pour revenir au menu principal.



Figure 15

6 MODE SPORTIF

1. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner le mode sportif puis sur **ENTER** (ENTRÉE) pour choisir le mode.
2. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner le mode sportif 1-4 (Figure 16) puis sur **ENTER** (ENTRÉE) pour choisir le mode.
3. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour définir la **TIME** (DURÉE).
4. Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour commencer l'entraînement. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour ajuster le niveau de résistance pendant l'entraînement.
5. Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour mettre l'entraînement en pause. Appuyez sur **RESET** (RÉINITIALISER) pour revenir au menu principal.



Figure 16

7 MODE CARDIO

1. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner le mode cardio puis sur **ENTER** (ENTRÉE) pour choisir le mode.
2. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour définir l'âge (Figure 17), puis appuyez sur **ENTER** (ENTRÉE) pour modifier le paramètre de valeur suivant.
3. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner 55 %, (Figure 18) 75 %, 90 % ou **TAG** (TARGET H.R.) (FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE) (par défaut : 100). Quand vous sélectionnez la fréquence cardiaque cible, la valeur par défaut 100 va clignoter. Appuyez sur haut ou bas pour ajuster la plage cible entre 30 et 230 ; puis sur entrée pour passer au paramètre de valeur suivant.
4. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour définir la **TIME** (DURÉE) d'entraînement.
5. Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour mettre l'entraînement en pause. Appuyez sur **RESET** (RÉINITIALISER) pour revenir au menu principal.



Figure 17



Figure 18

8 MODE WATT

1. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner le mode **WATT** (WATT) puis sur **ENTER** (ENTRÉE) pour choisir le mode.
2. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour définir l'objectif **WATT** (WATT). (par défaut : 120, figure 19). Ajustez la plage cible entre 10 et 350 ; puis appuyez sur **ENTER** (ENTRÉE) pour passer au paramètre de valeur suivant.
3. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour définir la **TIME** (DURÉE).
4. Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour commencer l'entraînement. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour ajuster le niveau de watt pendant l'entraînement.
5. Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour mettre l'entraînement en pause. Appuyez sur **RESET** (RÉINITIALISER) pour revenir au menu principal.



Figure 19

9 MODE PROGRAMME UTILISATEUR

1. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner le mode programme utilisateur puis sur **ENTER** (ENTRÉE) pour choisir le mode.
2. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner U1-U4, puis appuyez sur **ENTER** (ENTRÉE) pour modifier le paramètre de valeur suivant.
3. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour créer le profil utilisateur (Figure 20). Il y a un total de 20 colonnes. L'utilisateur peut ajuster le niveau de résistance de chaque colonne (appuyez sur haut ou bas pour ajuster le niveau de résistance puis sur entrée pour passer à l'unité suivante). L'utilisateur peut maintenir la pression sur la touche **ENTER** (ENTRÉE) pendant 2 secondes pour quitter le paramétrage.
4. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour définir la **TIME** (DURÉE).
5. Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour commencer l'entraînement. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour ajuster le niveau de résistance pendant l'entraînement.
6. Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour mettre l'entraînement en pause. Appuyez sur **RESET** (RÉINITIALISER) pour revenir au menu principal.



Figure 20

10 RÉCUPÉRATION

Après un certain temps passé à faire du sport, continuez à tenir les poignées et appuyez sur **RECOVERY** (RÉCUPÉRATION). L'affichage de toutes les fonctions va s'arrêter, sauf pour « **TIME** (DURÉE) » qui va commencer un décompte de 00:60 à 00:00 (Figure 21). L'écran va indiquer votre statut de récupération de fréquence cardiaque par une note allant de F1 à F6. F1 est la meilleure note, F6 la plus mauvaise (Figure 22). L'utilisateur devra continuer à s'entraîner pour améliorer son statut de récupération de fréquence cardiaque. Appuyez à nouveau sur le bouton **RECOVERY** (RÉCUPÉRATION) pour revenir à l'affichage principal.



Figure 21



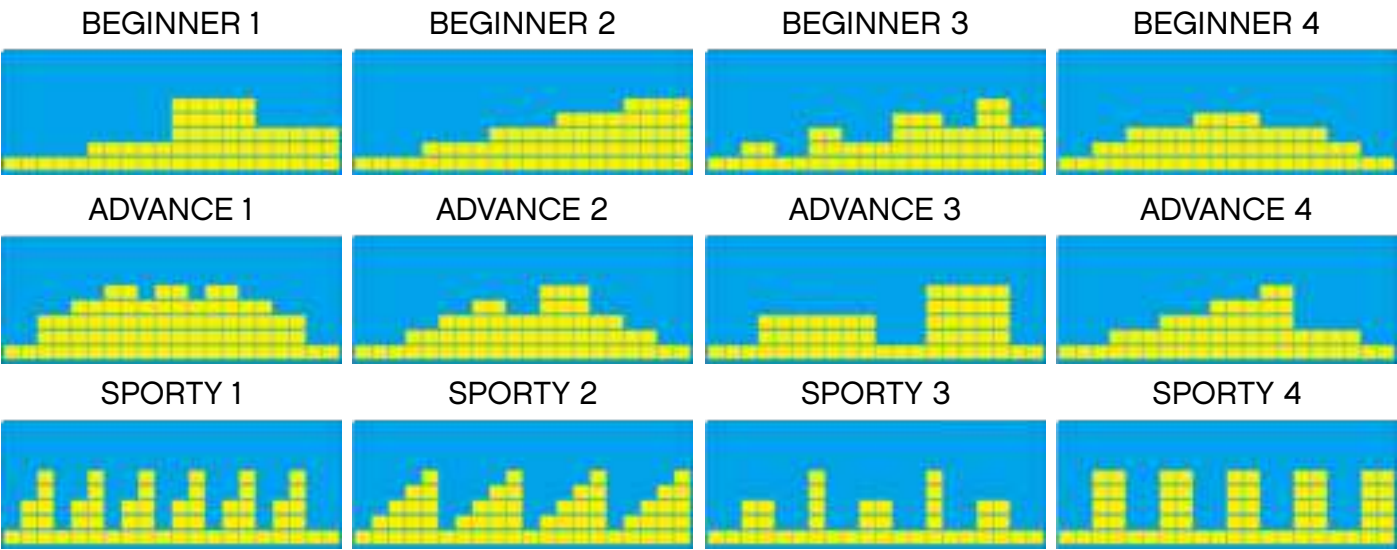
Figure 22

- F1 - Meilleure
- F2 - Très bonne
- F3 - Bonne
- F4 - Satisfaisante
- F5 - Insatisfaisante
- F6 - Mauvaise

Notes

- 1. Au bout de 4 minutes sans pédaler ou sans détection de pouls, la console va passer en mode économie d'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour réactiver la console.
- 2. Si le comportement de la console est anormal, veuillez débrancher l'adaptateur puis le rebrancher.

PROGRAM





FUNZIONI DEL COMPUTER

- | | |
|---------------------------------|---|
| A Enter (Invio) | D Up (Aumento) |
| B Recovery (Recupero) | E Down (Diminuzione) |
| C Reset (Reimpostazione) | F Start / Stop (Avvio / Arresto) |

FUNZIONE DEI PULSANTI

ENTER (INVIO)

Seleziona o cambia il valore della funzione. Può essere usato per confermare.

RECOVERY (RECUPERO)

Test frequenza cardiaca di recupero, al termine, premi di nuovo per ripristinare.

RESET (REIMPOSTAZIONE)

Tieni premuto per 2 secondi, la console si riavvia e riparte dalle impostazioni utente. Ritorno al menu principale con il valore preimpostato per la sessione o modalità di arresto.

UP (AUMENTO)

A regolare in alto il valore della funzione.

DOWN (DIMINUZIONE)

A regolare in basso il valore della funzione.

START / STOP (AVVIO / ARRESTO)

Serve per avviare o arrestare un esercizio.

FUNZIONI DISPLAY

TIME (TEMPO)

Display LCD:

Count up - Nessun target preimpostato. Conteggio minuti progressivo, da 00:00 a massimo di 99:59, con incrementi di 1 minuto.

Count down - Per sessioni con preimpostazione Tempo. Conteggio decrescente dal valore preimpostato fino a 00:00.

Impostazioni utente: Incrementi o decrementi preimpostati di 1 minuto, compreso fra 00:00 e 99:00.

SPEED (VELOCITÀ)

Visualizzazione della velocità della sessione attuale. La velocità massima è di 99,9 KM/H.

RPM (GIRI/MIN)

Visualizzazione giri al minuto. Intervallo visualizzato 0-15-999.

DISTANCE (Distanza)

Display LCD:

Dato cumulativo della distanza totale da 0,00 a 99,99 KM. Con **UP/DOWN** (SU/GIÙ) l'utente può preimpostare i dati della distanza target.

Impostazioni utente: Incrementi o decrementi preimpostati di 1 KM, in un intervallo da 0,00 a 99,00.

CALORIES (CALORIE)

Display LCD:

Dato cumulativo del consumo di calorie durante la sessione da 0 a massimo 9999 calorie. (Questi dati forniscono indicatori utili per un confronto fra diverse sessioni di esercizi e non possono essere utilizzati in ambito medico/terapeutico).

Impostazioni utente: Incrementi o decrementi preimpostati di 1 caloria in un intervallo compreso fra 0 e 9990.

PULSE (PULSAZIONI)

L'utente può impostare il valore target delle pulsazioni su un valore compreso fra 0 - 30 e 230; se durante la sessione la frequenza cardiaca effettiva supera il valore target, la console emette un segnale acustico.

WATT

Display current workout watts. Display range 0-999. Visualizzazione watt durante l'allenamento. Intervallo visualizzato 0-999.

MANUAL (MANUALE)

Allenamento in modalità manuale.

BEGINNER (PRINCIPIANTE)

Modalità principiante, selezione di 4 PROGRAMMI.

ADVANCE (AVANZATO)

Modalità avanzata, selezione di 4 PROGRAMMI.

SPORTY (SPORTIVO)

Modalità sportiva, selezione di 4 PROGRAMMI

CARDIO

Sessione in modalità HR (FC) target.

WATT PROGRAM (PROGRAMMA WATT)

Modalità di allenamento con valore **WATT** costante.

USER PROGRAM (PROGRAMMA UTENTE)

L'utente crea il proprio profilo di livello di resistenza.

PROCEDURA DI FUNZIONAMENTO

1 POWER ON

Inserendo la spina di alimentazione, la console si accende e visualizza tutti i segmenti sul display LCD per 2 secondi.

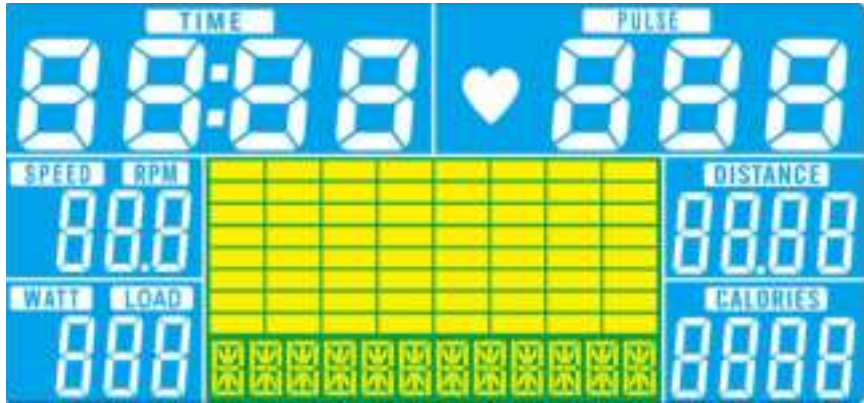


Figura 1

2 SELEZIONE SESSIONE DI ALLENAMENTO

Premi **UP** o **DOWN** per selezionare il tipo di sessione: **MANUALE** - **PRINCIPIANTE** - **AVANZATA** - **SPORTIVA** - **CARDIO** - **WATT** - **PROGRAMMA UTENTE**



Figura 2



Figura 3



Figura 4



Figura 5



Figura 6



Figura 7



Figura 8

3 MODALITÀ MANUALE

1. Premi **UP** o **DOWN** per selezionare la modalità manuale e **ENTER** per entrare.
2. Premi **UP** o **DOWN** per impostare **TIME** (Figura 9), **DISTANCE** (Figura 10), **CALORIES** (Figura 11), **PULSE** (Figura 12), e **ENTER** per modificare i valori impostati.
3. Premi **START/STOP** per iniziare la sessione. Premi **UP** o **DOWN** per regolare il livello di resistenza durante la sessione. Se non viene eseguita una regolazione per 3 secondi, il livello di resistenza nella finestra di display **WATT** passa alla visualizzazione **WATT** (Figura 13).
4. Premi **START/STOP** per fare una pausa durante l'allenamento. Premi **RESET** per tornare al menu principale.



Figura 9



Figura 10



Figura 11



Figura 12



Figura 13

Premendo **START/STOP** nel menu principale, inizi l'allenamento direttamente in modalità manuale.

4 MODALITÀ PRINCIPIANTE

1. Premi **UP** o **DOWN** per selezionare la modalità Principiante e premi **ENTER** per confermare la modalità.
2. Premi **UP** o **DOWN** per selezionare il programma Principiante 1-4 (Figura 14) e **ENTER** per confermare la modalità.
3. Premi **UP** o **DOWN** per l'impostazione **TIME**.
4. Premi **START/STOP** per iniziare la sessione. Premi **UP** o **DOWN** per regolare il livello di resistenza durante la sessione.
5. Premi **START/STOP** per fare una pausa durante l'allenamento. Premi **RESET** per tornare al menu principale.



Figura 14

5 MODALITÀ AVANZATA

1. Premi **UP** o **DOWN** per selezionare la Modalità e Avanzata e **ENTER** per confermare.
2. Premi **UP** o **DOWN** per selezionare il Programma Avanzato 1-4 (Figura 15) e **ENTER** per confermare la modalità.
3. Premi **UP** o **DOWN** per l'impostazione **TIME**.
4. Premi **START/STOP** per iniziare la sessione. Premi **UP** o **DOWN** per regolare il livello di resistenza durante la sessione.
5. Premi **START/STOP** per fare una pausa durante l'allenamento. Premi **RESET** per tornare al menu principale.



Figura 15

6 MODALITÀ SPORTIVA

1. Premi **UP** o **DOWN** per selezionare la modalità Sportiva e **ENTER** per confermare.
2. Premi **UP** o **DOWN** per selezionare il programma Sportivo 1-4 (Figura 16) e **ENTER** per confermare la modalità.
3. Premi **UP** o **DOWN** per l'impostazione **TIME**.
4. Premi **START/STOP** per iniziare la sessione. Premi **UP** o **DOWN** per regolare il livello di resistenza durante la sessione.
5. Premi **START/STOP** per fare una pausa durante l'allenamento. Premi **RESET** per tornare al menu principale.



Figura 16

7 MODALITÀ CARDIO

1. Premi **UP** o **DOWN** per selezionare H.R.C. e **ENTER** per confermare la modalità.
2. Premi **UP** o **DOWN** per impostare Age (Età) (Figura 17). e **ENTER** per passare all'impostazione del valore successivo.
3. Premi **UP** o **DOWN** per selezionare 55%, (Figura 18) 75%, 90% o **TAG** (TARGET H.R.) (default: 100). Selezionando la frequenza cardiaca target, il valore di default 100 lampeggia. Premi **UP** o **DOWN** per regolare il target nell'intervallo 30 - 230, quindi **ENTER** per passare all'impostazione del valore successivo.
4. Premi **UP** o **DOWN** per l'impostazione **TIME** di sessione.
5. Premi **START/STOP** per fare una pausa durante l'allenamento. Premi **RESET** per tornare al menu principale.

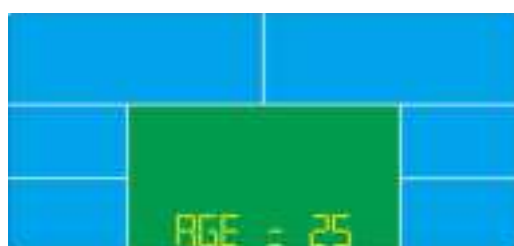


Figura 17



Figura 18

8 MODALITÀ WATT

1. Premi **UP** o **DOWN** per selezionare la modalità **WATT** e **ENTER** per confermare.
2. Premi **UP** o **DOWN** per impostare il valore **WATT** target. (Default: 120, Figura 19). Regola il target in un range 10 - 350; e premi **ENTER** per passare all'impostazione del valore successivo.
3. Premi **UP** o **DOWN** per l'impostazione **TIME**.
4. Premi **START/STOP** per iniziare la sessione. Premi **UP** o **DOWN** per regolare il livello Watt durante l'allenamento.
5. Premi **START/STOP** per fare una pausa durante l'allenamento. Premi **RESET** per tornare al menu principale.



Figura 19

9 MODALITÀ USER PROGRAM (MODALITÀ PROGRAMMA UTENTE)

1. Premi **UP** o **DOWN** per selezionare la modalità User Program e **ENTER** per confermare.
2. Premi **UP** o **DOWN** per selezionare U1-U4 e **ENTER** per passare all'impostazione del valore successivo.
3. Premi **UP** o **DOWN** per creare il profilo utente (Figura 20). Sono presenti in totale 20 colonne. L'utente può regolare i valori del livello di resistenza in ogni colonna (premere Su o Giù per regolare il livello di resistenza, e Enter per passare all'unità successiva). L'utente può tenere premuto **ENTER** per 2 secondi per uscire durante l'impostazione.
4. Premi **UP** o **DOWN** per l'impostazione **TIME**.
5. Premi **START/STOP** per iniziare la sessione. Premi **UP** o **DOWN** per regolare il livello di resistenza durante la sessione.
6. Premi **START/STOP** per fare una pausa durante l'allenamento. Premi **RESET** per tornare al menu principale.



Figura 20

10 RECUPERO

Dopo un determinato tempo di allenamento, tenendo sempre afferrate le maniglie, premi **RECOVERY**. Tutti i display delle funzioni si arrestano, tranne **"TIME"** che inizia a contare con modalità decrescente da 00:60 a 00:00 (Figura 21). Lo schermo visualizzerà lo stato di recupero della tua frequenza cardiaca con i valori da F1, F2... a F6. F1 è il valore migliore, F6 è scarso (Figura 22). L'utente può continuare ad allenarsi per migliorare le condizioni di recupero della frequenza cardiaca. Premi di nuovo il pulsante **RECOVERY** per tornare al display principale.



Figura 21



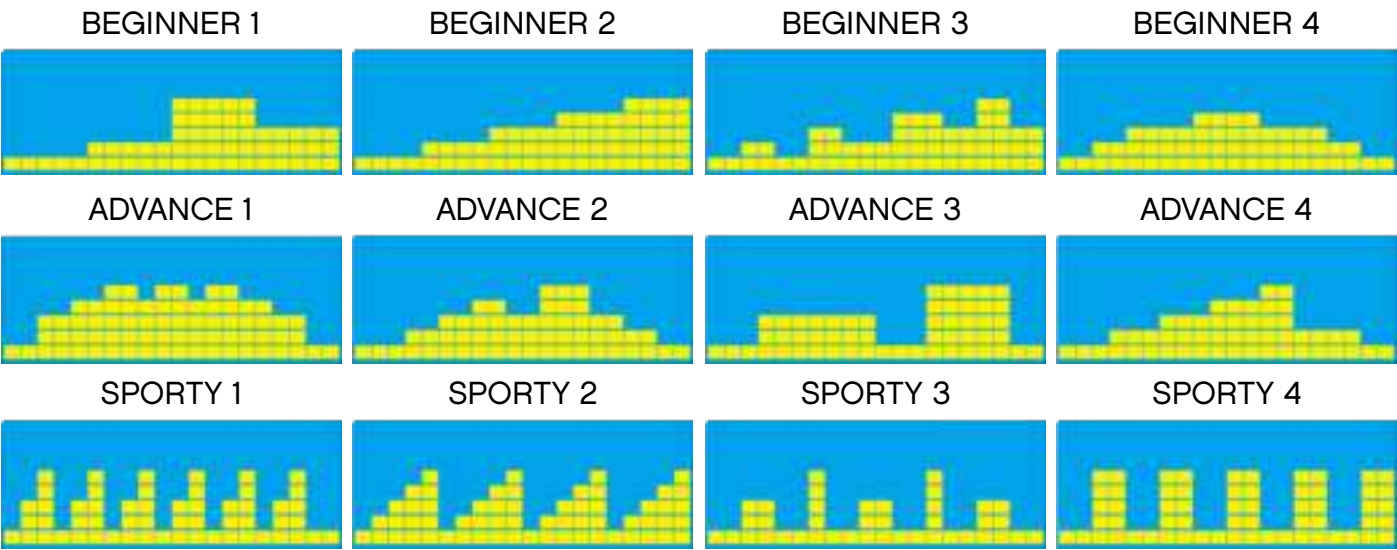
Figura 22

- F1 - Ottimo
- F2 - Molto buono
- F3 - Buono
- F4 - Sufficiente
- F5 - Insufficiente
- F6 - Scarso

Nota

- 1. Dopo 4 minuti senza pedalare o senza aver ricevuto impulsi, la console entrerà in modalità risparmio energetico. Premi un tasto qualsiasi per "risvegliare" la console.
- 2. Se la console si comporta in modo anomalo, disconnetti e reinserisci l'adattatore.

PROGRAMMA





COMPUTER-FUNKTIONEN

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| A Enter (Eingabe) | D Up (Aufwärts) |
| B Recovery (Erholung) | E Down (Abwärts) |
| C Reset (Zurücksetzen) | F Start / Stop (Start / Stopp) |

TASTENFUNKTIONEN

ENTER (EINGABE)

Wählen Sie hiermit aus den einzelnen Funktionswerten aus. Kann zum Bestätigen verwendet werden.

RECOVERY (ERHOLUNG)

Überprüfen Sie hiermit die Erholungsherzfrequenz. Drücken Sie die Taste erneut, um zurückkehren.

RESET (ZURÜCKSETZEN)

Halten Sie diese Taste für zwei Sekunden gedrückt, um die Konsole neu zu starten und bei den Benutzereinstellungen zu beginnen. Kehren Sie während eines voreingestellten Workouts oder im Stoppmodus zum Hauptmenü zurück.

UP (AUFWÄRTS)

Die Werte der Funktionen erhöhen

DOWN (ABWÄRTS)

Die Werte der Funktionen verringern.

START / STOP (START / STOPP)

Mit dieser Taste können Sie das Training starten oder beenden

DISPLAY-FUNKTIONEN

TIME (ZEIT)

LCD-Display:

Hochzählen – ohne voreingestellte Zeit. Die Zählung beginnt bei 00:00 und geht in Schritten von einer Minute bis maximal 99:59.

Countdown – bei voreingestellter Zeit. Beginnt mit der eingestellten Zeit und zählt auf 00:00 runter.

Benutzereinstellung: Jeder voreingestellte Schritt zwischen 00:00 und 99:00 bzw. 99:00 und 00:00 beträgt 1 Minute.

SPEED (GESCHWINDIGKEIT)

Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an. Maximale Geschwindigkeit: 99,9 km/h.

RPM (TRITTFREQUENZ)

Zeigt die Umdrehungen pro Minute an. Anzeigebereich: 0-15-999.

DISTANCE (ENTFERNUNG)

LCD-Display:

Gibt die Gesamtentfernung zwischen 0,00 und 99,99 km an. Die Zieldistanz kann durch Drücken von **UP/DOWN** (ERHÖHEN/VERRINGERN) eingestellt werden.

Benutzereinstellung: Jeder voreingestellte Schritt zwischen 0,00 und 99,00 99:00 und 00:00 beträgt 1 km.

CALORIES (KALORIEN)

LCD-Display:

Gibt den gesamten Kalorienverbrauch während des Trainings von 0 bis maximal 9999 Kalorien an. (Bei diesen Daten handelt es sich um einen ungefähren Vergleichswert der unterschiedlichen Trainingseinheiten. Sie dürfen nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.)

Benutzereinstellung: Jeder voreingestellte Schritt zwischen 0 und 9990 bzw. 9990 und 0 beträgt 1 Kalorie.

PULSE (PULS)

Es kann ein Zielpuls von 0 bis 30 zu 230 eingestellt werden. Der Warnton der Konsole ertönt automatisch, wenn die tatsächliche Herzfrequenz während des Workouts über dem eingestellten Zielwert liegt.

WATTS (WATT)

Zeigt die aktuelle Trainingsleistung in Watt an. Anzeigebereich: 0 – 999.

MANUAL (MANUELL)

Manueller Workout-Modus.

BEGINNER (ANFÄNGER)

Modus ‚Anfänger‘, 4 PROGRAMME zur Auswahl.

ADVANCE (FORTGESCHRITTENE)

Modus ‚Fortgeschrittene‘, 4 PROGRAMME zur Auswahl.

SPORTY (SPORTLICH)

Modus ‚Sportlich‘, 4 PROGRAMME zur Auswahl

CARDIO

Trainingsmodus für Zielherzfrequenz.

WATT PROGRAM (WATT-PROGRAMM)

WATT-Modus für konstantes Training

USER PROGRAM (BENUTZERPROGRAMM)

Sie können ein Widerstandsprofil erstellen.

BETRIEB

1 STROM EIN

Stellen Sie die Stromversorgung her. Die Konsole schaltet sich dann ein und zeigt alle Segmente auf dem LCD für 2 Sekunden an.

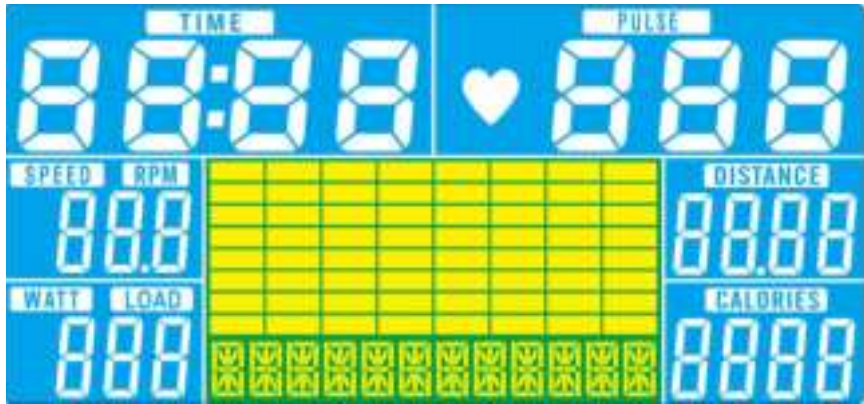


Abb. 1

2 WORKOUT-AUSWAHL

Workout mit **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN) auswählen: **MANUELL – ANFÄNGER – FORTGESCHRITTENE – SPORTLICH – CARDIO – WATT – BENUTZERPROGRAMM**



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7



Abb. 8

3 MANUELLER MODUS

1. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um den manuellen Modus auszuwählen, und drücken Sie dann zur Bestätigung **ENTER** (EINGABE).
2. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um **TIME** (ZEIT) (Abb. 9), **DISTANCE** (ENTFERNUNG) (Abb. 10), **CALORIES** (KALORIEN) (Abb. 11) und **PULSE** (PULS) (Abb. 12) einzustellen, und wechseln Sie anschließend mit **ENTER** (EINGABE) zum nächsten Wert.
3. Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um mit dem Workout zu beginnen. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um das Widerstandsniveau während des Workouts anzupassen. Das Widerstandsniveau wird im Fenster **WATT** (WATT) angezeigt. Wenn es für mehr als 3 Sekunden keine Anpassung gibt, wird dort wieder **WATT** (WATT) angezeigt (Abb. 13).
4. Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um das Workout zu pausieren. Drücken Sie **RESET** (ZURÜCKSETZEN), um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abb. 9



Abb. 10



Abb. 11



Abb. 12



Abb. 13

Drücken Sie im Hauptmenü **START/STOP** (START/STOPP), um Ihr Workout direkt im manuellen Modus zu starten.

4 MODUS 'ANFÄNGER'

1. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN) und anschließend **ENTER** (EINGABE), um den Modus 'Anfänger' auszuwählen.
2. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um eines der vier Programme 'Anfänger' auszuwählen (Abb. 14), und drücken Sie dann zur Bestätigung **ENTER** (EINGABE).
3. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um **TIME** (ZEIT) einzustellen.
4. Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um mit dem Workout zu beginnen. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um das Widerstandsniveau während des Workouts anzupassen.
5. Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um das Workout zu pausieren. Drücken Sie **RESET** (ZURÜCKSETZEN), um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abb. 14

5 MODUS ‚FORTGESCHRITTENE‘

1. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um den Modus ‚Fortgeschrittene‘ auszuwählen, und drücken Sie dann zur Bestätigung **ENTER** (EINGABE).
2. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um eines der vier Programme ‚Fortgeschrittene‘ auszuwählen (Abb. 15), und drücken Sie dann zur Bestätigung **ENTER** (EINGABE).
3. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um **TIME** (ZEIT) einzustellen.
4. Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um mit dem Workout zu beginnen. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um das Widerstandsniveau während des Workouts anzupassen.
5. Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um das Workout zu pausieren. Drücken Sie **RESET** (ZURÜCKSETZEN), um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abb. 15

6 MODUS ‚SPORTLICH‘

1. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um den Modus ‚Sportlich‘ auszuwählen, und drücken Sie dann zur Bestätigung **ENTER** (EINGABE).
2. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um eines der vier Programme ‚Sportlich‘ auszuwählen (Abb. 16), und drücken Sie dann zur Bestätigung **ENTER** (EINGABE).
3. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um **TIME** (ZEIT) einzustellen.
4. Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um mit dem Workout zu beginnen. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um das Widerstandsniveau während des Workouts anzupassen.
5. Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um das Workout zu pausieren. Drücken Sie **RESET** (ZURÜCKSETZEN), um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abb. 16

7 CARDIO-MODUS

1. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um H.C.R. (Herzfrequenzkontrolle) auszuwählen und bestätigen Sie die Auswahl mit **ENTER** (EINGABE).
2. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um das Alter einzustellen (Abb. 17), und wechseln Sie dann mit **ENTER** (EINGABE) zum nächsten einzustellenden Wert.
3. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN) (Abb. 18) und stellen Sie 75 %, 90 % oder **TAG** (ZIELHERZFREQUENZ) aus (Voreinstellung: 100). Wenn Sie die Zielherzfrequenz einstellen, blinkt der voreingestellte Wert 100 auf. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um den Zielwert zwischen 30 bis 230 einzustellen, und wechseln Sie dann mit **ENTER** (EINGABE) zum nächsten einzustellenden Wert.
4. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um **TIME** (ZEIT) für Ihr Workout einzustellen.
5. Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um das Workout zu pausieren. Drücken Sie **RESET** (ZURÜCKSETZEN), um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abb. 17



Abb. 18

8 WATT-MODUS

1. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um den **WATT** MODE (WATT-MODUS) auszuwählen, und drücken Sie dann zur Bestätigung **ENTER** (EINGABE).
2. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um den Zielwert für **WATT** (WATT) einzustellen (Voreinstellung: 120, Abb. 19). Passen Sie die Zielfrequenz zwischen 30 und 350 an und wechseln Sie dann mit **ENTER** (EINGABE) zum nächsten einzustellenden Wert.
3. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um **TIME** (ZEIT) einzustellen.
4. Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um mit dem Workout zu beginnen. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um den Watt-Wert während des Workouts anzupassen.
5. Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um das Workout zu pausieren. Drücken Sie **RESET** (ZURÜCKSETZEN), um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abb. 19

9 MODUS ‚BENUTZERPROGRAMM‘

1. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um den Modus ‚Benutzerprogramm‘ auszuwählen, und drücken Sie dann zur Bestätigung **ENTER** (EINGABE).
2. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um zwischen U1 bis U4 auszuwählen, und wechseln Sie dann mit **ENTER** (EINGABE) zum nächsten einzustellenden Wert.
3. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um ein Benutzerprofil zu erstellen (Abb. 20). Es gibt insgesamt 20 Spalten. Sie können das Widerstandsniveau für jede Spalte anpassen (Drücken Sie erst **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN) und wechseln Sie dann mit **ENTER** (EINGABE) zum nächsten einzustellenden Wert). Halten Sie **ENTER** (EINGABE) für 2 Sekunden gedrückt, um den Vorgang abzubrechen.
4. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um **TIME** (ZEIT) einzustellen.
5. Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um mit dem Workout zu beginnen. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um das Widerstandsniveau während des Workouts anzupassen.
6. Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um das Workout zu pausieren. Drücken Sie **RESET** (ZURÜCKSETZEN), um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abb. 20

10 ERHOLUNG

Halten Sie die Handgriffe fest, nachdem Sie für eine gewisse Zeit trainiert haben, und drücken Sie **RECOVERY** (ERHOLUNG). Alle Funktionsanzeigen bis auf **TIME** (ZEIT) werden angehalten. Diese fängt von 00:60 an auf 00:00 herunterzuzählen (Abb. 21). Das Display wird den Status Ihrer Erholungsherzfrequenz mit F1 bis F6 anzeigen. F1 ist dabei am besten, F6 ungenügend (Abb. 22). Sie können immer weiter trainieren, um den Status Ihrer Erholungsherzfrequenz zu verbessern. Drücken Sie erneut die Taste **RECOVERY** (ERHOLUNG), um zur Hauptanzeige zurückzukehren.



Abb. 21



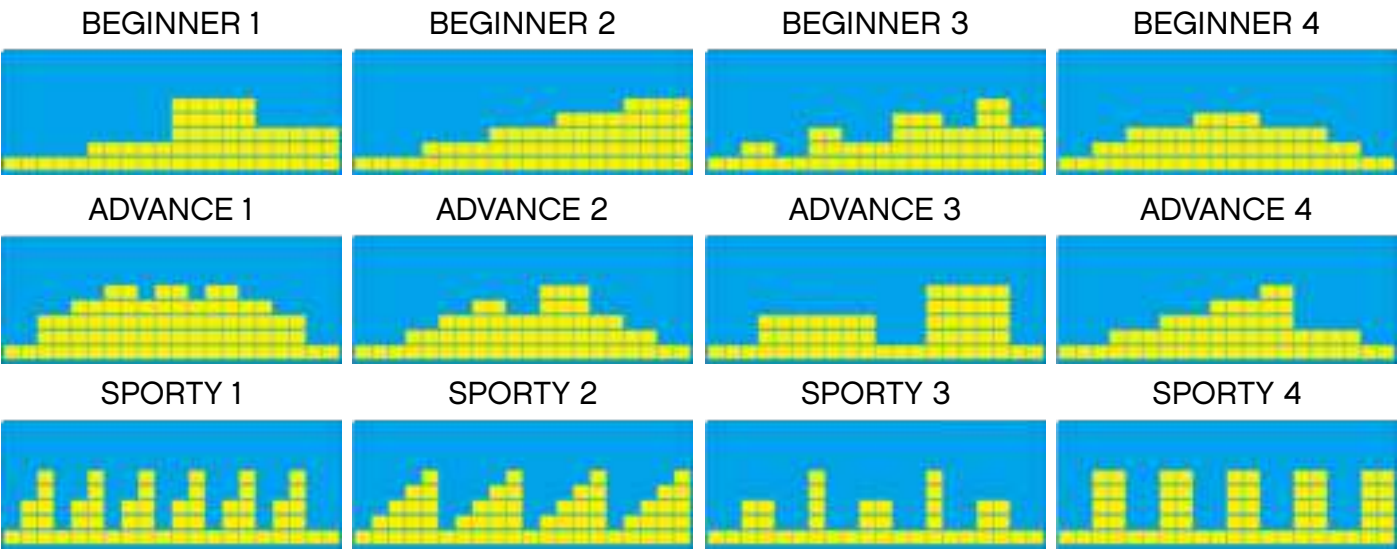
Abb. 22

- F1 – Am besten
- F2 – Sehr gut
- F3 – Gut
- F4 – Ausreichend
- F5 – Mangelhaft
- F6 – Ungenügend

Hinweise

- 1. Nach vier Minuten ohne Treten der Pedale oder Pulserkennung schaltet die Konsole in den Energiesparmodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Gerät erneut zu starten.
- 2. Wenn sich die Konsole ungewöhnlich verhält, ziehen Sie bitte den Stecker und stecken ihn dann erneut ein.

PROGRAM





FUNCIONES DE PANTALLA

TIME (TIEMPO)

Pantalla LCD:
Cuenta adelante - Sin objetivo predefinido. El tiempo empezará a contar a partir de 00:00 hasta máximo 99:59 con incrementos de 1 minuto.
Cuenta atrás - Si se entrena con tiempo predefinido. El tiempo comenzará una cuenta atrás desde el valor predefinido hasta 00:00.
Configuración de usuario: Cada incremento o decremento predefinido es de 1 minuto entre 00:00 y 99:00.

SPEED (VELOCIDAD)

Muestra la velocidad actual de entrenamiento. La velocidad máxima es de 99,9 KM/H (km/h).

RPM (R. P. M.)

Muestra la rotación por minuto. Rango de visualización 0-15-999.

DISTANCE (DISTANCIA)

Pantalla LCD:
Acumula la distancia total desde 0,00 hasta 99,99 KM (km). El usuario podrá predefinir datos de distancia prevista usando **UP/DOWN** (ARRIBA/ABAJO).
Configuración de usuario: Cada incremento o decremento predefinido es de 1 KM (km) entre 0,00 y 99,00.

CALORIES (CALORÍAS)

Pantalla LCD:
Acumula el consumo de calorías durante el entrenamiento desde 0 a máximo 9999 calorías. (Estos datos sirven de orientación general para comparar diferentes sesiones de ejercicio y no pueden ser utilizados en el tratamiento médico.)
Configuración de usuario: Cada incremento o decremento predefinido es de 1 caloría entre 0 y 9990.

PULSE (PULSO)

El usuario podrá configurar el pulso previsto desde 0 - 30 a 230; el avisador acústico de la consola emitirá un pitido cuando la frecuencia cardíaca real durante el entrenamiento supere el valor previsto.

WATTS (VATIOS)

Esta función muestra los vatios actuales de entrenamiento. Rango de visualización 0-999.

MANUAL

Entrenamiento en modo manual.

BEGINNER (PRINCIPIANTE)

Modo principiante, selección de 4 PROGRAMAS.

ADVANCE (AVANZADO)

Modo Avanzado, selección de 4 PROGRAMAS.

SPORTY (DEPORTIVO)

Modo Deportivo, selección de 4 PROGRAMAS.

CARDIO

Modo de entrenamiento TARGET HR (FRECUENCIA CARDÍACA IDEAL).

WATT PROGRAM (PROGRAMA DE POTENCIA)

Modo de entrenamiento **WATT** (POTENCIA) constante.

USER PROGRAM (PROGRAMA DE USUARIO)

El usuario crea el perfil del nivel de resistencia.

FUNCIONES DEL ORDENADOR

- | | |
|----------------------------------|---|
| A Enter (Intro) | D Up (Arriba) |
| B Recovery (Recuperación) | E Down (Abajo) |
| C Reset (Restaurar) | F Start / Stop (Iniciar / Parar) |

FUNCIONES DE LOS BOTONES

ENTER (INTRO)

Seleccione o cambie los valores de cada función. Puede usarse como confirmación.

RECOVERY (RECUPERACIÓN)

Compruebe recuperación de la frecuencia cardíaca; una vez completada, pulse nuevamente para volver.

RESET (RESTABLECER)

Pulse y mantenga pulsado durante 2 segundos, la consola se reiniciará e iniciará desde la configuración de usuario. Vuelva al menú principal durante el modo stop o valor de entrenamiento predefinido.

UP (ARRIBA)

Ajustar el valor de la función hacia arriba.

DOWN (ABAJO)

Ajustar el valor de la función hacia abajo.

START / STOP (INICIAR / PARAR)

Para iniciar o detener el ejercicio.

PROCEDIMIENTO DE FUNCIONAMIENTO

1 ENCENDER

Conectar a la alimentación, la consola se encenderá y mostrará todos los segmentos en la pantalla LCD durante 2 segundos.

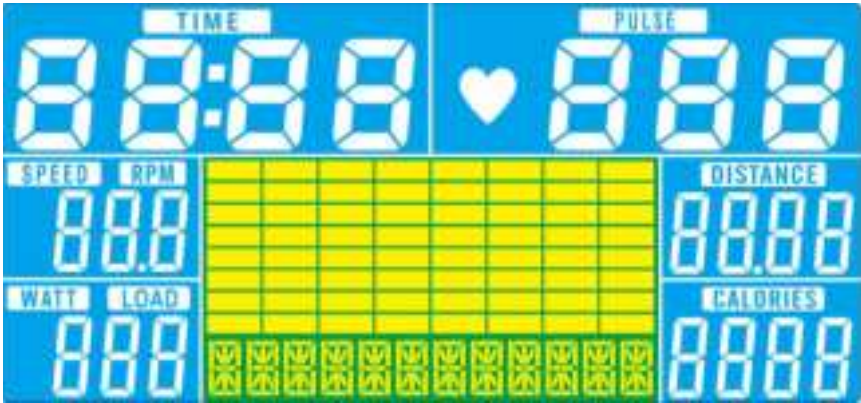


Figura 1

2 SELECCIÓN DE ENTRENAMIENTOS

Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar entrenamiento: **MANUAL** - **PRINCIPIANTE** - **AVANZADO** - **DEPORTIVO** - **CARDIO** - **POTENCIA** - **PROGRAMA DE USUARIO**



Figura 2



Figura 3



Figura 4



Figura 5



Figura 6



Figura 7



Figura 8

3 MODO MANUAL

1. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar modo manual y pulse **ENTER** (INTRO) para acceder.
2. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar **TIME** (TIEMPO) (figura 9), **DISTANCE** (DISTANCIA) (figura 10), **CALORIES** (CALORÍAS) (figura 11), **PULSE** (PULSO) (figura 12) y pulse **ENTER** (INTRO) para cambiar la configuración de valores.
3. Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para comenzar a entrenar. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar el nivel de resistencia durante el entrenamiento. La visualización del nivel de resistencia en la ventana **WATT** (POTENCIA), si no se realiza ningún ajuste durante 3 s, pasará a mostrar **WATT** (POTENCIA) (figura 13).
4. Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para detener el entrenamiento. Pulse **RESET** (RESTABLECER) para volver al menú principal.



Figura 9



Figura 10



Figura 11



Figura 12



Figura 13

Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) en el menú principal para comenzar a entrenar directamente en el modo manual.

4 MODO PRINCIPIANTE

1. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar el modo Principiante y pulse **ENTER** (INTRO) para seleccionarlo.
2. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar el programa Principiante 1-4 (figura 14) y pulse **ENTER** (INTRO) para seleccionarlo.
3. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar **TIME** (TIEMPO).
4. Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para comenzar a entrenar. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar el nivel de resistencia durante el entrenamiento.
5. Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para detener el entrenamiento. Pulse **RESET** (RESTABLECER) para volver al menú principal.



Figura 14

5 MODO AVANZADO

1. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar el modo Avanzado y pulse **ENTER** (INTRO) para seleccionarlo.
2. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar el programa Avanzado 1-4 (figura 15) y pulse **ENTER** (INTRO) para seleccionarlo.
3. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar **TIME** (TIEMPO).
4. Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para comenzar a entrenar. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar el nivel de resistencia durante el entrenamiento.
5. Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para detener el entrenamiento. Pulse **RESET** (RESTABLECER) para volver al menú principal.



Figura 15

6 MODO DEPORTIVO

1. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar el modo Deportivo y pulse **ENTER** (INTRO) para seleccionarlo.
2. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar el programa Deportivo 1-4 (figura 16) y pulse **ENTER** (INTRO) para seleccionarlo.
3. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar **TIME** (TIEMPO).
4. Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para comenzar a entrenar. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar el nivel de resistencia durante el entrenamiento.
5. Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para detener el entrenamiento. Pulse **RESET** (RESTABLECER) para volver al menú principal.



Figura 16

7 MODO CARDIO

1. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar H.R.C. y pulse **ENTER** (INTRO) para seleccionar el modo.
2. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar Edad (figura 17) y pulse **ENTER** (INTRO) para pasar a ajustar los valores siguientes.
3. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar 55 %, (figura 18) 75 %, 90 % o **TAG** (TARGET H.R. (FRECUENCIA CARDÍACA IDEAL)) (valor predeterminado: 100). Al seleccionar la frecuencia cardíaca ideal, el valor predeterminado 100 parpadeará. Pulse arriba o abajo para ajustar 30-230 de rango objetivo y pulse intro para cambiar a la configuración de valores siguiente.
4. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar **TIME** (TIEMPO) de entrenamiento.
5. Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para detener el entrenamiento. Pulse **RESET** (RESTABLECER) para volver al menú principal.



Figura 17



Figura 18

8 MODO POTENCIA

1. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar el modo **WATT** (POTENCIA) y pulse **ENTER** (INTRO) para seleccionarlo.
2. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar **WATT** (POTENCIA) prevista (valor predeterminado: 120, figura 19). Ajuste 10-350 de rango objetivo y pulse **ENTER** (INTRO) para cambiar a la configuración de valores siguiente.
3. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar **TIME** (TIEMPO).
4. Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para comenzar a entrenar. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar el nivel de potencia durante el entrenamiento.
5. Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para detener el entrenamiento. Pulse **RESET** (RESTABLECER) para volver al menú principal.



Figura 19

9 MODO PROGRAMA DE USUARIO

1. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar el modo Programa de usuario y pulse **ENTER** (INTRO) para seleccionarlo.
2. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar U1-U4 y pulse **ENTER** (INTRO) para cambiar a la configuración de valores siguiente.
3. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para crear perfil de usuario (figura 20). Hay un total de 20 columnas. El usuario puede ajustar el nivel de resistencia de cada columna (pulse arriba o abajo para ajustar el nivel de resistencia, pulse Intro para pasar a la siguiente unidad). El usuario puede mantener pulsado **ENTER** (INTRO) durante 2 segundos para salir durante la configuración.
4. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar **TIME** (TIEMPO).
5. Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para comenzar a entrenar. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar el nivel de resistencia durante el entrenamiento.
6. Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para detener el entrenamiento. Pulse **RESET** (RESTABLECER) para volver al menú principal.



Figura 20

10 RECUPERACIÓN

Tras hacer ejercicio durante un tiempo, mantenga agarrados los manillares y pulse **RECOVERY** (RECUPERACIÓN). Toda visualización de funciones se detendrá excepto la del «TIEMPO» que comenzará una cuenta atrás desde 00:60 a 00:00 (figura 21). La pantalla le mostrará el estado de recuperación de su frecuencia cardíaca con F1, F2... hasta F6. F1 es óptimo, F6 es deficiente (figura 22). El usuario podrá seguir haciendo ejercicio para mejorar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca. Pulse el botón **RECOVERY** (RECUPERACIÓN) para volver a la pantalla principal.



Figura 21



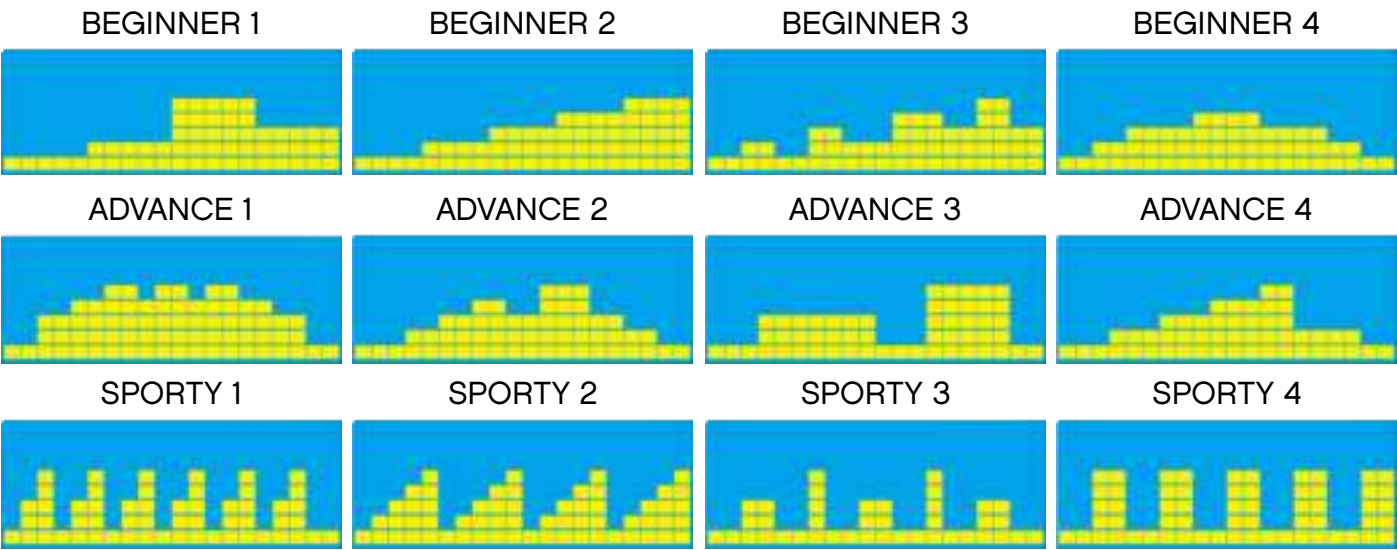
Figura 22

- F1 - Óptimo
- F2 - Muy bueno
- F3 - Bueno
- F4 - Satisfactorio
- F5 - No satisfactorio
- F6 - Deficiente

Notas

- 1. Transcurridos 4 minutos sin pedalear ni detectar entrada de pulso, la consola pasará a modo de ahorro de energía. Pula cualquier tecla para activar la consola.
- 2. Cuando la consola presente funcionamiento anómalo, desenchufe el adaptador y vuelva a enchufarlo.

PROGRAMA





FUNÇÕES COMPUTACIONAIS

- A

Enter
- B

Recovery (Recuperação)
- C

Reset (Repór)
- D

Up (Para cima)
- E

Down (Para baixo)
- F

Start / Stop (Início / Parar)

FUNÇÕES DOS BOTÕES

- ENTER**
Selecionar ou alterar os valores de cada função. Pode ser utilizado como confirmação.

RECOVERY (RECUPERAÇÃO)
Testar a recuperação do ritmo cardíaco, uma vez concluído, premir novamente para reverter.

RESET (REPOR)
Premir e manter premido durante 2 segundos, a consola irá reiniciar e iniciar a partir das definições de utilizador. Voltar ao menu principal durante o objetivo de treino predefinido ou modo parar.

- UP (PARA CIMA)**
Ajustar o valor da função para cima.

DOWN (PARA BAIXO)
Ajustar o valor da função para baixo.

START/STOP (INÍCIO / PARAR)
Iniciar ou parar um exercício.

FUNÇÕES DE ECRÃ

- TIME (TEMPO)**
Ecrã LCD:
Contagem crescente - Nenhum objetivo predefinido. O tempo irá contar de 00:00 até um máximo de 99:59 com incrementos de 1 minuto.
Contagem decrescente - Em caso de treino com tempo predefinido. O tempo irá contar a partir de 00:00.
Definições do utilizador: cada incremento ou decremento predefinido é de 1 minuto entre 00:00 e 99:00.

- SPEED (VELOCIDADE)**
Apresenta a velocidade de treino atual. A velocidade máxima é de 99,9 KM/H.

- RPM**
Apresenta as rotações por minuto. Intervalo de apresentação entre 0-15-999.

- DISTANCE (DISTÂNCIA)**
Ecrã LCD:
Acumula a distância total de 0,00 até 99,99 KM. O utilizador pode predefinir os dados da distância pretendida utilizando **UP/DOWN** (PARA CIMA/PARA BAIXO).
Definições do utilizador: cada incremento ou decremento predefinido é de 1 KM entre 0,00 e 99,00.

- CALORIES (CALORIAS)**
Ecrã LCD:
Acumula o gasto calórico durante o treino de 0 a um máximo de 9999 calorias. (Estes dados são uma orientação geral para comparação de diferentes sessões de exercício que não podem ser utilizadas em tratamento médico.)
Definições do utilizador: cada incremento ou decremento predefinido é de 1 caloria entre 0 e 9990.

- PULSE (PULSAÇÃO)**
O utilizador pode configurar a pulsação de 0 - 30 até 230; e o alarme da consola é ativado quando o ritmo cardíaco estiver acima do valor definido durante o treino.

- WATTS**
Apresenta os watts do treino atual. Intervalo de apresentação entre 0-999.

- MANUAL**
Treino em modo manual.

- BEGINNER (INICIANTE)**
Modo iniciante, seleção de 4 PROGRAMAS.

- ADVANCE (AVANÇADO)**
Modo avançado, seleção de 4 PROGRAMAS.

- SPORTY (DESPORTIVO)**
Modo desportivo, seleção de 4 PROGRAMAS.

- CARDIO**
Modo de treino de ritmo cardíaco definido.

- WATT PROGRAM (PROGRAMA WATT)**
Modo de treino constante em WATTS.

- USER PROGRAM (PROGRAMA DO UTILIZADOR)**
O utilizador cria o perfil de nível de resistência.



PROCEDIMENTO DE FUNCIONAMENTO

1 LIGAR

Ligue a fonte de alimentação, a consola irá ligar e apresentar todos os segmentos no LCD durante 2 segundos.

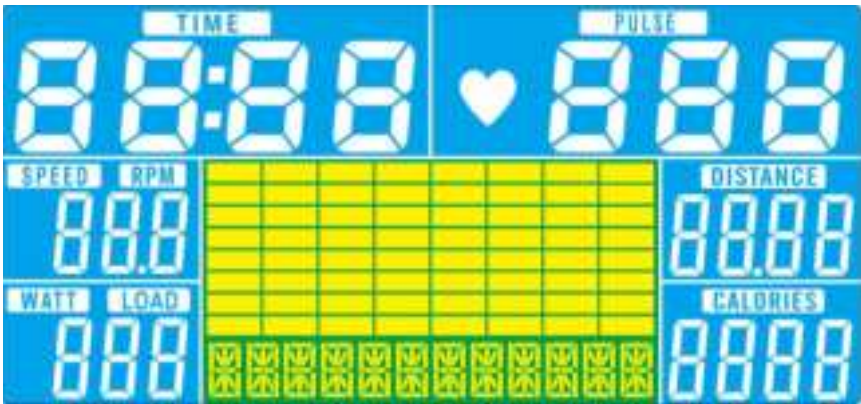


Figura 1

2 SELEÇÃO DE TREINO

Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para seleccionar o treino: **MANUAL - INICIANTE - AVANÇADO - DESPORTIVO - CARDIO - WATT - PROGRAMA DE UTILIZADOR**



Figura 2



Figura 3



Figura 4



Figura 5



Figura 6



Figura 7



Figura 8

3 MODO MANUAL

1. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para seleccionar o modo manual e prima **ENTER** para aceitar.
2. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para definir o **TIME** (TEMPO) (Figura 9), **DISTANCE** (DISTÂNCIA) (Figura 10), **CALORIES** (CALORIAS) (Figura 11), **PULSE** (PULSAÇÃO) (Figura 12) e prima **ENTER** para alterar a definição do valor.
3. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para iniciar o treino. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para ajustar o nível de resistência durante o treino. A apresentação do nível de resistência na janela de WATTS, sem nenhum ajuste durante 3 s, irá alterar para a apresentação em WATTS (Figura 13).
4. Prima **START/STOP** (INÍCIO/PARAR) para interromper o treino. Prima **RESET** (REPOR) para voltar ao menu principal.



Figura 9



Figura 10



Figura 11



Figura 12



Figura 13

Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) no menu principal, inicia o treino diretamente no modo manual.

4 MODO INICIANTE

1. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para seleccionar o modo Iniciante e prima **ENTER** para aceitar.
2. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para seleccionar o programa 1-4 (Figura 14) de Iniciante e prima **ENTER** para aceitar.
3. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para definir o **TIME** (TEMPO).
4. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para iniciar o treino. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para ajustar o nível de resistência durante o treino.
5. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para interromper o treino. Prima **RESET** (REPOR) para voltar ao menu principal.



Figura 14

5 MODO AVANÇADO

1. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para selecionar o modo Avançado e prima **ENTER** para aceitar.
2. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para selecionar o programa 1-4 (Figura 15) de Avançado e prima **ENTER** para aceitar.
3. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para definir o **TIME** (TEMPO).
4. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para iniciar o treino. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para ajustar o nível de resistência durante o treino.
5. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para interromper o treino. Prima **RESET** (REPOR) para voltar ao menu principal.



Figura 15

6 MODO DESPORTIVO

1. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para selecionar o modo Desportivo e prima **ENTER** para aceitar.
2. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para selecionar o programa 1-4 (Figura 16) Desportivo e prima **ENTER** para aceitar.
3. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para definir o **TIME** (TEMPO).
4. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para iniciar o treino. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para ajustar o nível de resistência durante o treino.
5. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para interromper o treino. Prima **RESET** (REPOR) para voltar ao menu principal.



Figura 16

7 MODO CARDIO

1. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para selecionar o ritmo cardíaco e prima **ENTER** para aceitar.
2. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para definir a idade (Figura 17) e prima **ENTER** para mudar para a próxima definição de valor.
3. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para selecionar 55%, (Figura 18) 75%, 90% ou **TAG** (objetivo de ritmo cardíaco) (predefinição: 100). Ao selecionar o objetivo de ritmo cardíaco, o valor predefinido 100 pisca. Prima para cima ou para baixo para ajustar o intervalo pretendido entre 30-230; e prima Enter para mudar para a próxima definição de valor.
4. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para definir o **TIME** (TEMPO) do treino.
5. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para interromper o treino. Prima **RESET** (REPOR) para voltar ao menu principal.



Figura 17



Figura 18

8 MODO WATT

1. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para selecionar o modo **WATT** e prima **ENTER** para aceitar.
2. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para definir o objetivo de WATTS. (predefinição: 120, Figura 19). Ajuste o intervalo pretendido entre 10-350; e prima **ENTER** para mudar para a próxima definição de valor.
3. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para definir o **TIME** (TEMPO).
4. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para iniciar o treino. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para ajustar o nível de Watts durante o treino.
5. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para interromper o treino. Prima **RESET** (REPOR) para voltar ao menu principal.



Figura 19

9 MODO DE PROGRAMA DO UTILIZADOR

1. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para selecionar o modo de programa do utilizador e prima **ENTER** para aceitar.
2. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para selecionar U1-U4 e prima **ENTER** para mudar para a próxima definição de valor.
3. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para criar o perfil de utilizador (Figura 20). Existe um total de 20 colunas. O utilizador pode ajustar cada nível de resistência de coluna (prima para cima ou para baixo para ajustar o nível de resistência, prima Enter para mover para a unidade seguinte). O utilizador pode premir **ENTER** durante 2 segundos para sair durante a definição.
4. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para definir o **TIME** (TEMPO).
5. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para iniciar o treino. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para ajustar o nível de resistência durante o treino.
6. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para interromper o treino. Prima **RESET** (REPOR) para voltar ao menu principal.



Figura 20



10 RECUPERAÇÃO

Após treinar durante um período, coloque as mãos e mantenha-as nas pegas e prima **RECOVERY** (RECUPERAÇÃO). Todas as apresentações de funções irão parar exceto o **"TIME"** (TEMPO) que começa em contagem decrescente a contar de 00:60 até 00:00 (Figura 21). O ecrã irá apresentar o seu estado de recuperação do ritmo cardíaco com F1, F2... a F6. F1 é o melhor resultado, F6 é o resultado mais fraco (Figura 22). O utilizador pode continuar a treinar para melhorar o estado de recuperação do ritmo cardíaco. Prima novamente o botão **RECOVERY** (RECUPERAÇÃO) para voltar à apresentação principal.



Figura 21



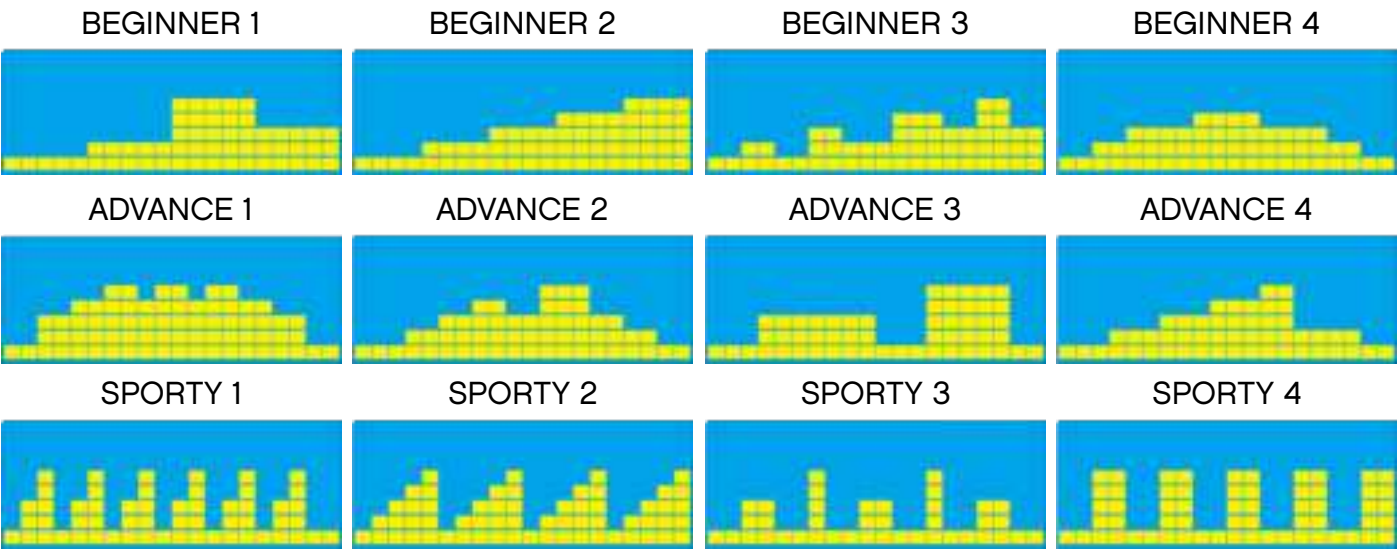
Figura 22

- F1 - Excelente
- F2 - Muito bom
- F3 - Bom
- F4 - Satisfatório
- F5 - Não satisfatório
- F6 - Fraco

Notas

- 1. Depois de 4 minutos sem dados de pulsação, a consola irá entrar no modo de poupança de energia. Prima qualquer tecla para iniciar novamente a consola.
- 2. Quando a consola não estiver a funcionar normalmente, desligue o adaptador e volte a ligá-lo.

PROGRAMA





DATAFUNKSJONER

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| A Enter (Bekreft) | D Up (Opp) |
| B Recovery (Gjenoppretting) | E Down (Ned) |
| C Reset (Tilbakestilling) | F Start / Stop (Start / Stopp) |

KNAPPFUNKSJON

ENTER (BEKREFT)

Velg eller endre verdier for hver funksjon. Kan brukes som bekreftelse.

RECOVERY (GJENOPPRETTING)

Test gjenoppretting av hjerterytme, trykk på nytt for gå tilbake når det er fullført.

RESET (TILBAKESTILL)

Trykk inn i 2 sekunder, konsollen vil starte på nytt og starte fra brukerinnstilling. Gå tilbake til hovedmenyen under forhåndsinnstilt treningsøktverdi eller stoppmodus.

UP (OPP)

For å oppjustere funksjonsverdien.

DOWN (NED)

For å nedjustere funksjonsverdien.

START / STOP (START / STOPP)

For å starte eller stoppe treningen.

VISNINGSFUNKSJONER

TIME (TID)

LCD-display:

Tell oppover - Ingen forhåndsinnstilte mål. Tiden teller oppover fra 00.00 til maksimum 99.59 in trinn på 1 minutt.

Tell nedover - Hvis du trener med forhåndsinnstilt tid. Tiden vil telle ned fra forhåndsinnstillingen til 00.00.

Brukerinnstilling: Hvert forhåndsinnstillingstrinn eller dekrement er 1 minutt mellom 00.00 og 99.00.

SPEED (HASTIGHET)

Viser aktuell treningshastighet. Topp hastigheten er 99,9 km/t.

RPM (o/min)

Viser omdreininger per minutt. Visningsområde 0-15-999.

DISTANCE (DISTANSE)

LCD-display:

Akkumulert total distance fra 0,00 opp til 99,99 km. Brukeren kan forhåndsinnstille ønsket distance med

UP/DOWN (OPP/NED).

Brukerinnstilling: Hvert forhåndsinnstillingstrinn eller dekrement er 1 km mellom 0,00 og 99,00.

CALORIES (KALORIER)

LCD-display:

Akkumulerer kaloriforbruk under trening fra 0 til maksimum 9999 kalorier. (Disse dataene er en grov veiledning for sammenligning av forskjellige treningsøkt som ikke kan brukes i medisinsk behandling.)

Brukerinnstilling: Hvert forhåndsinnstillingstrinn eller dekrement er 1 kalori mellom 0 og 9990.

PULSE (PULS)

Brukeren kan stille inn målpuls fra 0-30 til 230. Konsollsignalet vil pipe når faktisk hjerterytme er over målverdien under treningen.

WATTS (WATT)

Viser aktuelle treningswatt. Visningsområde 0-999.

MANUAL (MANUELL)

Treningsøkt i manuell modus.

BEGINNER (NYBEGYNNER)

Nybegynnermodus, valg mellom 4 PROGRAMMER.

ADVANCE (VIDEREKOMMENDE)

Modus for viderekomende, valg mellom 4 PROGRAMMER.

SPORTY (SPORTSLIG)

Modus for sportslige, valg mellom 4 PROGRAMMER.

CARDIO (KONDISJON)

Treningsmodus med fastsatt hjerterytme.

WATT PROGRAM (WATT-PROGRAM)

WATT konstant treningsmodus.

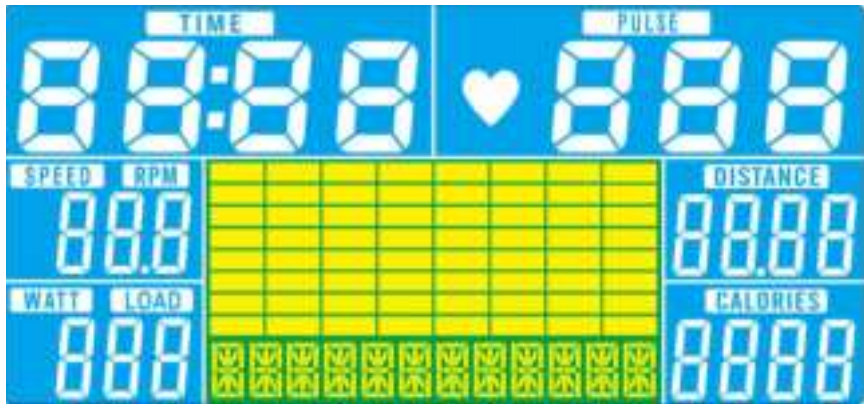
USER PROGRAM (BRUKERPROGRAM)

Brukeren oppretter en profil for motstandsnivå.

BRUKSMÅTE

1 STRØM PÅ

Koble til strømforsyningen, konsollen kobler inn og viser alle segmenter i LCD i 2 sekunder.



Figur 1

2 VALG AV TRENINGØKT

Trykk OPP eller NED for å velge treningsøkt: **MANUAL** - **BEGINNER** - **ADVANCE** - **SPORTY** - **CARDIO** - **WATT** - **BRUKERPROGRAM**



Figur 2



Figur 3



Figur 4



Figur 5



Figur 6



Figur 7



Figur 8

3 MANUELL MODUS

1. Trykk på OPP eller NED for å velge manuell modus, og trykk på **ENTER** for å gå inn.
2. Trykk på OPP eller NED for å stille inn **TIME** (figur 9), **DISTANCE** (figur 10), **CALORIES** (figur 11), **PULSE** (figur 12) og trykk på **ENTER** for å veksle verdiinnstillingen.
3. Trykk på **START/STOP** for å starte treningsøkten. Trykk på OPP eller NED for å justere motstands nivået mens treningen pågår. Visning av motstands nivå i **WATT**-vinduet, ingen justering i 3 s, det vil veksle til visning av **WATT** (figur 13).
4. Trykk på **START/STOP** for å sette treningsøkten på pause. Trykk på **RESET** for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 9



Figur 10



Figur 11



Figur 12



Figur 13

Trykk på **START/STOP** i hovedmenyen, start treningsøkten direkte i manuell modus.

4 NYBEGYNNERMODUS

1. Trykk på OPP eller NED for å velge nybegynnermodus, og trykk på **ENTER** for å velge modus
2. Trykk på OPP eller NED for å velge nybegynner program 1-4 (figur 14), og trykk på **ENTER** for å velge modus.
3. Trykk OPP eller NED for å stille inn TID.
4. Trykk på **START/STOP** for å starte treningsøkten. Trykk på OPP eller NED for å justere motstands nivået mens treningen pågår.
5. Trykk på **START/STOP** for å sette treningsøkten på pause. Trykk på **RESET** for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 14

5 MODUS FOR VIDEREKOMMENDE

1. Trykk på OPP eller NED for å velge modus for viderekomende, og trykk på **ENTER** for å velge modus.
2. Trykk på OPP eller NED for å velge program 1-4 for viderekomende (figur 15), og trykk på **ENTER** for å velge modus.
3. Trykk OPP eller NED for å stille inn TID.
4. Trykk på **START/STOP** for å starte treningsøkten. Trykk på OPP eller NED for å justere motstandsnivået mens treningen pågår.
5. Trykk på **START/STOP** for å sette treningsøkten på pause. Trykk på **RESET** for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 15

6 SPORTSLIG MODUS

1. Trykk på OPP eller NED for å velge sportslig modus, og trykk på **ENTER** for å velge modus.
2. Trykk på OPP eller NED for å velge sportslig program 1-4 (figur 16), og trykk på **ENTER** for å velge modus.
3. Trykk OPP eller NED for å stille inn TID.
4. Trykk på **START/STOP** for å starte treningsøkten. Trykk på OPP eller NED for å justere motstandsnivået mens treningen pågår.
5. Trykk på **START/STOP** for å sette treningsøkten på pause. Trykk på **RESET** for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 16

7 KONDISJONSMODUS

1. Trykk på OPP eller NED for å velge H.R.C., og trykk på **ENTER** for å velge modus.
2. Trykk på OPP eller NED for å stille inn alder (figur 17), og trykk på **ENTER** for å gå til neste verdiinnstilling.
3. Trykk på OPP eller NED for å velge 55 % (figur 18), 75 %, 90 % eller **TAG** (ØNSET H.R.) (standard: 100). Når du velger ønsket hjerterytme, vil standardverdien på 100 flimre. Trykk på opp eller ned for å stille ønsket område 30-230, og trykk på enter for å veksle til neste verdiinnstilling.
4. Trykk på OPP eller NED for å stille inn treningsvarighet.
5. Trykk på **START/STOP** for å sette treningsøkten på pause. Trykk på **RESET** for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 17



Figur 18

8 WATT MODE

1. Trykk på OPP eller NED for å velge **WATT**-modus, og trykk på **ENTER** for å velge modus.
2. Trykk på OPP eller NED for å stille inn **WATT**-mål. (standard: 120, figur 19). Juster ønsket område 10-350, og trykk på **ENTER** for å veksle til neste verdiinnstilling.
3. Trykk OPP eller NED for å stille inn TID.
4. Trykk på **START/STOP** for å starte treningsøkten. Trykk på OPP eller NED for å justere watt-nivået mens treningen pågår.
5. Trykk på **START/STOP** for å sette treningsøkten på pause. Trykk på **RESET** for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 19

9 BRUKERPROGRAMMODUS

1. Trykk på OPP eller NED for å velge brukerprogram-modus, og trykk på **ENTER** for å velge modus.
2. Trykk på OPP eller NED for å velge U1-U4 og trykk på **ENTER** for å veksle til neste verdiinnstilling.
3. Trykk på OPP eller NED for å opprette brukerprofil (figur 20). Det er 20 kolonner totalt. Brukeren kan justere motstandsnivået for hver kolonne (trykk på OPP eller NED for å justere motstandsnivået, trykk på Enter for å gå til neste enhet). Brukeren kan holde **ENTER** inne i 2 s for å avslutte under innstilling.
4. Trykk OPP eller NED for å stille inn TID.
5. Trykk på **START/STOP** for å starte treningsøkten. Trykk på OPP eller NED for å justere motstandsnivået mens treningen pågår.
6. Trykk på **START/STOP** for å sette treningsøkten på pause. Trykk på **RESET** for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 20

10 GJENOPPRETTING

Når du har trent en stund, må fortsette å hold håndtakene og trykke på **RECOVERY**. Alle funksjonsvisninger vil stoppe unntatt «**TIME**», som begynner å telle ned fra 00.60 til 00.00 (figur 21). Skjermen viser gjenopprettingsstatus for hjerterytmen din med F1, F2... til F6. F1 er best, F6 er dårlig (figur 22). Brukeren kan fortsette å trene for å forbedre gjenopprettingsstatus for hjerterytme. Trykk på **RECOVERY**-knappen igjen for å gå tilbake til hoveddisplayet.



Figur 21



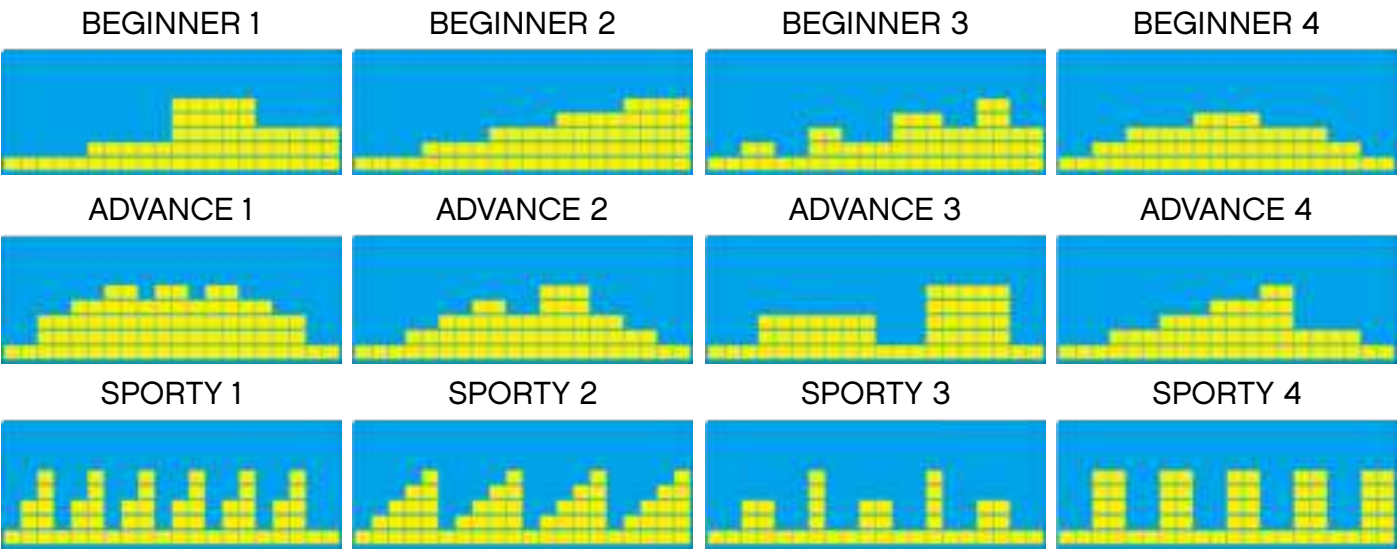
Figur 22

- F1 - Best
- F2 - Svært bra
- F3 - Bra
- F4 - Tilfredsstillende
- F5 - Ikke fornøyd
- F6 - Dårlig

Merknader

- 1. Etter 4 minutter uten bruk av pedaler eller pulsinnang, vil konsollen gå i strømsparemodus. Trykk på en hvilken som helst tast for å vekke konsollen.
- 2. Hvis konsollen oppfører seg unormalt, trekk ut kontakten og sett den inn igjen.

PROGRAM





DATORFUNKTIONER

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| A Enter | D Up (Upp) |
| B Recovery (Pulsåterhämtning) | E Down (Ned) |
| C Reset (Återställ) | F Start / Stop (Start / Stopp) |

KNAPPFUNKTION

ENTER

Välj eller byt värden för varje funktion; Kan användas för att bekräfta.

RECOVERY (PULSÅTERHÄMTNING)

Testa återhämtningen av hjärtfrekvensen; när det är klart, tryck igen för att gå tillbaka.

RESET (ÅTERSTÄLL)

Tryck och håll in i 2 sekunder, konsolen startar om med användarens inställningar. Gå tillbaka till huvudmenyn under förinställt träningsvärde eller stoppläge.

UP (UPP)

Justera en funktion ett steg upp.

DOWN (NED)

Justera en funktion ett steg ned.

START / STOP (START / STOPP)

För att starta eller stoppa träningen.

DISPLAY-FUNKTIONER

TIME (TID)

LCD-display:

Räkna upp - Inget förinställt mål. Tiden räknas upp från 00:00 till högst 99:59 med 1 minuts steg. Räkna ned - Om träningen görs med förinställd tid. Tiden räknas ned från den förinställda till 00:00. Användarinställning: Varje förinställd ökning eller minskning är 1 minut mellan 00:00 och 99:00.

SPEED (SNABBHET)

Visar aktuell träningshastighet. Den maximala hastigheten är 99,9 km/h.

RPM (VARV PER MINUT)

Visar varv per minut. Skärmintervall 0-15-999.

DISTANCE (STRÄCKA)

LCD-skärm:

Ackumulerar total sträcka från 0,00 upp till 99,99 km. Användaren kan förinställa målavstndsdata med hjälp av **UP** (Upp)/**DOWN** (Ned).

Användarinställning: Varje förinställd ökning eller minskning är 1 km mellan 0,00 och 99,00.

CALORIES (KALORIFÖRBRÄNNING)

LCD-skärm:

Summerar kaloriförbränningen under träningen från 0 till högst 9999 kalorier. (Dessa data är en översiktlig vägledning för att jämföra olika övningspass som inte kan användas i medicinsk behandling.)

Användarinställning: Varje förinställd ökning eller minskning är 1 kalori mellan 0 och 9990.

PULSE (PULS)

Användaren kan ställa in målpulsen från 0 - 30 till 230; och konsolen avger en ljudsignal när hjärtfrekvensen ligger över målvärdet under träningen.

WATTS (EFFEKT)

Visar aktuell effektutveckling. Skärmintervall 0-999.

MANUAL (MANUELLT LÄGE)

Träning i manuellt läge.

BEGINNER (NYBÖRJARE)

Nybörjarläge, 4 PROGRAM att välja på.

ADVANCE (AVANCERAD)

Avancerat läge, 4 PROGRAM att välja på.

SPORTY (SPORT)

Sportläge, 4 PROGRAM att välja på.

CARDIO (HJÄRTA)

Träningsläge med mål för hjärtfrekvens.

WATT PROGRAM (EFFEKTPROGRAM)

Träningsläge för konstant effektutveckling.

USER PROGRAM (ANVÄNDARPROGRAM)

Användaren definierar profil med motståndsnivå.

ANVÄNDNING

1 PÅSLAGEN

Sätt i nätsladden, konsolen tänds och visar alla segment på skärmen under 2 sekunder.

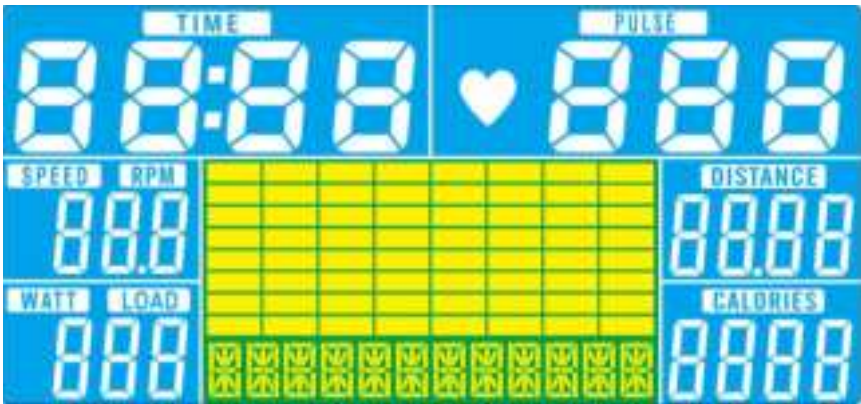


Bild 1

2 TRÄNINGSVÄL

Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att välja träningsprogram: **MANUELLT LÄGE - NYBÖRJARE - AVANCERAD - SPORT - HJÄRTA - EFFEKT - ANVÄNDARPROGRAM**



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6



Bild 7



Bild 8

3 MANUELLT LÄGE

1. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att markera det manuella läget, och tryck på **ENTER** för att välja det.
2. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att ställa in **TIME** (Tid) (bild 9), **DISTANCE** (STRÄCKA) (bild 10), **CALORIES** (KALORIFÖRBRÄNNING) (bild 11), **PULSE** (PULS) (bild 12) och tryck på **ENTER** för att byta värdeinställningar.
3. Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att börja träna. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att justera motståndsnivån under träningen. Motståndsnivån visas i **WATT**(Effekt)-fönstret, ingen inställning på 3 s, den byter till att visa **WATT** (Effekt) (bild 13).
4. Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att pausa träningen. Tryck på **RESET** (ÅTERSTÄLL) för att återgå till huvudmenyn.



Bild 9



Bild 10



Bild 11



Bild 12



Bild 13

Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) i huvudmenyn, börja träna direkt i manuellt läge.

4 NYBÖRJARLÄGE

1. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att markera Nybörjarläge, och tryck på **ENTER** för att välja detta läge.
2. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att markera Nybörjarprogram 1-4 (bild 14) och tryck på **ENTER** för att välja detta läge.
3. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att ställa in **TIME** (Tid).
4. Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att börja träna. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att justera motståndsnivån under träningen.
5. Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att pausa träningen. Tryck på **RESET** (ÅTERSTÄLL) för att återgå till huvudmenyn.



Bild 14

5 AVANCERAT LÄGE

- 1. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att markera Avancerat läge, och tryck på **ENTER** för att välja detta läge.
- 2. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att markera Avancerat program 1-4 (bild 15) och tryck på **ENTER** för att välja detta läge.
- 3. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att ställa in **TIME** (Tid).
- 4. Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att börja träna. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att justera motståndsnivån under träningen.
- 5. Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att pausa träningen. Tryck på **RESET** (ÅTERSTÄLL) för att återgå till huvudmenyn.



Bild 15

6 SPORTLÄGE

- 1. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att markera Sportläge, och tryck på **ENTER** för att välja detta läge.
- 2. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att markera Sportprogram 1-4 (bild 16) och tryck på **ENTER** för att välja detta läge.
- 3. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att ställa in **TIME** (Tid).
- 4. Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att börja träna. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att justera motståndsnivån under träningen.
- 5. Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att pausa träningen. Tryck på **RESET** (ÅTERSTÄLL) för att återgå till huvudmenyn.



Bild 16

7 HJÄRTFREKVENNS

- 1. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att markera läget Hjärtfrekvens, och tryck på **ENTER** för att välja detta läge.
- 2. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att ställa in Ålder (bild 17) och tryck på **ENTER** för att byta till nästa inställning av värde.
- 3. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att välja 55 % (bild 18), 75 %, 90 % eller **TAG** (TARGET H.R. - Mål hjärtfrekvens) (standardvärde: 100). När Mål hjärtfrekvens markeras blinkar värdet 100. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att anpassa målintervallet 30-230; och tryck på enter för att byta till inställning av nästa värde.
- 4. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att ställa in **TIME** (Träningstid).
- 5. Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att pausa träningen. Tryck på **RESET** (ÅTERSTÄLL) för att återgå till huvudmenyn.



Bild 17



Bild 18

8 EFFEKTLÄGE

- 1. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att markera Effektläge, och tryck på **ENTER** för att välja detta läge.
- 2. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att ställa in Effektmål. (standardvärde: 120, bild 19). Ställ in målintervallet 10-350; och tryck på enter för att byta till inställning av nästa värde.
- 3. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att ställa in **TIME** (Tid).
- 4. Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att börja träna. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att justera Effektnivå under träningen.
- 5. Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att pausa träningen. Tryck på **RESET** (ÅTERSTÄLL) för att återgå till huvudmenyn.



Bild 19

9 ANVÄNDARLÄGE

- 1. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att markera Användarläge, och tryck på **ENTER** för att välja detta läge.
- 2. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att välja U1-U4 och tryck på **ENTER** för att byta till inställning av nästa värde.
- 3. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att skapa en användarprofil (bild 20). Det finns totalt 20 spalter. Användare kan ställa in varje enskild motståndsnivå (tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att ställa in motståndsnivån, tryck på Enter för att gå till nästa enhet). Användaren kan hålla **ENTER** intryckt i 2 sekunder för att gå ur inställningarna.
- 4. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att ställa in **TIME** (Tid).
- 5. Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att börja träna. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att justera motståndsnivån under träningen.
- 6. Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att pausa träningen. Tryck på **RESET** (ÅTERSTÄLL) för att återgå till huvudmenyn.



Bild 20

10 PULSÅTERHÄMTNING

Efter att ha tränat en stund, håller du kvar händerna på handtagen och trycker på **RECOVERY** (PULSÅTERHÄMTNING). All visning av funktioner upphör utom **"TIME"** (Tid) som börjar räkna ned från 00:60 till 00:00 (bild 21). Skärmen visar din hjärtfrekvensstatus med F1, F2 ... till F6. F1 är bäst, F6 är dåligt (bild 22). Användaren kan fortsätta träna för att förbättra statusen för hjärtfrekvensåterhämtning. Tryck på **RECOVERY** (PULSÅTERHÄMTNING) igen för att återgå till huvudskärmen.



Bild 21



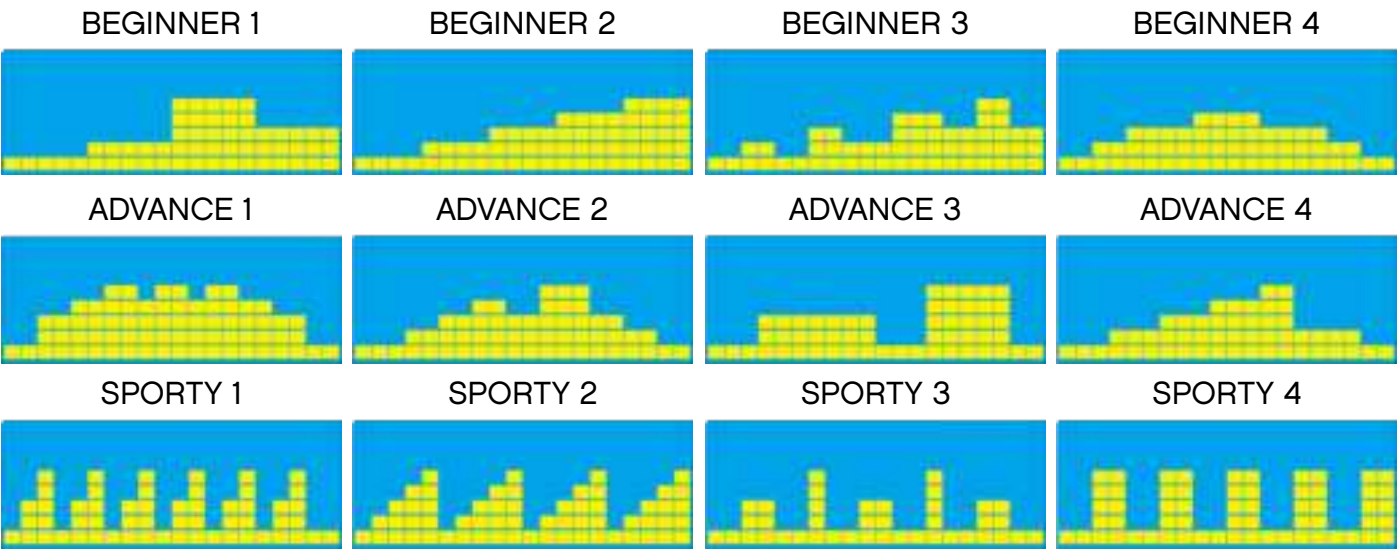
Bild 22

- F1 - Bäst
- F2 - Mycket god
- F3 - God
- F4 - Tillfredställande
- F5 - Inte tillfredsställande
- F6 - Dålig

Observera

1. Efter 4 minuter utan att använda pedalerna eller utan pulsdata, går konsolen ned i sparläge. Tryck på någon knapp för att väcka upp konsolen.
2. Om konsolen beter sig onormalt, dra ur adaptorn och anslut den igen.

PROGRAM





COMPUTERFUNKTIONER

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| A Enter | D Up (Op) |
| B Recovery (Restitution) | E Down (Ned) |
| C Reset (Nulstil) | F Start / Stop |

KNAPFUNKTIONER

ENTER

Vælg, eller skift værdier for de enkelte funktioner. Kan bruges til bekræftelse.

RECOVERY (RESTITUTION)

Test efterfølgende hjertefrekvensreserve (HRR), og tryk igen for at nulstille.

RESET (NULSTIL)

Tryk og hold nede i to sekunder. Konsollen genstartes og starter fra brugerindstilling. Gå tilbage til hovedmenu under forudindstilling af træningsværdi eller stoptilstand.

UP (OP)

Juster funktionsværdi op.

DOWN (NED)

Juster funktionsværdi ned.

START / STOP

Start eller stop træning.

DISPLAYFUNKTIONER

TIME (TID)

LCD-display

Tæl op – Intet forudindstillet mål. Tiden tæller op fra 00:00 til maks. 99:95 med intervaller á 1 minut.

Tæl ned – Træning med forudindstillet tid. Tiden tæller ned fra det forudindstillede tidspunkt til 00:00.

Brugerindstilling: Alle forudindstillede stigninger eller fald varer 1 minut mellem 00:00 og 99:00.

SPEED (HASTIGHED)

Viser nuværende træningshastighed. Maksimal hastighed er 99,9 KM/T.

RPM

Viser omdrejninger pr. minut. Visningsområde 0-15-999.

DISTANCE (AFSTAND)

LCD-display

Beregner samlet afstand fra 0,00 op til 99,99 KM. Brugeren kan forudindstille målafstandsdata ved hjælp af

UP/DOWN (OP/NED).

Brugerindstilling: Alle forudindstillede stigninger eller fald er 1 km mellem 0,00 og 99,00.

CALORIES (KALORIER)

LCD-display

Beregner kalorieforbrug under træningen fra 0 til maks. 9999 kalorier. (Disse data er blot en rettesnor til sammenligning af forskellige træningssessioner og kan ikke bruges i forbindelse med medicinsk behandling.)

Brugerindstilling: Alle forudindstillede stigninger eller fald er 1 kalorie mellem 0 og 9990.

PULSE (PULS)

Brugeren kan indstille pulsen fra 0-30 til 230; konsollen bipper, når den faktiske hjertefrekvens overstiger målværdien under træningen.

WATTS (WATT)

Viser aktuelle trænings-watt. Visningsområde 0-999.

MANUAL (MANUEL)

Manuel træningstilstand.

BEGINNER (BEGYNDER)

Begyndertilstand, 4 PROGRAMVALG.

ADVANCE (AVANCERET)

Avanceret tilstand, 4 PROGRAMVALG.

SPORTY (SPORT)

Sportstilstand, 4 PROGRAMVALG.

CARDIO

Mål for hjertefrekvens i træningstilstand.

WATT PROGRAM (WATT-PROGRAM)

WATT, konstant træningstilstand.

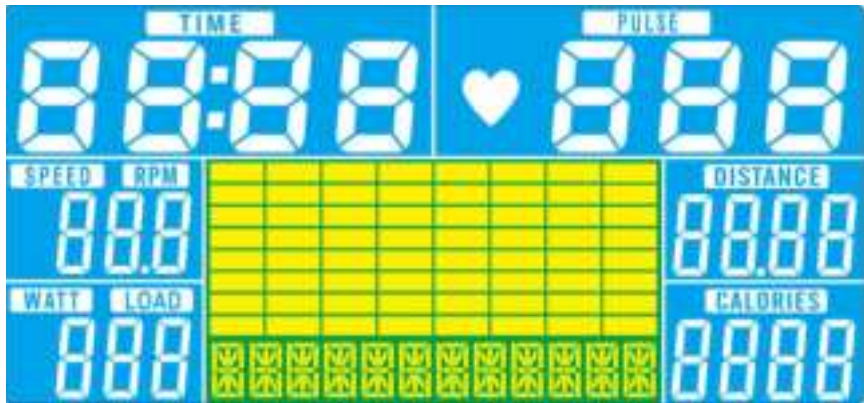
USER PROGRAM (BRUGERPROGRAM)

Brugeren opretter profil for modstandsniveau

DRIFT

1 TÆNDT

Sæt strømforsyningen til. Konsollen tændes og viser alle segmenter på LCD i 2 sekunder.



Figur 1

2 VALG AF TRÆNINGSPROGRAM

Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge træningsprogram: **MANUEL – BEGYNDER – AVANCERET – SPORT – CARDIO – WATT – BRUGERPROGRAM**



Figur 2



Figur 3



Figur 4



Figur 5



Figur 6



Figur 7



Figur 8

3 MANUEL FUNKTION

1. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge manuel tilstand, og tryk **ENTER** (ENTER) for information.
2. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at indstille **TIME** (TID) (figur 9), **DISTANCE** (AFSTAND) (figur 10), **CALORIES** (KALORIER) (figur 11), **PULSE** (PULS) (figur 12), og tryk **ENTER** (ENTER) for at skifte værdiindstilling.
3. Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at starte træningen. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at justere modstandsniveauet under træningen. Modstandsniveau vises i **WATT**-vindue, ingen justering i 3 sekunder, den går over til at vise **WATT** (figur 13).
4. Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at sætte træningen på pause. Tryk på **RESET** (NUSTIL) for at vende tilbage til hovedmenuen.



Figur 9



Figur 10



Figur 11



Figur 12



Figur 13

Tryk på **START/STOP** (START/STOP) i hovedmenuen, start træning direkte i manuel tilstand.

4 BEGYNDERTILSTAND

1. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge Begyndertilstand, og tryk **ENTER** (ENTER) for at vælge tilstand.
2. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge Begynderprogram 1-4 (figur 14), og tryk **ENTER** (ENTER) for at vælge tilstand.
3. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at indstille **TIME** (TID).
4. Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at starte træningen. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at justere modstandsniveauet under træningen.
5. Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at sætte træningen på pause. Tryk på **RESET** (NULSTIL) for at vende tilbage til hovedmenuen.



Figur 14

5 AVANCERET TILSTAND

1. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge Avanceret tilstand, og tryk **ENTER** (ENTER) for at vælge tilstand.
2. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge Avanceret program 1-4 (figur 15), og tryk **ENTER** (ENTER) for at vælge tilstand.
3. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at indstille **TIME** (TID).
4. Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at starte træningen. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at justere modstandsniveauet under træningen.
5. Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at sætte træningen på pause. Tryk på **RESET** (NULSTIL) for at vende tilbage til hovedmenuen.



Figur 15

6 SPORTSTILSTAND

1. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge Sportstilstand, og tryk **ENTER** (ENTER) for at vælge tilstand.
2. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge Sportsprogram 1-4 (figur 16), og tryk **ENTER** (ENTER) for at vælge tilstand.
3. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at indstille **TIME** (TID).
4. Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at starte træningen. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at justere modstandsniveauet under træningen.
5. Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at sætte træningen på pause. Tryk på **RESET** (NULSTIL) for at vende tilbage til hovedmenuen.



Figur 16

7 CARDIOTILSTAND

1. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge H.R.C. (HRC (hjerterefrekvenssegenskaber)), og tryk **ENTER** (ENTER) for at vælge tilstand.
2. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at indstille alder (figur 17), og tryk **ENTER** for at skifte næste værdiindstilling.
3. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge 55 %, (figur 18) 75 %, 90 % eller **TAG** (TARGET H.R.) (målhjerterefrekvens) (standard: 100). Ved valg af målhjerterefrekvensen vil standardværdien 100 blinke. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at indstille målområdet til 30-230, og tryk på **ENTER** for at skifte næste værdiindstilling.
4. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at indstille **TIME** (TID) for træningssessionen.
5. Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at sætte træningen på pause. Tryk på **RESET** (NULSTIL) for at vende tilbage til hovedmenuen.



Figur 17



Figur 18

8 WATTTILSTAND

1. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge watttilstand, og tryk **ENTER** (ENTER) for at vælge tilstand.
2. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at indstille watt-mål (standard: 120, figur 19). Juster målområdet til 10-350, og tryk **ENTER** for at skifte til næste værdiindstilling.
3. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at indstille **TIME** (TID).
4. Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at starte træningen. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at justere watt-værdien under træningen.
5. Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at sætte træningen på pause. Tryk på **RESET** (NULSTIL) for at vende tilbage til hovedmenuen.



Figur 19

9 BRUGERPROGRAMTILSTAND

1. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge brugerprogramtilstand, og tryk **ENTER** (ENTER) for at vælge tilstand.
2. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge U1-U4, og tryk på **ENTER** for at skifte næste værdiindstilling.
3. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at oprette brugerprofil (figur 20). Der er 20 kolonner i alt. Brugeren kan justere modstandsniveauet for hver kolonne (tryk op eller ned for at justere modstandsniveauet, tryk Enter for at fortsætte til næste enhed). Brugeren kan holde **ENTER**-knappen nede i 2 sekunder for at afslutte under indstilling.
4. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at indstille **TIME** (TID).
5. Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at starte træningen. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at justere modstandsniveauet under træningen.
6. Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at sætte træningen på pause. Tryk på **RESET** (NULSTIL) for at vende tilbage til hovedmenuen.



Figur 20

10 HELBREDELSE

Efter at have trænet et stykke tid holdes fast i håndgrebene, mens der trykkes på **RECOVERY** (RESTITUTION). Enhver visning af funktioner stopper undtagen **"TIME"** (TID), som tæller ned fra 00:60 til 00:00 (figur 21). Skærmen viser status for din hjerterefrekvensreserve med F1, F2... til F6. F1 er bedst, F6 er dårligst (figur 22). Brugeren kan fortsætte træningen for at forbedre sin status for hjerterefrekvensreserve. Tryk på knappen **RECOVERY** (RESTITUTION) for at vende tilbage til hovedskærmen.



Figur 21



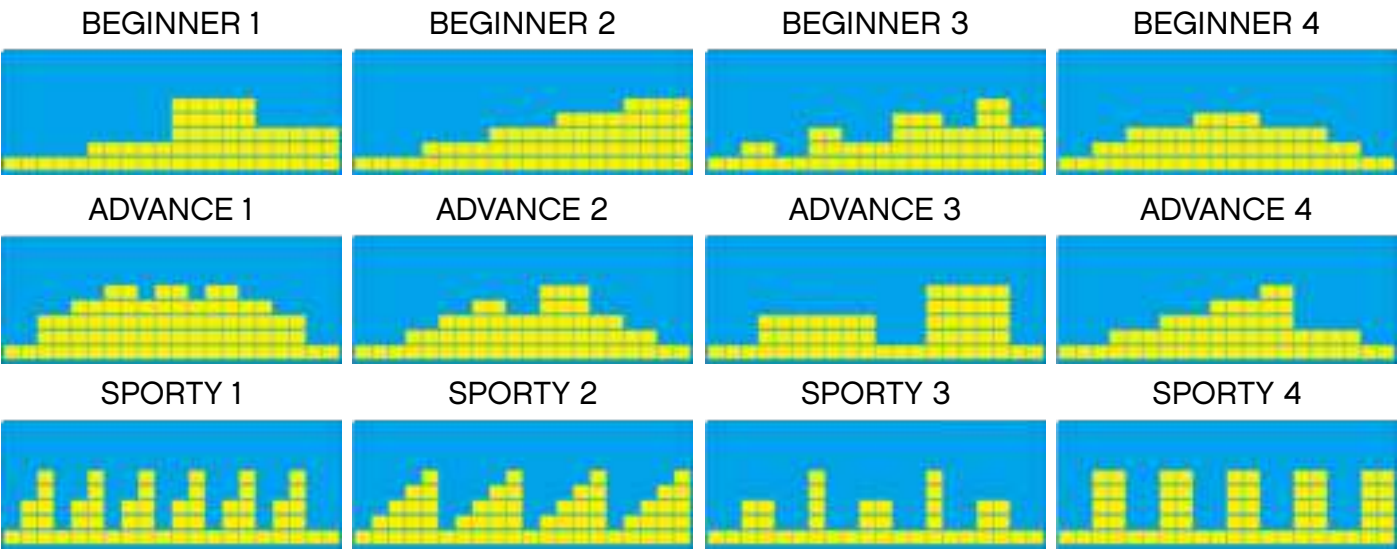
Figur 22

- F1 – Bedst
- F2 – Meget god
- F3 – God
- F4 – Tilfredsstillende
- F5 – Ikke tilfredsstillende
- F6 – Dårlig

Noder

1. Konsollen går i strømsparetilstand, hvis pedalerne ikke har været i bevægelse, eller der ikke har været pulsinput i 4 minutter. Tryk på en vilkårlig knap for at starte konsollen igen.
2. Fjern stikket, og tilslut igen, hvis konsollen opfører sig underligt.

PROGRAM





TIETOKONEEN TOIMINNOT

- | | |
|----------------------------------|--|
| A Enter | D Up (Ylös) |
| B Recovery (Palautuminen) | E Down (Alas) |
| C Reset (Nollaus) | F Start / Stop (Aloitus / Pysäytys) |

PAINIKKEIDEN TOIMINNOT

ENTER

Valitan tai vaihdetaan kunkin toiminnon arvo. Käytetään myös arvon vahvistamiseen.

RECOVERY (PALAUTUMINEN)

Testataan sykkeen palautuminen, palautuu alkuun painamalla uudelleen.

RESET (NOLLAUS)

Painamalla 2 sekuntia säätöpaneeli käynnistyy uudelleen ja aloittaa käyttäjän asetuksista. Paluu päävalikkoon harjoitusarvon asettamisen aikana tai pysäytystilassa.

UP (YLÖS)

Nostetaan toiminnon arvoa.

DOWN (ALAS)

Alennetaan toiminnon arvoa.

START / STOP (ALOITUS / PYSÄYTYS)

Aloitetaan tai pysäytetään harjoitus.

NÄYTTÖTOIMINNOT

TIME (AIKA)

LCD-näyttö:

Suureneva aika – ei asetettua tavoitetta. Aika suurenee 1 minuutin jakoisissa luvusta 00:00 maksimiin 99:59.

Pienenevä aika – kun harjoitukselle on asetettu tietty aika. Aika pienenee asetetusta arvosta lukemaan 00:00.

Käyttäjän asetukset: Kukin ennalta asetettu lisäys tai vähennys on 1 minuutti välillä 00:00–99:00.

SPEED (NOPEUS)

Näyttää nykyisen harjoitusnopeuden. Maksiminopeus on 99,9 km/h.

RPM

Näyttää kierrokset minuutissa. Näyttöalue 0–15–999.

DISTANCE (MATKA)

LCD-näyttö:

Näyttää kokonaismatkan 0,00–99,99 km. Käyttäjä voi esiasettaa tavoitematkan painamalla painikkeita

UP/DOWN (YLÖS/ALAS).

Käyttäjän asetukset: Kukin ennalta asetettu lisäys tai vähennys on 1 km välillä 0,00–99,00.

CALORIES (KALORIT)

LCD-näyttö:

Laskee kalorien kulutuksen harjoitukseen aikana välillä --9 999 kaloria. (Tämä tieto on karkea eri harjoituskertojen välinen vertailu, eikä se sovellu lääkinälliseen hoitotarkoitukseen.)

Käyttäjän asetukset: Kukin ennalta asetettu lisäys tai vähennys on 1 kalori välillä 0–9 990.

PULSE (SYKE)

Käyttäjä voi asettaa tavoitesykkeen alkaen arvosta 0–30 maksimissaan arvoon 230, jolloin säätöpaneeli antaa äänimerkin, kun todellinen syke harjoituksen aikana nousee yli tavoitearvon.

WATTS (WATIT)

Näyttää nykyisen harjoituksen tehon watteina. Näyttöalue 0–999.

MANUAL (MANUAALINEN)

Manuaalinen harjoitustila.

BEGINNER (ALOITTELIJA)

Aloittelijan tila, valittavana 4 eri PROGRAMia (ohjelmaa).

ADVANCE (EDISTYNYT)

Edistyneen kuntoilijan tila, valittavana 4 eri PROGRAMia (ohjelmaa).

SPORTY (KUNTOILIJA)

Urheilullinen tila, valittavana 4 eri PROGRAMia (ohjelmaa).

CARDIO (AEROBINEN)

Tavoitesyketila.

WATT PROGRAM (WATTIOHJELMA)

Tasainen WATTipohjainen harjoitustila.

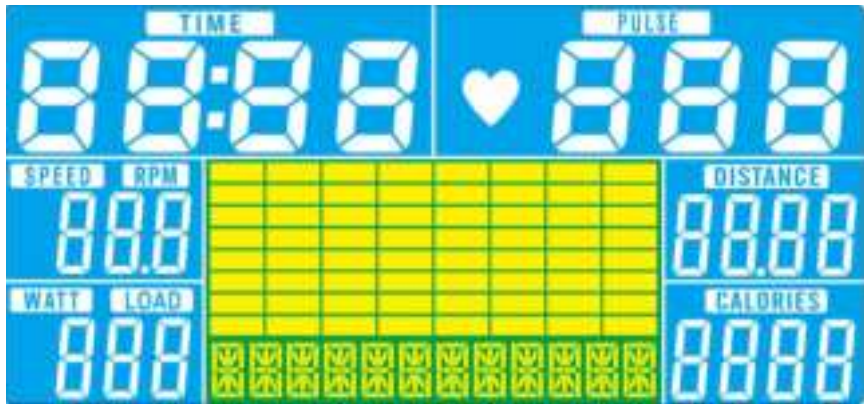
USER PROGRAM (KÄYTTÄJÄN OMA OHJELMA)

Käyttäjän itse luoma vastaustasoprofiili.

KÄYTTÖMENETTELY

1 VIRTA ON (PÄÄLLE)

Kytke virta päälle, säätöpaneeliin syttyy valo ja siinä näkyy kaikki LCD-näytön osat 2 sekunnin ajan.



Kuva 1

2 HARJOITUKSEN VALINTA

Valitse harjoitus painamalla **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS): **MANUAALINEN – ALOITTELIJA – EDISTYNYT – KUNTOILIJA – AEROBINEN – WATTI – KÄYTTÄJÄN OMA**



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4



Kuva 5



Kuva 6



Kuva 7



Kuva 8

3 MANUAALINEN TILA

1. Valitse manuaalinen tila painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) ja paina **ENTER** siirtyäksesi tilaan.
2. Paina **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) asettaaksesi ajan **TIME** (kuva 9), matkan **DISTANCE** (kuva 10), kalorit **CALORIES** (kuva 11), sykkeen **PULSE** (kuva 12), ja vahvista arvojen asetus painamalla **ENTER**.
3. Aloita harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Säädä vastustasoa harjoituksen aikana painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS). Vastustaso näkyy WATTI-ikkunassa, jos arvoa ei säädetä 3 sekuntiin, palataan takaisin näytämään tekstiä **WATT** (kuva 13).
4. Keskeytä harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Palaa päävalikkoon painamalla **RESET** (NOLLAUS).



Kuva 9



Kuva 10



Kuva 11



Kuva 12



Kuva 13

Aloita harjoitus manuaaltilassa suoraan painamalla päävalikossa **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS).

4 ALOITTELIJAN TILA

1. Valitse aloittelijan tila painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS), ja valitse tila painamalla **ENTER**.
2. Valitse aloittelijatila 1–4 painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) (kuva 14), ja valitse tila painamalla **ENTER**.
3. Aseta **TIME** (AIKA) painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
4. Aloita harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Säädä vastustasoa harjoituksen aikana painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
5. Keskeytä harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Palaa päävalikkoon painamalla **RESET** (NOLLAUS).



Kuva 14

5 EDISTYNYT-TILA

1. Valitse edistynyt tila painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS), ja valitse tila painamalla **ENTER**.
2. Valitse edistynyt tila 1–4 painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) (kuva 15), ja valitse tila painamalla **ENTER**.
3. Aseta **TIME** (AIKA) painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
4. Aloita harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Sääda vastustasoa harjoituksen aikana painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
5. Keskeytä harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Palaa päävalikkoon painamalla **RESET** (NOLLAUS).



Kuva 15

6 KUNTOILIJATILA

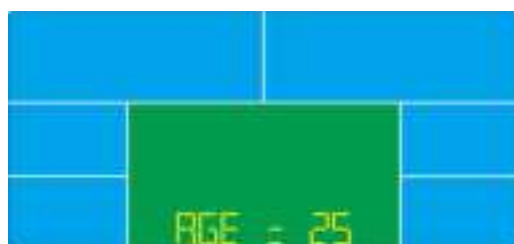
1. Valitse kuntoilijatila painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS), ja valitse tila painamalla **ENTER**.
2. Valitse kuntoilijaohjelma 1–4 painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) (kuva 16), ja valitse tila painamalla **ENTER**.
3. Aseta **TIME** (AIKA) painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
4. Aloita harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Sääda vastustasoa harjoituksen aikana painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
5. Keskeytä harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Palaa päävalikkoon painamalla **RESET** (NOLLAUS).



Kuva 16

7 AEROBINEN TILA

1. Valitse aerobinen tila painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS), ja valitse tila painamalla **ENTER**.
2. Aseta ikä painamalla **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) (kuva 17), ja siirry seuraavan arvon asetukseen painamalla **ENTER**.
3. Paina **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) valitaksesi tehoksi 55 %, 75 %, 90 % tai **TAG** (TARGET H.R.) (TAVOITESYKE) (oletus: 100) (kuva 18). Valitessasi tavoitesykettä oletusarvo 100 vilkkuu. Aseta tavoitealue 30–230 painamalla **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) (kuva 30), ja siirry seuraavan arvon asetukseen painamalla **ENTER**.
4. Aseta harjoituksen **TIME** (AIKA) painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
5. Keskeytä harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Palaa päävalikkoon painamalla **RESET** (NOLLAUS).



Kuva 17



Kuva 18

8 WATIT

1. Valitse WATTitila painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS), ja valitse tila painamalla **ENTER**.
2. Aseta WATTitavoite painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) (oletus: 120, kuva 19). Aseta tavoitealue 10–350, ja siirry seuraavan arvon asetukseen painamalla **ENTER**.
3. Aseta **TIME** (AIKA) painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
4. Aloita harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Sääda wattitasoa harjoituksen aikana painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
5. Keskeytä harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Palaa päävalikkoon painamalla **RESET** (NOLLAUS).



Kuva 19

9 KÄYTTÄJÄN OMA TILA

1. Valitse käyttäjän oma tila painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS), ja valitse tila painamalla **ENTER**.
2. Aseta U1–U4 painamalla **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) (kuva 17), ja siirry seuraavan arvon asetukseen painamalla **ENTER**.
3. Luo käyttäjäprofiili painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) (kuva 20). Vaihtoehtoja on yhteensä 20. Käyttäjä voi säätää kunkin vaihtoehdon vastustasoa (vastusta säädetään painamalla painiketta ylös tai alas, ja seuraavaan yksikköön siirrytään painamalla Enter). Asetukset voi keskeyttää painamalla **ENTER** 2 sekuntia.
4. Aseta **TIME** (AIKA) painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
5. Aloita harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Sääda vastustasoa harjoituksen aikana painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
6. Keskeytä harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Palaa päävalikkoon painamalla **RESET** (NOLLAUS).



Kuva 20

10 PALAUTUMINEN

Pidä kädet kädensijoilla harjoituksen jälkeen ja paina **RECOVERY** (PALAUTUMINEN). Kaikki toimintonäytöt pysähtyvät, mutta **TIME** (AIKA) alkaa laskea 00:60:sta alenevasti 00:00:aan (kuva 21). Näytössä näkyy sykkeesi palautumistila F1, F2...F6. F1 on paras, F6 on huonoin (kuva 22). Käyttäjä voi parantaa sykkeen palautumistilaa jatkamalla harjoittelua säännöllisesti. Palaa päänäyttöön painamalla painiketta **RECOVERY** (PALAUTUMINEN).



Kuva 21



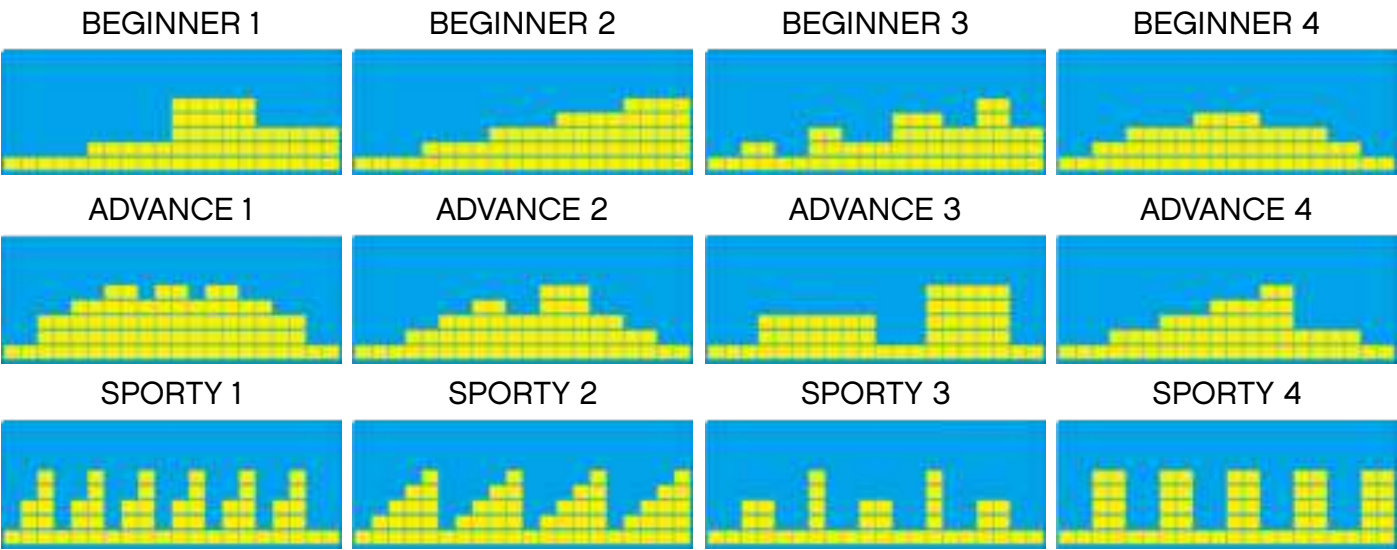
Kuva 22

- F1 – Paras
- F2 – Erittäin hyvä
- F3 – Hyvä
- F4 – Tyydyttävä
- F5 – Ei tyydyttävä
- F6 – Huono

Huom

- 1. Säästöpaneeli palaa virransäästötilaan, kun laitteella ei ole poljettu tai sykettä ei ole saatu 4 minuuttiin. Paina mitä tahansa painiketta aktivoiaksesi säästöpaneelin.
- 2. Kun säästöpaneeli ei toimi kunnolla, irrota virtapistoke seinästä ja kytke se uudelleen.

OHJELMA





BİLGİSAYAR İŞLEVLERİ

- | | |
|------------------------------|---|
| A Enter (Giriş) | D Up (Yukarı) |
| B Recovery (İyileşme) | E Down (Aşağı) |
| C Reset (Sıfırla) | F Start / Stop (Başlat / Durdur) |

DÜĞME FONKSİYONU

ENTER (GİRİŞ)

Her bir işlevin değerlerini seçin veya değiştirin. Onay olarak kullanılabilir.

RECOVERY (İYİLEŞME)

Kalp atışı hızı iyileştirmesini kontrol edin, geri dönmek için tekrar basın.

RESET (SIFIRLA)

2 saniye basılı tutun, konsol yeniden başlatılacak ve kullanıcı ayarından başlayacak. Önceden ayarlanmış egzersiz değeri veya durdurma modu esnasında ana menüye döner.

UP (YUKARI)

İşlev değerini artırır.

DOWN (AŞAĞI)

İşlev değerini düşürür.

START / STOP (BAŞLAT / DURDUR)

Egzersiz başlatmak veya durdurmak için.

EKRAN İŞLEVLERİ

TIME (ZAMAN)

LCD ekran:

Say - Önceden ayarlanmış değer yok. Zaman, 1 dakikalık artışlarla 00:00'dan maksimum 99:59'a kadar sayılacaktır.
Geri say - Önceden ayarlanmış Zaman ile antrenman yapıyorsanız. Zaman, ön ayardan 00:00'a kadar geri sayacaktır.
Kullanıcı ayarı: Her ön ayarlı artış veya azalış, 00:00 ile 99:00 arasında 1 dakikadır.

SPEED (HIZ)

Mevcut antrenman hızını gösterir. Maksimum hız 99,9 KM/S.

RPM

Dakikada Dönüşü gösterir. Ekran aralığı 0-15-999.

DISTANCE (MESAFE)

LCD ekran:

Toplam mesafeyi 0,00'dan 99,99 KM'ye kadar biriktirir. Kullanıcı **UP/DOWN** (YUKARI/AŞAĞI) kullanarak hedef mesafeyi önceden ayarlayabilir.
Kullanıcı ayarı: Her ön ayarlı artış veya azalış, 00:00 ile 99:00 arasında 1 KM'dir.

CALORIES (KALORİLER)

LCD ekran:

Antrenman sırasında tüketilen kalorileri 0'dan 9999 kaloriye kadar biriktirir. Bu veri, tıbbi tedavide kullanılamayan farklı egzersiz seanslarının karşılaştırması için taslak bir rehberdir.
Kullanıcı ayarı: Her ön ayarlı artış veya azalış, 0 ile 9990 arasında 1 kalori.

PULSE (NABİZ)

Kullanıcı, 0 - 30 ila 230 arasında hedef nabız ayarlayabilir ve egzersiz sırasında gerçek kalp hızı hedef değeri aştığında konsol sesli uyarıcısı çalar.

WATTS (WATT'LAR)

Mevcut antrenman watt değerlerini gösterir. Ekran aralığı 0-999.

MANUAL (MANUEL)

MANUEL mod egzersiz.

BEGINNER (BAŞLANGIÇ SEVİYESİ)

Başlangıç Seviyesi Modu, 4 PROGRAM seçimi.

ADVANCE (İLERİ SEVİYE)

İleri Seviye Modu, 4 PROGRAM seçimi.

SPORTY (SPORTİF)

Sportif Modu, 4 PROGRAM seçimi.

CARDIO (KARDİYO)

Hedef KH antrenman modu.

WATT PROGRAM (WATT PROGRAMI)

WATT sabit antrenman modu.

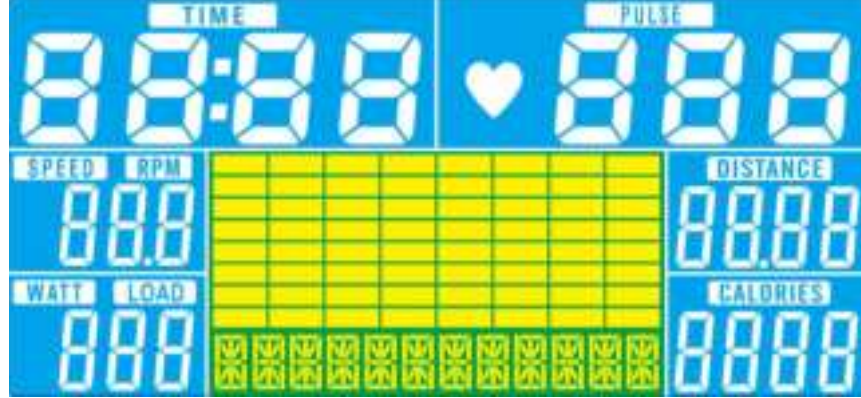
USER PROGRAM (KULLANICI PROGRAMI)

Kullanıcı, direnç seviye profili oluşturur.

ÇALIŞMA PROSEDÜRÜ

1 GÜÇ AÇIK

Güç kaynağını takın, konsol açılacak ve tüm bölümler 2 saniyeliğine LCD'de görünecektir.



Şekil 1

2 ÇALIŞMA SEÇİMİ

Egzersiz seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın: **MANUEL - BAŞLANGIÇ SEVİYESİ - İLERİ SEVİYE - SPORTIF - KARDIYO - WATT - KULLANICI PROGRAMI**



Şekil 2



Şekil 3



Şekil 4



Şekil 5



Şekil 6



Şekil 7



Şekil 8

3 MANUEL MOD

1. Manuel modu seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, girmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
2. ZAMAN (Şekil 9), MESAFE (Şekil 10), KALORİLER (Şekil 11), NABİZ (Şekil 12) ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın ve değer ayarını değiştirmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
3. Egzersize başlamak için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Egzersiz sırasında direnç seviyesini ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın: Watt değeri penceresinde direnç seviyesi göstergesi 3 sn boyunca herhangi bir ayar yapılmadan **WATT** değeri gösterimine geçecektir (Şekil 13).
4. Egzersizi bitirmek için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Ana menüye dönmek için **RESET** (SIFIRLA) tuşuna basın.



Şekil 9



Şekil 10



Şekil 11



Şekil 12



Şekil 13

Ana menüde **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın, egzersizi manuel modda direkt olarak başlatın.

4 BAŞLANGIÇ SEVİYESİ MODU

1. Başlangıç seviyesi modunu seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, modu seçmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
2. Başlangıç seviyesi programını 1-4 (Şekil 14) seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, modu seçmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
3. ZAMAN ayarı için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
4. Egzersize başlamak için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Egzersiz sırasında direnç seviyesini ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
5. Egzersizi bitirmek için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Ana menüye dönmek için **RESET** (SIFIRLA) tuşuna basın.



Şekil 14

5 İLERİ SEVİYE MODU

- İleri seviye modunu seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, modu seçmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
- İleri seviye programını 1-4 (Şekil 15) seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, modu seçmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
- ZAMAN ayarı için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
- Egzersize başlamak için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Egzersiz sırasında direnç seviyesini ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
- Egzersiz bitirmek için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Ana menüye dönmek için **RESET** (SIFIRLA) tuşuna basın.



Şekil 15

6 SPORTİF MOD

- Sportif modu seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, modu seçmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
- Sportif programı 1-4 (Şekil 16) seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, modu seçmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
- ZAMAN ayarı için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
- Egzersize başlamak için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Egzersiz sırasında direnç seviyesini ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
- Egzersiz bitirmek için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Ana menüye dönmek için **RESET** (SIFIRLA) tuşuna basın.



Şekil 16

7 KARDİYO MODU

- K.H.K. modunu seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, modu seçmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
- Yaşı (Şekil 17) ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, ve sonraki değer ayarını değiştirmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
- %55 (Şekil 18), %75, %90 veya **TAG** (Hedef K.H.) (varsayılan: 100) ögesini seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın. Hedef kalp hızı seçilirken varsayılan değer olan 100 titreyerek yanacaktır. Hedef aralığı 30-230 olarak ayarlamak için yukarı veya aşağı tuşuna basın, ve sonraki değer ayarını değiştirmek için enter (giriş) tuşuna basın.
- Egzersiz ZAMANINI ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
- Egzersiz bitirmek için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Ana menüye dönmek için **RESET** (SIFIRLA) tuşuna basın.



Şekil 17



Şekil 18

8 WATT (watt) DEĞERİ MODU

- WATT** (watt) değeri modunu seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, modu seçmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
- Hedef **WATT** değerini ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın. (varsayılan: 120, Şekil 19). Hedef aralığı ayarı 10-350; ve sonraki değer ayarını değiştirmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
- ZAMAN ayarı için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
- Egzersize başlamak için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Egzersiz sırasında Watt değeri seviyesini ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
- Egzersiz bitirmek için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Ana menüye dönmek için **RESET** (SIFIRLA) tuşuna basın.



Şekil 19

9 KULLANICI PROGRAMI MODU

- Kullanıcı Programı modunu seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, modu seçmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
- U1-U4'ü seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın ve sonraki değer ayarını değiştirmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
- Kullanıcı profili oluşturmak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın (Şekil 20). Toplam 20 sütun vardır. Kullanıcı, her sütunda direnç seviyesini ayarlayabilir (direnç seviyesini ayarlamak için yukarı veya aşağı tuşuna basın, sonraki birime geçmek için Enter (giriş) tuşuna basın). Kullanıcı, ayar sırasında çıkmak için **ENTER** (giriş) tuşuna 2 saniye basılı tutabilir.
- ZAMAN ayarı için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
- Egzersize başlamak için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Egzersiz sırasında direnç seviyesini ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
- Egzersiz bitirmek için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Ana menüye dönmek için **RESET** (SIFIRLA) tuşuna basın.



Şekil 20

10 İYİLEŞME

Bir süre egzersiz yaptıktan sonra gömme tutamakları tutmaya devam edin ve **RECOVERY** (İYİLEŞME) tuşuna basın. "ZAMAN", 00:60'tan 00:00'a geri saymaya başlaması dışında tüm fonksiyon gösterimi duracaktır (Şekil 21). Ekran, F1, F2... F6 ile kalp hızı iyileşme durumunuzu gösterecektir. F1 en iyi, F6 zayıf (Şekil 22). Kullanıcı, kalp hızı iyileşme durumunuzu geliştirmek için egzersiz yapmaya devam edecektir. Ana ekrana dönmek için tekrar **RECOVERY** (İYİLEŞME) tuşuna basın.



Şekil 21



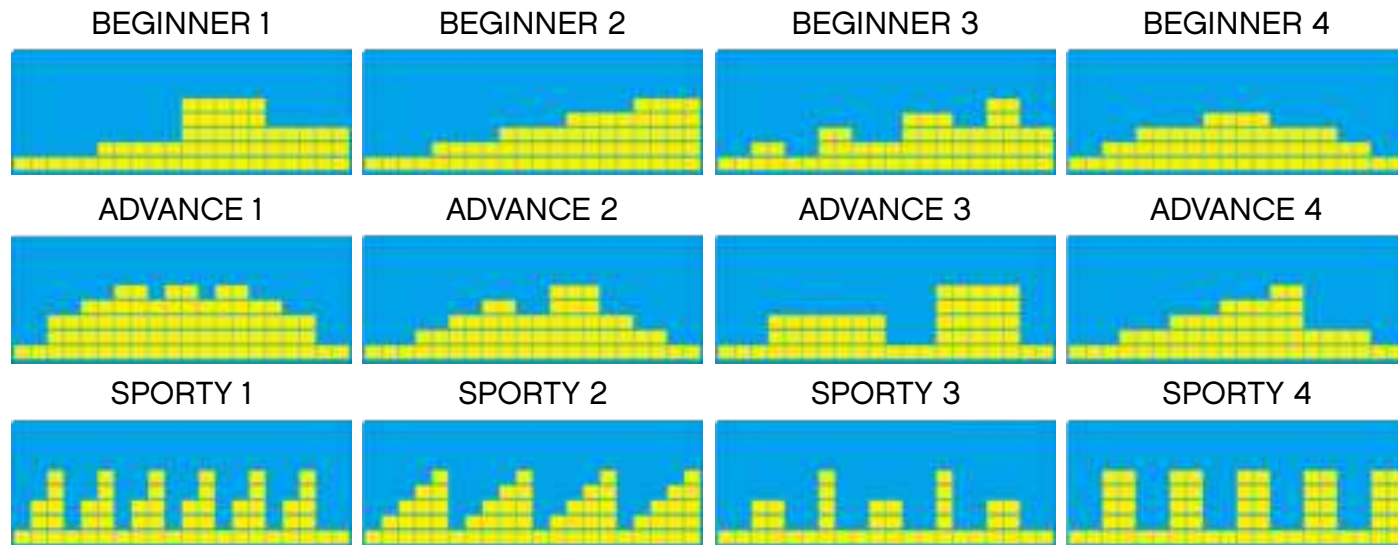
Şekil 22

F1 - En İyi
F2 - Çok İyi
F3 - İyi
F4 - Yeterli
F5 - Yeterli Değil
F6 - Zayıf

Notlar

1. Pedal çevirme veya nabız girişi olmadan 4 dakika sonra konsol güç tasarrufu moduna girecektir. Konsolu uyandırmak için herhangi bir anahtara basın.
2. Konsol anormal bir eylem gösterdiğinde, lütfen adaptörü çıkarın ve tekrar takın.

PROGRAM





FUNKCJE KOMPUTERA

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| A Enter (Potwierdzenie) | D Up (W Górze) |
| B Recovery (Odpoczynek) | E Down (W Dół) |
| C Reset (Kasowanie) | F Start / Stop |

FUNKCJE PRZYCISKÓW

ENTER (POTWIERDZENIE)

Wybierz lub zmień wartość każdej funkcji. Przycisku można użyć do potwierdzania.

RECOVERY (ODPOCZYNEK)

Sprawdź tętno spoczynkowe. Po zakończeniu naciśnij ponownie, aby powrócić.

RESET (KASOWANIE)

Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy. Panel sterowania zrestartuje się i rozpocznie od ustawienia użytkownika. Powrót do menu głównego podczas ustawiania wartości treningu lub trybu stop.

UP (W GÓRĘ)

Zwiększ wartość funkcji.

DOWN (W DÓŁ)

Zmniejsz wartość funkcji.

START / STOP

Rozpoczęcie lub zatrzymanie treningu.

FUNKCJE WYŚWIETLACZA

TIME (CZAS)

Wyświetlacz LCD:

Odliczanie w górę – brak zdefiniowanego celu. Czas będzie odliczany od 00:00 do maksymalnie 99:59 w przyrostach co 1 minutę.

Odliczanie w górę dół – w przypadku treningu ze zdefiniowanym czasem. Czas będzie odliczany od ustawionej wartości do 00:00.

Ustawienie użytkownika: każdy zaprogramowany przyrost lub obniżenie wynosi 1 minutę w zakresie od 00:00 do 99:00.

SPEED (PRĘDKOŚĆ)

Wyświetla aktualną prędkość treningu. Prędkość maksymalna wynosi 99,9 km/h.

RPM (OBR./MIN)

Wyświetla liczbę obrotów na minutę. Zakres wyświetlania 0-15-999.

DISTANCE (DYSTANS)

Wyświetlacz LCD:

zlicza całkowity dystans od 0,00 do 99,99 km. Użytkownik może zaprogramować dane docelowego dystansu za pomocą przycisków **UP/DOWN**.

Ustawienie użytkownika: każdy zaprogramowany przyrost lub obniżenie wynosi 1 km w zakresie od 0,00 do 99,00.

CALORIES (KALORIE)

Wyświetlacz LCD:

zlicza zużycie kalorii podczas treningu od 0 do maksymalnie 9999 kalorii. (Dane te stanowią przybliżoną wskazówkę do porównywania różnych sesji treningowych, które nie mogą być wykorzystywane w leczeniu medycznym).

Ustawienie użytkownika: każdy zaprogramowany przyrost lub obniżenie wynosi 1 kalorię w zakresie od 0 do 9990.

PULSE (PULS)

Użytkownik może ustawić docelowy puls w zakresie od 0-30 do 230, a panel sterowania będzie emitował sygnał dźwiękowy, gdy rzeczywisty puls przekroczy wartość docelową podczas treningu.

WATTS (MOC GENEROWANA)

Wyświetlanie aktualnej mocy generowanej podczas treningu. Zakres wyświetlania 0-999.

MANUAL (RĘCZNY)

Trening w trybie ręcznym.

BEGINNER (POCZĄTKUJĄCY)

Tryb dla początkujących, wybór 4 PROGRAM.

ADVANCE (ZAAWANSOWANY)

Tryb zaawansowany, wybór 4 PROGRAM.

SPORTY (SPORTOWY)

Tryb sportowy, wybór 4 PROGRAM.

CARDIO (KARDIO)

Tryb treningowy z docelową wartością pulsu.

WATT PROGRAM (PROGRAM MOCY GENEROWANEJ)

Tryb treningowy ze stałą mocą generowaną.

USER PROGRAM (PROGRAM UŻYTKOWNIKA)

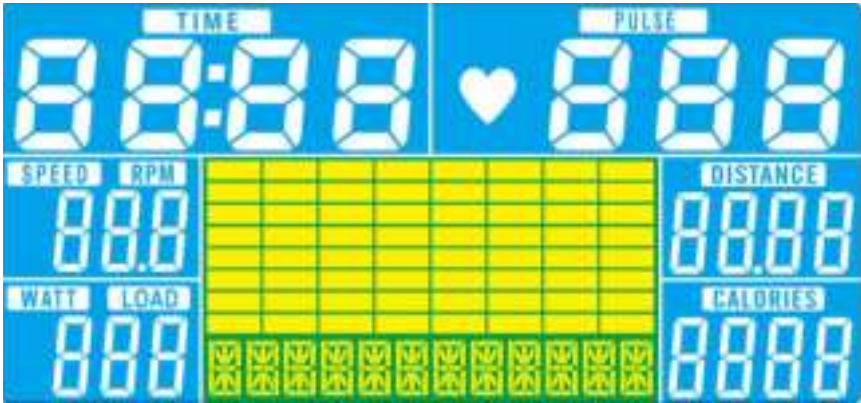
Użytkownik tworzy profil poziomu obciążenia.



PROCEDURA OPERACYJNA

1 WŁĄCZANIE

Podłącz zasilacz. Panel sterowania włączy się i przez 2 sekundy będzie wyświetlać wszystkie segmenty na wyświetlaczu LCD.



Ilustracja 1

2 WYBÓR TRENINGU

Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać trening: **RĘCZNY - POCZĄTKUJĄCY - ZAAWANSOWANY - SPORTOWY - KARDIO - MOC - PROGRAM UŻYTKOWNIKA**



Ilustracja 2



Ilustracja 3



Ilustracja 4



Ilustracja 5



Ilustracja 6



Ilustracja 7



Ilustracja 8

3 TRYB RĘCZNY

1. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać tryb ręczny. Następnie naciśnij **ENTER**, aby w niego wejść.
2. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wartości **TIME** (CZAS) (ilustracja 9), **DISTANCE** (DYSTANS) (ilustracja 10), **CALORIES** (KALORIE) (ilustracja 11), **PULSE** (PULS) (ilustracja 12) i naciśnij **ENTER**, aby przełączyć ustawienie wartości.
3. Naciśnij **START/STOP**, aby rozpocząć trening. Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby dostosować poziom obciążenia podczas treningu. Wyświetlanie poziomu obciążenia w oknie **WATT**. Brak ingerencji przez 3 s powoduje przełączenie na wyświetlacz **WATT** (ilustracja 13).
4. Naciśnij **START/STOP**, aby wstrzymać trening. Naciśnij **RESET**, aby powrócić do głównego menu.



Ilustracja 9



Ilustracja 10



Ilustracja 11



Ilustracja 12



Ilustracja 13

Naciśnij **START/STOP** w menu głównym, rozpocznij trening bezpośrednio w trybie ręcznym.

4 TRYB DLA POCZĄTKUJĄCYCH

1. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać tryb dla początkujących, następnie naciśnij **ENTER**, aby wybrać tryb.
2. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać program dla początkujących 1-4 (ilustracja 14), następnie naciśnij **ENTER**, aby wybrać tryb.
3. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wartość **TIME** (CZAS).
4. Naciśnij **START/STOP**, aby rozpocząć trening. Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby dostosować poziom obciążenia podczas treningu.
5. Naciśnij **START/STOP**, aby wstrzymać trening. Naciśnij **RESET**, aby powrócić do głównego menu.



Ilustracja 14

5 TRYB ZAAWANSOWANY

1. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać tryb zaawansowany, następnie naciśnij **ENTER**, aby wybrać tryb.
2. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać program zaawansowany 1-4 (ilustracja 15). Następnie naciśnij **ENTER**, aby wybrać tryb.
3. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wartość **TIME** (CZAS).
4. Naciśnij **START/STOP**, aby rozpocząć trening. Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby dostosować poziom obciążenia podczas treningu.
5. Naciśnij **START/STOP**, aby wstrzymać trening. Naciśnij **RESET**, aby powrócić do głównego menu.



Ilustracja 15

6 TRYB SPORTOWY

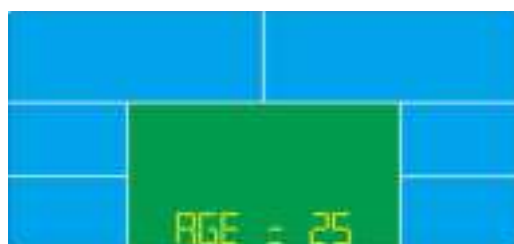
1. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać tryb sportowy, następnie naciśnij **ENTER**, aby wybrać tryb.
2. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać program sportowy 1-4 (ilustracja 16). Następnie naciśnij **ENTER**, aby wybrać tryb.
3. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wartość **TIME** (CZAS).
4. Naciśnij **START/STOP**, aby rozpocząć trening. Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby dostosować poziom obciążenia podczas treningu.
5. Naciśnij **START/STOP**, aby wstrzymać trening. Naciśnij **RESET**, aby powrócić do głównego menu.



Ilustracja 16

7 TRYB KARDIO

1. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać charakterystykę pulsu. Następnie naciśnij **ENTER**, aby wybrać tryb.
2. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wiek (ilustracja 17). Naciśnij **ENTER**, aby przełączyć na następne ustawienie wartości.
3. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać 55%, (ilustracja 18) 75%, 90% lub **TAG** (DOCELOWY PULS) (domyślnie: 100). Przy wyborze docelowego pulsu domyślna wartość 100 będzie migać. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby dostosować zakres docelowy 30–230. Naciśnij **ENTER**, aby przełączyć na następne ustawienie wartości.
4. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wartość **TIME** (CZAS) dla treningu.
5. Naciśnij **START/STOP**, aby wstrzymać trening. Naciśnij **RESET**, aby powrócić do głównego menu.



Ilustracja 17



Ilustracja 18

8 TRYB MOC GENEROWANA

1. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać tryb **WATT**. Następnie naciśnij **ENTER**, aby wybrać tryb.
2. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby ustawić docelową wartość **WATT** (MOC GENEROWANA). (domyślnie: 120, ilustracja 19). Dostosuje zakres docelowy 10–350. Naciśnij **ENTER**, aby przełączyć na następne ustawienie wartości.
3. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wartość **TIME** (CZAS).
4. Naciśnij **START/STOP**, aby rozpocząć trening. Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby dostosować poziom mocy podczas treningu.
5. Naciśnij **START/STOP**, aby wstrzymać trening. Naciśnij **RESET**, aby powrócić do głównego menu.



Ilustracja 19

9 TRYB PROGRAMU UŻYTKOWNIKA

1. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać tryb programu użytkownika, następnie naciśnij **ENTER**, aby wybrać tryb.
2. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać U1-U4. Naciśnij **ENTER**, aby przełączyć na następne ustawienie wartości.
3. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby utworzyć profil użytkownika (ilustracja 20). W sumie jest 20 kolumn. Użytkownik może dostosować poziom obciążenia każdej kolumny (naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby ustawić poziom obciążenia; naciśnij **ENTER**, aby przejść do następnej jednostki). Użytkownik może przytrzymać przycisk **ENTER** przez 2 sekundy, aby wyjść podczas ustawiania.
4. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wartość **TIME** (CZAS).
5. Naciśnij **START/STOP**, aby rozpocząć trening. Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby dostosować poziom obciążenia podczas treningu.
6. Naciśnij **START/STOP**, aby wstrzymać trening. Naciśnij **RESET**, aby powrócić do głównego menu.



Ilustracja 20

10 ODPOCZYNEK

Po dłuższym treningu złap za uchwyty i naciśnij **RECOVERY** (ODPOCZYNEK). Wszystkie funkcje zostaną zatrzymane z wyjątkiem funkcji **TIME** (CZAS), który zacznie odliczać od 00:60 do 00:00 (ilustracja 21). Ekran będzie wyświetlał status tętna spoczynkowego F1, F2... do F6. Wartość F1 jest najlepsza, F6 słaba (ilustracja 22). Użytkownik może kontynuować trening, aby poprawić status tętna spoczynkowego. Naciśnij ponownie przycisk **RECOVERY**, aby powrócić do głównego ekranu.



Ilustracja 21



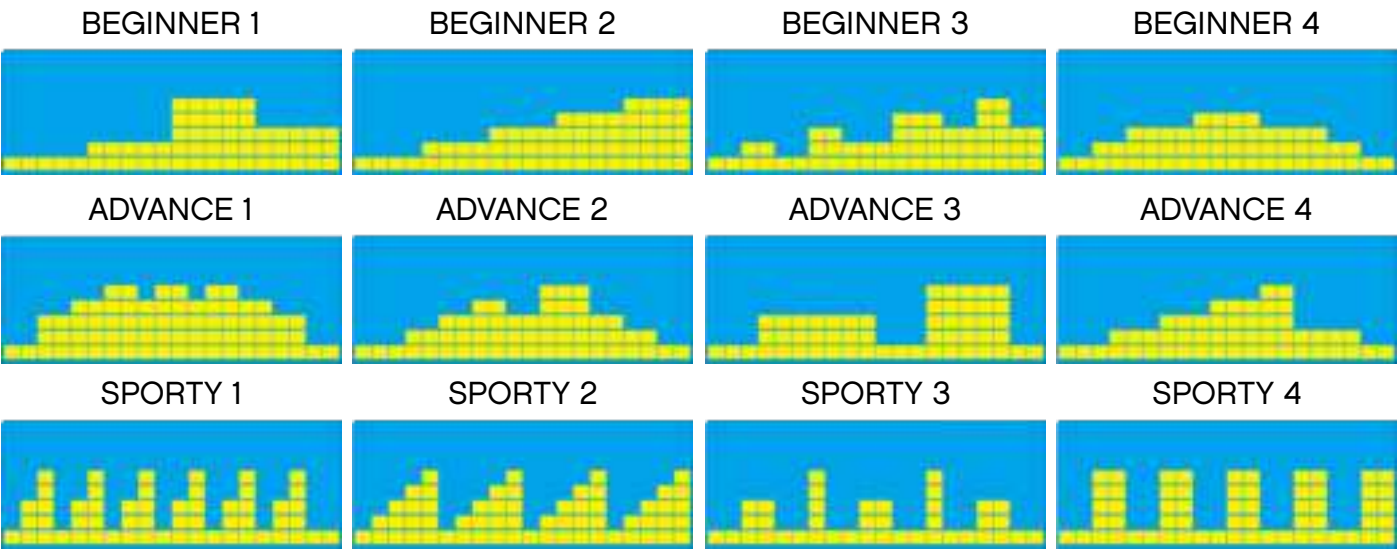
Ilustracja 22

- F1 - Najlepsze
- F2 - Bardzo dobre
- F3 - Dobre
- F4 - Zadowalające
- F5 - Niezadowalające
- F6 - Słabe

Uwagi

- 1. Po 4 minutach bez pedałowania lub podawania pulsu panel sterowania przejdzie w tryb oszczędzania energii. Naciśnij dowolny klawisz, aby aktywować panel sterowania.
- 2. Jeśli panel sterowania działa nieprawidłowo, odłącz zasilacz i podłącz go ponownie.

PROGRAM





COMPUTER FUNCTIONS

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| A Enter (Ввод) | D Up (Увеличить) |
| B Recovery (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) | E Down (Уменьшить) |
| C Reset (СБРОС) | F Start / Stop (Старт / Стоп) |

КНОПКИ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ

ENTER (ВВОД)

Выбор параметра или переключение на другой параметр. Может использоваться для подтверждения.

RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

Тест на восстановление сердечного ритма. После завершения нажмите еще раз, чтобы вернуться.

RESET (СБРОС)

Нажмите и удерживайте кнопку 2 секунды для перезагрузки консоли и перехода в режим пользовательских настроек. С помощью этой кнопки можно также вернуться в главное меню во время ввода параметров тренировки или выйти из любого режима.

UP (УВЕЛИЧИТЬ)

Увеличение значения параметра.

DOWN (УМЕНЬШИТЬ)

Уменьшение значения параметра.

START / STOP (СТАРТ / СТОП)

Начать или прервать тренировку.

ИНДИКАТОРЫ НА ЭКРАНЕ

TIME (ВРЕМЯ)

ЖК-дисплей:

Прямой отсчет: если время не задано. Отсчет времени начинается в 00:00 и ведется максимум до 99:59 с шагом в 1 минуту.

Обратный отсчет: если время задано. Отсчет времени ведется от заданного значения до 00:00.

Пользовательские настройки: Увеличивать или уменьшать заданное значение можно на 1 минуту за раз в диапазоне от 00:00 до 99:00.

SPEED (СКОРОСТЬ)

Текущая скорость выполнения упражнения. Максимальная скорость — 99,9 км/ч.

RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ)

Количество оборотов в минуту. Диапазон: 0-15-999.

DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)

ЖК-дисплей:

Отсчет пройденного расстояния ведется от 0,00 до 99,99 км. Задать расстояние можно с помощью кнопок **UP/DOWN** (УВЕЛИЧИТЬ/УМЕНЬШИТЬ).

Пользовательские настройки: Увеличивать или уменьшать заданное значение можно на 1 км за раз в диапазоне от 0,00 до 99,00.

CALORIES (КАЛОРИИ)

ЖК-дисплей:

Подсчет сжигаемых во время тренировки калорий в диапазоне от 0 до 9999 (данные предназначены для сравнительного анализа отдельных тренировок и не могут использоваться в лечебных целях).

Пользовательские настройки: Увеличивать или уменьшать заданное значение можно на 1 калорию за раз в диапазоне от 0 до 9990.

PULSE (ПУЛЬС)

Значение пульса можно задать в диапазоне от 0–30 до 230. Если во время тренировки значение сердечного ритма будет превышено, зуммер подаст звуковой сигнал.

WATTS (БАТТЫ)

Интенсивность тренировки (количество производимой энергии в ваттах). Диапазон: 0-999.

MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

Тренировка в ручном режиме.

BEGINNER (НАЧИНАЮЩИЙ)

Режим для начинающих, 4 PROGRAM (4 ПРОГРАММЫ) на выбор.

ADVANCE (ОПЫТНЫЙ)

Режим для опытных, 4 PROGRAM (4 ПРОГРАММЫ) на выбор.

SPORTY (СПОРТСМЕН)

Режим для спортсменов, 4 PROGRAM (4 ПРОГРАММЫ) на выбор.

CARDIO (КАРДИО)

Тренировка с заданным значением сердечного ритма.

WATT PROGRAM (РЕЖИМ “БАТТЫ”)

Тренировка с заданной интенсивностью.

USER PROGRAM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ)

Создание шаблона с разными уровнями сопротивления.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

1 ВКЛЮЧЕНИЕ

Подключите тренажер к источнику питания. Консоль включится, а на ЖК-дисплее на 2 секунды загорятся все индикаторы.

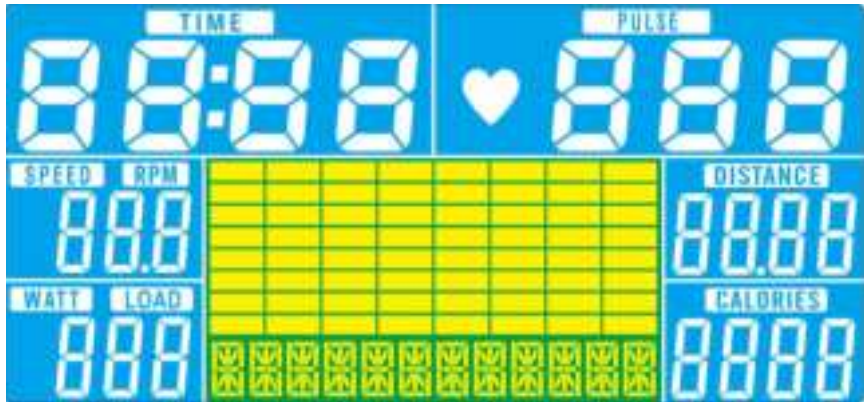


рис. 1

2 ВЫБОР РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ

Выберите режим тренировки с помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ): **РУЧНОЙ - НАЧИНАЮЩИЙ - ОПЫТНЫЙ - СПОРТСМЕН - КАРДИО - ВАТТЫ - ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ**



рис. 2



рис. 3



рис. 4



рис. 5



рис. 6



рис. 7



рис. 8

3 РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) выберите ручной режим. Нажмите **ENTER** (ВВОД) для его активации.
2. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) задайте **TIME** (ВРЕМЯ) (рисунок 9); **DISTANCE** (ДИСТАНЦИЯ) (рисунок 10); **CALORIES** (КАЛОРИИ) (рисунок 11); **PULSE** (ПУЛЬС) (рисунок 12). Нажимайте **ENTER** (ВВОД) для перехода между параметрами.
3. Нажмите **START/STOP** (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку. Отрегулировать уровень сопротивления во время тренировки можно с помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ). Уровень сопротивления отображается в секции **WATT** (ВАТТЫ). Если не изменить его в течение 3 секунд, будет показано значение параметра **WATT** (ВАТТЫ) (рисунок 13).
4. Нажмите **START/STOP** (СТАРТ/СТОП), чтобы приостановить тренировку. Нажмите **RESET** (СБРОС), чтобы вернуться в главное меню.



рис. 9



рис. 10



рис. 11



рис. 12



рис. 13

Нажмите **START/STOP** (СТАРТ/СТОП) в главном меню, чтобы начать тренировку сразу в ручном режиме.

4 РЕЖИМ “НАЧИНАЮЩИЙ”

1. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) выберите режим “Начинающий”. Нажмите **ENTER** (ВВОД) для его активации.
2. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) выберите программу 1-4 (рис. 14). Нажимайте **ENTER** (ВВОД) для подтверждения.
3. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) задайте **TIME** (ВРЕМЯ).
4. Нажмите **START/STOP** (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку. Отрегулировать уровень сопротивления во время тренировки можно с помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ).
5. Нажмите **START/STOP** (СТАРТ/СТОП), чтобы приостановить тренировку. Нажмите **RESET** (СБРОС), чтобы вернуться в главное меню.



рис. 14

5 РЕЖИМ “ОПЫТНЫЙ”

1. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) выберите режим “Опытный”. Нажмите **ENTER** (ВВОД) для его активации.
2. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) выберите программу 1-4 (рис. 15). Нажмите **ENTER** (ВВОД) для подтверждения.
3. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) задайте **TIME** (ВРЕМЯ).
4. Нажмите **START/STOP** (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку. Отрегулировать уровень сопротивления во время тренировки можно с помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ).
5. Нажмите **START/STOP** (СТАРТ/СТОП), чтобы приостановить тренировку. Нажмите **RESET** (СБРОС), чтобы вернуться в главное меню.



рис. 15

6 РЕЖИМ “СПОРТСМЕН”

1. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) выберите режим “Спортсмен”. Нажмите **ENTER** (ВВОД) для его активации.
2. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) выберите программу 1-4 (рис. 16). Нажмите **ENTER** (ВВОД) для подтверждения.
3. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) задайте **TIME** (ВРЕМЯ).
4. Нажмите **START/STOP** (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку. Отрегулировать уровень сопротивления во время тренировки можно с помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ).
5. Нажмите **START/STOP** (СТАРТ/СТОП), чтобы приостановить тренировку. Нажмите **RESET** (СБРОС), чтобы вернуться в главное меню.



рис. 16

7 РЕЖИМ “КАРДИО”

1. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) выберите режим “Кардио”. Нажмите **ENTER** (ВВОД) для его активации.
2. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) укажите возраст (рис. 17). Нажмите **ENTER** (ВВОД) для перехода к следующему параметру.
3. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) выберите 55% (рис. 18), 75%, 90% или **TAG** (заданный сердечный ритм — по умолчанию 100). Если выбрать **TAG**, будет мигать значение “100”. С помощью кнопок **up** или **down** задайте диапазон (от 30 до 230) и нажмите **enter** для перехода к следующему параметру.
4. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) задайте **TIME** (ВРЕМЯ) тренировки.
5. Нажмите **START/STOP** (СТАРТ/СТОП), чтобы приостановить тренировку. Нажмите **RESET** (СБРОС), чтобы вернуться в главное меню.



рис. 17



рис. 18

8 РЕЖИМ БАТТЫ

1. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) выберите режим **WATT** (БАТТЫ). Нажмите **ENTER** (ВВОД) для его активации.
2. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) задайте значение **WATT** (БАТТЫ) — по умолчанию 120, см. рис. 19. Задайте диапазон (от 10 до 350) и нажмите **ENTER** (ВВОД) для перехода к следующему параметру.
3. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) задайте **TIME** (ВРЕМЯ).
4. Нажмите **START/STOP** (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку. Отрегулировать уровень интенсивности во время тренировки можно с помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ).
5. Нажмите **START/STOP** (СТАРТ/СТОП), чтобы приостановить тренировку. Нажмите **RESET** (СБРОС), чтобы вернуться в главное меню.



рис. 19

9 РЕЖИМ “ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ”

1. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) выберите режим “Пользовательские программы”. Нажмите **ENTER** (ВВОД) для его активации.
2. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) выберите U1-U4. Нажмите **ENTER** (ВВОД) для перехода к следующему параметру.
3. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) создайте шаблон параметров (рис. 20). В нем есть 20 столбцов. Для каждого столбца можно задать определенный уровень сопротивления (отрегулируйте уровень с помощью кнопок **up** и **down** и нажмите **Enter** для перехода к следующему параметру). Чтобы прервать настройку, нажмите и удерживайте **ENTER** (ВВОД) в течение 2 секунд.
4. С помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ) задайте **TIME** (ВРЕМЯ).
5. Нажмите **START/STOP** (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку. Отрегулировать уровень сопротивления во время тренировки можно с помощью кнопок **UP** (УВЕЛИЧИТЬ) или **DOWN** (УМЕНЬШИТЬ).
6. Нажмите **START/STOP** (СТАРТ/СТОП), чтобы приостановить тренировку. Нажмите **RESET** (СБРОС), чтобы вернуться в главное меню.



рис. 20

10 ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Через некоторое время после начала тренировки нажмите **RECOVERY** (ВОССТАНОВЛЕНИЕ), продолжая держаться за ручки. Будет отображаться только параметр **TIME** (ВРЕМЯ), и начнется обратный отсчет (от 00:60 до 00:00, рис. 21). На экране появится результат восстановления сердечного ритма (F1, F2... F6). F1 означает "отлично", F6 — "плохо" (рис. 22). Чтобы улучшить результат, продолжите тренировку. Нажмите кнопку **RECOVERY** (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) еще раз, чтобы вернуться в главное меню.



рис. 21



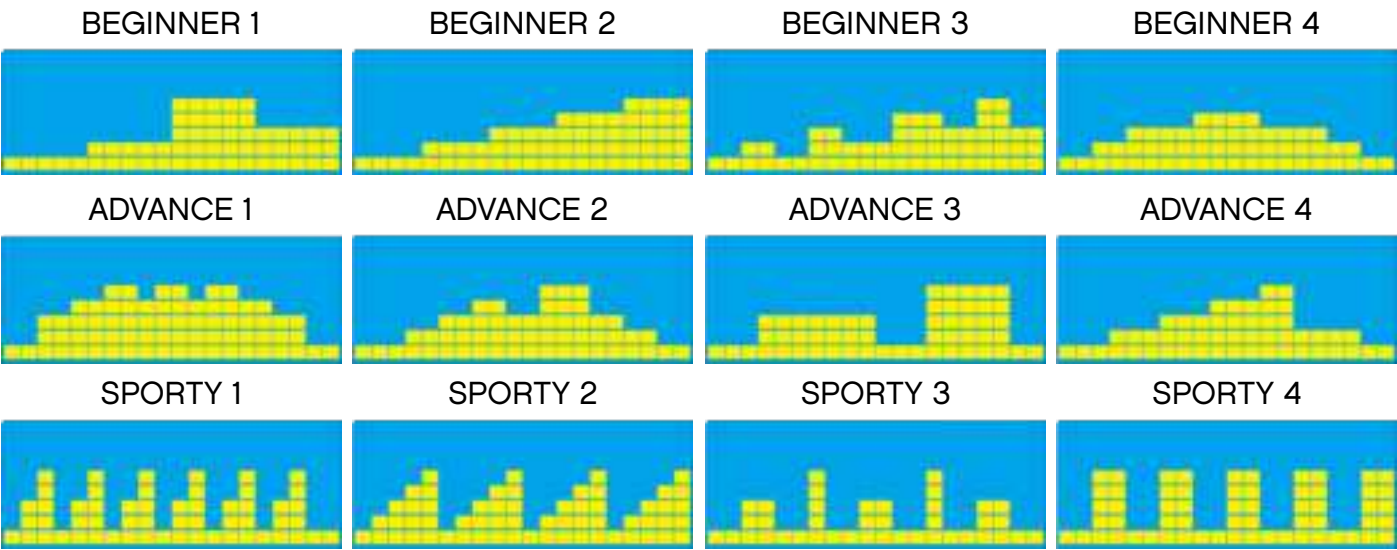
рис. 22

- F1 - Отлично
- F2 - Очень хорошо
- F3 - Хорошо
- F4 - Удовлетворительно
- F5 - Неудовлетворительно
- F6 - Плохо

Примечания

- 1. Если не крутить педали или не задать частоту пульса в течение 4 минут, консоль перейдет в режим энергосбережения. Чтобы выйти из этого режима, нажмите любую кнопку.
- 2. Если консоль будет работать со сбоями, отключите и снова включите питание.

ПРОГРАММА





电子表功能

- A

Enter (确认键)
- B

Recovery (心率恢复键)
- C

Reset (重置键)
- D

Up (增大键)
- E

Down (减少键)
- F

Start / Stop (开始或停止键)

按键功能

- ENTER (确认键)

功能参数选择或切换,也可当确认键使用。
- RECOVERY (心率恢复键)

测试心跳恢复状态,一旦完成,可以再次按下返回。
- RESET (重置键)

按此键2秒,电子表重启并从用户设定界面开始;在设定或暂停模式下返回至主页面。

- UP (增大键)

增大功能数值
- DOWN (减少键)

减少功能数值
- START / STOP (开始或停止键)

开始或者停止运动。

显示功能

- TIME (时间)

LCD显示:
递增 - 无设定时, Time 从00:00 开始计数, 到最大值 99:59, 每次增加 1 分钟
递减 - 有设定时, Time 从设定值开始倒数到 00:00
用户设置:
每次增加或减少为1分钟, 范围在 00:00 - 99:00

- SPEED (速度)

当前运动速度. 最大值99.9 千米/时

- RPM (转数)

每分钟转数. 显示范围 0-15-999。

- DISTANCE (距离)

LCD显示:
从 0.00开始累加总运动距离, 上至 99.99 千米. 用户可按 **UP/DOWN** 键预先设定目标距离。
用户设置:
每次增加或减少 1千米, 范围在 0.00 - 99.00

- CALORIES (卡路里)

LCD显示:
运动过程中累积计算卡路里消耗, 范围 0 -9999 卡.
(此数据仅供用于不同运动项目对比参考, 不可用于医学治疗.)
用户设置:
每次增加或减少 1CAL, 范围在 0 - 9990

- PULSE (心跳)

用户可设定目标心跳值,范围 0 - 30 到 230; 若运动中用户实际心跳超过目标心跳值, 蜂鸣器会报警。

- WATTS

显示当前瓦特值. 范围 0-999.

- MANUAL

手控调节模式

- BEGINNER

初学者模式, 4个程式可供选择

- ADVANCE

进阶模式, 4个程式可供选择

- SPORTY

运动员模式, 4个程式可供选择

- CARDIO

锻炼心肺功能运动

- WATT PROGRAM

瓦特恒定训练模式。

- USER PROGRAM

用户创建阻力级别模式



操作

1 开机

接入电源, 电子表开启并且LCD全显2秒 (图1).

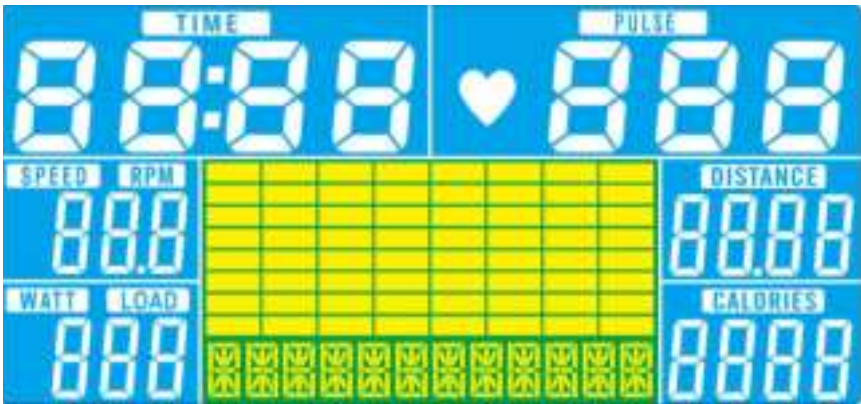


图 1

2 运动模式选择

按增大或减小, 选择手动调节模式 (图2) - 初学者模式 (图3) - 进阶模式 (图4) - 运动员模式 (图5) - 锻炼心肺功能运动 (图6) - 瓦特恒定训练模式.(图7) - 用户程序模式 (图8)。



图 2



图 3



图 4



图 5



图 6



图 7



图 8

3 手动模式

1. 按增大或减小键, 选择手动调节模式, 并按 确认键 (**ENTER**) 进入。
2. 按增大或减小键设置时间 (图9), 距离 (图10), 卡路里 (图 11), 心跳 (图 12), 每个参数设置完成后, 按确认键 (**ENTER**) 切换到下个参数设置。
3. 按 开始或停止键 开始运动。在运动过程中, 用户也可以按 增大或减小键 调节阻力级别。阻力级别显示在瓦特窗口, 若3秒没有调节, 电子表将会切换到显示瓦特值 (图13)。
4. 按 开始或停止键 暂停运动。按 重置键 回到主页面。



图 9



图 10



图 11



图 12



图 13

主页面下, 默认手动调节模式, 按开始或停止键直接进入手动调节模式。

4 初学者模式

1. 按增大或减小键, 选择初学者模式, 并按确认键 (**ENTER**) 进入。
2. 按增大或减小键, 选择初学者模式1-4 (图 14) 并按 确认键 (**ENTER**) 进入。
3. 按增大或减小键, 设置运动时间。
4. 按 开始或停止键 开始运动。在运动过程中, 用户也可以按 增大或减小键 调节阻力级别。
5. 按 开始或停止键 暂停运动。按重置键回到主页面。



图 14



5 进阶者模式

- 1. 按增大或减小键 选择进阶者模式，并按 确认键（ENTER）进入。
- 2. 按增大或减小键 选择进阶者模式1-4 (图 15) 并按 确认键（ENTER）进入。
- 3. 按增大或减小键设置运动时间。
- 4. 按开始或停止键开始运动。在运动过程中，用户也可以按增大或减小键调节阻力级别。
- 5. 按开始或停止键暂停运动。按重置键回到主页面。

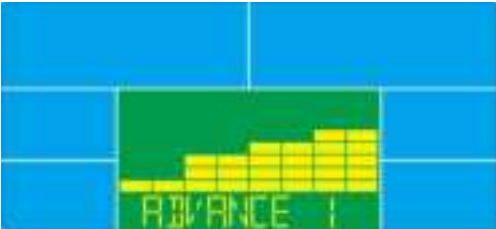


图 15

6 运动员模式

- 1. 按增大或减小键，选择运动员模式，并按 确认键（ENTER）进入。
- 2. 按增大或减小键，选择运动员模式1-4 (图 16) 并按 确认键（ENTER）进入。
- 3. 按增大或减小键设置运动时间。
- 4. 按开始或停止键开始运动。在运动过程中，用户也可以按增大或减小键调节阻力级别。
- 5. 按开始或停止键暂停运动。按重置键回到主页面。



图 16

7 锻炼心肺运动模式

- 1. 按增大或减小键 选择锻炼心肺运动模式，并按 确认键（ENTER）确认进入。
- 2. 按增大或减小键 设置运动年龄 (图 17)，按确认键（ENTER）切换到下个参数设置。
- 3. 按增大或减小键 选择 55% (图 18), 75%, 90% 或者 TAG (目标心率)(默认值: 100); 如果选择TAG (目标心率)，默认值100将闪烁，按增大或减小键调整目标范围30-230; 按确认键（ENTER）切换到下个参数设置。
- 4. 按增大或减小键 设置运动时间。
- 5. 按开始或停止键暂停运动。按重置键回到主页面。



图 17



图 18

8 WATT 模式

- 1. 按增大或减小键 选择瓦特恒定训练模式，并按确认键（ENTER）进入。
- 2. 按增大或减小键 设置目标瓦特值（默认值：120，图19），调整目标范围10-350;按确认键切换到下个参数设置。
- 3. 按增大或减小键设置运动时间。
- 4. 按开始或停止键开始运动。在运动过程中，用户也可以按增大或减小键调节瓦特高低。
- 5. 按开始或停止键暂停运动。按重置键回到主页面。



图 19

9 用户程序模式

- 1. 按增大或减小键 选择用户程序模式，按 确认键（ENTER）进入。
- 2. 按增大或减小键 选择 U1-U4，按确认键（ENTER）切换到下个参数设置。
- 3. 按增大或减小键 来建立用户资料（图20），共有20个单元，用户可以调节每一单元阻力（按增大或减小键设置阻力高低，按确认键移动到下个单元）。在设置过程中用户可以长按确认键（ENTER）2秒离开此项设置。
- 4. 按增大或减小键设置运动时间。
- 5. 按开始或停止键开始运动。在运动过程中，用户也可以按增大或减小键调节阻力级别。
- 6. 按开始或停止键暂停运动。按重置键回到主页面。



图 20

10 恢复模式

运动一段时间后, 保持双手握住手握并按下心率恢复键. 所有功能显示停止, 除了 “**TIME**”开始从00:60 倒数至 00:00 (图 21). 之后屏幕会显示心跳恢复状态, F1- F6显示. F1 很棒, F6 差(图 22). 用户可坚持锻炼提升心跳恢复能力。(再次按心率恢复键返回至主页面)



图 21



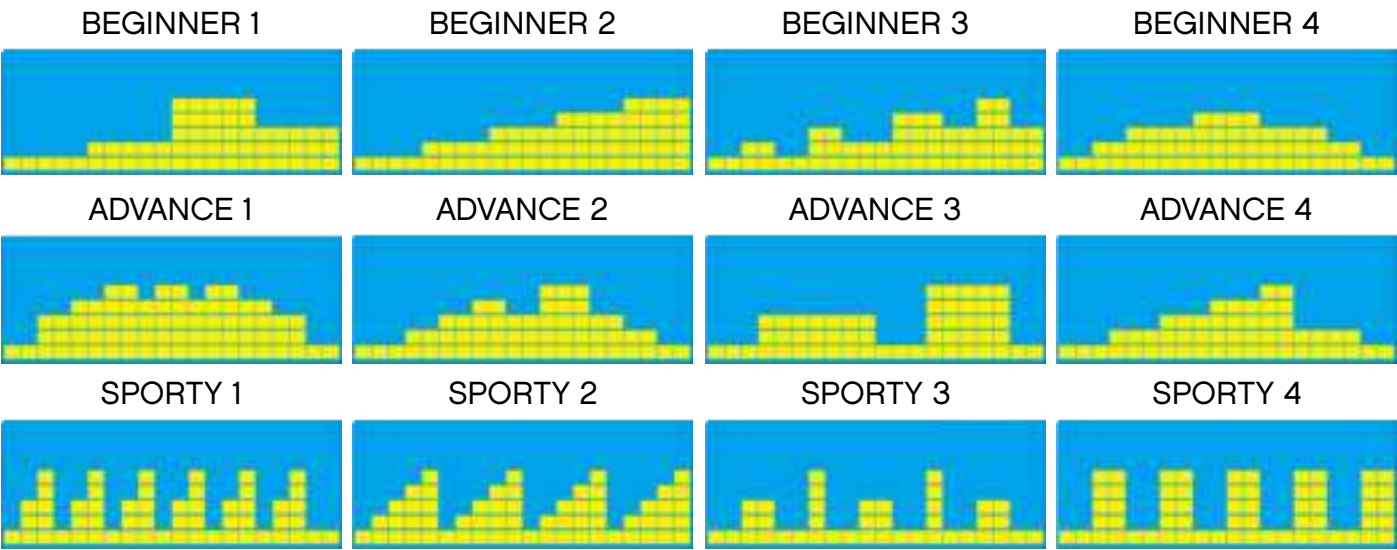
图 22

- F1-很棒
- F2-非常好
- F3-良好
- F4-令人满意
- F5-不满意
- F6-差

注意事项

- 1. 4分钟内无运动或心跳信号输入, 电子表进入休眠模式. 按任意键可唤醒电子表。
- 2. 电子表显示异常时, 请拔掉电源重新启动。

PROGRAM





コンピュータ機能

- | | |
|------------------------|-------------------------------------|
| A Enter (入力) | D Up (上げる) |
| B Recovery (回復) | E Down (下げる) |
| C Reset (リセット) | F Start / Stop (スタート / ストップ) |

ボタン機能

ENTER (入力)

各機能の値を選択するか、スイッチを入れます。確認として使うことができます。

RECOVERY (回復)

心拍数の回復をテストします。完了したら、再び押すと元に戻ります。

RESET (リセット)

2秒間押し続けると、コンソールが再起動し、ユーザー設定からスタートします。運動の値、またはストップモードをプリセット中にメインメニューに戻ります。

UP (上げる)

調節機能の値を上げます。

DOWN (下げる)

調節機能の値を下げます。

START (スタート) /STOP (ストップ)

運動を開始、または停止します。

機能を表示

TIME (時間)

LCD ディスプレー:

カウントアップ - 予め設定した目標がありません。時間は 00:00 から最大 99:59 まで1分増加でカウントアップします。

カウントダウン - 予め設定された時間でトレーニングするとき。時間は予め設定された時間から 00:00 までカウントダウンします。

ユーザー設定: 予め設定された増加または減少はどれも 00:00 - 99:00 の間の1分です。

SPEED (速度)

現在のトレーニング速度を表示します。最大速度は 99.9 KM/H です。

RPM

1分当たりの回転数を表示します。表示範囲 0-15-999。

DISTANCE (距離)

LCD ディスプレー:

0.00 - 99.99 KM まで合計距離を累積します。ユーザーは、**UP** (上げる) / **DOWN** (下げる) を使って、目標距離データを予め設定することができます。

ユーザー設定: 予め設定された増加または減少はどれも 0:00 ~ 99:00 の間の1KM です。

CALORIES (カロリー)

LCD ディスプレー:

トレーニング中のカロリー消費を 0 から最大 9999 カロリーまで累積します。(このデータは異なった運動セッションの比較のための大雑把なガイドであり、治療のために使うことはできません。)

ユーザー設定: 予め設定された増加または減少はどれも 0 - 9990 の間の1カロリーです。

PULSE (脈拍)

ユーザーは、目標脈拍を0 - 30 から 230 まで設定することができます。実際の心拍数が運動中に目標値を超えると、コンソールのブザーが鳴ります。

WATTS (ワット)

現在の運動ワットを表示します。表示範囲 0-999。

MANUAL (マニュアル)

マニュアルモード運動。

BEGINNER (初心者)

初心者モード、4つの PROGRAM (プログラム) 選択。

ADVANCE (上級者)

上級者モード、4つの PROGRAM (プログラム) 選択。

SPORTY (スポーティー)

スポーティーモード、4つの PROGRAM (プログラム) 選択。

CARDIO (カルディオ)

目標心拍数トレーニングモード。

WATT PROGRAM (ワットプログラム)

WATTS (ワット) 一定トレーニングモード。

USER PROGRAM (ユーザープログラム)

ユーザーが抵抗レベルプロフィールを作成します。

操作方法

1 電源 ON (オン)

電源にプラグを差し込むと、コンソールに電源が入り、LCD にすべてのセグメントを2秒間、表示します。

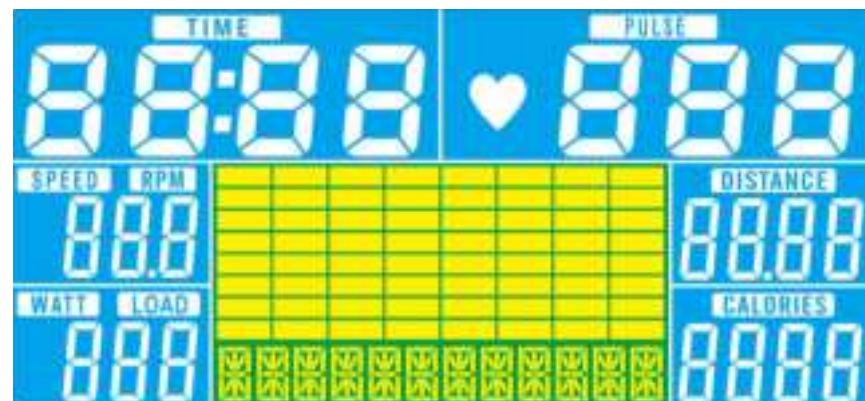


図 1

2 運動の選択

UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、運動を選択します。マニュアル - 初心者 - 上級者 - スポーツ - カルディオ - ワット ユーザープログラム



図 2



図 3



図 4



図 5



図 6



図 7



図 8

3 マニュアルモード

1. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、マニュアルモードを選択し、ENTER (エンター) を押して中に入ります。
2. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、TIME (時間) (図 9)、DISTANCE (距離) (図 10)、CALORIES (カロリー) (図 11)、PULSE (脈拍) (図 12) をセットし、ENTER (エンター) を押して値設定のスイッチを入れます。
3. START/STOP (スタート/ストップ) を押して、運動を開始します。UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、運動中に抵抗レベルを調節します。WATT (ワット) での抵抗レベルの表示、3秒間何も調節しないと、WATT 表示に切り替わります (図 13)。
4. START/STOP (スタート/ストップ) を押して、運動を休止します。RESET (リセット) を押して、メインメニューに戻ります。



図 9



図 10



図 11



図 12



図 13

メインメニューで START/STOP (スタート/ストップ) を押し、直接マニュアルモードで運動を開始します。

4 初心者モード

1. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、初心者モードを選択し、ENTER (エンター) を押してモードを選択します。
2. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、初心者プログラム 1~4 を選択し (図 14)、ENTER (エンター) を押してモードを選択します。
3. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、TIME (時間) をセットします。
4. START/STOP (スタート/ストップ) を押して、運動を開始します。UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、運動中に抵抗レベルを調節します。
5. START/STOP (スタート/ストップ) を押して、運動を休止します。RESET (リセット) を押して、メインメニューに戻ります。



図 14

5 上級者モード

1. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、上級者モードを選択し、**ENTER** (エンター) を押してモードを選択します。
2. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、上級者プログラム 1~4 を選択し (図 15)、**ENTER** (エンター) を押してモードを選択します。
3. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、**TIME** (時間) をセットします。
4. **START/STOP** (スタート/ストップ) を押して、運動を開始します。**UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、運動中に抵抗レベルを調節します。
5. **START/STOP** (スタート/ストップ) を押して、運動を休止します。**RESET** (リセット) を押して、メインメニューに戻ります。



図 15

6 スポーティーモード

1. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、スポーティーモードを選択し、**ENTER** (エンター) を押してモードを選択します。
2. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、スポーティープログラム 1~4 を選択し (図 16)、**ENTER** (エンター) を押してモードを選択します。
3. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、**TIME** (時間) をセットします。
4. **START/STOP** (スタート/ストップ) を押して、運動を開始します。**UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、運動中に抵抗レベルを調節します。
5. **START/STOP** (スタート/ストップ) を押して、運動を休止します。**RESET** (リセット) を押して、メインメニューに戻ります。



図 16

7 カルディオモード

1. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、H.R.C. を選択し、**ENTER** (エンター) を押してモードを選択します。
2. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、年齢をセットし (図 17)、**ENTER** (エンター) を押して、次の値設定に切り替えます。
3. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、55%、(図 18)、75%、90% または TAG (TARGET H.R.) (目標心拍数) (デフォルト: 100) を選択します。目標心拍数を選択するとき、デフォルト値 100 が明滅します。**UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、目標範囲 30~230 を調節し、**ENTER** (エンター) を押して、次の値設定に切り替えます。
4. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、運動TIME (時間) をセットします。
5. **START/STOP** (スタート/ストップ) を押して、運動を休止します。**RESET** (リセット) を押して、メインメニューに戻ります。



図 17



図 18

8 ワットモード

1. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、**WATT** (ワット) モードを選択し、**ENTER** (エンター) を押してモードを選択します。
2. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、**WATT** (ワット) 目標をセットします。(デフォルト: 120、図 19)。目標範囲 10~350 を調節し、**ENTER** (エンター) を押して、次の値設定に切り替えます。
3. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、**TIME** (時間) をセットします。
4. **START/STOP** (スタート/ストップ) を押して、運動を開始します。**UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、運動中に **WATT** (ワット) レベルを調節します。
5. **START/STOP** (スタート/ストップ) を押して、運動を休止します。**RESET** (リセット) を押して、メインメニューに戻ります。



図 19

9 ユーザープログラムモード

1. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、ユーザープログラムモードを選択し、**ENTER** (エンター) を押してモードを選択します。
2. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、U1~U4 を選択し、**ENTER** (エンター) を押して、次の値設定に切り替えます。
3. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、ユーザープロフィールを作成します (図 20)。全部で 20 のコラムがあります。ユーザーは各コラムの抵抗レベルを調節することができます (**UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、抵抗レベルを調節し、**ENTER** (エンター) を押して、次のユニットに移ります)。ユーザーは設定中に **ENTER** (エンター) を 2 秒間押し続けて、やめることができます。
4. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、**TIME** (時間) をセットします。
5. **START/STOP** (スタート/ストップ) を押して、運動を開始します。**UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、運動中に抵抗レベルを調節します。
6. **START/STOP** (スタート/ストップ) を押して、運動を休止します。**RESET** (リセット) を押して、メインメニューに戻ります。



図 20

10 回復

ある期間、運動した後、ハンドグリップを握り続け、**RECOVERY**（回復）を押します。**TIME**（時間）が 00:60 から 00:00 にカウントダウンする（図 21）以外は、すべての機能表示は停止します。画面は、あなたの心拍数回復の状態を F1、F2 ~ F6 で表示します。F1 は最高、F6 は劣っている、です（図 22）。ユーザーは心拍数回復の状態を改善するために、運動をし続けることができます。**RECOVERY**（回復）ボタンをもう一度押して、メインディスプレイに戻ります。



図 21



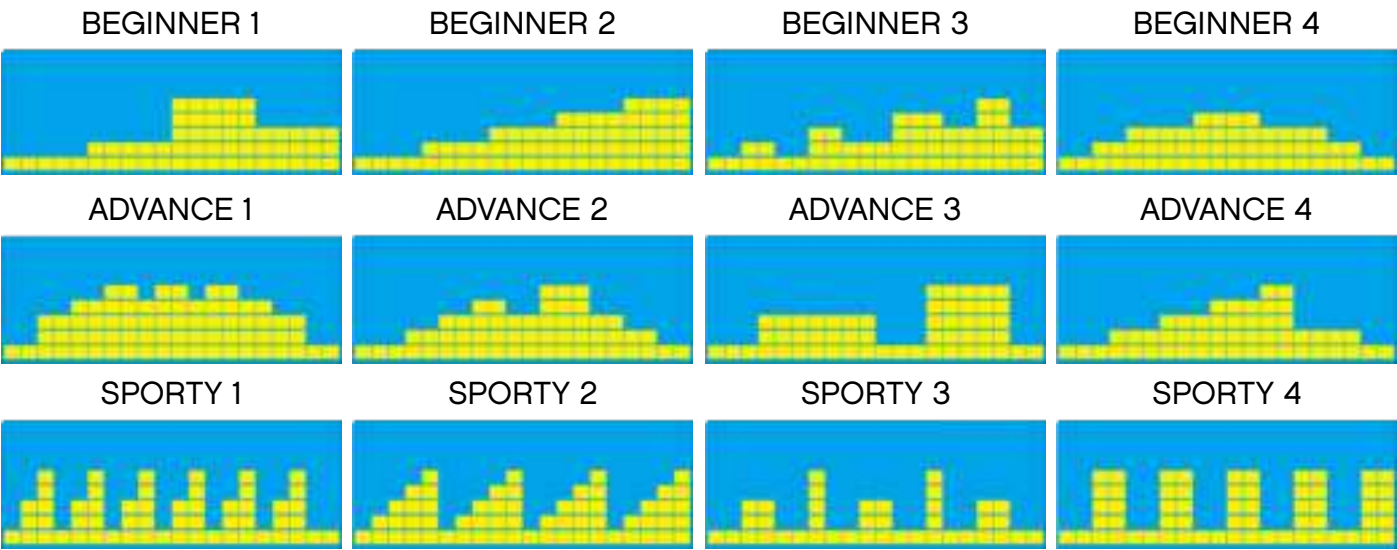
図 22

- F1 - 最高
- F2 - 大変良い
- F3 - 良い
- F4 - 普通
- F5 - 満足でない
- F6 - 劣っている

注

- 1.4分間、ペダルを漕がないか、脈拍の入力がないと、コンソールは省電力モードに入ります。任意のキーを押して、コンソールを起動します。
- 2.コンソールが異常なふるまいをするとき、アダプタのプラグを引き抜き、再びプラグを差し込んでください。

プログラム





컴퓨터 기능

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| A Enter (확인) | D Up (올) |
| B Recovery (회복) | E Down (내) |
| C Reset (리셋) | F Start / Stop (시작 / 정지) |

버튼기능

ENTER (확인)
원하는 기능의 수치를 선택하거나 변경합니다. 수치가 확정됩니다.

RECOVERY (회복)
심박수 회복 상태를 테스트하며, 테스트가 끝나면 이를 다시 눌러 원상태로 돌아갑니다.

RESET (재설정)
2초간 누르고 있으면 콘솔이 재부팅되며 유저 설정부터 시작하면 됩니다. 사전 설정된 프로그램이나 정지 모드 상태에서 메인 메뉴로 돌아갑니다.

UP (올)
입력값의 수치를 올립니다.

DOWN (내)
입력값의 수치를 내립니다.

START / STOP (시작/정지)
운동을 시작하거나 중단합니다.

디스플레이 기능

TIME (시간)

LCD 화면:

숫자를 올림 - 사전 설정이 없음. 시간이 00:00에서 최대 99:59까지 1분 단위로 올라갑니다.

숫자를 내림 - 사전 설정 시간으로 운동하는 경우. 사전 설정 상태에서 시간이 줄어들어 00:00까지 됩니다.

유저 설정: 사전 설정된 숫자가 00:00에서 99:00까지 1분 단위로 늘거나 줄어듭니다.

SPEED (속도)

현재 운동 속도를 보여줍니다. 최대 속도는 99.9km/h입니다.

RPM

분당 회전수를 보여줍니다. 0-15-999 사이의 숫자를 보여줍니다.

DISTANCE (거리)

LCD 화면:

전체 거리가 0.00에서 최대 99.99km까지 축적됩니다. 유저가 목표 거리 데이터를 UP/DOWN (위/아래) 버튼으로 조절할 수 있습니다.

유저 설정: 사전 설정된 숫자가 0.00에서 99.00까지 1km 단위로 늘거나 줄어듭니다.

CALORIES (칼로리)

LCD 화면:

운동 도중 칼로리 소모가 0에서 최대 9999칼로리까지 축적됩니다. (본 데이터는 다양한 운동 세션 비교 시 참고 자료의 역할을 합니다. 의료 활동의 목적으로는 활용할 수 없습니다)

유저 설정: 사전 설정된 숫자가 0에서 9990까지 1칼로리 단위로 늘거나 줄어듭니다.

PULSE (맥박)

유저가 목표 맥박을 0 - 30에서 230까지 설정하고 나면, 운동 도중 실제 심박수가 목표 수치보다 커질 때 콘솔에서 소리가 납니다.

WATT (와트)

현재 운동 와트를 보여줍니다. 0-999 사이의 숫자를 보여줍니다.

MANUAL (수동)

수동 모드 운동.

BEGINNER (초보)

초보 모드, 4 PROGRAM (프로그램) 선택.

ADVANCE (고급)

고급 모드, 4 PROGRAM (프로그램) 선택.

SPORTY (운동광)

운동광 모드, 4 PROGRAM (프로그램) 선택.

CARDIO (유산소)

목표 심박수 운동 모드.

WATT PROGRAM (와트 프로그램)

WATT (와트) 지속 운동 모드.

USER PROGRAM (유저 프로그램)

유저가 저항 강도 프로필을 만듭니다.

조작순서

1 전원 ON (켜짐)

전원 플러그를 꽂으면 콘솔의 전원이 켜지고 LCD 화면의 모든 버튼이 2초간 뜹니다.

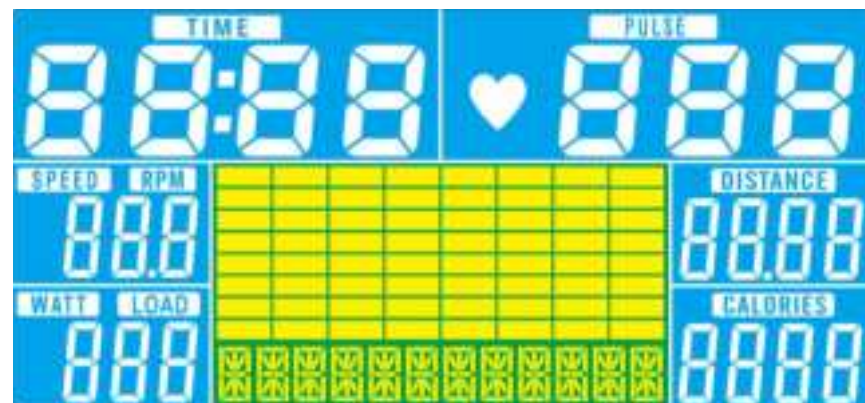


그림 1

2 운동 선택

UP/DOWN (위/아래)을 눌러 운동을 선택합니다: 수동 - 초보 - 고급 - 운동광 - 유산소 - 와트 유저 프로그램



그림 2



그림 3



그림 4



그림 5



그림 6



그림 7



그림 8

3 수동 모드

1. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 수동 모드를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 들어갑니다.
2. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 TIME (시간) (그림 9), DISTANCE (거리) (그림 10), CALORIES (칼로리) (그림 11), PULSE (맥박) (그림 12)를 설정하고, ENTER (확인)로 설정값을 변경합니다.
3. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 시작합니다. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 운동 도중 저항 강도를 조절합니다. 저항 강도가 WATT (와트) 화면에 뜰 때, 3초 내에 조절하지 않으면 WATT (와트) (그림 13)로 변경됩니다.
4. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 멈춥니다. RESET (재설정)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갑니다.



그림 9



그림 10



그림 11



그림 12



그림 13

메인 메뉴의 START/STOP (시작/정지)을 눌러 곧바로 수동 모드로 운동을 시작합니다.

4 초보 모드

1. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 초보 모드를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 모드를 확정합니다.
2. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 초보 프로그램 1~4 (그림 14)를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 모드를 확정합니다.
3. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 TIME (시간)을 설정합니다.
4. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 시작합니다. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 운동 도중 저항 강도를 조절합니다.
5. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 멈춥니다. RESET (재설정)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갑니다.



그림 14

5 고급 모드

1. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 고급 모드를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 모드를 확정합니다.
2. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 고급 프로그램 1-4 (그림 15)를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 모드를 확정합니다.
3. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 TIME (시간)을 설정합니다.
4. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 시작합니다. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 운동 도중 저항 강도를 조절합니다.
5. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 멈춥니다. RESET (재설정)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갑니다.



그림 15

6 운동광 모드

1. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 운동광 모드를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 모드를 확정합니다.
2. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 운동광 프로그램 1-4 (그림 16)를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 모드를 확정합니다.
3. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 TIME (시간)을 설정합니다.
4. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 시작합니다. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 운동 도중 저항 강도를 조절합니다.
5. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 멈춥니다. RESET (재설정)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갑니다.



그림 16

7 유산소 모드

1. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 H.R.C. 모드를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 모드를 확정합니다.
2. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 나이 (그림 17)를 설정하고 ENTER (확인)를 눌러 다음 설정으로 넘어갑니다.
3. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 55% (그림 18), 75%, 90% 혹은 TAG (목표 심박수) (기본: 100)를 선택합니다. 목표 심박수를 선택하면 기본값인 100에서 깜박거립니다. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 목표 심박수를 30-230 사이로 조절하고 ENTER (확인)를 눌러 다음 설정으로 넘어갑니다.
4. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 운동 TIME (시간)을 설정합니다.
5. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 멈춥니다. RESET (재설정)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갑니다.

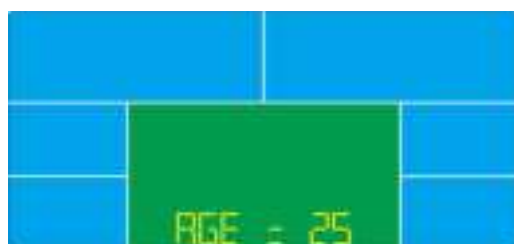


그림 17



그림 18

8 와트 모드

1. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 WATT (와트) 모드를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 모드를 확정합니다.
2. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 WATT (와트) 목표를 설정합니다 (기본: 120, 그림 19). 목표 수치를 10-350 사이로 조절하고 ENTER (확인)를 눌러 다음 설정으로 넘어갑니다.
3. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 TIME (시간)을 설정합니다.
4. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 시작합니다. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 운동 도중 WATT (와트)를 조절합니다.
5. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 멈춥니다. RESET (재설정)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갑니다.



그림 19

9 유저 프로그램 모드

1. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 유저 프로그램 모드를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 모드를 확정합니다.
2. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 U1-U4 중 하나를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 다음 설정으로 넘어갑니다.
3. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 유저 프로파일 (그림 20)을 만듭니다. 총 20개의 막대가 나옵니다. 각 막대에 해당하는 저항 강도를 조절할 수 있습니다 (UP/DOWN (위/아래)을 눌러 저항 강도를 조절하고 ENTER (확인)를 눌러 다음 유닛으로 넘어갑니다). 설정을 하다가 2초간 ENTER (확인)를 누르면 그만둘 수 있습니다.
4. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 TIME (시간)을 설정합니다.
5. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 시작합니다. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 운동 도중 저항 강도를 조절합니다.
6. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 멈춥니다. RESET (재설정)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갑니다.



그림 20



10 회복

어느 정도 운동을 하고 나서, 손잡이를 붙들고 있다가 RECOVERY (회복)를 누르세요. 다른 모든 기능 디스플레이는 멈추고 “TIME (시간)”이 00:60에서 시작해 00:00까지 카운트다운을 합니다 (그림 21). 화면에 심박수 회복 상태가 F1, F2에서 F6까지 나타납니다. F1이 최상의 상태이고 F6 가장 불량 상태입니다 (그림 22). 사용자가 계속 운동을 하면 심박수 회복 상태가 개선될 수 있습니다. RECOVERY (회복) 버튼을 다시 누르면 메인 화면으로 돌아갑니다.



그림 21



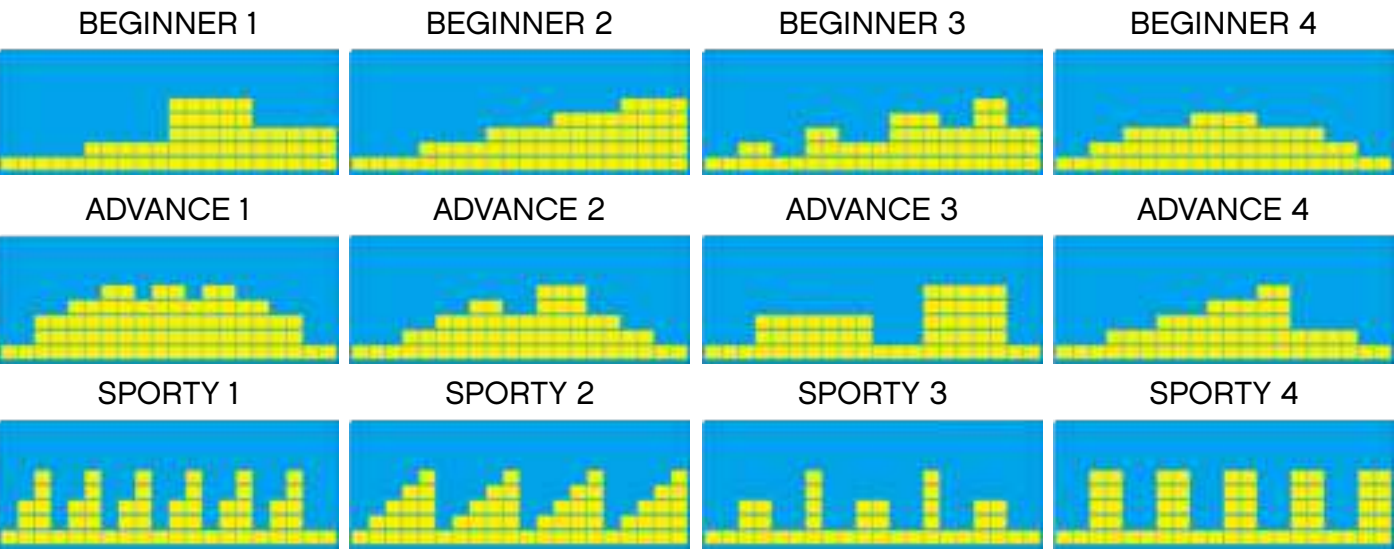
그림 22

- F1 - 최상
- F2 - 아주 양호
- F3 - 양호
- F4 - 만족
- F5 - 불만족
- F6 - 불량

주의

- 1. 4분 동안 페달 밟기나 맥박 재기 등의 행위가 없으면, 콘솔이 절전 모드로 들어갑니다. 아무 키나 누르면 콘솔을 깨울 수 있습니다.
- 2. 콘솔이 제대로 작동하지 않으면 어댑터를 빼서 다시 끼워보세요.

프로그램





GB40s / GX40s

For product information or service please contact:

UK: RFE Europa Ltd. 8 Clarendon Drive, Wymbush, Milton Keynes, MK8 8ED.

Customer Service: Tel: +44 (0)800 440 2459 / Email: techsupport@rfeinternational.com

Europe: RFE Europa, Linprunstrasse 49, 80335 Munich, Deutschland.

serviceeuropa@rfeinternational.com

ES: serviciotecnico@rfeinternational.com / +34 800 600 816

DE: serviceeuropa@rfeinternational.com / +49 (0)89 189 39 700

APAC (excluding Australia): RFE Asia Pacific, 26F, 2608-2609, 1 Hung To Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. Customer Service: Tel: +852 34685027 Email: techsupportapac@rfeinternational.com

Australia: techsupportaustralia@rfeinternational.com

China: 中国: 上海锐达健身科技发展有限公司 上海市宝山区爱辉路201号 智航创新园 1座 1601 A室,
电子邮件: techsupportchina@rfeinternational.com 电话: 4007037798

USA: RFE Sporting Goods Inc., 715 Discovery Blvd, Suite 313, Cedar Park, TX-78613, USA

Tel: +1 (800) 215 6216 / Email: techsupportusa@rfeinternational.com